

## księga życia

# KIM & CZYM JEST CZŁOWIEK

( spojrzenie na wszystko )

*"Człowiek jest jedynym stworzeniem świadomym swego istnienia"*

### **Zajrzyj do swojego wnętrza**

*Jesteś cząstką wszechświata. Wyczuwasz jego jedność, ogrom i pomocną dłoń.  
W tej jedności siła, która daje moc i broni przed najazdem nieprzyjaciół.*

*Wyobraź sobie...*

*Jesteś w miejscu ciszy, wytchnienia i powiewu świeżości ...*

*Obserwujesz kwiaty na balkonie i zauważasz ukłony płatków w twoją stronę  
w geście przywitania. Wyczuwasz aromat od nich płynący.*

*Żegluj myślami w miejsce, które ci ten zapach przypomina i w czasy,  
które niby odeszły a tkwią w tobie ukryte.*

*Poczynam zerwij z tą wyobraźnią, zamilcz całkowicie dla świata przedmiotów,  
a otwórz dla Siebie. Tylko dla Siebie.*

*Przyjmij, że jesteś tak mały(a), że możesz wejść do świata komórek własnych  
poprzez światło akceptacji, informacji i zaufania...*

*Zestrój się z narządami poprzez milczenie własnych myśli i niepokoju.*

*Słuchaj co mają twoje organy do powiedzenia. Niech Cię nie zwodzi pozorna cisza.*

*Idź przez całe ciało, otwierając zawory, naprawiając i usuwając co trzeba.*

*Jesteś tutaj i teraz po to, aby zmieniły się nie dekoracje  
ale powstało całkiem nowe wnętrze, nowe Ja.*

*Jest to czas tylko dla Ciebie, do słuchania Siebie, na rozmowy z samym Sobą  
czas wewnętrznych odpowiedzi na zapomniane ważne znaki zapytania.<sup>1</sup>*

*Wracasz tutaj do samego siebie uwolniony od napięcia jakie narzuca  
rytm codziennego życia. W czystej przestrzeni organicznej twojego wnętrza  
w jakiej w tej chwili przebywasz  
odczuwasz odprężenie i siły twoje regenerują się...*

#### Postscriptum

*Wiedz, że zagrożeniem dla medytacji jest -marzycielstwo z rekwizytami świata przedmiotowego  
(np. pobyt na wymarzonych wyspach), urojenia, iluzje oraz stan zamknięty otępienia wewnętrznego,  
które nie pozwala na zwrot ku sobie, tłumi wyczucie wnętrza*

*(wydaje się ono być pustym balonem, z którego zeszło powietrze)*

*czyli skazuje ciebie na pobyt w nicości i pustce.*

*Zapamiętaj, że medytacja wymaga napięcia pozytywnego, które zyskuje się głównie nie poprzez  
ćwiczenia fizyczne lecz poprzez właściwy proces oddychania (m.i. pełny wydech a po nim mała pauza,  
która podobno zespala z jaźnią wewnętrzną ...).<sup>2</sup>*

*"Medytacja nie jest wysiłkiem, nie jest aktywnością. Jest raczej głębokim powierzeniem się. Polega na  
pozostawaniu w stanie nie-aktywności. W istocie rzeczy medytacją jest samo bycie, niczego nie robienie,  
nie poqądanie niczego."<sup>3</sup>*

1 Zainspirowane przez publikację Johannes B.Lotz S. "Wprowadzenie w medytację"

2 Opisany tutaj proces medytacji przechodzi kolejno przez fale beta, alfa, theta, delta i gamma

3 Osho, Veetman Masshofer "Bardo"

## I. CZYM JEST LUDZKIE ŻYCIE

Życie jest dla nas ludzi subiektywnie najważniejsze (bo mamy je tylko jedno), a przecież z fizjologicznego punktu widzenia życie ssaka - jakim jesteśmy - to zjawisko powszechne i typowe w świecie organicznym. Pod względem chemicznym i cząsteczkowym człowiek jest jednym z wielu milionów czy miliardów obiektów podobnego typu. a więc ma wielu mniejszych i większych braci. Wszyscy - ONI i MY - stanowimy powiązane ogniwa tego samego łańcucha, który zespala w jedną całość świat organiczny. Nie niszczy środowiska, nie walczy ze sobą ponad to co jest niezbędną walką o byt i doskonaleniem gatunków. Nie tylko tolerujemy siebie, ale przede wszystkim pomagamy.

Niewiele wiedzieliśmy o sobie jeszcze do niedawna. Niezmiernie ważne było odkrycie w roku 1954 przez F.H.Cricka i J.D.Watsona kodu genetycznego człowieka, a później jego DNA. Wiemy więc, że nie wszystko zależy od pojedynczego osobnika, lecz pochodzi od wielu pokoleń rodzinnych. Dziedziczymy uzdolnienia, choroby, a niektórzy<sup>4</sup> usiłują udowodnić, że nawet świadomość. Dopóki mamy następców pozostajemy w dużym stopniu nieśmiertelni. Jeśli wierzyć wyznawcom przekazywania "duszy" (świadomości ?) do osobistych ciał astralnych, co odbywa się ma dzięki kwantowym mechanizmom tzw. splątania, będziemy dalej istnieć<sup>5</sup> nawet po śmierci.

To co człowieka wynosi na szczyt jest jego układ nerwowy z wbudowaną świadomością, podświadomością, intuicją oraz różnymi tajemnymi (w tym kwantowymi) mechanizmami ... Łańcuch reagowania na bodźce przez tysiące lat przekształcił się u homo sapiens w świadomość refleksyjną oraz tożsamość psychiczną ... Tożsamość powstaje dzięki pamięci ontogenetycznej, przechowującej związki ze światem zewnętrznym (czasowe, zdarzenia i doświadczenia z przeszłości) i pamięci filogenetycznej zawierającej dziedziczne związki między bodźcami i reakcjami oraz pamięci genetycznej, wywodzącej się z indywidualnego DNA.

Mechanizmów własnych zwykle nie analizujemy i fizjologii swojej nie poświęcamy zbyt wiele czasu, chyba, że zagładnie do nas choroba lub wypadek. Ważne są dla nas cele, marzenia (jeśli umiemy marzyć), albo cały wysiłek pochłania codzienna egzystencja....Naszemu zdrowiu sprzyja miłość, dobre geny odziedziczone po przodkach, zdolności samoleczenia (poprzez wizualizacje, medytacje, etc.), a niszczy pijaństwo, narkotyki, złe nawyki, źle wybrany zawód, złe geny, nieudane małżeństwo czy partnerstwo.

Życie pojedynczego człowieka w historycznej skali czasu istnienia rodzaju ludzkiego to tylko moment odczuwany jako udział w takich "klipach" filmowych jak dzieciństwo, młodość, dojrzałość, starość .... Pod koniec życia patrząc na nie odczuwa się je fizycznie jako moment czy natłok skondensowanych wydarzeń.

Nie myślimy o tym, że nas nie będzie i tym, co po nas pozostanie – czy tylko trochę popiołów i zdjęć, czy może orbitujące nasze ciało astralne wywodzące się z historii rodzinnych pokoleń. Nie zdajemy sobie sprawy, że dzięki pamięci genetycznej reprezentujemy sobą psychicznie, fizycznie oraz w dużej mierze mentalnie również pokolenia genetycznie powiązanych przodków.

Zastanówmy się więc przynajmniej nad tym czym jest życie nie tylko od strony biologicznej jako zespołu celowych procesów biologicznych, zapewniających metabolizm i zdolność do utrzymywania we wnętrzu ich komórek, tkanek i układów komunikacji pewnego stabilnego stanu zwanego "homeostazą". "Przepis" na realizację *złożonych sekwencji reakcji biochemicznych, zapisany jest kodzie DNA.*

*Wg subiektywnego myślenia "Życie to doznanie (doświadczenie) własnego istnienia. Doznanie to można określić jako "poczucie siebie" albo "świadomość siebie". Świadomość siebie można traktować jako odczytywaną w danej chwili przez człowieka część umysłu.*

Doznań możemy mieć wiele. Na szczególną uwagę zasługują *stany uniesienia* (stany nadświadomości, zanurzenia, ekstazy, olśnienia, fascynacji) określane mianem "flow" a czasem nadpsychicznego orgazmu. Dla wielu jest to stan świadomości, w którym doświadcza się chwile szczęśliwości.

4. A. Szyszko-Bohusz, *Nieśmiertelność genetyczna. Czy dziedziczymy świadomość?* Kraków 1996

5. Co najmniej w formie minimalnej czyli samego kodu genetycznego - jeśli procesy starzenia doprowadziły do utraty świadomości i nabytej wiedzy.

Koncentracja w stanie "FLOW" jest tak intensywna, że nie pozostaje już miejsca na myślenie o niczym nie związanym z wykonywaną czynnością, czy o obocznych problemach. Samoświadomość zanika, a poczucie czasu zostaje zaburzone. Czystym przykładem stanu uniesienia może być stan himalaisty po zdobyciu dotąd nie pokonanego szczytu. Liczy się tylko ta chwila i nic więcej.! Następuje utrata samoświadomości i poczucia czasu.

*Zjawisko to zbadał Mihaly Csikszentmihaly<sup>6</sup> i określił je jako przejaw optymalnego spełnienia i zaangażowania. Zdaniem jego charakteryzuje się ono:*

- Radością, głęboką koncentracją, emocjonalną płynnością, podwyższonym poczuciem panowania nad sobą, brakiem samoświadomości i samo-transcendencją. Świat jest doświadczany całym ciałem i umysłem, zmysły łączą się, jaźń otwiera się, a życie ujawnia wewnętrzne bogactwo i radość z bytu
- Koncentracją i skupieniem, wysokim stopniem koncentracji na ograniczonym polu uwagi
- Utratą poczucia samoświadomości i troski o samego siebie
- Zniekształconym poczuciem czasu
- Poczuciem osobistej kontroli nad sytuacją lub działaniem.

Ważnym warunkiem uzyskania stanu uniesienia jest brak zakłóceń, gdyż każde z nich może spowodować powrót do trybu refleksyjnego. Zjawisko "uniesienia" to stan radości, kreatywności i całkowitego zaangażowania, w którym problemy wydają się znikać i pojawia się radosne uczucie transcendencji.

Jak się zachować aby "żyć długo i szczęśliwie" ? Preferować stany uniesienia czy "pracę organiczną" w ciągu całego życia? Wybór należy do każdego ale nie każdy się na coś decyduje, lecz pozostaje na łasce przypadku.

To, że mamy doznania zawdzięczamy ciału i siłom "tajemnym" w nim działającym. Kiedyś znajomość ciała ograniczała się do "lekcji" anatomii w prosektorium, znajomości wyników badań krwi, moczu i wielu innych analiz laboratoryjnych. Teraz badane są zachowania nie tylko na poziomie tkanek oraz sieci neuronowych, lecz też głębokiej struktury wewnętrznej (atomowej i wewnątrz atomowej) czyli cząsteczek super-elementarnych, którymi rządzą prawa fizyki kwantowej. Jednakże wiele rzeczy pozostaje nadal niezbadanych i tajemniczych.

Do takich rzeczy zalicza się m.i. świadomość. Znany z tzw. teorii kwantowej ewolucji prof. J.McFadden z University of Surrey twierdzi, że świadomość powstaje w elektromagnetycznym polu generowanym przez mózg i wyjaśnia, że kiedy neurony w mózgu się aktywują, to nie tylko z pomocą połączeń zwanych synapsami przekazują poprzez neuroprzekazniki elektryczny sygnał innym komórkom ale dodatkowo emitują elektromagnetyczną energię, która przenika przez otaczającą je tkankę. Energia ta niesie z sobą informacje w postaci fali kwantowej.

Wg innej teorii świadomość powstaje wskutek dekoherencji w sferze kwantowej człowieka, jeszcze w innej związane jest z istnieniem pól Higgsa albo działaniem fononów ....

Główną częścią układu nerwowego jest mózg. Przepływy elektrochemiczne w nim odbywają się poprzez sieci neuronowe niekiedy o bardzo złożonej strukturze i funkcjonalności. Jest ich wiele w naszym ciele, ale zdołaliśmy dokładniej (topologicznie i funkcjonalnie) poznać tylko niektóre z nich. Inną ważną funkcję sterującą wieloma narządami pełnią sieci peptydowe działające w komórkach całego ciała człowieka.

## **II. SZTUKA ŻYCIA**

W życiu jest jak na wojnie i w czasie pokoju - w obu przypadkach trzeba uczyć się sztuki życia - rozwiązywać konflikty, zawierać kompromisy, nawiązywać współpracę, umieć przegrywać ale nie rezygnować z ewentualnych przyszłych sukcesów (dla których życie stwarza czasem szanse). W sytuacjach krytycznych musimy podjąć strategie adaptacyjne ułatwiające przetrwanie ...Uczmy się walczyć z lękiem, bo jeśli nami zawładnie nie potrafimy pomóc sobie i innym (z powodu zaburzonych połączeń komunikacyjnych, spiętych mięśni i nadmiernego

---

<sup>6</sup> Mihaly Csikszentmihalyi "Flow: The Psychology of Optimal Experience"

pobudzenia). W krańcowym przypadku (np. zagrożenia życia) lęk może doprowadzić nas do pełnego zniecieruchomienia i zamknięcia (dysocjacji, omdlenia, ucieczki w "niebyt" - możemy nawet przestać wtedy oddychać). Nasz autonomiczny układ nerwowy przechodzi wtedy ze stanu "walki" do stanu "ucieczki". Zachowujemy się wtedy tak jak zwierzęta w obliczu krańcowego zagrożenia, udające martwych, gdy neurocepcja bez udziału świadomości uruchamia mechanizmy obronne.

### **Nie wiem y o tym, ale sami stworzyliśmy sobie swoje więzienie.**

Jesteśmy więźniami przyzwyczajęń, poglądów, zwyczajów, uprzedzeń, norm społecznych ... Dotarcie do samego siebie wymaga psychologicznego otwarcia i zrzucenia pokrywy ukształtowanej przez otoczenie i wyzwolenia się z "hipnozy" wielu uwarunkowań społecznych, które Francis Bacon [1561-1626] nazwał "idolami".

Jego lista uwarunkowań była następująca:

- plemienne (idola tribus) - *zbiorowość, w której przebywa jednostka, narzuca jej często irracjonalny i obcy stosunek do otoczenia,*
- cywilizacyjne (idola specus) - *wychowanie, technika, kultura i tradycja nakazują nam określone poglądy i postawy)*
- "teatralne" (idola theatri) - *bierzemy za rzeczywistość to, co zawarte jest w pokazywanej wizji świata; czasem sami udajemy przed sobą kogoś innego!*
- wynikające z forum (idola fori) - *bierzemy za rzeczywistość to, co zawarte jest w słowach.*

Odnalezienie siebie wymaga zrzucenia wszystkiego co obce i wyciszenia wewnętrznego, a osiągnąć to można np. poprzez naturalne (bezsłowne) medytacje oraz wzruszenie wywołane przez obrazy, poezję i muzykę. "Oczyszczeni" możemy dotrzeć do SWOICH korzeni, spojrzeć w głąb siebie i "poczuć" funkcjonowanie naszych organów wewnętrznych oraz przybliżyć się maksymalnie do podświadomości. Uzyskujemy jakby "trzecie oko" <sup>7</sup> do poznawania pozazmysłowego. Możemy wtedy najlepiej wchłaniać wiedzę, oceniać ją i asymilować z niej to, co odpowiada naszej osobowości, a przede wszystkim nawiązać relacje z samym sobą. Może mniej werbalizujemy (gdyż słowo sztucznie zamyka to, co jest niedefiniowalne, co tkwi i rozwija się w nas), a bardziej wczuwamy się w siebie. Znajdźmy dla siebie odrobinę samotności i "myślenia o niczym". Zaakceptujmy siebie samych, gdyż bez tego nie ma zbliżenia i nie poznamy naszej wewnętrznej "istoty".

*Znane jest powiedzenie, że gdy po śmierci idziemy do nieba i spotkamy Stwórcę, to on nas nie zapyta dlaczego nie staliśmy się mesjaszami tylko dlaczego nie odnaleźliśmy siebie.*

Realizacja siebie samego nie tylko daje satysfakcję, lecz również wydaje się wzmacniać nasz układ immunologiczny, dysponujący transmiterami peptydowymi działającymi w układzie endokrynnym i uzupełniającymi w stosunku do transmiterów układu nerwowego. Szczególnie silne oddziaływanie zyskuje się w stanach wyciszenia wewnętrznego, kiedy sprawniej wykorzystywane są mechanizmy transmiterów i receptorów, gdyż sieci neuronowe i peptydowe są wolne od zakłóceń oraz zadań narzucanych przez zdarzenia zewnętrzne. Wtedy podświadomość zyskuje swoją moc oddziaływania na wszystkich poziomach naszego ciała (też w stosunku do takich narządów jak serce, płuca albo trzustka...). Siłą sprawczą w "informacyjnym" łączeniu ośrodkowego układu nerwowego i układu immunologicznego jest czynnik wzrostu nerwów NGF odkryty przez neurobiologa Ritę Levi-Montalcini.

"Bycie sobą" oznacza korzystanie z tego, co posiadamy w sobie, korzystanie z własnych przymiotów, rozwijanie ich, a to może dokonywać się tylko w chwili terażniejszej, ponieważ jesteśmy "teraz" a nie wczoraj lub jutro. Kiedy godzimy się na nasze przymioty, dajemy dowód miłości do siebie samych. Szanowanie tego, co posiadamy, oznacza, że kochamy samego siebie.

---

<sup>7</sup> trzecie oko to pojęcie znane z nauk hinduskiego mistrza duchowego Osho - prawdziwe nazwisko Bhagwan Shree Rajneesh 1931-1990

Szacunek jest podstawą miłości i każdej relacji, czy to z innym człowiekiem, zwierzęciem, rośliną, czy ze światem minerałów." <sup>8</sup>

Bycie sobą wymaga wyciszenia wewnętrznego, które dobrze służy procesowi wydłużania życia. Przy wyciszaniu uwalniamy się od dominacji świata zewnętrznego i wtapiamy się w wewnętrzne podświadome "ja".

*Wyciszenie wewnętrzne poznajemy po takich oznakach wewnętrznego spokoju jak <sup>9</sup>:*

- spontaniczne myślenie i działanie nie powodowane lękiem
- zdolność do radowania się z każdej chwili (poczucie radości jest ważniejsze w przedłużaniu
- długości życia od ducha walki)
- nieosądzanie siebie i innych ludzi
- niepowodowanie konfliktów
- niezamartwianie się i nietłumienie (np. poprzez gniew) negatywnych emocji co
- przeciwdziała tworzeniu się urazów i nienawiści
- częste chwile wdzięczności
- zadowolenie z kontaktów z naturą i ludźmi
- częsty uśmiech
- miłość<sup>10</sup> i szacunek dla siebie (nie kochając siebie trudno jest zdobyć miłość innych)
- wrażliwość na miłość okazywaną przez innych
- skłonność do godzenia się z rozwojem wydarzeń, na które nie ma się wpływu,
- odwaga do zmiany tych rzeczy na które mamy wpływ, mądrość rozróżniania tych dwóch
- kategorii wydarzeń
- zdolność do przebaczenia sobie (m.i. jako uwolnienie się od poczucia własnej winy) i innym.

Zróbmy więcej miejsca dla intuicji, sympatii i empatii, a więc pozwólmy na naturalny konstruktywny rozwój naszej osobowości. Otwórzmy się sami (bez pomocy przewodnika muzealnego czy muzykologa) na malarstwo i muzykę - odbierajmy je bezpośrednio, tak jak kiedyś gdy byliśmy dziećmi. Nie uprawiamy kultu techniki - nie poświęcamy całego naszego wolnego czasu na takie gadżety techniczne jak telefony komórkowe, komputery i samochody - traktujmy je wyłącznie usługowo a nie jako "hobby".

Utrzymujmy w sobie uczucia zaufania, bliskości, szacunku dla własnego organizmu, miłości, przyjaźni, przywiązania ..Wtedy powrót do zdrowia będzie pewniejszy i więzi społeczne pełniejsze.

Idealnie może byłoby, gdyby człowiek mógł powrócić całkowicie do czystej człowieczej "natury", ale tak naprawdę nie wiemy jaka ona jest i czy w efekcie skończyłoby się to dla niego dobrze. Niektórzy (np. Z.Freud) twierdzą, że człowiekiem kieruje popęd (libido) i dominują w nim skłonności do zła (czynienie zła sprawia zadowolenie), agresji i destrukcji. Inni twierdzą, że istotą człowieka jest miłość do siebie i innych. Sugeruję preferowanie postawy "prostomyślniej" opartej na spełnianiu etycznych wartości ludzkich takich jak np. dobro. A.Schweitzer nazwał je myśleniem elementarnym, nie wymagającym szerokiego wsparcia informacyjnego a jedynie poszanowania tego, co wzmacnia szanse przetrwania człowieka, co tkwi w naszym instynkcie samozachowawczym.

### **III. EGZYSTENCJALNE METASYMBOLE ŻYCIA**

Niniejszy rozdział jest rozprawką poświęconą terminologicznym "obiektom", które są wytworem subiektywnej percepcji życia. Obiekty te mają charakter abstrakcyjny, są niesprecyzowane i intuicyjnie rozumiane jako coś naturalnego czy oczywistego. Są praktycznie niedefiniowalne ale też praktycznie przydatne. Ich nieokreśloność ma swoje wady i zalety. Lista metasymboli może być długa.

8 D.Dufour "Wewnętrzne drżenia"

9 Bernie Siegel "Życie, kochać, uzdrawiać" (Peace, Love and Healing 1990) Czytelnik 1996

10 Podobno miłość znajduje odzwierciedlenie w stanie kwantowym (fotonów) naszego organizmu - wg fizyka kwantowego Stewarda Wolfa.

Metasymbol życia jest ogólnym terminem ukierunkowanym na coś szczególnie ważnego dla człowieka. Reprezentowany jest nie przez konkretne wydarzenie czy obiekt, lecz przez szerokie pojęcie konceptualne, w które każdy może wkładać swoją treść zachowując „kategorię obszaru” albo też może pasywnie podpierać się samą nazwą. Jako przykłady metasymboli można przytoczyć takie bardzo znane terminy jak miłość, szczęście, piękno, dobro, zło itp. Dla ludzi wierzących takimi symbolami mogą być "piekło", "niebo" "zbawienie" i "zmartwychwstanie".

Metasymbol należy do kategorii abstrakcyjnych obiektów prostomyślnych, a więc zrozumiałych potocznie, lecz tak na prawdę niesprecyzowanych i odbieranych przede wszystkim intuicyjnie.

W tym kontekście bardzo przydatne wydają się być dwa stwierdzenia.

- Aldousa Huxley'a: "Od czystego doznania do intuicji piękna, od przyjemności i bólu aż do miłości, do intuicji mistycznej i do śmierci, te wszystkie rzeczy fundamentalne, te wszystkie rzeczy mające dla umysłu ludzkiego najgłębsze znaczenie, mogą być tylko doświadczane, a nie wyrażane. Zawsze i wszędzie reszta jest milczeniem."

- Emanuela Swedenborga: "Nic nie jest bardziej oddalone od ludzkiego rozumienia jak to, co jest zarazem najbliższe człowiekowi i zawarte w jego istocie."

Metasymbol życia nie ma nic wspólnego z żadną konwencją i wynika z istoty ludzkiej egzystencji. Wypełniany jest specyficzną treścią istnienia jednostki, jej genów, jej otoczenia i być może zodiakalnych mocy kosmicznych. Jako proces rodzi się i umiera w każdym człowieku, a potem być może astralnie i genetycznie odradza w jego następcy z mocą zbliżoną a jednak inną w wyrazie i skutkach gdyż w innej jednostce bytu następują odmienne procesy i wydarzenia.

Metasymbole wywodzą się zarówno ze świadomości jak i podświadomości, przypuszczalnie noszą charakter kwantowy, a więc może nie giną pozostając w świecie astralnym. Pomiedzy ciałem astralnym i fizycznym występuje bowiem tzw. splątanie kwantowe, dzięki któremu oba obiekty znajdują się w stanie wzajemnej zgodności.

Metasymbole życia są swoistymi "maszynami" czy też "driverami" niezbędnymi człowiekowi. Są kapsułami, w których ukrywa się "moc" przekraczająca racjonalną świadomość człowieka i decydująca o jakości życia. Jeśli nie uda się tej mocy wyzwolić, zabraknie energii niezbędnej do rozwoju i zostanie mimowoli nadany kierunek ku zanikowi czyli samozagładzie.

Metasymbole są abstrakcjami i jeśli uwolnimy się - chociaż na moment - od mnóstwa konkretów naszej egzystencji zobaczymy życie jako stosunkowo prostą kompozycję kilku najistotniejszych składników w postaci metasymboli, o które należy szczególnie zadbać.

Nasuwają się analogie pomiędzy metasymbolami a archetypami i symbolami astrologicznymi.

\* Wg Junga w naturze symboli-archetypów tkwi to, że już samo poddanie się ich mocy wytwarza rodzaj "polapsychoicznego", które budzi w nas "praemocje", mające charakter zarówno indywidualny jak i ogólnoludzki. Następuje to za sprawą projekcji na zewnątrz nieświadomej (ukrytej w podświadomości) wewnętrznej energii psychicznej odpowiadającej naszemu potencjałowi. Dzięki projekcjom pogłębiaamy i rozszerzamy naszą świadomość.

\* Wg P.Tillicha symbol charakteryzuje się następującymi cechami:

- jest postrzegalny zmysłowo, lecz wskazuje na coś poza siebie, coś czego nie możemy pojąć bezpośrednio czy w pełni,  
-nie ma znaczenia sam dla siebie, lecz partycypuje w rzeczywistości tego, na co wskazuje,  
-symboli nie można samowolnie wymyślać, ponieważ nie mają one nic wspólnego z żadną konwencją,

- moc symbolu odsłania takie wymiary rzeczywistości, które są zazwyczaj przysłonięte; symbol jest obrazem archetypowym, który porusza w człowieku odpowiednie struktury i mechanizmy - jego "instynkt geometryczny",
- symbol ma moc zarówno konstruktywną (porządkującą, stabilizującą) jak i destruktywną (chaotyzującą).

Występują poglądy [Z.Freud], że człowiekiem kieruje głównie popęd (lęk, głód, pragnienie, seks) oraz dominują skłonności do zła (bo to daje zadowolenie), agresji i destrukcji. Czasem występuje to z takim nasileniem, że działa zamiennie w stosunku do potrzeb, a wiadomo, iż potrzeba jest stanem niedoboru, który motywuje do jego uzupełnienia i przypomina dziurę, która wymaga zapełnienia. Tymczasem zamiast zapełniania bytu agresją i destrukcją, realizowane powinny być działania spełniające wymagania postawy "prostomyślnie", czyli oparte na spełnianiu etycznych wartości wzmacniających przetrwanie, a więc wywodzących się z instynktu samozachowawczego.

Akceptowanie takich metasymboli jak miłość, szczęście, piękno, dobro jest przeciwwagą w stosunku do ujemnie działających popędów.

Metasymbole życia towarzyszą człowiekowi - podobnie jak powietrze którym oddycha - i nie musi on sobie z tego zdawać sprawy, ale zdarzenia życiowe (zakochanie, choroba...) spowodują, że poczuje ich dotyk. Nie potrzebuje też ich definicji, tak jak po zakochaniu nie potrzebuje definicji miłości. Musi się jedynie z nimi zaprzyjaźnić i poddać ich działaniu.

#### **IV. METASYMBOL "SZCZĘŚCIE"**

*(próba interpretacji)*

Co znaczy "być szczęśliwym"? Na takie proste pytanie merytorycznie trudno jest odpowiedzieć, a czkolwiek wielu wydaje się to łatwe i oczywiste ...

Zobaczmy jak odpowiadają na nie bardziej i mniej znani pisarze i filozofowie:

- "Być szczęśliwym - to jedno z pierwszych naszych pragnień, głośno i żywo przemawia ono każdą tętnicą, każdym nerwem naszej istoty, towarzyszy nam przez cały bieg naszego życia, krąży, jeszcze ciemne, w pierwszych dziecięcych myślach naszego ducha, a na koniec jako starcy zabieramy je ze sobą do grobu..." (Heinrich von Kleist)
- "W miłość nie trzeba wierzyć, bo miłość trzeba stworzyć. A szczęście? Szczęście jest radością tworzenia." (J.Cwiertnia)
- "Trzeba czuć ból, żeby móc kochać i poczuć się szczęśliwym " (zasłyszane)
- „Szczęście jest gładkie i ostro zakończone przeczuwaniem swojego końca”. (W.Dymny)
- „Szczęście to nieuchwytny ptak na horyzoncie .” (zasłyszane)
- "Każde miejsce szczęśliwe jest dzieckiem lub wnukiem rozstania, idącym przez nie w zdumieniu" (R.M.Rilke - Sonet XII -do Orfeusza)

*Nie ma takiej głębinie  
co nie tęskni by wznieść się na powierzchnię.  
Nie ma takiego światła,  
które nie gaśnie.  
Szczęście – to być w głębinie  
i dążyć na powierzchnię,  
szczęście – to być początkiem,  
trwaniem i końcem. (Awrom Frisch)*

- "Sądzimy, że abyśmy byli szczęśliwi, potrzebujemy dobrej kanapy. Kanapy, która pomoże nam żyć wygodnie, spokojnie, całkiem bezpiecznie. Kanapa – jak te, które są teraz, nowoczesne, łącznie z

masażami usypiającymi – które gwarantują godziny spokoju, żeby nas przenieść w świat gier wideo i spędzania wielu godzin przed komputerem. Kanapa na wszelkie typy bólu i strachu. Kanapa sprawiająca, że zostajemy zamknięci w domu, nie trudząc się ani też nie martwiąc. "Kanapa-szczęście" jest prawdopodobnie cichym paraliżem, który może nas zniszczyć bardziej, a najbardziej młodych."

(Papież Franciszek do młodzieży -Campus Misericordie koło Krakowa-30 lipiec 2016)

- "Szczęśliwi ludzie to tacy, którzy nie są świadomi lepszych i większych możliwości, żyją we własnych światach odpowiednio skrojonych do ich predyspozycji." (Aldoux Huxley )
- Mrówki a szczęście. "Mrówka czuje radość z uszczęśliwiania wszystkich wokół siebie. Jej szczęściem jest spełnianie obowiązków." (M.Maeterlinck )
- "Szczęście znajduje potwierdzenie wyłącznie w namiętnościach i w nich tkwi rozwiązanie problemu; subiektywne uczucie i pociąg decydują o istocie szczęścia. ... Pociąg to niekontrolowany wybór pomiędzy skłonnościami." (Hegel (1770-1831) w dziele "Filozofia ducha" (&477, &479))
- "Na czym by zasiadło szczęście najwyższe ludzkie, nie tylko mądrzy nie zgadzają się między sobą, ale też i prości ludzie. Jedni powiadali: zależeć najwyższe dobro na czci sławie, jako ludzie świeccy, którzy się radzi ludziom okazują. Drudzy na bogactwach i na dobrach fortuny, jako ludzie prości i łakomi. Insi na zdrowiu, jako ludzie robotni; inszy na gładkości, jako niewiasty i niewieściuchowie; drudzy na rozkoszy, jako żółto brzuchowie; drudzy na spokojności umysłu, jako uczeni ludzie, mniszy, samożywowie; drudzy na życiu według przyrodzenia, jak Diogenes Cynik, który się z żadną sprawą swoją, by nasprośniejszą, nie krył; niektórzy na nałogu cnoty, jako stoicy; niektórzy na sprawowaniu się cnotliwym abo na skupieniu się wszystkich dóbr, wyższej wyliczonych ..."  
(Sebastian Petrycy z Pilzna  
"Przydatki do etyki Arystotelesowej" XVI w.- pisownia oryginalna)
- "Nie myślę o przyszłości ani o przeszłości, ale rozkoszuję się chwilą obecną. Oto sekret szczęścia...Ogromny sukces naszego życia polega na tym, że zawiera się w tak zwykłych rzeczach, że nic nie jest w stanie go naruszyć" (Virginia Woolf)
- "Aby zaznać szczęścia, trzeba samemu dokonywać wyborów"(z filmu "Dzieci Ireny Sendlerowej")
- "Łatwo żyć w niedoli. Na szczęście trzeba zapracować." (z filmu "Ondine")
- "Szczęście jest prawdziwe, gdy się nim dzielimy."( z filmu "Wszystko za życie")
- "Człowiek potrzebuje przede wszystkim kogoś kogo może pokochać.Jeśli tego kogoś nie ma, trzeba mu dać nadzieję." (z filmu "Lot Phoenixa")
- "Szczęście nie ma ani przeszłości ani przyszłości, tylko czas teraźniejszy." (Anna German)
- "Bóg nie stworzył nikogo aby uczynić go szczęśliwym. Szczęście spoczywa w naszych rękach." (zasłyszane)
- "Nie istnieje droga do szczęścia, bo szczęście jest drogą" (Wayne W. Dyer)
- "Miarą szczęścia jest życie bez bólu" ( Grigorij Osokins )
- Być szczęśliwym to dobrze żyć i dobrze się mieć " ( Arystoteles )
- Szczęście nie jest nagrodą -- jest skutkiem. (skądś)
- "Największe szczęście polega nie na posiadaniu, lecz na pożądaniu czegoś.." ( z filmu "Cienista dolina")

---

Zygmunt Ryznar:

- Jesteś szczęśliwy, jeśli będąc już w "smudze cienia", możesz powiedzieć: żyłem najlepiej jak było to możliwe.
- Śmiech jest radością a radość jest istotą szczęścia.
- Szczęście jest jak zegarek, który trzeba nakręcać w taki sposób, aby wybijał godziny za każdym razem z inną melodią.
- Człowiek potrzebuje szczęścia jak tlenu, ale tlen ten nie powinien pochodzić z butli, lecz z własnego życia"

- 
- "Piękno w sztuce jest do zobaczenia wówczas, kiedy pomiędzy tobą a obrazem zaistnieje uczuciowy stosunek. Trzeba lubić sztukę po to, by używała ona szczęścia. Piękno używa szczęścia." (Ignacy Wit - "piekno-co to takiego?")



- Szczęście jest pełnym, trwałym i uzasadnionym zadowoleniem z całości życia. (W.Tatarkiewicz)
- "Ta nasza młodość ten szczęśny czas - Ta para skrzydeł zwiniętych w nas"(z filmu Andrzeja Warchoła)
- "Pozwalamy uczuciom dumy, winy, zazdrości pochłaniać olbrzymie zasoby naszych sił, często najlepszych. Nie zdając sobie sprawy z destrukcyjnej obecności tych uczuć, osiągamy mniejszą miarę szczęścia, niż mogła nam przypadać w udziale."(Arnold Hutschnecker "Chęć życia")
- Ujrzyj siebie otwierającego drzwi do radości, pokoju, zdrowia, powodzenia i miłości, drzwi do zrozumienia, współczucia, przebaczenia i wolności, drzwi do poczucia własnej wartości, szacunku dla siebie i miłości do siebie."(L.L.Hay "Poznaj moc...")
- "Człowiekowi współczesnemu potrzebna jest metoda odnajdywania siebie, swego wewnętrznego ładu, pierwotnej prostomyślności. Bez tego jego życie jest ciągłą kompensacją cierpienia i napięcia poprzez chorobę."(J.Bańka "Filozofia techniki")
- "Nie trzeba wcale, by każdy był osobistym przyjacielem wszystkich, trzeba tylko, by każdy miał swego przyjaciela"(Andre Maurois "Magicy i Logicy" )
- "Radość dlatego jest ważna, że tworzy świetny lek na cierpienie. Strzeżmy się przeto pomawiać o sobokostwo tych, co nas kochają, choć nie chcą z nami tonąć w smutkach, ani współdygotać z obawą."(Tadeusz Kotarbiński "Rozmowy o rozterce" - 1937 r.)
- "Subiektywne uczucie i upodobania są decydującym momentem w definiowaniu szczęścia"(Hegel)
- "Szczęście jest trwałą lub względnie trwałą kondycją poszczególnego człowieka. Szczęście jest celem samym w sobie, dobrem najwyższym i najbardziej godnym pożądanym. Nie jest do niczego środkiem. Każdemu jest dostępne dzięki odpowiednim ćwiczeniom duchowym, aktywności duszy ludzkiej, sprawnościom szukania umiaru w życiu czyli środka pomiędzy skrajnościami.
- "Ponieważ życie jest piękne, więc warto żyć, mimo, iż jest okrutne. tragizm życia - oto najpiękniejsza i najdostojniejsza jego cecha."( Nietzsche)
- "Szczęście człowieka polega dzisiaj na „zabawieniu się”. Zabawić się to zaspokoić użyciem i „spożyciem” przeróżnych dóbr. Pochłania się wszystko: widowiska, jedzenie, napoje, papierosy, ludzi, odczyty, książki, filmy. Świat jest jednym wielkim przedmiotem naszego łaknienia, wielkim jabłkiem, pełną butelką, wielką piersią; my jesteśmy tymi, którzy ssą, wiecznie na coś czekają, mają na coś nadzieję — i wiecznie są z czegoś niezadowoleni. Nasza natura została nastawiona na wymienianie i otrzymywanie, na handel i konsumowanie; wszystko, i to w równej mierze dobra duchowe jak i materialne, staje się przedmiotem wymiany i konsumpcji." (Erich Fromm "O sztuce miłości")
- Szczęśliwym jest ten, kto szczęśliwym się czuje." (Szczęście wg Arystotelesa - na podst.wykładu L.Kołakowskiego "O co nas pytają wielcy filozofowie?")

*Szczęśliwym się jest lub nie jest. Tego stanu nie można się nauczyć na kursie.*

To tkwi raczej w Twoim ukrytym subiektywnym wnętrzu, niż w Twoim świadomym mózgu. Aby być szczęśliwym nie wystarczy chcieć. Gdyby tak było, każdy mógłby się za takiego uważać. Szczęście jest przede wszystkim konsekwencją twojego istnienia i działania, a nie tylko kwestią tzw. pozytywnego myślenia. W szczególności wymaga akceptowania samego siebie i polega na budowaniu sensu swojego życia. Sensu - który możesz zobaczyć wszędzie: w miłości, pracy, przyrodzie i sztuce.

Szczęście jest więc bardziej procesem niż skutkiem.

"Poezja uczy życia uważnego, uczy patrzeć, dziwić się i zapamiętywać. Nie jest to oczywiście jedyny klucz do szczęścia. Nie bardzo wierzę w szczęście jako kategorię naczelną, ale uważne życie jest dobrym życiem. Nie uchroni nas co prawda od dramatów czy katastrof, ale lepiej żyć uważnie niż nieuważnie. Sokrates mówi: "Udane jest tylko życie poddane refleksji". To mój filozof i cenna jego rada. Trzeba zadawać pytania, prowadzić uważne, poddane namysłowi życie. Trzeba szukać mądrości - chociaż jest nieosiągalna." (Adam Zagajewski - Jak żyć ... -krakow.gazeta.pl 19 czerwiec2015)

## **A gdyby matematycznie spróbować zdefiniować szczęście:**

wg [<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2630869.stm>]

$$\text{szczęście} = P + (5 \times E) + (3 \times H)$$

*P* – personalna charakterystyka (stosunek do życia, adaptacyjność, odporność-wytrzymałość)

*E* – Existence - egzystencja (zdrowie, finansowa stabilizacja, przyjaźnie)

*H* – (Higher Order Needs) wyższe potrzeby, samoocena, wyczekiwania, ambicja, poczucie humoru.

### Przykład prawie szczęśliwego społeczeństwa

Według mieszkańców japońskiej Okinawy, wyspy zamieszkaanej przez najbardziej długowiecznych ludzi świata, każdy człowiek ma swoje "ikigai", które stanowi siłę napędową i jeden z sekretów długiego, młodzieńczego i szczęśliwego życia. Ikigai nadaje ich życiu sens i zapewnia motywację, by dożywać setki w pełni formy. Posiadanie jasnego i określonego ikigai, czyli wielkiej pasji, dostarcza satysfakcji, szczęścia oraz nadaje życiu sens.

Mieszkańcy wyspy przynależą do lokalnej społeczności, w której od małego ćwiczą się w "yuimaaru", pracy zespołowej, która zmusza ich do pomagania sobie wzajemnie. Pielęgnowanie przyjaźni, lekkostrawna dieta, odpowiednia ilość odpoczynku i pewna aktywność fizyczna stanowią składniki ich przepisu na zdrowie, a w sercu radości życia, która stanowi impuls do cieszenia się kolejnymi urodzinami oraz celebrowania każdego poranka, leży osobiste ikigai.

## **V. CZŁOWIEK JAKO SYSTEM**

Człowiek kształtowany był przez parę milionów lat. Ma bardzo złożoną strukturę fizyczną i funkcjonalną. Ciało ludzkie składa się z około 30 trylionów komórek "własnych" (większość stanowią czerwone krwinki) i ponad 39 trylionów "komórek obcych" takich jak: bakterie, wirusy, grzyby i archeony. Najbardziej złożonym funkcjonalnie i fizycznie organem człowieka jest mózg ludzki zawierający prawie 100 miliardów neuronów, pracujących komunikacyjnie jako zespół sieci neuroprzebieżnikowych, kwantowych i peptydowych.

Systemów (a właściwie podsystemów) człowiek posiada wiele. W mojej notacji (OSL<sup>11</sup>) ilustruje to wyrażenie:

*systems(nervous,cerebrospinal,cardiovascular,digestive,respiratory,urogenital,limbic,lymphatic,endocrine, osteoarticular,skeletal,motor-muscular,immune,secretory,ureteric,visual, ...)*

Nie będziemy tutaj definiować wszystkich powyższych systemów, lecz skoncentrujemy się na systemie nerwowym jako najważniejszym w aspekcie tej publikacji.

{ [*nervous-system(CNS,PNS,ANS)*

*CNS(brain,spinal-column/cord)*

*spinal-cord(cervical,thoracic,lumbar)*

*ANS(EntericNS,sympatheticNS, parasympatheticNS)*

*parasympatheticNS(dorsal motor nucleus,vagus,..)*

*vagus(heart-rate rythm, "face-heart connection", "fight or flight" behaviors,..)*

*ENS(neurons(sensory,motor,inter)..)*

*PNS(ventral-horn neurons,dorsal-root ganglion neurons,..)*

}.}

---

11 Object Specification Language - język specyfikacyjny mojego autorstwa.

Rozległe to zakresy działań, ale koordynowane przez wydzielone obszary mózgu:

[movements(motor-cortex),voluntary-movement(frontal-lobe),  
involuntary-function(brainstem),pain&sensations(sensory-cortex),  
judgment&foresight&sbmell(frontal-lobe),  
language-comprehension(parietal-lobe),speech(Wernicke's-area,Broca's-area),  
hearing&intellectual&emotional-functions(temporal-lobe),  
visual-functions(occipital-lobe(primary-visual-area))  
swallowing&breathing&heartbeat&wakefulness-center(brainstem)]

Z punktu widzenia teorii systemów system człowieka pracuje w trybie on-line (czyli reagując na bieżąco w czasie rzeczywistym) w układzie otwartym, zachowując w szerokich normalnych warunkach stabilność mimo zmian wprowadzanych przez zachodzący w nim przepływ materii i energii spowodowany czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Mózg steruje pracą systemu, wykorzystując różnorodne mechanizmy komunikacji neuroprzekaźnikowej i peptydowej oraz kwantowej, korzystając z własnej bazy danych czyli DNA.

Człowiek jest obiektem niezależnym (selfcontained) funkcjonalnie zdolnym do wykonywania prostych i złożonych funkcji, aczkolwiek ukierunkowanym genetycznie i z racji przynależności do określonych grup społecznych podlegającym ograniczeniom zwyczajowym i cywilizacyjnym. Działa w warunkach komunikacji społecznej, ale sam musi sobie radzić w konkretnych sytuacjach.

## **VI. CZŁOWIEK JAKO SYSTEM BIOLOGICZNY**

Jako system biologiczny człowiek jest złożoną fabryką chemiczną. Miejscami produkcyjnymi są komórki, reagujące w dużej mierze samodzielnie i wyposażone we własne źródła energetyczne w mitochondriach. Ciało ludzkie dorosłego człowieka zawiera ok.30 trilionów komórek. Istnieje ponad 200 typów komórek, a każdy typ przeznaczony jest do wykonywania swojej specyficznej funkcji. Te typy to jakby specjalizowane oddziały produkcyjne.

Odpowiednikami taśm produkcyjnych są tutaj sieci neuronowe, peptydowe, kwantowe oraz fizjologiczne (np.krwionośne). Centralną sterownią tej fabryki jest mózg, a głównym silnikiem serce. Zniszczenie tych organów oznacza koniec działalności produkcyjnej.

Procesy technologiczne są zautomatyzowane i uruchamiane samoistnie wskutek bodźców wewnętrznych i zewnętrznych. Największym zagrożeniem dla tych procesów jest starzenie się komórek, które jest najbardziej dotkliwą cechą systemu biologicznego

Istnieje wiele hipotez i teorii starzenia.

- Sądzi się na przykład, że nadmiar kalorii z jedzenia wpływa na skrócenie życia. Z tego punktu widzenia na uwagę zasługują bretarianie i dziniści, którzy uważają, że biofotony pobierane ze światła słońca dają wystarczająco dużo energii do przeżycia bez potrzeby pobierania jedzenia i równocześnie wystarczająco mało aby żyć dłużej W spożywanych przez człowieka roślinach najistotniejszą rolę odgrywają właśnie zgromadzone tam ( w wyniku fotosyntezy) biofotony a nie np. węglowodany. Naukowo potwierdzone są przypadki życia przez lata bez jedzenia i wody przez osoby odpowiednio do tego przygotowane (np. poprzez medytacje i ćwiczenia zbliżone do taichi) i żyjące w środowisku wolnym od zanieczyszczeń..
- Proces starzenia regulowany jest genetycznie. Przykładami, które dowodzą słuszności tej teorii są m.in. enzymy typu Sirtuin lub receptor IGF1 (insulin-like growth factor 1). Białka Sirtuin (silent mating type information regulation two) są odpowiedzialne głównie za regulację metabolizmu i uważane jako czynniki wpływające na długość życia.
- W medycynie alternatywnej (ajurweda) istnieje pogląd, że starzenie rozpoczyna się, gdy występują zakłócenia w tzw. polu świadomości naszych wewnętrznych organów. Strumień informacji w organizmie napotyka przeszkody w postaci stresów, blokad pamięci, urazów i przypadkowych błędów. Nasze organy (serce,wątroba, nerki ...) "wiedzą", kiedy ich normalne funkcjonowanie ulega

zaburzeniu. Starość to zmasowany sygnał, że w jakimś żywotnym miejscu zabrakło energii i informacji. Zwykle odnosi się to do mózgu, układu immunologicznego i gruczołów wydzielania wewnętrznego. Za pomocą intencji (zamiaru) udaje się nam usuwać nawet najpoważniejsze zakłócenia. Każdy zamiar uruchamia proces przemian, tj. łańcuch reakcji biochemicznych i regulacji neuronowych. Aby to nastąpiło, niezbędne jest udroźnienie kanału wymiany sygnałów pomiędzy mózgiem a ciałem, tak jak to występuje w przypadku tzw. samoleczenia metodami medytacji czy autohipnozy.

- Starzenie jest wynikiem kumulacji efektów destrukcyjnej działalności wolnych rodników, powstających w mitochondriach podczas procesów oddychania komórkowego [niestety łykanie antyutleniaczy w postaci tabletek np. fiolek z SOD, kataalazą czy peroksydazą glutationową nie ma na to wpływu - gdyż związki te muszą być wytworzone w naszych komórkach]. Zanotowano iż walkę z wolnymi rodnikami wspomagają składniki zawarte w naturalnych owocach i warzywach np. wczarnych jagodach - borówkach-
- Proces starzenia i średnia długość życia osobników każdego gatunku zostały zaprogramowane przez ewolucję i zależą od działania określonych genów [maksymalną długość życia ludzkiego szacuje się na 125 lat]

Życie nie może trwać wiecznie, gdyż komórki dzielą się ograniczoną ilość razy, coraz mniejszą w miarę starzenia się (skracanie długości telomerów).

Biologia molekularna dostarcza jednak rewelacji w tym względzie. W mysich komórkach został znaleziony gen ograniczający czas w którym komórka może się dzielić. Gen ten, nazwany SIRT1, aktywny jest w procesie starzenia się i przypuszczalnie gwarantuje, że starzejąca się komórka nie będzie przekazywać szkodliwych mutacji. Znokautowanie genu SIRT1 w hodowlach komórkowych mysich fibroblastów powodowało ich długowieczność czyli ciągłe podziały bez starzenia się.

- Zmiany w późnym wieku są wynikiem glikacji białek (czyli przyłączania reszt cukrowych do cząsteczek białek), co powoduje ich nieprawidłowe funkcjonowanie
- Zmiany starcze biorą się głównie ze zmian w mitochondriach, a nagromadzenie uszkodzeń mitochondrialnego DNA powoduje kaskadę reakcji biochemicznych, prowadzącą do śmierci komórek. Komórki m.i. umierają, gdy w wyniku podziału końcówki chromosomów (tzw. telomery - pełniące funkcję molekularnego zegara organizmu) skrócą się do granicznego progu.
- Organizm starzeje się z powodu niedostatku wodoru: protonów (H<sup>+</sup>)

•

*W organizmie ludzkim występują nie tylko procesy starzenia, lecz też procesy odbudowy, stwarzając jakby stan równowagi.*

- codziennie 1% krwinek ulega zniszczeniu i musi nastąpić ich odbudowa
- przeciętne życie leukocytów trwa 8-10 dni
- białko wątroby i plazma krwi są odnawiane w połowie w ciągu 10-20 dni
- białko skóry ludzkiej odnawia się ok.160 dni
- kubki smakowe na języku żyją najdłużej 10 dni, ale odnawiane są na ogół o wiele szybciej (nawet co 3 godz.)
- w ciągu roku włosy rosną 12 cm

Największym darem jest to, że nie żyjemy wiecznie. To sprawia, że stajemy wobec sensu naszej egzystencji, że w obliczu przemijania dokładamy starań, aby życie nasze nie było stracone lecz z dorobkiem i trwałym śladem. Pojawia się refleksja nad przyczyną istnienia i staje pytanie "czy potrafimy coś zrobić ważnego cennego zanim umrzemy?". Możemy wtedy w końcu zacząć owocnie, czyli sensownie, żyć.

Istota ludzka jest poniekąd nieśmiertelna, gdyż przekazywane z pokolenia na pokolenie DNA stanowi kolejne ogniwo łańcucha nieśmiertelności genetycznej w historii pokoleń. Jeśli jest prawdą, że świadomość oraz DNA posiadają kwantowy charakter, to istota ta może istnieć dzięki splątaniu kwantowemu jako ciało astralne (tzw. astrogenom) nawet po przerwaniu ciągu pokoleń.

"Nie jest możliwe, aby zniknąć z tego świata zupełnie, gdyż każdy z nas jest częścią składową dużego, nadrzędnego tworu myślącego, który istnieje przez to, że stale na nowo siebie stwarza, dlatego dokonuje teraz tak szybkiego, piorunującego wręcz rozwoju, aby coś ustalić, a potem się odrodzić, przy czym, aby się odrodzić, będzie potrzebował on niejako młodszych od siebie, swoje wcześniejsze stadia rozwojowe, niejako wcześniejsze ogniwa, jakie się na niego

składają, jako że twór ten jest czasowo-przestrzenny, czyli dokona on re-utylicacji, albo jak kto woli reanimacji nas samych."<sup>12</sup>

## VII. CZŁOWIEK JAKO SYSTEM INFORMACYJNY

Strumienie informacyjne w postaci sygnałów chemicznych, magnetycznych, elektromagnetycznych (fotony), falowych (kwantowych), elektrycznych są w człowieku obfite i przetwarzane w trybie biokomputacji przypominającej zaawansowany system komputerowy.

Strumienie informacyjne powstają w wyniku dynamicznej komunikacji pomiędzy komórkami organizmu (nie tylko neuronów), a same komórki są ośrodkami przechowywania stałych (np. DNA) informacji i zmiennych powstających w wyniku przepływu sygnałów komunikacyjnych.

Dla ułatwienia zrozumienia istoty tego zagadnienia posłużymy się analogiami terminologicznymi:

- bodyware - odpowiednik hardware'u komputerowego
- komórka (cell) - odpowiednik "rozszerzonego" procesora z własną pamięcią lokalną i dedykowanym oprogramowaniem
- środowisko sieciowe : sieci neuronowe, peptydowe, kwantowe -- na uwagę zasługuje duża zmienność topologii tych sieci<sup>13</sup>
- mindware - odpowiednik systemu operacyjnego
- DNA, RNA - odpowiednik firmware'u

W przepływach informacyjnych ważną rolę odgrywają transmittery-przebieźniki neuronowe i peptydowe. Neurotransmittery stanowią podstawę działania sieci neuronowych w mózgu, natomiast sieci peptydowe działają w komórkach całego organizmu. Komórki układu nerwowego i endokrynnego są powiązane ze sobą poprzez peptydy i neuropeptydy oraz ich receptory. Neuropeptydy są to peptydy wykorzystywane przez neurony do komunikacji między sobą oraz do regulacji różnorodnych procesów biologicznych, między innymi metabolizmu, uczenia się, pobierania pokarmu, reprodukcji. Są to związki o znacznie większej cząsteczce niż klasyczne neurotransmittery. Neuropeptydy działają poprzez mniej lub bardziej specyficzne receptory znajdujące się na powierzchni komórek. Obecnie odkryto ponad 100 różnych neuropeptydów uwalnianych przez różne populacje neuronów w mózgowiu ssaków

### Mózg

Mózg - pamięć operacyjna i stała składająca się z 80-100 miliardów neuronów, podzielona na wiele funkcjonalnych "partycji" wyszczególnionych poniżej:

[forebrain,midbrain,hindbrain]

forebrain[thalamus,hypothalamus),basal-ganglia(caudate-nucleus,putamen,globus-pallidum), cerebral-cortex]

midbrain[tectum,colliculus(superior,inferior),tegmentum,substantia-nigra]

hindbrain(brainstem:reptilian-brain,cerebellum,medulla,pons)

brain-area[cortical-region,subcortical-region,nucleus(clump/layer)]

subcortical-region[thalamus,globus-pallidus,putamen,substantia-nigra,corpus-striatum,..]

cerebral-cortex:neocortex[lobe(frontal,parietal,occipital,temporal)]

12 A.Brodziak "Jesteś nieśmiertelny"

13 To nie występuje w przypadku komputerowych sieci

cortical-region[primary-visual,entorhinal,inferior-temporal,orbitofrontal,  
lateral-prefrontal,inferior-parietal,..]  
functional-cortex-area(visual,sensory,tactile,auditory, ..)  
somatosensory-system[subsystem1(touch,pain,tickle,itch,vibration,temperature,  
proprioception,kinesithesis),subsystem2(sight,hearing,taste,smell)]  
multifunctional-cortex-area  
[limbic-system(amygdala,hippocampus,hypothalamus,septum,cingulate-gyrus)]

**Neuron** jest elementarną cząsteczką mózgu o następującej strukturze:

neuron{[soma-nucleous(mitochondria,membrane,cytoplasm,vesicle,perycarion),  
myelin-sheath,schwann-cell,axon,dendrite],  
#active-synapse(connections),synapse(excitatory,inhibitory)  
<!synapse is a place where signals are modified by weights>,  
activity-level(input,trigger,conduction,fire-output) <!actual function of neuron>  
<!receives many signals, outputs signal to one or many neurons>,  
input(electrosignal,chemical-pharmacological,natural-signal(light,sound,pressure),...)]  
form(multipolar,bipolar,unipolar),creation-type(primary,new-born,»mirror<sup>14</sup>)}}

## Funkcje mózgu

Mózg jest centralną sterownią naszego organizmu, a jego przyrządami pomiarowymi są receptory-sensory umieszczone na powierzchni ciała.

brain-basic-function[sensory(vision,hearing,smell,touch,...),  
motor(eye-movement,voluntary-movement, ..)]

brain-mental-function{  
mental-basic-function(association,speech,emotion,language-comprehension,coordination,...),  
mental-complex-function[consciousness(self,..),cognitive-activity,wisdom,intuition,.].  
cognitive-activity(attention-coordinating,decision-making,movement-selection)  
mental-hidden-function(intuition,premonition,...)}

## VIII. CZŁOWIEK JAKO SYSTEM BIOENERGETYCZNY

Model energetyczny osobowości przedstawia się w postaci piramidy, gdzie u wierzchołka znajduje się ego i umysł, niżej myśli, uczucia i ruchy. Stopnie piramidy odzwierciedlają poziomy ciała i tak procesy energetyczne przejawiają się w ruchach, prowadzą do uczuć, a kończą się myślami. Także "dusza" to nasz system energetyczny odżywiający każdy organizm, gdy jesteśmy nienawistni nasze serce zaciska się a "dusza" kurczy. Odwrotny proces toczy się gdy jesteśmy łaskawi dla innych.

Lowen<sup>15</sup> definiuje charakter jako utrwalony wzór zachowania, który ma swój wyraz cielesny w postaci chronicznego, przeważnie nieświadomego napięcia mięśniowego, które blokuje lub ogranicza rodzące się impulsy. Moc impulsów zależy od napięcia procesów bioenergetycznych w ciele. Poza tym skuteczność owych impulsów w wywołaniu uczucia satysfakcji płynącej z zaspokajania potrzeb ciała zależy od możliwości swobodnej ich ekspresji. Wzory trzymania czy też chroniczne napięcia mięśniowe blokujące przepływ impulsów lub uczuć nie tylko podkopują efektywne funkcjonowanie jednostki jako osoby, lecz także ograniczają jej kontakt i interakcję ze środowiskiem. Blokady te ograniczają również poczucie przynależności, stanowienia części świata oraz redukują zdolność jednostki do pełnego odczuwania.

Opis funkcjonowania człowieka w ujęciu Lowena uwzględnia cztery warstwy:

14 "copy" from outside (during communication with another person)

15 Alexander Lowen "Bioenergetics"

- ego – posługujące się mechanizmami obronnymi (zaprzeczanie, projekcja, racjonalizacja, itp.), tworzące wyobrażenia jednostki o własnej osobie.
- Drugą jest warstwa mięśniowa; jej przejawem jest chroniczne napięcie mięśni u osób zaburzonych lub pełne wdzięku i koordynacji efektywne działanie jednostek zdrowych.
- W trzeciej, emocjonalnej warstwie zlokalizowane są odczucie: gniew, ból, lęk rozpacz, a także przyjemność i radość.
- Czwarta warstwa określana jest jako „serce” – tam mieści się miłości, pragnienie bycia kochanym.

U osoby zdrowej te cztery warstwy funkcjonują w sposób skoordynowany, ekspresyjny, a nie obronny.

Wszystkie impulsy przepływają przez serce, ponieważ przez pulsację serce stanowi źródło energii. U osób zaburzonych powstają obrony chroniące serce przed zagrożeniem, tworzące barierę przed dotknięciem go. Lowen jest zdania, że każdy z nas potrzebuje miłości oraz poczucie, że nasza miłość jest akceptowana i w pewnym stopniu odwzajemniana. Miłość wiąże nas ze światem, daje nam poczucie przynależności. Przez miłość wyrażamy siebie, potwierdzamy naszą tożsamość, istnienie. Inną z podstawowych potrzeb ludzkich wyróżnianych przez Lowena jest dążenie do wolności. Każdy człowiek pragnie być wolny we wszystkich życiowych sytuacjach – w domu, pracy, szkole, w relacjach społecznych. Rozwój ego jest tylko szczytem „piramidy osobowości”, u której podstawy znajdują się właśnie procesy energetyczne w organizmie.

Człowiek dojrzały i harmonijny powinien mieć dostęp do swoich emocji, powinien mieć jasny wgląd w samego siebie. Każdy powinien się nauczyć okazywać swoje emocje bo w nich jest ukryta istota naszego człowieczeństwa. Gdy przepływ energii jest harmonijny, człowiek powinien umieć przeżywać podstawowe emocje jakimi są: rozpacz, gniew, śmiech i orgazm. Gdy choćby jednej z tych emocji pacjent nie potrafi okazać, świadczy to o blokach w jego ciele. Blokady energetyczne to nic innego jak tylko chroniczne napięcie emocjonalne, które prowadzi do zmiany w funkcjonowaniu organizmu.

Pod względem energetycznym równowagę w ciele utrzymują dwie, przeciwne siły, z których jedna, działając do góry, ciągnie organizm w górę, a druga ściąga organizm w dół. Podstawową zasadą energetyki jest reguła, że naładowanie energią nie może przewyższać wyładowanej energii. Odblokowywanie energetyczne polega na stosowaniu szeregu ćwiczeń energetyzujących, ugruntowujących i wyzwalających emocje pacjenta.

Również oddech jest bardzo ważny. W sposobie oddychania zawarta jest informacja o stanie emocjonalnym i ewentualnych blokach. Spokojny głęboki oddech może doprowadzić do stanu, w którym pacjent pozbywa się swoich obaw i lęków. Oprócz oddechu bardzo istotą jest także pulsacja i wibracje ciała. Wszystkie te elementy łączą się w chwili ekspresji silnych stanów emocjonalnych jak np. płacz; ciało drży i pulsuje, oddech jest głęboki. Do ćwiczeń oddechowych wyzwalających ukryte stany emocjonalne, zdecydowanie należy hiperwentylacja. Jest to ćwiczenie polegające na przetlenieniu mózgu w wyniku częstych i głębokich oddechów. Stopniowo, wraz z oddychaniem przechodzi się różne fazy: od zawrotów głowy i problemów żołądkowych po tężenie mięśni i euforię. Istnieją ludzie, którzy twierdzą, że poprzez hiperwentylację można „narodzić się na nowo”. Jest to tzw. rebirthing czyli dążenie do przeżycia zapisu pamięciowego i emocji towarzyszących własnym narodzinom.

Lowen wprowadził także pojęcie ugruntowania (ang. grounding) i opracował tzw. pozycje gruntuje. Ugruntowanie jest pojęciem, które opisuje nasz kontakt z rzeczywistością i poziom poczucia bezpieczeństwa. Osoba ugruntowana to według Lowena człowiek, który potrafi w sposób dojrzały i adekwatny do sytuacji reagować na zewnętrzne sytuacje. W kategoriach fizycznych Lowen opisuje ugruntowanie jako zdolność do stania na własnych nogach i doświadczania kontaktu stóp z podłożem. Okazuje się, iż intensywność, z jaką dotykamy podłoża oddaje nasz kontakt z rzeczywistością. Wyróżnia się dwa typy ugruntowania: ugruntowanie w ciele i w przestrzeni. Ugruntowanie w ciele oznacza, że mamy kontakt z każdą częścią naszego ciała, ugruntowanie w przestrzeni to właśnie pewność z jaką stajemy, chodzimy i dotykamy podłoża

<ciąg dalszy nastąpi>