

CELOSTNA EKOLOGIJA KOT DEL TRAJNOSTNEGA RAZVOJA



Pravilno delovanje potrebuje jasno vizijo.

Srečko Šorli, Dušan Klinar
Znanstvenoraziskovalno središče BISTRA, Ptuj
sorli.bistra@gmail.com

Celostna ekologija povezuje ekologijo, zavesten življenjski slog in pridobivanje energije iz ekoloških energetskih virov.



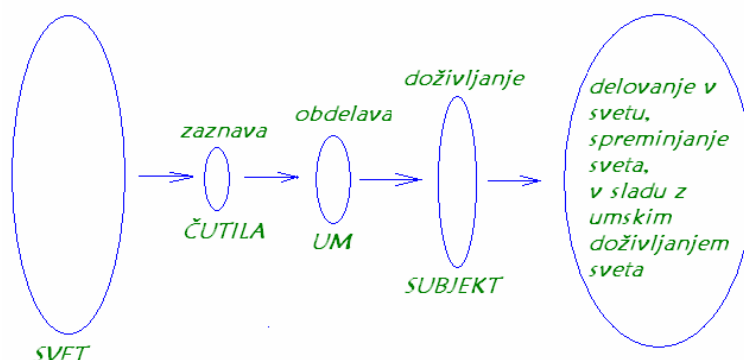
Raziskuje korelacije med »onesnaženjem narave« in »onesnaženjem uma«. Vse naprave ki danes onesnažujejo okolje, so bile nekoč zasnovane v človeškem umu (angl. »mind). Če bi bil um dovolj »celostno ekološko osveščen«, teh naprav v večini nikoli ne bi izdelal v takšni obliki, kajti njihovo delovanje ogroža zdravje narave, živali in človeka samega. Celostna ekologija

je pomemben element trajnostnega razvoja, ker nas osvešča, da je svet v katerem danes živimo rezultat premalo preišljenih, preveč enostranskih kreacij človeškega uma. Danes živimo s spoznanjem, da je vsak profit (prodaja izdelka), ki dodatno onesnaži naravo, izguba. Treba se bo naučiti proizvajati izdelke in energijo na način, ki bo ohranjal neokrnjeno naravo. Potrebna je vsesplošna prebuditev »celostne ekološke zavesti« v ljudeh.

Oglejmo si поблиžje pojem »celostna ekološka zavest«. Pomen besede »celosten« je znan, beseda »ekološka« izvira iz besede »ekologija«, ki jo slovar slovenskega knjižnega jezika opisuje kot »veda o odnosu organizmov do okolja«, se pravi veda, ki proučuje soodvisno povezanost med organizmi v naravi.

Pomen besede »zavest« pa si bomo podrobneje ogledali sedaj. Slovar knjižnega jezika definira besedo »zavest« kot »sposobnost koga, da se zaveda svojega obstajanja in svojih duševnih stanj«.

Zavest nam torej omogoča, da se zavedamo čustev in misli, ki so v nas prisotne v danem trenutku. Vsebina misli in čustev se neprestano spreminja, zavest o njih pa ostane ista, nespremenljiva. Um ustvarja misli in čustva, zavest jih opazuje, je pozorna nanje, se jih zaveda. Bolj ko se človek razvije sposobnost opazovanja misli in čustev, bolj se začne zavedati, kako le-ta vplivajo nanj in ga vodijo v življenju. Ljudje doživljamo svet preko naših misli in čustev in se v skladu z našim doživljanjem sveta tudi odzivamo in tako spreminjamo svet v katerem živimo (glej spodaj skico 1). Svet kot danes ustvarjen, je skupna stvaritev vseh ljudi, ki so kdaj živeli in živijo na planetu Zemlji.



Skica 1

Na podlagi naših doživetij smo v zadnjih 100 letih delovali in spremenili svet v tolikšni meri, da mu grozi samouničenje. Doživljanje sveta temelji na sliki sveta, ki jo ustvarja um. Zaznava sveta v čutilih je zagotovo pravilna, čutila delujejo kot sprejemniki, ne spreminjajo informacij o svetu. Možno je, da je naša umska slika sveta nepopolna. Če izpopolnimo sliko (model) sveta, ki ga ustvarja um, tako da bo bolj odgovarjala realnemu svetu, bo tudi naše doživljanje sveta bolj realno,

naše odzivanje in delovanje pa bosta pravilnejši.

Potrebno je, da se zavemo, v kolikšni meri je naša umska slika (model) sveta »popačena«. Narediti moramo revizijo modelov o svetu, ustvariti nove, ki bodo bolj verna slika sveta, ki nam bodo zagotovili bolj objektivno doživljanje sveta in s tem pravilnejše odzivanje, se pravi delovanje. Kot smo rekli na začetku: »Pravilna akcija potrebuje jasno vizijo.« Tako imenovano »umsko doživljanje sveta« mora biti oplemeniteno z »zavestnim doživljanjem sveta«, v katerem se subjekt (fisti, ki doživlja) popolnoma zave uma kot »prizme«, skozi katero doživlja svet, kar mu omogoči, da doživi svet neposredno, resnično.

Znanstveno doživljanje sveta preko racionalnega dela uma (razuma) je kvantitativno, omogoči nam merjenje sveta, razvoj znanosti in tehnologije. Znanost bo v bodoče morala razviti tudi zavestno doživljanje sveta, ki je kvalitativno, nudi nam doživetje mistične razsežnosti sveta, ki je razumu nedostopna, kar pa ne pomeni, da ni resnična. Z raziskovanjem zavesti se je znanost približuje mistični dimenziji sveta in človeka. Kombinacija »razum + zavest«, se pravi »racionalno + mistično« bo omogočila človeku združitev materialne in duhovne plati sveta, kar bo vodilo v razvoj tehnologij, o kateri danes ne sanjajo niti najbolj drzni pisci znanstvene fantastike.

Zavest je torej »naravni usmerjevalec uma«, vodi ga v zamišljanje in realizacijo naprav, ki so naravi in človeku prijazne, načinu življenja, ki je v harmoniji z naravo. Prebuditev zavesti nam omogoči avto-refleksijo o lastnem znanju. Um brez zavesti, je kakor svetlika brez olja. Zmotno je mnenje, da um že pomeni inteligenco. Racionalni del človekovega uma (razum) obvlada logično mišljenje, ki pa je lahko tudi zelo destruktivno. Znanstvenik, ki ni v stiku z zavestjo in se ne zaveda posledic njegovega umskega delovanja, lahko naredi orožje za množično uničenje, ki na koncu lahko ubije njega samega. Z združitvijo razuma in zavesti se bo na planetu končalo obdobje nasilja, lakote, vojn.

Novejše znanstvene teorije o zavesti

Kvantna teorija o zavesti, ki jo je razvil angleški fizik Prof. Roger Penrose opisuje zavest kot rezultat delovanja kvantov gravitacije na nevrone v človekovih možganih. Zavest torej ni samo produkt biokemičnih procesov v možganih, ampak je vezana na vesoljni prostor, ki ga sestavljajo kvanti gravitacije. Um ima sedež v možganih, zavest pa v vesoljnem prostoru. Zavest je »ne lokalni« pojav, se pravi da njen obstoj ni lociran izključno v možganih.

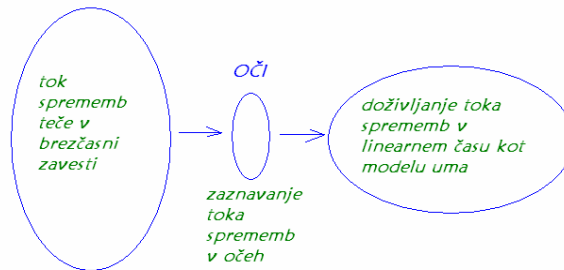
Z italijanskim fizikom Davidom Fiscalettijem in Prof. Dr. Dušanom Klinarjem smo šli korak naprej, razvili smo naslednji model zavesti: Zavest je osnovna vibracija kvantov prostora, gradnikov, ki sestavljajo vesoljni prostor. Kvanti prostora so izredno majhni (imajo Planckov volumen) in spreminjajo električni naboj iz pozitivnega v negativnega v Planckovem času. Ta »osnovna frekvenca« kvantov prostora, je zavest sama. Zavest torej eksistira v prostoru, lahko tudi rečemo, da je zavest »osnovna frekvenca vesoljnega prostora«. Ta model je v

skladu z izkušnjami ljudi, predvsem budističnih menihov, ki so leta prakticirali opazovanje uma. Njihova izkušnja je, da je zavest »prazni prostor«, v katerem vse obstaja. Vsi pojavi v vesolju se dogajajo v zavesti, zavest je osnovni energetski medij v katerem eksistirajo galaksije, sončni sistemi, planeti. Dr. Alan Wallace, eden največjih ekspertov za interdisciplinarne raziskave med Budizmom in teoretično fiziko, zastopa stališče, da obstaja paralela med konceptom »praznega prostora« (vakuuma) zahodne znanosti in pa Budističnega koncepta »resničnega vakuuma« (engl. true vacuum), ki ga imenujejo tudi »Primarna zavest« (angl. Primordial Awareness).

Primarna zavest (mi jo tukaj na kratko imenujemo »zavest«) se v človeku udejanja kot sposobnost zavedanja miselnih procesov, prisotnih čustev v danem trenutku, dihanja, telesnega gibanja. Ko torej opazujemo, kako naš um ustvarja modele sveta, je to opazovanje funkcija zavesti, ko smo pozorni na to, kako naše misli definirajo naše življenje, je to funkcija zavesti. Zavest enako deluje skozi vse ljudi, ne glede na versko pripadnost, politični nazor, barvo kože. S tega stališča je zavest skupni element vseh ljudi in ima neizmerno potencial v združevanju različnih ver in kultur. Zavest nam jasno pokaže, da so različni pogledi na svet le rezultat različnih umov (katoliškega, muslimanskega, hinduističnega, budističnega, židovskega....), svet pa je en in edini. Razvoj zavesti pri celotni zemeljski populaciji bo omogočil razvoj »planetarne zavesti«, kjer bodo verske in kulturne razlike postale drugotne, primarno bo, da smo vsi prebivalci planeta Zemlje. Zavest nam tudi omoči dojeti, da imamo vsi ljudje, živali in narava pravico do življenja, da je za naše preživetje na planetu potrebno začeti živeti v harmoniji z naravo.

Zavest je brezčasna in neskončna

Čas v zavesti ne poteka, zavest, kot osnovni vesoljni prostor, je brezčasna. V vesolju ni nič »prej«, ne »pozneje«, zavest se ne razprostira neskončno daleč v preteklost in neskončno daleč v prihodnost, zavest je sedanji trenutek v katerem živimo: sprememba 1 se spremeni v spremembo 2, sprememba 2 v spremembo 3 in tako naprej. Ljudje doživljamo ta tok sprememb, ki tečejo v zavesti v linearnem času, ki je model uma sestavljen iz preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. V vesolju pa obstaja čas le kot numerično red sprememb, ki ga merimo z urami (glej spodaj skico 2).



Skica 2

Današnja civilizacija je »časovna« in »linearna« živi v linearnem času, ki je model uma, prihajajoča civilizacija bo »brezčasna«, »vertikalna« živela bo v zavesti. Njen prihod napovedujeta že Einstein in Godel. V drugi polovici dvajsetega stoletja sta postavila tezo, da je vesolje brezčasno. Einstein pravi, da se vse dogaja v večnem »SEDAJ« (engl. »NOW«). Sam sem leta 1990 izdal knjigo »Konec časa«, leta 1999 pa je knjigo z istim naslovom (The End of Time) izdal angleški fizik Dr. Julius Barbour. Leta 2006 je ameriški filozof Prof. Yourgrau izdal knjigo »A World Without Time« v kateri razpravlja o Einsteinovi in Godelovi viziji brezčasnega vesolja.

Rodimo se, živimo in umremo v isti zavesti, v istem brezčasnem vesolju, brez da bi se tega zavedali. Nekdo bi lahko ugovarjal rekoč: »Babica se rodi najprej, potem sin in potem vnukinja«. Ja, to je res, ampak le v smislu numeričnega reda, babica ima številko 1, sin številko 2 in vnukinja številko 3. Vsi trije so rojeni v isti identični brezčasni zavesti. Za človeka, ki živi le v umu, je težko razumeti in nemogoče doživeti brezčasnost, potrebno je prebuditi zavest. Pravilno razumevanje časa, ki prodira v znanost v zadnjih 60 letih, je bilo odkrito v Budizmu že pred 2600 leti. Budizem je med drugim tudi »znanost o umu«, Buda je odkril zavest, se poistovetil z njo in popolnoma poznal vplive časa kot modela uma na doživljanje sveta.

Brezčasno doživetje sveta ima religiozno razsežnost. Človek spozna, da je vesolje samo bog, da ni boga onkraj vesolja, spozna »svetost sveta«. Zato tudi Budizem izvirno ni religija, ne išče in ne razpravlja o bogu, ampak o spoznanju resnice, o doseganju svobode, ki pomeni biti izven spon lastnega uma, popolnoma poistoveten z zavestjo.

Dokaj ustrezen matematični model zavesti je neskončni Evklidski prostor. V Evklidskem prostoru lahko gremo poljubno daleč od točke na kateri stojimo, pa bo pred nami še zmeraj »neskončno prostranstvo« prostora. V matematiki »neskončno daleč« ni več metrični pojem, ne pomeni neke konkretne razdalje med dvema točkama: »neskončno daleč + 100 metrov = neskončno daleč«. Podobno je v teoriji neskončnih števil: če trdimo, da je množica realnih števil

močnejša od množice naravnih števil, ne pridemo do protislovja, če trdimo, da je moč obeh množic enaka, tudi ne pridemo do protislovja. Takšna je rešitev tako imenovanega »Kantorjevega problema neskončnih množic« (po nemškem matematiku Kantorju), ki ga je 50-ih letih dvajsetega stoletja izpeljal slovenski matematik Prof. Ivan Vidav. Razrešitev poleg ostalega dokazuje, da matematična neskončnost ni kvantitativni pojem. Lahko bi bilo, da matematična neskončnost odraža kvaliteto zavesti, ki je neskončna v smislu, da je nedoumljiva razumu, nemerljiva, toda obstaja.

Eno od ključnih vprašanj kozmologije je, ali je vesoljni prostor končen ali neskončen. Če rečemo, da je končen, se postavlja vprašanje, kaj je za mejami vesolja, če rečemo, da je neskončen, si tega ne moremo natančno predstavljati. Najbrž je vesolje preveliko, da bi ga lahko človek njegove dimenzije dojel z razumom. Potrebna je prebuditev zavesti, ki nam bo dala neposredno izkušnjo in vedenje o vesolju.

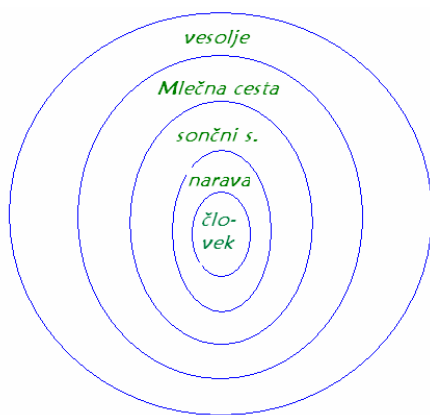
Zavestno vesolje

Naša kakor tudi druge teorije o vesolju (na primer fizika Prof. Goswami Amrita, ki je napisal knjigo »The Self-Aware Universe«) napovedujejo, da je vesolje zavestno. Vse kar obstaja v vesolju je energija, ki ima dve osnovni obliki: prostor kot zavest in pa materija. Energija prostora (zavesti) se v velikih eksplozijah, ki nastajajo v središču galaksij transformira v snovne delce, ki potem tvorijo atome, se pravi materijo, v središču črnih lukenj pa se materija pretvarja nazaj v energijo prostora, se pravi v zavest. Energija prostora in materije sta v stalnem dinamičnem ravnovesju, tok energije »materija-prostor-materija-prostor-materija« je stalen, vesolje ni imelo začetka in ne bo imelo konca, je večno. Energija se ne more ustvariti in ne uničiti, lahko pa spremeni obliko.

V viziji zavestnega vesolja je evolucija življenja na Zemlji del univerzalnega procesa. Zavest kot osnovna frekvenca vesoljnega prostora je aktivni dejavnik v procesu evolucije življenja. Materija ima po celotnem vesolju tendenco, da se razvije v bolj kompleksne sisteme, katerih razvoj poteka v smeri odkritja zavesti. Razvoj življenja je proti zavesti. Na planetu Zemlji se je življenje razvilo do človeka, ki ima razvit um in je delno že povezan z zavestjo, v smislu, da se lahko delno zaveda svojih umskih in telesnih dejavnosti. Naslednji evolucijski korak bo, da se bo človek poenotil z zavestjo, se pravi prepoznal zavest kot svoj resnični dom, izvor, ki je tudi izvor celotnega vesolja.

Naravni tok evolucije človeka je proti odkritju zavesti. Današnji človek je še globoko zasidran v umu, kar je glavni vzrok njegovih težav. Um nima moči, da bi jasno videl položaj človeka v vesolju, v naravi in načine njegovega preživetja. Al Gorejev film »Neprijetna resnica« nedvoumno pokaže zablode naše civilizacije, ki morajo biti odpravljene v naslednjih dvajsetih letih, če se hočemo izogniti globalni ekološki katastrofi na planetu. Pravilno delovanje

potrebuje jasno vizijo, ki je um nima, potrebna bo prebuditev zavesti na globalnem nivoju. Človeštvu zaradi njegove »preozke slike sveta« grozi iztrebljenje. Če ne bomo prebudili zavesti pri večini prebivalcev planeta, nam kot vrsti grozi, da nas bo »naravna selekcija« izločila. Podobno kot so izumrle živali, ki se niso prilagodile na spremembe, lahko izumre tudi človeška vrsta. Za preživetje moramo »razviti nov »organ«, ki se mu pravi »zavest«; iz uma moramo zrasti v zavest. Takšna je pot evolucije življenja, nimamo izbire, slediti moramo kozmičnim zakonom. Um se sicer upira ideji, da so pravila igre v vesolju že določena, toda veliko uglednih znanstvenikov današnjega časa, se nagiba v prid vesolja kot zavestnega bitja, v katerega se mora človek integrirati. Človek je zadnja veja na drevesu življenja, zadnji podsistem, ki se je razvil v podsistemu narave, narava v podsistemu planeta Zemlje, ta v podsistemu sončnega sistema, ta v podsistemu galaksije Mlečna cesta, in ta v sistemu vesolje (glej spodaj skico 3).



Skica 3

Bio-kozmiologija

V letih 1987-1990 sem delal na raziskavi o povezanosti delovanja živih organizmov s vesoljnim prostorom. Že takrat sem bil naklonjen vzhodnjaški ideji »shunyata« kot »osnovnemu prostoru« v katerem se dogaja vesolje. »Shunjata« pomeni »zavest« v angleščino se prevaja tudi kot »emptiness« (praznina). Moja teza je bila, da »vesoljni prostor – zavest« aktivno sodeluje pri evoluciji življenja, od kemične evolucije (nastanka organskih molekul) do razvoja preprostih sistemov molekul, ki se razmnožujejo, do rastlin, živali in človeka. Tezo bi bilo mogoče podkrepiti s poskusom, ki bi pokazal, da prostor aktivno deluje v delovanju živih organizmov. Prišel sem na idejo, da se aktivni odnos prostora do življenja, se pravi do delovanja živega organizma, izkazuje v različnem delovanju gravitacije na živ organizem. Prostor je namreč nosilec gravitacijske sile, možno je, da gravitacija deluje različno na živo maso kot na isto mrtvo

maso. Na Ljubljanski univerzi sem opravil poskuse, ki so pokazali, da je teža mase živih črvov večja od teže mase istih mrtvih črvov. Živi črvi tehtajo več kot isti mrtvi črvi. Izid poskusov sem leta 1997 objavil v ameriški reviji »Newsletter of Monterey Institute for Study of Alternative Healing Arts (MISAHA)« pod naslovom »Is Gravitational Field Associated With Life?«. Japonski fizik Prof. Shiui Inomata je poslal uredniku revije Savely Savva faks v katerem mu je sporočil, da so na njegovem inštitutu dobili iste rezultate z mišmi. Poskus je pokazal, da je živ organizem v aktivnem odnosu z energijo prostora in da je energija prostora v živem organizmu dodatno zgoščena, kar se odraža kot povečanje teže živega organizma glede na težo istega mrtvega organizma. Poskus bi bilo potrebno ponoviti neodvisno v najmanj treh različnih laboratorijih po svetu. Glavna struja znanosti (engl. »main stream of science«) temu poskusu do sedaj ni namenila dovolj pozornosti. Poskus se navezuje na poskus Prof. Slavinskega iz Poljske, ki je dokazal, da se sevanje svetlobe (bio-fotonov) pri umirajočih organizmih poveča od 10 do 100 krat. Oba poskusa sta v možni povezavi z obstojem tako imenovane »bio-energije«, ki jo v Indiji imenujejo »prana«, na Kitajskem pa »Qi«. Nemški zdravnik Wilhelm Reich jo je imenoval »orgon«.

Poskus me je opogumil, da sem postavil tezo, da je vesoljni prostor ne samo fizikalno ampak tudi biološko homogen, se pravi, da so pogoji za nastanek in razvoj življenja isti po celotnem vesolju. Tezi v prid so odkritja organski molekul potrebnih za razvoj življenja, ki so bile odkrite po celotnem opazovanem vesoljnem prostoru. Celotni vesoljni prostor je v fazi »kemične evolucije«, ki se na planetih podobnih planetu Zemlja razvije v življenje. Planeti podobni našemu so bili odkriti v drugih sončnih sistemih, zagotovo nismo edina civilizacija v vesolju. Ker materija eksistira v zavesti-prostoru, ima tendenco razvoja v inteligentna in zavestna bitja po celotnem vesolju. S tega vidika je potrebno obravnavati vsak pojav na površini planeta Zemlje kot kozmični pojav, vse kar se dogaja na površini Zemlje je primarno kozmični pojav in sekundarno pojav na planetu. Živimo v vesolju, smo vesoljna bitja, naj se tega zavedamo ali ne.

Razvoj »ekološke zavesti« lahko rečemo le »zavesti«, kajti zavest sama je »ekološka«, bo pripomogel k »jasni viziji«, ki nam bo omogočila pravilno delovanje. Današnje humanistične vede vidijo človeka kot nek pojav na planetu, premalo se zavedajo, da sta človek in družba oba kozmični pojav, v globoki povezavi z globalno dinamiko vesolja. Bio-kozmozologija vidi evolucijo življenja in človeka kot sestavni del vesoljne dinamike.

Človek je sestavni del vesolja, je eno z vesoljem. Njegov občutek ločenosti izvira iz njegove umske slike sveta, ki je nepopolna, neresnična. Samo zavest lahko človeku da resnično izkušnjo kaj je vesolje in kaj je on sam. Zato je prebuditel zavesti potrebna, v šolah moramo vzporedno umu in razumu razvijati tudi zavest.

Po Bio-kozmozologiji je smer razvoja evolucije življenja na Zemlji, da človek odkrije zavest. V današnji družbi tega še ne razumemo, zato v razvoj zavesti ne

vlagamo. Razum sam nima kvalitet, da bi človeka popeljal iz krize, v kateri živi, potrebna je prebuditev zavesti, ki nam bo odprla jasno vizijo.

Zavestni človek

Človek je sestavljen iz treh enot: telo, um in zavest. Bolj ko je človek povezan z zavestjo, močnejša je njegova »osebna vest«, občutek za dobro, čustvena inteligenca, bolj je umsko in telesno zdrav. Človek ki ni zakoreninjen v zavesti je veliko bolj neodporen za bolezni, ki jih povzročča um, s skupnim imenom jih imenujemo »bolezni psiho-somatskega izvora«.

Zavestni človek ni veren v smislu, da bi veroval v neko religijsko doktrino, ve pa, zaveda se, da sta bog in vesolje ista stvar.

Zavestni človek ima visoko razvit čut odgovornosti in se ga ne da manipulirati, zato politiki in tudi organiziranim religijam velikokrat ni po godu. Je pa edina rešitev iz krize v kateri se človeštvo danes nahaja.

Družba sestavljena iz »zavestnih posameznikov« ne bo komunizem, niti kapitalizem, bo pa družba, ki bo maksimalno delovala z minimalno zakoni. Manj kot je zavesti, več je potrebnih pravil in obratno: več zavesti, manj pravil, več svobode.

Zavestni človek ne bo ustvarjal dobička na račun večjega onesnaževanja narave, njegovo glavno pravilo v ekonomiji bo: »Vsak dobiček, ki dodatno onesnaži naravo, je izguba«.

Zavestni človek se zaveda, da je glavni problem današnjega človeka njegov um, ki ga usmerja, da živi po pravilih, ki niso v skladu s kozmičnimi zakoni. Težko je sprejeti dejstvo, da so pravila igre že določena, in da mi ne moremo postavljati pravil, moramo jih sprejeti. Samo prebuditev zavesti pri množicah nas lahko prebudi iz morastih sanj, ki jih živimo danes. Zato je potrebno uvesti tehnike za prebuditev zavesti v celoten izobraževalni program srednjih šol in univerz.

Zavestni življenjski slog

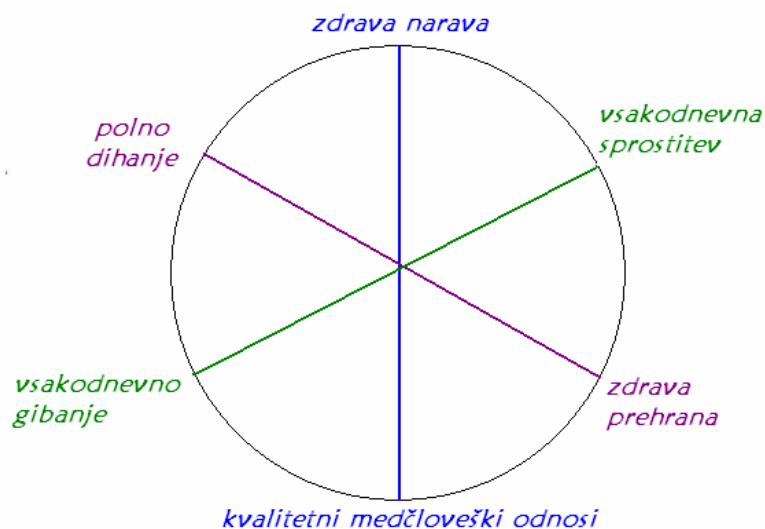
Na podlagi zgoraj opisanih spoznanj smo na Znanstveno raziskovalnem središču BISTRA Ptuj razvili slog zavestnega življenja, namenjen današnjemu človeku, ohranjanju in izboljševanju njegovega dobrega počutja in zdravja. V zadnjih 30 letih je postalo življenje stresno, opažamo povečanje obolenj in neodpornosti proti boleznim. Živimo izredno naporni življenjski slog, ki smo ga sami ustvarili, oziroma ga je ustvaril naš um. Zaradi izključnega razvoja uma in stagnacije v razvoju zavesti, smo izgubil stik z naravo, odtujili smo se od podsistema, v katerem smo nastali. Posledica je izguba življenjskih vrednot, motiviranosti in življenjske radosti.

Zavestni življenjski slog teži nazaj k naravi. Harmonija z naravo je izvir človekovega telesnega in duševnega zdravja. Naše mnenje je, da je za

ohranjanje zdravja potrebno upoštevati rezultate "Integrativne medicine", ki združuje uradno in naravno medicino, po pravilu: "Resnično je, kar deluje". Integrativna medicina temelji na novem znanstvenem pogledu na svet, ki presega mehanicistični pogled na življenje. Temelji na rezultatih raziskav Prof. Frohlicha in Prof. Poppa iz Nemčije, Prof. Slawinskega iz Poljske, Dr. Shaldraka in Prof. Penrosa iz Anglije, avtorja samega in mnogih ostalih. Nov pogled vidi človeški organizem kot dinamični sistem, ki je v aktivni energetski izmenjavi s prosto vesoljno energijo v kitajski tradicionalni medicini imenovana »Qi«. Qi je prosta življenjska energija prisotna po celotnem vesoljnem prostoru. V Vsakem živem organizmu je dodatno zgoščena in zato je njegovala teža večja kot teža istega mrtvega organizma.

Človeški organizem je energetski sistem sestavljen iz energetskih sistemov z različnimi vibracijami. Tele je najnižja energetska vibracija. Telesnemu nivoju sledita elektromagnetno polje organizma, ki ga je odkril Frochlich in bio-fotonsko polje, ki ga je odkril Poop, energetska sistem z višjo vibracijo je "morfogenetsko polje", ki ga je odkril Dr. Shaldrake, temu energija Qi (v Indiji imenovana »prana«), sistem najvišjo vibracijo je zavest kot osnovna vibracija (frekvenca) kvantov prostora. Sedež človekove duševnosti je v možganih, njegovala zavest pa ima sedež v vesoljnem prostoru samem.

Človekovi možgani imajo možnost, da se "uravnajo" na frekvenco zavesti, se nanjo "priklopijo". Namen sprostitvenih tehnik (meditacije) je ravno "preklopitev" na zavest. V človeku se zavest udejanja kot "vest", kot "notranja tišina" in kot sposobnost zavedanja miselnih procesov in čustev. Nova znanstvena paradigma je iz "Mislim, torej sem", preskočila na "Zavedam se misli, torej sem". Zavedanje, pozornost o miselnih procesih, prisotnih čustvih, dihanju in gibanju telesa, je osnova dobrega počutja in zdravja. Zavesten življenjski slog je sestavljen iz šestih elementov, ki oblikujejo »Kolo zavestnega življenja« (glej spodaj skico 4).



Skica 4

Kolo zavestnega življenja ima šest krakov, ki se medsebojno dopolnjujejo:

**polno dihanje – zdrava prehrana
vsakodnevno gibanje – vsakodnevna sprostitvev
kvalitetni medčloveški odnosi – zdrava narava (ekološki energetski viri)**

Polno dihanje je pomemben vhod energije v organizem, bolje ko dihamo, manjša je naša potreba po hrani. Gibanje telesa je potrebno za njegovo sprostitvev. Kvalitetni medčloveški odnosi zagotavljajo večjo skrb za naravo. Skladno negovanje vseh šestih krakov zagotavlja, da je kolo močno, da se dobro vrti tudi pri največjih obremenitvah. Zavestno življenje krepi telo, oživlja um in duha, je najboljša preventiva proti utrujenosti, stresu, menedžerskemu »burn out« sindromu. Vodi nas nazaj k naravi, k samim sebi in k ljudem, ki živijo okrog nas. Kakovost življenja ni v tem kar imamo, ampak v podelitvi le-tega. To velja za materialno kakor tudi za duhovno plat življenja. Zavesten življenjski slog vas uči sprostitvenih tehnik, ki vam omogočijo zavedanje o delovanju vašega uma in tako pomagajo komunicirati jasno, zavestno, sprejemati sebe in ostale brez obsojanja.

- polno dihanje:

stres povzroči, da postane vdih površen, izdih nepopoln. Tudi vsaka življenjska izkušnja ki je čustveno boleča, povzroči, da postane dihanje površno. Polno dihanje ima tri faze: popoln izdih, vdih s trebuhom, vdih s prsnim košem, popoln izdih. Polno dihanje prinaša obilico kisika v organizem, krepi trebušne mišice, skrbi za stalno razgibavanje prsnega koša in hrbtenice, pripomore k ohranjanju pravilne telesne drže.

Danes le malokdo diha polno. Veliko ljudi diha samo prsno, zrak se izmenjava le v srednjem del pljuč, trebušna prepona je pasivna. Drugi dihajo le s spodnjim delom pljuč, se pravi s trebušno prepono, prsni koš je blokiran, zrak se ne izmenjuje v srednjem in zgornjem delu pljuč. Če dihamo le s prepono, se ob dihanju s prsnim košem izboljša tudi dihanje s prepono in obratno, dihanje s prsnim košem se izboljša, ko začnemo dihati tudi s prepono.

Polno dihanje je osnova za sprostitveno tehniko »zavestno dihanje«, pri katerem usmerimo našo pozornost na dihanje. Vaja polnega in zavestnega dihanja traja 30 minut. Uležemo se na udoben ležalnik ali posteljo, izklopimo telefon in mobilni telefon. Po 15 minutah polnega dihanja pustimo da telo diha samo, ne vmešavamo se v globino in hitrost dihanja, postanemo čisti opazovalci: zrak prodira v telo, se zadrži za trenutek in se vrne v prostor. V Budizmu se "zavestno dihanje" imenuje "Vipassana". Pozornost na dihanje aktivira zavest, pripelje um v sedanji trenutek in ga harmonizira s telesom.

Rezultat je globoka psihofizična sprostititev, ki umiri um, mu povrne moči in ga oplemeniti z izvirnostjo, kreativnostjo, etičnim in estetskim čutom.

- zdrava prehrana:

Zavestni življenjski slog priporoča prehrano po Monignacu, katerega jedilnik temelji na medicinskih raziskavah, ki so pokazale, da so osnova zdrave prehrane ogljikovi hidrati z nizkim glikemičnim indeksom, živila z beljakovinami ki so bogate z aminokislinami in živila, ki vsebujejo nenasičene maščobe. Jedila so pripravljena iz ekološko pridelanih živil. Opravljene raziskave v okviru Evropske Skupnosti potrjujejo, da je ekološka hrana pomemben dejavnik zdravja.

Pomembno je tudi razlikovati med telesno in duševno potrebo po hrani. Kadar se ne počutimo dobro, smo čustveno vznburjeni in imamo težave v službi, pogosto pretiravamo s hrano. Najboljši način za doseganje idealne teže je odkriti vzrok zakaj preveč posegamo po hrani in vzrok odpraviti. Zavesten življenjski slog zagotavlja idealno težo.

- vsakodnevno gibanje:

Vesolje in narava sta v stalnem gibanju. Dobro počutje ni nekaj statičnega, je dinamičen proces med telesom, umom in zavestjo. Telo potrebuje za dobro delovanje vsakodnevno gibanje, vsakdo izbere po svoji izbiri: tek, hoja, joga, tai-chi, gimnastika, plavanje

- vsakodnevna sprostititev:

Sprostititev je dopolnilo gibanju. Danes se ne znamo več sprostiti in počivati. Živimo pretežno v umu, naše glave so zmeraj polne misli o prihodnosti ali o preteklosti, telo je zapostavljeno. Posledica razdvojenosti uma in telesa je stres. V našem programu zavestnega življenja se boste naučili sprostitvene tehnike "zavestno dihanje", pri katerem usmerimo zavest na dihanje. Dihamo le v sedanjem trenutku, pozornost na dihanje pripelje um v sedanji trenutek in ga poveže s telesom. Rezultat je globoka psihofizična sprostititev. Druga pomembna sprostitvena tehnika je "zavestno mišljenje", pri kateri se naša zavest usmeri v opazovanje miselnih procesov in prisotnih čustev. "Zavestno mišljenje" nam pomaga odkriti negativne mehanizme uma kot so samoobsojanje in obsojanje drugih. Sprostitvene tehnike aktivirajo zavest, ki je osnova samozavedanja in samoobvladanja, dveh osnovnih komponent čustvene inteligence. Čustvena inteligenca pa je temelj uspešnega managerja (več o tem v knjigi "Prvinsko vodenje", Daniel Goleman, GV založba 2002, Ljubljana).

- kvalitetni medčloveški odnosi:

Lahko imamo vse bogastvo sveta, toda brez kvalitetnih odnosov s soljudmi, bomo ostali revni. Zavesten življenjski slog razvija prijateljstvo, toplino, ljubezen.... s prebujanjem zavesti in čustvene inteligence posameznika in tudi njegovega "srečanja z drugimi" v plesu. Uporabljamo metodo "Biodanze", ki jo je razvil

čilski antropolog Rolando Toro. Biodanza je zelo primerna oblika za poglobljanje odnosov med različnimi skupinami ljudi.

- zdrava narava:

Zavesten življenjski slog povezuje človeka in naravo v nedeljivo celoto. Kar delamo naravi, delamo sebi. V Zavestnem življenjskem slogu uporabljamo naravno kozmetiko, naravna čistilna sredstva, ekološko pridelano hrano, ekološka oblačila. Zavzemamo se za razvoj eko-arhitekture, ki uporablja za izgradnjo hiš naravne gradbene materiale in za pridobivanje energije iz ekoloških energetskih virov.

Zavesten življenjski slog se udejanja v podrobnostih vsakdanjega življenja. Na primer odpadke v hiši razdelimo na plastiko, steklo in papir in jih odnesemo na ustrezno odlagališče. Uporabljamo žarnice, ki porabijo manj energije, ogrevalne sisteme opremimo z elektronskimi napravami, ki racionalizirajo porabo energije. Ko si zjutraj umivamo zobe, med pranjem zapremo vodo in jo odpremo le pri splakovanju. Uporabljamo straniščni kotliček, ki ima dve možnosti splakovanja (3 litre in 6 litrov). Ko se tuširamo, je voda med miljenjem zaprta. Toplo vodo za hišno uporabo pridobivamo s sončnimi celicami na strehi hiše.

Kupujemo predvsem biološko pridelano hrano in tako preusmerjamo tok denarja v biološko proizvodnjo hrane brez pesticidov. Tukaj je pomembno vedeti, da je industrijska konoplja ena redkih rastlin, ki raste brez pesticidov in da proizvodnja vseh izdelkov iz konoplje (od bio-dizla, mila, jedilnega olja, testenin, moke, kozmetike, blaga.....) ne onesnažuje narave s pesticidi. Ustanovitelj Ameriške tovarne Ford gospod Gerald Ford je v 30 letih prejšnjega stoletja naredil avtomobil, ki je imel karoserijo iz konoplje in je šel na bio-dizel iz konoplje. Konoplja je najresnejši konkurent nafte, vse kar lahko izdelamo iz nafte, lahko izdelamo tudi iz industrijske konoplje. Zato je bila industrijska konoplja preganjana s strani naftnih družb in konec tridesetih let popolnoma izkoreninjena v Ameriki kakor tudi v Evropi. Z začetkom naftne krize v zadnjih 20 letih se je začela industrijska konoplja vračati na polja.

Zavesten življenjski slog teži k uporabi ekoloških energetski virov. Na planetu Zemlji je najmočnejši ekološki vir energije sončna energija, se pravi sončna svetloba. Lahko jo direktno pretvarjamo v toplotno energijo in v elektriko (glej spodaj skico 5).



Skica 5

Kadar je sončna energija vezana v rastlinah in živalskih odpadkih, jo izločimo kot bio-gorivo ali jo uporabljamo posredno preko »zelene mase« za izdelavo plinov, iz katerih pridobivamo toplotno in električno energijo. Iz škroba (žito in krompir) s kuhanjem in dodajanjem encimov pridemo do vretja, pri katerem se ustvarja alkohol. Tudi iz sladkornega trsa in pese dobimo z vrenjem alkohol. Iz koruze in lesa preko hidrolize (kemijsko razkrajanje nekaterih spojin zaradi učinkov vode) dosežemo vrenje in dobimo alkohol. Avtomobilski motor je mogoče modificirati, tako da gre na alkohol. Iz odpadnih rastlinskih olj proizvajamo bio-gorivo, ki ga lahko neposredno uporabimo v dizelskih motorjih (glej spodaj skico 6).



Skica 6

Energetske ekološke postaje s predstavljenimi direktno in posredno pretvorbo sončne energije (skici 5 in 6) že delujejo v nekaterih krajih po svetu, najbližja je v Avstriji v Cmureku (www.seeg.at). Mestna občina Ptuj ima namen izgraditi podobno energetske ekološko postajo v okviru »Čistega mesta«.

Pri izgorevanju bio-goriva se sprošča v ozračje CO₂, ki je bil vezan v rastline iz zraka, pri izgorevanju goriva iz nafte pa se sprošča CO₂, ki je bil vezan v fosilnem gorivu. Zato uporaba bio-goriva ne povečuje količine ogljikovega dioksida v ozračje, kot se to dogaja pri uporabi goriv iz nafte.

Pri razpadu živalskih odpadkov se tvori metan CH₄, ki je 21 krat bolj

nevaren toplogredni plin od CO₂. Z zajetjem CH₄ prispevamo k zmanjševanju efekta »topla greda«. Metan lahko uporabimo za pogon motorjev z notranjim izgorevanjem, za pridobivanje elektrike in toplote.

V občini Cmurek je vsa uporabljena energija ki jo občina potrebuje (100 %) pridobljena iz ekoloških virov, višek energije (70 %) pa izvozijo. Občina Cmurek je živ primer, da lahko živimo v harmoniji z naravo, da je ekološka (»zelena energija«) cenovno konkurenta in upravičena.

Kjer je volja, je pot; potrebno je le, imeti jasno vizijo. Dragi bralci, naj vas v življenju vodi dejstvo, da je zdrava narava osnova človekovega bivanja in nadaljnega razvoja na planetu Zemlji.

VIRI:

- Goswami A. (1993). The Self-Aware Universe, Amazon
- Tiller W. (2001). Conscious Acts of Creation, Pavior Publishing
- Penrose R (1994). Shadows of the Mind: A Search for the Missing Science of Consciousness, Oxford University Press
- Sri Aurobindo Integralna Yoga (1990). Filozofska knjižnica XXXIII. Zvezek, Slovenska matica Ljubljana 1990, (prevod Janez Svetina)
- Alan Wallace. The Potential of Emptiness: Vacuum States in Physics and Consciousness, The Scientific and Medical Network Review, No 77 (2001) <http://www.alanwallace.org/>
- Bohm D. (1983). Wholeness and The Implicate Order, Ark, London
- Barbour J. (1999). The End of Time, Amazon
- Yourgrau P. (2006). A World Without Time: The Forgotten Legaci of Gödel And Einstein
- Vidav I. (1959). Rešeni ni nerešeni problemi matematike, Mladinska knjiga
- . Fisaletti D., Sorli A. (2006). Toward a new interpretation of subatomic particles and their motion inside a-temporal physical space. Frontier Perspectives, Volume 15, Num 2
- Gojkovič S. (2005). Wellness, GV Založba, Slovenija
- Sorli S. (1990). Konec Časa Ljubljana, Slovenia
- Sorli A. (2001). Additional Roundness of Space-Time and Unknown Vacuum Energies in Living Organisms. Frontier Perspectives, Center for Frontier Sciences, Philadelphia, Vol 10, Num 2
- Sorli A., Sorli I. K. (2004). The Scientific Basis For The Development Of Human Consciousness. Episteme, Perrugia, Italy, Number 8, <http://www.cartesio-episteme.net/ep8/ep8-sorli2.htm>
- Sorli A., Sorli I. (2005). Evolution As A Universal Process. Frontier Perspectives, Center for Frontier Sciences, Philadelphia, Vol 13, Num 2
- Sorli A. Sorli I. (2005). From Space-time to A-Temporal Physical Space,

Frontier Perspectives, Center for Frontier Sciences, Philadelphia, Vol 14, Num 1

- Sorli A. Sorli I. (2005). Consciousness As A Research Tool Into Space And Time,
Electronic Journal of Theoretical Physics, Vol 2, Num 6 www.ejtp.com

- Sorli A. Fiscaletti D. (2005). Active Galactic Nucleus As a Renewing Systems Of the Universe
Electronic Journal of Theoretical Physics, Vol 2, Num 6 www.ejtp.com

- Fiscaletti D., Sorli A. (2007). Basic Frequency of A-Temporal Physical Space As A Driving Force of
The Evolution, Scientific Inquiry, Vol 8. Num 1. pp 29-34
<http://www.iigss.net/Scientific-Inquiry/June07/2-Fiscaletti.pdf>

- Sorli S., Klinar D. (2007). Time As Numerical Order Of Material Change.
<http://cph-theory.persiangig.com/1981-timenmerical.pdf>

- Sorli A., Fiscaletti D. (2007). Conscious communication into politics, Scientific Inquiry,
Vol 8. Num 1. pp 61-64
<http://www.iigss.net/Scientific-Inquiry/June07/5-Fiscaletti.pdf>

POVEZAVE:
www.ertc.si