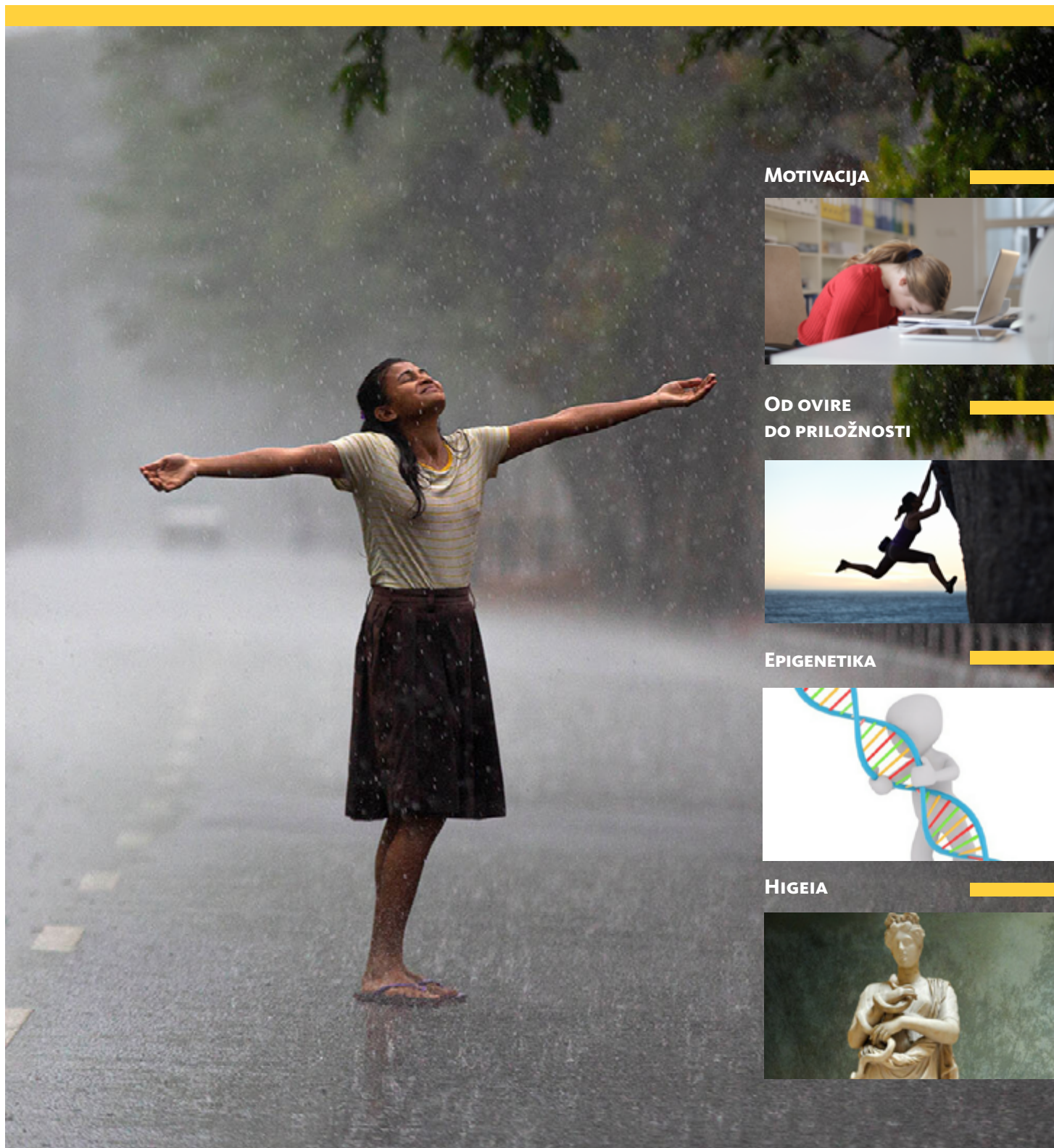


AKROPOLITANEC

ZA BOLJŠEGA ČLOVEKA IN BOLJŠI SVET



MOTIVACIJA



OD OVIRE DO PRILOŽNOSTI



EPIGENETIKA



HIGEIA



www.akropola.org

FILOZOFIJA

KULTURA

PROSTOVOLJSTVO

VESELA FIZIKA NA ART KAMPU

MESTNI PARK MARIBOR,

27., 28. IN 29. 8. 2020



OBIŠČITE NAS!

TEČAJ PRAKTIČNE FILOZOFIJE V LJUBLJANI



ZAČETEK: TOREK, 25. 8. 2020, OB 20H

AKROPOLITANEC

NOVA AKROPOLA | kulturno društvo

www.akropola.org

JULIJ-AVGUST 2020 | ŠT. 59

NASLOV

NOVA AKROPOLA | Ljubljana

Wolfova 8, 1000 Ljubljana

01/25 11 487

NOVA AKROPOLA | Maribor

Tyrševa 7, 2000 Maribor

02/620 32 40

040 709 955

ODPIRALNI ČAS:

PON-ČET 18h-22h

IZDAJATELJ

NOVA AKROPOLA SLOVENIJA

akropolitanec@akropola.org

UREDNIŠTVO

Glavni urednik: Stjepan Palajsa

Urednik: Andrej Praček

Prevajalka in lektorica: Klavdija Blažun

Grafična oblikovalka: Nija Androjna

V TEJ ŠTEVILKI:

• PSIHOLOGIJA: MOTIVACIJA	5
• FILOZOFIJA: OD OVIRE DO PRILOŽNOSTI	8
• ZNANOST: EPIGENETIKA	11
• SIMBOLIZEM: HIGIENA	13
• HUMOR: CALVIN IN HOBBS	14

B E S E D A
U R E D N I K A

IDEAL IN PSIHIČNA STABILNOST

Večkrat govorimo o idealih in zdi se mi, da ta beseda večinoma ostaja preabstraktna, da bi jo lahko povezali s konkretnim življenjem. Obenem pa ideal predstavlja največ, kar lahko živimo. Daje stabilnost, smisel, radost ... to, kar vsi iščemo. Kaj torej bi lahko bil ta ideal?

Naredili bomo krog in iz naše notranjosti poskušali uzreti ideal ter se nato vrnili nazaj in si pobliže pogledali, kako ideal stabilizira naš notranji svet.

IDEAL

Iz psiholoških raziskav in tudi lastnih izkušenj vemo, da če se z dneva v dan razvijamo, če napredujemo in če smo koristni, to daje polnost in stabilnost naši psihi. Naše počutje nam pove, ali živimo na pravi način, pri čemer ne gre za kratkotrajne in spremenljive impulze zunanjih zadovoljstev, temveč za subtilen občutek harmonije. Počutje, ki ga iščemo, tako ni odvisno od tega, kar prejemamo ali doživljamo, ampak od tega kar dajemo in kar postajamo.

Dajanje tu ni naivni akt nesmiselnega razmetavanja s svojo energijo in časom, temveč inteligenčen način konstruktivnega povezovanja z okolico, katere del smo, z izboljševanjem celote in posameznih delov znotraj nje.

Pri tem se tudi sami spreminjamo tako, da se vse bolj naravno in iskreno povezujemo z drugimi in se vse bolj integriramo v vseobsegajoče življenje. Meje med nami in drugimi se razblinjajo ter postajamo vse bolj aktiven in zavesten člen življenja kot celote. Silo, ki poganja tovrstno delovanje in gibanje, lahko imenujemo Ljubezen. Kaj bi sicer drugega to bilo?

Še zmeraj ostajamo pred težavo določitve ideala, saj ideala ni mogoče razvrstiti v omejene predale. Lahko pa rečemo, da je lahko vse, kar je izraz resnične ljubezni, vse, kar omogoča zorenje človeka ali družbe, odraz ideala. Ideal se tako lahko izraža na nepreštevne načine. In ko dejavno živi skozi nas, to v sebi začutimo kot stanje harmonije in izpolnjenosti. To je stanje, ki ga iščemo, ki ga morda le delno čutimo in ki še mora postati nam lastno.

STABILNOST

Gibanje daje stabilnost, kot pri vožnji s kolesom, je nekoč slikovito dejal že Einstein. Tako kot to drži v fizičnem, enako velja tudi v psihičnem svetu.

Psihično stabilni smo lahko, če imamo jasen cilj, če vemo kam moramo iti in če si zanj vsakodnevno prizadevamo. Namreč tistega, kogar pogled ni usmerjen naprej in ki nima vztrajnosti zaradi notranjega gibanja, bo vsak zunanji "vetrič" nevarno zamajal. Če nimamo cilja, za katerega si prizadevamo, potem verjetno stojimo na mestu ali zgolj reagiramo na naključne okoliščine, ki nas premetavajo malo levo, malo desno ... in tudi če preteče veliko let, ugotovimo, da nismo naredili nobenega smiselne premika in zato postajamo vse bolj nezadovoljni, s prevevajočim občutkom neuspeha.

Niso toliko pomembni zunanji premiki oziroma zunanji dosežki, kolikor so pomembni notranji – torej koliko smo se spremenili oziroma izboljšali, koliko smo notranje dozoreli.

Zato je nujno imeti cilj, še bolj nujno pa ga je redno udejanjati. Ne gre za stvari, ki jih je treba mehansko opraviti, ampak za nekaj, kar je treba ustvariti – najprej v sebi in nato še navzven. Moramo biti kreativni, inovativni – kar pomeni zavestno prisotni in ustvarjalni.

Zato mislim, da je kreativno delovanje, tisto, ki nam daje stabilnost. Predvsem je pomembno naše notranje stanje ustvarjalnosti. Kakor bi rekel Giordano Bruno, moramo biti v herojski zanosu.

Ni pa dovolj imeti nekakšen cilj. Predvsem kak površinski, nestabilen in izmuzljiv cilj nam ne bo v veliko pomoč. Ta nam bo dal kvečjemu navidezno, torej grobo in kratkotrajno stabilnost. Če hočemo resnično stabilnost, naj bodo naši cilji odraz ideala, ki je edini zanesljiv in vreden steber našega življenja.

Andrej Praček, urednik



MOTIVACIJA

DELIA STEINBERG GUZMÁN

Na to temo lahko gledamo z dveh zornih kotov – lahko smo motivirani ali nemotivirani. O obeh izrazih se govori vsak dan, ob različnih priložnostih in v povezavi z različnimi vidiki življenja.

Motivacija in pomanjkanje motivacije vplivata na vse, tudi na tiste, ki so jim na voljo učenja o filozofskih idealih, a ne zmorejo ohraniti smisla, namena, s katerim bi ideal udeležili v srečnem in trajnem načinu življenja.

KAJ JE MOTIVACIJA?

To je motiv, vzrok, ki nas vodi k delovanju na nekem področju.

Telo ima precej očitne vzroke za premikanje, a najbolj zanimivi za preučevanje so vzroki, ki so v ozadju čustev in

misli. Na splošno se čustva in misli usmerjajo v iskanje zadovoljstva in se izogibajo skrbem: to sta dve največji in najbolj iluzorni psihološki motivaciji.

Da smo motivirani, pravimo, kadar nas obdajajo stvari, ki so nam všeč, nas spodbujajo, da jih obdržimo in ustvarjajo dobro počutje, užitek, ter, predvsem, odobravanje drugih. Kadar dosežemo nekaj, za kar smo si prizadevali, nas to motivira, da s takšnim delovanjem nadaljujemo.

Po drugi strani pa pravimo, da smo nemotivirani takrat, kadar nas nič ne spodbuja k delovanju, bodisi ker ne vidimo takojšnjih rezultatov bodisi ker smo pod vtisom preteklih neuspehov.

Motivacija in pomanjkanje motivacije tako postaneta dejavnika, ki določata naše obnašanje, naše geste, naš način govora in celo naš odnos do življenja.





PRAVIMO, DA SMO NEMOTIVIRANI TAKRAT, KADAR NAS NIČ NE SPODBUJA K DELOVANJU, BODISI KER NE VIDIMO TAKOJŠNJIH REZULTATOV BODISI KER SMO POD VTISOM PRETEKLIH NEUSPEHOV.

POMANJKANJE MOTIVACIJE

Pomanjkanje motivacije se izraža kot pomanjkanje spodbude, občutek nemoči ob soočanju s težavami, pomanjkanje energije, s katero bi sprejeli odločitve, upad entuziazma in obupanje nad prihodnostjo.

Čeprav so bila na začetku lahko prisotna velika pričakovanja, nas sanje, ki temeljijo na fantaziji, sčasoma zavedejo, volja pa postane onemogočena zaradi čakanja, da uspeh pride od zunaj, zaradi česar naša motivacija izgine.

Družbe, v katerih živimo, je pomanjkanje motivacije delno prizadelo prav zaradi pretirane uporabe lažnih in umetnih psiholoških stimulatorjev; ker zavajajo ljudi s predlogi, da uspeh sloni le na nakupu določenih znamk ali stvari, jemanju čudežnih tablet ali v tem, da so v koraku s trendi.

To vodi v vse večjo ogorčenost ljudi po vsem svetu, ki so deloma razdraženi zaradi števila laži, v katere so bili oviti, kot z urokom, ki se mu je težko izogniti, in deloma razočarani nad pomanjkanjem priložnosti, to je, pravih razlogov, s katerimi bi se soočili, da bi rešili življenjske težave.

KRIVCI ZA POMANJKANJE MOTIVACIJE

Lažne vrednote, ki prevladujejo, so povzročile zamenjavo neprestanega truda z lahko dosegljivim uspehom: dela z zabavo, zdravih aktivnosti s stresom, raziskovanja z govoricami, poglobljenega študiranja z učenjem, s katerim se bomo le bežno prebili skozi snov.

Danes takojšnje prevladuje nad pomembnim. Spodbujajo nas k temu, da živimo v sedanosti, a ne zavestno, raje z iskanjem potuhte pri nezavednem, s čimer se izogibamo odgovornostim in težavam.

Na preteklost pogosto gledamo kot na niz neuspehov, prihodnosti pa tudi ne vidimo v boljši luči.

Ta odnos spodbuja ljudi, da iščejo krivce – ne tistih, ki so zares odgovorni, ampak tiste, ki so pri roki. Tako krivimo ljudi okoli nas, splošno stanje sveta, pomanjkanje denarja, zlo v ljudeh ... In številne druge okoliščine, ki so vodile v destruktivno in pesimistično nedelovanje, ki ga nato poskušamo prenašati na druge.

NOTRANJA IN ZUNANJA MOTIVACIJA

Res je, da vsi potrebujemo vzrok, ki bo dal življenju smer. Ključ je v iskanju pravih vzrokov in stabilnih korenin.



ČE MOTIVI PRIHAJAJO OD DRUGIH IN SO ZUNAJ NAS, bomo živeli v stanju večne odvisnosti. Svet okoli nas bo postal vremenski pojav, ki bo določal naše sončne in nevihtne dni, naše radosti in naše skrbi. Da ne omenjamo naše odvisnosti od drugih ljudi, ki jih vidimo kot motiv in vzrok našega obnašanja.

Zunanji vzroki so žal prehodni in nestanovitni, zato niso ustrezna osnova, na kateri bi gradili življenje.

Ustanovitelj Nove Akropole Jorge A. Livraga je rekel:

"Sanje umrejo, ko jim je dovoljeno umreti, ko smo odvisni od zunanje motivacije, da bi jih gojili: če obstajajo ljudje, ki nas razveselijo, smo veseli – če teh ljudi ni, nimamo več energije; če so okoliščine ugodne, smo pogumni – a če stvari vsaj malo zaidejo z začrtane poti, pogum izgubimo. Na ta način ne živimo sanj in ne izražamo navdušenja. Na ta način učenec postane senca ali odsev entuziazma ter sanj drugih, odsev okoliščin in odvisen od nasmeha potrditve tistega ob njem ..."

NOTRANJA MOTIVACIJA

prihaja iz naših idej in čustev, ki jih (i)zbiramo skozi proces učenja ter odločanja, skozi izkušnje in pogled v prihodnost.

Gre za stanje zavedanja, ki ne temelji le na zadovoljevanju primarnih potreb, ampak presega nad nagon, čute, trivialna čustva ter ideje, ki so v modi.

Najboljša motivacija je ideal življenja z uporabo vseh naših zmoglosti, ki prežemajo celotno naše bitje in nam ponujajo kratko-, srednje- in dolgoročne cilje ter dajejo našim dejanjem koristen, močan in učinkovit smisel.

PSIHOLOŠKA MOTIVACIJA IN FILOZOFSKA MOTIVACIJA

Psihološki vzroki so kratkotrajni, saj so odvisni od nestabilnih in nestalnih čustev nas samih ali drugih.

Če v svojem življenju poudarjamo čustva, se lahko zgodi, da bo po določenem času motivacije nastopilo obdobje nemotiviranosti, ki bo zaradi svoje negativne teže pustilo sledi na nas.

Po drugi strani lahko domnevamo, da bodo filozofske vrednote omogočale razumeti velike ideje, ki so poganjale zgodovino ter navdihovale velike ljudi, ki še danes osvetlujejo pot.

Filozofija je trajna motivacija, saj je iskanje modrosti pot, ki se nikoli ne konča, in ki nam ponuja cilje, ki se vedno obnavljajo, vedno nove priložnosti za popravke ali obnove, za učenje in izkušnje, za potrjevanje naučenega in za srečo.

Pojdimo od zunanjega k notranjemu in obrnimo motivacijo v vzroke, vzroke v korenine, korenine v temelje, temelje v cilje, cilje v evolucijo. To je prava filozofska pot, odlična motivacija za življenje. 🌱



Marie Curie

**FILOZOFSKE VREDNOTE
OMOGOČAJO RAZUMETI
VELIKE IDEJE, KI SO
POGANJALE ZGODOVINO
TER NAVDIHOVALE
VELIKE LJUDI.**

OD OVIRE DO PRILOŽNOSTI

GILAD SOMMER

ZGODBA O IZGONU

Pisalo se je leto 65 n. št., malo manj kot sto let po umoru Julija Cezarja in ustanovitvi Rimskega cesarstva. Muzonija Rufa, glavnega stoičnega filozofa svojega časa, ki ga nekateri poznajo tudi kot "Rimskega Sokrata", je Neron obtožil, da je sodeloval v zaroti proti njemu, ter ga izgnal na majhen in pust grški otok, imenovan Gyaros.

Gyaros je veljal za strašen kraj: petdeset let pred tem tedanji cesar Tiberij, ki ni bil ravno znan po svoji velikodušnosti, tja ni želel izgnati izdajalca rekoč, da so bile razmere na tem otoku preveč krute in preveč nehumane.

Toda Muzonij je z udejanjanjem stoične discipline ovire spremenil v priložnosti. Muzonija izgon ne le, da ni uničil, temveč je na nerodovitnem otoku vzpostavil tudi kmetijo in ustanovil skupnost filozofov, ki so potovali na Gyaros, da bi se učili pri

njem. Nerodoviten otok je spremenil v cvetoče filozofsko središče.

Muzonij je v svoji pripovedi o izgnanstvu dejal: *"Nekomu, ki je izgnan, nedvomno ni mogoče odvzeti poguma in pravičnosti zgolj zato, ker je izgnan, niti mu niso odvzete vrline, ki prinašajo čast in korist častitljivemu in hvalevrednemu človeku."* Drugače povedano, nobene zunanje okoliščine nam ne morejo preprečiti, da bi razvijali in udejanjali svoje notranje moči.

Pozneje je Muzonij Ruf postal učitelj dobro poznanega stoičnega filozofa – Epikteta. Epiktet je šel po sledih svojega učitelja filozofije in večino spreminjanja ovir v priložnosti opredelil tako: *"Vsaka ovira v življenju predstavlja priložnost, da se obrnemo navznoter in priključimo svoje skrite notranje vire. Preizkušnje, skozi katere gremo, nas lahko privedejo in bi nas morale privedi do naših moči."*



O STOIKIH

Naj na kratko predstavimo ozadje stoikov in njihova učenja.

Stoicizem je bilo klasično filozofsko gibanje, v okviru katerega je bila ustanovljena filozofska šola, pri čemer je bila filozofija način življenja. To je bila ena od več filozofskih šol, ki so nastale v Grčiji po Sokratovi smrti. Te šole so se med seboj razlikovale v svojih teorijah, vendar so vse imele določen skupen pogled na filozofijo. Zanje filozofija ni pomenila le teoretiziranja ali briljantnih idej, temveč je pomenila kombinacijo znanja in načina življenja. Od posameznika se je pričakovalo, da bo živel na določen način, da bo sledil določenim smernicam, da se bo učil pri učiteljih, ki so pokazali na njegove napake in predstavljali živi zgled tega, kar so učili.

Stoicizem je postal priljubljen v času rimske republike v turbulentnih časih njenega zatona in dosegel vrh v prvem stoletju rimskega cesarstva, ko je trpel zaradi tiranije in norosti nekaterih od prvih cesarjev. V tistem času je stoicizem postal sopomenka za upor tiraniji in skromno življenje. Pozneje je stoicizem postal sestavni del izobrazbe med plemstvom in zadnji znameniti stoik je bil filozof - cesar Mark Avrelij. Z njegovo smrtjo je stoicizem na določen način izginil s strani zgodovine, čeprav je njegov vpliv še nekaj časa vztrajal in navdihoval več preporodov stoicizma skozi celotno zgodovino, vključno z današnjim.

OVIRE IN PRILOŽNOSTI

Kaj so stoiki učili o ovirah in priložnostih?

Ko danes govorimo priložnosti, to ponavadi postavljamo v kontekst poslovnih podvigov ali kariernih priložnosti, saj je to duh našega časa. Toda za stoike je bila priložnost nekaj povsem drugega. Nikakor ni pretirano reči, da poslovni in zemeljski uspeh nista bila ravno na vrhu prioritete stoične filozofije. Stoiki so verjeli, da za človeško srečo in izpolnjenost ni najpomembnejši materialni uspeh, temveč razvoj vrline. Ta beseda, ki izvira iz latinske besede *virtus*, se nanaša na odličnost značaja. Danes bi govorili o *močeh*. Stoiki so verjeli, da so najboljše priložnosti tiste, ki nam omogočajo razvoj vrline.

To pomeni, da so naše življenjske okoliščine, naj smo bogati ali revni, zdravi ali bolni, slavni ali neslavni, uspešni ali neuspešni – vse to, okoli česar se običajno vrtijo naša življenja, le postranskega pomena za našo moralno in duhovno dobrobit. Stoiki so vse te okoliščine imenovali "indiferentne" (*adiaphora*) in predlagali enostaven način za njihovo prepoznavanje – če nad nečim nimamo popolnega nadzora, bi na to morali gledati z določeno indiferentnostjo.

Lahko na primer delujemo tako, da preprečimo bolezi, vendar ni zagotovila, da ne bomo zboleli. Lahko trdo delamo, da bi dosegli poslovni uspeh, toda nenadoma se lahko iz nič pojavi pandemija in bankrotiramo.

Naj poudarimo, da so stoiki živeli v časih, ko je bilo življenje na določen način bolj kruto: večina Rimljanov se je borila v vojnah, otroška umrljivost je bila višja, epidemije so bile stalnica. Njihovo življenje je bilo polno negotovosti in prepoznali so relativno majhnost človeškega bitja v primerjavo z neobvladljivimi močmi narave. Morda bolj kot naši sodobniki so uvideli, da lahko na naše okoliščine vplivamo, ne moremo pa jih nadzirati.

Če so naše okoliščine indiferentne, kaj je potem tisto, kar je resnično pomembno?

Razumsko gledano, bi morali največjo pozornost in napor posvetiti stvarim, ki jih lahko nadziramo. Nima smisla poskušati spreminjati vreme. Tiste stvari, na katere zares lahko vplivamo ali na katere potencialno lahko vplivamo, so naši odzivi, naše misli, naše obnašanje. Priložnost je torej v načinu, na katerega se odzovemo na naše življenjske okoliščine.

To ne pomeni, da ni bolje imeti nekaj denarja v žepu kot obratno. Stoiki so menili, da so nekatere indiferentne stvari boljše od drugih – na primer zdravje in življenje sta boljše od bolezi in smrti; bogastvo in uspeh sta boljše od revščine in neuspeha itd. To so naravne preference, s katerimi se bo verjetno strinjala večina ljudi.

Naravno si je želeti indiferentne stvari, ki jih imamo raje (na primer zdravje, sloves, bogastvo itd.), pred stvarmi, ki nimamo raje (na primer revščina, smrt itd.), toda če moramo izbirati med indiferentno stvarjo, ki jo imamo raje, in našo moralno osjo, potem bi se morali osredotočiti na to, nad čimer imamo zares nadzor. Drugače povedano, bolje je živeti brez slave, vendar s čisto vestjo kot pa uspešno, vendar žrtvovati svoja etična načela.

Zdaj pa govorimo o ovirah. Ovira, ki izvira iz latinske besede *obstare* [preprečiti], pomeni nekaj – zunanjega ali notranjega – kar nam preprečuje, da bi prispeli tja, kamor želimo, ali dosegli to, kar si želimo. Ponovno naj izpostavimo, da so v našem svetu ovire običajno predstavljene v kontekstu osebnega uspeha, saj je to, kot rečeno, duh našega časa. Toda za stoike je bilo glavno gibalno v življenju *dolžnost*. Vsakdo med nami se mora vprašati, kaj so naše dolžnosti v življenju, kaj dolgujemo življenju, kaj dolgujemo drugim, kaj dolgujemo skupnosti. Za stoike samouresničitev ne more biti ločena od vključenosti v socialno življenje.

Pri izpolnjevanju naših dolžnosti lahko naletimo na številne težave, pri čemer lahko nekatere odpravimo ali se jim izognemo, nekaterim pa se ne moremo. Toda ni pomembno to, ali jih lahko odpravimo ali ne, temveč ali smo sposobni oviro spremeniti v priložnost in tako aktivirati svoje skrite moči. Vsaka ovira v življenju nas primora, da iz sebe potegnemo tisto najboljše, tisto, kar spi in čaka na priložnost, da pride na plano. Težaven sodelavec terja od nas potrpežljivost in sočutje, partnerske težave terjajo od nas blagost in empatijo, strah pred novimi okoliščino terja od nas pogum in iniciativnost itd.

Kot pravi Epiktet: *"Če srečate nekoga privlačnega, je potrebna samobovladanost, če začutite bolečino ali šibkost, potrebujete vzdržljivost, če je nekdo do vas besedno grob, potrebujete potrpežljivost. Če boste postopoma oblikovali navado, da za vsak dogodek iz sebe potegnete ustrezno notranjo moč, vas življenjske okoliščine sčasoma ne bodo več vrgle iz tira in ne boste več tako pogosto klonili."*

UDEJANJANJE VRLINE - FILOZOFIJA

Kot primer udejanjanja vrline psiholog Donald J. Robertson v svojem članku "The Stoic Virtues and Code of Honor" ponuja povzet kodeks ravnanja, ki temelji na štirih platonskih vrednotah, ki so bistvo stoičnega načina življenja:

1. **Ljubi resnico in išči modrost (modrost)**
2. **Deluj pravično, pošteno in prijazno do drugih (pravičnost)**
3. **Obvladaj svoje strahove in bodi pogumen (pogum)**
4. **Obvladaj svoje želje in goji samodisciplino (zmernost)**

To je dober povzetek tega, kaj pomeni delovati z vrlino, pri čemer lahko pri tem kodeksu vidimo, da v naših življenjih ni okoliščine, ki bi nam lahko preprečila delovanje v skladu s temi smernicami. To, ali ohranimo svoje službe ali jih izgubimo, ni povsem v naši moči; to, ali izberemo pravično, pogumno in zmerno delovanje, pa je, vsaj potencialno, če se izurimo v udejanjanju filozofije. 🌱



**VSAKA OVIRA V ŽIVLJENJU
NAS PRIMORA, DA IZ
SEBE POTEGNEMO TISTO
NAJBOLJŠE, TISTO, KAR SPI
IN ČAKA NA PRILOŽNOST,
DA PRIDE NA PLANO.**

EPIGENETIKA – PREVZETI ODGOVORNOSTI ZA SVOJE ŽIVLJENJE

FERNANDO SCHWARZ

Večina znanstvenikov je bila v preteklosti prepričana, da smo živa bitja preprosto plod naših genov, da smo vnaprej določeni in podvrženi trpljenju zaradi genskega programa, podedovanega od naših prednikov. Raziskave s področij ved o življenju so v zadnjih 20 letih to prepričanje popolnoma ovrgle. Pokazale so, da lahko vplivamo na svoje življenje, se preoblikujemo, spremenimo svoje vedenje in presežemo svoje meje včasih do neslutnih obzorij.

Raziskava dr. Brucea Liptona je razkrila, da okolje, v katerem deluje celična membrana, nadzoruje vedenje in fiziologijo celice z aktivacijo in deaktivacijo genov. Ta odkritja so popolnoma v nasprotju z mnenjem večine sodobnih znanstvenikov, ki trdijo, da življenje nadzirajo geni. To navzkrižje mnenj je epigenetiko spremenilo v eno najpomembnejših področij raziskav.

Epigenetika je opredeljena kot veda, ki preučuje prenosljive in reverzibilne spremembe v izražanju genov, ki pa jih ne spremlja sprememba genskega materiala. Drugače povedano, preučuje spremembe, ki ne spremenijo same DNK. Takšne spremembe se lahko pojavijo spontano ali kot posledica stresa, kot odziv na okolje ali druge zunanje dejavnike. Epigenetski pojavi delujejo kot stikala, ki vklaplajo in izklaplajo gene, odvisno od okoliščin in v različnem obsegu. Omogočajo torej, da pride do pojava velikega števila neprogramiranih kombinacij med geni, prek procesa, ki mu rečemo metilacija.

Čeprav so odkritja, povezana z epigenetiko, še zelo nova, je sam izraz iz grščine skoval Conrad Hal Waddington že leta 1942 – epi, "nad", tako pomeni "nekaj nad genetiko". Epigenetika je kot koda nad kodo, kot je v svoji najnovejši knjigi *The Symphony of the Living World* zelo dobro razložil Joel de Rosnay: je biološka "meta programska oprema", ki izrazito spremeni vlogo klasične genetike. Epigenetska sprememba ni mutacija, temveč uravnavanje izražanja genov glede na vedenje ali okolje. Genetiko in epigenetiko lahko primerjamo z besedilom knjige in procesom branja, pri katerem si vsak posameznik razlaga knjigo na drugačen način, iz lastnih izkušenj in domišljije ... Drugi primerjajo genetiko z glasbeno partituro in epigenetiko z interpretacijo simfonije, ko se ta izvaja. Najpomembnejše vprašanje je, kako postati dirigent orkestra lastne glasbene partiture.



To, kar doživljamo, vpliva na naše fizično in psihološko stanje, potek našega življenja in um ter igra pomembno vlogo pri epigenetskem uravnavanju izražanja genov.

Svoj genom podedujemo, vendar imamo svobodo, da delujemo na svoj epigenom – posamično in kolektivno ter na razvoj naše družbe prek interakcij z drugimi, o katerih odločamo sami. Danes lahko te interakcije razširimo in sicer z uporabo družbenih medijev. V epigenetskem svetu je vse reverzibilno, kar poudarja, kako pomembno je prevzeti odgovornost za svoje življenje in sprejemati jasne odločitve. Naše vedenje in volja do delovanja nas lahko preoblikujeta. Z epigenetiko lahko negativne »psihosomatske« procese preusmerimo v načine delovanja, ki bodo koristili našemu zdravju in duševnemu ravnovesju.

Pet ključnih besed za uspešno preusmeritev so prehrana, vadba, obvladovanje stresa, užitek in harmonija. Vse naštetje je med seboj povezano in zahteva disciplino, ki so jo kot zaščitni ukrep priporočali starodavni filozofi vzhoda in zahoda, ki so jih zanimali medsebojni vplivi uma in telesa.

Trenutne študije kažejo, da lahko izvajanje meditacije, joge in dinamične meditacije, kot sta Tai Chi in Qi Gong, pozitivno vpliva na presnovo našega telesa in na nekatere motnje, kot je visok krvni tlak. Zahvaljujoč tem raziskavam so starodavne modrosti in nova odkritja našle skupno točko. Danes vemo, da nam vse te tehnike sproščanja telesa in uravnavanje dihanja omogočajo doseganje visoke ravni koncentracije in sprostitve. Po nekaterih trditvah so tudi rakavi bolniki lahko preoblikovali svoje rakave celice in jih povrnili v normalno



stanje, če so poleg uživanja zdrave prehrane izvajali še te tehnike. Nedavne študije so pokazale tudi, da lahko ob doživljanju intenzivnega stresa, na primer pri žrtvah holokavsta ali lakote, genetske spremembe podeduje več generacij tistih, ki teh izkušenj sploh niso doživeli, čeprav danes vemo, da je možen tudi preobrat.

Prehranske navade, telesna dejavnost, onesnaženje, stres, skrbi, naši družbeni in družinski odnosi ter srečni in nesrečni dogodki torej lahko vplivajo na potek našega življenja in duševno stanje ter igrajo pomembno vlogo pri epigenetskem uravnavanju izražanja naših genov. Če smo torej obkroženi s pravimi prijatelji ali živimo stabilno čustveno življenje ter notranje cvetimo, ima to lahko le blagodejne učinke ne le na naše fizično, temveč tudi na naše splošno zdravje.

Dawson Church opisuje, kako duševno stanje vpliva na naše gene. Dokazuje, da dejavniki, kot so prepričanja, namere, meditacija, altruizem, optimizem, sodelovanje in zaupanje, vplivajo na gene, povezane s stresom, ki so še posebno vključeni v procese staranja in odpornosti.

Če povzamemo, je odnos, ki ga vzpostavimo s svojim notranjim in zunanjim okoljem, ključnega pomena pri samo-preobrazbi in omogoča uporabo vseh orodij, ki nam lahko pomagajo pri dvigu zavesti.

To je tudi kolektivni izziv. Ključno je razumeti, da se ne moremo spreminjati samo individualno; spremeniti moramo tudi način življenja v skupnosti. Da bi to naredili, se moramo ponovno povezati z višjimi cilji, kot je francoski

policist Arnaud Beltrame* pokazal s svojo požrtvovalnostjo v terorističnem napadu na supermarket v francoski vasi Trèbes leta 2018. Ves narod je bil združen v svoji hvaležnosti Beltrameju in drugim junakom. Znal se je soočiti z izzivom, ki je pred nami vsemi: najti ravnovesje med svobodo in varnostjo. Njegov primer nam je omogočil, da smo se začeli zavedati, da so možni tudi drugi pristopi in da se nikoli ne smemo vdati v usodo. 🕊

* Arnaud Beltrame je bil francoski policist, ki se je v terorističnem napadu na Carcassonne in Trèbes 23. marca 2018 sam ponudil za talca, da bi preprečil večje število žrtev.

HIGIEIA

PINAR AKHAN

Beseda "higiena" je verjetno ena od besed, ki smo jih največkrat slišali v zadnjih mesecih od izbruha koronavirusa. Vedno znova nas opozarjajo na pomembnost upoštevanja higienskih pravil, da bi preprečili širjenje bolezni ali povečanje števila okužb.

Z zadnjimi znanstvenimi odkritji in raziskavami smo na področju preventivne medicine prišli že zelo daleč. Zdaj lahko preprečimo mnoge bolezni in se z njimi spopademo, preden uidejo izpod nadzora. Spoznanje, da poznavanje higijene kot metode preprečevanja bolezni ni nedavno odkritje, nas lahko morda celo presenet. To znanje sega vse do antične Grčije in morda še dlje.

Beseda higiena izvira iz besede *Higieia*, ki je bila ena od boginj, povezanih z medicino v stari Grčiji. Higieia je v grški mitologiji znana kot hči Asklepija, boga zdravja in zdravljenja. Ima štiri sestre: Panakejo (zdravilo za vse bolezni); Iaso (okrevanje po bolezni); Akeso (proces zdravljenja); in Aglejo (lepota, sijaj, slava, veličastnost in blišč). Medtem ko je bil njen oče bolj neposredno povezan z zdravljenjem, je bila Higieia povezana s preprečevanjem bolezni in ohranjanjem zdravja. Včasih je prikazana tudi kot sestra ali žena Asklepija.

Pogosto so jo prikazovali kot devico, oblečeno v dolgo ogrinjalo, z milim in dobrohotnim izrazom, samo ali pa skupaj z očetom in sestrami. Njena običajna spremljevalka je kača, ki jo Higieia hrani iz skodelice ali keliha. Kača je običajno simbol, ki se pripisuje Asklepiju. Ima veliko razlag, vključno s procesom zdravljenja, preobrazbo, obnovo, energijo, ki teče po našem telesu, ali globoko modrostjo v nas, ki ve, kako zdraviti. Tudi posoda, še en atribut Higieie, ima več pomenov: napoj, čistost in sveže, očiščevalne, negovalne vode sveta. Templji, posvečeni Higieii, so bili pogosto postavljeni na mestih svetih izvirov, za katere se je verjelo, da imajo zdravilne lastnosti. Danes uporabljajo simbol Higieie s kačo in posodo farmacevtske organizacije.

Ime "Higieia" pomeni "nepoškodovanost" ali "celovitost". Čeprav je bila prvotno boginja fizičnega zdravja, velja tudi za zaščitnico duševnega zdravja. Zdravje pomeni ohranjati "celovitost" telesa, biti v harmoniji z njim in ga ohranjati v formi. Higieia je bila povezana tudi z boginjo modrosti, Ateno. Zanimivo je, da angleška beseda "sane" – kar pomeni "zdrave pameti, duševno zdrav, brez motenj" – izvira iz latinske besede *sanus*, kar pomeni "nepoškodovan, zdrav". V tem pogledu se njena povezanost z Ateno ne zdi zgolj naključna. Navsezadnje modrost omogoča sprejemanje zdravih odločitev in zato predstavlja zdrav um.

V stari Grčiji so Higieio po izbruhu kuge pripeljali nazaj v Atene, da bi se spomnili nje in tega, kar predstavlja. Morda ni boljšega časa, da se spomnimo Higeie, kot je doživljanje zapiranja mej in samoizolacije. Skrbeti moramo ne samo za svojo telesno higieno, temveč tudi za svoje misli, tako zaradi sebe kot tudi zaradi drugih.



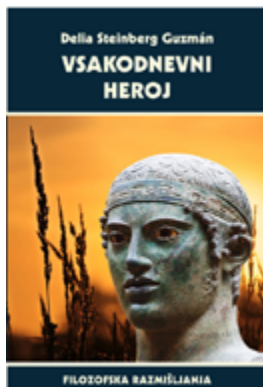


KNJIGE IN REPLIKE V PRODAJI

Knjige in replike lahko kupite v prostorih Nove Akropole.

Lahko jih naročite tudi preko maila na info@akropola.org.

NAŠE KNJIGE



130 x 205 mm
104 STRANI
TRDA VEZAVA
CENA: 12 €



130 x 205 mm
112 STRANI
TRDA VEZAVA
CENA: 10 €



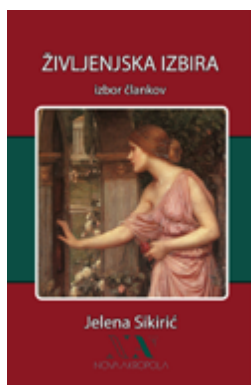
130 x 205 mm
176 STRANI
TRDA VEZAVA
CENA: 10 €



130 x 205 mm
112 STRANI
TRDA VEZAVA
CENA: 10 €



130 x 205 mm
64 STRANI
TRDA VEZAVA
CENA: 10 €



130 x 205 mm
159 STRANI
TRDA VEZAVA
CENA: 12 €



130 x 205 mm
102 STRANI
TRDA VEZAVA
CENA: 10 €



105 x 148 mm
32 STRANI
MEHKA VEZAVA
CENA: 2 €

ARHEOLOŠKE REPLIKE

Arheološke replike so kopije motivov iz različnih časovnih in kulturnih obdobj in predstavljajo kulturno dediščino človeštva. Vsak posamičen izdelek je izdelan v ateljeju Nove Akropole. Vsaka replika ima tudi simboličen pomen, zato je lahko odlično darilo.

Cenik replik

Grčija in Rim



Slovenija





**SPREJETI MORAMO RAZOČARANJE, KI JE KONČNO,
A NIKOLI IZGUBITI UPANJA, KI JE NESKONČNO.**

MARTIN LUTHER KING, JR.