

AKROPOLITANEC

ZA BOLJŠEGA ČLOVEKA IN BOLJŠI SVET



SKRIVNOST
TISOČLETNIH LETALSKIH
MODELOV



SAMOOBVLADOVANJE –
KLJUČ DO USPEŠNOSTI



V ISKANJU LASTNEGA
SREDIŠČA



BALDRIJAN –
"PROTISTRESNIK"



www.akropola.org

FILOZOFIJA

KULTURA

PROSTOVOLJSTVO

ONA IN ON

PSIHOLOGIJA ODNOSA

PREDAVANJE

VSTOPNINA: 4 €
ŠTUDENTI - VSTOP PROST!

SREDA, 15. 2. 2017, OB 19H
ART KLUB WETRINSKY
VETRINJSKA ULICA 30, MARIBOR

SREDA, 15. 2. 2017, OB 20H
NOVA AKROPOLA
WOLFOVA 8. LJUBLJANA

AKROPOLITANEC

NOVA AKROPOLA | kulturno društvo

www.akropola.org

FEBRUAR 2017 | ŠT. 21

NASLOV

NOVA AKROPOLA | Ljubljana

Wolfova 8, 1000 Ljubljana

01/25 11 487

NOVA AKROPOLA | Maribor

Tyrševa 7, 2000 Maribor

02/620 32 40

040 709 955

IZDAJATELJ

NOVA AKROPOLA SLOVENIJA

akropolitanec@akropola.org

UREDNIŠTVO

Glavni urednik: Stjepan Palajsa

Urednik: Andrej Praček

Prevajalka in lektorica: Klavdija Blažun

Grafična oblikovalka: Nija Androjna

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

PASTI IN MOČI RAZUMA PRI ODKRIVANJU RESNICE

RAZLIČNI POGLEDI SO VIR NEMIROV

Koliko različnih pogledov, verovanj, razumevanj najdemo med ljudmi? Nekateri smo si tako različni, da drug z drugim težko shajamo, drugi pa smo si bolj sorodni in zato lažje uskladimo življenjske poti. Tako se začnemo povezovati v skupine skupnega pogleda, pri čemer vedno obstajajo tisti, ki ostanejo izven skupine. Neizbežno pride do izključljivosti ...

V skladu s svojo "doktrino" in svojimi cilji naravnamo življenje in tako dobimo različne tokove med seboj križajočih se skupin ljudi ... pa vendar vsi ti tokovi tečejo po naši modri obli. Eni mimo drugih, celo eni proti drugim. Brezbrižnost, nestrpnost, nasilje, ... vse to izhaja iz različnih pogledov in izključujočih interesov. Le enotnosti ni na spregled ...

Želel bi poudariti, kakšno pomembnost in vpliv imajo naše raznotere predstave in vizije.

Da bi našli skupno nit, sobivanje in naposled enotnost, ki se zdi tako naravna, bi morali pogledati stvari širše. Morali bi se naučiti videti življenje iz vseh perspektiv in nato vstopiti v sam njegov misterij. Pot do splošnega miru, do enotnosti, je obenem tudi pot spoznavanja velikega zakona življenje – ene edine resnice.

Kajti šele takrat, ko bomo našli tisto skrivnostno skupno nit in se okrog nje uskladili, lahko upamo na harmonično življenje.

Vendar kako se bomo uskladili in našli skupno pot, če se vsak oklepa svojega pogleda resnice, kot da je absoluten?

OD MNENJ K MODROSTI

Sto ljudi lahko gleda isto stvar in vsak bo v njej videl svojo resnico. Resnic pa ne more biti sto, le ena je. V našem primeru imamo le sto "filtrov" in s tem sto vidikov ene resnice. In kateri je sedaj pravi? Kateri je boljši? Morda pa bi bilo bolje, če se vprašamo: "Kateri pogled je bolj celovit?" – kajti vsak delen pogled je kot delna resnica – in s tem napol laž. Napol laž pa je še vedno laž ...

V TEJ ŠTEVILKI:

- ARHEOLOGIJA: SKRIVNOST TISOČLETNIH LETALSKIH MODELOV 6
- PSIHOLOGIJA: SAMOOBVLADOVANJE – KLJUČ DO USPEŠNOSTI 10
- MALA ŠOLA FILOZOFIJE: V ISKANJU LASTNEGA SREDIŠČA 14
- NAZAJ K NARAVI: BALDRIJAN – "PROTISTRESNIK" 18
- UMETNOST: ATENA IN KENTAUER 20
- SLAVNI IZREKI: "FESTINA LENTE" – "HITI POČASI" 22

Modrost se izraža ravno v tem, da znamo stvari pogledati z vseh strani in prepoznati bistvo – ne le zato, da bi si ustvarili boljše mnenje, temveč zato, da bi spoznano uporabljali. Torej iz delnega pogleda moramo preiti v vsestranskega in nato še tega preseči – saj moramo na koncu pridobiti pogled od znotraj – do tega pa nas pripelje praktična uporaba spoznanega in s tem pridobljene izkušnje. Modrost pridobimo z življenjem v skladu s spoznanjem, v skladu z velikim Zakonom narave.

Pot od mnenj k modrosti je pot bistrivitve našega razuma.

Na začetku sledimo najbolj grobi strani razuma, tisti, ki se zadovolji s prvo razlago, ki podpre naše želje in pričakovanja. To pogosto uokvirjenost v stare kalupe ste zagotovo sami že izkusili. Verjetno ste kdaj opazili, da kdo vaše besede razume tako, kot sam želi – interpretira jih v skladu z lastnimi predhodnimi predstavami – in morda se niti ne potruži približati drugega pogleda.

Kako bomo torej naredili drugi korak bistrivitve razuma – kako si bomo približali različne vidike, če se zanje zapremo?

NEVARNOSTI SPRETNEGA RAZUMA

Pogosto vsak (izmed naše stoterice) zastopa svoj pogled kot absoluten, kot celovito resnico. Nekateri so v tem lahko zelo avtoritativni. Verjetno ste že kdaj naleteli na ljudi, močne v argumentiranju, ki so prepričljivo trdili nekaj, čez čas pa spremenili stališče in novega prav tako prepričljivo dokazovali, četudi je bilo nasprotno prvemu. Morda so marsikoga vsakič tudi prepričali. Če ste to doživeli, potem se zavedate, da nekdo, ki je intelektualno spreten, lahko dokaže skrajno karkoli ... ne glede na to, ali ima prav. S svojimi polovičnimi dokazi lahko zmede in prepriča nevednega – vsaj tistega, ki se še ni naučil kritično razmišljati.

Vemo, da modrost in intelektualna spretnost nista nujno povezani, da spreten racijo ni nujno tudi čisti racijo. Zato ne bi bilo čudno, če tovrstni spretni sofisti kdaj še sami sebe preslepijo.

Glede na to, da verjetno tudi sami še nimamo globokega uvida in poznavanja stvari, se moramo zavedati, da smo vsi podvrženi temu, da lahko kdaj sebe slepimo z napačno sliko resnice ...

Kako torej iziti iz tega začaranega kroga, ko razum kot sredstvo spoznanja postane ovira prav pri njegovem doseganju? Z razumom je enako kot z nožem, lahko je nevarno orožje ali pa koristno orodje – lahko škodi ali koristi, odvisno od tega, kako ga uporabljamo. Naučimo se torej pravilno uporabljati naše orodje.

ZBISTRITEV RAZUMA

Predlagam tri ključke za zbistritev razuma – skromnost, odprtost in pripravljenost na spremembe lastnih stališč v nova, trdnjša.

Te tri ključke bom slikovito prikazal na Sokratovem zgledu.

Ste kdaj razmišljali o njegovem slavnem izreku: "Vem, da nič ne vem"? Sokratu je bilo rečeno, da je on sam največji modrec Grčije, vendar te trditve nikakor ni mogel sprejeti, saj je vedel, kako skromna je njegova učenost. Ko pa se je kasneje pogovarjal z vsemi, ki so se imeli za učene, je prišel do žalostne ugotovitve, da vsi ti le mislijo, da veliko vedo ... Sam pa je uvidel, da je njihovo znanje precej površinsko. In ker je on vsaj vedel, kolikšne so luknje v njegovem lastnem razumevanju, je bil morda ravno zaradi tega malenkost bolj moder od ostalih.



Veličina Sokrata, ki zagotovo ni bil nekakšna nevedna duša, je prav v njegovi skromnosti. Ta pa ni bila lažna, temveč odraz njegove objektivnosti. Ta skromnost mu je omogočila tudi nenehno preizpraševanje svojih stališč in s tem vsakič boljši vpogled v zakonitosti narave in človeka. Pozorno je poslušal druge, da bi se česa lahko naučil, če pa se je izkazalo, da je njegov pogled celovitejši, je drugim pomagal k spoznanju.

Vse tri ključne – skromnost, odprtost in pripravljenost na spremembe lastnih stališč v boljša – lahko prepoznamo pri tem antičnem modrecu, ki pa je sebe imel le za filozofa, torej iskalca modrosti.

ŠE VEDNO NAM PRIMANJKUJEJO TRIJE KLJUČI ...

Danes, pol tretjega tisočletja kasneje, ugotavljam, da se v vsem tem času ljudje nismo veliko spremenili. Ne bom trdil, da imamo enak nivo znanja, saj je povprečen človek danes deležen veliko boljše izobrazbe in so mu mehanizmi delovanja narave veliko bolj poznani. Mislim le, da nam še vedno primanjkuje kanček kritične presoje in da vse preveč radi zatrdimo – "To je tako!" in tam obstanemo ...

Zdi se mi, da smo prekmalu zadovoljni s postavljenimi teorijami, in nam nato zmanjka vneme, da bi iskali naprej – boljše, bolj logične in bolj trdne razlage. Ustajene poglede le stežka spreminjamo, tako kot vse drugo v življenju. Namreč, ko nekaj dosežemo, bi to radi fiksirali in se k temu ne bi več vračali.

V principu je to razumljivo, vendar k nepopolnostim se je kljub temu treba vračati in jih odpravljati.

Mislim, da je pomanjkanje vneme po boljšem razumevanju še eden od izrazov materializma, ki nas nagovarja: "Zakaj bi želeli razumeti vzroke ali odkrivati zgodovino, če za vsakdanje preživljanje zadošča že poznavanje mehanizmov in lastnosti? Današnja znanost nam omogoča tehniko, ki dovolj olajša življenje in nam nudi nove možnosti za zabavo ter sprostitve. Kaj bi še želeli?"

ČISTO SRCE, ČISTI UM

Približne razlage morda res zadoščajo tistim, ki zgolj iščejo sladkosti življenja, nikakor pa ne pomirijo tiste raziskovalce s filozofskim in znanstvenim duhom, ki jim nepotešeno srce pravi, da v življenju obstaja še nekaj globljega.

Želja po razumevanju je notranji nemir, ki nas sili v neprestano raziskovanje. Resnica je namreč izmuzljiva. Vsakič, ko se ji za korak približamo, ugotovimo, da se nam izmika še ena nova podrobnost. In tako je življenje nenehen razvoj in postopno poglobljanje v njegov misterij.

Torej – ne ustavljajmo se! Napredujmo raje iz dneva v dan, da bomo bolje razumeli sebe in svet, ter nabirajmo pripomočke za bolj smiselno, stabilno in kvalitetno življenje.

Prej ločena – radovednost in želja po udobju ter ugodju – naj se spremenita v nov enoten vzgib – v željo po spoznanju, da bi razumeli in izboljšali svet. Tako se bosta glava in srce povezala in razprla krila naši beli golobici Modrosti.

Andrej Praček
Urednik



SKRIVNOST TISOČLETNIH LETALSKIH MODEL OV

JORGE ÁNGEL LIVRAGA
USTANOVITELJ NOVE AKROPOLE

Človek si je že od davne preteklosti želel leteti. In vemo, da je od "želeti si" do "moči" krajša ali daljša pot, neizogibno pa pride do izpolnitve želje. To je aksiom narave, ki tako vsem bitjem, ki jih je ustvarila, ponuja vsakovrstne priložnosti in izkušnje.

Če je človeštvo tako staro, kot je razvidno iz starodavnih spisov in kot potrjujejo zadnja paleoantropološka odkritja, je verjetno šlo čez različne faze in oblike, pri čemer je lahko tehnološka mentaliteta, značilna za današnji čas, zavzela mesto tudi na drugih točkah evolutivne spirale.

Hindujska izročila, ki jih najbolj poznamo in ki so zapisana v Puranah, govorijo o izgubljenih civilizacijah, velikih potopljenih otokih in zračnih plovilih, imenovanih "vimane", ki naj bi jih poganjala "vesla" tako, da naj bi ustvarjala potisk s curkom ognjenega izpuha, podobno kot pri raketah, letela pa naj bi zaradi sile, pridobljene s transmutacijo energije v ma-

terijo, imenovano "marmaš". V drugih fragmentih je zapisano, da so obstajala plovila v obliki ptice, ki naj bi nosila "jajca", ob svojem spustu pa naj bi lahko "ubila milijon ljudi" – pri čemer lahko pomislimo na bombno letalo z izredno močnim eksplozivom, verjetno podobnim atomski bombi.

Podobne letopise najdemo na primer v najstarejših fragmentih kitajske civilizacije, kjer so omenjena vozila, ki prince prevažajo po zraku, za seboj pa puščajo dimne in ognjene sledi. Toda natančnejši zgodovinski vir je tisti, ki omenja t. i. "letečega goloba", ki naj bi bil sicer majhen, vendar naj bi se v stari Grčiji pred večtisočglavo množico dvignil v zrak, med 4. in 3. stol. pr. n. št. pa naj bi bil razvedrilo za dvorjane v sobanah kraljeve palače v Sirakuzah. Vemo, da je Dionizij II. Arhimedovi šoli naročil izdelavo večjih "modelov", na katerih bi lahko iz Sirakuze proti Atenam, brez vmesnih postankov, poletelo 119 hoplitov, težko oboroženih vojakov, vendar poskus ni uspel.

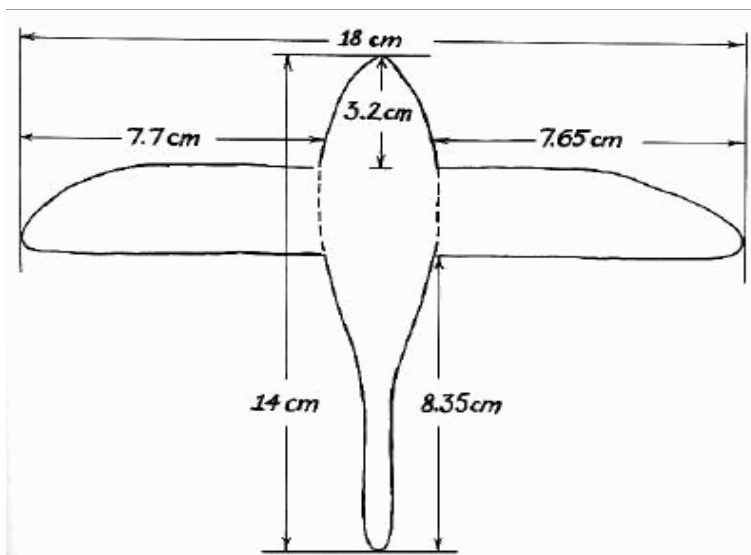
Kljub temu pa so "leteči golobi" še naprej navduševali množice v rimskih in aleksandrinjskih arenah. S prihodom srednjega veka se je skrivnost njihove izdelave izgubila, enako pa naj bi se zgodilo tudi s skrivnostmi izdelave reaktivnega motorja, ki temelji na načelu Heronove krogle. Zdi se, da so se taki motorji množično uporabljali v vojnah rojevajočega se Konstantinopla, in sicer za metalce raket in plamenomete.

LEVO: MODEL JADRALNEGA LETALA IZ SAKARE, FOTOGRAFIRAN S PROFILA.



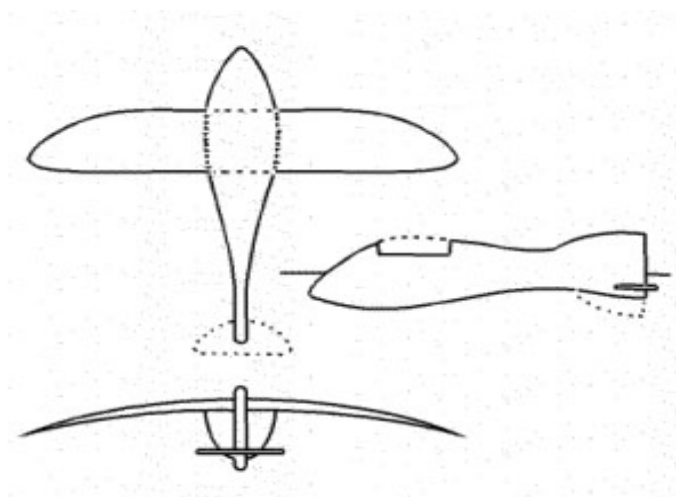
Še pred nekaj leti so bila ta starodavna izročila za sodobne znanstvenike le zgodbe brez praktične možnosti dokazovanja, nepodprte z arheološkimi najdbami, ki bi jih bilo mogoče preučevati. Toda leta 1898 so blizu Sahare v južnem delu Kaira med izkopavanji grobnic, ki naj bi bile po tedanjih predvidevanjih zgrajene v II. stol. pr. n. št. – in ki jih danes umeščajo v II. tisočletje pr. n. št. – našli nekaj votivnih podob iz sikomorovine v obliki ptice. To so bile verjetno podobe boga Horusa ali golobice, ki predstavlja drugi "ovoj" atmuja, to je človeškega duha. Ena med njimi je še posebej zanimiva in je bila shranjena pod številko 6.347 v kairskem muzeju. Golobica je imela zelo neobičajne lastnosti. Tedaj še ni bilo letal bratov Wilburja in Orvilla Wrighta, to je motornih jadralnih letal z aerodinamično obliko, na kateri je temeljila omenjena majhna egipčanska najdba. Golobico so zato shranili kot neobičajen žrtveni dar, ne da bi ji pripisali večji pomen.

Dr. Kahlil Messiha jo je leta 1969 "ponovno odkril" in po preučitvi njene oblike ugotovil, da gre za izjemno pomembno najdbo, ker naj bi šlo za nič drugega kot jadralno letalo, pomanjšano na maketno velikost. S podrobnejšimi raziskavami je odkril, da gre za motorno jadralno letalo, torej letalo, ki je za letenje potrebovalo motor. Ugotovil je še, da če bi ga povečali na "običajno" velikost, bi lahko letelo z majhno hitrostjo, približno 95 km na uro, s propelerjem na sprednjem delu, kjer so na najdbi vidne razpoke in sledi vgradnje nekaterih delov repa, ki jih danes ni več. Vzdolžna funkciji prilagojena oblika ovrže vsako možnost, da je ta figura predstavljala ptico.



Na prikazih lahko vidimo sprednjo in spodnjo stran. Vidimo lahko tudi hipotetično rekonstrukcijo, na kateri puščice kažejo na manjkajoča krilca.

Prototip 6.347 je bil februarja 1981 razstavljen na vrhnji polici vitrine št. 7 v dvorani št. 27 muzeja v Kairu. Avtor tega članka ga je oktobra leta 1982 tam iskal, vendar so muzej preurejali, tako da je bila popolnoma spremenjena tudi omenjena dvorana št. 27 in domnevnega letalskega modela ni bilo mogoče videti, sploh glede na kaos, v katerem je zdaj veliko najdb, med katerimi jih je bilo stotine spravljanih v skladišča.



Omenjena najdba, ki je bila fotografirana in predmet navedenih raziskav, je velika približno 20 cm. Čeprav je pri tem zgornjekrilniku jasno, da gre za majhno jadralno letalo, primerljivo z "Minimoo", nemškim letalom s konca 30. let 20. stoletja – je treba zaradi razmerij med vzgonskimi površinami in trupom sklepati, da je to letalo vsekar moralo imeti propelerski motor, da je lahko doseglo potrebno raven razmerja med vzgonom in uporom, da bi dejansko lahko letelo.

Poskusi z replikami najdenega domnevnega modela letala, pri katerih so tega brez pogona samo spustili v zrak kot pri igračici, so pokazali, da le na tak način ne more leteti. Vendar je treba upoštevati verjetnost, da je domnevno

letalo imelo motorni pogon, kakršnega imajo danes velika ruska tovarna letala s turbopropellerskim motorjem. Podobna so bila tudi prvotna letala "Parasol" iz prve svetovne vojne, Bleriot 110, ki je imel prav tako podobne značilnosti, pa je leta 1933 brez vmesnih postankov povezal New York in mesto Rayak v Siriji.

Po drugi strani pa ne letijo niti sedanji pomanjšani modeli letal, ki jih najdemo na trgu igračk in replik ter jih spustimo tako, kot se spuščajo jadralna letala. To bi pomenilo, da je tako imenovano "jadralno letalo iz Sakare", najdeno v grobnici, samo pomanjšan model letala, ki je imel izključno votivno vlogo. Pri tem pa se je treba vprašati – ali je v Egiptu ali kje drugje obstajala prava različica te makete? In če je – ali je lahko nekoč letela? Poleg tega se postavlja vprašanje, ali je bilo to letalo narejeno v istem času kot maketa, ali pa je ta le približen model letalnih naprav, ki so obstajale pred deset tisoče leti? Druge možnosti ne moremo čisto takoj ovreči. Po Herodotu so namreč Egipčani v Hermopolisu hranili statistike o porastu gladine Nila, ki so zaobjemale 17.000 let. Če pomislimo, da v naši sedanji civilizaciji statistike vodostaja zaobjemajo obdobje največ slabih 500 let, in sicer za jezero Leman, pridemo do zelo zanimivih zaključkov.

Še posebej zanimivo pa je, da "jadralno letalo iz Sakare" ni edina maketa letala, ki jo poznamo.

Leta 1954 je muzej zlata (Museo del Oro) v Bogoti, Kolumbiji, organiziral potujočo razstavo nekaterih najdb po glavnih muzejih ZDA. Emmanuel Staub, strokovnjak za izdelovanje kalupov in replik draguljev, je tokrat svoje znanje uporabil pri predkolumbovskih draguljih. Med razstavljenimi objekti, ki so bili uvrščeni med "zoomorfne", je bil tudi predmet v obliki letala. Njegov trup je v dolžino meril 35 mm, v širino 30 mm in v višino 10 mm.

Eden od fotografov je naredil diapozitiv najdbe, za katero se je zdelo, da ne predstavlja nobene znane živali, in ta diapozitiv močno povečal. Tako povečana najdba je bila videti kot sodobno lovsko letalo s krili delta, z dodatnimi globinskimi krmili in celo s kabino, zavarovano z varovalnim detektorjem. Presojeno je bilo, da je potrebno mnenje strokovnjaka, tako da so bili diapozitiv in risbe predloženi Arthurju Youngu, znamenitemu aeronavtičnemu risarju in



inženirju, ki je zasnoval tudi helikopter Bell. Njegovo poročilo je bilo osupljivo, saj je zaradi splošne oblike letala, zlasti pa navpično postavljenega smernega krmila izključil možnost, da bi šlo za ptico ali žuželko. Prepričan je bil, da gre za model visokohitrostnega letala, saj so bila njegova krila upognjena navzdol in je imel trup določene značilnosti, kakršne ima nadzvočno, reaktivno lovsko letalo. Vendar je opazil, da so bila krila bodisi zaradi napake risarja ali iz drugega neznanega vzroka nameščena nekoliko bolj zadaj kot običajno.

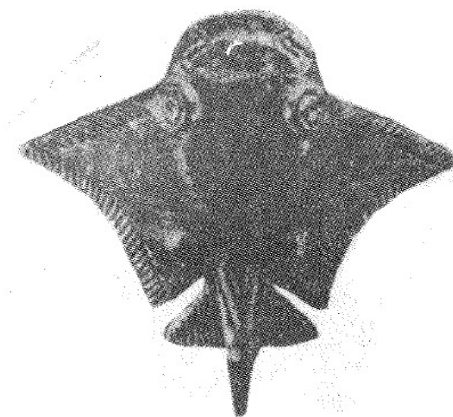
Tudi drugi strokovnjaki, s katerimi so se posvetovali in med katerimi je bil Jack A. Ullrich, eden od prvih pilotov reaktivnega letala, so potrdili, da gre za nadzvočno letalo tipa F-102. Adolph Heuer, tehnik iz ameriških zračnih sil, ga je na podlagi vrste tehničnih raziskav zasnove kril primerjal tudi z visokohitrostnim bojnim letalom. Ullrich se je s tem strinjal, pri čemer je dodal, da so krila glede na svojo strukturo zasnovana za hiter vzlet in da imajo zelo močan pogon. Heuer je malo zatem odkril, da splošna zasnova kaže na nekaj zelo neobičajnega: letalo je lahko letelo, vendar se je lahko potopilo tudi v vodo. Te in druge raziskave so bile izvedene s takšno resnostjo, da sta se zanje zanimali tudi podjetje Douglas in ameriško vojaško letalstvo prek svojih "posebnih služb za raziskave in preiskave".

Splošno soglasje ni bilo doseženo, saj so nekateri biologi menili, da gre za umetniški prikaz leteče ribe. Drugi so trdili, da gre za skata. Ker kulture Sinú, Tolima, Calima, Quidio in Magdalena niso zadostno poznane in ker je večina njihovih najdb starejših od 1500 let, je problem zelo kompleksen.

Pozneje so identificirali druge predmete iz zlata ali tumbage (zlitina, katere formula je izgubljena ter ki temelji na bakru in dragocenih kovinah), pri katerih je mogoče prav tako posumiti na makete letal. Iz nekaterih med njimi smo naredili reprodukcije.



Nazadnje naj omenimo repliko kitajske dragocene bronaste najdbe, ki so bile odkrite leta 1966 v grobnici Nan-Tung-Kuoja in ki so jih časovno umestili v I. tisočletje pr. n. št. Čeprav ima na prvi pogled obliko skata ... pa zopet lahko



vidimo navpično postavljeno smerno krmilo in obliko, ki je ni mogoče najti v živalskem svetu. Je to še ena reprodukcija zračnega plovila? ... To še naprej ostaja uganka ... Zlasti če se vprašamo, zakaj najdemo te male "žrtvene predmete" in nobenih ostankov letal v svoji logični naravni velikosti.

Morda odgovora ne bomo dobili več let, stoletij, tisočletij, in morda bomo na te najdbe celo pozabili. Toda danes so tukaj. Nobena teorija ni dovolj prepričljiva. Uporabimo lahko le delovne hipoteze in sprejmemo nekaj, kar postaja vse očitnejše – to je, da je človek veliko starejši, kot trdi zastarela materialistična znanost – naša civilizacija ni krona civilizacij, temveč le ena od civilizacij v neizmerljivo dolgi verigi visokih kultur, od katerih so nam ostale le majhne sledi.



SAMO OBLADOVANJE – KLJUČ DO USPEŠNOSTI

POSKUS Z MARŠMALOVI

Pogosto se sprašujemo, kateri dejavniki vplivajo na našo uspešnost v življenju – je to inteligenčni kvocient, vztrajnost ali morda zmožnost koncentracije?

V 60. letih prejšnjega stoletja sta Walter Mischel in Ebbe B. Ebbesen, profesorja s stanfordske univerze, izvedla svetovno znani eksperiment, ki še danes pomembno prispeva k psihologiji kot vedi. Ugotovila sta, da je eden od pomembnih dejavnikov, ki vpliva na uspešnost posameznika v njegovem življenju – samoobvladovanje. Pri tem sta samoobvladovanje razumela kot zmožnost odložitve ugodja.

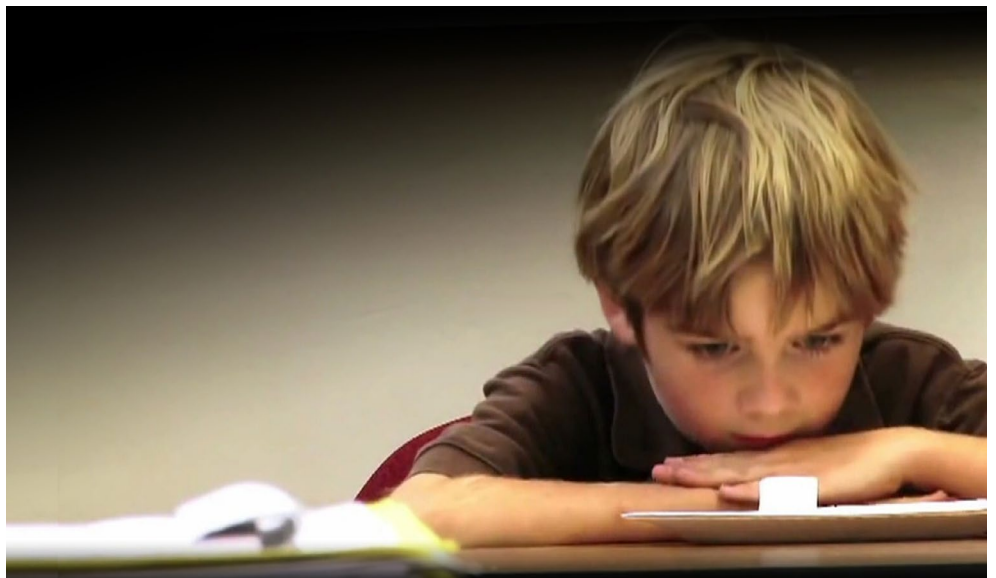
POTEK POSKUSA Z MARŠMALOVI

V poskus je bilo vključenih več kot 600 otrok, starih med 4 in 6 let. Poskus je potekal tako, da je njegov izvajalec posameznega otroka pospremil v eksperimentalno sobo, kjer so ga posedli za mizo, pred njega pa postavili sladico maršmalov. Otroku so obljubili, da bo, če počaka nekaj minut, dokler se izvajalec poskusa ne vrne, in v tem času ne poje sladice, nagrajen z dodatnim posladkom. Manjšina otrok je sladico takoj pojedla, še preden je izvajalec poskusa zapustil sobo. Večina otrok je počakala. Toda nekateri se niso mogli niti minuto upirati skušnjavi. Številni drugi otroci so čakali nekoliko dlje, naposled pa popustili. Najuspešnejši

udeleženci poskusa so ugotovili, kako se zamotiti, in se tako uprli skušnjavi – tako so se na primer ozirali naokoli, prekrili oči, brcali v mizo itd. Tako so nagrado uspeli odložiti za celih 15 minut. Le tretjina jih je vztrajala dovolj dolgo, da so bili nagrajeni.

Nadaljnje študije so potrdile, da so bili tisti predšolski otroci, ki so se v poskusu vzdržali sladice, pozneje stabilnejši v življenju. Ti niso imeli težav z odvisnostjo od psihoaktivnih substanc, niso bili nagnjeni h kaznivim dejanjem, njihova telesna teža se ni spreminjala, bili so srečnejši, bolj zdravi, v šoli so bili uspešnejši, pozneje pa so imeli tudi boljšo službo.

Walter Mischel, vodja poskusa z maršmalovi, je menil, da so večšine, ki nam omogočajo, da odložimo ugodje, iste kot večšine, ki nam omogočajo, da naredimo druge dobre izbire kljub skušnjavam.



JE SAMOOBVLADOVANJE MOGOČE RAZVITI?

S poskusom so dokazali *soodvisnost med posameznikovim samoobvladovanjem in njegovo uspešnostjo v življenju*. Ta ugotovitev jih je spodbudila, da so začeli ugotavljati, ali je mogoče z določenimi tehnikami samoobvladovanje razvijati.

NADALJNI RAZISKAVI PROFESORIC MOFFITT IN CASEY

Pozneje so znanstveniki z raziskavo nadaljevali na 60 posameznikih iz prvotno testirane skupine. Ti so bili tedaj že stari okrog 40 let, njihova raven samoobvladovanja pa je ostala nespremenjena vse do odraslosti (v raziskavo niso bili vključeni tisti, ki so v svojih zgodnjih letih težko odložili ugodje, vendar so se tega naučili pozneje, z zorenjem).

Izvajalci te raziskave, ki jo je vodila B. J. Casey, profesorica za razvojno psihobiologijo na univerzi Cornell, so želeli ugotoviti, ali otroci, ki niso mogli odložiti ugodja, "slabši odlašalci ugodja", kažejo na vsesplošno nezmožnost samoobvladovanja v odraslosti, ali pa je njihova samodisciplina popustila le v nekaterih, čustveno nabitih primerih.

"Ugotovili so, da 11 udeležencev raziskave, ki je imelo vse življenje nizko raven samoobvladovanja, ni imelo težav s kontrolo nad delovanjem svojih možganov v običajnih okoliščinah," ugotavlja Terrie Moffitt, profesorica psihologije in nevroznanosti na univerzi Duke University, ki ni bila

MOŽGANI

S posebnimi instrumenti in postopki merjenja možganskega delovanja so ugotovili, da je samoobvladovanje povezano z delom možganov – prefrontalnim korteksom (ki skrbi za racionalno mišljenje), impulzivnost pa z drugim delom možganov – bazalnimi gangliji (ki skrbijo za motoriko in v katerih nastajajo odvisnosti).

Ko so posameznike postavili v okoliščine, ki so zanje predstavljale skušnjo, so se pokazale razlike v možganski dejavnosti. Pri tistih z visoko ravno samoobvladovanja je bilo dejavnejše racionalno mišljenje in je bil aktivnejši prefrontalni korteks, medtem ko so se pri tistih z nižjo ravno samoobvladovanja v večji meri aktivirali bazalni gangliji. Izvajalci raziskave so še ugotovili, da bolj ko so bile testne okoliščine čustveno nabite, aktivnejši je bil prefrontalni korteks.

povezana z raziskavo. "Namesto tega se je njihovo značilno delovanje v možganih aktiviralo le, kadar jim je bilo pokazano nekaj, kar je zbuhalo skušnjo ali obljubljalo ugodje." Moffitt pravi, da je imela podobne rezultate v lastni raziskavi, v katero je bilo vključenih 1000 ljudi, ki jih je spremljala od 3. do 38. leta starosti.

Moffitt in Casey obe poudarjata, da "slabši odlašalci ugodja" nimajo manjše splošne inteligence, le ob skušnjavah se težje zadržijo in lahko zabredejo v resne težave. S tem sta zaključili, da sposobnost samoobvladovanja ni povezana z inteligenco posameznika.

Toda nič ne pravi, da se "slabši odlašalci ugodja" ne morejo spremeniti. Moffitt je v svoji raziskavi ugotovila, da je samoobvladovanje v otroštvu zelo močno povezano s sposobnostjo samoobvladovanja v odraslosti. To namreč lahko izboljšamo na različne načine. Predhodna raziskava s predšolskimi otroki in poskus z maršmalovi je pokazala, da otroci, ki so bili najuspešnejši pri prelaganju ugodja, niso sebe le zamotili, ko se je pred njimi pojavila skušnjava, temveč so tudi znižali svojo "čustveno temperaturo". Predstavljali so si, da je maršmalov oblak, ali samo sliko maršmalova namesto užitne sladice.



IZKUŠNJE SAMEGA OČETA RAZISKAVE Z MARŠMALOVI

PROTI KAJENJU

Walter Mischel je zelo težko opustil kajenje. Kaditi je začel mlad in čeprav je bil z leti vse bistrejši in je vse bolje poznal samega sebe, preprosto ni mogel prenehati s to razvado.

"Pokadil sem tri škatle na dan, in ko jih je zmanjkalo, sem jih nadomestil s pipo, in ko je zmanjkalo tobaka v pipi, sem to nadomestil s cigaro.", je povedal. Po izidu prvega splošnega kirurškega poročila o nevarnostih tobaka leta 1964, se je Mischel zavedel, da bi ga lahko njegovo kajenje malone ubilo. Kljub temu so se njegovi poskusi, da bi opustil kajenje, na celi črti izjalovili. Tudi če je za nekaj časa nehal kaditi, se je tej razvadi ponovno vdal, kot številni ljudje, ki poskušajo opustiti določeno razvado. Svoje neprekinjeno pihljanje dima je opravičeval kot del svoje poklicne podobe.

Čeprav je sam učil, kako pomembno je samoobvladovanje za uspešnost v življenju, se ni mogel ubraniti kajenju. Govoril si je, da se popolnoma obvladuje, da ga kajenje pomirja, uravnoteža in fokusira. Samega sebe je prepričal, da se vse te negativne posledice, o katerih se je poučil, nanj ne bodo odrazile.

Nekega dne, v poznih 60. letih 19. stoletja, ko je na hodniku stanfordskega medicinskega oddelka videl moškega z razsejanim pljučnim rakom – razgaljene prsi, obrita glava, mali zeleni x-i po celem telesu, ki so označevali točke, ki naj bi se obsevale – ob pogledu na vse to se je Mischel začel zavedati, da je slepil samega sebe. Naposled se je v njem nekaj premaknilo. Od tedaj si je vsakokrat, ko je želel prižgati cigareto (glede na svoje štetje približno vsake tri minute), si je v mislih predstavljal moškega na hodniku. Kot je sam to opisal: "Spremenil sem objektivno vrednost cigarete. To, po čemer sem prej močno hrepenel, se mi je začelo gnusiti." Od tedaj ni več nikoli prižgal cigarete.



POMOČ IMAGINACIJE IN VOLJE

Mischel je vedno znova ugotavljal, da je ključni dejavnik pri odlaganju ugodja zmožnost, da spremenimo dožemanje predmeta ali dejanja, ki se jima želimo upreti. Ali se želite upreti okusni hrani pred vami? Predstavljajte si, da je okoli te hrane okvir, kot pri sliki ali fotografiji – tako se od skušnjave nekoliko distanciramo.

Izkazalo se je, da je ključ do odložitve ugodja ta, da se naučimo v svojih mislih "ohladiti" to, kar Mischel imenuje "vroči" vidiki našega okolja: stvari, ki nas odvrčajo od našega cilja. To ohladitev lahko izvedemo tako, da predmet v mislih oddaljimo (fotografija ni hrana) ali tako, da jih preoblikujemo (maršmalove si predstavljamo kot oblake, ne kot sladico). Pomaga tudi, če se osredotočimo na povsem nepovezano doživetje oziroma vsaka tehnika, ki uspešno preusmeri našo pozornost.

KLJUČ DO ODLOŽITVE UGODJA JE TA, DA SE NAUČIMO V SVOJIH MISLIH "OHLADITI" "VROČE" VIDIKE NAŠEGA OKOLJA: STVARI, KI NAS ODVRAČAJO OD NAŠEGA CILJA.

"Našli smo način, kako resnično izboljšati možnosti človekove izbire in njegovo svobodo. Če imamo veščine, ki nam omogočajo razločevanje, ali bomo nekaj naredili ali ne, ali bomo nekaj spili ali ne, in ali bomo na nekaj čakali ali ne, tedaj nismo več žrtve svojih želja," je navedel Walter Mischel.

Kot zatrjuje Roy Baumeister, profesor psihologije na univerzi v Floridi, ki preučuje moč volje, je samoobvladovanje kot mišice: bolj ko jih uporabljamo, močnejše postanejo. Če se enkrat upremo skušnjavi, nam to pomaga razviti sposobnost, da se skušnjavi upremo tudi v prihodnje.

SAMOOBVLADOVANJE JE KOT MIŠICE: BOLJ KO JIH UPORABLJAMO, MOČNEJŠE POSTANEJO.

CELIAKIJA

V 80. letih 20. stoletja je Mischel dobil diagnozo – celiakijo. Tokrat je veliko lažje opustil svoje najljubše prigrizke, kot je pred leti opustil kajenje. "To je bil trenutek evreke, v katerem se je pokazalo, kaj se zgodi ob samodejni notranji spremembi," se je spominjal. "To je nenadna sprememba, s katero sem vse, kar sem oboževal celo življenje – dunajsko pecivo, testenine z omako Alfredo – začel doživljati kot strup."

ZADOSTNA MOTIVACIJA

Vendar tudi če ste guru samoobvladovanja, obstajajo "vroče točke", ki se nikoli povsem ne ohladijo. Mischel nikoli ni naletel na čokoladno torto (ki se je v njegovih časih pripravljala brez moke), ki je ne bi maral. Poleg tega ga je celo življenje spremljala nepotrpežljivost: pri raziskavah (prizna, da je svoje študente klical ob dveh zjutraj, da bi preveril rezultate raziskav); v vrstah (ne prenaša čakanja v njih); pri jedi (obrok konča veliko pred svojimi kolegi, tudi na najbolj uradnih večerjah). Zaveda se tudi, da ga njegovi kolegi in študentje poznajo po vzkipljivosti. Na voljo ima vsa orodja, toda te velike težave vztrajajo. Zakaj? "Moja motivacija, da bi jih spremenil, ni bila dovolj močna," pravi. "In področja, kot je obvladovanje vzkipljivosti, še vedno niso postala samodejna. Tega sem se bolj začel zavedati; Stvar je le v tem, da sem si pri njih do določene mere popustil."

VIZIJA, ODLOČNOST IN POSTOPNOST

Nekaterim je močno samoobvladovanje bolj prirojeno kot drugim, vendar vidimo, da ga lahko vsakdo izboljša. Za uspešnost potrebujemo torej pravo vizijo in odločnost, da bomo zadane cilje dosegli. Kot kažejo izkušnje uspešnih, si lahko pri premagovanju samega sebe pomagamo z različnimi mentalnimi triki, saj lahko ravno z mislimi spodbudimo nagone ali jih obvladamo. Pri tem se kot ključna izkaže redna krepitev lastne volje tako, da poskušamo v vsakem trenutku delovati tako, kot mislimo, da je prav, in ne popuščamo številnim skušnjavam, ki pa jih nikomur ne primanjkuje.

Pripravila: Jasna Presečki

VIRI:

https://en.wikipedia.org/wiki/Stanford_marshmallow_experiment
<http://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/struggles-psychologist-studying-self-control>
<http://healthland.time.com/2011/09/06/the-secrets-of-self-control-the-marshmallow-test-40-years-later/>
<http://healthland.time.com/2011/01/24/the-key-to-health-wealth-and-success-self-control/>



WALTER MISCHEL

V ISKANJU LASTNEGA SREDIŠČA

STJEPAN PALAJSA
PRESEDNIK NOVE AKROPOLE V SLOVENIJI

DVE SREDIŠČI ČLOVEKA

Če se sprašujemo o samem sebi ter aktivno in predano iščemo odgovore, bomo odkrili, da v nas obstajata dve naravi, dva dela nas samih, dva "človeka" v enem. Prvi del je duhovni človek, metafizičen, popoln in neminljiv – tako vzvišen, da mnogi dvomijo v njegov obstoj, drugi del pa je "navaden" človek, tisti vsakdanji, ki smo ga sposobni percipirati in razumeti. To je tisti del nas, s katerim se po navadi enačimo in za katerega pravimo: "to sem jaz".

Vsaka od teh dveh realnosti pa ima svoje središče. V tem članku ju bomo imenovali absolutno (statično) in relativno (dinamično) središče.

ABSOLUTNO ALI STATIČNO SREDIŠČE

To je naš veliki in resnični Jaz, sebstvo, naša nesmrtna duša, ki vse oživlja in spravlja v delovanje. To je točka, ki vedno miruje, duhovno središče in izvor zavesti, ki nam omogoča, da se zavedamo samega sebe in svojega obstoja. To je naše notranje Sonce, okrog katerega se vse vrti in h kateremu vse gravitira.

POT PROTI SREDIŠČU

Zavedanje tega velikega središča postavlja pred nas zahtevo, da se tudi odpravimo na pot proti njemu, da odkrijemo, kdo in kaj pravzaprav smo. S tem se bo začelo naše romanje skozi labirint psihe vse do končnega svetišča v njegovem središču.

Moramo pa vedeti, da vsako romanje s seboj prinaša tveganja in nevarnosti. Zaradi tega je potrebno v sebi prebuditi bojevnika, ki se bo boril proti našim največjim sovražnikom: proti terorju naših strasti, proti napačnim stališčem, deviant-

nim nagnjenjem, nepremišljenim presojam, nezrelim odnosom in nesmiselnim strahovom.

Stanju aktivnega iskanja in notranji izgradnji skozi disciplino pravimo učeniška pot. To je pot, ki daje vizijo in smisel življenju, ki zbudi naše notranje moči. To je pot, ki nas nauči vladati samim sebi.

To je pot, ki so nam jo kazali mnogi veliki ljudje – zmagovalci nad sabo, ki so jo prehodili s svojo močno voljo, nesebično ljubeznijo in globoko inteligenco ter nam tako dali zgled, da je ta pot resnična in dostopna vsakemu.



**VSAKO
ROMANJE
S SEBOJ
PRINAŠA
TVEGANJA IN
NEVARNOSTI.
ZATO JE
POTREBNO
V SEBI
PREBUDITI
BOJEVNIKA
...**

SRCE KOT SREDIŠČE

Središčni točki našega bitja so v tradicionalnih učenjih pogosto rekli srce. Srce se je v starodavnemu Egiptu povezovalo z izvorom božanske zavesti (točka, kjer se človek zaveda sebe kot nesmrtnega, božanskega bitja). Zaradi tega je bilo pomembno, da se človek pogovarja s svojim srcem skozi mistično kontemplacijo.



EGIPČANSKI PRIKAZ SRCA

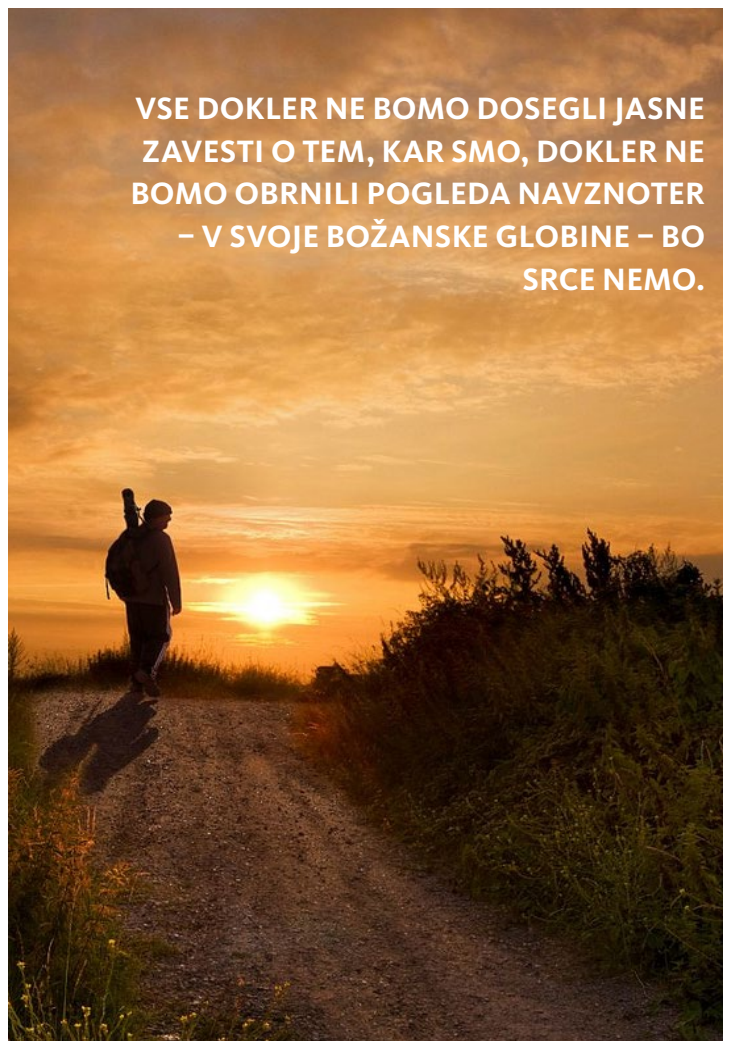
Vse dokler ne bomo dosegli jasne zavesti o tem, kar smo, dokler ne bomo obrnili pogleda navznoter – v svoje božanske globine – bo srce nemo. Ko pa se pojavi zavest o naši resnični naravi, bo srce spregovorilo. Za starodavne Egipčane je človek, ki se je pogovarjal z lastnim srcem, veljal za velikega modreca.

Pri velikem kitajskem filozofu Konfuciju je veliko Središče razumljeno kot srce (Xin), ki pripada Nebu oz. najbolj duhovnem delu človeka. Po njem je srce izvor notranje svetlobe, ki se iz njega radialno širi, najprej na družino, potem na skupnost in na koncu na ves svet. Tisti, ki se je sposoben povezati s svojim srcem, čuti Nebo (božanskost) v sebi in se mu vsi ljudje zdijo kot lastni bratje. In kakor nas srce povezuje z drugimi ljudmi, tako nas povezuje s celotnim Univerzumom. Tistemu, ki deluje s srcem, Nebo daje mandat, da med ljudmi širi njegove zakone (zakone Neba). Konfucij takemu delovanju pravi opravljanje lastne dolžnosti do ljudi, do Neba in do Zemlje. Človek, ki deluje na ta način, bo živel brez strahu, globoko umirjen in srečen.

Tibetanski modreci so govorili o Poti glave in Poti Srca. Prva pot je tista, kjer je zavest usmerjena navzven k opazovanju in racionalnem spoznavanju vsega, kar nas obkroža, druga pa je usmerjena navznoter, k našemu središču, in temelji na delovanju in žrtvovanju za druge.

V filozofskem in religijskem smislu delovanje s srcem ne pomeni čustvovanje ali prepuščanje strastem. Takšno delovanje zahteva jasno vizijo nekega vzvišenega cilja, in mu je vsako pričakovanje nagrade popolnoma tuje. V tem pomenu so resnično delovati s srcem sposobni le plemeniti in dobri ljudje. Mali Princ pravi: "Le s srcem se dobro vidi, bistvo je očem nevidno".

Srce vedno sije iz središča in nam kaže pot, ki naj ji sledimo. Toda pogosto ga ne poslušamo in s tem zapiramo vrata vsemu resničnemu, dobremu, močnemu in lepemu.



VSE DOKLER NE BOMO DOSEGLI JASNE
ZAVESTI O TEM, KAR SMO, DOKLER NE
BOMO OBRNILI POGLEDA NAVZNOTER
– V SVOJE BOŽANSKE GLOBINE – BO
SRCE NEMO.

SEKUNDARNO ALI DINAMIČNO SREDIŠČE

Poleg arhetipskega središča, ki nam predstavlja nepremični svetilnik v plimah in osekah življenja, ima vsak človek tudi drugo središče. To je naše vsakdanje, dinamično središče, ki se nahaja tam, kjer je naša zavest – na področju, kjer je v tem trenutku večina naše pozornosti. Dinamično središče določa višina naše zavesti.

Če v svoji zavesti nimamo ničesar drugega kot potrebe in želje telesa, potem se naše dinamično središče nahaja v fizičnem telesu, v njegovih zahtevah in nagonih, v trenutkih prijetnih ali neprijetnih doživetij.

Če zavest obremenjujejo vsakdanje skrbi, skakanje iz enega v drugo čustveno stanje, če smo preveč obremenjeni s tem, kar nam narekuje okolje, če ne najdemo ne smisla ne miru, potem središče tava po morju naših kratkotrajnih čustev in razpršenih misli.

Ko pa našo zavest prevzame želja po učenju in razumevanju človeka, narave in vsega, kar nas obkroža, takrat se naše središče nahaja v dimenziji umnih idej.

Če z močjo svoje volje in pri popolnoma jasni zavesti doživljamo neko mistično izkušnjo prežeto s čisto ljubeznijo, to pomeni, da se je naše dinamično središče dvignilo zelo vi-

soko in se vsaj za trenutek dotaknilo tistega stalnega, večnega središča.

Toda skoraj nemogoče se je dalj časa zadrževati v tem vzvišenem stanju in tako se zavest kmalu spusti v vsakdanje vrtince življenja. Zato je naša naloga poiskati neko točko, ki bo čim bližja idealnemu središču, in se tam zasidrati. Pomembno je, da naša zavest ni razpršena ali zamegljena in da kot opica ne skače z enega na drugi predmet zanimanja. Tako ne bomo trpeli nenehne oscilacije in sprememb svojih mentalnih ali čustvenih stanj.

Na kratko, središče naše zavesti se lahko nahaja v našem telesnem ali vitalnem delu, v naših čustvih ali v razumu. Toda pravo, resnično Središče, ki je vzrok našega obstoja, je neke višje, nahaja se v področju Duha, področju metafizične realnosti.

DINAMIČNO SREDIŠČE KOT REFLEKTOR

Dinamično središče lahko primerjamo z reflektorjem: snop njegove svetlobe se sprehaja po polju naše zavesti in ga osvetljuje delček za delčkom. Zavedamo se tistega, kar je osvetljeno. To področje je ta trenutek v naši zavesti, to je naše življenje. Tisto, kar je bilo nekoč že osvetljeno in je sedaj, po prehojenih poti, ostalo v temi, je naše podzavedno. Kar pa do sedaj še ni bilo osvetljeno, je nezavedno.

**DINAMIČNO SREDIŠČE LAHKO PRIMERJAMO Z REFLEKTORJEM:
SNOP NJEGOVE SVETLOBE SE SPREHAJA PO POLJU NAŠE ZAVESTI IN
GA OSVETLJUJE DELČEK ZA DELČKOM.**



V primeru, ko je naš reflektor pod vplivom višjega središča, so njegovi premiki umirjeni, logični, sistematični in harmonični. Zavest ni razpršena ter prinaša srečo in izpolnitev, ne pa trpljenja in notranje praznine. Življenjske izbire pa v tem primeru niso naključne in ne muhaste.

Če pa je naš reflektor brez kontrole višjega središča, takrat tava, je nezbran in dezorientiran na polju zavesti. Kot metulj frfota od enega do drugega cveta poželenja in iz njih srka sokove bolečine. Takrat smo nesposobni videti, kaj se zares dogaja ne le z nami, temveč tudi okrog nas. Naše edino gibalno je takrat zadovoljenje želja.

NUJNOST ISKANJA SREDIŠČA

Aktivno iskanje lastnega duhovnega središča mora postati naša prioriteta. Le to bo v naše življenje prineslo ravnovesje. Le žarki tega notranjega sonca nam lahko jasno osvetlijo pot in uničijo sence dvoma in neznanja, kar nam bo omogočilo pravilne življenjske izbire. S tem bodo počasi, skoraj neopazno, izginili vzroki bolečine in trpljenja, njihova mesta pa bosta zasedla notranji mir in tiha radost.

Zavedajmo se, da je iskanje središča najbolj pomembna naloga našega življenja.

AKTIVNO ISKANJE LASTNEGA DUHOVNEGA SREDIŠČA MORA POSTATI NAŠA PRIORITETA. LE TO BO V NAŠE ŽIVLJENJE PRINESLO RAVNOVESJE.



BALDRIJAN – "PROTISTRESNIK"

Živimo v času naglice, ko nas družba vztrajno opominja, česa vsega še nimamo in za kaj vse se moramo boriti iz dneva v dan. In v borbi za stvari, ki jih običajno niti nujno ne potrebujemo, izgublamo sebe. Izgublamo svoj notranji mir. Ker pa je narava očitno "pripravljena" na vse, nam je pripravila tudi rastlino, ki nam lahko pri tem pomaga.

Baldrijan (*Valeriana officinalis* L.) je trajnica, ki raste po vsej Evropi in jo pri nas poznamo tudi pod imeni božjastnica, božji bič, hajdina, mačja trava, zdravilna špajka, srčna zel ...

Najdemo ga predvsem na vlažnih, uspeva pa tudi na kamnitih in suhih tleh. Zraste od 25 do 120 cm in ima običajno rožnate včasih pa tudi nežno škrlatno-rdeče ali pa bele cvetove, ki jih lahko vidimo vse od maja pa do septembra. Pri baldrijanu je najbolj zdravilna korenika, ki je sicer kratka, vendar iz nje poganjajo dolge rumenorjave koreninice in podzemne pritlike. Te lahko na hitro posušimo kar v pečici, segreti na 100 stopinj, in jih nato uporabimo za pripravo čaja, poparkov ali tinktur.

ZGODOVINA

Baldrijan so poznali že stari Grki in Rimljani. Uporabljali so ga predvsem za zdravljenje prebavnih motenj, za odvajanje vode in pri boleči menstruaciji. Baldrijanove pomirjevalne učinke pa so odkrili šele v 18. stoletju. Danes se starejši ljudje zagotovo še spominjajo baldrijanovih kapljic, ki so jih uporabljale babice, ker so blagodejno vplivale na njihovo nemirno srce. Ta rastlina je tako že dolgo v oporo ljudem ob duševnih stiskah in v nemirnih nočeh.

Zanimivo je obnašanje, ki ga baldrijan povzroča pri mačkah. Opazimo lahko namreč, da se mačke zelo rade valjajo po koreninah baldrijana, ki ga sušimo, pri čemer postanejo nekoliko omotične. Obnašati se začnejo nenavadno ter mijavkati drugače kot po navadi in spuščati neobičajne glasove. Zato je eno od ljudskih imen za baldrijan tudi mačja trava.



ZDRAVILNOST

Septembra in oktobra je najbolj primeren čas za izkopavanje baldrijanovih korenin, ki so najbolj zdravilen del baldrijana, a se uporabljajo tudi korenine, iz katerih lahko naredimo ekstrakt in alkoholni izvleček. Te vsebujejo alkalioide, eterična olja, valepotriate in seskviterpene.

Za baldrijan bi lahko rekli, da je v prvi vrsti zdravilo za psihosomatske bolezni. Številne raziskave so že potrdile, da neuravnovešenost naše psihe povzroča mnoge zdravstvene težave in baldrijan nam lahko pri tem pomaga. Deluje namreč sproščujoče, pomirja napetost, razburjenost, strah, nemirnost, razdraženost, neučakanost idr. Tako nam pomaga prenašati stres, jezo, razburjenost in žalost, posledica česar so tudi številne motnje spanja, ki jih baldrijan učinkovito blaži. Psihosomatskega izvora so lahko tudi bolezni, kot so bolečine v želodcu in črevesju, prebavne motnje, bruhanje, bolečine v hrbtu, izpuščaji, izčrpanost, migrena, omotica, težave s koncentracijo, trzanje mišic idr.

Baldrijan se uporablja tudi pri težavah v menopavzi, pri bolečih menstruacijah in pri infekcijskih boleznih. Deluje tako, da širi srčne žile, kar izboljša prekrvavitev srčne mišice, s čimer uravnava srčni ritem in poveča njegovo moč.

UPORABA

Iz baldrijanovih korenin si lahko sami doma pripravimo čaj, tinkturo, kopel in celo vino. Le redko kdo za pripravo baldrijanove tinkture uporablja tudi njegove cvetove.

Za odraslo osebo se priporoča, da 2- do 3-krat dnevno po 3–5 g posušene baldrijanove korenine prelije z 1,5 dl vrele vode, kar pusti stati 10–15 minut in nato precedi. Čajna žlička drobno zrezanih posušenih korenin tehta približno 2,5 g.

Kot pri vseh zdravilnih rastlinah tudi pri baldrijanu velja zmernost. Po dveh do treh tednih rednega uživanja baldrijanovega čaja je priporočljivo narediti premor. Ne priporoča se nosečnicam in doječim materam ter skupaj z zdravili, ki uravnavajo razpoloženje, saj bi lahko povečal njihove učinke.

Kot smo videli, nam baldrijan prinaša mir. Kaj lepšega bi si še lahko želeli? Glavne in trajne rešitve so pri tem seveda v našem odnosu do življenja in močni psihi. Vendar kljub temu v primeru potrebe po trenutni pomoči ne pozabimo na nasvete naših babic in pomoč za bolezni, naj bodo te fizičnega ali celo psihičnega izvora, poiščimo v naravi.

Pripravila: Jerica Jerič

VIRI:

<http://mojpogled.com/zdravilne-rastline-baldrijan/>

<https://www.bodieko.si/baldrijan-ali-zdravilna-spajka>

<http://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/spajka-zdravilna-ali-baldrijan-valeriana-officinalis>





ATENA IN KENTAVER

SANDRO BOTTICELLI

Ta nenavadna slika Sandra Botticellija, razstavljena v galeriji Uffizi v Firencah, ima prav zanimiv simbolizem. Predstavlja začetek in konec človekove evolucijske poti, na kateri mora svojo živalsko zavest postopoma preobraziti v človeško oziroma božansko zavest in doseči modrost.



Na levi strani je kentaver, mitološko bitje, ki združuje človeka in konja. Predstavlja človeka, razpetega med svojo živalsko in božansko naravo. Vendar pri kentavru še vedno močno prevladuje divja, neukročena, živalska narava.

Atena, upodobljena na desni strani, pa je bila grška boginja boja in modrosti. Kakšno povezavo imata boj in modrost, se boste morda vprašali. Odgovor je zelo enostaven: ni modrosti, ni ozaveščanja brez notranjih bojov, soočanj z našo živalsko, kentavrsko naravo ter njenega premagovanja.

Po mitologiji so kentavri oprezali za nimfami in jih lovili s svojimi puščicami in loki, da bi potešili svoje strasti. Toda upodobljeni kentaver je imel "smolo", saj ga je pri tem nečednem dejanju zasačila Atena.

Trdno ga je prijela za lase in s tem posredno za glavo, kar simbolizira to, da inteligenca oziroma modrost kroti nižjo, kentavrsko naravo. Naša višja narava (Atena) mora namreč pridobiti oblast nad nižjo naravo (kentavrom).

Na kentavrovem obrazu vidimo izraz bolečine – transformacija nižje, živalske narave v višjo božansko namreč ni enostavna, temveč boleča. Pot transformacije je pot trnja, ki pa naposled privede do zvezd oziroma osvojitve naše božanske narave (Atene).

Omeniti pa moramo še ozadje, ki ima tudi simbolični pomen. Kentaver je namreč pritisnjen ob skalnato steno, ki predstavlja težko, grobo, netranformirano materijo. V ozadju Atene pa se razprostira širok in odprt prostor, neskončna modrina neba. To predstavlja notranjo svobodo, svobodo duha in osvoboditev od nižje, kentavrske narave, kar je tudi cilj človekove evolucije.



Pripravila: Klavdija Blažun

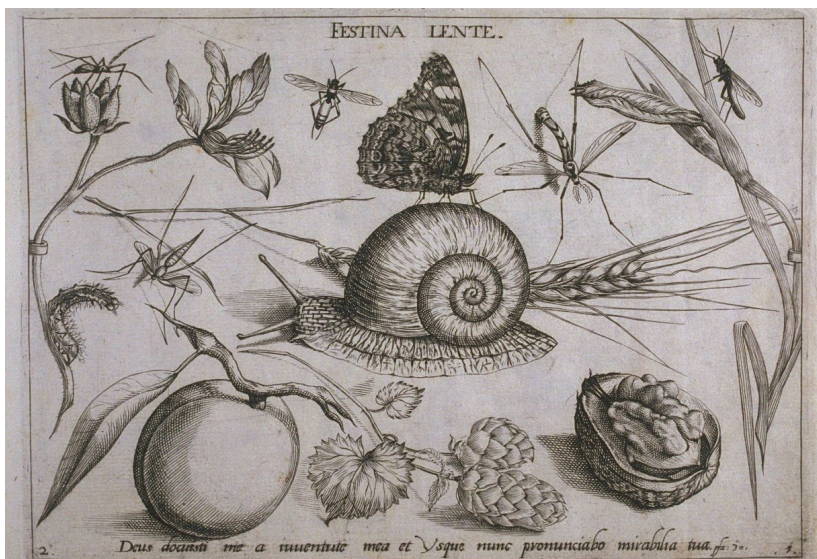
"FESTINA LENTE" – "HITI POČASI"

"Festina lente" je bil eden od najbolj priljubljenih izrekov rimskega cesarja Avgusta. Z njim je nagovarjal svoje generale, naj ne odhajajo v boj impulzivno, brez predhodnega premisleka in priprave. Smatral je, da je vse, kar je narejeno dobro, storjeno tudi dovolj hitro.

To stališče ne pomeni, da je treba delovati počasi, temveč premišljeno in s popolnim vpogledom v situacijo. Takrat bo delovanje točno tako, kot je za določeno situacijo potrebno.

Vsak problem zahteva svoj čas za razrešitev. Če premišljeno analiziramo situacijo, ne izgublamo časa, temveč inteligentno rešujemo problem. Na tak način bo vse storjeno ob svojem času – torej dovolj hitro.

Namesto "hiti počasi" bi tudi lahko rekli tudi drugače: "hiti previdno". Nobena situacija ni taka, kot se nam zdi na prvi pogled. Vedno je še veliko dejavnikov, ki jih ne opazimo takoj in jih moramo osvetliti z lučjo inteligence, kar pa zahteva svoj čas.



V športnem žargonu: preden nogometaš brčne žogo, mora imeti celovit pregled situacije na igrišču, da bi lahko izbral najbolj ustrezno dejanje, da bi vedel, kam naj usmeri žogo.

Ko pa že poznamo vse potrebno in še ne reagiramo, takrat zares izgublamo čas, lahko pa s tem izgubimo tudi najbolj ugodne pogoje za določeno dejanje. "Festina lente" ne pomeni oklevati, oz. vsaj ne zaznamuje kakršnega koli oklevanja brez utemeljenega razloga. Kajti oklevamo lahko zaradi nepoznavanja situacije, lahko pa oklevamo tudi iz strahu.

Simboli, s katerimi so preteklosti želeli upodobiti ta izrek, so združevali dve nasprotnosti, počasnost in hitrost, nebo in zemljo, oz. dva nasprotna pola:

- **rak in metulj**; rak, ki je počasen in previden ter vleče proti zemlji in metulj, ki predstavlja psiho, ki frfota od cveta do cveta,



- **zajec v polžji lupini**; polž predstavlja počasnost in varnost, zajec pa nepremišljeno hitrost,

- **delfin prepleten okoli sidra**; sidro predstavlja varnost in stabilnost, delfin pa dušo, ki plava brez cilja.



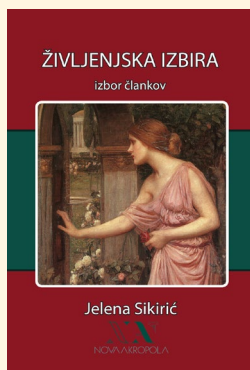
Toskanski vojvoda Cosimo Medici, veliki mecen filozofije in umetnosti, je posebej cenil ta izrek in ga je, podobno kot Avgust, izbral za svoj moto. Zanj je tudi on uporabljal poseben simbol – želvo z razpetimi jadri na oklepu. Želva je predstavljala zbranost, stabilnost in previdnost, jadro pa ugodne vetrove usode in duha, ki dajejo želvi ustrezno hitrost.

KNJIGE IN REPLIKE V PRODAJI

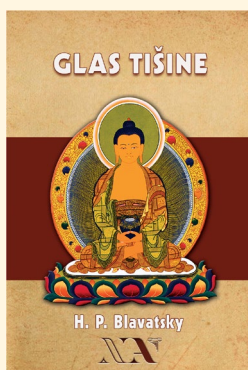
Knjige in replike lahko kupite v prostorih društva.

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

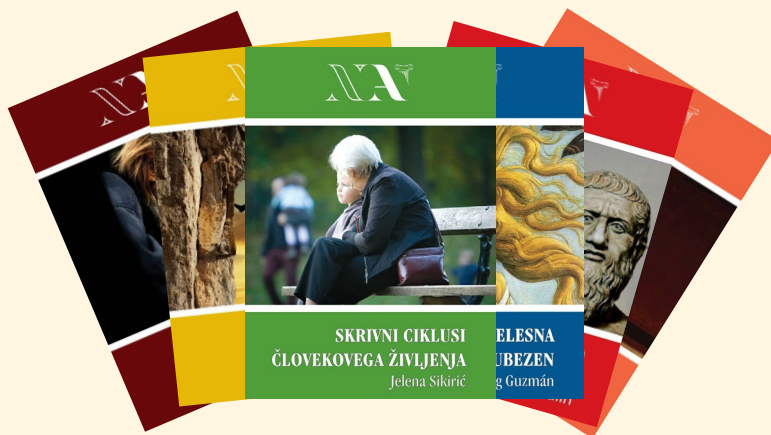
NAŠE KNJIGE



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



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



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

ARHEOLOŠKE REPLIKE

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

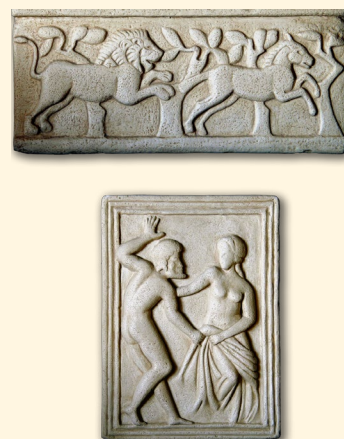
Grčija in Rim



Egipt



Slovenija



NAPOVEDNIK DOGODKOV

Dogodki za mesec FEBRUAR 2017.

Dogodki potekajo v prostorih društva v Ljubljani in Mariboru ali na vnaprej razpisani drugi lokaciji.



ONA IN ON PSIHOLOGIJA ODNOSA

Predavanje

SREDA, 15. FEBRUAR, OB 19:00

Art klub Wetrinsky - Vetrinjska ulica 30, Maribor

SREDA, 15. FEBRUAR, OB 20:00

Nova Akropola - Wolfova 8, Ljubljana

Vstop: 4 €, študenti - vstop prost!



MODROST VZHODA IN ZAHODA ZA SODOBNEGA ČLOVEKA

Predstavitev ciklusa predavanj

SREDA, 22. FEBRUAR, OB 18:00

Nova Akropola - Tyrševa 7, Maribor

SREDA, 22. FEBRUAR, OB 20:00

Nova Akropola - Wolfova 8, Ljubljana

VSTOP PROST!



LABIRINT, ZMAJ, SAMOROG O ČEM NAM GOVORIJO SIMBOLI

Razstava

7. FEBRUAR–2. MAREC 2017

Knjižnica Domžale - Cesta talcev 4, Domžale

Predavanje:

ČETRTEK, 2. MAREC, OB 19:30

VSTOP PROST!



ČUSTVENA INTELIGENCA

Predavanje

TOREK, 28. FEBRUAR, OB 19:30

Knjižnica Šiška - Trg komandanta Staneta 8, Ljubljana

VSTOP PROST!



**IZKLJUČEVATI RAZUM JE ENAKA
SKRAJNOST KOT PRIZNAVATI NIČ
DRUGEGA KOT RAZUM.**

BLAISE PASCAL