

AKROPOLITANEC

ZA BOLJŠEGA ČLOVEKA IN BOLJŠI SVET



SINDROM PETRA PANA



ZDRAVILNA IN
UNIČUJOČA ČUSTVA



KONCEPT BUEN VIVIR



www.akropola.org

FILOZOFIJA

KULTURA

PROSTOVOLJSTVO

TEČAJ PRAKTIČNE FILOZOFIJE

9 zaporednih terminov
www.akropola.org
18 ur predavanj

Ljubljana

Sreda, 22.11.2023

ob 18. uri

Maribor

Četrtek, 19.10.2023

ob 19. uri



ALI JE VSE V
ŽIVLJENJU STVAR IZBIRE?



ALI JE ČLOVEK
NARAVNO DOBER
ALI SLAB?



AKROPOLITANEC

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

NOVA AKROPOLA | kulturno društvo

www.akropola.org

OKTOBER 2023 | ŠT. 94

NASLOV

NOVA AKROPOLA | Ljubljana

Wolfova 8, 1000 Ljubljana

059 78 02 11

NOVA AKROPOLA | Maribor

Tyrševa 7, 2000 Maribor

040 709 955

ODPIRALNI ČAS:

PON–ČET 18h–22h

IZDAJATELJ

NOVA AKROPOLA SLOVENIJA

akropolitanec@akropola.org

UREDNIŠTVO

Glavni urednik: Stjepan Palajsa

Urednik: Andrej Praček

Grafično oblikovanje: Nija Androjna

V TEJ ŠTEVILKI:

• FILOZOFIJA:
SINDROM PETRA PANA

5

• PSIHOLOGIJA:
ZDRAVILNA IN UNIČUJOČA
ČUSTVA

8

• DRUŽBA:
ALTERNATIVE PRIHODNOSTI –
KONCEPT BUEN VIVIR

11

• ZANIMIVOST:
DEVIŠKO OLJČNO OLJE –
MITOLOŠKO DARILO BOGOV

13

"Lepota je marsikje, tudi v peni na ustih merjasca jo lahko vidimo," pravi velikan stoicizma, Mark Avrelij. Tudi ta je del velikega življenja in pripomore k ohranjanju naravnega reda.

Kaj bi bila lepota drugega, kot izraz harmonije, skladnosti in smotra enovitega življenja?

Fizično lepa je oseba, ki ima harmonične poteze obraza in skladne ude. Notranje lepa je tista, ki zna uskladiti različne psihične vidike v sebi. Prav tako je lahko lepa družina, ki je sodelujoča in enotna. In lepa bi bila vsakršna družba, ki bi ji uspelo doseči enako.

Lepoto je mogoče uzreti iz tiste perspektive, iz katere so posamezni pojavi vidni kot skladni deli širše celote. Višje kot se dvigamo, bolj kot vstopamo v srce življenja, bolj ga razumemo in več lepote zaznamo.

Lepota je rojstvo nove oblike, vendar je prisotna tudi v njeni smrti, ko oblika opravi svojo nalogo in mora mesto prepustiti nečemu drugemu. Namen življenja ni v ohranjanju oblik ali stanj, temveč v spreminjajočem se izražanju skozi njih.

Mi pa se radi oklepamo posameznih oblik in izrazov življenja. Ker ne razumemo njegovega toka, ga skušamo zadržati. Skušamo doseči nekaj, kar je nemogoče. Mar ni to nesmiselno? Vsekakor je boleče.

Bolečino doživljamo ob izgubah dobrin, vlog, stanj, ... vendar je temu tako, kot pravi modri Siddharta Gotama, le zaradi neznanja, saj v resnici ne poznamo ne sebe ne življenja. Bolečina, tako fizična kakor psihična, nas opozarja, da nekaj v nas ni v redu. Bolečina s svojo prisotnostjo usmerja našo pozornost, da bi spoznali, kaj je narobe z našimi predstavami in postopki, in da bi naredili spremembo.

Zavedanje našega neznanja ne bo odpravilo bolečine, jo pa lahko ublaži in nas usmeri na filozofsko terapijo. Raziščimo torej področje bolečine in pridobili bomo kanček več razumevanja, da bi bolečino na koncu lahko tudi presegli.

Zato je Seneka govoril, da je filozofija zdravilo za dušo. Bolj kot se približujemo modrosti, bližje smo lepoti in tudi sreči.

Včasih pomaga že, če svoj pogled rahlo dvignemo. Ga dvignemo nad svet relativnosti in neznanja ter ga usmerimo v področje duše. Tako bomo uzrli lepoto, ki je sicer ves čas prisotna, a je za nas neobstoječa, vse dokler se ji ne odpremo.

Andrej Praček, urednik

ČLOVEŠKE VREDNOTE – KAJ ČLOVEKA NAREDİ ČLOVEKA?

PREDAVANJE OB UNESCOVEM SVETOVNEM DNEVU FILOZOFIJE



ČETRTEK, 16. 11. 2023, OB 19.00

WOLFOVA 8, LJUBLJANA

SINDROM PETRA PANA

JORGE ANGEL LIVRAGA

Če se ozremo le v 20. stoletje, smo bili že v tem obdobju priča izmenjavi različnih vidikov materializma, ki je prodrl zelo globoko v nas in je ob tem, ko je dajal vrednost le fizičnemu telesu in z njim povezanim stvarjem, iskal "čudežna" zdravila, da bi zadržal neizprosni tek časa, ki ga stara.

En od številnih tovrstnih primerov je vihar na moda, ki je med 30. in 40. leti navduševala ljudi nad "helioterapijo". Tako je vrtenje pod soncem, kot piščanec na žaru, ki sta se mu občasno pridružila navduševanje nad vegetarijansko prehrano in tečajji esperanta, postalo vir mladosti in zdravilo za vse bolezni, tako resnične kot namišljene. Ta blaznost se še danes zrcali v povečevanju zagorele kože, ki jo nekoliko ohlapno imenujejo "zdrava", čeprav ne sega dlje od podzavestnega iskanja statusa, saj priča, da si je nekdo privoščil počitnice

na morju ali vsaj, da ima prosti čas, ki ga lahko posveti manj božanskemu odmoru od tistega, ki ga je priporočal Platon.

Toda ogromna količina izkušenj, ki so jih zdravniki obeh strani nabrali med 2. svetovno vojno, je dokazala, da, čeprav odsotnost sončne svetlobe vodi v slabšo kakovost krvi in oteži formiranje potrebne količine nekaterih vitaminov, njen presežek povzroči živčna neravnovesja in nepravilnosti v epitelskih celicah, kar lahko, v najhujših primerih, vodi do kožnega raka.

Na tej podlagi so profesorji Medicinske fakultete Univerze Brown na Rhode Islandu v ZDA po temeljitem preučevanju 7.620 ljudi, ki so se dnevno ukvarjali s tekom in dolgimi "gimnastičnimi" pohodi, zaključili, da je vsaj polovica



udeležencev škodovala svojemu srčnemu sistemu. Raziskave, osredotočene na moške med 30. in 44. letom, so pokazale, da jih je zaradi pretiranega napora deset umrlo za koronarnimi težavami. Drugi so utrpeli notranje krvavitve v različnih organih, kar je bilo usodno v dvanajstih primerih.

Čeprav je "sindrom Petra Pana" kolektivna norost, napada predvsem moške in ženske po 40. letu. Je "ostanek" reakcije iz otroštva, ko najmlajši zapirajo oči, da bi ignorirali neprijetne stvari. Tako se zdi, da milijoni ljudi ob neizogibnem fizičnem propadanju, ki ga prinaša izguba vznesene mladosti, pravijo: "Če te ne vidim, ne obstajaš." Družba ne poskuša iskati alternativnih dejavnosti, primernih določeni starosti. Namesto tega izrablja mit o egalitarizmu oz. enakovrednosti, ki ima usodne posledice že na političnem področju, in širi prepričanje, da lahko 50-letno telo opravi enake napore kot 20-letno.

Da bi to upravičili, so prikazani mnogi primeri starostnikov, ki lahko hitro pretečejo velike razdalje, plavajo v ledenih vodah ali nasekajo tono lesa vsak dan. Ob tem se seveda pozablja, da nismo vsi enaki, da naše biološke ure vsem ne kažejo istega časa, in da se tisti, ki ni živel fizično aktivnega in zdravega življenja že od mladosti, v jeseni življenja ne more predati zagonu z direktorske mize ali katerekoli druge oblike sedečega življenja.

Dr. Bruce Davies, raziskovalec v Laboratoriju človeške motorike Univerze v Salfordu razlaga: "Tek s 15 let mlajšim sosedom lahko prinese katastrofalen rezultat. Zaradi lastnega ponosa boste poskušali tekovati, da kljub slabšim fizičnim pogojem ne bi zaostajali. Telovadba mora biti vedno užitek in ne tekmovanje ... Določiti je treba program fizične zmogljivosti, ki je prilagojena vsakemu posamezniku. Naučiti se moramo nadzorovati svoj utrip in zaustaviti vadbo, preden doseže 160 utripov na minuto."

Dr. Herbert Parry, drug specialist na tem področju, pravi: "Danes vsi mislijo, da je nekaj narobe, če ne vstanejo preden pride mlekar in ne gredo teč v svojih športnih oblačilih. Ko so ljudje srednjih let še vedeli, da je primerno mesto za njihovo vadbo igrišče za golf, nikoli nismo imeli pacientov s težavami,

s kakršnimi prihajajo trenutno. Imam paciente, ki ne bi nikoli potrebovali moje oskrbe, če jih ne bi pičila žuželka zdravja."

Na žalost se je "sindrom Petra Pana" razširil in skomercializiral, pomasovil je človeška bitja v potrošniški družbi, ki bi prodala še dušo, če bi vedela, da jo ima.

Tečaji aerobike so se razširili hkrati s klinikami, ki zdravijo poškodbe zaradi tovrstnih vaj ... A te se, nedvomno, ne morejo vedno pozdraviti, čeprav posameznikom zanje zaračunavajo napihnjene vsote.

**"SINDROM PETRA PANA" JE "OSTANEK" REAKCIJE
IZ OTROŠTVA, KO NAJMLAJŠI ZAPIRAJO OČI, DA BI
IGNORIRALI NEPRIJETNE STVARI.**

**TAKO SE ZDI, DA MILIJONI LJUDI OB NEIZOGIBNEM
FIZIČNEM PROPADANJU, KI GA PRINAŠA IZGUBA
VZNESENE MLADOSTI, PRAVIJO: "ČE TE NE VIDIM,
NE OBSTAJAŠ."**

Trenirke, športni copati, majice s športnimi slogani so na tržišču skupaj s tisočimi improviziranimi inštituti, ki jih vodi osebje brez zdravniških nazivov in kjer entuziazem nadomešča znanje mnogih "profesorjev" aerobičnih vaj.

Na oddelku fiziologije Univerze v Torontu v Kanadi so naredili statistiko, po kateri so zaključili, da lahko že pol ure intenzivne fizične aktivnosti na dan pri običajnem človeku zviša tveganje za srčni zastoj za 5 do 10 %. Manjše in manj zahtevne, a zelo moteče poškodbe mišičnega značaja mučijo mnoge, ki, včasih v ritmu moderne glasbe, izvajajo nasilne torzije vratu in hrbtenice, nog in rok.

Ali vse to pomeni, da bi morale zrele osebe le počivati v naslanjaču?

Odgovorimo lahko z besedami "ničesar preveč". Zato ne zaidimo v drugo skrajnost, v kateri bi priporočali pretirano sedeč način življenja, ki lahko poleg negativnih psiholoških učinkov

prinese zaplete v cirkulaciji in prezgodnjo kalcifikacijo hrustancev, ki so povezani s sklepi. Danes zdravniki znova dokazujejo, da lahko pacient umre že preprosto od žalosti, ko izgubi svoje življenjske vzpodbude. Toda, ali so vse življenjske vzpodbude le fizične, gimnastične ali seksualne? Očitno je, da ne, vsaj za inteligentne ljudi.

Medtem ko življenje teče, se mora žarišče pozornosti prav tako harmonično spreminjati. Zdrav um, ki ni onesnažen z materialistično propagando, prinaša razumevanje, da jeseni ne prosimo za spomladansko cvetje, temveč odgovarjajoče sadeže, ki so v resnici nadomestilo mladostniškega cvetenja. Filozofija, ki jo predlagamo, ki se obrača na večne resnice,

svetuje naravno sprejemanje življenja in ne njegovega zanižanja. Nič ni tako usodnega kot brezdelje, naj bo fizično, psihološko, mentalno ali duhovno.

Toda vse te discipline morajo biti vzpostavljene po nasvetih usposobljenega strokovnjaka ali vsaj "po zdravi pameti".

Pomasovljenje je vedno škodljivo. Znati moramo ohranjati lastno individualnost namesto, da sledimo oglasnim sporočilom, povezanim s kratkotrajno modo. In ker moramo umreti, naredimo to na najbolj dostojen način, kot je možno: ob kakšni umetniški, znanstveni ali preprosto človeški in humanitarni dejavnosti, znotraj tega, kar nam

omogoča usoda. Ne hitimo v prezgodnjo starost, v bolezen in smrt, zaslužnjeni s tem "kar je v modi". Poskusimo biti koristni sami sebi in človeštvu. Ne uporabimo nasilno naših moči v neumnih akrobacijah in ne delajmo norca iz sebe s pretiranim britjem, ličenjem, frizurami, napenjanjem kože in podkožnimi ali medmišičnimi vsadki, ki nas spreminjajo v imitacije mitskega Frankensteina.

Bodimo naravni.

Bodimo resnični.

Bodimo srečni ob tem, da puščamo za seboj vredna dela.

Razumen človek, ki v svoji starosti rezbari les, piše ali igra inštrument, je v tem zgodovinskem trenutku zmede bolj potreben kot nerazumni dedek, ki spravlja v smeh dekleta v diskoteki ali mladeniče med dvigovanjem uteži.

Naj telo sledi potrebam duše in ne svoji lastni fikciji, svojim s strahom prežetim iluzijam. Kajti notranji jaz se ni začel s tem telesom in se ne bo končal z njim.

Obstaja čas in prostor za vsako stvar.

Dobro je truditi se, toda počnimo to modro.



ZDRAVILNA IN UNIČUJOČA ČUSTVA

DR. ISABEL ALZINA

Preden pristopimo k tej temi, moramo nekaj pojasniti: v življenju, v živih bitjih in posledično tudi v ljudeh ni absolutnih vrednosti. Ne sklicujemo se na arhetipe pravice, lepote ali resnice, ker v svetu idej obstajajo kot absoluti, vendar postanejo relativne, ko se dotaknejo drugih stvari v pojavnem svetu. Zato to, kar je dobro za eno osebo, morda ne bo dobro za drugo.

Vsa negativna čustva imajo svoj pozitiven vidik; negativna postanejo, ko jih potlačimo. Čustva, ki jih štejemo za negativna, moramo sprejeti kot del sebe, jih opazovati in preoblikovati. Zavedanje vladavine čustev ima lahko podoben učinek kot jo ima opazovalec v svetu kvantne fizike: to je transformacija opazovanega objekta.

Nazadnje, ali obstajajo čustva, ki škodujejo zdravju? Katera so?

UNIČUJOČA ČUSTVA

Po dr. Edwardu Bachu obstajata dve veliki možni napaki: ena je upiranje čustvenega in mentalnega telesa duši. Zbolimo lahko, ko se naša osebnost upira težnjam duše. Druga možna napaka je krutost ali zloba do drugih, saj ti dve predstavljata odstopanja od enosti. Ne glede na to, katera od teh napak povzroči konflikt, ta vodi v bolezen.

Sovraštvo je nasprotje ljubezni, nasprotje zakonu stvarjenja. Nasprotuje celotni božanski ideji in vodi le k razmišljanju in delovanju, ki škodita enosti in nasprotujeta tistim, ki jih vodi ljubezen.

Egoizem je prav tako zanikanje enosti, saj z njim svoje interese postavljamo pred blaginjo človeštva in skrb ter zaščito bližnjih.

Nevednost je neuspeh pri učenju ali zavrnitev resnice, ko nam je ponujena priložnost, da bi jo videli. To vodi v več napačnih dejanj, ki so mogoča le v temi in niso mogoča, ko smo obkroženi z lučjo resnice in spoznanja. Nezavednost je udobna. Sedaj delam napake, in če zaradi tega zbolim, bo to jutri ...

Nestabilnost, neodločnost in šibkost se pojavijo v nas, ko naša osebnost zavrne vodstvo višjega jaza. Pripelje nas do izdaje drugih zaradi svojih šibkosti.

Pohlep vodi v željo po oblasti nad drugimi. Pohlep zanika svobodo in individualnost vsake duše. Namesto, da bi prepoznali, da smo vsi tu zato, da svobodno razvijemo svoje načine izražanja, v skladu z dušnimi zapovedmi, da povečamo svojo individualnost in delujemo svobodno brez ovir, pohlepna osebnost želi ukazovati, omejevati in narekovati.

Strah je odsotnost ljubezni, saj je ljubezen zaupanje. Strah obstaja tam, kjer ni zaupanja. Strah je velika bolezen, skupni imenovalac mnogih bolezni, s katerimi se danes sooča človeštvo. Moramo zaupati življenju in predvsem razvijati zaupanje v lastne sposobnosti.

Jeza se lahko spremeni v razdražljivost, agresivnost, zamerljivost, sovraštvo. Vse naštetu se lahko obrne proti nam in negativno vpliva na jetra, prebavo in imunski sistem.

Žalost je čustvo, ki nas lahko pripelje do depresije, če nas preplavi in ga ne izrazimo.

Vse več ljudi se srečuje z anksioznostjo. Anksioznost je občutek praznine. Gre za eksistencialno praznino, ki se pojavi, ko iščemo odgovore zunaj sebe namesto v sebi. Pojavi se, ko iščemo zunanje dogodke, zunanjo podporo, ko uporabljamo "pripomočke namesto lastnih nog" in ko nam manjka notranje trdnosti pri notranjem iskanju. Če ne sprejmemo osamljenosti in ne dosežemo notranjega izpolnjenja, bomo doživeli to praznino in jo poskušali napolniti s stvarmi in posedovanjem.

Da, ta praznina se ne more napolniti s stvarmi, ampak se lahko le povečuje. Anksioznosti ni mogoče premagati s čokolado, kalorijami ali pričakovanjem, da bo princ na belem konju rešil vse naše težave. Žalost mine, ko se poglobimo vase, ko sprejmemo sebe takšne, kot smo, in se pomirimo sami s seboj. Žalost prihaja iz dejstva, da nismo tisto, kar si želimo biti, in da ne počnemo tistega, kar bi morali početi. Stres je še ena od tegob našega časa. Nastane zaradi tekmovanja, ker si želimo biti popolni, ker želimo biti boljši od drugih, zaradi želje po izražanju nečesa, kar ni naše. V resnici

lahko tekmuje samo s samim seboj. Uničujoč stres škoduje imunskemu sistemu. Dober stres je zaželen, saj nam omogoča, da smo previdni in budni v kriznih situacijah.

Negativna čustva, kot so strah, jeza, zavist, sovraštvo, bes ali obup, oslabijo naš imunski sistem, našo obrambo pred škodljivimi zunanjimi dejavniki. Če jih ne preoblikujemo, postanejo psihični in mentalni paraziti. Uničujejo našo sočutnost in naše odnose s svetom, odnose z družbo. Uničujejo naše notranje življenje. Rušijo našo radost, zdrav smeh in ljubezen, ki predstavljajo naša najboljša orožja proti vsaki bolezni. Torej, kaj lahko rečemo o nadzoru nad čustvi?

Pri večini ljudi obstaja ena ali več škodljivih pomanjkljivosti, ki ovirajo njihov napredek. Prav ta pomanjkljivost je tisto, kar moramo najti v sebi. Medtem ko se trudimo razvijati in širiti prijaznost do sveta, se istočasno trudimo odpraviti to pomanjkljivost, tako da preplavimo svojo naravo z nasprotno krepostjo. Stvari ne izginejo, temveč se integrirajo in preoblikujejo. Preoblikujmo sebičnost v velikodušnost, ločenost v enotnost.

ZDRAVILNA ČUSTVA

Obstajajo čudovita sredstva za zdravljenje, vključno z emocionalnimi procesi, ki pomagajo pri zdravljenju.

Najpomembnejše zdravilo je ljubezen, saj predstavlja moč enotnosti. Je poslušnost univerzalnemu zakonu. Brez dvoma je vedno potrebna močna in zdrava želja, da postanemo boljši, koristnejši, tako kot sta potrebni tudi inteligenca ali modrost pri oblikovanju svojih ciljev. Vsakodnevni trud, da postanemo manj nevedni, nam nedvomno pomaga, da postanemo bolj srečni in bolj zdravi. Buda je že pred davnimi časi dejal, da je vzrok za trpljenje nevednost.

Druga pozitivna čustva vključujejo zaupanje vase in v življenje, v katerem nič ni naključno, ampak lahko razumemo njegova sporočila, če jih pozorno sprejemamo vsak dan.

Pomembno je tudi odpuščanje, saj predstavlja izkušnjo povezovanja in ponovnega usklajevanja, najprej uma in nato telesa. "Tisti, ki odpušča – se zdravi." – zdravi rane, ki jih nosi



v srcu. Neodpuščanje drugemu ali sebi vodi v uničenje ali samouničenje ter je vzrok za avtoimunske bolezni.

Med pozitivnimi čustvi lahko naštejemo vse visoke občutke, kot je pogum, ki briše naše strahove, ali skromnost, ki nas postavi v službo življenja. Smo človeška bitja in imamo čustva; absurdno je pretvarjati se, da ne vplivajo na nas in jih zanikati. Razumevanje, sprejemanje in iskreno opazovanje svoje notranjosti so nujni sestavni deli naše borbe za umiritev čustev in doseganje ravnotežja – vertikalnega ravnotežja (proti nebu in zemlji) ter horizontalnega (proti tistemu, kar nas obdaja).



Da bi dosegli to "harmonijo", to stalno prizadevanje za usklajevanje, je treba naše delovanje nadzorovati s čustvi, čustva pa z razumom. A pri tem razum ne sme biti edini, ki določa svoje kriterije. V nasprotnem primeru ustvarjamo neravnovesje.

Za to je potreben jasen um, srce polno upanja in sanj ter roke, pripravljene za učinkovito delovanje. Tako dosežemo integriteto: znati razmišljati, znati čutiti in znati delovati. Ali, kar je enako: razsodnost, značaj in učinkovito delo.

Obstaja veliko načinov, ki nam lahko pomagajo pri umirjanju in dvigovanju čustev:

- fizična higiena,
- dovolj počitka,
- telesna vadba,
- dihanje v trebuh,
- dobra glasba: glasbena terapija,
- branje dobrih knjig, manj gledanja televizije,
- dobra družba,
- umik zaradi meditacije,
- vsakodnevno obnavljanje z odstranjevanjem škodljivega bremena, kot so negativna čustva, da lahko razvijamo lepe, pravične, dobre in resnične elemente v svojem razmišljanju in čutenju.

RAZUMEVANJE, SPREJEMANJE IN ISKRENO OPAZOVANJE SVOJE NOTRANJOSTI SO NUJNI SESTAVNI DELI NAŠE BORBE ZA UMIRITEV ČUSTEV IN DOSEGANJE RAVNOTEŽJA.

Filozofija nam pomaga razmišljati in se počutiti dobro. Z njo se lahko učimo od mnogih učiteljev, ki so se pojavili skozi zgodovino. Nudi nam osnovo stabilnosti, ki nas podpira pri prizadevanju, da ostanemo trdni pred življenjskimi izzivi.

Ko enkrat začnemo govoriti jezik skupnosti, ne bomo več razmišljali kot psihiatri, nevrologi ali imunologi, ampak bomo delovali kot celovita človeška bitja, ki govorijo z drugimi celovitimi človeškimi bitji, ki nismo le preprosto zbirka organov, ki zbolijo, ampak bitja, ki čutijo, razmišljajo, sanjajo, upajo in skozi ta čustva oblikujejo svoje telo in svoje življenje.

Holistična medicina sklepa, da naša psiha (čustva in misli) jasno in močno vpliva na tveganje za bolezni ali možnost ozdravitve. Zato moramo usmeriti vso svojo pozornost v oblikovanje čustev, pomagati drugim, da jih premagajo, in jih usmeriti proti lepemu, resničnemu, pravičnemu in dobremu. Na ta način bo svet prenehal trpeti. Do takrat pa ... si bomo prizadevali za uresničitev enega najlepših ciljev. 🌿

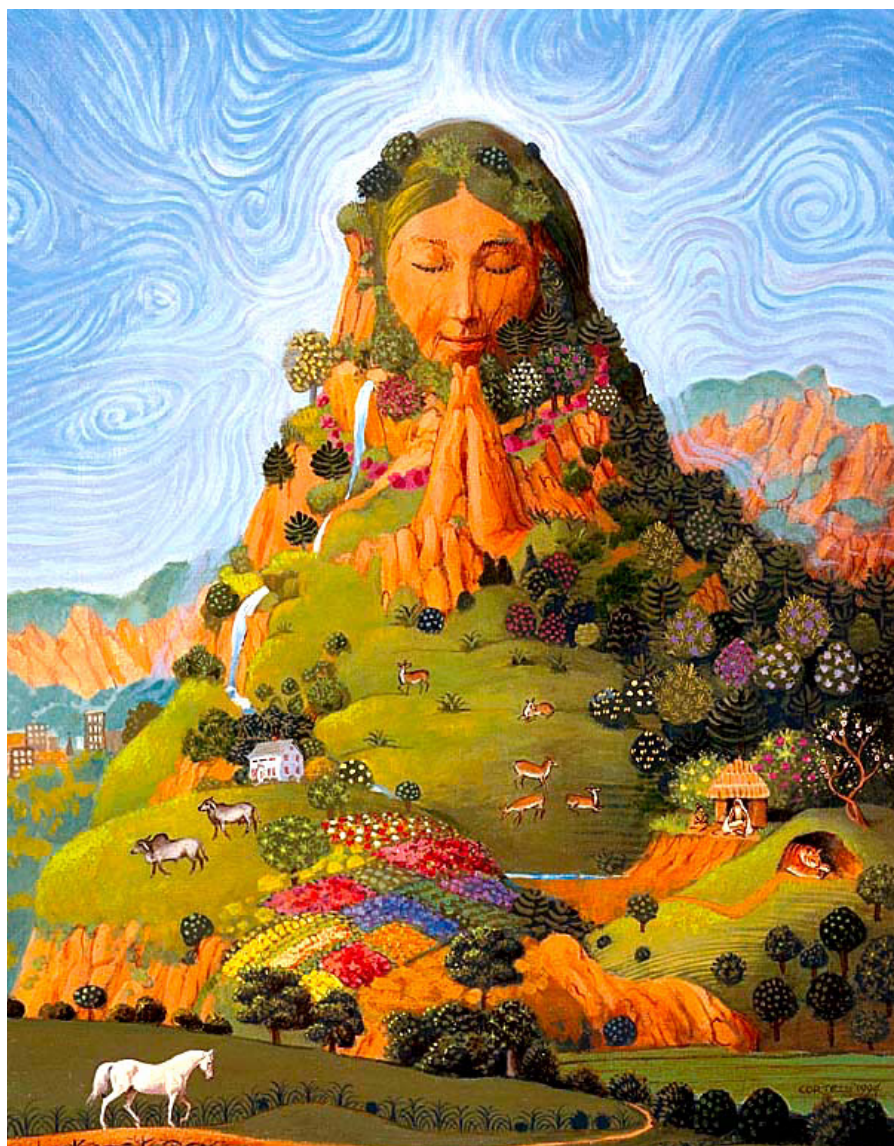
ALTERNATIVE PRIHODNOSTI – KONCEPT *BUEN VIVIR*

JULIAN SCOTT

V Južni Ameriki se je pojavilo novo gibanje, ki daje upanje tistim, ki ljubijo naravo, skrbijo za pravičnost in jih včasih skrbi stanje v svetu ter želijo narediti spremembe na bolje. Imenuje se *buen vivir*, kar dobesedno pomeni dobro živeti. Izpeljan je iz izraza *sumak kawsay*, kar v avtohtonih jezikih kečua in kičva v Peruju in Ekvadorju pomeni polno življenje. Ena od definicij tega koncepta je: "Način življenja v sozvočju s skupnostjo, s samim seboj in kar je najpomembnejše, z naravo.", (www.pachamama.org). Staroselci že tisočletja živijo po teh načelih.

Buen vivir ob soočanju s propadom utopije komunizma in negotovim položajem njegovega dolgoletnega nasprotnika – liberalnega kapitalizma – predlaga drugačno prihodnost človeštva. Medtem ko kapitalistični sistem v ospredje postavlja blaginjo posameznika, *buen vivir* trdi, da je treba pravice posameznika podrediti narodu, skupnosti in naravi. Opredeljujoča značilnost gibanja *buen vivir* je harmonija – med ljudmi samimi ter med ljudmi in naravo. Eden ključnih elementov v enačbi človekove blaginje je ideja,

da ima narava pravice. Namesto da bi naravo opredeljeval kot vir blaginje, bodisi za posameznika ali državo, *buen vivir* Naravo (z velikim N) opredeljuje kot bitje, ki je dragoceno samo po sebi. To je tisto, zaradi česar se to gibanje razlikuje in nasprotuje gibanju trajnostnega življenja, ki na trajnost gleda s pretežno človeškega vidika. Z vidika gibanja *buen vivir* človek



**NAMESTO DA BI NARAVO
OPREDELJEVAL KOT VIR
BLAGINJE, BODISI ZA
POSAMEZNIKA ALI DRŽAVO,
BUEN VIVIR NARAVO
OPREDELJUJE KOT BITJE, KI JE
DRAGOCENO SAMO PO SEBI.**

ni lastnik narave, zemlje ali virov, temveč z njimi le upravlja. Zamisel lastništva – ključna v zahodnem pravu – je zamenjala zamisel odgovornega upravljanja. *Buen vivir* prav tako presega socialnoekonomski pristop, ki ga zagovarjajo *Occupy* in podobna gibanja, ki si prizadevajo za prevzem nadzora nad gospodarstvom od današnjih političnih institucij.

V Ekvadorju in Boliviji so pravice Narave zapisane v ustavi. V nam bližji Švici imajo od leta 2000 živali, rastline in druga bitja z ustavo priznano pravico do dostojanstva. V ZDA obstajajo sodna gibanja, ki rastlinam in "neživim predmetom", kot so reke, podelijo status pravne osebe, kar v primerih ogroženosti integritete teh rastlin in "neživih predmetov"

predstavlja podlago za tožbe proti korporacijam. Po vsem svetu, od Nepala do Turčije, so bile sprejete pobude za sprejem zasnove ekosistemskih pravic. V Indiji se srečujemo s pojmom "ekološki *swaraj*", v Južni Afriki pa "eko-ubuntu".

Kako to deluje v praksi? Kritiki uporabe koncepta *buen vivir* v Ekvadorju poudarjajo, da ustava vladi dovoljuje omilitev predpisov tega koncepta, ko je to v nacionalnem interesu. Posledično v primerih spornih dogodkov informirano soglasje skupnosti ni zahtevano. Tako lahko ekvadorska vlada še naprej odobrava projekte tujih izkoriščevalskih podjetij, ki kršijo pravice narave.

Normalno je, da se nova ideja v praksi ne ujema vedno s teorijo, vendar to nikakor ne razvrednoti ideje same po sebi. Spodbudno pri tem konceptu je, da predstavlja revolucionarno vrnitev k resnično naravnemu načinu razmišljanja. Človeštvo namreč lahko upa na ponovno vzpostavitev ravnovesja v svojem okolju le, če izhaja iz predpostavke, da je narava živo bitje in zato vredno spoštovanja ter celo čaščenja. Sprememba miselnosti od dojemanja narave kot lastnine do upravljanja narave kot naše odgovornosti bi lahko pomenila začetek nove dobe človeštva.

Odprto pa ostaja vprašanje, kako bi se lahko zgodila tako pomembna sprememba v svetovnem merilu, glede na velike geopolitične ovire, ki ji stojijo na poti. Kot nas uči zgodovina, so preobrati usode pogosto nepredvidljivi. 🌿



DEVIŠKO OLJČNO OLJE

~ mitološko darilo bogov

Verjetno ne bomo nikoli izvedeli, ali so se Atenci zavedali, kakšno uslugo so naredili človeštvu, ko so dali prednost Ateninemu darilu pred Pozejdonovim. Ko je kasneje polbožanski Aristeus ljudi naučil kmetijstva in s tem tudi sajenja oljk ter pridelave oljčnega olja, se je njegova uporaba razširila po vsem Sredozemlju. Široka uporabnost oljčnega olja na različnih področjih – v zdravilstvu, telesni negi, kulinariki in parfumih – je botrovala tudi številnim mitom in legendam. Homer ga je imenoval "tekoče zlato", za Egipčane je bilo darilo boginje Izide in za Rimljane simbol čistosti.

V Rimu je bilo oljčno olje nepogrešljiva dobrina vsakdanjega življenja, naj je šlo za pripravo jedi, nego telesa v javnem kopališču ali razsvetljava doma. O tem, kako je nastalo deviško oljčno olje, nam pripovedujeta dve legendi iz antičnega časa.

V starem Rimu so bile za pripravo oljčnega olja, ki se je uporabljalo v Vestinem templju, odgovorne njene svečenice vestalke. V templju so tako uporabljali samo najbolj čista in kakovostna olja. Olje je veljalo za sveto snov, njegova čistost pa je bila bistvena za vzdrževanje svetega ognja. Da bi zagotovili, da je olje ostalo čisto, so morale vestalke paziti, da ne bi kdo drug posegal po njem ali ga odnesel iz templja. Prav tako so morale svoja psihična in fizična telesa ohraniti čista in krepostna, saj bi lahko vsaka nečistost ali kršitev njihovih zaobljub onesnažila olje in sveti ogenj.

Ena od zgodb pripoveduje o tem, kako so vestalke zalotile mladeniča po imenu Emilij, ki je poskušal ukrasti sveto olje iz templja. Emilij je bil rimski plemič, ki je upal, da bo olje uporabil za lastne namene, a so ga ujeli in pripeljali pred vestalke. Zaslišale se ga in zahtevale, da jim pove, zakaj je



poskušal ukrasti olje. Trdil je, da je olje želel uporabiti le za zasebni verski obred, vendar so bile vestalke skeptične glede njegovih motivov. Da bi preverile, ali je olje ostalo čisto, so ga nekaj polile po kamnitih tleh templja in opazovale, kako gori. Če bi olje gorelo s svetlim, čistim plamenom, bi obveljalo za čisto. Če pa bi bil plamen zadimljen ali nepravilen, bi to razumele kot znak nečistosti. Olje je zagorelo s svetlim, jasnim plamenom, ki je pokazal, da je ostalo čisto. Emiliju je bilo dovoljeno oditi, vendar so ga vestalke posvarile, naj nikoli več ne poskuša ukrasti svetega olja. Ta legenda ponazarja pomen deviškega oljčnega olja v rimski družbi in spoštovanje, ki so ga vestalkine device gojile do le-tega. Čistost in kakovost olja sta bili bistvenega pomena za rimske državljane, njegova uporaba pa je bila strogo nadzorovana in varovana.

Druga legenda pravi, da je šest devic služilo v templju Veste in skrbelo za njen sveti večni ogenj. Vestinih devic ni smelo biti ne več ne manj kot šest. Vendar je nekaj dni pred velikim festivalskim dogodkom ena od svečenic hudo zbolela in ni bilo pričakovati, da bo preživela. Iskali so nujno zamenjavo, našli primerno mlado dekle in jo posvetili. Nepričakovano, z božanskim posredovanjem same boginje Veste, pa se je bolni

svečenici popolno zdravje čudežno povrnilo. A to je ustvarilo potencialno numerično svetoskrunstvo. Mlado dekle, ki je bilo nedavno sprejeto med posvečene, ni moglo več služiti v templju niti se ni moglo vrniti med neposvečene. Po dolgem premisleku so se odločili, da pošljejo dodatno devico iz mesta, da bi nadzorovala stiskalnico za oljke. Pod njenim strokovnim nadzorom je oljčno olje zaradi svoje visoke kakovosti in čistosti zaslovelo po celem svetu kot deviško.

Danes deviško oljčno olje označuje tisto olje, ki je pridelano brez uporabe kemikalij in toplote ter pod pogoji, ki ne povzročijo sprememb olja. Prav tako to olje ni mešano z drugimi vrstami olja. Delimo ga na tri vrste: ekstra deviško, deviško in lampantno, pri čemer ima prvo najmanjšo vsebnost prostih maščobnih kislin, kar predstavlja merilo kakovosti olja.

Morda pa ima skrbnost, ki jo pripravi olja nameniš, še vedno vpliv na njegovo čistost, četudi ta danes ni več merilo ali pogoj. 🌿

Pripravil: Aleš Lednik



DELIA STEINBERG GUZMÁN: **VSAKODNEVNI HEROJ**

Zaupanje vase se rodi ...,

... ko se zavemo, da je za to, da bi nekaj dosegli, treba narediti veliko vztrajnih korakov v isti smeri.

Ko se zavemo, da se ne moremo boriti s časom, lahko pa izkoristimo njegov tok in ga s tem pridobimo čim več.

Ko se zavemo, kako nujno je, da naše ideje in občutki postanejo jasnejši, čeprav je za to treba izpiti grenko čašo samospoznanja, zavedanja tega, kakšni smo v katerem koli trenutku.

Ko se zavemo, da nismo popolni, vendar da imamo sposobnost, da si popolnost predstavljamo.

Ko se zavemo, da so stanja naše psihe spremenljiva, vendar da ne vplivajo na naš resnični jaz, od koder izvira zaupanje vase.

Ko se zavemo, da je bolečina nujna začimba življenja, ki je nepogrešljiva, da bi se učili, pod pogojem, da smo sposobni bolečine spremeniti v izkušnje.

Ko se zavemo, da je delovanje boljše od nedelovanja in da je obveza do življenja boljša od apatične brezbrčnosti.

Ko se zavemo, da imamo vsi na zalogi ogromne vire energije, ki jih ne znamo uporabljati, ker ne vemo zanje, ker ne verjamemo, da jih imamo ali ker jih ne znamo izkoristiti.

Dobro odmerimo svoj napor, ne skoparimo z dajanjem in ne zlorablajmo svojih moči.

Ko se zavemo, da so neuspehi lekcije in da so uspehi dobro prestane preizkušnje na poti.

Ko se zavemo, da bomo vedno deležni kritik in pohval, toda da ne ene ne druge niso vredne več od tega, kar za našo čisto vest velja kot dobro ali slabo.

Ko se zavemo, da nam nihče ne more odvzeti našega človeškega bistva, in da je ravno v njem naša moč.

Ko se zavemo, da je sožitje z drugimi ljudmi čudovito, vendar da ne smemo pričakovati, da bodo drugi vse naredili za nas, niti ne smemo biti tako ponosni, da ne bi sprejeli nobene pomoči.

Ko se zavemo, da moramo tiste, ki so boljši od nas, imeti za vzor in ne za vzrok naše potrtosti. In če naletimo na tiste, ki so slabši od nas, moramo videti, čemu se je treba izogibati, ne da bi se pred njimi hvalili s tem, kar smo in kar imamo.

Ko se zavemo, da imamo kot človeška bitja izhodišče in usodo, ki jo moramo izpolniti, da ima naše sedanje delovanje svoj zakaj, da je potrebno in da ima svoj cilj.

Ko se zavemo, da vse še ni zapisano in da zato lahko mi sami napišemo kakšno besedo več v Knjigo življenja.



NAROČI KNJIGO NA NAŠI SPLETNI STRANI



"POJDITE SKOZI TA OMEJEN ČAS, KI VAM JE DAN, V SKLADU Z NARAVO IN KONČAJTE SVOJO POT V ZADOVOLJSTVU, TAKO KOT OLJKA ODPADE, KO DOZORI, BLAGOSLAVLJAJOČ NARAVO, KI JO JE USTVARILA, IN ZAHVALJUJOČ DREVESU, NA KATEREM JE ZRASLA."

MARK AVRELIJ