

# AKROPOLITANEC

— ZA BOLJŠEGA ČLOVEKA IN BOLJŠI SVET —



STOIČNI VODNIK PO  
ČUSTVIH



ZDRAVJE SE ZAČNE  
V GLAVI



ZDRAV DUH  
V ZDRAVEM TELESU



[www.akropola.org](http://www.akropola.org)

FILOZOFIJA

KULTURA

PROSTOVOLJSTVO



Leonardo da  
Vinci

GENIJ, KI JE  
SPREMINJAL SVET

SEMINAR OB 500. OBLETNICI SMRTI  
ENEGA NAJVEČJH GENIJEV VSEH ČASOV

SREDA, 15. MAJ

19H · ŽIVLJENJE GENIJA · 20H · ŽIVO SLIKARSTVO

ČETRTEK, 16. MAJ

19H · EZOTERIČNA INTERPRETACIJA ZADNJE VEČERJE  
20H · KAKO RAZVITI GENIJA V SEBI

NOVA AKROPOLA · TYRŠEVA 7, MARIBOR

## AKROPOLITANEC

NOVA AKROPOLA | kulturno društvo

www.akropola.org

MAJ 2019 | ŠT. 46

## NASLOV

NOVA AKROPOLA | Ljubljana

Wolfova 8, 1000 Ljubljana

01/25 11 487

NOVA AKROPOLA | Maribor

Tyrševa 7, 2000 Maribor

02/620 32 40

040 709 955

ODPIRALNI ČAS:

PON–ČET 18h–22h

## IZDAJATELJ

NOVA AKROPOLA SLOVENIJA

akropolitanec@akropola.org

## UREDNIŠTVO

Glavni urednik: Stjepan Palajsa

Urednik: Andrej Praček

Prevajalka in lektorica: Klavdija Blažun

Grafična oblikovalka: Nija Androjna

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

## ZDRAV DUH – ZDRAVO TELO

Vse bolj jasno postaja, da negativni čustveni in miselni vzorci, kot so zamera, jeza, ljubosumje, razočaranje, idr., škodljivo vplivajo na naše telo. Občasni trenutni izbruhi ali kratkotrajni afekti duše, kot so jih imenovali stoiki, še niso nevarni. Dolgotrajna tovrstna stanja pa se lahko prelevijo v bolezni psihe. V skladu s tradicionalno medicino taki neharmonični psihični vzorci – tudi če so potlačeni in zgolj podzavestni – povzročajo energijske zastoje, ki nadalje škodljivo vplivajo tudi na naše telo. V tej luči je poznan latinski izraz "zdrav um v zdravem telesu" treba razumeti tako, da je zdravo telo posledica zdravega uma.

Afekti duše so neke vrste psihične "avtoimunske" bolezni, saj z njimi sami sebi povzročamo težave, te pa se sčasoma pojavijo tudi v obliki motenj v delovanju fizičnih organov.

Mislim, da psihičnemu neravnovesju ne dajemo ustreznega pomena. Razne nenadzorovane strasti, odvisnosti, nestrpnost ... ne vidimo kot nezdrave. Predvsem pri sebi jih sprejemamo kot nekaj normalnega – in pravimo "tak pač sem". Če pa si nam le uspe priznati, da so nekatere vrste našega vedenja morda res nekoliko neustrezne, bodo naši prvi odzivi šli v smer iskanja izgovorov, da bi jih opravičili ali vsaj prikazali v svetlejši luči. V tem znamo biti presenetljivo kreativni in vztrajni ... Vendar si tako zakrivamo oči, kar je seveda lažje kot pa sprejeti ustrezne ukrepe in nekaj pri sebi spremeniti.

Zresnimo se šele takrat, ko se oglasi telo oziroma ko fizično zbolimo. Bolezen nas tako opozarja, da nekaj v našem življenju ni, kot bi moralo biti, in da so potrebne spremembe.

Vzroki težav pa so lahko različni – fizični, energetski ali psihični. Dobri zdravniki ne bodo le z zdravili blažili simptome, temveč nam bodo tudi pomagali odkriti, kje tičijo vzroki, da bi bolezen odpravili pri viru in da se tako simptomi ne bi vračali. Zato moramo biti tudi sami aktivni, si zdravja želeti, si zanj prizadevati.

Pogosto je treba spremeniti lastne hedonistične navade ali vzorce obnašanja. Prepoznati odvisnosti, ki so se ukoreninile v naši duši kot paraziti, ki nimajo biološke vrednosti in zaradi iracionalne potrebe po začasnih užitkih črpajo našo vitalnost.

## V TEJ ŠTEVILKI:

- FILOZOFIJA: STOIČNI VODNIK PO ČUSTVIH 5
- INTERVJU: ZDRAVJE SE ZAČNE V GLAVI 8
- ZNANI IZREKI: ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU 12
- ZANIMIVOST: KVADRIVIUM 13

Na naslovnici:

**Kip Higeje nad izvirom sv. Bernarda, Edinburg, Škotska.**

Higeja je starogrška boginja zdravja in higiene. Povezovali so jo s preventivo in ohranitvijo dobrega zdravja.

**SRAMOTA JE ISKATI POMOČ PRI ZDRAVNIKU,  
KO SMO SI ZDRAVJE ZAPRAVILI Z NAŠIM  
HEDONISTIČNIM NAČINOM ŽIVLJENJA.**

**PLATON**

V zadnjih letih je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) zabeležila izredno velik porast psihosomatskih bolezni, ki so posledica nepravilnega načina življenja. Vzroke psihosomatskih bolezni pa je težko diagnosticirati in tudi zdraviti. Po podatkih SZO je bolezni psihičnega izvora več kot 90 odstotkov od vseh bolezni. Torej je neuravnovešena psiha pogost pojav. Naj poudarimo, da med njimi prevladuje stres.

S svojimi škodljivimi psihičnimi stanji se torej začnemo ukvarjati šele, ko fizično zbolimo in ko površno pomirjanje simptomov s kemijo ne doseže trajnega učinka. Takrat se morda zavemo nuje po nadaljnem in globljem raziskovanju. Vendar je takrat lahko že pozno, saj zdravega stanja ni vedno možno ponovno vzpostaviti.

Zakaj ne poslušamo starejših, ko poskušajo svoje izkušnje prenesti na nas? Zakaj se ne učimo od tisoče primerov okoli sebe, ki nam jasno in empirično kažejo na to, kaj je zdravo psihično stanje in kako pomembno ga je ohranjati?

Navsezadnje, če imamo srečo, morda le uvidimo, kje je resnični vir naših fizičnih težav. Tedaj se lahko zazdi, da je najhujše že za nami. Osebnostno pa mislim, da je to le dober temelj in da smo šele prišli do najpomembnejšega dela zdravljenja.

Tam, kjer se delo zdravnikov konča, je uspeh zdravljenja odvisen le še od nas, od naše razsodnosti in moči naše volje... Ali bomo sposobni premagati sebe? Ali se lahko vzdržimo nezdravih navad? Ne enkrat, dvakrat, temveč čim večkrat in čim dlje – dokler nam ne uspe doseči novega trajnega stanja.

**PREDEN NEKOGA ZDRAVIŠ, GA VPRAŠAJ, ALI SE  
ŽELI ODREČI STVAREM, KI SO GA PRIVEDLE DO  
BOLEZNI.**

**HERAKLIT**

Na zdravje po navadi gledamo precej površno, pri čemer predvsem pozabljamo, da k zdravju prispeva zlasti moč našega duha, senca tega pa je vidna v delovanju naše psihe in telesa.

**Andrej Praček, urednik**



# STOIČNI VODNIK PO ČUSTVIH

GILAD SOMMER

## LAHKO ZAUPAMO SVOJIM ČUSTVOM?

Zase kot ljudi pogosto pravimo, da smo bitja razuma, čeprav smo v resnici tudi zelo čustveni. Skozi zgodovino namreč lahko zasledimo veliko tragičnih dejanj ljudi, ki so jih prevzele strasti. Poleg vseh teh velikih dram pa je tudi naš vsakdanjik poln trenutkov, v katerih na račun pravičnosti prevladajo nekakšna nuja, ego ali nagoni.

V velikih dramskih delih, kot sta Shakespearjeva Kralj Lear ter Romeo in Julija, so dejanja iz strasti protagoniste pogosto pahnila v nesrečno zaporedje dogodkov, povezanih z izdajo ali smrtjo. Res je, da gre za značaje junakov iz velikih dram, a kako pogosto se je tudi nam zgodilo, da so male drame našega vsakdana dobile negativen epilog prav zaradi pomanjkanja samonadzora? Kolikokrat so nas dejanja iz strasti zapeljala v globoko in temno luknjo?



Da bi razvili potrebno obvladovanje naših čustev, so stoiki svetovali, da jih sprva opazujemo, spoznamo in razumemo, nato pa razčlenimo, da bi tako uvideli njihovo pravo naravo. V njihovih zapisih najdemo presenetljivo analizo, dejansko skorajda sistematizacijo različnih čustev in njihovih vzrokov.

V središču stoičnih psiholoških učenj so *pathes*, nezdrave strasti, vznemirjenja duše, ki so v nasprotju z razumom in naravo. To so čustva, ki nas ženejo k dejanjem, ki niso v skladu z našo naravo in s tistim, kar je za nas najboljše. Zanimivo je, da so Grki isto besedo *pathos* (πάθος) uporabljali za poimenovanje tako strasti kot trpljenja. Koren besede se še danes pojavlja v besedah patologija (nauk o trpljenju) in apatija (pomanjkanje strasti).

Stoiki, z Zenonom in Hekatom na čelu, delijo strasti na štiri skupine:\*

### 1. Epithumia – hlepenje ali močna želja

To je želja po tem, da bi imeli nekaj, kar nam prinaša navidezno korist. Tudi jeza je na primer izraz hlepenja, ki ga spremlja želja po kaznovanju osebe, za katero menimo, da nam je po krivici povzročila škodo.

### 2. Phobos – strah

To je verovanje v preteče zlo, ki se zdi tistemu, ki ga trpi, neznosno. Nekateri primeri se odražajo tudi v strahu pred sramoto ali strahu pred neizbežnim delom.

### 3. Hêdonê – užitek

Gre za sveže nastalo prepričanje v trenutni užitek, pri katerem zagovornik takega užitka misli, da je dobro čutiti vzhičenost. Ena oblika tovrstne strasti je tudi škodoželjnost, pri kateri tisti, ki jo čuti, uživa v trpljenju drugega.

### 4. Lupê – žalost (oblika trpljenja)

Gre za sveže nastalo prepričanje v trenutno zlo, pri čemer tisti, ki ga čuti, meni, da je prav, da se počuti depresivno in da v duši čuti tesnobo. Oblika takšne iracionalne žalosti sta tudi zavist ali nelagodje, ki ju povzroča blaginja nekoga drugega.



Kot lahko vidimo, strasti temeljijo na videzu ali naši interpretaciji resničnosti. Izvirajo iz napačne vrednostne presoje. Objektivna resničnost ustvarja vtise (*phantasia*) v naši duši, ti vtisi pa nato hranijo naše strasti in nas spodbudijo k določenemu odzivu.

Toda filozof poskuša premišljevat (dianoia) o pravi naravi teh vtisov, pri čemer ga k delovanju na podlagi pravilne vrednostne presoje vodi notranji *hegemonikon*, naš vladajoči del.

Filozof je pozoren, opazuje od znotraj in ga ne vodijo zunanji vtisi. Odloči za delovanje v skladu s svojim razumom.

Včasih si na primer želimo neke stvari v prepričanju, da je dobra za nas. A vsi vemo, da včasih hlepimo po nečem, kar nam ne koristi, na primer hitra hrana ali druge vrste odvisnosti. Tako delujemo v nasprotju s tem, kar je za nas najboljše, delujemo neracionalno. Po drugi strani ne maramo ali se celo bojimo številnih stvari, ki so morda dolgoročno za nas koristne.

### NAŠIM ČUSTVOM NE MOREMO ZAUPATI, VSE DOKLER JIH NE OČISTIMO S SVETLOBO UMA.

Prav v neznanju – napačni percepciji, ko v dobrem vidimo slabo in obratno – so budisti in stari Grki videli največje zlo. Strup se tako zdi kot blagoslov, blagoslov pa kot strup.

Našim čustvom ne moremo zaupati, vse dokler jih ne očistimo s svetlobo uma. Cilj je, da se izkopljemo iz primeža strasti, ki jih vodi nevednost, in gojimo pozitivna čustva, kot so radost, previdnost in dobronamerna želja.

## ČUSTVOVANJE MODRECEV

Kljub splošnemu prepričanju stoiki v svojih zapisih ideala modreca ne opisujejo kot hladnega in apatičnega. Modrec s premišljevanjem o dobrem in zlu ter o pravi naravi stvari razvija naravna, racionalna čustva – *hai eupatheiai* ali dobesedno "dobre strasti".

To so želja, previdnost in radost.

Radost [*chara*] je nasprotje užitka. Gre za racionalno vznesenost.

Previdnost [*eulabeia*] je nasprotje strahu. Gre za racionalno izmikanje.

Zmerna želja [*boulesis*] je nasprotje hlepenja. Gre za racionalen apetit.

### Radost [*chara*]

Medtem ko užitek temelji na neracionalni percepciji, ki je plod neznanja, je racionalna vznesenost plod zadovoljstva, ki je lastno človeku. To je radost, ki jo prinašajo poglobljeno razmišljanje o idejah, opazovanje lepote narave ali dejanja, pri katerih nas vodita razum in modrost.

V našem pehanju za užitki včasih spregledamo lepoto, ki nas obdaja. Toda kaj je lepšega od modrine neba? Bogatejšega od človeškega bitja? Globlje in bolj zanimivo, kot smo mi sami?

Z besedami Marka Avrelija: "Za srečno življenje je treba zelo malo. Vse je v nas samih."

### Previdnost [*eulabeia*]

Platon je pogum opredelil kot spoznanje, česa se ni treba in česa se je treba bati. Idealno bi bilo, če bi se filozof s svojim racionalnim pogledom na stvari izognil vsem strahovom. Pa vendar, če se naj bi filozof izogibal vsem strahovom, kakšno vlogo tu igra previdnost?

Spodbuja ga k izogibanju nepotrebni nevarnostim in oviram, predvsem pa k izogibanju nevarnostim za dušo. Sokrat je dejal, da bi se človek moral bolj bati tega, da nepravilno ravna z drugimi, kot tega, da drugi nepravilno ravna z njim. Zdravje in čistost duše sta namreč vsaj toliko pomembna kot zdravje in čistost telesa.

Filozof bi moral vso svojo previdnost posvetiti predvsem izogibanju dejanjem, s katerimi bi ogrozil svojo dušo in jo pustil, da pade v brezno smrtности in nečistosti. Gre za subtilno, a najbolj racionalno obliko previdnosti, saj je v njenem ozadju skrb za tisto, kar je večno, racionalno in naravno. Biti previden pri ohranjanju fizičnega telesa je tako drugotnega pomena, saj ima prednost duhovno preživetje duše.

Vse to pomeni, da se moramo dobro spoznati. Prepoznati moramo vse tiste notranje in zunanje stvari, ki nas vlečejo navzdol in omadežujejo našo dušo ter zaradi katerih izgubimo svoje središče. Teh stvari se moramo nato izogibati, kolikor je le mogoče. Močnejši ko smo navznoter, odpornejši bomo tudi na zunanje vplive. Poznati pa moramo tudi "prag naših preizkušenj" – ali kakor je dejal Jorge Livraga: biti moramo dovolj ponižni, da se zavedamo, pri katerih stvareh se še ne obvladujemo, in se tem stvarem v popolnosti izogibati.

### Dobronamerna želja [*boulesis*]

Priljubljeni pregovor: "Pazi, česa si želiš," se navezuje na neracionalno hrepenenje po nečem, kar ni najboljše za nas same ali za druge. Čeprav se mora filozof izogibati tovrstnim nerazumnim željam, pa to vseeno ne pomeni, da jih mora zamenjati z apatičnim, nedejavnim in nesmiselnim življenjem.

Želja ali *boulesis* tako predstavlja racionalni apetit, prizadevanje za stvari, ki resnično koristijo tako nam samim kot tudi preostalim ljudem: gre za vrline, odlično opravljanje dolžnosti, željo, da izboljšamo življenja ljudi okoli sebe in življenja tistih, za katere smo odgovorni.

Meditacije Marka Avrelija in Senekove knjige so polne tovrstnih vsakodnevnih želja, predvsem pa so lahko vseskozi naše gibalno proti napredku in samouresničitvi.

Toda vse to nas pripelje k novemu vprašanju: "Lahko človek živi dobro življenje na račun drugega človeka?"

**SOKRAT JE DEJAL, DA BI SE ČLOVEK MORAL BOLJ BATI TEGA, DA NEPRAVIČNO RAVNA Z DRUGIMI, KOT TEGA, DA DRUGI NEPRAVIČNO RAVNAJO Z NJIM.**



V izjemno tekmovalni družbi, kot je naša, namreč uspeh enega človeka pomeni izgubo drugega. Če sam dobim službo, je sto drugih kandidatov ne bo. V tekmovalni družbi tako obstajajo zmagovalci in poraženci.

To je zakon džungle.

Pa vendar je zanimivo, da beseda "tekmovati" (ang. "compete" op. prev.) izhaja iz latinske besede "competere", ki pomeni "skupaj si prizadevati".

Bo človeštvo kdaj vzpostavilo družbo, v kateri zmaga enega ne pomeni poraza drugega? Kjer močne strani enega posameznika ne pomenijo šibkosti drugega? Kjer dobro življenje prvega ne pomeni nesreče za drugega?

Za zdaj nam to še ni uspelo.

Smo si morda želeli napačnih stvari?

V duhu stoikov lahko odgovorimo le, da je vse naravno. In tako kot v naravi se bo vse nekega dne uravnotežilo. 🌿



\* Angleške definicije, ki so navedene v originalu članka (<https://library.acropolis.org/a-stoic-guide-to-our-emotions-pt-1-can-we-trust-our-feelings/>), temeljijo na J. E. Kingovem prevodu Ciceronovega *Tusculan Disputations*.

# ZDRAVJE SE ZAČNE V GLAVI

## Pogovor z dr. Patricijo Winkler-Payer

Dr. med. Patricia Winkler-Payer se je rodila v Celovcu, študij medicine pa je končala v Gradcu. Od leta 1999 vodi ordinacijo splošne medicine, katere delo temelji na integralni medicini s težiščem na diagnostiki in terapiji po F.X. Mayru, zdravljenju psihosomatskih bolezni, Bachovi cvetni terapiji, na preventivni medicini in medikamentozni terapiji. Širši javnosti je znana predvsem zaradi dolgoletnega izvajanja predavanj in seminarjev o medicinskih in filozofskih temah ter po poljudnoznanstvenih knjigah in člankih.



Medicina je večšina, ki se bo ohranila do sodnega dne. Tudi če bi izumrli vsi zdravniki, bi zdravila še naprej obstajala in še naprej bi se rojevali novi zdravniki. Dobro si zapomnite, da obstaja Nekdo, ki jih vedno znova poučuje; Tisti, ki je iznašel večščino zdravljenja, Tisti, ki mu pripada vsa slava, kajti Ta je ustvaril tudi zdravnika.

Paracelzus

PATRICIA WINKLER-PAYER

**Dr. Winkler, pogosto poslušamo o "novi" medicini. Kaj naj bi natančneje pomenil ta pojem in po čem se tovrstna medicina razlikuje od "stare" medicine?**

Nova medicina je sinteza vsega, kar je bilo potrjeno v zvezi z večščino zdravljenja. Poleg najsodobnejših dognanj na področju medicine vključuje tudi tradicionalne medicinske sisteme. Bistvena razlika ni v uporabljenih metodah, temveč v celovitem pogledu na človeka ter pojmovanju zdravja in bolezni. Ta tako imenovana "nova" medicina je za sedaj bolj vizija kot resničnost, vendar je to vizija, ki se kljub vsemu začena uresničevati. To je vizija sobivanja posameznih

metod, ki se med seboj ne izključujejo, temveč se dopolnjujejo. Zato osebno ne maram izraza alternativna medicina, saj se postavlja vprašanje – alternativna čemu? Tu ne gre za "ali/ali", temveč za različne poti, ki zaobjemajo "tako eno kot drugo" v smislu integrirajoče medicine.

**Da bi se taka vizija uresničila, so potrebni določeni vzori. Imate morda vi kakšne vzore?**

Imam jih kar nekaj. Zame je velik vzor Paracelzus zaradi njegove neomajne ljubezni do trpečih ljudi. Ta ljubezen je bila tudi gibalno njegovega raziskovanja in zdravljenja. Paracelzus

je dejal: "Največje zdravilo je ljubezen" in: "Zdravnik mora pacienta doživljati kot svojega soproga", kar pomeni, da mora zdravnik pacienta doživljati tako, kot da je ta zanj najpomembnejša oseba.

Več kot potrebno je, da ima vsak zdravnik bogate izkušnje; ni dovolj, da se uči le iz tega, kar piše v knjigah, temveč bi morala biti njegova knjiga vsi bolniki, saj ga ti ne bodo speljali na napačno pot.

Paracelsus



PARACELZUS

Življenje angleškega zdravnika Edwarda Bacha se mi zdi kot nadaljevanje Paracelzusovega življenja in njegov celoviti, naravni način zdravljenja je name pustil močan vtis. Zdravje in bolezen se po njegovem mnenju začeta v glavi, zato se mora preventivno delovanje začeti pri duši. Ne smemo čakati, da se "žalost razboli", kot pravi Viktor Frankl. Zato Bacha ne zanimajo sami telesni simptomi bolezni, temveč duševna disharmonija oziroma neustrezni odzivi, pri čemer išče možnost samozdravitve pacienta, ki se podpre in aktivira s cvetnim zdravljenjem. Njegov pristop k zdravljenju ni odpravljanje tistega negativnega, temveč prebujanje tistega pozitivnega.

Dr. F. X. Mayr je moj vzor zaradi vzpostavitve premišljenega, uporabnega in zelo učinkovitega medicinskega sistema, ki je vedno namenjen zdravim. Njegova diagnostika in terapija sta danes priznani kot dopolnilni medicinski metodi.

... Vsak dan in neprekinjeno se učite, prizadevno raziskujte in opazujte; ničesar ne prezrite in naj vas ne prevzame lahkoverno in preveliko samozaupanje. Ne bodite prevzetni tam, kjer ne morete ničesar narediti, in ne mislite takoj, da ste mojster, saj mojstrstvo ni nikomur kar tako zlahka podarjeno. Učite se od izkušenih ljudi, kajti kdo lahko reče, da vse ve? Kdo je lahko tak in kdo lahko za vse najde svoje mesto? Zato se podajte na pot in iščite, raziskujte ...

Paracelsus

**To zveni neobičajno, saj se danes na splošno medicina in filozofija ne povezujeta, če pa se že, potem samo z zelo teoretičnega vidika. Kakšno vlogo mora imeti filozofija v medicini?**

Ljudje prihajajo k meni pretežno takrat, kadar se znajdejo v življenjski krizi, ne glede na to, ali se ta izraža fizično ali psihično. Kadar se soočam z bolečino, mi filozofija pomaga, da ohranim svojo notranjo os in da v celoti bolje razumem bolnika. Zdravnik se ne more odreči filozofiji kot svoji opori, saj z razumevanjem raste naklonjenost do ljudi, ta empatija pa olajša ozdravitveni proces. Filozofija prispeva tudi k spoštljivemu odnosu do drugih oblik zdravljenja, kar se na žalost ne dogaja vedno.

Na visokih šolah se zdravnik ne nauči in ne spozna vsega tistega, kar bi moral razumeti, temveč bi moral občasno zahajati v šole starih bab, ciganov, coprnikov, klatežev, kmetov in podobnih preprostih ljudi ter se učiti od njih, saj imajo ti ljudje več znanja o teh stvareh od vseh visokih šol.

Paracelsus

**Kakšno nalogo ima pacient v novi medicini?**

Pacient mora poskušati doumeti, kaj mu sporoča bolezen. Pri tem mora ohraniti pravo mero. Za preprostim prehladom ne stojijo globoke psihične težave. Treba je izhajati iz najrealnejše točke. Če ima na primer otrok bolečine v trebuhu, je treba najprej ugotoviti, kaj vse je pojedel, šele nato pa ugotoviti, ali ima alergije na določeno hrano, vnetje ledvic, stres v šoli ali strah pred ločitvijo staršev.

Danes v medicini doživljamo skrajnosti: bodisi se upošteva samo telo bodisi se upošteva samo psiha, toda upoštevati je treba vse ravni, saj človek ni niti samo telo niti samo psiha, temveč je vsak del pomemben. Upoštevati je treba tudi različne oblike življenja, od človeka kot "mikrokozmosa", družbenega okolja kot "mezokozmosa", do vključenosti človeka v "makrokozmos", torej v duhovno dimenzijo, v iskanje smisla življenja in usmeritve.

### **Ali je to povezano s pojmom Paracelzovega "notranjega zdravnika"?**

Notranji zdravnik je princip življenjske moči, vitalnosti, želje po življenju, ki prebiva v vsakem posamezniku. Zunanji zdravnik bi moral sodelovati s tem notranjim zdravnikom, skupaj s pacientom iskati pot do ozdravitve in mu ničesar predpisovati. Ko se aktivirajo mehanizmi samoobnovitve telesa na primer z določenim prehranskim režimom ali akupunkturo in ko človek vidi, kako se telo zdravi samo, tedaj začne ceniti tega notranjega zdravnika.

Vsaka ozdravitev mora izvirati iz moči srca; samo ta moč lahko prežene vse bolezni. Zato si dobro zapomnite: nesmiselno je delovati proti srcu. Srce želi pregnati bolezni – zakaj jih torej ženete k njemu?

Paracelzus

### **S stališča nove medicine je bolezen za posameznika določena vrsta "pomoči pri razvoju". Imate tudi vi sami lastne izkušnje z boleznimi v smislu "zdravnika kot pacienta"?**

S tradicionalnega stališča lahko zdravnik zdravi le tisto, kar je že sam prestal. Pojem "zdravnika, ki trpi", ima veliko smisla in mi je v celoti poznan, saj zdravnik k tistemu, kar je sam prestal, pristopi popolnoma drugače. Vzemimo na primer stradanje. Zdravnik, ki ni nikoli stradal, ne ve, kakšen izziv je to za pacienta. Brez izkušenj – seveda do določene meje, saj ni mogoče prestati vsake bolezni – ni niti moralne avtoritete niti sposobnosti sočutja.

### **Različne metode vzhodne medicine, kot so na primer ajurveda, kitajska medicina, različne metode masaže**

### **itd. so na zahodu vse bolj razširjene. Ali menite, da je smiselno v našo družbo prenašati te metode, ki so se razvile pred več stoletji?**

Ti sistemi so pretežno zelo zanimivi, ker imajo celovit pristop in so prilagojeni posamezniku. Vendar te metode postanejo vprašljive in kontraproduktivne, če se prevzamejo samo tehnike, ne pa tudi celoviti koncepti v njihovem ozadju. Tedaj seveda niti te metode niso tako učinkovite. Če pa izhajamo iz celovite osnove, bomo dosegli ozdravitev tudi s pomočjo klasičnih medicinskih metod. Pričakovati čudeže od golih tehnik ne pomaga niti na zahodu niti na vzhodu.

Zdravnik je samo služabnik naraven, ne njen gospodar.  
Medicina mora zato slediti volji narave.

Paracelzus



FRANZ XAVER MAYR

### **Kaj lahko pacient pričakuje, ko pride v vašo ordinacijo?**

Pričakuje lahko, da bo sprejet kot človeško bitje in da bomo poskušali poiskati korenine vzrokov za njegovo stanje, da ne bomo ostali le na površinskih simptomih. Našel bo številne informacije, pogovor, dobil bo pozornost in čas. Od pacientov zelo pogosto slišim, da se v ordinaciji dobro počutijo, da opažajo mirno in harmonično vzdušje ter da imajo občutek, da se jih poslušajo. Ne sme manjkati niti določena mera

humorja, ker – kot pravi Edward Bach – med terapijo se je treba vsaj enkrat nasmejati, sicer ni od nje nobene koristi. Pri našem delovanju posebno skrb namenjamo preventivi in preverjanju vitalnosti s ciljem ohranitve zdravja ter izvajamo terapije z naravnimi zdravili.



EDWARD BACH

### **Kako vi sami skrbite za lastno zdravje?**

Radostim se življenja, predvsem pa pazim, da imam pri vsem pravo mero, od prehrane do dela in prostega časa. Mislim, da sem našla tisto, kar mi pomaga, da se dobro počutim, kot so na primer izdelovanje ikeban, ples, bližina vode in harmonični družbeni odnosi. Konkretno se vsakodnevno krepim z antioksidanti z uživanjem sadja in zelenjave, pijem veliko vode in vsako leto izvedem terapijo po F. X. Mayru. Tudi redna duhovna hrana je zame del osnovnega programa za dobro počutje.

### **Vselej poudarjate pomembnost odnosa med zdravnikom in pacientom. Katera izkušnja s pacientom se vas je najbolj dotaknila?**

Bilo jih je veliko in pogosto se borim s solzami. Običajno so to male stvari, ki imajo v sebi nekaj ganljivega, na primer kadar pacient pravi, da se čuti razumljenega, kadar uspešno uporabi določen nasvet. Spomnim se 15-letnega legastenika, ki je želel zaradi svojih velikih fizičnih težav prekiniti šolanje. Tri tedne

po zadnji terapiji je prišel ponovno in dejal, da so mu spodbude pomagale. Njegova mati meni, da se je popolnoma spremenil. Iz plašnega samotarja je hitro postal človek, ki žari in ki se je celo vpisal na plesni tečaj. To se me je zelo dotaknilo.

### **Kot zdravnica se seveda pretežno ukvarjate z boleznimi posameznikov. Kaj bi vi opisali kot največje trpljenje naše družbe?**

Današnja družba trpi predvsem zaradi pomanjkanja smisla, zaradi nesmiselnega življenja, kar ima številne posledice. Ni usmeritev, ciljev, idealov, ki bi pomagali obvladovati življenje in razviti skrite moči, ki spijo v vsakem med nami. Bolezen je lahko v tem smislu smerokaz.



VIKTOR FRANKL

### **Kako s filozofskega stališča gledate na vlogo zdravnika v družbi?**

Zdravnik mora paziti, da ohrani pravo mero. Biti mora sopotnik v težkih okoliščinah življenja pa tudi smrti oziroma pri rojevanju v različne svetove. 🌿

# ZDRAV UM V ZDRAVEM TELESU

## MENS SANA IN CORPORE SANO

Rek *Mens sana in corpore sano* ponavadi prevajamo kot zdrav um v zdravem telesu in ga razumemo tako, da so gibanje in fizične vaje pomembne za naše dobro, tako mentalno kot čustveno, počutje.

Ta rek je bil prvič zapisan v pesmi, natančneje v deseti satiri rimskega pesnika iz začetka 2. stol. n. št. – Juvenala – kjer našteva, kaj je zaželeno v življenju. S tem rekom je svojim sodobnikom skušal dopovedati, da dolgo življenje in mehkužno predajanje užitek, nista nekaj, kar bi si morali želeli oziroma za to prositi bogove, saj naj bi bogovi človeku namenili vrline, ki jih tudi našteje:

*Moliti bi morali za zdrav um v zdravem telesu.  
Prositi za trdno srce,  
ki se ne boji smrti,  
za katerega je dolžina dodeljenih dni najmanj pomembno od darov narave,  
ki lahko prestane vsak napor,  
ki ne pozna niti srda niti želje,  
ki misli, da so stiske in težavna Herkulova dela boljša od  
ljubimkanj in poedin ter puhastih blazin Sardanapalusa<sup>1</sup>.  
To, kar vam svetujem, lahko daste samim sebi –  
vrlina je namreč edina pot do mirnega življenja.*

V antiki ta rek še ni bil v splošni uporabi. Populariziral ga je šele v 19. stoletju Anglež John Hulley, ki ga je leta 1861 pretvoril v moto atletskega kluba Liverpool. Od tedaj je postal ideal za premožne angleške dečke, ki naj bi prejeli trdno intelektualno izobrazbo, hkrati pa naj bi se tudi telesno urili. Oboje skupaj je sestavljalo popolno vzgojo.

Toda ta rek je sčasoma ločen od svojega konteksta dobil številne dodatne pomene – med drugim tudi tega, da samo zdrav um omogoča zdravo telo ali pa, nasprotno, da samo zdravo telo omogoča ali ohranja zdrav um.

Na splošno ta izrek pomeni, da sta temeljni človekovi potrebi zdravje uma in telesa oziroma da je **človek resnično zdrav le, če je zdravo oboje – tako um kot tudi telo.**

<sup>1</sup>Zadnji asirski kralj iz 7. stol. pr. n. št., ki se je celo svoje življenje predajal uničujočim orgijam.

# KVADRIVIUM

Filozof Pitagora je učil, da je mogoče srečo najti v znanju o popolnosti števil. Pitagorejci so v iskanju tega znanja preučevali štiri vede: aritmetiko, geometrijo, glasbo in astronomijo. Vse štiri vede je povezovala ena beseda – *mathemata*, kar izvira iz starogrške besede *μάθημα* – preučevanje, znanost, iz te besede pa izvira tudi beseda matematika.

Pitagorejci so menili, da so številke univerzalna načela, ki so v ozadju vseh naravnih pojavov, kot so svetloba, elektromagnetizem ali zvok.

V Jamblihovi knjigi *Theologumena Arithmeticae* lahko preberemo: "Še več, bolje je in manjšo napako bomo storili, če doumemo resnico v stvareh in pridobimo zanesljivo znanstveno znanje s pomočjo kvadriviuma matematičnih znanosti."

Jamblih je trdil, da se te znanosti lahko uporabijo kot načini za preučevanje števil: števil na splošno (aritmetika), števil v povezavi z drugimi števili (glasba), števil v prostoru (geometrija) ter v gibanju in prostoru (astronomija). Po A. A. Stolyarovu je *aritmetika nauk o številih kot takih; sledi glasba – nauk o harmoniji; geometrija – nauk o razsežnosti in nazadnje astronomija – nauk o prostoru oziroma o harmoniji, ki prežema celoten univerzum.*

Arhitas, znan učenjak iz pitagorejske šole, je navedel, da tisti, ki obvladajo matematične znanosti, dosežejo razumevanje celotnega sveta, na podlagi česar lahko nato pravilno presojajo o značilnostih vseh posamičnih stvari.

Nekega drugega pitagorejca, Filolaja iz Tarenta, so opisali tako: "Filolaj je, preden je razglabljal o bistvu duše, razpravljajal na občudovanja vreden način o merah, teži in številih v povezavi z geometrijo, glasbo in aritmetiko, s čimer je dokazal, da celoten univerzum obstaja zaradi njih."

Platon je med razmišljanjem o tem v svoji Državi postavil vprašanje: "Kateri nauk bi torej potegnil dušo iz sveta obstoja v svet biti?"

Po Nikomahu so naštetih štiri vede kot lestve ali mostovi, ki naš um povedejo od stvari, ki jih razumemo s čutili in razumom, do tistih, ki vključujejo um in razumevanje; od materialnih, fizičnih stvari do stvari, ki jih ne poznamo, ki so tuje našim čutilom, vendar so zaradi svoje nematerialnosti in večnosti bolj podobne naši duši.

Te štiri vede, ki so jih pitagorejci začrtali, so se ohranile do srednjega veka. Kvadrivium (po definiciji, ki jo je dal Boecij, dobesedno pomeni: "kraj, kjer se srečujejo štiri poti") je bil napreden sistem izobraževanja na številnih srednjeveških univerzah, ki je vključeval štiri vede: glasbo, aritmetiko, geometrijo in astronomijo.

Pripravila: Nadiia Komarova

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

Dogodki za mesec MAJ 2019.

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

SEMINAR OB 500. OBLETNICI SMRTI  
ENEGA NAJVEČJIH GENIJEV VSEH ČASOV

Leonardo  
Vinci

GENIJ, KI JE  
SPREMINJAL SVET

15. in 16. MAJ

• ŽIVLJENJE • SLIKARSTVO • EZOTERIČNA INTERPRETACIJA ZADNJE VEČERJE • KAKO RAZVITI KREATIVNOST – PO LEONARDU •

**LEONARDO DA VINCI**  
GENIJ, KI JE SPREMINJAL SVET

Seminar

**SREDA, 15. MAJ, IN ČETRTEK, 16. MAJ, OB 19:00**

Nova Akropola - Tyrševa 7, Maribor

Vstop prost!



**ZAKAJ LJUDJE LAŽEJO**  
PSIHOLOGIJA LAŽI

Predavanje

**SREDA, 22. MAJ, OB 19:30**

Knjižnica Šiška - Trg komandanta Staneta 8, Ljubljana

Vstop prost!

# KNJIGE IN REPLIKE V PRODAJI

Knjige in replike lahko kupite v prostorih Nove Akropole.  
Lahko jih naročite tudi preko maila na [info@akropola.org](mailto:info@akropola.org).

## NAŠE KNJIGE



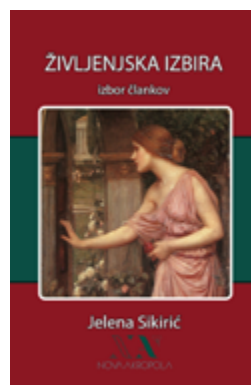
FORMAT 130 X 205 mm  
176 STRANI  
TRDA VEZAVA  
CENA: 10 €



FORMAT 130 X 205 mm  
112 STRANI  
TRDA VEZAVA  
CENA: 10 €



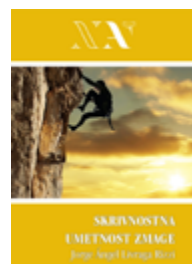
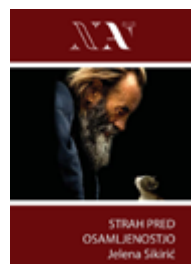
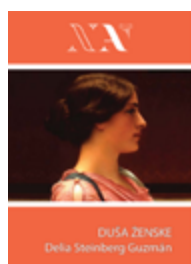
FORMAT 130 X 205 mm  
64 STRANI  
TRDA VEZAVA  
CENA: 10 €



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 obdobjev 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





**TI ZNAŠ NEKAJ, ČESAR JAZ NE ZNAM.  
JAZ ZNAM NEKAJ, ČESAR TI NE ZNAŠ.**

**SKUPAJ LAHKO NAREDIMO VELIKE STVARI.**

**MATI TEREZA**

[www.akropola.org](http://www.akropola.org)