

Kacheksja nowotworowa (charłactwo) – zespół wyniszczenia nowotworowego – jest dość częstym powikłaniem choroby onkologicznej niekiedy równie groźnym co sam rak, dlatego warto z nim osobno walczyć

Osoby z chorobą nowotworową bardzo często tracą na wadze. Brak apetytu i łaknienia to następstwo zmian zachodzących w organizmie dotkniętym chorobą. Taki stan to wyraźny sygnał, że należy szybko reagować, ponieważ utrata wagi źle rokuje i niejednokrotnie uniemożliwia kontynuację leczenia (np. przeprowadzenie operacji chirurgicznej czy podanie chemioterapii). Nadmierna i niezamierzona utrata masy ciała może prowadzić do rozwoju **kacheksji nowotworowej**. **Zespół wyniszczenia nowotworowego** jest dość częstym **powikłaniem** choroby onkologicznej oraz jej długotrwałego leczenia.

Wyniszczenie objawia się **spadkiem masy ciała, zaburzeniami łaknienia, uczuciem szybkiego nasycenia się po posiłku, narastającym osłabieniem ogólnym, szybkim męczeniem się, niską odpornością oraz złym stanem ogólnym chorego. Powikłania natury fizycznej oraz związane z tym ograniczenie sprawności uniemożliwiają wykonywanie podstawowych czynności, takich jak toaleta, ubieranie się,**

przygotowywanie posiłków czy samodzielne jedzenie. Zmiana wyglądu, trudności w poruszaniu się, ogólne osłabienie i zależność od pomocy innych wywołuje u chorego dodatkowe poczucie izolacji oraz osamotnienia. Pacjent traci możliwość samodzielnego uczestniczenia w życiu rodzinnym i społecznym.

KACHEKSJA NOWOTWOROWA – WYNISZCZENIE – PRZYCZYNY

Wyniszczenie – kacheksja nowotworowa (charłactwo) to wieloczynnikowy zespół zaburzeń metabolicznych związanych z chorobą nowotworową, którego cechą charakterystyczną jest znaczący spadek wagi ciała. Kacheksja nowotworowa jest typowym objawem u chorych na nowotwory, który występuje ze średnią częstotliwością (60%) w przebiegu raka okrężnicy, raka gruczołu krokowego, raka płuca, a najczęściej (> 80%) w przebiegu raka trzustki i raka żołądka.

Zespół wyniszczenia nowotworowego prowadzi do ograniczenia funkcjonowania pacjenta, wpływa negatywnie na jego układ odpornościowy, wzmaga osłabienie, pogarsza czas przeżycia i rokowania oraz jest źródłem poważnego stresu zarówno u chorych jak i opiekunów pacjenta. Nasilenie wyniszczenia może być traktowane jako samodzielny negatywny czynnik prognostyczny w onkologii.

Z drugiej strony, jego skuteczne leczenie może stanowić pozytywny czynnikiem prognostyczny wpływający na polepszenie rokowań.

Charakterystycznym dla kacheksji nowotworowej zjawiskiem jest również to, że objawom niedożywienia i postępującemu

katabolizmowi towarzyszy niechęć do przyjmowania pokarmów – **anoreksja**. W tym kontekście stosuje się często terminologię: **zespół kacheksja-anoreksja**. W przebiegu kacheksji nowotworowej dochodzi do szeregu zaburzeń przemian metabolicznych i pomimo braku aktywności chorych – do wzmożonego wydatku energetycznego.

Cechą charakterystyczną wyniszczenia nowotworowego jest hydroliza białek w mięśniach, co powoduje spadek masy mięśniowej. Efektem zaburzeń metabolicznych, hormonalnych (nasilenie katabolizmu) oraz w obrębie układu odpornościowego są zmiany obserwowane w badaniach hematologicznych i biochemicznych – niedokrwistość, spadek liczby leukocytów, spadek poziomu albumin i białka całkowitego. Utrata białek i zasobów energetycznych wywołuje specyficzny zespół znużenia, braku sił i zniechęcenia, potęgowany przez problemy psychospołeczne, zwany **astenią – przewlekłym zmęczeniem**. Chory na raka traci chęci, siły i motywację do zmagania się z chorobą nowotworową..

ROZPOZNANIE WYNISZCZENIA U PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

Wyniszczenie nowotworowe rozpoznaje się po stwierdzeniu u chorego na nowotwór ubytku masy ciała o co najmniej 5% w czasie 12 miesięcy lub krótszym oraz trzech z następujących objawów: • obniżenie masy mięśniowej; • znużenie; • anoreksja; • niski wskaźnik beztłuszczowej masy ciała; • zmiany biochemiczne (podwyższone markery zapalenia CRP > 5,0 mg/l, IL-6 > 4,0 pg/ml) • niedokrwistość (< 12 g/l) • hipoalbuminemia (< 3,2 g/l) Wyróżnia się trzy fazy kacheksji nowotworowej: prekacheksja (utrata masy ciała < 5%), kacheksja (ubytek masy ciała >5 % w ciągu ostatnich 6 miesięcy), kacheksja nowotworowa nieodwracalna (niski stan sprawności , przewidywany czas przeżycia < 3 miesiące).

LECZENIE KACHEKSJI

Zespół **kacheksja-anoreksja-astenia** stanowi niezwykle istotny oraz częsty element choroby nowotworowej, znacząco wpływa na wyniki leczenia oraz jakości życia chorych i powinien być energicznie leczony. Należy podkreślić, że nie opracowano jeszcze w pełni skutecznych metod przeciwdziałania kacheksji nowotworowej, a jedynym skutecznym sposobem trwałego wyleczenia wyniszczenia jest wyleczenie samego nowotworu.

Zapobieganie i ograniczanie kacheksji powinno uwzględniać w pierwszej kolejności rozpoznanie i leczenie odwracalnych przyczyn upośledzających odżywianie (zmiany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, ból nowotworowy, depresja, nudności, biegunki, zaparcia). Wszyscy pacjenci narażeni na niedożywienie powinni zostać objęci kontrolą stanu odżywiania. Następnie w razie konieczności powinno się podjąć działania mające na celu próby zapobiegania niedożywieniu. Pierwszą najprostszą metodą jest odpowiednia kontrola rodzaju i ilości pokarmów spożywanych doustnie i ewentualna ich modyfikacja.

Należy dążyć jak najdłużej do utrzymania u chorego odżywiania doustnego. Porady dietetyczne powinny ułatwić dobór rodzaju posiłków i sposobu przyjmowania ich w taki sposób, aby oprócz wartości odżywczych dostarczały one pacjentowi przyjemności z ich spożywania oraz stanowiły element aktywności społecznej.

Warto odstąpić od promowania tzw. „zdrowego odżywiania” na rzecz diety bogatobiałkowej i kalorycznej, z uwzględnieniem preferencji chorego.

Konsystencja pokarmów powinna być dopasowana do możliwości chorego. Jeżeli występują zmiany w jamie ustnej, na około 30 minut przed posiłkiem można podać lek łagodzący ból. Ze względu na występujące zaburzenia smakowe warto dorzuć do

posiłków przyprawy i zioła pobudzające kubki smakowe. Posiłki powinny być nieduże objętościowo, ale częstsze (7-8 razy na dobę). Niewielka aktywność fizyczna (np. spacer) przed posiłkiem zaostreza apetyt.

PREPARATY PRZEMYSŁOWE I ODŻYWKI DLA PACJENTÓW

Sprawdzoną metodą zapobiegania kacheksji nowotworowej oraz ważnym elementem wsparcia żywieniowego jest uzupełnienie diety chorego płynnymi odżywkami, przeznaczonymi do podaży doustnej. Są to specjalne zbilansowane preparaty przemysłowe i odżywki, które zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze: białka, węglowodany, tłuszcze, elektrolity, witaminy i mikroelementy. Ich wspólną cechą jest wysoka kaloryczność. Obecnie na polskim rynku dostępny jest duży wybór tych produktów, o różnych smakach. Większość odżywek dostępna jest w postaci płynu gotowego do spożycia lub proszku do rozpuszczenia w wodzie.

Korzystne może być szczególnie podawanie preparatów odżywczych jako posiłków uzupełniających – powinny być one „dopijane” małymi porcjami pomiędzy normalnymi posiłkami lub mogą być dodawane do przyrządzanych potraw. Przykładem takich preparatów (dietetycznych środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego) są np. preparaty Resource® 2.0 marki Nestle Health Science.

Znaczącą rolę w leczeniu kacheksji nowotworowej i anoreksji odgrywa postępowanie nefarmakologiczne. Ważną rolę może spełnić rodzina chorego. Ważne jest, aby nie zmuszać, a raczej zachęcać pacjenta do jedzenia. Opiekunowie chorego powinni mieć świadomość, że przyjmowanie mniejszej ilości pokarmu jest konsekwencją rozwoju choroby i ograniczonych możliwości terapeutycznych w tym zakresie. Warto zadbać o estetykę przygotowywanych potraw oraz atrakcyjną formę i atmosferę ich wspólnego, rodzinnego spożywania. Pozytywną rolę może spełniać

podawanie ulubionego jedzenia czy stosowanie dodatków do jedzenia: cukru, masła, śmietany – jeśli chory ma na to ochotę. Na zaawansowanym (terminalnym) etapie choroby nowotworowej żywienie i zwyczaje związane z przyjmowaniem posiłków traktowane są jako ważne formy aktywności społecznej i element czerpania radości z życia.

KACHEKSJA NOWOTWOROWA – POSTĘPOWANIE FARMAKOLOGICZNE

W kontekście postępowania farmakologicznego w przypadku kacheksji należy podkreślić, że jedynym skutecznym i trwałym leczeniem wyniszczenia nowotworowego jest wyleczenie samego nowotworu. Dostępne są obecnie leki, które pozwalają jednak osiągać znaczną poprawę apetytu, spowalniać postęp choroby i prawdopodobnie wpływają też na czas przeżycia chorych. Do powszechnie stosowanych leków w kontekście wyniszczenia nowotworowego zaliczamy:

progestageny (octan megestrolu) – poprawiają apetyt i zwiększają masę ciała (przede wszystkim tkankę tłuszczową). Niecelowe jest rozpoczynanie leczenia w końcowej fazie choroby nowotworowej;

kortykosteroidy – poprawiają apetyt i samopoczucie chorych podobnie do octanu megestrolu, jednak wykazują więcej działań niepożądanych. Deksametazon podaje się zazwyczaj 2 razy dziennie po 2-5 mg.

Skuteczność innych leków nie została jednoznacznie potwierdzona w badaniach klinicznych. **Kannabinoidy, talidomid, kwasy tłuszczowe omega-3, olanzapina, melatonina, insulina, leki anaboliczne** są stosowane w leczeniu wyniszczenia ze zmiennymi efektami.

Korzystne efekty uzyskuje się poprzez kojarzenie leków wraz ze wsparciem żywieniowym np. **octan megestrolu + wsparcie**

farmakologiczno-żywniowe + L-karnityna + talidomid.

Przedruk za: [K jak Kacheksja – wyniszczenie nowotworowe. Objawy i leczenie](#) Opublikowane 04 Cze 2017 na portalu [zwrotnikraka.pl](#) ; ściągnięte 6 marca 2018

Wyróżnione zdjęcie to nie ja, lecz modelka z anoreksją. W szpitalu wyglądałam tylko trochę gorzej: przy wzroście 171 cm ważyłam 43 kg – niemal tyle, co kościec, nie potrafiłam unieść głowy z poduszki, a te zmarszczki na brzuchu modelki były na całym ciele – skóra na mnie wisiała, jak stara skarpetka. Lekarze sądzili, że nie zobaczę już rac na Sylwestra 2017 oraz doradzali hospicjum. Pierwsze, co zrobiłam po uwolnieniu ze szpitala, to samodzielna nauka utrzymywania głowy na karku na siedząco, zwalania się z łóżka na podłogę, aby nakarmić kota i wyczyścić mu kuwetę oraz wycinka wszystkich znajomych uważających, że jutro umrę. Po obejrzeniu 2 kolejnych Sylwestrów podniosłam wagę do 52 kg – granicy, kiedy leki zaczynają wreszcie działać, a nieoperacyjne może stać się operacyjne. By się nie chciało wracać do opiekunek, które musiały zanosić mnie do wanny, niemniej to było ciekawe doświadczenie życiowe.

Pies. Rok Psa to bardzo dobry rok dla wszystkich, kochających pracę grupową

Rozpoczyna się dnia 16 lutego 2018 roku, a kończy 4 lutego 2019 roku; trwać będzie tylko 353 dni, czyli aż o 31 dni mniej aniżeli poprzedni przestępny rok Ognistego Koguta. W jego rozpiętości pojawi się jeden dzień lin chun (ostatni dzień

roku), czyli dzień początku wiosny, zwany też świętem kochanków. Jest to Rok Psa, żywiołu Ziemi Young, a jego kolorem jest brąz (od żółtego po prawie czarny, często na tle ciemnej zieleni).

W ustępującym Roku Ognistego Koguta pogoda sprzyjała ćwiczeniu czakr górnych – trzeciego oka i czapeczki; w tym roku poświęcimy czas dwom czakrom dolnym: podstawy oraz bliskości i seksu. Niektórzy powiadają, że właśnie taka powinna być kolejność ćwiczeń, bo chcąc zasysać energię, najpierw musimy zapewnić jej odpływ. Innym jednak zdolność do czynienia cudów czakr górnych kojarzy się z zmniejszaniem dystansu do istoty absolutnej, jaką pragną się stać przez Oświecenie na prowadzących w górę schodach – na szczyt świata piramidy – na Olimp. Od monoteizmu do politeizmu.

Jest jednak inny sposób: ten Pies z wyróżnionego zdjęcia, ze świata fraktali, którego jeszcze nie ma, ale może być. Zwiąż go czasem Światem Spłaszczonej Piramidy.

Przede wszystkim pamiętajmy, że Pies jest znakiem idealistycznym; kieruje się etyką i posiada bardzo wysoką świadomość społeczną. [[Taoistyczna Akademia Oświecenia](#)]

Nie liczy się Cel lecz Droga, która do niego prowadzi. Nie liczy się motocykl, lecz instrukcja jego naprawiania. Najmniejsze stado liczy sobie dwie sztuki zwierząt, stąd w podróż zabrałeś swego syna. Medytacja jest przejażdżką na jego grzbiecie, a Oświecenie – jego pierdnięciem. W ogóle Oświecenie jest przereklamowane przez monoteistów: studiuj koany, a przeżyjesz ich wiele. Każdy, kolejny milimetr Drogi wart jest tyle, co kilometr, pamiętaj tylko, że **żadna istota ludzka nie jest liściem na wietrze**, a w każdej poczwarcie tkwi motyl – a nie tylko w niektórych.

Gdybyś chciał pokusić się o wskazanie efektywnego remedium, które ułatwiłoby nam życie, to byłyby to symboliczne figurki lub wizerunki Zająców, gdyż Zając jest sekretnym przyjacielem

Psa. Na drugim miejscu trzeba by postawić umiejętność manipulowanie żywiołem Metalu (wyroby metalowe, kształty okrągłe), który kontroluje nadmiar Drzewa i zarazem osłabia silną Ziemię. [[Onet Magia](#)]

✘ Z jego mordki wзира biały pyszczek lisicy – czarownicy, pewnie takiej dziewięcioogoniastej. To heksagram 64 – koniec jednego cyklu i początek następnego, trzeba tylko nie zamoczyć ogona. Jako Young smyrniesz w krzaki i wytarzasz w śmierdzących paskudztwach; potem przyjdzie Yin, wrzuci do wanny, wleje wody do miski i zostaniesz poważnym Opiekunem. Ale to potem. Na razie podzieliłeś się starą, przepyszną kością z kolegami, warczysz, gryziesz i piszczysz, turpistycznie wniebowzięty. Kiedy wojna się skończyła – pokochać zwyczajne i brzydkie – to jest coś!

Powszechnie stosowanymi symbolami Inari są lis i klejnot spełniający życzenia. Innymi często spotykanymi elementami przedstawienia tego bóstwa (a czasami także jego lisów) są sierp, worek z ryżem i miecz. Atrybutem Inari jest także bicz, obdarzony mocą niszczenia zbiorów ryżu. Być może, imię „Inari” pochodzi od słów ine-nari (rosnący ryż). Ryż rosący, to nie zaspokojenie głodu, lecz zapowiedź zaspokojenia. [[Lisice – czarownice...](#)]

Rok Psa to bardzo dobry rok.

Nie mogło być lepszego.

Może przeczytasz także:

[Lis. Lisice-czarownice. Huli jing, Kumiho, Kitsune. Lis z heksagramu 64 może być demonem. Heksagram 64 może być prezentem I Ching dla samotnych kobiet.](#)

[Nowy Rok 2018- Chiński Rok Psa](#) , Taoistyczna Akademia Oświecenia

Kim jestem? Podrap się po szyszynce, a sprawisz cuda! Lub przynajmniej rozbudzisz górne czakry

To może być ciekawe: czym myślimy, proponując empatię zamiast afirmacji? Drogę ku nowoczesnemu pojmowaniu mózgu wyznaczyli dwaj profesorowie: **Paul D. MacLean** oraz **Joseph LeDoux**. Obaj oczywiście z Pokolenia Wielkich – w tym sensie, że II wojna światowa oraz Rewolucja 1968 niejako pomogły im wznieść się na szczyty własnych możliwości. Było trochę takich naukowców w rozmaitych dziedzinach, nie tylko w neurobiologii. Ich odkrycia ludzkość trawi do dzisiaj.

Medytacjami między innymi pobudza się do intensywniejszej współpracy korę nową z systemem limbicznym (ale np. prof. **Joseph LeDoux** i inni twierdzili, że układ limbiczny w ogóle nie istnieje, jest mglistym pojęciem, synonimem większości ośrodków podkorowych powyżej pnia mózgu, a hipokamp nie bierze udziału w reakcjach emocjonalnych. LeDoux został fanem ciała migdałowatego – ang: amygdala. Założył nawet kapelę *The Amygdaloids* – wraz z profesorem biologii NYU Tylerem Volkiem, podoktorantką Danielą Schiller i studentką Niną Curley zaczęli od swamp pop Kreoli z Nowego Orleanu, a skończyli na heavy metalu. LeDoux – główny tekściarz i wokalista zespołu – pisał i śpiewał o czym pracował nukowo – inauguracyjny CD (Heavy Mental z 2007) zawierał m.in. pozycje „Mind-Body Problem,” „An Emotional Brain,” oraz “Memory Pill”; płytką Anxious z 2015 towarzyszy książce LeDoux o tym samym tytule i próbuje piosenkami ogarnąć te same tematy naukowe, co książka.



Joseph LeDoux z Departamentu Neurologii Cornell Medical School Nowojorskiego Uniwersytetu Stanowego, autor bestsellerowej książki z listy The New York Timesa „The Emotional Brain” (Simon and Schuster, 1998), gwiazda The Huffington Post i wielu audycji radiowych i telewizyjnych, kapelmistrz, badał głównie pawłowskie warunkowanie strachem. Barwna, wielce barwna postać i skuteczny marketing tematu, a przy okazji własnych książek. Być może dlatego, że ten syn ujeżdżacza byków na rodeo miał ciekawe hobby jako młodzieniec i wkraczał w dorosłe życie w szkole biznesu. W każdym razie mózg się nam ewolucyjnie rozrasta, głowa powiększa, a kobietom coraz trudniej rodzić. Nad tym pracowali obaj panowie (teraz mamy komputery i habermasowskie złudzenie *rektyfikującej rewolucji*, że uda się nam odtworzyć drogę Pani Ewolucji, ale z pominięciem jej błędów).

noty w Wikipedii:

https://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_E._LeDoux

https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_D._MacLean

Natomiast autorem pojęcia trzech mózgów w jednym był prof. **Paul D. MacLean** – dyrektor Laboratorium Neurofizjologii w National Institute of Mental Health (NIMH) – (ur. w Phelps, New York, 1 maja 1913 w rodzinie prezbiteriańskiego pastora – zm. 26 grudnia 2007). Teoria MacLeana zakłada właśnie podział mózgu na trzy struktury, wykształcone w toku ewolucji:

1. **Zespół R (reptilian)**, pień i przylegające doń śródmózgowie; świat gadów. Popędy i afekty. Zainteresowany podstawowymi potrzebami, przetrwaniem, ochroną przestrzeni życiowej, swojego stada, stabilnością i porządkiem; uprawia strukturalizm.

2. **System limbiczny** – emocje, zachowania społeczne; świat ssaków. Rozsądek i procedury wykonawcze. Zainteresowany przynależnością do grupy, akceptacją społeczną, szacunkiem,

statusem, potrzebą bycia lubianym/kochanym; uprawia strukturalizm.

3. **Kora nowa** – wzorce społeczne i moralne, język, abstrakcje, hamowanie bodźców z Id lub limbicznych; świat komputerów – po spełnieniu potrzeb podstawowych (jeść, spać, rozmnażać się) – zainteresowany głównie samorealizacją i samodoskonaleniem; uprawia myślenie przyczynowo- skutkowe.

Kora nowa

Kora nowa – to pofałdowane coś bezpośrednio pod oponami mózgowymi – nie jest tylko ewolucyjnym dodatkiem! Człowiekiem stajemy się dopiero po połączeniu owych trzech mózgów. Przed św Augustynem (400 ne) pytanie *Quis ego et qualis ego?* (Kim jestem i jaki jestem?) zadawał już Arystoteles, a na Wschodzie można je znaleźć w Tao Te King, pismach Lao Tse, czy w Dhammapadzie, jednej ze świętych ksiąg buddyzmu. W Europie ton dyskusjom nad „Kim jestem” nadał Kartezjusz – stąd pamiętamy, że Platon nazywał mózg gadzi koniem czarnym, układ limbiczny – koniem białym, a korę nową – woźnicą; Freud (rewolucjonista w swoich czasach) użył nazw Id (natura zwierzęca, zespół R), Ego (zespół limbiczny, emocje, struktura osobowości oraz Superego – świadomość społeczna, odpowiedzialność, cechy abstrakcyjne. Inne nazwy, pochodzące od Freda to przeżycia i działania świadome, podświadome i przedświadome. Stąd utarło się wizualizować mózg jako górę lodową, której ogromna część pływa pod powierzchnią rzeczy. To może być błąd. Ta góra ma więcej korzeni niż jeden. Lepszą wizualizację daje ząb trzonowy: żaden z jego korzeni nie jest Tym Jedynym.

Mózg pierwszy i drugi mogą być równie świadome, co kora nowa, nie posiadają jednak umiejętności werbalizacji i nie posiadają własnych narządów zmysłów, a istniejące są w pełni kontrolowane przez mózg trzeci – muszą więc polegać na tym, co postrzeże i zanalizuje kora nowa. Przekazą jej swoje wnioski, a czasem przejmą kontrolę nad ciałem, by po swojemu coś

powiedzieć: bywa tak wtedy, gdy np. kładziemy portfel na sklepowej ladzie i po uiszczeniu należności po prostu o nim zapominamy i wychodzimy ze sklepu, albo gdy biega i krzyczy pan Hilary, gdzie są moje okulary? Czyli mózg pierwszy i drugi jak najbardziej mówią w czasie rzeczywistym, ale nie w języku przyczynowo – skutkowym kory nowej. Oznaczałoby to również, że decyzje podejmuje cały mózg, a my mamy świadomy dostęp tylko do niewielkiej części zachodzących w nim procesów i różnymi ćwiczeniami osiągamy lepsze zrozumienie tego, co dzieje się w naszej głowie.

Zrozumieć te dwa dawniejsze mózgi i przetłumaczyć co powiadają na język pojmowalny dla kory nowej to sztuka komunikacji być może równa tej, co po zetknięciu Ziemi z cywilizacją kosmitów w niektórych powieściach science-fiction. **Ćwiczenie 1:** Chyba najdalej na tej drodze zaszli radiesteci. Ich [sztuczka z wahadełkiem zawieszonym nad dłonią](#) okazała się w tej materii skuteczna, choć wydobywa zaledwie trzy możliwe odpowiedzi: tak, nie, nie wiem, oraz pomimo, że w Internecie zajmują się nią głównie „specjaliści” od wróżenia. Inni jednak nie proponują nic lub, co gorsza, karmią błędnymi apelami o „zadowalanie ciała”. Ba. Jak zadowolić ciało, skoro przebiegają przezeń sprzeczne częstokroć impulsy?

Zespół R

Mózg gadzi (zespół R, pień mózgu) odpowiada na przykład za agresję, zachowania rytualne, hierarchie społeczne, wojny zaborcze u ludzi, szympanów, delfinów – czy zabijanie z zimną krwią. Pytanie, czemu w takim razie ciągle istnieje i nie został wykasowany w toku ewolucji, bywa zbywane stwierdzeniem, że ewolucja nie projektuje inteligentnie swoich produktów i nie ma możliwości zmiany całego planu życia i zaczęcia wszystkiego od nowa. Powiada się również z wybujałą optymistyczną wiarą w ludzkość, że do czasu rozwoju społeczeństw osiadłych (a więc nie dawniej niż kilkanaście tysięcy lat) agresja stanowiła szansę na przetrwanie i ochronę

swojego terytorium. No dobrze, a wojny napoleońskie? Piece krematoryjne i gułagi? Kapitalizm? I co się ostatnio dzieje w gadzim mózgu, że od Rwandy i Breivika eliminację obcych rozumiemy jako budowanie murów zamkowych i fos oraz zabijanie swoich?

Rdzeń kręgowy, pień mózgu oraz śródmózgowie są ewolucyjnie najstarsze. Ryby mają głównie pień i śródmózgowie, gady słabo rozwinięty układ limbiczny, ssaki (ptaki nieco mniej) korę nową. Wszystkie układy regulacyjne i reproduktywne organizmu (m.in. termoregulacja, rytmy biologiczne, współpraca z autonomicznym układem nerwowym, uczucia głodu i pragnienia, stan pobudzenia umysłu, czuwania i przytomności) – to też Zespół R. W chorobach często nam się psuje.

Ale co z tą agresją? W przykładzie z portfelem na sklepowej ladzie mózg gadzi pomyśli raczej o ochronie interesów osobistych, nie społecznych, że więcej pieniędzy znajduje się w kasie niż portfelu – i skupi się na pragnieniu, by je zdobyć. Czy jednak mózg gadzi jest istotnie tak prymitywny i niepotrzebny, jak go malują? Empatia nie zawsze działa. To zależy od otoczenia. Ochrona interesów osobistych jest potrzebna wszędzie tam, gdzie istnieją osoby. **Ćwiczenie 2:** Mózg gadzi stosunkowo łatwo pobudza się do intensywniejszej pracy, chociażby przez kontrolę wydzielania adrenaliny. Trzeba jednak pamiętać, że ćwiczenie to jest trudniejsze niż z wahadełkiem (mniej wprawni wyciągną z Id najwyżej Potwory Spod Łóżka), że nie sposób utrzymać nadprodukcji tego hormonu 24/dobę, i że kiedyś będzie trzeba zmierzyć się z konsekwencjami własnych czynów już bez tej szczególnej ochrony, jaką daje zespół R. Krokodyl nie musi troskać się o żadne konsekwencje, obojętnie, kogo i jak pożarł – człowiek tak. Czyli agresja sama w sobie nie jest złem; zależy, co się z nią robi. Instynkt samozachowawczy może wywołać wojnę i skłonić do zamordowania sąsiada – ale może też przedłużyć nasze istnienie.

Układ limbiczny

Mózg limbiczny rozwinął się u ssaków (ptaki też go posiadają, ale nie jest tak rozbudowany) i – w przeciwieństwie do kory nowej, wyraźnie bardziej pofałdowanej u naczelnych, ten u wszystkich ssaków wygląda podobnie – co może pobudzać do pewnego rozbawienia sprzecznością językową – bo gdy mówimy, że medytacjami wywołujemy rozwój człowieka, to w rzeczywistości opisujemy intensyfikację połączeń kory nowej z obszarami limbicznymi, istniejącymi w podobnej postaci nawet u szczura... Jest słabo rozwinięty u gadów; większość jego struktur rozwinęła się w ciągu ostatnich 150 mln lat. Zwie się limbicznym od łacińskiego słowa pierścień (łac. *limbus*), gdyż kora zakrętu obręczy tworzy pierścień wokół pnia mózgu.



Emocje, uczucia i nastroje w większości języków mają swoje, odrębne nazwy. Widocznie umysł ludzki je rozróżnia, niezależnie od kultury, w jakiej powstał. **Emocje** to automatyczne, krótkie, złożone reakcje organizmu, które mają przygotować organizm do odpowiedniej reakcji na zmiany środowiskowe. Zaangażowany jest głównie pień mózgu i układ limbiczny. Zwykle wymienia się 4 pary emocji pierwotnych: 1. smutek-radość (szczęście), 2. odraza-akceptacja, 3. strach-złość, 4. zdziwienie-oczekiwanie. Emocje wtórne są dowolnymi kombinacjami powyższych. **Uczucia** są prywatnym, łatwym do ukrycia, refleksyjnym obrazem w mózgu, wywołanym emocjami; często zależą od kontekstu społecznego. To na tym poziomie kłamstwo bywa zwane uprzejmością – szczególnie, gdy w sprawę wmiesza się kora mózgowa. Emocje i uczucia rozciągnięte w czasie przeobrażają się w **nastroje**, a te stanowią o charakterze człowieka, a zarazem o jego patologiach, w tym depresjach i maniach.

Tak czy inaczej, kora mózgowa – choć jedyna w zwerbalizowaniu emocji, uczuć i nastrojów – nie pozostaje w emocjonalnym dziele sama. Towarzyszą jej jeszcze dwa mózgi. Tyle Paul

MacLean. Natomiast jogini ćwiczący Hatha Yoga twierdzą, że swoje emocje wyrażamy twarzą, co odczytają ludzie ze wszystkich kultur, ale warto do tego twarz przygotować. I to jest właśnie **ćwiczenie trzecie**. Nie ma się co zrażać, że [joginka z filmu](#) demonstruje to ćwiczenie jako upiększający masaż twarzy do wykonania przy porannej toalecie. Owszem, wyjdziemy z łazienki piękniejsi. Ale przy okazji podrapujemy się po górnych czakrach. Wytrącimy je z leniwego błogostanu.

✘ *Podziękowanie dla Włodzisława Duchy, Wydział Informatyki, Szkoła Fizyki, Astronomii i Informatyki, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu (kliknij na zdjęcie po lewej) – za wiedzę, obrazki i inspirację.*

Gniazdo Czarownic

Wieże to niedobre budowle, bo się przewracają. Dlatego w Mieście Wrocław czarownice i czarownicy nie zamieszkają w żadnej wieży czarownic, lecz w Gnieździe Czarownic. Gniazda zakładane są na wysokich drzewach, które się nie wywracają, bo mają korzenie.

Zdjęcie u góry (autorstwa Agad) przedstawia właśnie Gniazdo Czarownic. Aktualnie siedzi w nim wronka, wysiadująca jajka. Potem w miejscu wronki będą siedzieć czarownicy. Gniazdo znajduje się na wysokości czwartego piętra przeciętnego budynku mieszkalnego; te gałęzie wokół i liście, to topola. Nasze Drzewo Życia. Czarownice zajmują się łączeniem Wschodu z Zachodem, np. posiadamy w Gnieździe radar do obserwacji burz, a potem o burzach medytujemy. Niewykluczone, że powołamy Departament Czarów na Uniwersytecie, gdzie będziemy prowadzić wykłady z Dobra.

Skąd jesteśmy?

Fizycznie pochodzimy z różnych miejsc, ale nas zanęciło to, że wszyscy byliśmy żołnierzami w twierdzy, a postanowiliśmy zamienić Siłę na Odwagę i zostać Mieszczanami w mieście, które trzeba dopiero wybudować. [Wszystkich żołnierzy to samo nęci](#), czy brali udział w Wojnach Czarownic, czy w innych wojnach.

Co trzeba zrobić, żeby się dostać do Gniazda Czarownic?

1. **Trzeba umieć czarować.** W realu. Tu ostrzeżenie: nie wolno rzucać na ludzi klątw. Raz, że klątwa może do Ciebie lub twych potomnych wrócić, dwa, że zamknjemy cię za karę w piwnicy.

2. **Trzeba się dostać do Gniazda.** To czwarte piętro, a pień gładki. Zmęczysz się, a my nie pomagamy. Ewentualnie można wjechać na grzbiecie czarnego kota – a tak, posiadamy nawet kota! On widzi aurę, obraca energią i posiada pazury do wdrapywania się na drzewa, ale nie daje gwarancji, bo trzeba zebrać i go budzić. Nie zawsze skutecznie.

3. **Trzeba w ogóle chcieć zostać czarownicą.** Może inny zawód bardziej do Ciebie pasuje? Jakiś ciekawy warsztat lub sklepik? Np. taka Papiernia. Bez papieru nie ma książek, bibliotek i podręczników. Umiesz wyprodukować papier? To za nic w świecie się tu nie wdrapuj!

Lis. Lisice-czarownice. Hu!i

jīng, Kumiho, Kitsune. Lis z heksagramu 64 może być demonem. Heksagram 64 może być prezentem I Ching dla samotnych kobiet.

Jak pozbyć się żony? Zachodni małżonek oskarżał niechcianą żonę, że jest czarownicą – i żona zniknęła. Wschodni – że jest lisicą – z podobnym skutkiem. Jeśli chodzi o spełnianie patriarchalnych potrzeb, Wschód i Zachód wymieszały się już dawno... Co prawda, Inkwizycji na Wschodzie nie było, ale okresy urzędowego palenia świątyń i miejsc lisiego kultu – już tak.



Lisica. W chińskiej mitologii lisy mogą zbierać esencję Słońca i Księżyca przez 100 lat, by wystarczyła na przemianę w istotę nieśmiertelną i magiczną. Jako człowiek występuje najczęściej pod postacią pięknej i młodej dziewczyny.

Wschodnie mitologie rzeczywiście zawierają postać lisa – demona, symbol na tyle silny, że owocujący milionem bajek, podań i przypowieści. Nie do końca wiadomo więc, czy lis przed przeprawą w heksagramie 64 to zwierzę symbolizujące człowieka, czy demon, który się w człowieka może odmienić, jeśli wykorzysta swą szansę. Jeśli to drugie, to otrzymując odpowiednią dozę energii (ludzkiego oddechu, esencji Księżyca i Słońca) stanie się istotą nieśmiertelną i magiczną oraz przybierze postać żeńską – najczęściej pięknej i młodej dziewczyny.

Powiadają też, że w świecie, gdzie racjonalność splata się z magią, granica między nadprzyrodzonością a przyrodzonością jest na tyle płynna, że demon wcale nie musi być demonem. Może być lisem lub lisem i demonem równocześnie, lub demonem, który narodził się jako lis. W naszej cywilizacji Schroedinger do tego doszedł wraz ze swoim kotem – i zaraz zakłopotał wszystkich problemem Obserwatora.

Być może damski Hogwart miałby właśnie lisa za patrona. Przynajmniej by się wyjaśniło wręcz fizjologiczne podobieństwo kobiet, parających się magią, do tego zwierzęcia: czarownice Zachodu i lisice Wschodu do dzisiaj portretowane są z trójkątnymi twarzami, długimi nosami, wąsko osadzonymi oczami i cienkimi brwiami. Co oczywiście nie przeszkadzało w paleniu, topieniu czy duszeniu kobiet o twarzach szerokich i perkatych nosach.

Ach, i lisice panicznie boją się psów, a niezbędnym atrybutem czarownic są koty.

Lisy i lisie demony mogą być zarówno dobre, jak i złe. W porównaniu do wyborów dokonywanych w środowiskach hackerskich powiedzielibyśmy, że są Szarymi Kapeluszymi.

Lisie społeczeństwo ma charakter niemal kastowy: niemal, bo jednak drogi kariery z niższej warstwy do wyższej nie zostały całkowicie zamknięte. Niemniej polny plebs o długości życia 5

– 6 lat nie ma wiele wspólnego z lisimi arystokratami: żyjącymi tysiąclecia magami, intelektualistami i towarzyszami bogów o złotym futrze i dziewięciu ogonach.

Ponoć liczba ogonów zależy od ilości przeżytych lat: lis uzyskujący zdolność przemiany w kobietę miał ich już pięć. Za to nie słyszano o większej ilości ogonów niż dziewięć, choć lisy rosną i rozwijają się także po osiągnięciu niebios. Lisy są jak żółwie lub karpie, które rosną przez swe całe życie. W każdym razie, cóż znaczy zamoczenie jednego ogona, skoro posiada się ich więcej..

A pomiędzy plebsem, który mógł skończyć po prostu w garnku jako lisia zupa, a magami, znajdowała się stosunkowo liczna grupa lisiej klasy średniej: wędrownicy, kuglarze, szczęśliwe żony farmerów, strażnicy... Nawiasem mówiąc, lisy okazały się wręcz fizycznie niezdolne do służby jednemu panu, przykładowo głowie domu: jeśli zdecydowały się np. pilnować drzwi, to dla całego domu i wszystkich jego domowników.



Portret Toyotomi
Hideyoshi wykonany
w 1601 roku

Idealny obraz obywatela związanego z państwem, a nie osobą cesarza czy głową panującej dynastii... Być może opowieści o lisim społeczeństwie wpłynęły na kształt reform legendarnego generała i namiestnika państwa Toyotomi Hideyoshi (1537 – 1598), który skonsolidował japońskie społeczeństwo ograniczając prawo do noszenia broni wyłącznie do warstwy rycerskiej i pomniejszając tym samym bunt chłopskie. Jednak nie reformy rozstawiły go na Zachodzie i nie wygrane bitwy, lecz jeden list napisany do **kami Inari**, w którym zagroził, że każe zabić wszystkie lisy w całej Japonii, jeśli Inari nie ukarze kitsune:

„Do Inari Daimyojin, Mój panie, mam honor cię poinformować, że

jeden z lisów znajdujących się pod twą jurysdykcją opętał jedną z moich służek, sprawiając jej i innym wiele kłopotów. Muszę domagać się, że poczynisz błyskawiczne śledztwo w sprawie i będziesz dążyć do wykrycia powodów niewłaściwego zachowania twego poddanego, i że poinformujesz mnie o rezultatach.

Jeśli jednak lis nie przedstawi wyjaśnień adekwatnych do zachowania, to aresztujesz go natychmiast i ukarzesz. Jeśli odmówisz działania w tej sprawie, wydam rozkaz zniszczenia wszystkich lisów w kraju. Wszelkie inne szczegóły, jakie możesz chcieć poznać w związku z tą sprawą, będą dostępne u wysokiego kapłana Yoshidy."

Z punktu widzenia ówczesnego Japończyka list był napisany po prostu skutecznie: lisom zawsze trzeba było grozić całkowitą katastrofą i śmiercią, inaczej nie przestawały dokuczać, choćby tylko sikały do mleka: Hideyoshi postąpił więc słusznie. Jednak w głowie człowieka Zachodu pojawiają się dysonansowe pytania o realność magii w życiu codziennym i jak, u licha, namiestnik królewski zamierzał dostarczyć swój urzędowy list – bogowi?

Dlaczego Hideyoshi pisał do Inari w sprawie niegrzecznego kitsune?

Inari to japońskie bóstwo (kami) płodności, ryżu, rolnictwa, lisów, przemysłu i powodzenia. Przedstawiane jest jako istota żeńska, szczególnie, kiedy ryż jeszcze w polu i trzeba się schylać do pielienia, męska – gdy Inari jest patronem np. zamkowych kowali, produkujących broń, a także androgyniczna, a niekiedy także jako trzy lub pięć odrębnych kami.

Płeć wizerunku nie jest ustalona i ulega zmianie w zależności od miejscowych tradycji i indywidualnych wierzeń. Najpopularniejszymi przedstawieniami Inari są młoda bogini żywności, stary człowiek niosący ryż i androgyniczny

bodhisattwa.

Jej wysłannikami są zenko (dobre lisy), przedstawiane jako białe lisy. Z powodu bliskich związków z lisami, sama Inari przedstawiana jest niekiedy jako lis, aczkolwiek spotyka się to ze sprzeciwem kapłanów tak shintō, jak i buddyzmu.



Według mitologii japońskiej, siedmioro bogów szczęścia podróżuje razem po morzach cudownym „statkiem pełnym skarbów” (takara-bune) w kształcie smoka, wypełnionym skarbami i magicznymi przedmiotami, m.in.: czapką-niewidką i workiem zawsze napełniającym się pieniędzmi. Swoim wyznawcom przynoszą szczęście, bogactwo i powodzenie w życiu.

Żeński aspekt Inari niekiedy jest identyfikowany z Dakiniten, buddyjskim bóstwem będącym japońskim wariantem hinduskiej Dakini, a także z Benzaiten (pochodząca od hinduistycznej bogini Saraswati. **Jedyna kobieta wśród siedmiorga bogów szczęścia**; bóstwo związane z żywiołem wodnym, rozrodczością i bogactwem. Benten to początkowo **buddyjski duch opiekuńczy** identyfikowany również z bóstwem żywności. Pomaga zdradzonym, zazdrosnym lub samotnym kobietom – nie lubi szczęśliwych mężatek. Jest opiekunką hazardzistów, kupców i spekulantów. Jej świątynie znajdują się w każdym mieście Japonii i budowane są zawsze na wodzie). Dakiniten przedstawiana jest jako żeńska lub androgyniczna bodhisattwa, posiadająca latającego białego lisa.

Powszechnie stosowanymi symbolami Inari są **lis i klejnot spełniający życzenia**. Innymi często spotykanymi elementami

przedstawienia tego bóstwa (a czasami także jego lisów) są **sierp, worek z ryżem i miecz**. Atrybutem Inari jest także **bicz**, obdarzony mocą niszczenia zbiorów ryżu.

Być może, imię „Inari” pochodzi od słów ine-nari (rosnący ryż).

Ryż rosnący, to nie zaspokojenie głodu, lecz zapowiedź zaspokojenia. Obietnica, o ile będzie odpowiednia pogoda i jeśli nie rozpoczniemy żniw zbyt wcześnie. Heksagram 64?

[Więcej o Inari w Wikipedii.](#)

[Shichi-fukujin, siedem bóstw szczęścia, powodzenia w Wikipedii](#)



Po lewej: dziewięciopalcylis, towarzysz Xi Wangmu, sportretowany w starożytnym, chińskim bestiariuszu „Klasyka Gór i Morz” (Shan-hai Ching) | Po prawej: Jednoogoniasty kitsune, opisany w japońskim almanachu kin mou zui.

Czy japońska Kitsune, koreańska Kumiho i chińska Hulijing są tym samym?

Pewnie tak, skoro wszystkie te nazwy opisują lisy o dziewięciu ogonach. Jednak w różnych regionach te symbole kulturowe mogą opisywać różne aspekty lisiej istoty. Dziś lis dziewięcioogoniasty wpływa tylko na tych, co w niego wierzą; w

świecie onegdajszej codzienności, łączącej racjonalność z magią, wpływał na los ludzi obojętnie od ich zachowania, czy śmiali się z niego, czy się go bali. W Japonii lisy i ludzie to przyjaciele, nawet współczesnym, japońskim kulturoznawcom zdarza się napisać, że wszystko, co złe w lisiej mitologii, trafiło do japońskich legend z Chin lub Korei. Stosunek Chińczyków do lisów można by określić jednym słowem: podglądactwo; a w Korei ludzie się lisów boją.

W pewnym sensie popularność lisiej mitologii na tak rozległym terenie mogłaby świadczyć, że ówczesne społeczeństwa Wschodu opowiadały sobie na swój sposób o Problemie Obcych, którzy, niezupełnie rozumiali, mieszkali na tym samym terenie, co my. Obcy zawsze wzbudza niepokój i strach i zawsze samym swoim istnieniem burzy nasz, pracowicie budowany ład.

Wszystkie główne religie świata starają się jakoś dodać ducha tubylcom z Problemem Obcych. Na przykład chrześcijaństwo obrosło podaniami ludowymi o dwóch takich, co zastukali do drzwi – a to aniołowie; o Trzech Królach, znużonych długą drogą do Stajenki; o dodatkowym talerzu przy wigilijnym stole...

Co buduje się przeciwko Obcym? Od czego zaczyna się budowę Twierdzy? Od palisady, najlepiej oblanej fosą. Tak nie buduje się miast. Mury, płoty i zasieki są dziś popularniejsze niż mosty – współczesność wkroczyła w epokę budowy Twierdz. Można skwitować, że Wieki Mur Chiński i tak lepszy, niż krematoryjne piece.

Właśnie – najstraszniejsza jest koreańska, zła demonica **Kumiho**: czy wystąpi pod postacią prawiczki (niezamężnej kobiety w dowolnym wieku, nie znającej seksu), żony czy sukkuba (żeńskiego demona, uprawiającego seks z śpiącym mężczyzną. Męski demon nazywa się inkub. Chrześcijanie powiadają o takich sytuacjach, że ktoś spał z diabłem) – zawsze jej jedynym celem jest moc, panowanie i śmierć. To jedyna lisica zabijająca osobiście, a i mówi się, że jedyna, która potrafi zabić i zjeść nawet swych wyznawców. Legendy o

kumiho stanowią niemal gotowe scenariusze do horrorów filmowych i powieściowych, tu jednak opowieść o złu wcielonym nie pasuje, nie wspominając, że zło totalne jest nudne, a i po co myśleć o upojnych nocach z Hitlerem i Stalinem? Dlatego prócz niewielkiego, koniecznego wtrętu, niniejszy artykuł w całości skupia się na symbolice rodem z Chin i Japonii.

Chińska **Huli jing** tłumaczona jest najczęściej jako „duch lisa” i właśnie to tłumaczenie służy jako dowód odmienności *Huli jing* od japońskiego *Kitsune*, lisa; rzeczywiście, duch lisa jest nietożsamy z lisem. Drugim najczęstszym argumentem za odmiennością obu symboli jest to, że chińskie lisy niebiańskie nie służą żadnemu bogowi, a japońskie – tak.

Niektórzy jednak powiadają, że termin „duch lisa” pochodzi w ogóle z beztroskiego tłumaczenia z chińskiego na język angielski, który następnie tą błędną nazwą rozpowszechnił. Jedynym tytułem do przemiany lisa w istotę magiczną zarówno w Chinach, jak i Japonii, ma być jego wiek. Im starszy, tym bardziej magiczny. Tą tezę zdają się potwierdzać starożytne pisma chińskie, w których nie ma słowa o duchach.

<http://academia.issendai.com/fox-misconceptions.shtml>

Lis dziewięcioogonowy pojawia się już w **Shanhaijing** (Klasyka Gór i Mórz) – kompilacji opowieści datowanych od ok. IV wieku p.n.e. do ok. 1 wiek p.n.e. Chiński, taoistyczny mistyk, geomancer, ojciec Fengshui – **Guo Pu** (276-324) twierdził, że *„kiedy lis ma 50 lat, może zmienić się w kobietę; kiedy ma 100 lat, staje się piękną dziewczyną lub duchowym medium, lub dorosłym mężczyzną, który ma związki seksualne z kobietami. Takie istoty są w stanie poznać sprawy z ponad tysięczmilowego dystansu; mogą zatruć ludzi czarami lub ich posiąść i oszołomić, że tracą swą pamięć i wiedzę; a kiedy lis ma tysiąc lat, to wznosi się do nieba i staje się niebiańskim lisem”*.

Temat niebiańskich lisów i ich związku z lisami

dziewięcioogonowymi doprecyzował „**The Youyang Zazu**” (kompilacja fantastycznych opowieści, jakie zebrał **Duan Chengshi** (803-863) – pisarz i polityk z okresu Tang):

„Pomiędzy sztukami Drogi istnieje specyficzna doktryna niebiańskiego lisa. [Doktryna] mówi, że niebiański lis ma dziewięć ogonów i złoty kolor. Służy w Pałacu Słońca i Księżycy i posiada własny fu (talizman) oraz rytuał jiao”. Może transcendować yin i yang.”- i tyle by było na temat nie służenia bogom.

„The Youyang Zazu” zawiera fantastyczne historie o dziwnych miejscach i rzeczach, nieśmiertelnych, Buddach, duchach, zwykłych osobach, dziwnych zwierzętach, roślinach, żywności, klasztorach i świątyniach, etc. „You” to nazwa góry Mt. Xiaoyou, blisko współczesnego Yuanling, Hubei. U stóp góry znajduje się jaskinia, która przez długie stulecia służyła jako tajna biblioteka sekretnych ksiąg taoistycznych.



Daji. Ulubiona
faworyta Króla
Zhou z Shang

Prawdopodobnie do najbardziej znanych **huli jing** należy **Daji** – małżonka Króla Zhou. Źródła typu encyklopedycznego ograniczają się na ogół do suchego stwierdzenia, że Su Daji „przymusowo wydana za mąż”. Ów przymus polegał na tym, że w 1047 p.n.e. król Zhou przeprowadził z powodzeniem inwazję na Yosy i – pokonawszy militarnie ojca – wziął sobie Su Daji jako nagrodę (Ponoć było gorzej. Pokonany ojciec mu ją dał), najpierw jako konkubinę, potem – małżonkę.

Zakochawszy się w niej, zaniedbał sprawy państwa i zajął budową ogrodu zoologicznego z ptakami i małymi zwierzętami (kochała zwierzęta), choreografią, komponowaniem muzyki i organizacją przyjęć – aby zaspokoić jej gusta i ku jej zadowoleniu.

Jednak dojrzały Król Zhou zupełnie nie przypominał młodego. Młody – silny i bystry wojownik, dojrzały – pijaczek, którego alkohol i dekadencjne rozrywki interesowały bardziej, niż rządzenie państwem, i którego ulubioną zabawą było pływanie łodziami w wesołym towarzystwie po basenie napełnionym winem, w którego centrum służący budowali wyspę, na niej drzewo z pieczonego mięsa na zagrychę, a na brzegu – konkubiny piszczące i recytujące kulawą, sprośną poezję pijacką autorstwa samego Króla oraz jego gości.



Nüwa reperująca
jedną z
niebieskich
podpór

Jak głoszą legendy, o upadku dynastii Shang zdecydowała boska klątwa: Król Zhou naśmiewał się z urody bogini **Nüwa** (twórczyni gatunku ludzkiego, reperująca podstawę niebios za pomocą pięciokolorowych kamieni i czterech, obciętych nóg żółwia, służących jako słupy do podtrzymywania nieba) w jej świątyni. W reakcji Nüwa podesłała mu trzy piękne dziewczyny, w tym Daji, z intencją, że mają one nakłaniać Króla Zhou do działań, prowadzących do zagłady dynastii Shang.

Tymczasem kosztowne rozrywki Króla Zhou domagały się pokrycia, toteż poddanym śrubowano podatki. W państwie wybuchł bunt. Na skraju przegranej, Król Zhou zgromadził w pałacu wszystkie swoje skarby, podpalił go i w nim spłonął, a po upadku dynastii Shang władzę w kraju objął **Król Wu z Zhou**, pochodzący z grona buntowników – jego starszy brat był swego czasu więziony i torturowany przez Króla Zhou. Król Wu wysłuchał rady **Jianga Ziya** (genialny strateg, doradca Króla Wu) i nakazał egzekucję Daji; inna wersja mówi, że to Jiang Ziya osobiście nakazał schwytanie i egzekucję Daji; jeszcze jedna, że Daji zdążyła popełnić samobójstwo.

Po swej śmierci Daji stała się przedmiotem kultu. Za dynastii Song lisie kultury zostały zdelegalizowane (np. zachował się edykt imperialny z 1111 r. nakazujący zniszczenie lisich świątyń, w tym tych Daji, w prowincji Kaifeng). Imperialne wysiłki okazały się mało skuteczne.

Nawiasem mówiąc, sama nazwa tego ogrodu zoologicznego – Xanadu (magiczna kraina ze snu) – przebiła się na Zachód i stała się przedmiotem wielu zabiegów literackich oraz praktycznych rozważań o terenach rekreacyjnych. Można twierdzić, że Disneyland czy Park Jurajski nie posiadają cech magicznych krain ze snu, ale... dzieci bawiące się swymi figurkami dinozaurów gdzieś indziej trafiają myślami, jak nie do Xanadu z jego opiekunką, biegającą alejkami, roześmianą Daji?

Ale... Gdzie tu lisy?

Podobno na chwilę przed wprowadzeniem z Su 1000-letni lis zamordował prawdziwą Daji i zajął jej miejsce w ciele Daji. To on odciągał króla od spraw państwa, nakazywał obcinać stopę wieśniakowi chodzącemu boso po lodzie, żeby zbadać jej odporność na zimno, rozcinać brzuch ciężarnej kobiecie, aby zobaczyć, co ma w środku, wrywać serce z wuja królewskiego małżonka, żeby policzyć wychodzące z niego żyłki, współtworzyć nową metodę tortur, zwaną Paolao, rozkoszować się krzykami bólu torturowanych.

Pytanie, czy historyczna Daji miała kiedykolwiek szansę dowiedzieć się, co to moralność, i że istnieją inne sposoby udowodnienia sobie, że nie jest się rzeczą. Inne sposoby zemsty i inne sposoby interakcji ze światem – chyba, że to jej pasowało, a współczucie nie było jej potrzebne, bo rozkwitła.

Skoro lisy z natury są płci żeńskiej, to może cała ta opowieść

jest o kobietach, nie o lisach?

Biorąc pod uwagę totalną nieobecność męskich lisów w przetłumaczonych, popularnych bajkach, samo przetrwanie lisiej rasy graniczy z cudem. To już wiadomo, kto był głównym Obcym w starożytnych, wielce patriarchalnych społeczeństwach Wschodu. Jednak, lisi mężczyźni istnieją.

Męskie lisy, jak każdy lis, mogą transformować się w każdą postać, z drugim księżycem włącznie, ale wolą przybierać postać ludzkiego mężczyzny (tylko przemiana w człowieka daje im szansę na nieśmiertelność i Pałac Bogów). Zdolnego do seksu z kobietami, owszem, ale, co ciekawe, bajki o dzieciach zrodzonych ze związku lisa z człowiekiem zawsze mówią o lisiej kobiecie i mężczyźnie – człowieku.

Zresztą, podania ludowe utrzymują kobiety z dala od wszelkich obcych, w tym lisów. Jeśli dochodzi do seksu, to dlatego, że lisi mężczyźni są zdolni do gwałtu. Jeśli z takiego związku nie ma dzieci, to dlatego, że lisi mężczyzna „nic nie zostawia za sobą”: jest zainteresowany wyłącznie zdobyciem energii qi z ludzkiego oddechu, toteż orgazm będzie miała tylko partnerka, a on się od orgazmu powstrzyma i nic za sobą nie zostawi. W rzeczy samej, z takiego związku dzieci być nie może.

Niewykluczone też, że opowiadających historie o związkach ludzi z lisami niepokoiła wizja kobiety zachodzącej w ciążę po seksie z lisem – i to dlatego takich opowieści po prostu nie ma.

Lisy są ściśle związane z yin, zimną i ciemną zasadą żeńskości. Jeden z tekstów powiada, że lisy są bardzo księżycowe; rzadko dotykają je postarzające promienie słońca i dlatego mogą tak długo żyć. Co prawda twórcy bajek uważali na ogół, że terminy „kobięcy” i „żeński” nie są tożsame, ale też z faktu, że lisy są z natury yin wyciągali wniosek, że są z natury kobiece. Lisy męskie nie były co prawda postrzegane z perspektywy kobiecości, ale w skórze ludzkiego mężczyzny

okazywały się właściwie pół – mężczyznami, którzy nie potrafią spłodzić potomstwa.

(mit)

Źli ludzie (non-people) z heksagramu 12

Język angielski proponuje mocniejsze tłumaczenie chińskiego terminu *fei ren* niż polski. Polski termin „źli ludzie” jest skorelowany z angielskim „non-people” (nie – ludzie), przez który słowniki oxfordzkie rozumieją grupę osób uznanych za nieważnych, nie istniejących, pozbawionych praw lub wręcz takich, którym dostępu do praw się zakazuje. To ludzie wyznaczają, kto jest nie-ludźmi. W mrocznej historii ludzkości, nawet tej najnowszej, termin non-people miał sens złowieszczy, do zabójczego włącznie (Holokaust, Rwanda, Katyń, itd. – a można też powiedzieć, że Kanał Sueski zbudowali non-people).

Natomiast dzisiejszy Zachód uważa wykluczenie za wręcz modny termin: wielu ludziom Zachodu poprawia się humor, gdy mogą zaliczyć siebie do wykluczonych z jakichś przyczyn ekonomicznych czy społecznych i gdy mogą powalczyć z identycznym samopoczuciem u bliźnich. Chcemy być wykluczeni, tylko wykluczać nikt nie lubi – stąd np. furia ekipy Georga W. Busha w odniesieniu do Starych Kiejkut, powszechna niechęć do racjonalnej dyskusji o Snowdenie, czy o uchodźcach z Syrii.

Dawne Chiny nie były aż takie: nie-ludziom należał się Wielki Mur Chiński, a nie piece krematoryjne. Ziemie za Murem

tłumaczy się często jako „diabelską krainę”, ale to raczej kolejne nieporozumienie w tłumaczeniu symboliki Wschodniej na Zachodnią: chrześcijańskiego Piekła nie podbija się. Wydaje się, że bliższy znaczeniowo będzie termin „demonia kraina” albo nie-świat.

Mając to wszystko na uwadze, przechodzimy do heksagramu 12 i dwóch jego interpretacji:

‘Obstructing it, non-people.

No harvest in noble one’s constancy.

Great goes, small comes.’

Ten zapis zwykle interpretuje się, że źli ludzie działają i dominują otoczenie, sabotując wysiłki człowieka szlachetnego. I czasem tak właśnie jest, że człowiekowi szlachetnemu przychodzi szamotać się ze złymi ludźmi; wzniesie w górę miecz i pójdzie w bój, z „Sztuką Wojny” Sun Tzu pod pachą.

Ale czasami, a nawet zwykle – nie o to chodzi.

Interpretacja I.

☒ Pierwsza interpretacja skupia się na oczywistości, że ludźmi nie są duchy i demony, dlatego to o nich mowa w heksagramie 12. Człowiek szlachetny ma pecha i trafia na duchy rozzłoszczone. Jego wysiłki obłaskawienia ich okazują się nieskuteczne, nie odczuje również żadnej ulgi i zadowolenia, jakie miewają ludzie po kontakcie z duchami przodków. Ciągłość pokoleniowa może zostać zerwana.

Fei Ren są dosłownie bandytami, wyjętymi spod prawa. Chiński słownik etymologiczny online sugeruje, że „bandyta” jest wadą czy diabelstwem ukrytym pod niewinną powierzchownością. Słowo „diabelstwo” wygląda, jak gdyby pochodziło od „połamanych skrzydeł” co jest znakomitym obrazem dla czegoś niezrównoważonego, co nie działa, gdyż części nie pasują do

siebie.

Hitler był fei ren. Breivik jest fei ren. To ludzie nie-ludzie. Tak mówią sami Chińczycy, studiujący europejską historię. Ale najlogiczniej jest powiedzieć, że fei ren są Gui – duchami i Mo Gui – demonami.

Według starożytnych podań i legend każdego siódmego miesiąca chińskiego kalendarza przez cały miesiąc bramy piekieł stoją otworem od zachodu słońca do wschodu, żeby duchy i demony mogły powłóczyć się po Ziemi, jedząc, szukając przyjemności i odwiedzając krewnych. Wiosną i jesienią to ludzie mogą odwiedzać mieszkańców nie-świata. Pod koniec lata to oni odwiedzają nas. 15 dnia 7 miesiąca – Miesiąca Duchów – buddyści i taoiści w niemal całej Azji uczestniczą w tradycyjnym Festiwalu Głodnych Duchów (Zhongyuan Festival) przez ludzi Zachodu zwanego czasem „chińskim Halloween”.

W 2017 Zhongyuan Festival przypada na 5 września.

Rozzłoszczone duchy mogą przekląć człowieka i jego domostwo rocznym pechem. Sądzi się, że nie przeklinają żyjących, oferujących jedzenie, picie i rozrywkę. Dlatego:

- **Pal kadzidła i ogniska.** W domu pal kadzidła, olejki zapachowe, a wszędzie tam, gdzie duchy mogą przechodzić (droga, ulica, podwórko) – ogniska, do których wrzucaj papierowe repliki domów, samochodów i wszystkiego, za czym duchy tęsknią w swoim nie-życiu i uważają za rozrywkę. Ogień zaniesie.
- **Oferuj poczęstunek.** Głodne duchy z chęcią zjedzą z niewielkich talerzyków zostawianych w domu i tam, gdzie ogniska. Na talerzykach powinny być małe owoce (lub małe kawałki dużych), herbata i słodczyce.
- **Wszędzie, gdzie sam siadasz, zostawiaj puste krzesła.** Przy rodzinnym stole czy w teatrze, zasiądą na nich duchy.
- **Przygotuj duży posiłek na dzień festiwalu.** Niech rodzina

- i duchy zasiądą razem przy rodzinnym stole.
- **Odeślij duchy płonącym lampionem do ich nie-świata.** Puść lampion koniecznie nad jakąś wodą: jeziorem lub rzeką. Niech im wskaże drogę.
 - **Upewnij się, że nie spotkasz żadnego ducha – szczególnie rozzłoszczonego. Nie kradnij z talerzyków.** Przez cały miesiąc nie gwizdź, chyba, że chcesz, by jakiś duch ci odpowiedział. Nie kąp się w rzekach i jeziorach przed odesłaniem duchów, bo mogą wciągnąć cię pod wodę. Zachowuj się ostrożnie: oni cię obserwują.
 - **Po wizycie duchów koniecznie oczyść siebie i mieszkanie,** żeby nie została brama. Nawet duchy przodków na ogół sprzyjają, ale potrafią psocić dla zabawy.

([Więcej w Wikipedii](#))



Interpretacja II

Niektóre tłumaczenia oferują alternatywną perspektywę – i obaj wymienieni tu interpretatorzy powiadają w zasadzie o tym samym. James Legge pisze o „pragnieniu dobrego zrozumienia między ludźmi”; Thomas Cleary w „Taoist I Ching” pisał o „zaprzeczeniu człowieczeństwa”. „Nie – osoba” może nie być gotowym kozłem ofiarnym Zastój; ale też może przedstawiać stan umysłu, który ten Zastój spowodował. Również emocje są nie-ludźmi...

„Nie-ludzie”, *fei ren*, są poza systemem, nie jak my – co tylko mały krok dzieli od konkluzji, że są ludźmi nie całkiem realnymi. Nieszczęśliwy mówca z Księgi Pieśni (kompilacja chińskiej poezji pochodzącej z okresu między XI a VII wiekiem p.n.e. Zaliczana jest do Pięcioksięgu konfucjańskiego) pyta, czy jego przodkowie są *fei ren* – nieludscy, bez współczucia – że pozwolili mu cierpieć (Shijing, 204).

Nietrudno zauważyć, kiedy jakaś grupa ludzi zostaje

zaszufladkowana jako „nie-ludzie” w skali politycznej. Pytanie, jak się motywują jako istoty ludzkie, może nawet stać się nieakceptowalne społecznie czy po prostu nie do pomyślenia (pomyśl o różnych sposobach użycia słowa „terrorysta”). **Etykietowanie** może stać się sposobem myślenia: „nie oczekuj, że zapyta o drogę -jest mężczyzną”, „ona tak by zareagowała. Jest Skorpionem”, „Oczywiście, że on ciężko pracuje. Azjaci tak mają”.

Dużo subtelniejsze i dużo trudniejsze do zauważenia są sposoby używania etykiet jako skrótów w relacjach indywidualnych: „Ona jest nadwrażliwa”, „on jest egotystyczny” – i to estetyczne opakowanie jakoby objaśnia jego lub ją. Może nawet pozwoli z wielką dokładnością przewidzieć zachowania tej osoby – niemniej *etykietowanie jest tylko tanim substytutem zrozumienia*. Predykcyjne etykietowanie heksagramu 12 może stawać się tak sztywne, jak i podstępne – zastępując realną łączność międzyludzką poprzez podstawienie. Wszystko na zewnątrz zaetykietowanego pakietu stanie się niewidzialne.

Heksagram 12 może także odnosić się do etykiet, jakie nadajemy sobie sami. Jaką etykietę nosisz? Rodzic... student... profesjonalista... intelektualista? Uzdrowiciel... pisarz... kochanek... przyjaciel? Etykiety to nie tylko to, co widzą w nas inni; bywają także niewidzialnymi więzieniami i ograniczeniami, jakie narzucamy sami sobie. Reprezentują przekonania, jakie mamy o sobie, w tym takie, jakich byśmy woleli nie mieć. Przekonania typu: „jestem leniwy”, „zwlekam z robotą”, „jestem za głupi”, etc.

Wcześniej padło mocne zdanie, że etykietowanie jest ersatzem Zrozumienia. Ale już odmiana naszej natury wręcz wymaga etykietowania się, i to na poziomie komórkowym. Niemniej koncepcja „niewidzialnego pojemnika czy ogranicznika” każe pomyśleć o „pudełku” w symbolu „fei”. Jak długo jest się uwięzionym w pudełku, tak żadna dawka szlachectwa czy stałości nie zaprowadzi cię nigdzie...

Co by to było, jakby dróg nie było?

No właśnie.

Warto obejrzeć całą rozmowę. Na klipie: „Siekierzada” w reżyserii W. Leszczyńskiego i R. Zatorskiego na podstawie powieści E. Stachury. Maszynistę Bartoszek gra Jerzy Block, Janka Praderę – Edward Żentara.

Mam cały film na CD – tam jest więcej ciekawych dialogów. Ale ten powala na kolana....

[agad]

Marynowane śledzie z rodzynkami według pięciu przemian

Składniki:

Ok 6 do 8 solonych matiasów – woda

Jedna duża cytryna – drewno

Liść laurowy – ogień

Paczka rodzynek – ziemia
Olej rzepakowy – ziemia
Jedna średnia cebula – metal
Ziele angielskie – metal
Pieprz zielony, w ziarenkach – metal

Matiasy moczymy w wodzie przez ok trzy godziny. Wodę należy zmieniać dwa, trzy razy. Cebulę kroimy w cienkie paski, rodzynki płuczemy pod bieżącą wodą. Odcedzamy i osuszamy matiasy. W litrowym słoiku układamy warstwami:

Z – rodzynki- ok jedną łyżkę
M – cebulę, ziele angielskie, pieprz
W – pokrojone na kawałki matiasy
D – sok z cytryny
O – liść laurowy

I następna warstwa od początku.

Ostatnia warstwa to:

Z – rodzynki
M – cebula ziele angielskie, pieprz
W – matiasy
D – sok z cytryny
O – liść laurowy
Z – zalewamy wszystko olejem do pełna
M – zasypujemy cebulą, dodajemy ziele angielskie, pieprz

Przyprawy dajemy na każde piętorko, kilka ziarenek pieprzu, mały listek laurowy i dwa ziarenka ziela angielskiego. Jeżeli mamy więcej przypraw smak śledzi będzie bardziej korzenny. Odstawiamy do lodówki na minimum cztery dni. Dobrze zakręcony słoik można obracać co jakiś czas dnem do góry. Po czterech dniach można jeść. Najlepsze są w zimnym sosie jabłkowo, jogurtowo, majonezowym. A na obiad, dodatkowo ciepłe ziemniaczki w kawałkach, gotowane lub pieczone.

Smacznego,

Tao jedzenia: Jedzenie to Radość. Jak ją odczuwamy latem?

Taoizm jest praktyką wpasowywania się w strumień życia. Koncepcja równowagi Yin i Yang ma nas jednakowo zachęcać ku aktywności, jak i ku spoczynkowi. Wszystkie przejawy życia mogą być zakwalifikowane jako wariacje Yin i Yang; i tak też jest z żywnością. Z dietetycznego punktu widzenia chodzi o to, by pozwolić naturze nakryć stół właściwą żywnością we właściwym czasie.

Podtrzymuj wydajny płomień procesów trawiennych, a ciało samo o siebie zadba. Pomoc przy układaniu właściwej diety uzyskasz od przyrody z jej zmiennymi sezonami. Poprzez regularne ćwiczenie eliminuj wysiłek i pracę, by zredukować stres. Gdyby dieta stała się przyzwyczajeniem lub samodyscypliną, a radość jedzenia przestała istnieć, po prostu wróć na drogę natury i ponownie odkryj zdrowie.

Pozwólmy naturze nakryć stół. Umiarkowanie i równowaga to klucze do Radości Jedzenia.

Zdrowie osiągamy paletą kolorów na stole, fakturami żywności i jej smakami; nawet przyprawy mają własności zdrowotne. Im bardziej różnorodnie konsumujemy, tym łatwiej nasze ciała odnajdują harmonijną równowagę i stają się zdrowsze. Z faktu, że to natura jest odpowiedzialna za dietę, starożytni

Chińczycy wyciągali wniosek, że sezonowe owoce i warzywa odpędzają choroby. Uważali, że jedzenie pozasezonowe czy importowane może przyczynić się do powstania „wilgoci” w organizmie, czego symptomami będzie obniżona energia i obfita flegma.

„Wilgoć” jest uczuciem, jakie mamy w trakcie przeziębienia.

Bilans między przyjmowaniem energii a jej wydawaniem zmienia się wraz z wiekiem: w starszym wieku taka sama dieta co w młodości i ten sam poziom ćwiczeń nie utrzymają wagi pod kontrolą. Ta energia akumuluje się jako tłuszcz. Pewna ilość tłuszczu jest mądrym, organicznym sposobem tworzenia zapasu energii na mniej sprzyjające czasy, ale nadmiar niczemu nie służy.

Przy nadmiarze energii jemy mniej lub ćwiczymy więcej.

Ciało zużywa lub magazynuje energię w tym samym momencie, co ją wytwarza. Reżim diety mało zróżnicowanej lub egzotycznej może nas wpędzić w złe samopoczucie. Natura postępuje i cofa się wraz ze zmianą sezonów. Kiedy usuwamy jakiś składnik z jego naturalnego otoczenia, to dla podtrzymania nowej równowagi pojawia się siła odwrotna.

Nadmiar ciepła w atmosferze spycha fronty zimna – naturalne systemy chłodzące – z północy na południe. W skłębionych chmurach rozlega się dźwięk gromu, sygnalizując nierównowagę energii, która rozładowuje się w błyskawicy. Pojawią się wiatr i deszcz, aż atmosfera zacznie się oziębzać. A gdy klimat się zanadto oziębi, to nad regionami południa popłynie fala ciepła... i cały cykl zacznie się od nowa.

Nawet pożary lasów i huragany są częścią regeneracyjnych procesów natury, a ludzkie ciało nie jest inne.

U osób mocno wyczerpanych mentalnie ciało wyciągnie energię w kierunku południowym. Zbyt wiele cukru, a wypalimy swoje rezerwy energii – aczkolwiek dieta bez glukozy też nie jest zdrowa. Unikanie węglowodanów początkowo pomoże nam zmniejszyć wagę, ale zwiększone dawki soi, tofu i innej, tego typu żywności, mogą wywoływać własne stany nierównowagi. Soja jest jednym ze składników powodujących dysfunkcjonalne poziomy estrogenów u kobiet, a proteiny i tłuszcze zwierzęce mogą obciążyć serce. Wyłącznie rybna dieta może prowadzić do nierównowagi pamięci, a kompletne wyeliminowanie z diety węglowodanów i cukru może zagłodzić nasz mózg brakiem witalnych elementów, prowadząc do braku równowagi neurologicznej.

Zimową porą granaty i dynie są obficie zjadane; mają działanie wysuszające, które kompensuje zimno i wilgoć w organach. Latem owoce cytrusowe przeciwdziałają zimnu i gorącu. Owoc jest z natury zimny i mokry, a spożywany w nadmiarze w zimie może rzeczywiście zaostrzać zimno i wilgotne warunki w narządach. Z kolei wiosną, gdy pojawiają się objawy alergii, kwaśne owoce mogą rzeczywiście kontrolować, a nawet wyeliminować nadprodukcję histaminy.

Zachodni lekarze są jak mechanicy. Generalnie widzimy ich tylko wtedy, gdy coś z nami nie tak. Jeśli nasz stan nie odpowiada ich specjalności, to wysyłają nas do innego specjalisty. Wschodni lekarz przypomina raczej ogrodnika. Aby zaordynować leczenie przywracające równowagę badanego organizmu, nie pożałuje czasu poświęconego na zrozumienie całego życia pacjenta. Wschodnia medycyna bazuje na tych samych zasadach, co zasady ogrodnika zamierzającego hodować roślinę.

**Zbyt wiele słońca, a liście uschną;
zbyt wiele wody, a korzenie zgniją.
Oba stany uniemożliwią roślinie
przetworzenie ważnych składników
odżywczych.**

Chińczycy widzą żołądek jako garnek czy kocioł, który musi podgrzać to, co jemy, żeby żywność została prawidłowo zasymilowana. Trawienie pobudza się właśnie ciepłem – nieco gorętszym od normalnej temperatury ciała. Na Zachodzie wraz z posiłkami pijemy zimne drinki, a na wschodzie ciepłe napitki znane z tego, że wspomagają proces trawienia.

Powiedziane jest, że kocioł, czyli żołądek, posiada awersję do suchości. Śledziona postrzegana jest jako ogień sterujący procesem trawienia – posiada awersję do wilgoci. Ktoś może odczuwać silne pragnienie czy suchość przy żołądku pracującym w nadgodzinach, aby strawić duży posiłek czy nieprzetworzoną żywność. Śledziona zużywa duże ilości energii na transport nadmiarowych cieczy spożywczych do innych części ciała- stąd człowiek może czuć się strudzony i zmęczony. Zimne drinki tylko dołożą się do braku równowagi. Z kolei nierównowaga wilgoci każe w ogóle zrezygnować z popijania posiłków. Nadmiar wilgoci tłamsi ogień śledziony, lepiej więc ratować ją przed podtopieniem, a cały system – przed zmęczeniem.

**Przy następnym przeziębieniu spróbuj
zjeść żywność i płyny w tradycji
wschodniej uznawane za rozgrzewające,
wysuszające i pożywne.**

Ugotuj zupę z soczewicy, ale wypij tylko bulion. *Ma znakomite własności wysuszające i jest zalecany do eliminowania nadmiaru flegmy z organizmu. Jedz tylko białe mięso – w niewielkich ilościach – i uważaj z konsumpcją owoców, które są zimne i*

mokre. Przy zmęczeniu mamy skłonność do zjadania większych ilości cukru, co nam daje krótkookresowe wybuchy energii, ale skutkuje przepaleniem lub zmęczeniem systemu na dłuższą metę – lepiej więc tego unikać.

Zimową porą ważna jest konsumpcja rozgrzewających posiłków i napitków. Ciało zużywa dodatkową energię dla ogrzania się, więc niepotrzebnym obciążeniem jest żywność trudno strawialna, zimna czy surowa.

Z drugiej strony latem jesteśmy przegrzani, więc te zimne i wilgotne potrawy mogą schłodzić system.

Lato jest porą Yang: czasem upałów i ekspansji. Ziemia rozkwita milionem kolorów, jak zwariowane rosną kwiaty, przyprawy i roślinna żywność. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej lato reprezentuje element ognia, który rządzi także sercem i jelitem cienkim – i te organy w miarę wzrostu temperatury zewnętrznej znajdują się pod presją coraz większego stresu. Ale osoby chore mogą potrzebować rozgrzewki także latem, gdy ich kontakt z Ogniem osłabi się. Zalecenie chłodzenia dotyczy więc przede wszystkim zdrowych.

Kiedy jest gorąco, ludzie zwykle przyrządzają żywność świeżą, lekką i chłodzącą – i to jest dobre. Pijemy dużo wody chłodzącej letni Ogień i zjadamy owoce i warzywa zawierające dużo wody: wszelkie zielone liście, szczególnie sałatę i szpinak, oraz arbuz, seler, gruszkę, ogórek, winogrona i pomidory.

Dla serca przyjazne są przyprawy, pachnące zioła, czerwona i zielona papryka, świeży czosnek i świeży imbir. Czosnek oraz imbir stymulują cyrkulację krwi oraz obniżają ciśnienie. Imbir świetnie łagodzi wszelkie dolegliwości układu pokarmowego, wynikające z przedłużonej ekspozycji na gorąco, jak np.

nudności czy niestrawność.

Jednak warto gotować nawet latem.

Skłonni jesteśmy wierzyć, że surowe warzywa są pożywniejsze niż gotowane. Surowy brokuł może posiadać więcej witamin i składników odżywczych niż gotowany brokuł, ale witaminy i składniki odżywcze surowych warzyw są zamknięte wewnątrz trudno strawialnych pakietów celulozy i dlatego możemy wchłonąć tylko połowę tego, co posiadają surowe warzywa. Składniki odżywcze warzyw gotowanych są łatwiej dostępne, więc i absorpcja jest większa.

Im krótszy okres wegetatywny i „lekkość” rośliny, tym lepiej roślina chłodzi. Odniesiesz korzyść z rzodkwi, kapusty, letniej dyni, cukinii, kapusty, brokułów, tofu i wodorostów. Nie zapomnij o tych ulubionych: kukurydzy, ziemniakach, jagodach i groszku. Gotuj zupy i gotuj na parze. Letnie warzywa, jak zresztą inną żywność sezonową, gotuj krótko, aby zachować ich właściwości. Ciesz się chłodzoną zupą, ocieplając ją czosnkiem i cebulą lub – w zależności od rodzaju zupy – dodaj mięty czy innych składników ze zwykłych herbat ziołowych.

Przez cały rok warto jeść dużo czosnku, imbiru i ostrych przypraw.

Czosnek obniża cholesterol, wzmacnia system immunologiczny, pomaga zapobiegać arterioslerozie. Jest też wielce użyteczny przy zwalczaniu letnich przeziębień, bronchitowego kaszlu i przeziębień głowy, przy okazji wyeliminuje nadmierne gazy z układu pokarmowego. Słowo „hsin” po chińsku znaczy połączone serce i głowę: serce ma być siedliskiem emocji oraz podstawą umysłu, toteż dbałość o serce dobrze robi głowie: można więc rzec, że czosnek wzmacnia mentalność człowieka.

W wielu krajach o klimacie tropikalnym – szczególnie tych, gdzie nie zapomniano o szamańskich korzeniach – spożywanie

ostrzych przypraw jest niemal musem. To dlatego, że latem mocno przyprawione danie podnosi temperaturę ciała, ale równocześnie przenosi gorąco na zewnątrz, skąd może być uwolnione. Przeniesienie gorąca z głębin ciała tuż pod jego powierzchnię przywraca harmonię i równowagę w organach położonych głębiej, nawet, jeśli zewnętrzna temperatura komfortowa nie jest.

Kolejnymi przyprawami obficie używanymi w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej są cynamon, orzechy i suszone owoce.

Cynamon można dodać do niemal każdej potrawy ze względu na zapach i własności balansujące; szczególnie dobrze komponuje się we wszelkich pastach sałatkowych, potrawach z siekaną bazylią, jako dodatek do gotowanego ryżu. Przyprawa ta „uwalnia zewnątrz”, eliminuje nadmierne gorąco i pozostaje w harmonii z sezonem letnim.

Latem wypacamy z ciała trochę minerałów i olei – trzeba je więc wprowadzić do diety. Większość letnich owoców i warzyw zawiera wapno i minerały, a orzechy mogą uzupełnić poziom olei. Pomidory, truskawki i czarne jagody są znakomitym źródłem wapna i żelaza. Znakomitą przekąską dla dzieci i dorosłych okażą się rodzynki z suszonych na słońcu winogron, suszone śliwki czy banany.

Letnie rośliny mają też własności pozaspożywcze.

Letnie gorąco chłodzi właściwie wszystkie owoce, a szczególnie arbuzy, jabłka, cytryny i limonki. O odmładzających maseczkach z świeżego ogórka wiedzą już niemal wszyscy. Biała część skórki arbuza też może służyć jako maseczka do ciała i jest szczególnie dobra na oparzenia słoneczne. Działa podobnie co aloes vera: odbudowuje i odnawia skórę. Miąższ arbuza zawiera cytrulinę, która poszerza naczynia, poprawiając tym samym cyrkulację krwi.

Lato jest sezonem wzrostu, odnowy i po prostu życia.

Zresetujesz swoją baterię, jeśli wstaniesz rano i będziesz jak rozespany krajobraz, rozkwitający pod dotykiem słońca. Odczuj rozradowanie i oddaj się światu zewnętrznemu na służbę, a on cię nakarmi. *„Tylko dając odkryjesz swoje dary”* – ci o zdrowych sercach są prawdziwi, przyjaźni i uprzejmi. Dawanie z radosnym sercem i otwartym umysłem przypomina nam o naszym związku z twierdzeniem *„kiedy ustawiasz się w pozycji, by pomagać innym, wtedy odkrywasz swoje prawdziwe umiejętności”*. Lato to czas odkrywania, jak magiczne może być życie.

Live long and prosper ☐

[tekst inspirowany sugestiami [Café au Soul](#). Więcej informacji znajdziesz w książce „Tao Żywienia” autorstwa Dr. Maoshing Ni i Cathy McNease. Ang. wersja [„The Tao of Nutrition” w Google Books](#). Tablica [„Energetyczne właściwości pożywienia „Tao żywienia”](#) do znalezienia w blogu [Medycyna chińska dla rodziny](#)]

Jak zmienić pęd całego Układu Słonecznego? Heksagram 64 na krańcu I Ching

Pamiętam, że jako dziecko panicznie bałam się ciemności: Potwór Spod łóżka w mroku mógł wypełznąć i chwycić mnie nie tylko za nogi. Pokonałam ten strach schodząc bez światła do

piwnicy. Trzeba było kompletnie po ciemku zejść po schodach, przebyć korytarz do ściany naprzeciw i otworzyć jeden z wbudowanych tam szybrów na znak, że się dotarło; a potem wrócić. Sama to wymyśliłam. Mglistej kojarzę, że inne dzieci z podwórkowej bandy zamykały za mną drzwi i stały przy nich na warcie. Postawiłam ich tam z ostrożności, na wypadek, gdyby Potwór Spod Łóżka się jednak pojawił. Ich zapewne motywowała głównie ciekawość. Pamiętam otwieranie piwnicznych drzwi przy powrocie: światło, w nim zaaferowane twarze innych dzieci i to wspaniałe uczucie wolności, gdy panika zamienia się w radość, że dokonałam swoje i mam to już za sobą.

Trudno nazwać dziecko silnym przedstawicielem ludzkości, skoro potrzebuje opieki i niemal każdy wiatr je przewróci. Ale... Siła i odwaga nie są tożsame.

Przekonana jestem, że każdy człowiek może znaleźć w swej przeszłości moment, gdy był/a Wolnym Elektronem – odważnym dzieckiem. Nie znajdziemy w swej przeszłości siły, bo po prostu jej tam nie było – ale znajdziemy odwagę. Siły musimy się dopiero nauczyć w trakcie istnienia; co nabyte, można stracić – ale z odwagi jesteśmy zbudowani.

Jak powiadają fizycy newtonowscy (za Wikipedią, z pominięciem wzorów i przegadania) siła to wektorowa wielkość fizyczna będąca miarą oddziaływań fizycznych między ciałami. Siła ma wartość 1 Newtona, jeżeli nadaje ciału o masie 1 kg przyspieszenie 1 m/s^2 . Jeżeli ciało zmienia swój pęd z upływem czasu, to jest to skutkiem działania siły. Newton zdefiniował siłę jako pochodną zmian pędu ciała względem czasu. Działająca siła może powodować ruch ciała jako całości albo jego deformację, odkształcenie (np. ugięcie obciążonej deski lub rozciągnięcie sprężyny).

W mechanice newtonowskiej obowiązuje **zasada zachowania energii mechanicznej**: jeżeli dany układ oddziałuje z innymi układami za pomocą *sił zachowawczych*, to oddziaływanie takie nie zmienia energii mechanicznej układu. Jedynie do takich układów

stosuje się zasada zachowania energii mechanicznej.

Siła zachowawcza jest odwrotnością motta tej witryny. Praca wykonana przez nią przy przemieszczaniu ciała na drodze o początku A i końcu B zależy tylko od położenia punktów A i B, nie zależy zaś od przebiegu drogi, czyli od toru ruchu. Habermas w „The Rectifying Revolution” (1990) bezwiednie posłużył się właśnie tym pojęciem: niech społeczeństwa byłego Bloku Wschodniego powtórzą drogę Zachodu do kapitalizmu – radził – znając historię, mogą pominąć jego błędy. A co wyszło? Trump z Putinem, a w Polsce narodowa czkawka, która nijak się ma do zwijania mniejszych społeczności (oraz ich języków) w dobie globalizacji. oraz bezrozumna agresja. Jaki jest ten punkt B, czyli kapitalizm, opisała Naomi Klein.

Myślę, że nie da się pominąć ich błędów, bo cały punkt B może się okazać błędem.

Tymczasem młody lisek w ogóle nie da rady przeprowić się przez rzekę i zamoczyć ogon na docelowym brzegu w tej samej wodzie, co poprzednik. Bo odpłynęła.

Z definicji wynika, że praca wykonana przez *siłę zachowawczą* na drodze zamkniętej jest równa zeru. Dlatego Newton, a za nim Wikipedyści tłumaczą, że np. prędkość planety po okrążeniu Słońca jest taka sama, jak w chwili, gdy poprzednio była w tym samym miejscu, gdyż siły grawitacyjne są *zachowawcze*.

Dziś byśmy powiedzieli raczej „poprzednio była w tej samej relacji” mając na myśli model ze słońcem, które się też porusza, wycinając torami ruchu planet owalne plastry z otaczającej przestrzeni, tworzące razem coś na kształt krzywego korkociąga. Nigdy nie będzie w tym samym miejscu, ale relacja się powtórzy, a energia układu się nie zmieni; yin odpowiada yang; lisek zamoczy i nie zamoczy ogon – czysty lisek Schroedingera!

Czyli punkty A i B to niezupełnie miejsca w przestrzeni: dwaj biegacze mogą wystartować w punkcie A, lecz punkt B dla obojga

będzie jednak inny, choć geometrię przestrzeni, dla uproszczenia, zostawimy tą samą. Skoro punkt B dla obu biegaczy będzie nietożsamy, to i percepcja, i emocje obojga będą się różnić: wyrazy może takie same, ale słowniki różne.

Newton powiada dalej, że energia mechaniczna układu ciał oddziałujących *siłą zachowawczą* jest w każdej chwili taka sama i nie ulega zmianie z upływem czasu.

Czy nie ma jakiejś analogii między marksistowskim uwielbieniem dla klasy robotniczej, a uwielbieniem niektórych chrześcijan dla „narodu”? – pytał po newtonowsku Tischner. Ano myślę, że tak, to Powrót do Przeszłości i znowu dobrze znany komsomoł – do którego ostatnio zapisał się nawet Kornel Morawiecki. Gdyby, jak twierdził z trybuny sejmowej, interes grupowy był ważniejszy od indywidualnych decyzji, to wtedy byłby się zapisał do PZPR, a nie przemycał swój cenny, opozycyjny tyłek przez zieloną granicę. Wtedy polski interes narodowy wyznaczał Komitet Centralny oraz konstytucyjny zapis, że interesem narodowym Polaków jest miłość do bratniego narodu radzieckiego, a Kornel powziął inną, indywidualną decyzję. Zdaje się, że wolał kochać kobiety, a nie naród radziecki.

Odmianą *siły zachowawczej* jest **siła centralna**: siła, która działa w kierunku do lub od źródła siły. Hm. Czy sile Stalina towarzyszyła odwaga? Czy gułagi były odważne? A w Doniecku chodziło o odwagę? Czy powrót do bipolarnego świata Zimnej Wojny, dwóch potęg równorzędnych *siłą odstraszania* – jest odważny?

Ja siłę odrzucam. Już nigdy nie pomyślę o sobie czy otoczeniu, że stanowimy tzw. *straty dopuszczalne* w świecie rządzonym przez takie i owakie siły. Człowiek jest czymś więcej, niż abstrakcyjną funkcją okoliczności. „Sile nie zawsze towarzyszy odwaga i odwrotnie, słabość nie musi być tchórzliwa.” – rzekł Jerzy Andrzejewski. Zważ, to język militarny. Też go odrzucam. Całymi latami mieszkałam w Twierdzy Wrocław. Wojna się skończyła. Teraz idę budować Miasto Wrocław.

Miasta nie są słabe, lecz odważne. Potrzeba odwagi, by nie budować twierdz.

(mit)

dedykuje Ani