

# księga życia

## KIM & CZYM JEST CZŁOWIEK

( spojrzenie na wszystko )

*"Człowiek jest jedynym stworzeniem świadomym swego istnienia"*

*Praca ta składa się z kilku części o różnym charakterze – Czytający może wybrać sobie wątek naukowy np. w dziedzinie neuronauki lub ogólnopoznawczy np. rozważania na temat filozofii życia.*

### cz.1 Zajrzyj do swojego wnętrza

*Jesteś cząstką wszechświata. Wyczuwasz jego jedność, ogrom i pomocną dłoń.  
Wiesz, że w tej jedności siła, która 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. Wyczuwaj aromat od nich płynący.*

*Żegluj myślami w miejsca, 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 zasuwki i zawory, naprawiając i usuwając co trzeba.*

*Jesteś tutaj 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  
oraz wewnętrznych odpowiedzi na zapomniane ważne znaki zapytania.<sup>1</sup>*

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

*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 wycucie wnętrza (wydaje się ono być pustym balonem, z którego zeszło  
powietrze) czyli skazuje na pobyt w nicości i pustce.*

*Zapamiętaj, że medytacja wymaga napięcia pozytywnego, które zyskuje się 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>*

<sup>1</sup> Zainspirowane przez publikację Johannes B.Lotz S. "Wprowadzenie w medytację"

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

## 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 wspomagamy.

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 [1] 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>3</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 nie analizujemy i fizjologii własnej nie poświęcamy zbyt wiele czasu, chyba, że zagładnie do nas choroba lub wypadek drogowy. Zwykle 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, złe wybrany zawód, 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 [1] 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.*

---

<sup>3</sup> Co najmniej w formie minimalnej czyli samego kodu genetycznego - jeśli procesy starzenia doprowadziły do utraty świadomości i nabytej wiedzy.

Wg subiektywnego myślenia [1] "Życie to doznanie (doświadczenie) własnego istnienia. Doznanie to można określić jako "poczucie siebie" albo "świadomość siebie".

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.

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 [3] 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 zniknąć i pojawia się radosne uczucie transcendencji.

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 neuroprzekaźniki 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.

Przepływy elektrochemiczne w mózgu 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.

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.

## 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 pobudzenia). W krańcowym przypadku (np. zagrożenia życia) lęk może doprowadzić nas do pełnego znieruchomienia 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":

- "plemiennych" (idola tribus)  
zbiorowość, w której przebywa jednostka, narzuca jej często irracjonalny i obcy stosunek do otoczenia,
- cywilizacyjnych (idola specus) (wychowanie, technika, kultura i tradycja nakazują nam określone poglądy i postawy)
- "teatralnych" (idola theatri)  
(bierzemy za rzeczywistość to, co zawarte jest w pokazywanej wizji świata; czasem sami udajemy przed sobą kogoś innego!).
- wynikających 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>4</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".

---

<sup>4</sup> trzecie oko to pojęcie znane z nauk hinduskiego mistra duchowego Osho - prawdziwe nazwisko Bhagwan Shree Rajneesh 1931-1990

*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. Szacunek jest podstawą miłości i każdej relacji, czy to z innym człowiekiem, zwierzęciem, rośliną, czy ze światem minerałów." [6]

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 [2]:*

- 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>5</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.

---

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

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.

## ***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.

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 podierać 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 Svedenborga: "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.

Nasuują 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 "polapsychozycznego", 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 pogłęwiamy i rozszerzamy naszą świadomość.

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

- jest postrzegany 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 (chaotyzącą).

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.

## METASYMBOL "SZCZĘŚCIE"

(próba interpretacji)

Co znaczy "być szczęśliwym" ? Na takie proste pytanie merytorycznie trudno jest odpowiedzieć, a cokolwiek 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)*

- "Sądzymy, że abyśmy byli szczęśliwi, potrzebujemy dobrej kanapy. Kanapa, 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 żółtobruchowie; 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 Witz - "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 obawy."(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 pożądania. 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 najdosłowniejsza 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, mająna 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.

## Bibliografia:

- [1] A. Szyszko-Bohusz, Nieśmiertelność genetyczna. Czy dziedziczymy świadomość? Kraków 1996
- [2] Bernie Siegel "Życie, kochać, uzdrawiać" (Peace, Love and Healing 1990) Czytelnik 1996
- [3] Mihaly Csikszentmihalyi "Flow: The Psychology of Optimal Experience",  
"The Evolving Self: a Psychology for the Third Millennium"
- [4] Stephen W. Porges, Chris Lowney, Aleksander Gomola *Teoria poliwalna. Przewodnik Wyd. UJ. (1994) 2021*
- [5] Stephen W. Porges. "[The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system](#)".  
*Cleveland Clinic Journal of Medicine. 76 (Suppl 2): S86–S90. (2009)*
- [6] D. Dufour "Wewnętrzne drżenia"
- [7] A. Brodziak "Jesteś nieśmiertelny" Katowice 1992