

PROČ SEBEZÁCHOVA

aneb nový úhel pohledu na život
a jeho smysl

Miloslav Hulač

Pilotní kniha optimalizovaného životního stylu

Informace, které jinde nenajdete. Zcela jiný pohled na svět.

Vše je podřízeno principům sebezáchovy.

Najdeme nová řešení mnoha problémů: zdravotních,
kondičních, vztahových, pracovních i společenských.

Začít můžeme v každém okamžiku.

Proč sebezáchova

aneb nový úhel pohledu na život
a jeho smysl

Miloslav Hulač

Pilotní kniha optimalizovaného životního stylu

Informace, které jinde nenajdete. Zcela jiný pohled na svět.

Vše je podřízeno principům sebezáchovy.

Najdeme nová řešení mnoha problémů: zdravotních, kondičních, vztahových, pracovních i společenských.

Začít můžeme v každém okamžiku.

Proč sebezáchova

Miloslav Hulač

Text © 2020, Miloslav Hulač

Grafická úprava a sazba © Lukáš Vik, 2020

Jazyková korektura: Mgr. Josef Šindelář

1. vydání © 2020, [Lukáš Vik – E-knihy hned](#)

ISBN ePub formátu: 978-80-7536-313-8 (ePub)

ISBN PDF formátu: 978-80-7536-314-5 (PDF)

Konverze do elektronických formátů:

Lukáš Vik

<http://www.lukasvik.cz>

Doporučené webové stránky: <http://www.sebezachova.cz>

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu.

Intro

Tato kniha není uměleckým dílem, není určena pro zábavu a není to ani vědecká práce. Záměr autora charakterizují tři motta:

**Každý má volbu, zdali bude člověkem nebo
pouhým biologickým robotem.**

Prof. Milan Machovec

Rozum je k myšlení, ne skladištěm faktů.

Albert Einstein

**Jediný lísteček vlastní zkušenosti je cennější,
než celý strom dobrých rad.**

Litevské přísloví

Kniha má jediný cíl. Co nejjednodušeji a nejrychleji vás seznámit s novým pohledem na svět kolem nás. Z pozice principů sebezáchovy.

Seznámit! Nikoliv vám předkládat co si máte a nemáte myslet nebo dokonce co máte a nemáte dělat.

Vše najde svůj smysl v okamžiku, kdy o nových informacích budete přemýšlet a zkoušet je využít ke svému prospěchu.

Společně se teď podívejme na svět z trochu jiného pohledu. Odkryjí se nám překvapivé souvislosti. Netradiční, málo známé a povětšinou zcela nové vnímání existenčních procesů přináší také nový úhel pohledu na vlastní život a jeho smysl.

Pochopíme principy sebezáchovy. Vše se točí kolem nich. Aniž to vnímáme, vedou nás životem ke zdraví, k lepší kondici, upevňují naše vztahy, napomáhají úspěchu a zachraňují život.

Naučíme se rozpoznávat, co nám pomáhá a co škodí. Stabilitu svého života můžeme vědomě i nevědomě upevňovat nebo narušovat. Podle toho se budou vyvíjet problémy našeho života.

Budeme hledat svůj osobní způsob řešení problémů. Zkusíme co nejefektivněji a podle vlastních potřeb využít nové informace.

O knize

Každá ze čtyř částí knihy má jiný způsob, jak vám přiblížit to podstatné. Je jenom na vás, kterou částí začnete své čtení.

I. část: Co a proč potřebujeme vědět

Nezbytná trocha teorie. Základní přehled o jiném pohledu na svět a o možnostech, jak ho lze vnímat a uplatnit ve svém životě. Je dobré vědět, jak a proč vše funguje.

II. část: Cestou sebezáchovy

Historie nového názorového proudu včetně událostí, které jej formovaly do současné podoby. Víceméně kompletní a chronologicky uspořádané informace z dosavadních čtyřiceti let.

III. část: Co a proč vyzkoušeli

Zkušenosti a příběhy konkrétních lidí. Mohou vás inspirovat k vlastní cestě.

IV. část: Životní pokus

Zkouška. Jednoznačně nejúspěšnější společná aktivita, kterou si zájemci o optimalizovaný životní styl průběžně dovytvářejí sami. Jde o nezávazné vyzkoušení nového přístupu k životu. Trochu návod a inspirace, trochu také průzkum a sdílené vyhodnocení zkušeností.

Citace a odkazy na odborné zdroje jsou zde vynechány. Je jen na vás, budete-li další informace vyhledávat.

Publikované názory konkrétních lidí jsou zde uvedeny s jejich souhlasem. Některá jména byla z důvodu ochrany soukromí pozměněna.

Publikované příběhy jsou bezprostředními zkušenostmi konkrétních osob. Jsou však zjednodušeny a převyprávěny z pohledu hlavní postavy. Z důvodu ochrany soukromí jsou anonymizovány.

I. CO A PROČ POTŘEBUJEME VĚDĚT

Nejčastěji se lidé ptají: Proč by to mělo fungovat? Na jakých základech je to všechno postavené? Takže to podstatné hned v první části knihy.

I. 1 – Od základu

Nezbytná trocha teorie. Základní přehled o jiném pohledu na svět a o možnostech, jak ho lze vnímat a uplatnit ve svém životě.

Pravidla

Představte si člověka, který si pořídí auto, zvládne jeho ovládání a také údržbu, ale jako řidiče jej nikdo nepoučil, jak to na silnicích funguje. Neví, že bezpečnost jeho cesty je závislá především na dodržování základních, zcela konkrétních pravidel. Jak dlouho bude jezdit bez pohromy? Dojede k cíli?

Co mu pomůže?

Dokonalá znalost pravidel.

Co největší soustředění na jejich dodržování.

Trvalá a spolehlivá orientace v prostředí kolem sebe.

Stálá způsobilost a připravenost rychle reagovat v souladu s pravidly.

A konečně, čím více řidičů bude k pravidlům přistupovat stejně, tím méně pohrom bude v celé dopravě.

Stále ještě existuje možnost vzniku nějakého problému, ale mnohem menší. Na druhé straně už sama existence pravidel vytváří bezpečnější prostředí v dopravním chaosu a velkou měrou ochrání dokonce i našeho nepoučeného řidiče.

Když to shrneme: učit se pravidlům, učit se je respektovat a využívat, totéž učit současné i budoucí řidiče kolem sebe, je tou nejspolehlivější možností, jak zajistit bezpečné cestování pro sebe, pro své blízké a konec konců pro všechny.

Doplňme ještě dvě otázky, na které si řidič musí umět odpovědět. Proč volí tento způsob cesty k cíli, a proč a k jakému cíli se chce dostat.

Platí to nejen v dopravě. Když každý ve společenství dodržuje několik jednoduchých pravidel s jasným zacílením, dostávají se neuvěřitelné výsledky pro jednotlivce i pro celek. A naopak. Pomíjet pravidla je sebevražedné.

V našem životě je to podobné. Když nerespektujeme základní pravidla, ať z neznalosti, z pohodlnosti nebo dokonce záměrně, také nás téměř jistě dříve nebo později čeká nějaký problém. Občas, zpravidla neočekávaně, se něco hodně pokazí. Ve

zdraví, ve vztazích, v kariéře – nebo v jiné oblasti života. Často v několika najednou.

Je zajímavé, že většinou žijeme s představou, že určitá pravidla dodržujeme. Někdy aspoň trochu respektujeme společenskou morálku, ale to je asi vše. Je však také pravda, že se nám ledaskdo snaží nalajnovat pravidla, podle kterých prý máme žít. Pokaždé trochu jiná, ale vždy poplatná nějaké ideologii, nějakým cizím zájmům a cílům. Ve většině případů jsou dokonce protichůdná základním pravidlům našeho života.

Ve skutečnosti nás nikdy nikdo s nejdůležitějšími pravidly neseznámil. Nikdo nás je neučí už proto, že zatím nebyl jasně formulován ani základ, ze kterého je lze odvodit. Ale takový základ a také základní pravidla s jasným zacílením existují!

Skutečným základem je to, čemu říkáme sebezáchovná tendence. Není jen produktem vyšších vývojových stupňů, ale prvotní vlastností a hnací silou veškeré existence. Dává světu nejen řád, ale také smysl.

Má dokonce jednu obrovskou výhodu. Už od počátku věku funguje i bez našeho přispění a také každého z nás směřuje životem na tu nejstabilnější z možných cest. Problém spočívá v tom, že neumíme nebo možná ani nechceme vnímat takové směřování a smysl té cesty. Až příliš snadno a ochotně z této cesty odbočíme. Nepřemýšlíme a nevnímáme rizika.

Vnímat směřování, poznat, pochopit a respektovat principy sebezáchovy je tou nejspolehlivější cestou pro řešení současných i budoucích problémů, pro zajištění své stabilní a šťastné budoucnosti.

Mezi prvními, kdo chtěli s opravdovým zájmem poznat, porozumět a využít principy sebezáchovy, byli převážně lidé s nějakým velkým osobním problémem. Často šlo především o problémy zdravotní, ale také o problémy ve vztazích ať partnerských nebo rodinných, o kariéru nebo majetkové problémy. Především u těch se zdravotním problémem bylo jasné, že jejich situace se změnou osobních postojů a přístupů k životu už nemůže zhoršit, zatímco zlepšení se dalo očekávat. Poskytovali jsme všechny informace, které jsme měli. V mnoha osobních rozhovorech jsme probírali různé možnosti, jak postupovat při obnově a posilování sebezáchovných mechanismů, při stabilizaci a upevnění existenční pozice a podobně.

Očekávali jsme příznivý vliv, ale dočkali jsme se téměř zázraků. Navíc se ukázalo, že u každého, kdo začal s řešením nějakého problému, se souběžně začaly řešit i problémy ostatní.

O co tedy jde?

Vše kolem nás je dokonale nastaveno k nejvyšší možné stabilitě svého trvání. Platí to pro „neživý“ stejně jako pro „živý“ svět. Důkazem je celá řada

jedinečných rysů či konstant, u kterých by – byť nepatrná – změna hodnoty znamenala totální zhroucení, a především nemožnost vzniku existence v podobě, kterou vnímáme.

Například mnohokrát bylo vědecky potvrzeno, že kdyby tzv. velký třesk byl jenom nepatrně rychlejší nebo pomalejší, svět v naší podobě by nikdy nevznikl.

Podobných podmínek lze v odborných publikacích vyhledat několik desítek. Jen namátkou: Gravitační konstanta, Comptonova vlnová délka, Planckův čas, Faradayova konstanta, konstanta jemné struktury, konstanta elementárního náboje, rychlost světla, Avogardova konstanta atd.

Různé konstanty se jako základní parametry běžně dosazují do mnoha výpočtů. Konstanty jsou tedy přesně vyjádřené hodnoty, ke kterým vědci došli, mnohokrát je potvrdili, ale stále neznají důvod, proč je konkrétní hodnota v daném případě, tou jedinou možnou. Jak, proč a čím byla takto nastavena?

Také v otázkách života lze běžně nalézat hodnoty a vývojové procesy, které jsou dokonale zmapovány, ale není u nich známa jejich skutečná příčina nebo původ. Například proč a jakou cestou byl nastaven rozdílný stavební materiál pro totožnou funkci v různých prostředích tak, aby byl ideální už v základech buňky?

Věda mnoha dokumenty popisuje také základní síly, bez kterých by svět v současné podobě nemohl existovat. Jsou to gravitační síla, elektromagnetická síla, silná a slabá jaderná síla. Tak, jak je lidé postupně objevovali, měnil se také směr vědeckého uvažování a úhel pohledu na jednotlivé procesy. Žádná z těchto sil není prostým pohledem přímo viditelná. Vidíme až jejich projevy. Ani základní podstata těchto sil, ani důvod proč tyto síly existují, zatím nejsou dostatečně objasněny. Otázkou stále zůstává, nakolik spolu tyto čtyři základní síly souvisí. Jisté je jenom jedno. Kdyby kterákoliv z těchto sil nefungovala právě v té podobě, jak ji vnímáme, svět by neexistoval.

Je téměř nemožné, aby k přesnému nastavení tolika jedinečných vlastností a hodnot vedla pouhá náhoda. Domněnka, že náhoda v nekonečném čase dokáže vytvořit cokoliv, je stále častěji pokládána za jedno z dogmat současné vědy.

Nevyhovuje ani představa inteligentního stvořitele. Proč by vše bylo tak komplikované? Proč by veškerá stabilita byla tak snadno ohrožitelná?

Najdeme i jiné teorie. Například biocentrismus (názor, že vesmír je tak dokonale vyladěn jen proto, aby umožnil život), nebo přesvědčení, že vše je závislé na svém pozorovateli. Takové názory mají být podloženy kvantovou fyzikou. Nicméně se zdá, že na

toho nejdůležitějšího pozorovatele, tedy na autoreflexi se zatím nepomyslelo.

Podle teorie autoreflexního vývoje patří mezi základní síly veškeré existence ještě nejméně jedna další, zatím nepopsaná a možná dokonce sjednocující. Případně by mohlo jít o dosud nevnímanou vlastnost některé ze známých základních sil, možná všech. Za takovou sjednocující vlastnost nebo za další základní sílu lze považovat sebezáchovnou tendenci.

Teorie autoreflexního vývoje v podstatě říká:

Veškerá existence v celém svém rozsahu a ve všech svých projevech má už od samého počátku sebezáchovnou tendenci, která je hybatelem veškerých existenčních procesů.

Každá součást existence (od nejjednoduššího elementu až po nejsložitější strukturu) stejně jako Existence sama směřuje své budoucí stavy k vyšší stabilitě, v reakci na autoreflexi stability svého právě dosaženého stavu.

Připustíme-li aspoň na chvíli platnost této teorie, zjistíme, že řadu otázek spatříme v novém světle.

Tato teorie přináší mimo jiné také nový pohled na výchozí moment vzniku veškeré existence. Předpokládá, že vznik struktury autoreflexe jako základního selektoru stability předcházel vzniku všech ostatních „stabilních“ struktur.

Původní, „velmi primitivní“ schopnost reflektovat stabilitu právě dosaženého stavu proti stavu předchozímu se postupně rozvinula až do mnoha různě dokonalých forem, jak vnímat, uchovávat a vyhodnocovat předchozí stavy až hluboko do minulosti. Orientace v obraze minulosti je nezbytným základem pro spolehlivější výběr stavů budoucích.

Stejně také původní „velmi primitivní“ náhodné vybírání možného stabilnějšího stavu nadcházejícího okamžiku, se postupně rozvinula do mnoha různě dokonalých forem a schopností nalézat spolehlivější cestu ke stabilnější budoucnosti. Rozvinutá abstrakce se způsobilostí konfrontovat své představy s různými alternativami budoucího stavu a vyhodnocovat vše v mnoha předpokládaných souvislostech, představuje právě teď tu pravděpodobně vrcholnou metodu ve výběru následujících událostí.

Autoreflexe stability je oním prvním a stálým kormidelníkem, který vede veškerý existenční proces stále stejným směrem: ke stavu vyšší stability. V rámci sebezáchovné tendence se uplatňují, pokračují a zdokonalují v první řadě procesy „hlídající“ ohroženou stabilitu. Takovým procesům říkáme sebezáchovné mechanismy.

Mimo jiné také zabezpečují naši kondici a naše zdraví. Udržováním a posilováním sebezáchovných mechanismů, případně i jejich obnovou si

nejspolehlivěji zajistíme budoucnost bez tělesných i duševních problémů.

V lidském měřítku se principy sebezáchovy projevují velmi jednoduše. Základní sílu sebezáchovné tendence vnímáme mezi hranicemi touhy a obav. Touhy, ať je vnímáme jakkoliv, nás ve skutečnosti nepřetržitě táhnou k upevňování své stability, zatímco obavy a strach nás odpuzují od všeho, co by naši stabilitu mohlo nějak ohrozit.

Sebezáchovnou autoreflexi vnímáme jako rozhraní mezi uspokojením a zklamáním (satisfakcí a frustrací). Uskutečníme-li jakoukoliv akci, která naši stabilitu upevní, pocítíme nefalšované uspokojení a prožíváme okamžiky štěstí. Pokaždé, když se nám něco nepodaří, když něco nevyjde tak, jak jsme si to představovali, prožíváme stavy zklamání a smutku. Všechny předchozí zkušenosti s uspokojením a zklamáním pomáhají „nastavit“ naše příští touhy a obavy. V tomto rozhraní je rozložena celá škála dalších emocí.

Potřeba prožívat uspokojení (a štěstí) nás má směřovat k aktivitám, které nás posunou do stabilnější pozice. Ovšem právě tato potřeba prožívat uspokojení (a štěstí) nás někdy „svede“ k zjednodušenému řešení. Hledáme a vyvoláváme si je v jiných, náhradních podobách, než jsou ty, které potvrzují skutečné upevnění stability. Klameme sami sebe. Uspokojení v jakési podobě dosáhneme,

ale ve skutečnosti jsme si nijak nepolepšili. Často spíš naopak. Říkáme tomu sebeklam, sebeklamný proces nebo sebeklamný mechanismus. Ten se také podobně jako jiné mechanismy „zapisuje“ v existenčním poli a je stále více vnímán jako samozřejmost. Tahle „systémová“ chyba ve všech podobách ohrožuje stabilitu našeho života. Osobně sebeklamný mechanismus a jeho automatické začleňování do existenčního procesu považuji za to nejhorší, co se v rámci existenčního vývoje pokazilo.

Sebeklam je jedním z nevýznamnějších faktorů, které nás odvádějí od smysluplných aktivit, radikálním způsobem zasahuje do zdravotního stavu, brutálně poškozují partnerské a rodinné vztahy. Považuji je za „nevnímanou,“ ale tím závažnější příčinu politických, ekonomických a sociálních chyb ve společnosti.

I. 2 – Teorie autoreflexního vývoje

Zjednodušený výklad podle jiného autora dokumentu.

Principy sebezáchovy a existenční pole

Veškerá námi vnímaná „realita“ neboli přítomný okamžik je pouze okamžitým projevem probíhajícího procesu. Stav předcházejícího a nadcházejícího okamžiku, nejsou totožné. Tyto stavy jsou ve

vzájemné interakci, zprostředkované polem mezi potenciály „částic“ ve stavu předchozím a „částic“ ve stavu nadcházejícím. Základní vlastností tohoto pole (existenčního pole) je reflexe dosažené stability po každé změně stavu, ke které dochází na základě podnětů z vnitřního nebo vnějšího prostředí. Reakcí na reflexi je tendence zabránit zhroucení a upevnit stabilitu dosaženého stavu opětovnou změnou stavu. Tuto reakci nazýváme sebezáchovná tendence. Celý trvale pulzující proces můžeme označit jako autoreflexní proces sebezáchovy. Princip sebezáchovy je nejdůležitějším principem veškerého existenčního procesu.

Komentář: Sebezáchovná tendence není jen následným produktem vývoje, ale jeho primární vlastností. Každý proces v rámci veškeré existence je tomuto základnímu principu podřízen. Můžeme to chápat jako sílu, která působí ve směru předpokládané stability. Vysvětluje, proč je veškerá existence nastavena v naprosto přesných dimenzích odpovídajících přesně tomu jedinému stavu, který zajišťuje maximum stability. Tato síla je možná další ze základních sil nebo nedílnou součástí všech základních sil. Každou základní sílu můžeme vnímat jako predispozici potenciálu budoucího stavu. (Možná ještě jednodušeji: všechny základní síly mohou být součástí existenčního pole, které naše smysly

sice neregistrují, ale vnímají jeho projevy v mnoha různých podobách.)

Sebezáchovná tendence je prvotním a průběžným výběrem nejstabilnějších stavů a hodnot pro udržení stability celého procesu. Jde možná o nejslabší, ale také možná o nejdůležitější základní sílu. Sílu, která je prvotním selektorem stability (algoritmus stability?).

Až v okamžiku, kdy se v období nestruktury náhodně vyskytla tato síla, začínají se rozbíhat první procesy s dostačující stabilitou, která umožňuje průběžné udržení procesu a vznikání nových procesů dostatečné stability. K udržení a posílení stability se procesy postupně rozčleňují, nebo zase navzájem slučují.

Původní autoreflexní proces sebezáchovy lze chápat jako funkci logického hradla nebo také jako nejprimitivnější podobu sebeuvědomění.

(Poznámka: Logická hradla provádí výkon logické funkce. Viz Booleova logika. V tomto případě větší stabilita /uspokojení/ proti menší stabilitě /zklamání/. Logická hradla si nemusíme vždy představovat jako elektronickou součástku. Fungují také v našem mozku nebo třeba v mechanice. Například při využití proudění vzduchu nebo vody.)

V každém případě je sebezáchovná tendence trvalým základem všech úrovní a podob existenčních procesů. Můžeme předpokládat, že autoreflexe

má mnoho vývojových stupňů. Od nejprimitivnější podoby v takzvaném neživém světě, přes zdokonalení, které najdeme u jednobuněčných živých organismů až po lidské sebeuvědomování se schopností rozsáhle vnímat předchozí stavy (s pomocí interní i externí paměti) stejně jako vnímat různé možné stavy budoucí (díky rozvinuté představivosti budoucích, i velmi vzdálených možností). Dnes je „lidské“ sebeuvědomování na jedné z nejvyšších vývojových úrovní, možná na té úplně nejvyšší.

Existenční struktura

Součástí existenčního pole je projev právě přítomného okamžiku – pro nás hmatatelná a měřitelná realita – „existenční struktura.“

Komentář: Vše, co bylo, je už posunuto do pozměněné podoby v právě přítomném okamžiku i kdyby jenom přeuspořádáním prostorových vztahů ve své struktuře. To, co vnímáme jako nějakou konkrétní realitu, je námi vnímatelná forma právě přítomného okamžiku probíhajícího existenčního procesu. Je zde obsaženo vše předchozí – ovšem v aktuální podobě – ve stavu, ke kterému proces (vývoj) kteréhokoliv elementu dospěl v předchozích okamžicích. Vnímáme existenční strukturu právě přítomného okamžiku. Může být jednoduchá nebo složitá, v pomalém nebo rychlém procesu změny.

Celá naše existence se odehrává v nepatrném rozhraní předchozího a nastávajícího okamžiku.

To, co bude v nadcházejících okamžicích, může mít více – až mnoho podob. V každém případě by budoucí struktura měla mít stejnou nebo vyšší stabilitu. Je také naší budoucností. Lidské schopnosti by už měly umět rozlišovat, chápat smysl a zvládat stabilizaci celého svého existenčního prostředí – nejen stabilizaci vlastního života.

Jedinečnost a sounáležitost existenčních struktur

Každá existenční struktura je vnitřně rozčleněna na dílčí struktury až k nejzákladnějším existenčním elementům. Každá dílčí část, ať struktura nebo element, je separována a každá je podřízena principu sebezáchovy sama za sebe, ale také za strukturu, jejíž je součástí. Každá část existenční struktury je ve velmi intenzivní interakci s ostatními částmi.

Komentář: V existenční struktuře můžeme rozpoznávat jednotlivé existenční elementy, stejně jako rozsáhlé existenční struktury – agregáty elementů a struktur. Každý element a každý agregát je jedinečný a jedinečný je také jeho vývoj, má své existenční pole a tím také možné budoucí stavy. Vše, co se osvědčí, co udrží svou existenci, zůstává zachováno a pokračuje, dále upevňuje svoji stabilitu, případně se uplatní jako stavební prvek či plán pro

další vývojové procesy, tedy pro další nové existenční struktury. Vše je určitou měrou závislé na možných budoucích stavech „nadřazené“ struktury, stejně jako budoucí stavy vyšších struktur jsou určitou měrou závislé na budoucích stavech svých elementů.

Čím větší počet a čím větší různorodost, čím více vznikajících a hroučících se struktur, tím více zkušeností a tím menší možnost zhroucení celé existenční struktury, tím větší stabilita celku.

Každá samostatná část existenční struktury, tedy každý existenční element, stejně jako každý agregát, jsou plně závislé na svém vnitřním, stejně jako na vnějším existenčním prostředí.

Agregátem existenčních struktur je také jeden každý člověk. Jeho cesta k vlastní trvalejší a dlouhodobější stabilitě nemůže být na úkor stability vnitřního ani vnějšího existenčního prostředí.

Stejně jako bychom měli usilovat o co nejvyšší stabilitu svého vnitřního prostředí, měli bychom usilovat také o stabilitu svého vnějšího prostředí.

Sdílení existenčních polí

Existenční struktury mají potřebu a schopnost sdílet zkušenosti. Rozsah sdílení může být různý, s ohledem na vzájemné vazby.

Komentář: Procesem vývoje se vytvořila řada způsobů pro sdílení zkušeností. Některé jsou nám

dobře zjevné a pochopitelné, některé dosud ani neregistrujeme, u jiných zatím nechápeme všechny souvislosti.

Nekonečnost sebezáchovného procesu

Sebezáchovný proces je nezastavitelný. Vše probíhá v pulzech. Každým pulzem dochází k posunu do novějšího stavu. V rámci každého pulzu také dochází k autoreflexi dosaženého stavu a výběru nejvhodnější možnosti nově nadcházejícího stavu. Pulzace v rámci složitějších procesů se řadí do sekvencí, které se také opakují.

Komentář: Sebezáchovný proces je cesta ke stabilitě, ale neexistuje žádný konečný statický a stabilní stav. Neexistuje ani předurčený stav. Stále jde a půjde pouze o momentální proces, o trvalou pulzaci, směřující k vyšší stabilitě. Jak jednotlivé pulzy, tak jejich sekvence hledají jednodušší a stabilnější cestu k dalšímu stabilnímu trvání existenčního procesu.

Zdokonalování sebezáchovného procesu

Existenční vývoj směřuje nejen ke stabilnějšímu stavu, směřuje také ke zdokonalení (stabilizaci) vlastního procesu. Ke zdokonalování výběru dalších kroků.

Komentář: Nejde jen o cíl, ale také o cestu. Nejde jen o konečný „produkt,“ jde také o „technologie.“

Zdokonalená metoda výběru nadcházejících stavů je v podstatě zase jenom stabilnější proces. Ve stejném procesu jde tedy o vyšší stabilitu procesu i výsledku. Nejjednodušší metodou výběru možného nadcházejícího stavu z dostupných možností je náhoda. Autoreflexní vyhodnocení dosaženého stavu vede k dalšímu výběru. Každý další krok neboli každé další opakování stejného procesu, probíhá na základě předchozích zkušeností rychleji a efektivněji. Postupy se postupně mechanizují a automatizují. Také se zřetelněji „zapisují“ v existenčním poli. Čím častější a důraznější je tento „zápis,“ tím „viditelnější“ je také pro jiné a nové existenční procesy.

Zhruba můžeme rozlišit tyto vývojové úrovně metod pro výběr nadcházejícího stavu: náhoda; mechanismus (preferovaný výběr); automatický proces (mnohokrát osvědčený); zákonitost (tak spolehlivý, že se stává přírodním zákonem); sebezáchovný úsudek (představa možností, inteligence).

Postupně se původní velmi primitivní schopnost reflektovat svůj stav vyvíjela k využívání osvědčených zkušeností, a nakonec se vyvinula až ke schopnosti vytvářet úsudek v závislosti na vztahu vnímané skutečnosti, zkušenosti a předpokládané budoucnosti (hledání cesty mezi skutečností a představou).

Každý nový proces může probíhat jednodušeji, rychleji, a především spolehlivěji na základech předchozích zkušeností. Tak mohou vznikat nové elementy, agregáty, mikro i makro struktury, celé světy. Samozřejmě se mohou také hroutit, pokud nemají naději na stabilnější budoucnost. Zhroucení elementu neohrozí celou existenci. Úspěšný vývoj, stejně jako každé zhroucení, vytváří novou existenční zkušenost.

Sebezáchovná tendence je obsažena absolutně všude.

Stabilizace života

Také život má stejný cíl. V elementech i v celku. Uvědomovanou stabilizaci celé své existence.

Komentář: Život je vyšší formou existenčních agregátů. Stejně jako v jiných existenčních strukturách platí, že dosahování vyšší stability budoucího stavu je jedinou možnou cestou k pokračování dalšího vývoje.

Posílení stability je provázeno pocitem slasti a uspokojení. Touha po pocitu slasti, uspokojení a štěstí je v podstatě touhou po větší stabilitě. Naopak nedosažení očekávané stability nebo její ohrožení je provázeno pocitem zmaru a zklamání. Strach ze zmaru a zklamání je v podstatě strach z ohrožení vlastní stability a odklání nás na bezpečnější cestu ke stabilitě. Touhy, obavy,

uspokojení a zklamání jsou rozprostřeny do mnoha dalších emocí. Touhu a strach, stejně jako uspokojení a zklamání – byť na různých úrovních – zaručeně najdeme u všech forem života.

Existenční proces nemá absolutní jistoty

Ani uvedené principy nemohou zajistit bezchybnost dalšího vývoje. Stále jde o hledání vyšší stability různými cestami. Ne každá je úspěšná. Některé volby dokonce vlastní stabilitu ohrožují a v některých případech tím mohou ohrozit stabilitu svého existenčního prostředí a tím také stabilitu jiných existenčních struktur.

Komentář: U mnoha spuštěných procesů se pouze rychle prokáže, že jde o nevhodnou cestu a dojde ke zhroucení procesu. Mohou také existovat procesy, kde se neschopnost stabilizovat nebo dokonce stabilitu narušovat, projeví až se zpožděním. Zhroucení takových procesů je zpravidla provázeno rozsáhlejší destrukcí souvisejících procesů.

Nepodložená cesta k vyšší stabilitě je u člověka jednou z problematických oblastí, která ačkoliv respektuje základní principy, může velice negativně další vývoj ohrozit. Dosahovat uspokojení, aniž skutečně dojde k reálnému posunu do stabilnější pozice, může závažně narušit další navazující procesy. Lidé tuto pohodlnější cestu stále častěji a stále samozřejměji využívají. Takovou prázdnou

cestu k uspokojení nazýváme sebeklamným procesem. Také tento proces se podobně jako jiné existenční procesy mechanizuje a automatizuje. Do systému se začleňuje závažná chyba, která se časem projevuje v různé podobě a v různém rozsahu.

Zpravidla nám v nečekané chvíli přinese pohromu. Ve zdraví, kondici, ve vztazích, v kariéře, ve financích, a také v politice. Tady všude hrozí problémy vyvolané sebeklamným procesem (možná už nastaly).

Nejvyšší úroveň sebeuvědomění

Celý existenční proces, mimo jiné, směřuje k dokonalejším úrovním autoreflexe. Až ke schopnosti vnímat celý proces, jeho zákonitosti a smysl, a v konečném důsledku vše využít k efektivnějšímu směřování k vyšší stabilitě. Lidé mají k nejvyšším úrovním sebeuvědomění velmi blízko. Dosažení takové úrovně je v mnoha případech zpomalováno ignorováním této tendence.

Komentář: Už dozrál čas. Lidé jsou plně schopni pochopit mechanismy, na kterých je posun ke stabilitě založen. Jsou schopni pochopit také skutečný smysl a cíl existenčních procesů a s tím také své vlastní existence. Měli by tedy dokázat odstartovat další etapu vývoje: resapientaci a inteligentní evoluci stabilizace.

To, že už lidé dokáží celou tuto problematiku pochopit v plné hloubce, jsem si za pár desítek let ověřil i u těch „nejobyčejnějších“ lidí. Naopak někteří hodně vzdělaní lidé jen velice neochotně uvažují o možné změně svých naučených a hluboce zakořeněných vědomostí a představ. Jejich myšlení je příliš sevřeno převzatými informacemi.

I. 3 – Z našeho nového pohledu

Mohlo by se zdát, že s novým pohledem na vznik a smysl současného světa se nic moc nemění, ale opak je pravdou. Změní se vše kolem vás. Začnete vnímat nové souvislosti a nové možnosti.

Už dozrál čas

Přibývá lidí, jejichž přirozená moudrost dokáže vnímat široké souvislosti mechanismů, na kterých je posun ke stabilitě založen. Jsou vnitřně připraveni akceptovat také skutečný smysl a cíl existenčních procesů a s tím také své vlastní existence. Mohli by tedy společně dokázat odstartovat další etapu své (naší) budoucnosti: uvědomělou obnovou a posilování dalšího vývoje lidského rozumu, směřujícího ke stabilitě. Takovou etapu osobního i lidského vývoje nazýváme resapientací.

Reagují lidé z politiky, podnikatelé, učitelé a třeba i umělci nebo ochránci přírody.

A také naopak. Samozřejmě se setkáváme se zápornou reakcí. Takových je ale nečekaně málo. Častý je však nezájem a nechuť se podobnými otázkami zabývat.

Nejdůležitějším se zdá být to, jak rychle se některé teoretické názory ověřují v praxi a jak různorodé přístupy lidé využívají.

Principy sebezáchovy. Obnova a posilování sebezáchovných mechanismů. Potřeba rozpoznávat sebeklam a řešit jej jako příčinu převážné většiny našich problémů. To vše od samého počátku přímo lákalo, aby bylo využito v běžném životě.

Dnes už jsou tyto snahy běžně nazývány optimalizací životního stylu – optimalizovaným životním stylem. Lidé, kterým tenhle trochu jiný přístup k životu přinesl pozitivní výsledky, se setkávají a předávají si zkušenosti. Postupně a bez plánu vznikla komunita, která se stále rozrůstá. Dnes už vnímáme její dvě roviny. Příznivce a aktivisty.

Nejvíce oceňovanou hodnotou v rámci celé komunity je vzájemná tolerance názorů. Platí: jiný názor možná není lepší než můj, ale možná ano! V každém případě si zaslouží moji pozornost. Autora jiného názoru neodsuzujeme, ani jím nepohrdáme!

Názory jsou opravdu dost různé, ale přesto se většina shoduje na některých základních postojích.

Takže následující myšlenky jsou jakýmsi obecně respektovaným «průměrným» názorem a «průměrnou» zkušeností stovek lidí, kteří se už pokusili principy sebezáchovy uplatnit ve svém životě. Přestože většina příznivců, stejně jako aktivistů s nimi souhlasí a podporuje je, nevnímáme je jako konečné či závazné.

Víme odkud, kam, proč a jak směřujeme

Řada filozofů shodně tvrdí, že hledání smyslu celé přírody je zbytečné. Přece nic nemá smysl samo v sobě. Jistě smysl je otázkou vztahu. V tomto případě jde však o vztah sama k sobě. Máme na mysli autoreflexi existenčních procesů. Tady už o smyslu hovořit můžeme. Skutečným smyslem všeho je udržet svou existenci v co možná nejstabilnější pozici a dále ji upevňovat. To platí pro kteroukoliv součást veškeré existence (od nejmenších elementů po nejsložitější struktury). Pokud známe smysl celé existence, můžeme řešit i smysluplnost svého života a taky můžeme hodnotit, jakou měrou svůj život promarníme.

Budoucí stabilita se nejeví až tak atraktivní smysl jako ty, které nám předkládají různé víry a nauky. Tady však nejde o atraktivitu. Jde o to, jak vnímáme smysl své existence a jak jej naplňujeme. Jestli jsme aktivní v souladu s principy sebezáchovy. Každá, i ta sebevětší životní aktivita, která s nimi není v souladu,

vyzní do prázdna a často také bývá skutečnou příčinou většiny pohrom, které nás potkávají.

Naštěstí je většina našich aktivit automaticky a často nezávisle na naší vůli směřována k primárnímu cíli. Když se ale se základními principy ztotožníme vědomě, najdeme velmi silnou a reálnou oporu pro svou cestu životem.

To, čemu říkáme vůle k životu, je ve skutečnosti samým základem veškeré existence.

Víme, co náš život stabilizuje

Většinou to už dávno všichni tušíme, ale podstatné je, že upevňování vlastní stability je už z principu podmíněno souběžným udržováním a upevňováním stability svého existenčního prostředí. Tedy naší přímou účastí na udržování a posilování stability všeho a také každého kolem nás. Stability blízkého i vzdáleného prostředí. Nelze dosáhnout potřebnou stabilitu v nestabilním prostředí.

Malé zamyšlení stačí, abychom si dokázali promítnout tisíce možností v partnerských, rodinných a sociálních vztazích, v politice, v umění atd. Mezi těmi velmi důležitými souvislostmi najdeme také prostou hospodárnost a smysluplnost spotřeby.

Víme, co naši stabilitu ohrožuje

Jde především o jednání, kterým se snažíme dosahovat vlastního uspokojení, aniž bychom ve skutečnosti pro svou stabilitu cokoliv udělali. Zapomínáme, že své uspokojení a štěstí si musíme zasloužit. Je potřebné pochopit, že v rámci celé naší existence je uspokojení a zklamání především orientačním nástrojem, který má signalizovat reálný posun naší stability k lepšímu nebo k horšímu, nikoliv skutečným cílem naší snahy. Pokud vybereme cestu ke svému uspokojení, aniž došlo k upevnění naší stability, většího (toho skutečného) pocitu štěstí nedosáhneme. Klameme jen sami sebe. A naopak sebemenší aktivita, která naši stabilitu upevní nebo upevní stabilitu našeho existenčního prostředí, nám přinese opravdové uspokojení, prožívání opravdového štěstí. A to mnohem většího, než si často umíme představit.

Mezi nejdůležitější destabilizační faktory patří především sebeklam v jakékoliv podobě. Od nepromyšlené stravy přes návykové látky až třeba k sebestřednosti. Od jednotlivce přes velké zájmové skupiny až po celou společnost.

S rozpoznáním destabilizujícího myšlení a jednání mohou mít někteří lidé potíže. Profesor Milan Machovec by to možná komentoval slovy. „Ne každý jedinec má schopnosti nahlédnout za horizont svého

žaludku. Nevnímáme, co máme vnímat.“ A já mohu dodat: Snažme se to naučit aspoň své děti.

Víme, v čem spočívá štěstí a z čeho pramení

Zjednodušeně řečeno prožíváme tento pocit pokaždé, když se nám podaří posílit svou existenční pozici nebo když si stabilitu své existence uvědomujeme. Někdy právě tuhle souvislost ani nevnímáme. Jedním z nejsilnějších zdrojů skutečného štěstí jsou aktivity, které napomáhají stabilitě našeho existenčního prostředí, neboť čím stabilnější bude naše existenční prostředí, tím stabilnější bude také naše vlastní existence.

Na prožitky štěstí se ptám pokaždé a dost podrobně. Dokonce na toto téma existuje klubový projekt. A stručné vyjádření dosavadních výsledků? Nejintenzivnější prožitky štěstí lidé vnímají, když vidí štěstí u jiných, obzvláště pokud takovému štěstí sami pomohli.

Víme, jak funguje vývoj a co ke zdárnému vývoji potřebuje život

Vývoj života je neustálé přizpůsobování novým podmínkám v existenčním prostředí. Nejdůležitějšími faktory pro zajištění stabilnější budoucnosti jsou respekt ke zkušenostem, ať přímým nebo zprostředkovaným, a zájem o budoucí

možnosti, především jejich aktivní vyhodnocování. Naše myšlení je už tak dokonalé, že jde využít nejen ke spolehlivé orientaci na cestě ke stabilitě, ale dokonce bychom už měli být schopni vědomě zdokonalovat kvalitu i samotné autoreflexe, stejně jako kvalitu sebezáchovného úsudku.

Rozpory s vědou?

Z určitého pohledu je teorie autoreflexního vývoje spíše informací, která vědecké vnímání světa doplňuje, než by s ním byla v rozporech. To nové spočívá pouze v tom, že veškeré existenci je přisuzován také potenciál sebezáchovy.

Náboženství a „něco mezi nebem a zemí“

Už předpoklad, že veškerá realita, kterou kolem sebe vnímáme, je projevem existenčního pole naznačuje, že některé výklady základních principů mohou přinášet – jemně řečeno – nečekané závěry.

Na jedné straně v mnoha případech jednoznačně vyvrací některá dogmata. Na druhé straně se otvírá prostor pro výklad některých jevů, kterých si lidé už od věků všímají, ale nedovedou je zdůvodnit. Například takové, které často popisujeme jako záhadné, neuvěřitelné až zázračné.

Zpočátku jsme tyto otázky nechtěli řešit veřejně, ale lidé sami přinášejí tolik informací o svých zvláštních zkušenostech. Dnes otevřeně a společně

některé z takových fenoménů „prověřujeme“ v každodenním životě. Například: synergický efekt, psychosomatika, koincidence, synchronicita, mentální imaginace a některé další.

Politický postoj

Nemáme pocit, že je nutné zastávat jeden jediný politický program. Nepovažujeme za vhodné spojovat svůj nový pohled na svět a jeho fungování s konkrétní politickou stranou. Dokonce ani s nějakou vlastní. Důležitější je, aby si každý jedinec neustále ověřoval svůj vlastní postoj, a současně pozorně vnímal postoje a názory ostatní. Unáhleně odsoudit jiný názor je snadné, ale zrádné.

Podstatné je, aby se v každé politické aktivitě projevovali také lidé, kteří mají ujasněné vlastní stanovisko k udržení a posilování stability v duchu principů sebezáchovy. Tedy aby usilovali o budoucí stabilitu lidského života stejně, jako o stabilitu existenčního prostředí.

Mezi sebou se učíme vnímat a posuzovat odlišné názory, aniž bychom vyvolávali napětí.

Už dnes intenzivně podporujeme hospodárnost a přiměřenost ve všem lidském konání. A to bez ohledu na to, ke kterému politickému směru inklinujeme.

Sebeuvědomování na různých stupních vývoje

Sebeuvědomování a vnímání vlastního stavu, představy o ohrožení, představy o vlastních možnostech jsme dosud chápali jako nové vlastnosti vyspělých životních forem. Ve skutečnosti se vyvíjejí od počátku existence. Najdeme je nejen u lidí, ale také u zvířat, rostlin, u nejjednodušších organismů, a nakonec také v takzvaném neživém světě. Ve své „primitivní“ podobě předcházely rozvoji života.

Původní, velmi jednoduchá forma autoreflexe (možná bych mohl použít výraz mechanická), se postupně rozvinula až do současné podoby vědomí a sebeuvědomování člověka. Mezi tu nejnižší a nevyšší polohu musíme zařadit obrovskou škálu různých úrovní sebeuvědomění. V každé úrovni však najdeme vlastnosti, které u lidí běžně popisujeme slovy: touha, obava, uspokojení a zklamání.

Až poslední dobou vědci stále více připouštějí možnost, že sebeuvědomování, touhy a obavy, uspokojení a zklamání, přemýšlení a představivost je přirozená každému životu, byť v různých úrovních.

V novém pohledu si mnohem více uvědomujeme, jak moc a jak zbytečně dokážeme ubližovat životu kolem sebe. Životu, který je nedílnou součástí i našeho života.

Zdokonalování orientace v existenčním prostředí

Celý proces vývoje postupně zdokonaluje možnosti, jak porovnávat stav předchozí (zkušenost) s možným stavem budoucím. Jinak řečeno: čím lépe zvládneme vnímat minulost a čím kvalitněji si umíme představit budoucí okamžiky a budoucí možnosti, tím spolehlivěji budeme hledat tu nejspolehlivější cestu. Opět tedy známá věc, ale z jiného pohledu a s jiným významem. Historiků máme hodně, futurologů málo. Věnujeme dostatečnou podporu rozvoji schopností představovat si možnosti budoucích okamžiků, hodin, dnů, roků a generací?

Důležitou roli hrají také zkušenosti „latentní.“ Dříve využívané a osvědčené postupy (mechanismy) například v souvislosti s řešením zdravotních problémů si náš organismus „pamatuje“ po mnoho generací. Obnovu, posilování a využití právě těchto sebezáchovných mechanismů až příliš často obcházíme a celkem lehkomyšlně je nahrazujeme nějakou tabletkou. Tím je oslabujeme a postupně likvidujeme. Svůj organismus „naučíme,“ že má čekat na zásah zvenčí, místo abychom jej stimulovali k vlastní reakci.

Pulzace

Posun z předchozí pozice na pozici následující probíhá v pulzech. V „malém“ i ve „velkém“ světě. Pulzaci (rytmus) najdeme všude kolem sebe. Každý proces se opakováním nových pokusů zjednodušuje a urychluje.

Je výhodné uvědomovat a připomínat si tento princip. Jeho využití překvapivě hodně pomáhá v mnoha situacích. Často i v těch zdánlivě neřešitelných.

Různé cesty k jednomu cíli.

Více různorodých cest ke společnému cíli vyvolá v existenčním poli samoorganizační proces, který se často projeví velmi zřetelným synergickým efektem.

Podobně to platí pro jedince, pokud ke své cestě k cíli souběžně využije více různých postupů. Přináší to zajímavé výsledky v řešení mnoha problémů, včetně těch zdravotních.

Demokracie

Stabilní prostředí, které všichni tolik potřebujeme, zpravidla odpovídá potřebám převážné většiny. Je důležité, aby si také převážná většina své skutečné potřeby uvědomovala a aby si je dokázala zajistit a udržet.

Nejde o nějaký jednotný názor. Naopak. Nikdo si nemůže být jistý správností svého názoru. Podstatný je respekt k jiným promyšleným pohledům na zajištění budoucí stability.

Demokracie je zatím nejschůdnější a nejvíce osvědčenou cestou. Přesto se stále objevují snahy o její oslabení. To není tak složité. Stačí dokázat, aby většina ztratila zájem o veřejné záležitosti – tedy zájem o vlastní existenční prostředí. Mocenské zájmy určitých jednotlivců a skupin, sledujících své cíle, už dokáží využít situaci.

Globalizace a mezinárodní spolupráce

Zákonitá potřeba co nejvíce stabilizovat své existenční prostředí platí pro jednotlivce (potřebuje stabilní prostředí vztahu, své rodiny, firmy ...), pro rodinu (potřebuje stabilní stav své země), pro národ, stát, lidstvo i pro veškerý život. Všichni potřebujeme stabilitu svého existenčního prostředí. Všichni by tedy měli budoucí stabilitu existenčního prostředí v každé podobě zařadit mezi své nevyšší priority a co největší měrou se podílet na vytváření prostředků a rezerv pro tyto účely. Celkem snadno si odvodíme, že společné úsilí o budoucí stabilitu je z tohoto hlediska tou nejvhodnější cestou.

Ochrana životního prostředí

Jde o jeden z příkladů, kde jsme se hodně zmýlili. Předpokládali jsme, že právě zde budou lidé, kteří nejnázne pochopí rozdíl v přístupu k řešení civilizačních problémů u „ochránce životního prostředí,“ a u „člověka stabilizujícího své existenční prostředí.“

Až na výjimky jsme mezi „ochránci,“ ani mezi „zelenými“ politiky zatím téměř žádný výraznější ohlas nezaznamenali. Lidem, kteří jsou ochranou životního prostředí doslova posedlí, se někdy těžko vysvětlují širší souvislosti. Samozřejmě se pár výjimek našlo, ale opravdu jen jednotlivců, kteří zůstali ve své změně názorů osamoceni.

Výchova k zodpovědnosti a k eliminaci sebeklamu

Stejně principy, jaké jsou základem stability veškeré existence, bychom už měli (při své inteligenci) dokázat promítnout do procesů vlastních životů. Ukazuje se, že schopnost hledat stabilitu a rozpoznávat vše, co stabilitu může narušit, se musíme stále ještě učit. Ještě důležitější bude naučit tomu naše děti. Současnou výchovou je směřujeme k sebestřednosti, vedeme k nezodpovědnosti a navádíme k sebeklamnému přístupu k životu.

Mezi první pravidla života bychom měli zařadit už dávno známá pravidla:

Nečiň jiným, co tobě vadí.

Moje práva jsou vykoupena mojí zodpovědností.

Moje svoboda končí tam, kde začíná svoboda jiných.

Pomoc druhému nejvíce pomůže tomu, kdo pomohl.

To mimo jiné znamená nezatěžovat své prostředí nehospodárností, odpadem, hlukem, světelným smogem atd....

Jak uplatnit svou znalost principů v životě

Ukazuje se, že k tomu, aby si člověk sám dokázal najít nejlepší řešení, které by pomohlo dosáhnout obratu právě v jeho konkrétních potřebách, stačilo v mnoha případech pouhé pochopení principů a souvislostí.

Ve většině případů se také potvrzuje, že ten, kdo našel cestu k řešení jednoho problému, ve skutečnosti našel cestu k řešení téměř všech problémů, které poškozují nebo by mohly poškozovat kvalitu jeho života. Našel, pochopil a respektoval pravidla!

Co nám může vadit?

Nejčastěji je to otázka osobního přesvědčení. Například různá odbornost nebo víra. Ve skutečnosti

jde jenom o to, zkusit něco nového. Už to vyzkoušeli lidé velmi silně věřící, stejně jako velmi vzdělaní. Vesměs potvrzují, že v optimalizaci životního stylu nenašli nic v rozporu se svým vlastním přesvědčením. Často naopak.

Co dál?

Jestli jste přečetli aspoň část této knihy, zřejmě nevyznáváte životní styl průměrné společnosti, charakterizovaný nejvyšší uznávanou hodnotou "bavit se." Nepatříte ani mezi samolibé, sebeklamem uspokojené, kterým je všechno jedno a kteří ignorují vše, co se jich netýká.

Možná se opravdu rozhodnete zkusit trochu jinou cestu životem. Je jenom na vás, jestli do své zkoušky zařadíte pouze svou osobní změnu, nebo vyzkoušíte plné nasazení a v plné šíři, tedy v osobním, rodinném i společenském životě.

První tip pro stabilizaci vašeho života: vyzkoušejte optimalizovaný životní styl společně s námi.

První tip pro stabilizaci vašeho existenčního prostředí: propagujte optimalizovaný životní styl ve svém okolí.

O jednom vás mohu ujistit. Nebude to na úkor vašich sil a vašeho času. Naopak. Najdete nový čas a novou energii. A hlavně brzy poznáte, co je opravdové štěstí.

Další informace najdete na webu: www.sebezachova.cz.

II. CESTOU SEBEZÁCHOVY

Historie tohoto nového názorového proudu včetně událostí, které jej formovaly do současné podoby. Víceméně kompletní a chronologicky uspořádané informace z dosavadních čtyřiceti let.

Všechny příběhy a názory zařazené do této části knihy mají jedno společné. Každý z nich nějak zásadně ovlivnil podobu a budoucnost toho, co snad mohu nazvat novým pohledem na svět kolem nás a na náš vlastní život.

II. 1 – Jak funguje svět

Začínám příběhem, od kterého se odvozuje vše ostatní v této knize a který jsem prožil sám. Více než deset let byl v této podobě umístěn na webových stránkách sebezachova.cz a měl nepočítaně reakcí.

Je všechno tak, jak nás to učí?

Chodil jsem asi do čtvrté třídy, když jsem maminku zaskočil otázkou. „Proč pan učitel všechno vykládá jinak, než pan farář?“ Oba jsem považoval za velice moudré muže. Ostatně, školu jsem miloval, jen jsme si nějak neporozuměli. Já potřeboval pana faráře stejně jako pana učitele, aby odpovídali na mé

otázky, a ne aby se pořád přesvědčovali, co vím já o věcech, které mě vůbec nezajímaly.

Jak to s „pravdou“ a „vírou“ je, mi vysvětlila maminka. A připojila ještě jednu kategorii. Tupost. „Tu najdeš všude tam, kde se nepřemýšlí a jenom se opakují cizí myšlenky. Svou pravdu nebo víru si musíš najít sám a musíš o ní přemýšlet celý život, jinak budeš celý život jenom tupou loutkou v cizích rukou. A nezapomeň, že tupost se dokáže tvářit vznešeně.“ Také říkala: „Nezáleží tolik na tom, kdy a kdo, ale na tom, co a proč.“ V tomhle možná neměla tak docela pravdu, ale její myšlenky se mi dostaly pod kůži víc, než jsem si tehdy připouštěl. Ale to jsem uvědomil až v posledních létech.

O té své pravdě skutečně přemýšlím celý život. Postupně jsem „prožíval“ antickou filozofii (zejména kalokagathii), Aristotelovu entelechii, tomismus a novotomismus, taoismus a celou východní filozofii, ale také marxismus. Samozřejmě jsem se zajímal také o všechny moderní vědecké poznatky. Celou dobu jsem hledal model, který by odpovídal mojí představě o jakési univerzální spravedlnosti. Předpokládal jsem, že musí existovat nějaký systém, který už ze své podstaty navozuje rovnováhu mezi dobrem a zlem. Nauka, která každému ukáže, co je dobré a co je zlé a také vysvětlí, jak je to se zlem mezi lidmi a zlem mezi zvířaty! Jednoznačnou odpověď jsem nenašel.

Také mně žádný z výkladů, který se pokouší vysvětlit podstatu veškeré existence, nedokázal přijatelně vysvětlit odkud, kam, proč a hlavně jak, máme směřovat.

Dnes si uvědomuji, že jsem hledal univerzální základy, nějakou ideální společenskou normu a hlavně to, jak a čím zdůvodnit, proč by lidé měli směřovat k dobru, a ne ke zlu. Podle jakých pravidel se máme řídit? Má nás směřovat boží vůle? Nebo nás povede politické uvědomění? Podobnými otázkami jsem své kamarády už na střední škole dokázal „otravovat“ tak dlouho, až mě sebou brali jen s podmínkou, že nebudu filozofovat.

Byla to náhoda, že jsem v životě zavadil o jednu docela jednoduchou myšlenku. Pochopil jsem ji po svém. A byla to opět náhoda, že tahle myšlenka zaujala člověka, který vycítil, jak zásadní může mít význam. S jeho pomocí jsme po létech zveřejnili zcela nový pohled na veškerou existenci a na její smysl.

A ještě jedna náhoda. Základní informace byly okamžitě a úspěšně využity při řešení závažného zdravotního problému. Časem se jen potvrzuje, že nový pohled na život a svět kolem nás nemá jenom teoretickou polohu. Stále více lidí dokáže nové informace využít při řešení svých problémů. Už nejde jen o problémy zdravotní, ale také o problémy ve vztazích, ve výchově, v kariéře nebo ve společnosti.

V mnoha případech jsme očekávali zlepšení, ale dočkali jsme se doslova zázraků.

Jak to tehdy bylo

Ke zvratu v mém uvažování došlo mnohem později a náhodou. Bylo mi osmadvacet let a jako architekt jsem své myšlenky už dost dlouho směřoval k jiným cílům než řešit otázky dobra a zla.

Vše začalo zjara roku 1979. V jedné oblíbené a přeplněné brněnské vinárně, snad ještě existuje, říkalo se jí „Muzejka,“ jsem poznal zvláštního starého pána. Každý z nás přišel s jinou společností a každý z nás holdoval jiné zábavě. Zatímco já mezi svými kolegy hodlal řádně oslavit svou zlatou medaili z výstaviště, on byl plně zaujat vlastním projevem u vedlejšího stolu. Všichni mu věnovali uctívou pozornost. Snad jen dvě přítomné dámy se očividně nudily. Občas vyrušovaly tichým klábosením. Vždy je však uklidnil významnou pauzou a přísným pohledem. Seděl jsem vlastně těsně vedle něho. Jen otočen k jinému stolu. Třeba nechtěně, slyšel jsem každé slovo. Dokonce lépe než svého kolegu proti sobě přes stůl. Starý pán mluvil o jakési univerzitě v Americe a o metodách výzkumu, jaké tam používají a kterých se zúčastnil.

Setkal jsem se pohledem s jednou z těch neposedných dam. „Kdo je ten pán, kterému všichni tak nábožně naslouchají?“ zeptal jsem se. „To je

pan profesor Hornach. Ti „nábožní“ posluchači jsou jeho bývalí studenti. Někteří už také přednášejí na univerzitách. Všichni jsou biologové a rostlinolékaři. Pozval si je, aby jim vyprávěl o svých zkušenostech z amerického výzkumného projektu. Je mezi nimi také můj manžel.“ Informovala mne pro jistotu včas. Její šeptání bylo stejně přerušeno ostrou výtkou pana profesora: „Jestli vás to nezajímá, přesuňte se laskavě mimo tento stůl.“ Oba jsme se poslušně zaposlouchali do jeho slov o sebezáchovných reakcích rostlin při napadení rzí nebo plísní. Celé jeho povídání se dotýkalo rozhraní, kdy je v silách rostliny ještě situaci zvládnout a kdy už podlehne. Ale nehovořil jenom o jednotlivé rostlině, ale také o celých biocenózách a jejich autoregulaci. Vysvětloval složité biochemické pochody, rozebíral statistické výsledky, připomínal historické zkušenosti a poukazoval na nové otázky. Všichni kolem jeho stolu opravdu uctivě naslouchali. V jednom okamžiku jsem si uvědomil některé souvislosti. Bez přemýšlení a asi neomaleně jsem vyhrkl: „To, co říkáte, by asi mělo platit obecně pro všechny živé organismy nebo ne?“

Pan profesor zareagoval velice spontánně. Otočil se ke mně. „Vás, mladý muži, neznám. Měl bych snad?“ Jeho slova byla spíš výhrůžkou než otázkou. Z výrazu jeho tváře jsem cítil údiv nad tím, že si jej vůbec někdo dovolil vyrušit. „Omluvte mne,“ zakoktal jsem, „zaujal mě váš výklad.“ „Vy jste biolog nebo

rostlinolékař?“ přerušil mne další otázkou. „Ne, jsem architekt, ale to, co jste říkal, považuji za velice zajímavé. Zdá se mi, že zákonitosti sebezáchovných mechanismů, o kterých jste právě mluvil, by mohly platit také u zvířat a u lidí. Proto jsem se dovolil zeptat.“ Starý pán se nečekaně postavil. Vstal jsem také. Pomalu a zkoumavě si mne prohlížel. „Jmenuji se Hornach. Jsem profesorem biologie, i když už dlouho nepřednáším. Před pár týdny jsem se vrátil ze Spojených států amerických, kde jsem se spolupodílel na výzkumu sebezáchovných mechanismů kulturních rostlin. Nutíte mne uznat, že jsme díky přesně vytyčenému úkolu neřešili základní otázku v širších souvislostech, tak, jak to teď vnímáte vy. Víte pane ...“ Odmlčel se, abych mu mohl napovědět své jméno. „Víte, pane Hulači, budu rád, když mne budete kontaktovat!“ Opět jsem z jeho hlasu i výrazu vycítil spíše rozkaz než přání. Do ruky mi strčil svoji vizitku a nečekaně živě se prosmekl k odchodu. Když zmizel ve východu z vinárny, ozval se od jeho stolu dobrosrdečný smích. Pan profesor se nejen s nikým nerozloučil, ale dokonce prý zapomněl, že původně všechny přítomné pozval na večeři a na skleničku vína. Tak jsem se seznámil s ostatními přítomnými. S některými jsem měl možnost hovořit ještě mnohokrát. A s panem profesorem Hornachem jsme se později doslova

skamarádili. Neměli jsme k sobě daleko. Jako důchodce se totiž usadil v Českých Budějovicích.

V následujících letech jsme spolu strávili hodně hodin v zajímavých debatách. On se často oháněl různými slavnými jmény z vědeckého světa. Z toho současného i z toho historického. Byl živou encyklopedií. Vysvětloval mi všelijaké hypotézy a hned se zase vyptával na můj názor. Neměl jsem důvod se před ním nějak předvádět ani přetvařovat. Často mne dokázal vyprovokovat k velice spontánním projevům. Přel se stejně vášnivě, jako bych byl jeho rovnoprávný kolega. Tenkrát mi to nijak zvlášť nedocházelo. Zdálo se mi to normální. Když ale dnes někomu vyprávím události z té doby, uvědomuji si tu naši nerovnost ve vzdělání.

Měl jsem tolik jiných osobních starostí. Někdy mě profesurovy návštěvy zdržovaly od práce. Stavěl jsem v té době rodinný dům. Zval mne na všechny svoje přednášky, které dělal v rámci tehdejší ČSVTS (Československá vědeckotechnická společnost – dnes Český svaz vědeckotechnických společností). Jednou mi dokonce nabízel společný studijní pobyt v nějakém rekreačním zařízení Univerzity Karlovy. Dal jsem přednost dovolené s manželkou, dcerou a synem v rekreačním středisku u Meklenburských jezer v Německu. Pana profesora se to asi trochu dotklo. Na nějaký čas kontakty polevily. Dnes mě