

ΝΑ

ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2008

Τεύχος 129

Έτος 28ο € 3,50

Η εσωτερική ερμηνεία του Ημερολογίου

Η αίσθηση &
η διαχείρηση του χρόνου

Θετική σκέψη &
έλεγχος του νου

Το Θέατρο στη ζωή μας

Τσι Γκόνγκ



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΦΙΛΟΣΦΟΡΙΚΗ
ΕΦΕΥΝΑΣ

Εκδίδεται από τις
ΕΚΔΟΣΙΣ ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 29,
ΑΘΗΝΑ 11361
Τηλ. 210 8810830
e-mail: books@nea-acropolis.gr
Πληροφορίες:
www.nea-acropolis.gr

ΕΤΟΣ 28^ο, ΤΕΥΧΟΣ 129
ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2008

Εκδότης - Ιδιοκτήτης

Γ.Α. Πλάνας

Διευθύντρια Σύνταξης &
Υπεύθυνη Ύλης

Φρίντα Θεοβωρίδου

Ατελίες

Α. Κωσταντινόη, Α. Βαρδάκη

Στοιχειοθεσία - Διόρθωση

Φ. Θεοδωρίδου - Γ. Βενέτης

Δημ. Σχέσεις - Διακίνηση

Π. Βεκρής

Μεταφραστείς

Γ. Πλάνας, I. Μούστρη

Συνεργάτες

Σ. Παππάκος, P. Αλεξανδράκη,

Κ. Φραντζικινάκης, A. Χατζημπαλάση

Εκτύπωση

M. Κατίνας, Γ. Κολάτσος, H. Μελεπίδης

ΚΩΔΙΚΟΣ: 2645

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

α. μόνιμες στήλες

5. Από τον εκδότη
6. Κινηματογράφος: Ο Μονομάχος
26. Η πολιτιστική ατζέντα της Νέας Ακρόπολης
34. Μύθοι των αστερισμών: Λύρα, Αετός και Αντίνοος
44. Η σελίδα της Υγείας: Για τη Φιλοσοφία και την Ιατρική
46. Η σελίδα του Bodhidharma:
Το Αιθεροφυσικό και το Ζωτικό Σώμα στις Πολεμικές Τέχνες
48. Παρουσιάσεις βιβλίων
50. Επόμενο τεύχος

β. άρθρα

8. Παιχνίδια στον καθρέφτη: Ο άνθρωπος
11. Αξιοποίηση και διαχείριση του χρόνου
14. Το Θέατρο στη ζωή μας
17. Θετική σκέψη και έλεγχος του νου
21. Τσι Γκονγκ



24. Γενική Διακήρυξη του ΔΟΝΑ - 2008
29. Τεστ Feng Shui
31. Οικολογία
36. Τα πιο διάσημα πειράματα σκέψης



39. Η εσωτερική ερμηνεία του ημερολογίου
42. Η τελική απελευθέρωση του ανθρώπου κατά την Ινδική Φιλοσοφία

Η έννοια και η αντίληψη του χρόνου είναι μια από τις πιο αξιοσημείωτες κατακτήσεις του ανθρώπινου πνεύματος, κάτιο το οποίο λείπει από τα ζώα. Από τις πολύ παλιές εποχές, για να εδραιώσουν και να ρυθμίσουν αυτή την κατάκτηση, οι άνθρωποι εφεύραν συστήματα καταγραφής του περάσματος του χρόνου, που τα ονόμασαν ημερολόγια.

Όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί έδιναν πολύ μεγάλη σημασία στα ημερολόγια τους, που ήταν διαφόρων ειδών, σε σημείο που μερικά ήταν αφιερωμένα στα ιερά τους, τους Θεούς τους, τις τελετές τους.



Έτσι συνυπήρχαν αγροτικά ημερολόγια, με βάση τις κλιματολογικές αλλαγές που καθόριζαν τις κατάλληλες στιγμές για τις διάφορες αγροτικές φάσεις, μαζί με ημερολόγια που ρύθμιζαν τις πολιτικές και τις πιο σημαντικές θρησκευτικές τους στιγμές. Ένα ενδιαφέρον άρθρο σε αυτό το τεύχος μας τα εξηγεί όλα αυτά,

Υπάρχει όμως και ο χρόνος ο καθημερινός, ο πρωστικός του καθενός, που ειδικά στην εποχή μας, μας φαίνεται πάντα λίγος για όλα αυτά που θέλουμε ή που πρέπει να κάνουμε.

Το να μάθουμε να τον εκμεταλλευόμαστε πλήρως και σωστά, για να μπορούμε να τα πιπρολάβουμε όλα» αποτελεί λοιπόν ένα μεγάλο μυστικό για την επιπυχία στη ζωή μας καθώς και για την καταπολέμηση του άγχους, που αναφέρεται επίσης σε κάποιο αντίστοιχο άρθρο σ' αυτό το τεύχος.

Και υπάρχουν συγκεκριμένες φόρμουλες για να το πετύχουμε αυτό. Ένα κλειδί βέβαια είναι η θετική σκέψη και ο έλεγχος του νου, όπως μας διδάσκει το σχετικό πολύ ενδιαφέρον άρθρο που αναφέρει πρακτικές συνταγές για να πραγματώσουμε το αρχαίο σοφό ρητό «νους υγιής εν σώματι υγιές».

Θέλουμε να πιστεύουμε ότι ο αναγνώστης μας θα βρει σ' αυτά αλλά και στα υπόλοιπα άρθρα του τεύχους ενδιαφέρουσες ίδεες και βοηθήματα για την πνευματική του πορεία και τη ζωή του γενικά. Γιατί είναι μέλημά μας το περιοδικό αυτό να είναι όσο το δυνατόν πιο χρήσιμο στον αναγνώστη. Είμαστε όλλωστε ανοικτοί στην κάθε πρότασή σας για τη βελτίωση της ύλης μας.

Ζούμε σε μια εποχή στην οποία οι δυσκολίες της καθημερινής ζωής γίνονται όλο και πιο μεγάλες, σε όλους τους τομείς, από τα οικονομικά και επαγγελματικά μέχρι τα οικογενειακά και προσωπικά. Είναι λοιπόν σημαντικό να επιχειρήσουμε να βελτιώσουμε την ποιότητά ζωής μας, αναζητώντας έμπνευση και συμβουλές στα πνευματικά επιτεύγματα που μπορεί να μας προσφέρει η εσωτερική Φιλοσοφία από όλες τις εποχές και σε όλους τους πολιτισμούς.

Η Διεύθυνση

Κινηματογράφος

Κείμενο: Αγάπη Χατζημπαλάση



GLADIATOR



Ο ΜΟΝΟΜΑΧΟΣ

Μια καθαρά χολυγουντιανή ταινία, που αναφέρεται σε μια πολύ σημαντική εποχή-μεταίχμιο της ιστορίας: στην αρχή της πτώσης της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Έρχεται να μας θυμίσει για λίγα τη λάμψη της Ρώμης, πολύ πριν αμαυρωθεί στην ιστορία από την πένα των Χριστιανών ιστοριογράφων, οι οποίοι περισσότερο την κατηγόρησαν για την πτώση της, παρά την ύμνησαν για την εποχή της ακμής της. Αυτός είναι και ο λόγος που, ενώ ιστορικά η ρωμαϊκή αυτοκρατορία είναι από τους πολιτισμούς που εντάξανε την ανεξιθρησκία μέσα στο κοινωνικό τους πλαίσιο (στη Ρώμη υπήρχαν μιθραϊκοί, ελληνορωμαϊκοί και αιγυπτιακοί ναοί), έμεινε στην ιστορία ως διώκτης των Χριστιανών. Αποσιωπάται βέβαια το γεγονός ότι η νέα τότε θρησκεία θέλησε να επιβληθεί πάνω σε όλες τις άλλες (κάτι που ήταν αντίθετο με το πνεύμα της ανεξιθρησκίας) και επίσης, για να το καταφέρει, χρησιμοποιήσε μεθόδους χειραγώγησης του απλού λαού με στόχο την πολιτική αστάθεια. Ήταν μια μάχη εξουσίας.

Αλλά, ό,τι ήταν να γίνει, και η ιστορία μας αποδεικνύει ότι πάντα υπάρχουν λόγοι πίσω από τις αιτίες. Έτσι, η πραγματική αιτία της πτώσης της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας ήταν η διαφθορά που άρχισε να μεγαλώνει μέσα σε αυτούς που θα έπρεπε να είναι οι στυλοβάτες της.

Μια από τις τελευταίες προσωπικότητες που ανήκει στη δοξασμένη σειρά των στωικών φιλοσόφων-αυτοκρατόρων της ήταν ο Μάρκος Αυρήλιος. Στην ταινία τον βλέπουμε να γράφει στη σκηνή του, στο πεδίο της μάχης, το πιο βαθύ ίσως ημερολόγιο του κόσμου: «Τα εις εαυτόν». Ένα βιβλίο μέσα στο οποίο φαίνεται καθαρά η ηθική ποιότητα του αυτοκράτορα. Ένα βιβλίο που δεν γράφτηκε για να διαβαστεί από κάποιους ή για να διδάξει κάποιους, αλλά μόνο για τον ίδιο το συγγραφέα. Γράφτηκε, για να εκφράσει τις σκέψεις του που είναι διδάγματα και παρατηρήσεις προς τον εαυτό του. Γράφτηκε μυστικά, όταν ήξερε ότι κανείς δεν θα τον άκουγε παρά μόνο ο ίδιος του ο εαυτός. Αυτό είναι που κάνει τόσο σημαντικές αυτές τις παρατηρήσεις και τους διαλογισμούς. Η ταινία τον παρουσιάζει σοφό

και δίκαιο, να μεριμνά και να ανησυχεί για τη συνέχεια της αυτοκρατορίας διαισθανόμενος ότι έρχεται η πτώση της. Όλες του τις ελπίδες τις έχει συγκεντρώσει σε ένα πρόσωπο, το οποίο γνωρίζει ότι είναι δίκαιο και ικανό να συνεχίσει το έργο του. Το πρόσωπο αυτό είναι ο στρατηγός Μάξιμος.

Ο Μάξιμος είναι ένας κλασικός ήρωας με ένα προδιαγραμμένο μέλλον, που έρχεται για να τον κάνει να υποφέρει και να τον οδηγήσει τελικά στη δόξα, τη στιγμή που αυτός μόνος του και απαλλαγμένος από φιλοδοξίες ζητά μόνο ένα πράγμα: να ζήσει μια απλή καθημερινή ζωή. Όμως, το «Δάρμα» του, όπως θα έλεγαν στην Ινδία, η Μοίρα του δηλαδή, είναι γραμμένη διαφορετικά. Του ζητά να επιδείξει αρετές, να τις βγάλει από μέσα του, να τις καλλιεργήσει, να τις αναπτύξει σταθερά και, όταν τα πράγματα γίνουν δύσκολα, να τις προσφέρει στους άλλους υπηρετώντας ανώτερους σκοπούς. Έτσι σιγά σιγά, μεταλλάσσει τον εαυτό του σε υπόδειγμα ηθικής έχοντας για σύνθημά του την παρακάτω πρόταση: «ὁ, τι κάνεις σ' αυτήν τη ζωή αντανακλά στην αιωνιότητα».

Όμως, υπάρχει ένα τρίτο πρόσωπο στην ιστορία, αφού πάντα όπου υπάρχει ένας Ήρωας, εκεί κοντά υπάρχει και ένας προδότης. Στην ταινία είναι ο Κόμμοδος, ο υιοθετημένος γιος του αυτοκράτορα. Σαν χαρακτήρας έχει όλες τις ιδιότητες του «κακού». Είναι ανίκανος, διεφθαρμένος, δειλός, φιλόδοξος συκοφάντης. Είναι ο αντίποδας του Ήρωα.

Η ταινία δεν κρατιέται σε αυστηρά ιστορικά πλαίσια, γι' αυτό ας σημειώσουμε ότι ο ίδιος ο Μονομάχος είναι ένα φανταστικό πρόσωπο. Ο Μάρκος Αυρήλιος δεν δολοφονήθηκε, αλλά πέθανε σε μεγάλη ηλικία. Επίσης, ο Κόμμοδος



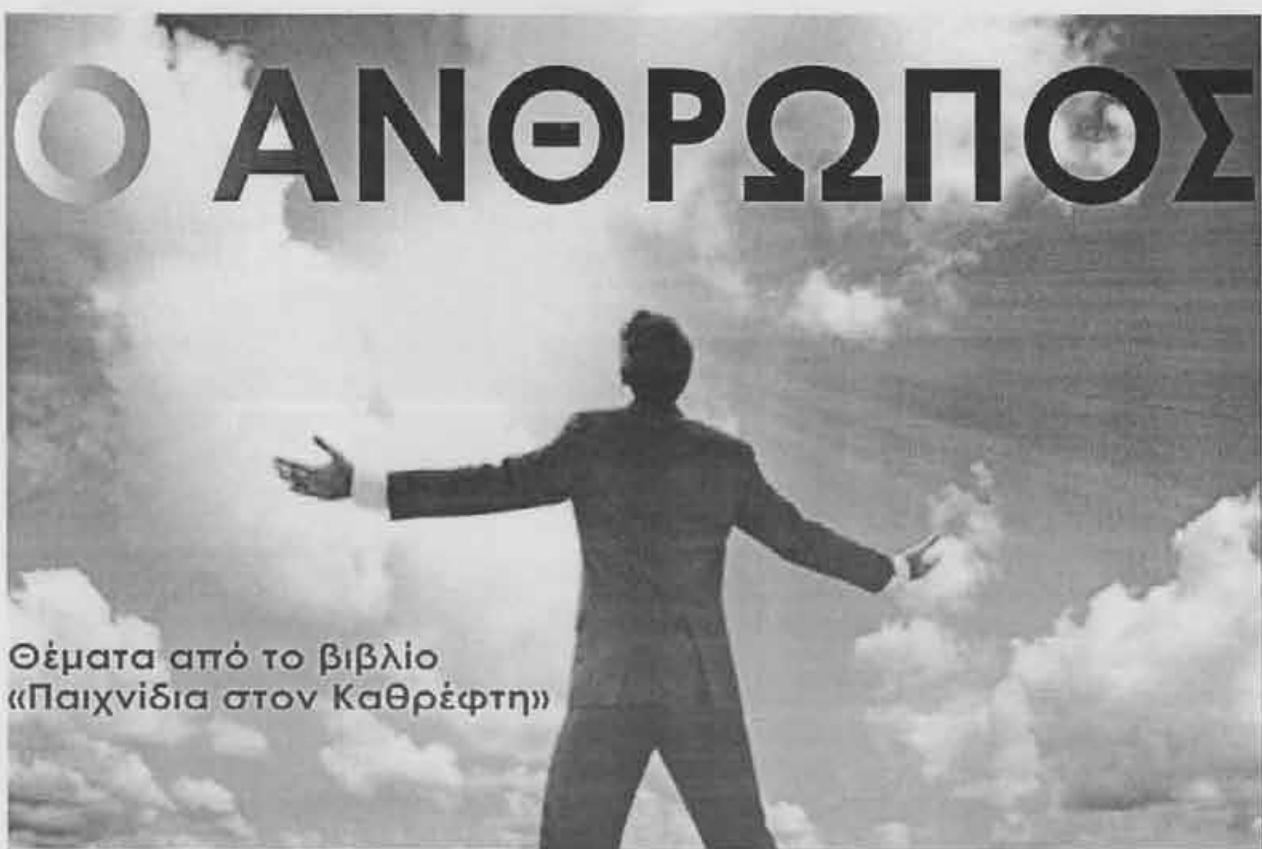
ήταν ο γιος του, τον οποίο ο ίδιος ο Μάρκος Αυρήλιος ανακήρυξε νέο αυτοκράτορα και αντικαταστάτη του.

Όμως, το ενδιαφέρον στην ταινία αυτή είναι οι συμβολισμοί που βρίσκονται κρυμμένοι μέσα σε κάθε πρόσωπο. Ο προδότης συμβολίζει τα κατώτερα στοιχεία του Ήρωα, με τα οποία πρέπει να έρθει αντιμέτωπος και να τα νικήσει, ακόμα κι αν φαίνονται να έχουν όλη τη δύναμη και την εξουσία. Ο Μονομάχος συμβολίζει τη συνείδηση μέσα σε κάθε άνθρωπο, η οποία θα πολεμήσει με τα κατώτερα στοιχεία της πρωσπικότητάς του (που συμβολίζονται από τον Κόμμοδο), παίρνοντας βοήθεια από ένα μεγάλο σύμμαχο και δάσκαλο ταυτόχρονα, που είναι το Ανώτερο ΕΓΩ, το πιο πνευματικό στοιχείο μέσα μας (αυτό συμβολίζεται από το Μάρκο Αυρήλιο).

Έτσι λοιπόν, φαίνεται πως το Χόλυγουντ ίσως να μην μπορεί να μπει στο βάθος μιας Μπαγκαβάτ Γίτα ή μιας Ραμαγιάνα, αλλά καταφέρνει, αν το θελήσει, να κρατήσει τα κυριότερα στοιχεία αυτών των ηρωικών επών, όπως είναι η ανδρεία, η τιμή, η αξιοπρέπεια, το καθήκον, η προσφορά, η εσωτερική μάχη. Πράγματα που τόσο έχουν υποτιμηθεί στην εποχή μας, αλλά και τόσο ανάγκη τα έχουμε.

Αρκεί να θυμόμαστε ότι «ὁ, τι κάνουμε σε αυτήν τη ζωή αντιστοιχεί στην αιωνιότητα».





Θέματα από το βιβλίο
«Παιχνίδια στον Καθρέφτη»

Κείμενο: Delia Steinberg Guzmán,
Σύνδιευθύντρια του Διεθνούς Οργανισμού Νέα Ακρόπολη
Σταυρός των Παρισίων του Πανεπιστημίου της Σορβόνης
στην Επισήμεια, Τέχνες και Γράμματα

Ο άνθρωπος είναι ίσως το πλάσμα το περισσότερο παγίδευμένο στα παιχνίδια της Μάγια.

Αυτό συμβαίνει γιατί, με βάση την εξελικτική κλίμακα, υπάρχει σ' αυτὸν κάτι από πέτρα, κάτι από φυτό, κάτι από ζώο και κάτι που τον προσδιορίζει ως άνθρωπο. Από τις πέτρες έχει το σώμα του, γι' αυτό η υλική του σύσταση δεν διαφέρει σε τίποτα απ' αυτήν της πέτρας στη γη. Από τα φυτά έχει τη δυνατότητα της ζωής και της ανάπτυξης. Με τα ζώα μαιράζεται τον αισθητό κόσμο. Και η νόηση εμφανίζεται ως αποκλειστικά ανθρώπινη, αν και δεν έχει ακόμα τελειοποιηθεί όσο το σώμα, η ζωτικότητα ή οι συγκινήσεις μας. Ο νους βρίσκεται σε πορεία ανάπτυξης. Ο νους είναι νέος, αδύνατος από πολλές απόψεις και εξαπατάται εύκολα πέφτοντας με το παραμικρό στα δίχτυα της ψευδαισθησης.

Έτσι, ο άνθρωπος έχει τα πλεονεκτήματα και τα προβλήματα των τριών κόσμων που προηγούνται στη σκάλα της ζωής. Μεταξύ των προβλημάτων, είναι το να πολλαπλασιαστεί επί 3 (εξαιπτίας των τριών κόσμων) η πιθανότητα να πέσει ο άνθρωπος στα δίχτυα της Μάγια. Ο άνθρωπος πέφτει όπως οι πέτρες, όπως τα φυτά, όπως τα ζώα και ως άνθρωπος καθαυτός. Όμως, αυτή η συμμετοχή μαζί με τα γνωστά ζωτικά βασίλεια δεν είναι η μοναδική αιτία που κάνει τον άνθρωπο παιχνίδι της ψευδαισθησης. 'Ενα αποφασιστικό στοιχείο σ' αυτό το ζήτημα είναι η αστάθεια της ανθρώπινης κατάστασης.

Ας φανταστούμε έναν άνθρωπο έτοιμο να χάσει την ισορροπία του, ο οποίος προσπαθεί να αναρριχηθεί σ' ένα βουνό που βρίσκεται στη μέση του δρόμου. Του είναι το ίδιο να ανέβει ή να κατέβει, γιατί η απόσταση που έχει ήδη διατρέξει κι αυτή που του απομένει ακόμα είναι ίδιες. Όμως, τα πόδια του τρέμουν, χωρίς να συναντούν στήριγμα, και τα χέρια του γαντζώνονται, χωρίς να κατορθώνουν να σταθούν κάπου στέρεα. Ο άνθρωπος είναι παγίδευμένος μεταξύ κάποιων ποδιών που δεν τον στηρίζουν πια και κάποιων χεριών που δεν μπορούν να τον βοηθήσουν και τόσο, για ν' ανεβει. Ο άνθρωπος είναι

σταυρωμένος στο χώρο: με τα πόδια σε μια γη και τα χέρια σ' έναν ουρανό που δεν επαρκούν για να εξαλείψουν την ψεύτικη ισορροπία του ενδιάμεσου χώρου.

Ωστόσο, το πιο εύκολο στο παράδειγμα του παγιδευμένου ανθρώπου είναι να πέσει κι όχι να ανεβεί... Το κομμάτι του δρόμου που διανύθηκε είναι συγκρίσιμο με την εξέλιξη που πραγματοποίησε ο άνθρωπος, με όλες του τις εμπειρίες που ουσιστήρευσε σαν πέτρα, φυτό, ζώο κι ακόμα σαν άνθρωπος. Το κομμάτι που μένει να διανυθεί είναι αυτό που υπολείπεται στην εξελικτική πορεία. Αν προσδιορίσουμε το δρόμο που διανύθηκε με την υλική εμπειρία και το δρόμο που απομένει να διατρέξουμε με την πνευματική εμπειρία, θα δούμε καθαρά γιατί είναι πιο εύκολο να πέσουμε παρά να ανεβούμε... Η δύναμη της βαρύτητας της ύλης είναι μεγαλύτερη γι' αυτόν τον ενδιάμεσο άνθρωπο, απ' ότι η δύναμη ἐλέγχους του πνεύματος.

Από το μέσο σημείο του -που δεν είναι αυτό της ισορροπίας- ο άνθρωπος αισθάνεται περισσότερο δεμένος με την κατάσταση της πέτρας, του δέντρου ή του ζώου, παρά με το θείο μέλος του πνευματικού όντος. Αν και ποθεί την εξέλιξη, είναι πολλή η δουλειά που θα πρέπει να φέρει εις πέρας. Αν και θέλει να γίνει καλύτερος, φοβάται ν' αφήσει κατά μέρος όλα όσα εκπροσώπησαν τη ζωή του μέχρι τώρα. Θέλει, μέσα στην τύφλωσή του που προκλήθηκε από τη Μάγια, να γίνει θεός, χωρίς να πάψει να είναι άνθρωπος. Είναι σαν να θέλει η πέτρα να γίνει φυτό, χωρίς όμως ν' απελευθερωθεί από την ακίνητη βαρύτητα του



σώματός της. Είναι σαν να θέλει το δέντρο να γίνει ζώο, χωρίς όμως να αποχωριστεί από τις ρίζες του στη γη.

Η λύση αυτής της κατάστασης της αβέβαιης ισορροπίας θα επέλθει αναγκαστικά με μια θυσία του ανθρώπου. Για ν' ανέβουμε στο βουνό και να μπορέσουμε να χρησιμοποιήσουμε τα χέρια με ελευθερία, θα πρέπει να απαλλαγούμε από όλα τα επιφανειακά στοιχεία.

'Όλα είναι περιπτά την ώρα της ανάβασης. Αυτό που ήταν στήριγμα για ένα μέρος του δρόμου, μετατρέπεται σε βαρύ φορτίο στη συνέχεια. Για να γίνουμε άνθρωποι, δεν μπορούμε να συμπεριφερόμαστε ούτε σαν πέτρα ούτε σαν φυτό ούτε σαν ζώο. Αυτά είναι πράγματα του παρελθόντος, που μπορούν μεν να χρησιμοποιηθούν στο παρόν, δεν μπορούν όμως να μας εξουσιάζουν στο παρόν... Για να γίνουμε υπεράνθρωποι, θα πρέπει να πάψουμε να είμαστε άνθρωποι. Για να εκπληρώσουμε αυτό που προστάζει η αρχέγονη φωνή της ψυχής με το κάλεσμα που έρχεται από μακριά και μας υποχρεώνει να κάνουμε ένα βήμα παραπάνω, θα πρέπει να εγκαταλείψουμε την ψεύτικη ισορροπία του σταυρού στο χώρο.

Με μια λέξη: Θα πρέπει να αποφασίσουμε. Θα πρέπει να κάνουμε τις επιλογές μας, θα πρέπει να διαλέξουμε. Γι' αυτό η Μάγια παίζει με τους ανθρώπους, τους αιώνια Αναποφάσιστους. Και, για να παίξει καλύτερα, αυξάνει όλο και περισσότερο την αισθηση της αστάθειας, κατά την οποία όλες οι κλωστές αυτού του διχτυού των ψευδαισθήσεων μοιάζουν με σανίδες σωτηρίας... που έχουν μεγάλη αντίσταση, όπως και το δίχτυ της αράχνης, που υπάρχει στην πραγματικότητα. Γι' αυτό, η Μάγια παίζει με τα αισθήματά μας και το νεανικό μας νου και μας κάνει να δούμε αυτό που δεν υπάρχει.

Οι αισθήσεις μας απατούν, όχι γιατί αυτές λειτουργούν άσχημα, αλλά γιατί τις παραχωρούμε περισσότερη αξία απ' όση έχουν. Η αφή, η ακοή, η όραση, η γεύση και η όσφρηση είναι χρήσιμες για να μετρήσουμε συγκεκριμένα στοιχεία του κόσμου που μας περιβάλλει και για να τα εκτέμψουμε προς τη συνείδησή μας. Όμως, αν στην απλή εκπομπή των μετρήσεων των αισθημάτων εμείς προσθέτουμε το πάθος των αισθημάτων, την ευαρέσκεια ή τη δυσαρέσκεια, την υπερβολή της νόησης πάνω σ' αυτό που είναι ή δεν είναι πολύτιμο, οι αισθήσεις διαστρεβλώνονται και η εικόνα που φθάνει στο μυαλό μας στερείται της πραγματικότητας. Είναι μια ψευδαισθηση ακόμα, στο σχηματισμό της οποίας η Μάγια έχει συνεργαστεί ενεργά. Τώρα πα, δεν βλέπουμε ένα



χρώμα: βλέπουμε κάτι που μας ευχαριστεί ή μας δυσαρεστεί. Δεν ακούμε έναν ήχο, όμως υπολογίζουμε μήκος κύματος...

Ποιος συνέβαλε σε μεγάλο βαθμό στη λειτουργία των αισθημάτων; Οι συγκινήσεις και ο νους ή πιο απλά ο νους που χειρίζομαστε εμείς οι άνθρωποι καθημερινά, ο οποίος απέχει πολύ από το να είναι αγνός και διακατέχεται από εγωιστικές συγκινήσεις. Με πολύ σωστό κριτήριο οι παλαιοί έλεγαν ότι «ο νους είναι ο βασιλιάς των αισθημάτων».

Αυτός, στην ανθρώπινη «ανωτερότητά» του, φέρεται να κυβερνάει όλα όσα βρίσκονται στην εμβέλειά του μέσα στη ζωτική σφαίρα. Όμως ένας τέτοιος νους είναι αυτός της αβέβαιης ισορροπίας, αυτός που δεν έχει ξεχάσει ακόμα το ζωικό του στάδιο -γι' αυτό είναι γεμάτος από πάθη- και αυτός που μόλις διακρίνει αμυδρά το ανώτερό του μέλλον. Ένας τέτοιος νους κυβερνάει εγωιστικά: εμφανίζεται να έχει έναν κύριο που είναι το Εγώ μας και μας κολακεύει με τον εγωισμό του, όμως στην πραγματικότητα εξυπρετεί αποκλειστικά και μόνο τη Μάγια.

Είναι μακρύς ο κατάλογος των παγίδων που μπορεί να πέσουν οι άνθρωποι. Και οι παγίδες γίνονται πιο επικίνδυνες, καθώς οι αισθησεις και ο νους δημιουργούν μια συγκεχυμένη εικόνα του οράματος.

Το σώμα μας δεν είναι πια τόσο απλό όπως η πέτρα. Έχει απαιτήσεις που ξεπερνούν το μέγεθός του και τη δυνατότητά του για δράση. Όμως, το πάθος δίνει ζωή σ' αυτά τα σώματα που εξαντλημένα από την προσπάθεια πεθαί-

νουν πριν από την ώρα τους και άσχημα. Δεν τρώμε, δεν κοιμόμαστε, δεν πίνουμε, δεν αγαπάμε «σαν ζώα» αλλά πολύ χειρότερά.

Η ζωτικότητα των σωμάτων μας είναι υπερβολική και απέχοντας πολύ από το να είμαστε ευτυχισμένοι όπως τα ζώα, τρέχουμε, πνιγόμαστε στον καπνό, ιδρώνουμε, και γυριζόμας χωρίς νόημα από τη μια πλευρά στην άλλη, αδιαφορώντας για την υγεία μας για την οποία θα κλάψουμε, όταν πια θα την έχουμε χάσει.

Οσον αφορά τις συγκινήσεις, αυτές μας εξουσιάζουν σε τέτοιο σημείο, που προκαλούν μιαν αληθινή ομήλη. Όταν αυξάνονται και πληθαίνουν, όταν γίνονται επίμονες και μετατρέπονται σε πάθη, καταντάει αδύνατο να βιώσουμε την ανθρώπινη κατάσταση: καταντάει αδύνατο να σκεφτούμε, να απολογήσουμε, ν' αναλύσουμε, να ζυγίσουμε, ν' αποφασίσουμε. Το πάθος τα ζητάει όλα... και τα καταστρέφει επίσης όλα, επωφελούμενο από τις δικές μας δυνάμεις που έχουν στραφεί προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Κι ο νους πιστεύει ότι σκέφτεται, όμως η αδράνεια του υλικού κόσμου που τον έχει παγιδέψει τον κάνει βαρύ και άβουλο. Ο νους αφήνεται να σκέφτεται. Αφήνεται να επεξεργάζεται γνώμες που είναι στην πραγματικότητα προσχηματισμένες ίδεες, μέχρι ν' αγκυλωθεί εντελώς. Έτσι, είναι σαν ένα παλό σκουριασμένο ρολό, που οι δείκτες του δεν μπορούν πια να κινηθούν, αν και πάντα θα υπάρχει ένας απρόσεκτος που οδηγούμενος από τα εξωτερικά φαινόμενα διαβεβαιώνει ότι πρόκειται για ένα ρολό. Όμως σε τι μας εξυπηρετεί ένα ρολό που δεν δείχνει την ώρα: Και σε τι εξυπηρετεί ένας νους που έχει χάσει την ιδιοφυή ικανότητα να παρατηρεί, να συγκρίνει, να γνωρίζει, να διακρίνει;

Στο βάθος αυτού του ανθρώπου, του παγίδευμένου μέσα στην ψευδαισθηση, στενάζει βουβά ένα αδύναμο πλάσμα, πιο αδύναμο ακόμα κι από το νεαρό νου, το φαντασμένο κι αλαζονικό από την εξουσία του. Είναι η σπίθα του πνεύματος που κάνει προσπάθειες για ν' ακουστεί... Είναι το αρχέγονο κάλεσμα που απαιτεί την πραγματοποίηση του πεπρωμένου... Είναι η πραγματικότητα που προσπαθεί να βγάλει το πέπλο της Μάγια από τα τυφλωμένα μάτια... Είναι η αδύναμη φλόγα του πνεύματος που ωστόσο, καθώς είναι αναμμένη, έχει κρυφές δυνάμεις, για να πολλαπλασιάστει και να γίνει πιο δυνατή απ' όλες τις ψεύτικες δυνάμεις. Είναι ο αδύνατος ήχος που θα μετατραπεί σε αχό Θύελλας. «Είναι το ρυάκι που προμηγούει το χείμαρρο...».

Είναι ο Άνθρωπος.



Αξιοποίηση και διαχείριση χρόνου

Κείμενο: Κολοκυθάς Λεωνίδας

Ο χρόνος είναι ένα δώρο, μια πολύτιμη πηγή που μας δίνεται από τη στιγμή που γεννιόμαστε. Κάθε πράγμα που κάνουμε χρειάζεται χρόνο. Δεν υπάρχει κάπι που να τον αντικαθιστά. Παρ' όλα αυτά, τον θεωρούμε διαρκώς ως δεδομένο. Στην ουσία είναι σαν «να τον σκοτώνουμε».

Ο χρόνος μας είναι περιορισμένος. Αν και μπορεί να νιώθουμε ότι δεν έχουμε αρκετά χρήματα, παρόλα αυτά τα χρήματα είναι περισσότερα συγκριτικά με το χρόνο. Έχουμε τη δυνατότητα να αποκτήσουμε περισσότερα χρήματα. Άλλα, ότι και να κάνουμε δεν μπορούμε να αποκτήσουμε χρόνο.

Ο χρόνος είναι αναλώσιμος. Έτσι το να αποταμιεύουμε χρόνο δεν είναι εφικτό, τη στιγμή που ο χρόνος δεν μπορεί να αποθηκευτεί. Ο χθεσινός χρόνος έχει αναλωθεί και έχει χαθεί για πάντα.

Εάν μπορούμε να διαχειριστούμε σωστά το χρόνο μας, θα μπορούμε να ελέγξουμε τη ζωή μας, το άγχος μας, την ενέργειά μας. Θα κάνουμε πρόοδο στη δουλειά μας. Θα βρούμε την ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά, την προσωπική και οικογενειακή ζωή. Θα αποκτήσουμε την ευελιξία να ανταποκριθούμε σε αλλαγές και νέες ευκαιρίες.

Εάν ήδη ξέρουμε πώς να διαχειριστούμε το χρόνο μας, αλλά δεν το κάνουμε, ας μην τα παρατήσουμε. Πιθανόν να παραβλέπουμε τα ψυχολογικά εμπόδια που έχουμε μέσα μας και τα οποία μπορεί να είναι η πρωταρχική αιτία της αναβλητικότητάς μας, της δυσκολίας μας να πούμε «όχι» και να αποφασίσουμε πώς θα τον διαχειριστούμε.

Το όφελος του να είμαστε οργανωμένοι έγκειται στο γεγονός ότι θα μπορούμε να είμαστε εσπισμένοι και δεν θα μας αποσπά την προσοχή το περιβάλλον.

Η μη οργάνωση του χρόνου στη ζωή μας κοστίζει σε:

- A) Χρόνο: που ξιδεύουμε στο να ψάχνουμε πράγματα
- B) Φυσική και συναισθηματική ενέργεια
- Γ) Ψυχική και νοητική ηρεμία

Η διαδικασία του να ελέγξουμε το χρόνο αποτελείται από δύο μέρη:

1) Είναι σημαντικό να ξέρουμε τι θέλουμε να είμαστε, να κάνουμε και να έχουμε... Ας γράψουμε τους στόχους μας κι ας κάνουμε ένα σχέδιο των δράσεών μας για να τις πραγματοποιήσουμε, βάζοντάς τις σε σειρά προτεραιότητας.

2) Ας παρατηρήσουμε πώς ξοδεύουμε το χρόνο μας... Αυτό μπορεί να γίνει με το να καταγράφουμε καθημερινά τι κάνουμε κάθε στιγμή (όσο πιο πολυάσχολοι είμαστε, τόσο πιο σημαντικό είναι αυτό).

Οπιδήποτε και να θέλουμε να καταφέρουμε στη ζωή, ο χρόνος είναι ο σημαντικότερος περιοριστικός παράγοντας. Το πώς χρησιμοποιούμε το χρόνο μας στο παρόν είναι ίσως η πιο σημαντική ένδειξη του πόσο ευτυχισμένοι, επιτυχημένοι και αποτελεσματικοί μπορούμε να είμαστε στο μέλλον. Αν επιθυμούμε ευτυχία, αφθονία και αρμονία, ένα σημαντικό πρώτο βήμα που πρέπει να κάνουμε είναι να ξεκινήσουμε με μια αληθινή εκτίμηση του χρόνου μέσα στη ζωή μας. Η διαχείριση του χρόνου λοιπόν στην καθημερινότητα, απαιτεί πρακτική και επιμονή.

Τα βασικά βήματα οργάνωσης του χρόνου

1) Επέλεξε τους στόχους που θέλεις να επιτύχεις στη ζωή σου

Είναι σημαντικό να ξέρεις τι θέλεις. Οι στόχοι σου να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, πραγματικοί, εφικτοί, χρονικά καθορισμένοι. Επέλεξε τι πραγματικά θέλεις και ποιες αλλαγές είσαι πρόθυμος να κάνεις στη ζωή σου για να το πετύχεις. Πάντα να θυμάσαι ότι οι στόχοι μπορεί να αλλάξουν.

2) Να έχεις καθημερινά μια λίστα με όλα όσα έχεις να κάνεις

Προγραμμάτισε τη δουλειά σου και δούλεψε πάνω στο πρόγραμμα. Αναγνώρισε τις δράσεις που θα σε οδηγήσουν στους στόχους και ενσωμάτωσέ τις στην καθημερινότητά σου. Οι βασικοί κανόνες είναι οι εξής: α) κάνε μια λίστα με όλα όσα κάνεις, β) όρισε προτεραιότητες, γ) προγραμμάτισε το χρόνο σου, δ) δράσεις.

3) Να προσέχεις τις κατηγορίες (είδη) δράσης:

Α) Σημαντικό και επείγον: αυτά είναι καθήκοντα που πρέπει να γίνουν αμέσως ή στο άμεσο μέλλον.

Β) Σημαντικό αλλά όχι επείγον: προσοχή σε αυτή την κατηγορία γιατί ξεχωρίζει τους αποτελεσματικούς από τους μη αποτελεσματικούς.

Γ) Επείγον αλλά όχι σημαντικό: αυτή η δράση ση φωνάζει για προσοχή αλλά αν τη δούμε αντικειμενικά έχει μικρή προτεραιότητα.

Δ) Πολυάσχολες δράσεις: αυτές οι δράσεις γίνονται συνήθως πριν τα σημαντικά πράγματα γιατί είναι εύκολες και παρέχουν ένα αίσθημα δραστηριότητας και επιτυχίας. Προσοχή μην

παραλείψεις τις σημαντικές δράσεις με το να πέσεις στην παγίδα (των πολυάσχολων δράσεων).

Ε) Χάσιμο χρόνου: εάν αναλώνεσαι στο να σκέφτεσαι ότι ο χρόνος που πέρασε θα μπορούσε να αξιοποιηθεί διαφορετικά, χάνεις χρόνο.

4) Θέσεις προτεραιότητες

Δώσε μεγάλη προτεραιότητα στην κατηγορία Β και όχι μόνο στην Α. Μην σπαταλάς χρόνο σε δράσεις μικρής σημασίας. Εάν πραγματοποιήσεις τις σημαντικές δράσεις πρώτα, θα έχεις πάντα το προβάδισμα.

5) Παρατήρησε τον κανόνα 80/20

Εάν όλα τα πράγματα που έχεις βάλει στη λίστα είναι διευθετημένα με κριτήριο το πόσο σημαντικά είναι, τότε το 80% των πιο σημαντικών θα είναι από το 20% των πραγμάτων και το υπόλοιπο 20% των σημαντικών θα είναι από το υπόλοιπο 80% των πραγμάτων. Με άλλα λόγια, σε μια λίστα με δέκα δραστηριότητες, δύο από αυτές θα είναι οι πιο σημαντικές. Βρες αυτές, ονόμασέ τις A1 και A2 και κάντες. Υπάρχει περίπτωση οι άλλες οχτώ να μη γίνουν, επειδή το όφελος που θα έχεις αν κάνεις αυτές τις δύο θα είναι πολύ μεγαλύτερο από το όφελος που θα έχεις αν κάνεις τις υπόλοιπες οχτώ δραστηριότητες.

6) Προγραμμάτισε το χρόνο σου

Αυτό είναι πολύ σημαντικό «κλειδί» στον επιτυχημένο σχεδιασμό του στόχου. Ο μη διακοπόμενος χρόνος που επενδύεις στην ολοκλήρωση του στόχου είναι αυτός που μετράει πιο πολύ. Σχεδόν κάθε στόχος μπορεί να επιτευχθεί εάν εσπαστούμε πραγματικά σ' αυτόν. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα συνδεδεμένα με τις δημιουργικές ώρες που αφιερώνουμε σ' αυτά που θέλουμε να καταφέρουμε. Ανακάλυψε ποιες είναι οι πιο δημιουργικές σου ώρες και προγραμμάτισε να κάνεις τις πιο σημαντικές εργασίες τις ώρες αυτές. Συγκεντρώσου σ' αυτό που θα σου δώσει τα καλύτερα μακροχρόνια οφέλη. Όπου είναι εφικτό, τακτοποίησε με τέτοιο τρόπο τα πράγματα, ώστε να μην διακόπτεται καθόλου ο χρόνος σου.

7) Ξεπέρασε την αναβλητικότητα σου τώρα

Όταν επιλέγουμε την αναβλητικότητα, το αποτέλεσμα είναι να έμαστε δυστυχισμένοι. Δε θα ένιωθες καλύτερα αν με το που θα ξεκινούσε η μέρα έβαζες μια πρόκληση στον εαυτό σου και όταν θα την κατάφερνες θα είχες κάποια

ανταμοιβή; Μπορείς να ξεκινήσεις το ξεπέρασμα της αναβλητικότητάς σου τώρα και στην πορεία θα δεις ότι θα νιώσεις πολύ όμορφα με τον εαυτό σου. Όταν θα αποκτήσεις άνεση στο να το κάνεις, θα μείνεις έκπληκτος με το πόσο μεγάλη ευχαριστηση και χαρά βρίσκεται στην αντίπερα όχθη της αναβλητικότητας.

Πόσο επηρεασμένος είσαι από την αναβλητικότητα;

Έχεις ποτέ αναβάλλει για αργότερα, και αργότερα, και αργότερα, τις πιο σημαντικές σου εργασίες γιατί είσαι απασχολημένος με λιγότερο σημαντικά πράγματα; Ελπίζεις να έχεις περισσότερο χρόνο και καλύτερη διάθεση στο μέλλον για να ξεκινήσεις να κάνεις τις εργασίες σου και να τις κάνεις σωστά; Κάθε φορά που πλησιάζει μια χρονική προθεσμία, αυτό σου προκαλεί κρίση; Αμφιβάλλεις συνεχώς όταν είναι να πάρεις μια απόφαση για το πιο να διαλέξεις; Αν αναγνωρίζεις τον εαυτό σου σ' αυτές τις περιπτώσεις, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να αναβλητικότητα να έχει πάρει τον έλεγχο στη ζωή σου. Σ' αυτήν την περίπτωση χρειάζεται να την ελέγξεις, πριν αυτή η άσχημη συνήθεια σου στερήσει ευκαιρίες και καταστρέψει τις σχέσεις και τη ζωή σου.

Αιτίες αναβλητικότητας

- Περιμένεις να έχεις την κατάλληλη διάθεση
- Περιμένεις τον κατάλληλο χρόνο
- Έλλειψη ξεκάθαρων στόχων
- Υποτίμηση της δυσκολίας των εργασιών
- Κακή εκτίμηση του χρόνου που χρειάζονται οι εργασίες για να ολοκληρωθούν
- Αισθηση ότι οι εργασίες σου επιβάλλονται από εξωτερικούς παράγοντες
- Πολύ ασαφείς προσδιορισμένες εργασίες
- Αδυναμία λήψης αποφάσεων
- Φόβος αποτυχίας ή επιτυχίας
- Τελειομανία

Για να ξεπεράσεις την αναβλητικότητα, το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνεις είναι να ξέρεις ακριβώς τι θέλεις να καταφέρεις. Μόλις το ανακαλύψεις, γράψε το στόχο σου σε ένα χαρτί. Το επόμενο βήμα είναι να ανακαλύψεις τι προσπαθείς να αποφύγεις και σχεδίασε να το αντιμετωπίσεις αμέσως.

Οι παρακάτω ασκήσεις είναι για να σε βοηθήσουν:

- 1) Απομόνωσε τις μη παραγωγικές δραστηριότητες.

Ο χρόνος σου είναι πολύτιμος. Αν θέλεις να ξεκινήσεις έχοντας περισσότερα πλεονεκτήματα από το χρόνο, κάνε μια λίστα με όλα όσα σου (πρώνει) χρόνο, όπως τηλεόραση, εφημερίδες, περιοδικά, παιχνίδια-βίντεο και άλλα. Ξεχωρίσε ποια σου δίνουν πραγματική ευχαριστηση και ποια όχι. Απομόνωσε από τη λίστα αυτά που δε σου δίνουν χαρά.

Β) Χρησιμοποιήσε τη «μέθοδο ισορροπίας».

Χώρισε ένα χαρτί στη μέση και γράψε στο ένα μέρος τους λόγους για τους οποίους αναβάλλεις τα πράγματα και στο άλλο μέρος τα οφέλη αν προχωρήσεις μπροστά. Συμπεριέλαβε και το συναίσθημα ανακούφισης και ολοκλήρωσης που νιώθεις όταν τα καταφέρνεις.

Γ) Δοκίμασε την τεχνική «που σαλαμιού».

Χώρισε το μεγάλο πλάνο σου σε μικρά μέρη που μπορείς να χειρίστες. Κάνε μια λίστα, διάλεξε την πρώτη δραστηριότητα, κάνε την και συνέχισε με μία-μία τη φορά.

Δ) Αντικατάστησε τις κακές συνήθειες με καλές.

Κάνε ένα πλάνο, σκέψου πώς θα το επιτύχεις και κάνε το πρώτο βήμα.

Ε) Επιβράβευε διαρκώς τον εαυτό σου.

Προγραμμάτισε να λαμβάνεις ξεχωριστές και ουσιαστικές ανταμοιβές, όταν θα καταφέρνεις κάτι δύσκολο ή σημαντικό. Κάνε μια λίστα με τα πράγματα που πραγματικά αγαπάς και διάλεξε τις ανταμοιβές που θα συμβάλλουν στο να έχεις πραγματική ποιότητα ζωής.

ΠΗΓΕΣ

- 1) <http://kdeeducators.about.com/library/howto/time.htm>
- 2) http://www.psychognosia.gr/koina%20problimata_xronos.htm
- 3) <http://www.bellaonline.com/articles/art20361.asp>
- 4) <http://www.homeschool.com/articles/TimeManagement/default.asp>
- 5) <http://www.time-management-guide.com/>
- 6) <http://www.diaknisi.gr/NEWSGR/ManagingYourselfGR.html>
- 7) <http://www.tenstep.gr/ts-0.0.1.htm>
- 8) <http://www.panoptron.gr/timesystem/information/scientific.htm>
- 9) «Αυτοκαθοδήγηση» - Σειρά management - Kate Keenan
- 10) «Ανάθεση Εργασιών» - Kate Keenan - Σειρά management
- 11) Η Αξιοποίηση του Χρόνου - Κλειδόριθμός - Αντώνης Κατσαλής





Το Θέατρο στη ζωή μας

κείμενο: Θαδδαρής Τζουμάνης

Όλες οι μορφές τέχνης εκφράζουν εκείνα που δεν μπορούν να «ειπωθούν» με άλλο τρόπο. Το θέατρο είναι μια πολύ ιδιαίτερη μορφή τέχνης που συμπεριλαμβάνει άλλες. Η ίδια η λέξη εννοεί το χώρο, τους ανθρώπους τη δράση, την προετοιμασία, την τεχνική...

Όμως η πιο σημαντική έννοια που κρύβει είναι αυτή της βιωματικής αποκάλυψης των «μυστηρίων» της ζωής. Στο θέατρο καταλύεται ο χρόνος και η απόσταση και μέσα σ' αυτό το πλαίσιο επιτρέπεται η πραγματοποίηση της ανάπτυξης και της αλλαγής. Κι αυτό είναι μια δυνατότητα που έχει κάθε άνθρωπος που βιώνει τα πράγματα, είτε εξωτερικά σαν θεατής είτε εσωτερικά σαν ενεργό κομμάτι της δημιουργικής διαδικασίας.

Η αξία του θεάτρου είναι μεγάλη. Είναι ένα δώρο που μας δόθηκε σε κάποια στιγμή της ιστορίας της ανθρωπότητας... άρα γε γιατί; κι εμείς τι κάναμε μ' αυτό το δώρο; αν απαντήσουμε σ' αυτά ερωτήματα, ίσως μπορέσουμε να ξαναβάλουμε το θέατρο στο βάθρο εκείνο που του αξίζει να στέκεται, δίπλα στη Ζωή.

Ψάχνοντας να βρούμε τη φύση του θεάτρου και την ιστορική στιγμή της εμφάνισής του, αναγκαστικά πρέπει να γυρίσουμε στην αρχή, τότε που δημιουργήθηκε... Και δημιουργήθηκε με τη μορφή που ξέρουμε, στην αρχαϊκή Ελλάδα. Όμως οι μορφές εξελίσσονται, και αυτό που γνωρίζουμε σαν αρχαιοελληνικό θέατρο έχει αλλάξει με την πάροδο των χρόνων, υπηρετώντας τις ανάγκες των διάφορων εποχών. Ο συμβατικός χώρος, που απόκαλείται αρχαίο ελληνικό θέατρο, με την ορχήστρα

του, δεν είναι τόπος προσποίησης μιας πραγματικότητας, μιας παραπομένης αντιγραφής της ζωής ή μιας ρεαλιστικής αντιγραφής της ζωής, αλλά ο τόπος όπου η ίδια η ζωή βρίσκεται πρόσφορο έδαφος και ενσαρκώνει την «εσωτερική» αλήθεια της, πέρα από περιορισμούς χώρου και χρόνου. Το πνεύμα του θεάτρου υπήρξε απόλυτα μεταφυσικό από τότε που δημιουργήθηκε η πρώτη μορφή του, η τραγωδία, γιατί ξεφεύγει από τα ανθρώπινα στενά μέτρα. Εκφράζει μια βαθιά πίστη, όπως έλεγε ο Νίτσε, για την αθανασία της ψυχής και ακόμα την πίστη για ένα ιδανικό παρελθόν και ένα ιδανικό μέλλον.

Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο, κινήθηκε το θέατρο, αφού έχοντας ξεπηδήσει από τα μυστήρια, είχε τη δύναμη να δημιουργεί κανάλια επικοινωνίας με το ιερό. Μ' αυτήν την έννοια μπορούσε να εξαγνίζει και να ανυψώνει ηθοποιούς και θεατές το ίδιο. Αυτό είναι το μυστηριακό θέατρο που ξεπήδησε από τα μυστήρια της Ελευσίνας... ένα μυστήριο και αυτό, που χειρίζεται τους νόμους της Φύσης και του ανθρώπου, για να τον βοηθήσει στην εξελικτική του πορεία.

Ο απόηχος αυτού του θεάτρου έχει φτάσει στις μέρες μας δίνοντάς μας ένα πλαίσιο, το οποίο, παρά τον εκφυλισμό του, μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο στην αυτογένωσία και στην αυτοτραγμάτωσή του. Μπορεί να τον βοηθήσει στην ψυχική και νοητική του ισορροπία, στη βελτίωση των σχέσεών του με τους άλλους και

με τον κόσμο. Πέρα όμως απ' όλα τα ευεργετήματα στην προσωπικότητα και στις ικανότητές της, μπορεί να τον βοηθήσει στην πνευματική του εξέλιξη, ίσως σε μικρότερο βαθμό αλλά σίγουρα όχι αμελητέο. Όλα εξαρτώνται από το πώς χρησιμοποιείς ένα εργαλείο και τι κίνητρα υπάρχουν κατά τη χρήση του στη δράση σου.

Το θέατρο ως μέσο για την πνευματική εξέλιξη του ανθρώπου

Κάθε μορφή τέχνης μπορεί να γίνει εργάλειο για την πνευματική ανέλιξη του ανθρώπου, επειδή σε όλες τις μορφές της ενσαρκώνει την ανάγκη του ανθρώπου για αρμονία και ισορροπία, εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερικά, ο άνθρωπος χρειάζεται να πετύχει την εναρμόνιση των 3 κόσμων μέσα του: του σώματος – της ψυχής – του νου.

Εξωτερικά, η εσωτερική εναρμόνιση πυροδοτεί την εξωτερική αισθητική αρμονία των μορφών της δημιουργίας.

Στο θέατρο, ο ηθοποιός αλλά και ο θεατής χρειάζεται να βιώνει μια προσωπική εσωτερική ελευθερία, έστω και για λίγη ώρα... «απελευθερώσου από μέσα σου, ισορρόπησε σαν άνθρωπος για να αποδώσεις στη σκηνή» έλεγε ο Στανισλάβσκι.

Η θεατρική δίδασκαλία (έτσι οριζόταν η παρουσίαση ενός έργου από παλιά) διαμόρφωνε συνειδήσεις στο αρχαίο θέατρο και παρήγαγε υψηλά συναισθήματα, που δύσκολα μπορεί κα-





Αρχαίο Ρωμαϊκό Θέατρο

νείς να βιώσει στην καθημερινότητά του, όπως αυτό του δέους, της συντριβής από τη μοίρα, της λύτρωσης, της κάθαρσης. Ο άνθρωπος ζούσε τη θρησκευτική του τελετουργία, αποκαθιστούσε την επαφή του με τους θεούς και ανακάλυπτε τη λειτουργία της συναίσθησης. Η συναίσθηση είναι μια «μαγική» στιγμή, κατά την οποία το συναίσθημα και ο νους δένονται, δημιουργούν δυνατούς συντονισμούς εντός του. Εξωτερικά, αυτή η «μαγική» στιγμή ερχόταν όταν λάμβανε χώρα η συνήχηση, η ταύτιση θεατή και θησποιού, μέσα από την οποία έφτανε σε καταστάσεις κάθαρσης. Για λίγη ώρα ο θεατής βίωνε σε όλο του το μεγαλείο το πέρασμα από το «εγώ» στο «εμείς» μέσα από ένα κέντρο. Η ταύτιση του με το δρώμενο οδηγούσε, με έναν μαγικό τρόπο, σε μια αλλαγή συνειδήσης.

Την ίδια στιγμή ο θησποιός βίωνε το μυστήριο της συνειδητοποίησης του ανώτερου εαυτού, που ελέγχει την προσωπικότητα και αλλάζει τις μάσκες.

Όταν ο άνθρωπος μπορεί να ζει κάπι τέτοιο, παράγει άλλη ποιότητα ζωής μέσα στο χρόνο και το χώρο, προσανατολισμένη σε ένα κέντρο έξω από αυτόν, γιατί γνωρίζει με μια άμεση και βιωματική αντίληψη τι συμβαίνει σ' αυτόν και τους άλλους,

Όλες αυτές οι ιδέες εξασθένησαν στο χρόνο. Αυτό που τώρα ονομάζουμε θέατρο προ-

σανατολίζεται κυρίως στη διασκέδαση. Είναι ένα κακέκτυπο τις περισσότερες φορές, που έχει κρατήσει αλλοιωμένες κάποιες μορφές... από τότε και μέσα στο πέρασμα των χρόνων έχει χαθεί η σκοπιμότητα του. Δεν υπάρχει η τελετουργία, ούτε και ο μύθος που μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο στην αρχή του. Ο πολιτισμός που παράγεται στοχεύει κυρίως στην αισθητική απόλαυση και όχι στον παλμό, τη μέθεξη της συμμετοχής και την τελετουργική δύναμη της αρχαιοελληνικής παράστασης.

Το να ξαναπάμε στην αρχή, σημαίνει να αποκαταστήσουμε τις σκοπιμότητες.

Να αντιληφθούμε τη σύνδεσή του θεάτρου με τα μυστήρια και την εξαγνιστική δύναμη του Διονύσου.

Το να πάμε στην αρχή, σημαίνει να βρούμε την ισορροπία ψυχής μας, να τη θεραπεύσουμε και να την εκτινάξουμε στα θεία ύψη. Είτε όπως ήξεραν να το κάνουν παλιά, τότε που ο θεατρικός, ο ιερός και ο θεραπευτικός χώρος ήταν ο ίδιος.



ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ NOΥ

Κείμενο: Maria Kontogianni



Στην εποχή μας κυριαρχεί το άγχος, το στρες και οι γρήγοροι ρυθμοί της κοινωνίας. Ο άνθρωπος είναι αναγκασμένος να τρέχει για να προλάβει τη ζωή. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να χαλαρώνουμε σωστά, να σκεφτόμαστε θετικά και να ελέγχουμε τις σκέψεις μας, ώστε να πετυχαίνουμε τους στόχους μας και να ζούμε ευτυχισμένοι και σε αρμονία με τη φύση. Όλα λοιπόν ξεκινάνε από τον τρόπο που σκεφτόμαστε...

Η δύναμη του νου πάνω στην ύλη:

"Το σύμπαν είναι νους, Όλα είναι νοητικά."
(Κυμβάλειο)

Λένε ότι αν κάτι το θέλουμε πολύ και το σκεφτόμαστε συνέχεια είναι σίγουρο ότι μπορούμε να το κατακτήσουμε. Σ' αυτό βασίζεται και η δύναμη του νου πάνω στην ύλη. Πρώτα σκεφτόμαστε αυτό που θέλουμε να κάνουμε και μετά εργαζόμαστε γι' αυτό, όπως το παράδειγμα του αγγειοπλάστη που πρώτα σκέφτεται αυτό που θα πλάσει και μετά πάνει τον πηλό και του δίνει μορφή. Για την ύλη έχουμε αρκετά στοιχεία από τους επιστήμονες, οπότε τώρα θα δούμε τι είναι ο νους σύμφωνα με τη φιλοσοφία.

Ο άνθρωπος, έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες, χωρίζεται σε "τέσσερις σφαίρες", τη σφαίρα της ύλης, τη σφαίρα της ψυχής, τη σφαίρα του νου και τη σφαίρα του πνεύματος. Η Σφαίρα του Νου είναι η περιοχή από την οποία πηγάζουν οι ανώτερες ιδέες και τα αρχέτυπα. Είναι το όργανο της αφηρημένης σκέψης. Για τον Πλάτωνα, στο νου κατοικεί το θεϊκό μέρος του ανθρώπου. Ο φυσικός κόσμος είναι μια αντανάκλαση του νοητού κόσμου.

Ο νους είναι συσχετισμένος με το στοιχείο της Φωτιάς. Όπως η φωτιά κατακαίει τα πάντα και από μια μικρή φλόγα μπορείς να ανάψεις πολλές φωτιές. Έτσι και μια ιδέα (ο νους) κατακαίει τον άνθρωπο και μπορεί να μεταδοθεί χωρίς να χάσει την αρχική της δύναμη.

Είναι ένα δώρο των Θεών σύμφωνα με την μυθολογία, η προσφορά του Προμηθέα, η γνώση του καλού και του κακού. Στην ανατολική φιλοσοφία ονομάζεται "Μάνας", επειδή ο νους είναι κατεξοχήν ιδιότητα του Ανθρώπου (βλ. την αγγλική γλώσσα) και αποτελεί τη γέφυρα μεταξύ του πνευματικού και του υλικού κόσμου.

Ο νους αποτελείται από δυο μέρη. Το ένα είναι το κατώτερο, που έρχεται σε επαφή με την ύλη. Είναι ο Νους των Επιθυμιών, ο νους των ενστίκτων, που ο άνθρωπος αποφασίζει σύμ-

φωνα με το ατομικό του συμφέρον. Είναι ο νους του "ή" που διαχωρίζει τα πράγματα. Το άλλο μέρος είναι ο Ανώτερος Νους, που έρχεται σε επαφή με το πνεύμα, το μέρος εκείνο που αντιλαμβάνεται τις ανώτερες ιδέες και αξίες. Η αλτρουιστική σκέψη, ο άνθρωπος του "και". Η πηγή της εσωτερικής δύναμης του ανθρώπου, αυτός που χαρακτηρίζει το φιλόσοφο τον ιδεαλιστή, τον οραματιστή.

Όπως το φυσικό μας σώμα χρειάζεται φροντίδα, καθαριότητα, τάξη, εξάσκηση και τροφή, έτσι και το νοητικό έχει ανάγκη από τα ίδια για να είναι υγιές. Επίσης χρειάζεται έλεγχος του νου. Ελέγχω το νου σημαίνει τον δυναμώνα και τον χρησιμοποιώ σαν πολύτιμο εργαλείο, αφού τέτοιο είναι, για τον άνθρωπο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μην μας παρασέρνουν τα πάθη, να τελειώνουμε τις εργασίες που έχουμε αναλάβει, να εμβαθύνουμε σ' αυτά που μαθαίνουμε, να μην κριτικάρουμε τους άλλους αλλά τον εαυτό μας, να προχωράμε πάντα μπροστά, να είμαστε δεκτικοί.

Όπως το σίδερο με το μαγνήτη, έτσι και ο νους, ανάλογα το πι σκέφτεται, έλκει και τα ανάλογα συναισθήματα και σκέψεις. Τελικά είμαστε αυτό που σκεφτόμαστε. Αν δεν μας αρέσει αυτό που είμαστε, αν δεν είμαστε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας, τότε πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε.

Θετική σκέψη, το κλειδί της επιτυχίας

Η θετική σκέψη είναι να επιλέγουμε να βλέπουμε τα πράγματα θετικά, να επιλέγουμε να είμαστε ευτυχισμένοι. Είναι πολύ σημαντικό να παρατηρούμε κάθε σπιγμή τις σκέψεις μας και να προσπαθούμε να αντικαταστήσουμε τις αρνητικές με θετικές.

Είναι πολύ σημαντικό να αναλάβουμε την ευθύνη και να μπούμε σε δράση, γιατί αξίζει πραγματικά τον κόπο! Πρέπει να έχουμε συνέχεια στο μυαλό μας "ό, τι μπορείς να κάνεις αύριο, κάνε το σήμερα, ό, τι μπορείς να κάνεις σήμερα κάνε το τώρα!".

Πάντοτε η επιτυχία ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με την ευτυχία. Ο άνθρωπος αναζητούσε και αναζητάει τρόπους που θα τον κάνουν να πετύχει στη ζωή, έτσι ώστε να είναι ευτυχισμένος. Αν η επιτυχία μας είναι εφήμερη τότε πρέπει να την αναζητήσουμε αλλού. Μόνο ό, τι έχει σχέση με το πνευματικό έχει δύναμη και διάρκεια, η ύλη έχει πάντα μια ημερομηνία λήξης. Να πετύχουμε στη ζωή σημαίνει να γνωρίσουμε τον Εαυτό



μας, τις δυνάμεις και αδυνάμιες μας, να αντιληφθούμε τις δυσκολίες της ζωής σαν δοκιμασίες, να βελτιώνουμε καθημερινά όσα κάνουμε, να μετατρέψουμε τις αποτυχίες σε νέες ευκαιρίες και να καταλάβουμε ότι τίποτα δεν είναι τυχαίο.

Ο καθένας λοιπόν, είναι πιλότος και οδηγός της δικής του μοίρας. Η ευτυχία δεν βασίζεται στην "τύχη". Οι ευκαιρίες περνάνε κάθε μέρα από μπροστά μας πρέπει να μάθουμε να αρπάζουμε αυτές τις ευκαιρίες πριν να είναι αργά. Χρειάζεται να είμαστε άνθρωποι της δράσης και όχι της θεωρίας. Η ευτυχία κατακτίεται, δεν χαρίζεται. Και αιγουρά η ευτυχία δεν είναι κάπι ξένο και ξέω από εμάς, η ευτυχία είναι μέσα μας, μέσα από τον πραγματικό μας Εαυτό. Εμείς αρκεί να θέλουμε να την ανακαλύψουμε ξανά. Όταν αγαπάμε χωρίς αντάλλαγμα, όταν χαμογελάμε μπροστά στις δυσκολίες, όταν είμαστε ευτυχισμένοι με τα απλά και όταν ριχνόμαστε στην περιπέτεια της ζωής, τότε έχουμε ανακαλύψει κάτι από αυτήν την Εσωτερική Ευτυχία.

Η θετική σκέψη δεν βοηθά μόνο στο να είμαστε αποτελεσματικοί και χαρούμενοι, αλλά βοηθά και στο να είμαστε υγιείς. Οι επιστήμονες λένε ότι όλες οι αρρώστιες έχουν νοητική ρίζα και ότι όλα ξεκινάνε από πάνω προς τα κάτω,



Η καλύτερη θεραπεία είναι να χτυπήσουμε την αρρώστια στη ρίζα, δηλαδή στις αρνητικές σκέψεις, στα ανεξέλεγκτα πάθη, στις ανασφάλειες, στις ζήλιες.

Για να αναπτύξουμε τη θετική σκέψη πρέπει να μάθουμε να προσπαθούμε στη ζωή και να μην το βάζουμε κάτω, να μαθαίνουμε από κάθε τι, να ενεργοποιήσουμε τη βούλησή μας και να βρίσκουμε έξυπνες λύσεις στα προβλήματά μας.

Μην πιστεύετε στα θαύματα, κάντε τα!

Δύο είναι οι απαραίτητες ψυχικές ικανότητες για τη θετική σκέψη: η διαισθηση και η δημιουργική φαντασία.

Είπαμε και πιο πάνω ότι η δημιουργική φαντασία είναι η ιδιότητα που μας κάνει να εξυψωνόμαστε από τα υλικά και να ερχόμαστε σε επαφή με τον κόσμο των ιδεών, τον πνευματικό. Η φαντασία λειτουργεί με εικόνες. Κάθε άνθρωπος φτιάχνει τις δικές του εικόνες. Έτσι είναι πολύ βασικό να μπορούμε να αναρωτηθούμε, «Ποιος είναι ο δικός μου Σκοπός;» «Τι θέλω να πετύχω;». Και έτσι να οραματιστούμε τη δική μας εικόνα.

Η δημιουργική φαντασία ενδυναμώνεται με τον έλεγχο της φαντασιοπληξίας, την ανάπτυξη της αυτοπαρατήρησης και της προσοχής, με το να αναπτύξουμε την αγάπη και να είμαστε άνθρωποι της δράσης.

Η διαισθηση είναι ένας άμεσος τρόπος αντίληψης, όπου δεν μεσολαβεί ο νοητικός μηχανισμός. Είναι η λεγόμενη έκτη αισθηση που όλοι

οι άνθρωποι έχουμε εν δυνάμει. Για να αναπτυχθεί η διαισθηση πρέπει να ανοιχτούμε, να δώσουμε χώρο σε πράγματα που νιώθουμε ή διαισθανόμαστε κάθε στιγμή, να αρχίζουμε να προσέχουμε πράγματα που πριν δεν τους διναμε σημασία και να προσπαθούμε να τα ερμηνεύσουμε. Η διαισθηση κάνει έναν άνθρωπο πιο δημιουργικό, ανοίγε νέους ορίζοντες, δίνει έμπνευση, ανανέωση, ενθουσιασμό καθώς προκαλεί ένα άνοιγμα στα ανώτερα επίπεδα της αντίληψης μας. Όσο

εξασκούμε τη διαισθηση, τόσο περισσότερο ανακαλύπτουμε ταλέντα, συνήθειες, δυνάμεις που δεν ξέραμε ότι έχουμε, γνωρίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας και υιοθετούμε ένα θετικό τρόπο ζωής.

Πώς θα αναπτύξουμε τη θετική σκέψη:

1. Προσπαθήστε: Σ' αυτή τη ζωή ο καθένας παίρνει ό,τι του αξίζει, μόνο οι πραγματικά όμως επιτυχημένοι άνθρωποι το παραδέχονται. Καθένας μας πρέπει να δουλέψει για να δρέψει την προσωπική ευτυχία και επιτυχία του.

2. Διδαχτείτε και αντιμετωπίστε: Η ζωή είναι μια μεγάλη δασκάλα, που μας βοηθά να θέσουμε σε λειτουργία τις καλύτερες δυνατότητες μας και όχι ένας εχθρός. Ας μάθουμε λοιπόν από τις δυσκολίες και ας τις χρησιμοποιήσουμε στην διαμόρφωση και την εξέλιξή μας.

3. Ενεργοποιείστε τη δική σας βούληση: Γενικά η στάση μας απέναντι στα προβλήματα είναι να αναζητάμε εύκολες και γρήγορες λύσεις, απευθυνόμενοι στους άλλους, κάτι που συχνά καταλήγει σε αδιέξοδο. Να ξέρουμε ότι το πρόβλημα είναι δικό μας, σε εμάς απευθύνεται, για να μάθουμε εμείς κάτι και έτσι εμείς είμαστε οι μόνοι που πρέπει να βρούμε τις λύσεις και να δράσουμε.

4. Βρείτε έξυπνες λύσεις: Οι λύσεις, για να έχουν συνέπεια και λογική, πρέπει να έρθουν από πάνω. Είναι ανάγκη να ανυψωθούμε πάνω από το πρόβλημα, για να βρούμε μιαν απάντηση.

Καθημερινές συμβουλές

• Πάψτε να παίρνετε το ρόλο του θύματος; να λυπάστε δηλαδή τον εαυτό σας και να προκαλείτε χίλια δεινά και δυσκολίες χωρίς να υπάρχουν.

• Αλλάξτε την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας. Αναπτύξτε την αυτοπεποίθηση και το θετικό πνεύμα.

• Να αποφεύγετε τις αρνητικές φράσεις. Σκεφτείτε τι θέλετε και όχι τι δεν θέλετε. Για παράδειγμα μην πείτε: «δεν θα ήθελα να αποτύχω», αλλά πείτε: «θέλω να πετύχω».

• Να χρησιμοποιείτε ενεστώτα χρόνο, αποφεύγοντας τον παρελθοντικό και μελλοντικό χρόνο. Πείτε: «Θα κάνω αυτό» και όχι: «δεν το έκανα» ή «Θα το κάνω...».

• Να αρχίστε από σήμερα: Κάθε αναβολή δυσχεραίνει τη θέση σας και την αποτελεσματικότητά σας και αυξάνει την πιθανότητα να πάρουν τον έλεγχο οι αρνητικές σκέψεις.

• Μη φοβάστε τις αλλαγές: Άλλαγή σημαίνει ευκαιρία για νέα και καλύτερα πράγματα.

• Αντικαταστήστε την αγωνιώδη σκέψη (πώς θα το κάνω, αποκλείεται να τα καταφέρω κλπ) με έξυπνη δράση («ξεκινάω και βλέπω»).

Συνθήματα για θετική σκέψη:

- Μπορείτε, επειδή πιστεύετε ότι μπορείτε.
- Το εξωτερικό είναι αντανάκλαση του εσωτερικού.
- Επειδή δεν μπορείτε να βρείτε διέξοδο, δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει.
- Μην πιστεύετε στα θαύματα. Κάντε τα!
- Κάπι που μπορείτε να κάνετε μια φορά, μπορείτε να το κάνετε ξανά.
- Πρέπει να παίξετε για να κερδίσετε.
- Καθένας μας έχει δικαιώματα, αλλά και υποχρεώσεις.
- Δεν έχει σημασία το που φυσάει ο άνεμος.



Αυτό που έχει σημασία είναι το πώς θα σηκώστε τα πανιά σας.

• Η καλύτερη στιγμή να ξεκινήστε την εφαρμογή όλων των παραπάνω είναι ΤΩΡΑ!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΤΟΥ (Annie Besant, Εκδόσεις Ιαμβλίχος)
- ΤΑ 3 ΚΕΝΤΡΑ ΤΟΥ ΜΥΣΗΡΙΟΥ (Γ. Πλάνας, Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη)
- WWW.ASXETOS.GR
- WWW.NEA-ACROPOLI.GR
- ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ (Dilia Steinberg Guzman, Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη)
- Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΝΟΥ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΥΔΗ (Jorge Angel Lirraga Rizzi, Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη)
- ΕΡΧΕΙΡΙΔΙΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ (Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη)
- Η ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ (Laura Day, Εκδόσεις Έσοππρο)
- ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΘΕΤΙΚΑ (Σούζαν Κουιλλιάμ, εκδ. Μίνωας)
- ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ (Vera Peiffer, εκδ. Διόπτρα)
- ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ (Dilia Steinberg Guzman, εκδ. Νέα Ακρόπολη)
- ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ (Dilia Steinberg Guzman, εκδ. Νέα Ακρόπολη)
- www.news.pathfinder.gr/periscopio/positive_thinking.html
- www.news.pathfinder.gr/health/100916.html
- ΤΟ ΑΝΤΙΔΟΤΟ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ (Δρ. Ρόμπερτ Σάρπη-Ντ. Λιούις, εκδ. Κονιδάρη)
- Η ΨΥΧΗ ΚΑΙ Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ (Α. Μπέιλη, εκδ. Κέδρος)
- ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Α. Σαμαρπάν, εκδ. Θυμάρι)



ΤΣΙ ΓΚΟΝΓΚ

Κέιμενο: Γιώργος Αναστασιάδης

Το Τσι Γκονγκ είναι η προσπάθεια του ανθρώπου να εναρμονίσει μέσα του τις ενέργειες της Φύσης. Αυτό επιτυγχάνεται με απλές ασκήσεις, οι οποίες όμως πρέπει να εκτελούνται σχεδόν καθημερινά και στις οποίες ο Νούς και η Φαντασία παίζουν καθοριστικό ρόλο. Βασίζεται στην Κινέζικη φυσιολογία και την αποδοχή ενεργειών που διαποτίζουν όλο το σώμα μας και ρέουν μέσα από συγκεκριμένα κανάλια (μεσημβρινούς).

Αυτός που εκτελεί τις ασκήσεις του Τσι Γκονγκ μπορεί να προλάβει ασθένειες που αλλιώς θα εκδηλώνονταν ή να θεραπεύσει, κυρίως, ψυχοσωματικές αρνητικές καταστάσεις.

Αποτελεί και μέρος των πολεμικών τεχνών, γιατί μπορεί να βοηθήσει τον ασκούμενο να ενεργοποιήσει δυνάμεις που θα τον κάνουν ανίκητο στο σύστημα στο οποίο εξασκείται.

Σύμφωνα με τον Michel Echenique, τον ιδρυτή του Νεί Κουγκ, το Τσι Γκονγκ είναι μία «εργασία εσωτερικής δύναμης». Για να γίνει πλήρος αυτή η ενέργεια ή δύναμη και να ρέει αρμονικά και ομοιόμορφα, χρειάζεται να συγχρονίσει κανείς τρείς ειδικές όψεις:

1. Τον αναπνευστικό ρυθμό
2. Τον καρδιακό ρυθμό
3. Το ρυθμό του νευρικού ρευστού

Ετσι αναδύεται θερμότητα από το βάθος του οργανισμού, δημιουργείται εκπομπή ηλεκτρισμού που εκδηλώνεται εξωτερικά στο ύψος του στήθους και μεταβιβάζεται μέσα από τις παλάμες των χεριών.

Παραδοσιακά, η ιστορία της θεωρίας του Τσι (θεμελιώδης ενέργεια για το Τσι Γκονγκ) αρχίζει με την εμφάνιση της κινέζικης ιατρικής κατά την βασιλεία του Κίτρινου αυτοκράτορα Χουάνγκ Ντι (2697-2597 π.Χ.). Το θεμελιώδες βιβλίο της κινέζικης ιατρικής, το *Nei Jing su Wen*, αποδίδεται στον Χουάνγκ Ντι, αν και σύγχρονοι μελετητές το θεωρούν έργο της δυναστείας των Χαν. Από το Ι Τσινγκ (ένα πολύ αρχαίο βιβλίο που ανάγεται περίπου στο 2400 π.Χ.) τα οκτώ τρίγραμμα χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την κυκλοφορία του Τσι στο σώμα.

Ο Λάο Τσε περιέγραψε αναπνευστικές τεχνικές για την αύξηση της διάρκεια της ζωής με σκοπό την αύξηση της κυκλοφορίας του Τσι. Στα κατοπινά χρόνια γράφτηκαν πολλά βιβλία για το Τσι Γκονγκ, όπως «Ξυμβουλές από τη Χρυσή Αιθουσσα», «Το Βιβλίο του Χαν για τις τέχνες και τη γνώση» και πολλά άλλα. Στη διάρκεια της δυναστείας Λιάνγκ (502-557 π.Χ.) ο βουδιστής μοναχός Ντα Μο (γνωστός και ως Μποντινάρμα) από την Ινδία, έγραψε δύο βιβλία μετά από απομόνωση εννέα χρόνων διαλογισμού: Το Ι Τζιν Τσινγκ (Πραγματεία για την αλλαγή Μυών/Τενόντων) και το Σι Σουέι Τζινγκ (Πραγματεία για την Πλύση Μυελού/Εγκεφάλου). Η αιτία για τη συγγραφή αυτών των δύο βιβλίων ήταν η κατάσταση των μοναχών στο ναό Σαολίν, οι οποίοι ήταν πολύ αδύναμοι και δεν μπορούσαν να πετύχουν πολλά πράγματα. Έτσι απομονώ-



θηκε και διαλογίστηκε για να δώσει λύση στο πρόβλημα. Η Πραγματεία για την αλλαγή των Μυών/Τενόντων δίδασκε τους ιερείς πώς να ξαναβρίσκουν την υγεία τους και να δυναμώνουν το φυσικό τους σώμα και οι ασκήσεις αυτού του έργου είναι μια μορφή του Γουάι Νταν (εξωτερικό-εσωτερικό Τσι Γκονγκ) που χρησιμοποιεί τη συγκέντρωση για την ανάπτυξη του τοπικού Τσι και την αύξηση της κυκλοφορίας του. Οι μοναχοί Σαολίν ανέπτυξαν αυτές τις μεθόδους και τις συνδύασαν με τα πέντε σετ των πολεμικών ασκήσεων που μιμούνται τις κινήσεις ζώων. Αυτή ήταν η πρώτη γνωστή εφαρμογή του Τσι.

Στις μετέπειτα δυναστείες γράφτηκαν κι άλλα πολύ ενδιαφέροντα βιβλία, όπως «Διατριβή για τις Αιτίες και τα Συμπτώματα των διαφόρων ασθενειών», «Μυστικά της Θρέψης της Ζωής», «Μυστική Βιβλιοθήκη της Αιθουσας της Ορχιδέας», στα οποία αναλύεται η χρήση του Τσι Γκονγκ.

Πολλοί άνθρωποι στην Κίνα έγιναν έμπειροι στη μελέτη του γήινου Τσι. Αυτοί ονομάζονται δάσκαλοι γεωμαντείας ή Φενγκ Σουι Σι, και πιστεύουν ότι το Τσι καθορίζει το πεπρωμένο μας, γι' αυτό βοηθούν τους ανθρώπους να πάρουν σημαντικές αποφάσεις σύμφωνα με την ισορ-



Χουάνγκ Ντι



ροπία του Τσι, όπως να χτίσουν το σπίτι τους, να τοποθετούν τα αντικείμενα στη σωστή θέση, ακόμη και να φτιάξουν έναν τάφο στο σωστό μέρος, κ.α.

Το πιο σήμαντικό όμως στην κυκλοφορία του Τσι και στη δημιουργική έλξη του, είναι η καθαρότητα της καρδιάς και η αγνότητα των σκέψεων, γιατί αυτά τα δυο καθορίζουν το Γήινο Τσι. Όταν ο άνθρωπος δεν έχει αυτά τα δυο στοιχεία, ακόμη και τις υποδείξεις των δασκάλων να ακολουθήσει βάζοντας στην σωστή ενεργειακή θέση τα αντικείμενα, είναι δύσκολο να φτάσει στην αρμονία.

Η κινέζικη ιατρική εφαρμόζει κάποιες συγκεκριμένες τεχνικές για την επαναφορά της ισορροπίας του Τσι στον άνθρωπο, οι οποίες είναι ο βελονισμός, η άσκηση πίεσης, το μασάζ, η βοτανοθεραπεία, ο διαλογισμός και οι ασκήσεις Τσι Γκονγκ.

Η ιστορία του Τσι Γκονγκ χωρίζεται σε τέσσερις περιόδους. Η πρώτη περίοδος (1122 π.Χ. – 206 π.Χ.) εισάγει την ιδέα των τριών φυσικών ενέργειών ή Δυνάμεων (Σαν Τσάι): Τιεν (Ουρανός), Ντι (Γη), Ρεν (Άνθρωπος). Η μελέτη της σχέσης αυτών των τριών φυσικών δυνάμεων ήταν το πρώτο βήμα στην ανάπτυξη του Τσι Γκονγκ.

Τη δεύτερη περίοδο (206 π.Χ. – 506 μ.Χ.) εισήχθε στην Κίνα ο Βουδισμός από την Ινδία. Πολλές βουδιστικές μέθοδοι διαλογισμού και Τσι Γκονγκ, που χρησιμοποιούνταν στην Ινδία επί χιλιάδες χρόνια, υιοθετήθηκαν από την Κινέζικη κουλτούρα. Δυστυχώς όμως, επειδή η

εξάσκηση είχε σαν στόχο την φρώτιση, οι μέθοδοι κρατήθηκαν μυστικές στα μοναστήρια που είχαν πρόσβαση μόνο οι μοναχοί, μακριά από τους υπόλοιπους ανθρώπους.

Την τρίτη περίοδο (592 μ.Χ. – 1912 μ.Χ.) το Τσι Γκονγκ θα αναπτύξει θεραπευτικές μεθόδους πάνω στην αδυναμία και στη φιλασθένεια. Εκείνη την περίοδο θα γεννηθεί και το πολεμικό Τσι Γκονγκ, ενσωματώνοντας στις ασκήσεις πολεμικές τέχνες που θα αυξήσουν την μαχητική ικανότητα των μοναχών.

Η τέταρτη περίοδος είναι από το 1912 που έπεσε και η τελευταία δυναστεία στην Κινέζικη ιστορία μέχρι σήμερα, όταν ανατράπηκε η δυναστεία Τζινγκ. Τότε ιδρύθηκε η πρώτη Κινέζικη Δημοκρατία και η Κίνα άρχισε να αλλάζει με έναν άγγωστο τρόπο μέχρι τότε. Από εκείνη την εποχή το Τσι Γκονγκ εισήλθε σε μια νέα εποχή και έγινε προσιτό σ' ένα πολύ ευρύτερο κοινό που συνεχώς διευρύνεται.

Το Τσι Γκονγκ είναι μια αρχαία επιστήμη που απλώς περιμένει να ερευνηθεί. Με τη βοήθεια της νέας τεχνολογίας που σήμερα αναπτύσσεται με εκρηκτικό ρυθμό, το Τσι Γκονγκ μπορεί να βοηθήσει την ανθρωπότητα να κατανοήσει και να βελτιώσει τον εαυτό της.

Οι ασκήσεις του Τσι Γκονγκ χωρίζονται σε δυο βασικές κατηγορίες. Τη Γουάι Νταν που σημαίνει εξωτερικό ελιξίριο και εστιάζει την προσοχή στα άκρα του σώματος. Το ελιξίριο είναι μια υπόθετική ουσία που επιμηκύνει τη ζωή. Οι κινέζοι πιστεύουν ότι υπάρχει στο σώμα, αλλά θα πρέπει να το βρούμε και ύστερα να το προστατέψουμε και να το θρέψουμε. Η δεύτερη κατηγορία ονομάζεται Νέι Νταν και σημαίνει συγκέντρωση του ελιξίριου εσωτερικά. Οι ασκήσεις αυτής της κατηγορίας είναι βαθύτερες από την προηγούμενη, και είναι πιο δύσκολο να εφαρμοστούν. Επίσης το άτομο που τις εκτελεί πρέπει να είναι θηικός και ανιδιοτελής γιατί οι ασκήσεις του Νέι Νταν υπάγονται σε πολύ λεπτά σημεία του σώματος, όπως η πλύση μυελού/εγκεφάλου, και μπορεί κάποιος να τις χρησιμοποιήσει για εγωιστικούς σκοπούς. Γι' αυτόν το λόγο μεταβιβάζόταν μόνο σε λίγους και έμπιστους μαθητές.



2008: Διακήρυξη της Γενικής Συνέλευσης του Δ.Ο.Ν.Α.

Η Γενική Συνέλευση του ΔΟΝΑ (Διεθνής Οργανισμός Νέα Ακρόπολη) στην ετήσια συνεδρίασή της, του 2008, στην πόλη του Σαν Σαλβαδόρ (Ελ Σαλβαδόρ), επιθυμεί να τονίσει ότι:

Το προηγούμενο έτος -2007- συμπλήρωσε πενήντα χρόνια αδιάκοπων δραστηριοτήτων στην υπηρεσία της φιλοσοφικής σκέψης, του πολιτισμού, της διεθνούς κατανόησης, της ανεκτικότητας και της προστασίας του περιβάλλοντος.

Επομένως αποφασίζει:

α) Να επανεπιβεβιώσει την πρόθεσή του να συνεχίσει να εργάζεται για την ανάπτυξη της φιλοσοφίας ως τρόπο ζωής, με σκοπό να επιτύχει έναν υψηλότερο βαθμό κοινωνικής συνείδησης και αυτογνωσίας. Να συνεχίσει επίσης να δρά στο χώρο του πολιτισμού, αφού, όπως έχουμε ήδη επισημάνει σε πολλές περιπτώσεις, οι πολιτιστικές εκφράσεις της ανθρωπότητας αποτελούν τη βάση για καλύτερες ανθρώπινες σχέσεις και καλύτερη κατανόηση και προσέγγιση ανάμεσα στα έθνη. Και να συνεχίσει να προωθεί τον εθελοντισμό ως έκφραση ανιδιοτέλειας και αληλεγγύης ανάμεσα στα διάφορα μέρη της κοινωνίας, γεγονός που θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση των δεσμών αρμονικής συνύπαρξης και σεβασμού μέσα σε ένα πλαίσιο αμοιβαίας συνεργασίας και στήριξης.

β) Να συνεχίσει να αναπτύσσει τα Διεθνή του Προγράμματα, τα οποία συνδυάζουν δραστηριότητες που έχουν σχέση με τις τέχνες, τη μουσική και τις επιστήμες του ανθρώπου, τη διαμόρφωση του χαρακτήρα και την ανάπτυξη της βούλησης, όπως φαίνεται στην Επετηρίδα που διανέμεται σε κάθε Γενική Συνέλευση και περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες που πραγματοποίησε ο ΔΟΝΑ σε περισσότερες από πενήντα χώρες στον κόσμο.

γ) Να δώσει έμφαση σε δραστηριότητες Εθελοντισμού που πραγματοποιεί ο ίδιος ή σε συνεργασία με την GEA (Ομάδα Οικολογικής Δράσης). Αυτές οι δραστηριότητες λαμβάνουν χώρα σε διάφορα μέρη του κόσμου και έχουν σχέση όχι μόνο με την προστασία της φύσης και την οικολογική ισορροπία, αλλά και με προγράμματα βοήθειας και επιχειρήσεις διάσωσης σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών, όπως στο σεισμό που έγινε στο Περού ή με τη δημιουργία του Προγράμματος Hestia 2007 για τη συνεργασία και το συντονισμό των κριτηρίων στις επιχειρήσεις αναζήτησης και διάσωσης εξαφανισθέντων ατόμων.

δ) Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Φιλοσοφίας, η οποία με πρωτοβουλία της UNESCO γιορτάστηκε σε όλον τον κόσμο, ο ΔΟΝΑ εγκαινιάσει ένα ευρείας κλίμακας πρόγραμμα εορταστικών δραστηριοτήτων που συσχετίζει τη φιλοσοφία με τις τέχνες, την ιστορία και την προώθηση των φιλοσοφικών αξιών και ιδεών, πέρα από τις άλλες δραστηριότητές του, οι οποίες επίσης περιλαμβάνονται στην Επετηρίδα που δημιούρισε ύπηκε από τον οργανισμό.

ε) Να τονίσει τη στήριξη του ΔΟΝΑ στον εορτασμό της Εξηκοστής Επετείου της Παγκόσμιας Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (1948-2008) που προωθήθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη και στην πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που κήρυξε το 2008 ως Ευρωπαϊκό Έτος Διαπολιτισμού Διαλόγου.

ζ) Αξίζει να σημειωθεί ότι ο ΔΟΝΑ συμμετείχε σε σημαντικά γεγονότα διεθνούς χαρακτήρα, προσκεκλημένος από τα Ηνωμένα Έθνη και τον Οργανισμό των Κρατών της Αμερικής (OAS). Συγκεκριμένα, ο ΔΟΝΑ αποτελεί μέρος της συμβουλευτικής επιτροπής του Δια-αμερικανικού Προγράμματος για την Εκπαίδευση πάνω στις Δημοκρατικές Αξίες και Πρακτικές του OAS, μαζί με άλλους διεθνείς οργανισμούς που εργάζονται στη Λατινική Αμερική στον τομέα της «εκπαίδευσης για την ιδιότητα του πολίτη». Τα τελευταία χρόνια, ο ΔΟΝΑ προσκλήθηκε σε αρκετές περιπτώσεις για να λάβει μέρος στην Παγκόσμια Διάσκεψη Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων που οργανώνει το Τμήμα Δημόσιας Ενημέρωσης των Ηνωμένων Εθνών.



Η πολιτιστική ατζέντα της Νέας Ακρόπολης

Δραστηριότητες του τριμήνου που πέρασε

1. ΑΘΗΝΑ



Τον Απρίλιο πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας. Συμμετείχαν πολλοί άνθρωποι με ενδιαφέρον να μάθουν για το ρόλο και τη σημασία των μυστηρίων στην αρχαιότητα. Ήγινε παρουσίαση του χώρου και του μουσείου από επαγγελματίες ξεναγούς και η εκδρομή συνεχίστηκε προς την Πελοπόννησο.

2.

ΗΡΑΚΛΕΙΟ



Η θεατρική ομάδα της Ν.Α. Ηρακλείου σκόρπισε γέλιο και χαρά στα παιδιά του δήμου Γαζίου με το θεατρικό έργο «Τα Καινούρια Ρούχα του Αυτοκράτορα».

3.

ΡΕΘΥΜΝΟ



Μία ενδιαφέρουσα και ευχάριστη βραδιά με θέμα την Ομοιοπαθητική πραγματοποιήθηκε στο Παράρτημα του Ρεθύμνου, με μεγάλη ανταπόκριση του κοινού.

4.

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Ένα διήμερο σεμινάριο με θέμα το «Chi Kung», παρουσίασε ο Γ. Αναστασιάδης, μέλος του Ινστιτούτου Bodhidharma. Ήταν ένα σεμινάριο στο οποίο μάθαμε για την ιστορία των πολεμικών τεχνών στην Κίνα, για το πώς ο άνθρωπος μπορεί να είναι πιο υγιής με απλά πράγματα, και φυσικά δεν θα μπορούσε να λείπει και το πρακτικό μέρος με πολλές ασκήσεις Chi Kung.



5.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΕΓΝΑΤΙΑ

α. Μέλη και φίλοι μας, επισκέφθηκαν κι αυτόν το μήνα το Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης διασκεδάζοντας παιδιά και μεγάλους με διάφορά παιχνίδια και με μια ενδιαφέρουσα παράσταση κουκλοθεάτρου.

Επίσης με την ευγενική χορηγία της ΔΕΛΤΑ, μοιράστηκαν δωράκια στα παιδιά.

β. «Η εθελοντική προσφορά αίματος, αποτελεί στην εποχή μας, έναν από τους σημαντικότερους κρίκους του κοινωνικού εθελοντισμού».

Στο πλαίσιο των ανθρωπιστικών μας δραστηριοτήτων, όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος πραγματοποιήθηκε αιμοδοσία στο παράρτημα της Εγνατίας Θεσσαλονίκης με την υποστήριξη της ιατρικής μονάδας από το Θεαγένειο Νοσοκομείο.

Ένας από τους στόχους της ετήσιας δραστηριότητάς μας είναι να ευαισθητοποιήσουμε όλο και περισσότερους ανθρώπους, που μπορούν να προσφέρουν δημιουργικά σε κάτι που απαιτεί ελάχιστο χρόνο, αλλά είναι τόσο σημαντικό και αναγκαίο για την ανθρώπινη ύπαρξη.



ΒΑΡΔΑΡΗΣ

Στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, κάτω απ' την Καμάρα εμφανίστηκαν ένας Αστρονόμος κι ένας Αλχμιστής, οι οποίοι προσκαλούσαν τον κόσμο σε μια ομιλία για τις Απόκρυφες Επιστήμες.

6.

ΛΑΡΙΣΑ



Το περιβάλλον εκπέμπει S.O.S.I Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει αυτήν τη φράση;

Πόσες φορές κάναμε κάτι γι' αυτό; Η Νέα Ακρόπολη όντας ευαισθητοποιημένη στα προβλήματα που αντιμετωπίζει αυτό το μεγάλο «σπίτι μας», ο πλανήτης Γη, πραγματοποίησε ομιλία στο μεγάλο αμφιθέατρο του Τ.Ε.Ι. της Λάρισας, με θέμα : «Το φαινόμενο του Θερμοκηπίου». Έτσι, ενημερώσαμε το κοινό, που με ενδιαφέρον παρακολούθησε το θέμα, και δώσαμε πρακτικές συμβουλές για το πώς μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε στην ελαχιστοποίηση του προβλήματος.

FENG SHUI TEST

κέιμενο: Τύμη Ντόρα

Αναδημοσίευση του τεστ, το οποίο στο προηγούμενο τεύχος δεν δημοσιεύτηκε ολοκληρωμένο

ΠΩΣ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ ΤΡΙΓΡΑΜΜΟ

Ανατολικό – Δυτικό σύστημα: Πρόκειται για ένα σύστημα που καθορίζει σύμφωνα με το Πα Γκούνα τις τέσσερις τυχερές και τις τέσσερις άτυχες κατευθύνσεις σας. Χρησιμοποιείται επίσης για να ανακαλύψετε με ποιόν ταιριάζετε και με ποιόν όχι. Κάντε τις απαραίτητες πράξεις για να βρείτε τον αριθμό σας. Δείτε σε ποιό τρίγραμμο ανήκετε. Εάν είσαστε Τσιεν, Κουν, Καν, ή Λι ανήκετε στην ανατολική ομάδα. Αν είσαστε Τσιεν, Σουν, Κεν ή Τούι, ανήκετε στη δυτική ομάδα. Αν είστε μέλος της ανατολικής ομάδας, αισθάνεστε άνετα με όλες τις ανατολικές κατευθύνσεις και με τα άλλα μέλη της ανατολικής ομάδας. Το αντίστοιχο ισχύει αν ανήκετε στη δυτική ομάδα.

Για γυναίκες: 1. Προσθέστε τα ψηφία του έτους γέννησης σας (για παράδειγμα, το 1967 θα γίνει $1+9+6+7=23$).

2. Διαιρέστε το άθροισμα με το 9 (για το έτος 1967 το 23 διαιρούμενο με το 9 θα είναι το 2 με υπόλοιπο το 5).

3. Προσθέστε το 4 στο υπόλοιπο της παραπάνω εξίσωσης ($4+5=9$).

4. Ο αριθμός που προκύπτει αντιπροσωπεύει το προσωπικό σας τρίγραμμο. Για να μάθετε περισσότερα γι' αυτό, δείτε παρακάτω στα Οκτώ Διαγράμματα και ψάξτε το τρίγραμμο που ο αριθμός του αντιστοιχεί στον αριθμό που έχετε υπολογίσει παραπάνω.

Τσιεν
Ο δημιουργός,
Πατέρας

Σύμβολο: Ουρανός **Στοιχείο:** Μέταλλο **Χρώμα:** Χρυσό, ασημένιο, λευκό **Μέλος σώματος:** Κεφάλι, πνεύμονες **Ασθένεια:** Πονοκέφαλοι, αδιαθεσίες **Αριθμός:** 6 **Εποχή:** Τέλη φθινοπώρου, αρχές χειμώνα

Το Τσιεν αποτελείται από 3 γιανγκ γραμμές. Αντιπροσωπεύει τη δυνατή, διαρκή ενέργεια (τσι). Τοποθετημένο στην ΒΔ Θέση, συμβολίζει τον πατέρα ή σύζυγο ή τον πρόεδρο μιας επιχείρησης ή τον αρχηγό μιας χώρας και οι χώροι που θα χρησιμοποιούσε, θα ήταν ένα δωμάτιο μελέτης, μια βιβλιοθήκη ή ένα γραφείο.

Για άνδρες:

1. Προσθέστε τα ψηφία του έτους γέννησης σας (για παράδειγμα, το 1967 θα γίνει $1+9+6+7=23$).

2. Διαιρέστε το άθροισμα με το 9 (για το έτος 1967 το 23 διαιρούμενο με το 9 θα είναι το 2 με υπόλοιπο το 5).

3. Αφαιρέστε το υπόλοιπο της παραπάνω εξίσωσης από το 11 ($11-5=6$).

4. Ο αριθμός που προκύπτει αντιπροσωπεύει το προσωπικό σας τρίγραμμο. Για να μάθετε περισσότερα γι' αυτό, δείτε παρακάτω στα Οκτώ Διαγράμματα και ψάξτε το τρίγραμμο που ο αριθμός του αντιστοιχεί στον αριθμό που έχετε υπολογίσει παραπάνω.

Και για τα δυο φύλα: Αν βγει τελικά ο αριθμός 5 για άνδρες, τον αντικαθιστάτε με τον αριθμό 2 και για γυναίκες με τον αριθμό 8.

ΤΑ ΟΚΤΩ ΤΡΙΓΡΑΜΜΑ

Τα σύμβολα διαβάζονται από κάτω προς τα επάνω: η γραμμή στη βάση αντιπροσωπεύει τη γη, η μεσαία γραμμή συμβολίζει τον άνθρωπο και η επάνω γραμμή αντιπροσωπεύει τον ουρανό. Η κάτω σειρά από αυτά τα σχήματα καθορίζει αν το σύμβολο είναι γιν (διακεκομμένη γραμμή) ή γιανγκ (ολόκληρη γραμμή).

Τσιεν
Κουν
Η επιδεκτική, Μητέρα

Σύμβολο: Γη **Στοιχείο:** Γη **Χρώμα:** Καφέ, κίτρινο **Μέλος σώματος:** Κοιλιά, στομάχι **Ασθένεια:** Πεπτικές διαταραχές, προβλήματα αναπαραγωγής **Αριθμός:** 2 **Εποχή:** Τέλος καλοκαιριού

Το Κουν αποτελείται από 3 γιανγκ γραμμές. Αντιπροσωπεύει την ανάπτυξη, το επιδεκτικό Τσι. Τοποθετημένο στην ΝΔ πλευρά, το Κουν συμβολίζει τη μητέρα και τα δωμάτια που κάποτε ήταν συνδεμένα με της μητέρας, συμπεριλαμβανομένης της κουζίνας και της τραπεζαρίας.



Λι
Η προσκόλληση,
Μεσαία Κόρη

Σύμβολο: Φωτιά **Στοιχείο:** Φωτιά **Χρώμα:** Κόκκινο, βυσσινί, σκούρο πορτοκαλί, ροζ
Μέλος σώματος: Μάτια, καρδιά, αίμα **Ασθένεια:** Προβλήματα όρασης, ασθένειες καρδιάς

Αριθμός: 9 Εποχή: Καλοκαίρι

Το Λι αποτελείται από 1 γραμμή γιν ανάμεσα σε 2 γραμμές γιανγκ.

Αντιπροσωπεύει το επιτυχημένο, φωτεινό, ζεστό τσι. Τοποθετημένο στην Ν πλευρά, το Λι συμβολίζει τη μεσαία κόρη, και το νότιο μέρος του σπιτιού που είναι το πιο κατάλληλο μέρος για το υπνοδωμάτιο της.



Τσεν
Ο αφυπνιστής,
Μεγάλος Γιος

Σύμβολο: Κεραυνός **Στοιχείο:** Ξύλο

Χρώμα: Πράσινο **Μέλος σώματος:** Πόδια, λαιμός **Ασθένεια:** Υστερία, μελαγχολία, σπασμοί

Αριθμός: 3 Εποχή: Αρχή άνοιξης

Το Τσεν αποτελείται από 1 γιανγκ γραμμή και 2 γιν γραμμές. Αντιπροσωπεύει την αναποφασιστικότητα, το αιφνιδιαστικό, την αναπάντεχη ενέργεια. Τοποθετημένο στην Α πλευρά, το Τσεν συμβολίζει το μεγάλο γιο και προτείνει η κρεβατοκάμαρα του να βρίσκεται ανατολικά.



Τούι
Η χαρούμενη,
Μικρότερη Κόρη

Σύμβολο: Λίμνη **Στοιχείο:** Μέταλλο **Χρώμα:** Χρυσό, ασημένιο, λευκό **Μέλος σώματος:** Στόμα, στήθος **Ασθένεια:** Προβλήματα δοντιών, αδιαθεσίες, ασθένειες πνευμόνων

Αριθμός: 7 Εποχή: Φθινόπωρο

Το Τούι αποτελείται από 1 γραμμή γιν που βρίσκεται πάνω από 2 γραμμές γιανγκ.

Αντιπροσωπεύει το ευτυχισμένο, ευχαριστημένο τσι. Τοποθετημένο στη Δ πλευρά, το Τούι συμβολίζει την μικρότερη κόρη και το δυτικό μέρος του σπιτιού είναι ιδανικό για το υπνοδωμάτιο της.



Καν
Ο φοβερός, Μεσαίος Γιος

Σύμβολο: Νερό **Στοιχείο:** Νερό **Χρώμα:** Μπλε, μαύρο **Μέλος σώματος:** Αυτιά, αίμα, νεφρά

Αριθμός: 1 Εποχή: Χειμώνας

Το Καν αποτελείται από 2 γραμμές γιν που έχουν στην μέση 1 γραμμή γιανγκ. Αντιπροσωπεύει το φιλόδοξο, φιλόπονο (αν και μερικές φορές απατηλό Κι).

Τοποθετημένο στο Β, το Καν συμβολίζει το μεσαίο αδερφό και προτείνει να βρίσκεται το υπνοδωμάτιο του στο βόρειο τμήμα του σπιτιού.



Κεν
Η σιωπή,
Μικρότερος Γιος

Σύμβολο: Βουνό **Στοιχείο:** Γη **Χρώμα:** Καφέ, κιτρινό **Μέλος σώματος:** Χέρια, δάχτυλα **Ασθένεια:** Αρθριτικά **Αριθμός: 8 Εποχή:** Τέλος χειμώνα

Το Κεν αποτελείται από 1 γραμμή γιανγκ που βρίσκεται πάνω από 2 γραμμές γιν.

Αντιπροσωπεύει το συμπαγές, σταθερό, το διαισθητικό τσι. Τοποθετημένο στο ΒΑ μέρος, το Κεν συμβολίζει το μικρότερο γιο κάνοντας το βορειοανατολικό τμήμα του σπιτιού να αποτελεί το κατάλληλο μέρος για το υπνοδωμάτιο του.



Σουν
Η ευγένεια,
Μεγάλη Κόρη

Σύμβολο: Αέρας **Στοιχείο:** Ξύλο **Χρώμα:** Πράσινο **Μέλος σώματος:** Μηρός, γλουτοί, μέση **Ασθένεια:** Κρυολογήματα, ρευματισμοί **Αριθμός: 4 Εποχή:** Τέλος άνοιξης και η αρχή καλοκαιριού

Το Σουν αποτελείται από 1 γραμμή γιν που βρίσκεται κάτω από 2 γραμμές γιανγκ.

Αντιπροσωπεύει την ολοκλήρωση, ένα καλό και δυνατό πνεύμα και μεγάλη εσωτερική δύναμη. Τοποθετημένο στη ΝΑ πλευρά, το Σουν συμβολίζει τη μεγάλη κόρη. Το υπνοδωμάτιο της πρέπει να βρίσκεται στο νοτιοανατολικό μέρος του σπιτιού.



ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Κείμενο: Γ. Α. Πλάνας, ιδρυτής της N.A. στην Ελλάδα

Δεν είναι πολλά τα θέματα που έλκουν το γενικό ενδιαφέρον και την προσοχή του παγκόσμιου πληθυσμού. Αλλά, η οικολογία είναι πλέον ένα απ' αυτά. Η καταστροφή του περιβάλλοντος σε πλανητική κλίμακα είναι ένα γεγονός που δεν μπορούμε πια να αγνοήσουμε.

Είναι βέβαιο ότι δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει κάπι τέτοιο, κι αυτό μας το αποδεικνύουν τα γεωλογικά στρώματα και τα απολιθώματα που έχουν μελετηθεί μέχρι σήμερα. Κατά καιρούς, από τις μακρινότερες παλαιοντολογικές εποχές, ο πλανήτης έχει υποστεί σοβαρότατες οικολογικές καταστροφές. Γίνεται λόγος για συγκρούσεις κομητών και μετεωρίτων με τη γη πριν εκατομμύρια χρόνια, για αναποδογυρίσματα του άξονα περιστροφής της, για πολλές εποχές παγετώνων, για διάφορους παγκόσμιους κατακλυσμούς και σεισμικές θεομηνίες οικουμενικής εμβέλειας. Η απότομη εξαφάνιση των δεινοσαύρων αποτελεί ακόμα και σήμερα ένα άλυτο μυστήριο για τη σύγχρονη επιστήμη, και το ίδιο η απότομη ψύξη ολόκληρων κοπαδίων μαμούθ στη σημερινή Σιβηρία. Οι αρχαίοι μύθοι και παραδόσεις των περισσότερων λαών στην Ασία, στην Προκολομβιανή Αμερική, στην Ευρώπη και αλλού, μας μιλούν για ολικές καταστροφές που λαμβάνουν χώρα διαδοχικά από φωτιά ή από νερό κάθε μερικές δεκάδες χιλιάδες χρόνια ερημώνοντας τον πλανήτη και αναγκάζοντας τον πολιτισμό να ξεκινήσει ξανά σχεδόν από την αρχή. Ο μεγάλος Έλληνας φιλόσοφος Πλάτωνας μιλάει γι' αυτούς τους μηχανισμούς στο θαυμάσιο διάλογό του «Οι Νόμοι» ενώ στον «Πίμαιο» και στον «Κρητία» αναφέρει την ύπαρξη ενός πανάρχαιου και ισχυρότατου πολιτισμού, της Ατλαντίδος-Ποσειδωνίας, που εξαφανίστηκε από την επιφάνεια της γης μετά από έναν παγκόσμιο κατακλυσμό. Αργότερα, οι Στωικοί φιλόσοφοι, οι Επικούρειοι και πολλοί άλλοι συμμερίστηκαν αυτές τις ιδέες του Πλάτωνα. Ανάλογα περιστατικά αναφέρουν πολλοί άλλοι αρχαιότεροι λαοί και σε κανέναν δεν ξεφεύγουν οι



γνωστές ιστορίες του Δευκαλίωνα και της Πύρας στην αρχαία Ελλάδα και του Νώε με την περίφημη κιβωτό του, που αναφέρει η Παλαιά Διαθήκη. Οι σύγχρονοι όμως ερευνητές δεν έχουν καταλήξει ακόμα εάν σε όλες αυτές τις περιπτώσεις επρόκειτο για τον ίδιο κατακλυσμό ή αν υπήρχαν διαφορετικοί κατακλυσμοί που συνέβησαν κατά μεγάλα χρονικά διαστήματα. Η παραδοσιακή φιλοσοφία μας μιλάει για την ύπαρξη βιορύθμων του πλανήτη, για μεγάλους και μικρούς αστρονομικούς και γεωλογικούς κύκλους, οι οποίοι επηρεάζονται από τον ήλιο και τους πλανήτες, από κομήτες και άλλα ουράνια σώματα, καθώς και από τις εσωτερικές διεργασίες που συμβαίνουν στα έγκατα του ίδιου του πλανήτη μας. Η επισταμένη μελέτη όλων αυτών των θρύλων, παραδόσεων, φιλοσοφικών συγγραμμάτων και ιστορικών ντοκουμέντων μας

οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η οικολογική καταστροφή δεν είναι αποκλειστικό χαρακτηριστικό της εποχής μας, ούτε οφείλεται απαραίτητα στην ανθρώπινη καταχρηστική δραστηριότητα, όπως έχει ακουστεί από μερικούς. Υπάρχουν πιο ισχυροί παράγοντες καταστροφής από τον παράγοντα άνθρωπο, όπως είναι οι γεωλογικοί και οι αστρονομικοί παράγοντες.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η ανθρώπινη δραστηριότητα, όταν αναπτύσσεται αλόγιστα και δίχως σεβασμό στη φύση, είναι αβλαβής για τα οικοσυστήματα της γης. Αντίθετα, μπορεί να προκαλέσει ακόμα και την πτώση ολόκληρων πολιτισμών, όπως έγινε στην αρχαία Ελλάδα με τους Μυκηναίους, οι οποίοι οδήγησαν τον ελλαδικό χώρο στη μεσαιωνική οδύνη των λεγόμενων «σκοτεινών χρόνων» (110 με 80 αι. π.Χ. περίπου). Η σειρά άρθρων του φίλου μου Α. Μπουρατίνου καταπίανεται ειδικά με τη διαλεύκανση αυτού του ιστορικού περιστατικού. Και κάτι ανάλογο συνέβη επίσης στην αρχαία Κίνα, με τη λεγόμενη περίοδο των «αντιμαχόμενων βασιλείων» και σε ολόκληρη την Ευρώπη μετά από τη σκληρή «αφαίμαξη» που προκάλεσαν οι ανάγκες του ρωμαϊκού επεκτατισμού. Και σε όλους είναι γνωστές οι συνέπειες του μεσαίων που επακολούθησε. Σήμερα λοιπόν, η αλόγιστη εκμετάλλευση των δασών, των θαλασσών, ο βιασμός των βιοτόπων της γης, ο ανεξέλεγκτος υπερπληθυσμός στις δύο και περισσότερες τριτοκοσμικές χώρες και η ανεξέλεγκτη παραγωγική ανάπτυξη με τις συνέπειες των πυρηνικών και βιολογικών ολέθρων μπορούν να προκαλέσουν μια ανάλογη ή και χειρότερη καταστροφή του περιβάλλοντος αλλά και της ίδιας της ανθρωπότητας. Συνεπώς, ένας νέος Μεσαίωνας εμφανίζεται στον ιστορικό ορίζοντα. Στα αρχαία κείμενα των Ινδικών Πουράνας

υπάρχουν αναφορές για την καταστροφή της Ατλαντίδος, που έγινε όχι μόνο λόγω γεωλογικών διαταραχών φυσικής προέλευσης αλλά και λόγω της παρέμβασης του ανθρώπου, ο οποίος ήθελε να εκμεταλλευτεί τις τότε τεχνολογικές του γνώσεις για εγωιστικούς σκοπούς παραβιάζοντας τους νόμους της φύσης. Από την άλλη μεριά, η οικολογική καταστροφή, όταν συμμετέχει ο ανθρώπινος παράγοντας, δεν είναι μόνο ένα ζήτημα καταστροφής του φυσικού περιβάλλοντος. Είναι περισσότερο ζήτημα αυτοκαταστροφής. Γιατί η έννοια «περιβάλλον» στην ανθρώπινη κοινωνία δεν αναφέρεται μόνο στο φυσικό εξωτερικό περίγυρο αλλά κυρίως στις αιτίες που τον διαμορφώνουν.

Αναφέρεται δηλαδή στον ενδότερο ψυχολογικό και πνευματικό της περίγυρο. Ήθιμα, παραδόσεις, πολιτισμικά στοιχεία της κουλτούρας του λαού, κοινωνικές και ηθικές συμπεριφορές και νοητικά κοσμοειδώλα (νοοτροπίες) αποτελούν επίσης ένα σημαντικό «οικολογικό περιβάλλον» σε κάθε ανθρώπινη κοινωνία. Η διατάραξη, αλλοίωση και καταστροφή του είναι ίσως σημαντικότερη από την όποια καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος. Γιατί, σε τελευταία ανάλυση, το πρώτο ευθύνεται για το



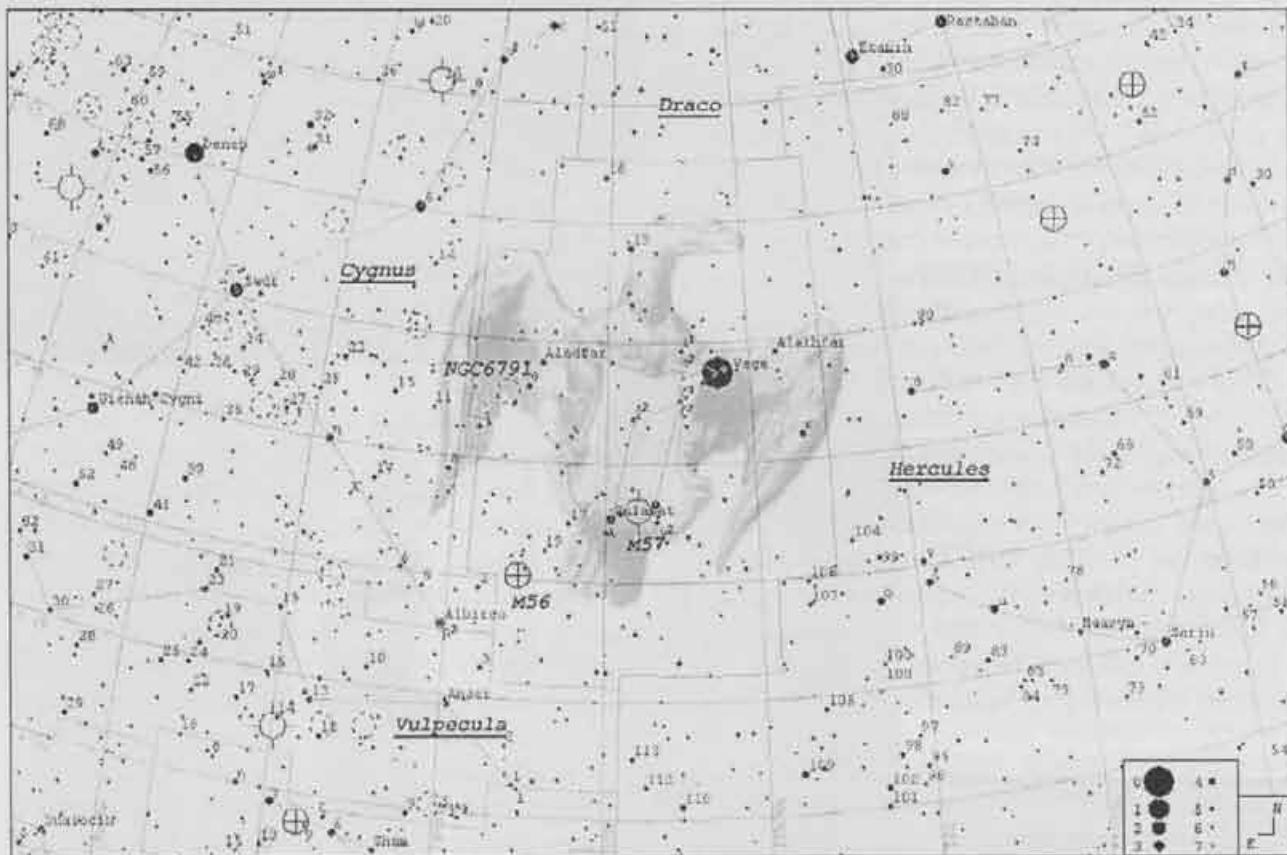
δεύτερο. Και όταν ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τους πόρους και τα αγαθά που γενναιόδωρα του παρέχει η φύση, οφείλει να έχει μια μεγάλη υπευθυνότητα ως προς αυτήν τη χρήση αλλά και ένα μεγάλο σεβασμό και ευγνωμοσύνη για τη γενναιοδωρία της. Δείχνει μεγάλο εγωισμό και υπεροφία το να πιστεύει ότι είναι ο «αφέντης» της φύσης και μπορεί να την τυραννά και να τη βιάζει, ανάλογα με τις ορέξεις και τις επιθυμίες του, με τις τεχνητές και ψεύτικες ανάγκες του, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τα άλλα όντα της πλάσης, τα ορυκτά, τα φυτά και τα ζώα με τα οποία μοιράζεται τα εισιτήρια σ' αυτό το επιβατηγό ουράνιο πλοίο που ονομάζουμε πλανήτη γη. Η αλήθεια είναι ότι το φυσικό μας περιβάλλον ήδη απειλείται... και για μερικούς η καταστροφή που πλέον έχει υποστεί, δεν διορθώνεται, γιατί είναι αργά.

Αλλά ίσως, δεν είναι ακόμα αργά για να επιχειρήσουμε να καλυτερεύσουμε το ψυχολογικό και πνευματικό μας περιβάλλον σε όλα τα μέρη της γης και να αποκτήσουμε όλο και καλύτερη ποιότητα ζωής σε όλα τα επίπεδα της ανθρώπινης ύπαρξης. Η Νέα Ακρόπολη, ως Πολιτιστικό και Φιλοσοφικό Κέντρο σε πάνω από 50 χώρες σε όλη τη γη και με εκατοντάδες παραρτήματα σε αυτές, έτσι θέλει να το πιστεύει και επιχειρεί έμπρακτα να βοηθήσει όποιους εκφράζουν ανάλογες ανησυχίες. Γιατί η βελτίωση του ψυχολογικού και πνευματικού μας περιβάλλοντος μπορεί να αποτελέσει την αιτία και αρχή για τη μελλοντική αποκατάσταση και αναζωογόνηση του πληγωμένου φυσικού μας περιβάλλοντος.



Μύθοι των αστερισμών

Κείμενο: Κώστας Φραντζικινάκης



ΛΥΡΑ-ΑΕΤΟΣ ΚΑΙ ANTINOOS

Η Λύρα του Ορφέα

Ποιος δεν έχει δει και δεν έχει θαυμάσει το λαμπρό αστέρι που μεσουρανεί τα καλοκαιρινά βράδια; Είναι ο Βέγας, το πιο όμορφο αστέρι της Λύρας, ο οποίος με τα μικρότερα κοντινά του άστρα αποτελεί μια ομάδα που μοιάζει με το μουσικό όργανο Λύρα. Συνήθως λέγεται ότι ο αστερισμός αυτός είναι η λύρα του Ορφέα, που ήταν τόσο έξοχος μουσικός, ώστε με τους ήχους της κατάφερε να μπει στον Άδη για να δει την αγαπημένη του Ευρυδίκη, που είχε πεθάνει λίγο μετά το γάμο τους. Εκεί έπαιξε τη λύρα ενώπιον του Πλούτωνα και τον συγκίνησε τόσο πολύ, που τον έπεισε να επιτρέψει στην Ευριδίκη ν' ανέβει πάλι στον κόσμο των ζωντανών, με τον όρο να μην γυρίσει να κοιτάξει αν τον ακολουθεί, πριν ανέβουν στη Γη. Η ανυπομονησία του Ορφέα όμως δεν του επέτρεψε να κρατήσει την υπόσχεσή του και έχασε πάλι την Ευριδίκη. Η λύρα του ωστόσο, που έφερε δάκρυα στα μάτια των Ερινύων και συγκίνησε τη μαύρη καρδιά του Πλούτωνα, θεωρήθηκε άξια να πάρει μια θέση ανάμεσα στα άστρα.

Ο Μύθος του Αρίωνα και του Δελφινιού

Μερικοί δεν βλέπουν στον αστερισμό της Λύρας το όργανο του Ορφέα αλλά του Αρίωνα, που τον συσχετίζουν με τον αστερισμό του Δελφινιού που βρίσκεται στα νοτιοανατολικά της Λύρας. Ο



Αρίωνας ήταν φημισμένος μουσικός της αυλής του Περιλανδρού, τύραννου της Κορίνθου. Είχε λάβει μέρος σε κάποιο μουσικό αγώνα στη Σικελία, κέρδισε ένα πολύτιμο ἐπαθλό και επιστρέφοντας στην πατρίδα του τον συνέλαβαν οι ναύτες, που είχαν αντιληφθεί το θησαυρό του. Ενώ ετοιμάζονταν να τον ρίξουν στη θάλασσα, ο Αρίωνας τους παρακάλεσε να τον αφήσουν να παίξει για τελευταία φορά τη λύρα του. Οι θείες μελωδίες προσέλκυσαν τα δελφίνια, που περικύκλωσαν το πλοίο και όταν ο ἀτυχος Αρίωνας ρίχτηκε στη θάλασσα, κάποιο από αυτά τον κουβάλησε πάνω στη ράχη του ως τη στεριά.

Ο Βέγας

Το λαμπρότερο ἄστρο της Λύρας, ο «εν τη λύρᾳ λαμπρός», όπως το αναφέρει ο Πτολεμαίος, είναι γνωστό με το αραβικό όνομα «Βέγας», που σημαίνει «ο αετός που πέφτει». Στην «Ουρανόμετρία» του Baye, που εκδόθηκε στις αρχές του 17ου αιώνα μ.Χ. ο αστερισμός αυτός



απεικονίζεται σαν αετός που στέκεται όρθιος πίσω από τη λύρα και κρατά το Βέγα στο ράμφος του.

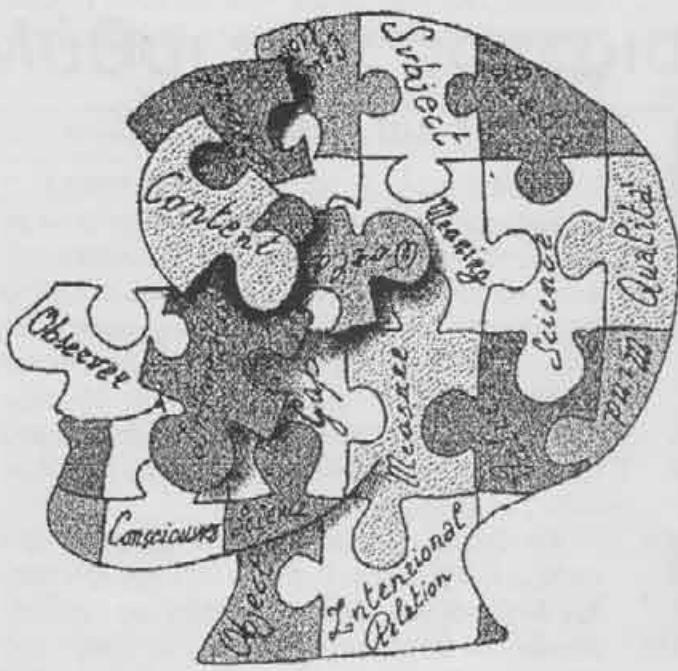
Αετός και Αντίνοος

Νοτιοανατολικά της Λύρας βρίσκεται ο αστερισμός του Αετού, που απεικονίζεται με τη μορφή του ιπτάμενου αετού (αυτό άλλωστε σημαίνει και το όνομα του λαμπρότερου αστεριού του Αλτάιρ). Στους κλασικούς συγγραφείς ήταν γνωστός σαν το ππηνό του Δία, που φέρει τον κεραυνό του. Στα νύχια του κρατά τον όμορφο Γανυμήδη, τον οποίο ήθελε ο Δίας για οινοχόο του και γι' αυτό έστειλε τον Αετό για να τον φέρει στους ουρανούς.

Αργότερα, ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Αδριανός, για να τιμήσει ένα δικό του ευνοούμενο, τον Αντίνοο, τον ἔβαλε στη θέση του Γανυμήδη και τότε αυτός τοποθετήθηκε στη θέση του Υδροχόου. Ήτσι κατά τους ρωμαϊκούς χρόνους, τα νοτιότερα ἄστρα του Αετού αποτελούσαν ξεχωριστό αστερισμό, τον Αντίνοο, κάτι που όμως δεν ισχύει σήμερα. Αυτό το έκανε ο Αδριανός για το νεαρό που έπεσε με τη θέλησή του και πνίγηκε στο Νείλο, πιστεύοντας ότι τα χρόνια που θα προστίθονταν στα υπόλοιπα ζωή του παρατεινόταν.



Αντίνοος



ESOTERICA.gr - http://www.wired.com/science/discoveries/magazine/15-06/st_best

Τα πειράματα δεν γίνονται μόνο μέσα στα εργαστήρια, ούτε καν στον φυσικό κόσμο που μας περιβάλλει, προκαλώντας μας συνεχώς να λύσουμε τα μυστήριά του. Τα πειράματα γίνονται μέσα στο νου των ανθρώπων πρώτα από όλα κι από κει ξεκινούν το ταξίδι τους, για να δοκιμαστούν και να εφαρμοστούν οπουδήποτε αλλού. Κάποια δε από αυτά παραμένουν εκεί που γεννήθηκαν: στη χώρα του νου. Εκεί λοιπόν θα περιηγηθούμε διαβάζοντας τα πιο διάσημα τέτοια πειράματα σκέψης, που άλλαξαν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μας.

Οι μπάλες του Γαλιλαίου

Σε αντίθεση με τα όσα έχουμε διδαχτεί στο σχολείο, το πιθανότερο είναι ότι ο Γαλιλαίος δεν πετούσε μπάλες από τον πύργο της Πίζας. Εφάρμοσε το πείραμα της βαρύτητας στο εργαστήριο του νου του. Οι σύγχρονοι του τον 16^ο αιώνα πίστευαν ότι τα πιο βαριά αντικείμενα πέφτουν γρηγορότερα απ' ό, τι τα πιο ελαφριά. Ήταν ο Γαλιλαίος φαντάστηκε μία βαριά μπάλα που ήταν δεμένη μέσω ενός σκοινιού με μία ελαφριά μπάλα. Θα μπορούσε η ελαφριά μπάλα να δημιουργήσει μία έλξη στη βαριά και να καθυστερήσει την πτώση της; Όχι, συμπέρανε. Θα χτυπούσαν το έδαφος ταυτόχρονα.

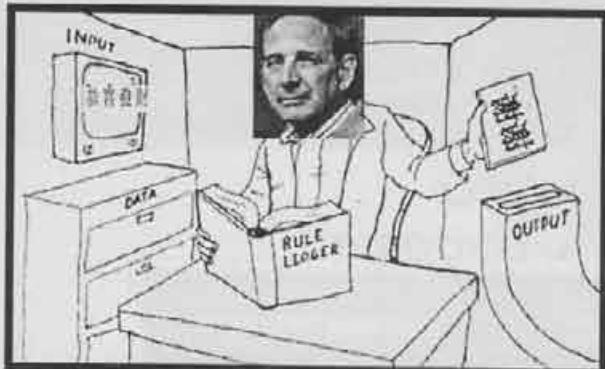
Η γάτα του Schroedinger

Μια γάτα είναι κλεισμένη σε ένα καλά σφραγισμένο και μονωμένο κουτί που περιέχει ραδιενέργο υλικό, έναν μετρητή Geiger και ένα μηχανισμό που είναι ρυθμισμένος να απελευθερώνει δηλητήριο εάν χτυπήσει ένα φωτόνιο στο σύστημα. Σύμφωνα με τον Schrödinger, η γάτα μέσα στο κουτί δεν είναι ούτε ζωντανή ούτε νεκρή, αλλά υπάρχει συγχρόνως και στις δύο αυτές πιθανές καταστάσεις. Οι δύο αυτές πιθανές καταστάσεις καταλήγουν σε μία (η γάτα είναι είτε νεκρή είτε ζωντανή) μόλις παρατηρηθεί το φαινόμενο από κάποιον παρατηρητή. Μέχρι να γίνει όμως αυτό, η κατάσταση του συστήματος εμπειρίεχε συγχρόνως και τις δύο πιθανότητες. Το νοητικό αυτό πείραμα προτάθηκε το 1935 από τον Erwin Schrödinger με στόχο να εξετάσει την κβαντική απροσδιοριστική σε ένα μακροσκοπικό φαινόμενο.



Το κινέζικο δωμάτιο του Searle

Ένας άνθρωπος βρίσκεται μόνος του μέσα σε ένα δωμάτιο. Κάποιος που βρίσκεται έξω από το δωμάτιο, του σπρώχνει κάτω από την πόρτα χαρτιά στα οποία είναι γραμμένο κείμενο στα κινέζικα. Ο άνθρωπος του δωματίου δε γνωρίζει κινέζικα, αλλά έχει ένα βιβλίο το οποίο αντιστοιχίζει τις κατάλληλες αποκρίσεις στα κινέζικα, που ταιριάζουν με τα κείμενα που εισέρχονται στο δωμάτιο. Έτσι, για κάθε κείμενο που λαμβάνει στέλνει έξω την κατάλληλη απάντηση. Για έναν εξωτερικό παρατηρητή, φαίνεται ότι ο άνθρωπος του πειράματος γνωρίζει κινέζικα. Το νοητικό αυτό πείραμα προτάθηκε το 1980 από τον φιλόσοφο John Searle, με σκοπό να καταρρίψει τις θεωρίες που υποστήριζαν την τεχνητή νοημοσύνη. Ο επεξεργαστής ενός υπολογιστή, όπως και ο άνθρωπος του πειράματος, στερείται κατανόησης του τι κάνει και γι' αυτόν το λόγο δεν έχει πραγματική νοημοσύνη.



Οι χελώνες του Hawking

Το διάσημο βιβλίο του Stephen Hawking 'Το χρονικό του Χρόνου' ξεκινάει με την ιστορία ενός επιστήμονα ο οποίος δίνει μια διάλεξη για την αστρονομία.

Τελειώνοντας την ομιλία του, μια ηλικιωμένη γυναίκα σηκώνεται και επιμένει ότι η θεωρία που πρότεινε ο επιστήμονας είναι λανθασμένη: η γη δεν είναι στρογγυλή, ούτε γυρίζει γύρω από τον ήλιο. Αντίθετα, είναι μία επίπεδη επιφάνεια που στηρίζεται στην πλάτη μιας γιγάντιας χελώνας. Ο επιστήμονας τη ρώτησε που στηρίζεται η χελώνα αυτή και η γυναίκα δήλωσε ότι στηρίζεται σε μία άλλη χελώνα κι εκείνη σε μία ακόμα και ούτω καθ' εξής. Ο Stephen Hawking χρησιμοποίησε την ιστορία αυτή για να συστήσει στους κοσμολόγους να προσέχουν, ώστε να μην χρησιμοποιούν ατεκμηρίωτες θεωρίες ως αποδείξεις για άλλες θεωρίες που δε μπορούν να αποδειχθούν.

Ο Einstein και η ακτίνα του φωτός

Όταν ο Einstein ήταν 16 ετών, φανταζόταν ότι κυνηγάει μία ακτίνα φωτός μέχρι να την πιάσει. Μόλις θα γινόταν αυτό, το κύμα του φωτός θα 'πάγωνε'. Αυτό ίδιας ήταν απίθανο σύμφωνα με τη φυσική της εποχής του. Η επιμονή του αυτή να λύσει το συγκεκριμένο πρόβλημα με το κυνήγι της ακτίνας του φωτός, ήταν η αιτία που τον οδήγησε στην Ειδική Θεωρία της Σχετικότητας. Ισως αυτή η ιστορία να φαίνεται αρκετά περίεργη, για να μπορεί να δικαιολογήσει πώς έγινε η σύλληψη της Θεωρίας από αυτό το νοητικό πείραμα. Οι φυσικοί εξακολουθούν να διαφωνούν σχετικά με αυτό το ζήτημα.

Οι μαϊμούδες του Borel

Παραλλαγές του νοητικού αυτού πειράματος είναι πολύ παλιές, φτάνοντας μέχρι την αρχαία Ελλάδα. Η σύγχρονη εκδοχή του θεωρήματος που αφορά το άπειρο προτάθηκε το 1913 από τον γάλλο μαθηματικό Emile Borel. Η υπόθεση έχει ως εξής: ένας άπειρος αριθμός από μαϊμούδες που θα χτυπούν συνεχώς τα δάχτυλά τους σε γραφομηχανές για άπειρο χρόνο, είναι σχεδόν σίγουρο ότι κάποτε θα καταφέρουν να γράψουν όλα τα έργα του Shakespeare. Φαίνεται απίθανο, γιατί ο νους μας πολύ δύσκολα μπορεί να συλλάβει την έννοια του απείρου. Άλλα από μαθηματικής απόψεως ισχύει.

Ο δαιμών του Maxwell

Το 1867 ο James Clerk Maxwell φαντάστηκε δύο θαλάμους, τον A και τον B, κάθε ένας από τους οποίους θα ήταν γεμάτος με αέριο στην ίδια θερμοκρασία και μεταξύ τους θα υπήρχε μία πόρτα. Ως θυρωρό στην πόρτα αυτή φαντάστηκε ένα δαιμόνα, που χωρίς να παράγει ούτε καν το απειροελάχιστο έργο, θα επέτρεπε στα γρηγορότερα κινούμενα σωματίδια να περάσουν από τον A στον B θάλαμο και στα πιο αργά να περάσουν από τον B στον A. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, η ταχύτητα των σωματίδων (και επομένως η θερμοκρασία) θα έχει αυξηθεί στο θάλαμο B. Το απίθανο αυτό πείραμα σκέψης χρησιμοποιήθηκε για να στηρίξει τον δευτέρο θερμοδυναμικό νόμο.



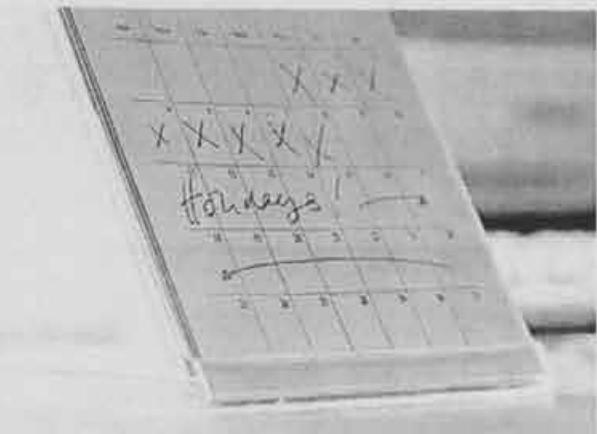
Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

Κείμενο: Κοκολάκη Χρυσούλα

'Ένα από τα μεγαλύτερα μυστήρια του Κόσμου μας -και φαινόμενο ακατανόητο- είναι ο Χρόνος. Το απλούστερο που μπορούμε να καταλάβουμε γι' αυτόν το θεμελιώδη παράγοντα της Φύσης εμείς οι άνθρωποι είναι ότι μας διοικεί και μας υπερβαίνει, μας ωθεί και μας οδηγεί μ' έναν τρόπο σχεδόν ανεξέλεγκτο και ακαταμάχητο. Πόσες φορές και με πόση ένταση ο σημερινός άνθρωπος δεν παραπονιέται για το ιχρόνιο που τρέχει, αλλάζει τα πάντα γύρω του και δεν τον προλαβαίνει» ή σε μια ολοφάνερη αντίφαση «για την πεζή και επαναλαμβανόμενη καθημερινότητα που καταντά μια ανιαρή ρουτίνα» και τον κάνει να βλέπει γύρω του στασιμότητα και στείρα επανάληψη. Μήπως η αλήθεια βρίσκεται κάπου στη μέση;

Στον ασταμάτητο αγώνα με την ίδια τη ζωή μας, περιτριγυριζόμαστε από ρολόγια που κυλούν, ημερολόγια που χάνουν βιαστικά τις σελίδες τους, ημέρες που φαίνονται να κυνηγούν η μια την άλλη. Η ψυχολογική αυτή θεώρηση είναι συνέπεια της εξωτερικής μας προσέγγισης του Θέματος. Η αληθινή εσωτερική έννοια του Χρόνου φαίνεται να μας ξεφεύγει όλο και περισσότερο. Όλα τα υπόλοιπα είναι λογικά και φυσικά αποτελέσματα.

Στις παλαιότερες παραδοσιακές κοινωνίες -αναφερόμαστε σ' εκείνες τις κοινωνίες που κατείχαν και διατηρούσαν τους θησαυρούς της Εσωτερικής Παράδοσης- η ζωντανή εσωτερική σημασία του Χρόνου προσέδιδε στις ζωές των ανθρώπων το ρυθμό της Φύσης, τον Κοσμικό



εκείνο ρυθμό με τον οποίο όλα τα εκδηλωμένα κινούνται, γεννιούνται, αλλάζουν, πεθαίνουν και ξαναγεννιούνται.

Αντίθετα με τη θετικιστική άποψη του 19ου αιώνα, που θεώρησε το χρόνο απόλυτα γραμμικό, η Εσωτερική Σοφία μάς διδάσκει ότι το εκδηλωμένο Σύμπαν κινείται και εξελίσσεται σε ρυθμούς κυκλικούς και επαναλαμβανόμενους δυναμικά: όλα αλλάζουν και επιστρέφουν, ίσως όχι στην ίδια μορφή αλλά κουβαλώντας την ίδια ζωή και την άφθαρτη ουσία. Αν παρατηρήσουμε το φυσικό περιβάλλον γύρω μας, δεν είναι δύσκολο να αντιληφθούμε την εναλλαγή των εποχών, τη διαδοχή των ημερών, τον ήλιο που γεννιέται, πεθαίνει και ξαναγεννιέται συνεχώς, τη σελήνη που φανερώνεται και εξαφανίζεται επαναληπτικά, τις κινήσεις των πλανητών, που σε μικρότερα ή μεγαλύτερα διαστήματα επαναλαμβάνονται, τους κύκλους της υγείας μας, της διάθεσής μας, της ίδιας μας της ζωής και της ζωής εν γένει.

Ο φυσικός αυτός κυκλικός ρυθμός εκφράζεται, λοιπόν, στο χρόνο μέσα από το κυκλικό ημερολόγιο, την εναλλαγή και επανάληψη των ωρών, των ημερών, των μηνών, των εποχών και -γιατί όχι- των ετών και μεγαλύτερων χρονικών διαστημάτων. Μέσα σ' αυτήν τη ρυθμική εκδήλωση υπάρχουν χρονικές στιγμές με ιδιαίτερη χροιά και σημασία, όπως ακριβώς στο Χώρο υπάρχουν ιδιαίτερες τοποθεσίες και σημεία. Τα σημεία αυτά, είτε χωρικά είτε χρονικά, ενώνουν τις ενέργειες του δικού μας γήινου και υλικού κόσμου με εκείνες του ουράνιου και πνευματικού, δημιουργώντας μια κομβική κατάσταση, μια ιερογαμία ανάμεσα στο ορατό και το αόρατο. Η ύπαρξη ενός μεταφυσικού και αόρατου πνευματικού κόσμου και η αναζήτησή του αποτελούν τη βασική αλήθεια και ατραπό της Εσωτερικής Σοφίας. Ο δινθρωπός, ακολουθώντας το αντίστοιχο ένστικτο της αιωνιότητας,

που πηγάζει από την πνευματική του φύση σε συντονισμό με τη Φύση της οποίας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος, αναζητούσε πάντα να ενσαρκώσει μέσα στην υλική καθημερινότητα το πνευματικό στοιχείο, να «κατεβάσει» το ιερό στο μη-ιερό κόσμο του και μ' αυτὸν τον τρόπο να το ιεροποιήσει. Έτσι, έχτισε ιερές πόλεις, ναούς και μνημεία σ' εκείνα τα ιδιαίτερα κομβικά σημεία και αναγνώρισε τις ιδιαίτερες στιγμές μέσα στο χρόνο, θεσπίζοντας τις Γιορτές του Ημερολογίου του και τις Τελετές που τις συνόδευαν.

Οι Γιορτές και οι Τελετές, λοιπόν, δεν θα μπορούσαν παρά να ακολουθούν τον κυκλικό ρυθμό της Φύσης, αφού ακριβώς απ' αυτόν γεννήθηκαν και αυτόν υπηρετούν. Μια τέτοια Γιορτή είναι συγχρόνως αποτέλεσμα και απίστευτη μια υψηλής τοποθέτησης της ανθρώπινης συνείδησης που ξεφεύγει από το καθημερινό και το εξωτερικό στο μυθικό, το ουράνιο, το πνευματικό και το εσωτερικό. Μόλις η συνείδηση αφεθεί σ' αυτό το αναβατικό ταξίδι, τίποτα πια δεν είναι πεζό, μάταιο ή ασήμαντο. Είναι μια κατάσταση μύησης. Ο χρόνος φαινεται να ανανεώνεται και η συνείδηση επιστρέφει στα εξωτερικά αναγεννημένη, με νέα ενέργεια και ώθηση. Αυτή είναι η αξία μιας παραδοσιακής Γιορτής για τον άνθρωπο, σε αντίθεση με μια αναμνηστική, επετειακή γιορτή που απλά μνημονεύει ένα γεγονός. Η παραδοσιακή Γιορτή βιώνει το Μυθικό Χρόνο και τον ενσαρκώνει μέσα από τη συνείδησή της μεταχωρί του ανθρώπου. Προκαλεί τη ρυθμική ανανέωση και αναγέννηση στο εσωτερικό και εξωτερικό επίπεδο, αφού επιτρέπει στη συνείδηση να επανέρθει στην πηγή και το κέντρο της, να ξαναγεννηθεί και να συγκεντρωθεί. Μετά, στο μη-ιερό καθημερινό χρόνο, η συνείδηση θα αποκεντρωθεί για να δημιουργήσει.

Υπάρχουν διάφοροι ρυθμοί που εντοπίζονται στο Ημερολόγιο και εκφράζουν εσωτερικούς συμβολισμούς. Ο δυαδικός ρυθμός ανάγεται στη διπολικότητα του Yin-Yang και προκαλεί το διαχωρισμό στο νυχτερινό και στο ημερήσιο, στο φθινόπωρο και στο χειμώνα, στο ζεστό και στο κρύο, στην άνοιξη και το καλοκαίρι. Ο τριαδικός ρυθμός εκφράζεται στην πορεία του ήλιου: ανατολή, ζεύγιθ και δύση και τη διαφοροποίηση του χρόνου σε παρελθόν, παρόν και μέλλον. Συμβολίζει τις τρεις λειτουργίες της Φύσης: τη Δημιουργία, τη Διατήρηση και την Αναγέννηση. Υπάρχει επίσης και ο τετραδικός ρυθμός, εκδηλωμένος μέσα από τις τέσσερις εποχές του έτους, τις τέσσερις φάσεις της

ζωής και τις τέσσερις φάσεις της ημέρας. Είναι το αποτέλεσμα της ενσάρκωσης του Χρόνου μέσα στο Χώρο και τις τέσσερις κατευθύνσεις του.

Μια Γιορτή είναι η επαφή με το θείο. Πραγματοποιείται με την τίμηση και μνεία Θείων οντοτήτων, π.χ. στο Χριστιανισμό των Αγίων ή των Οσίων. Τα πρόσωπα αυτά αποτελούν, σε κάθε περίπτωση, την ενσάρκωση των Κοσμικών Δυνάμεων της Φύσης. Όλοι οι μεγάλοι αρχαίοι πολιτισμοί αποδεικνύεται, από τη θεολογική επιστήμη, ότι υπήρξαν μονοθεϊστικοί, πιστεύοντας στον Έναν και Απόλυτο Θεό, τον Ακατανόμαστο, αφού δεν μπαρούσαν να τον ορίσουν. Αυτόν ακολουθούσε μια ολόκληρη ιεραρχία άλλων Θείων οντοτήτων, που δημιουργούσαν και κινούσαν τα πάντα, από τις πολύ υψηλές και εξελιγμένες, μέχρι εκείνες που δεν διαφέρουν πολύ από τους ανθρώπους και βρίσκονται κοντά τους. Υπό αυτή την έννοια επρόκειτο ταυτόχρονα για μονοθεϊστικές και πολυθεϊστικές θρησκείες.

Σήμερα θρησκείες όπως ο Χριστιανισμός και ο Ισλαμισμός απορρίπτουν αυτόν τον υποτιθέμενο πολυθεϊσμό, αλλά δεν μπορούν να τον διαψεύσουν και μεταμφιέζοντάς τον περιέχουν στο Ημερολόγιό τους Γιορτές στις οποίες ένας Άγιος με μυθική και συμβολική υπόσταση υποκαθιστά την έννοια της Κοσμικής Δύναμης-αρχαίας θεότητας. Τα σύμβολα και τα έθιμα που εντοπίζονται σ' αυτές τις Γιορτές είναι απομεινάρια εκείνων των συμβόλων και των εθίμων των Εορτών που δεν «φοιβούνταν» να αποκαλύψουν το εσωτερικό νόημα των πραγμάτων. Για παράδειγμα, η ποιμενική ράβδος του Επισκόπου θυμίζει το Κηρύκειο του Ερμή και το σούβλισμα του πασχαλινού αρνιού το Θεό Άγνι, τον ινδικό Θεό, το Μεγάλο Θυσιασμένο στον τροχό του Κόσμου. Ή ποιά σχέση μπορεί να υπάρχει



ανάμεσα στη θεία μετάληψη του κρασιού και του ψωμιού με το διόνυσο, που ήταν ο αρχαίος θεός του ψωμιού και του αμπελιού;

Κάθε πράγμα έχει μια εξωτερική και μια εσωτερική όψη. Καθετί έχει μορφή και ουσία. Η ανθρώπινη συνείδηση παγιδεύεται από τη διαφοροποίηση των πάμπολλων μορφών και αδυνατεί να αντιληφθεί την ουσία πίσω από την επιφάνεια, τον αληθινό συμβολισμό όλων των εκδηλωμένων. Το ίδιο συμβαίνει και με το Χρόνο. Όσο επιλέγουμε να τον βιώνουμε στην εξωτερική του όψη, θα χάνουμε το αληθινό κρυμμένο νόημα και το Μυστήριο του. Και τίποτα κακό δεν θα υπήρχε βέβαια σ' αυτό, αν δεν προκαλούσε τη δική μας ανισορροπία και δυσαρμονία με τον εαυτό μας και τη Φύση, αν αυτό ακριβώς δεν ήταν η πηγή της σύγχυσης και του πόνου μας σε μια εποχή που ο Χρόνος βιώνεται ως εχθρός και όχι ως σύμμαχος στην εξέλιξή μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- «Η Νέα Ανθρωπολογία», Fernando Schwarz, εκδ. ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ
«Τα 3 Κέντρα του Μυστηρίου», Γ. Α. Πλάνας, εκδ. ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ
«Τα Μυστήρια του Χρόνου», John Gribbin, εκδ. ΩΡΟΠΑ



Η τελική απελευθέρωση κατά την Ινδική Φιλοσοφία

Κείμενο: Αγόπη Χατζημπαλάση

'Ενας πολύ σημαντικός θεσμός που τον συναντούμε σε όλους τους αρχαίους μυητικούς πολιτισμούς είναι ο θεσμός των Μυστηρίων.

Τα Μυστήρια ήταν ένα είδος «βιωματικού πανεπιστημίου», που μετάλλασσε όποιον «σπουδαζε» σ' αυτά. Ο Μαθητής κατακτούσε γνώση σε διάφορα επίπεδα. Η Θεωρητική άσκηση συμβάδιζε με την πρακτική και οι δοκιμασίες ήταν κατά κάποιον τρόπο οι εξετάσεις. Ο στόχος ήταν να γνωρίσει ο άνθρωπος τον εαυτό του και τους νόμους της φύσης για να προχωρήσει ένα παραπάνω βήμα στην εξελικτική του πορεία.

Στην Ινδική φιλοσοφία η Ανθρωπότητα αντιμετωπίζεται ως ένα ζωντανό Ον σε εξέλιξη και θεωρείται ότι η Ιστορία έχει κάποια σκοπιμότητα. Υπάρχει μια πορεία που θα οδηγήσει όλη την ανθρωπότητα με τέτοιο τρόπο, ώστε να καταφέρει να ανυψωθεί σπάζοντας τις αλυσίδες που την κρατούν δέσμια στην ύλη. Είναι η Θεωρία της πνευματικής εξέλιξης μέσα από τις ενσαρκώσεις (ας μην ξεχνάμε ότι η διδασκαλία της μετενσάρκωσης είναι καθοριστική στις διδασκαλίες του Ινδικού εσωτερισμού).

Κάθε άνθρωπος αποτελεί μια ξεχωριστή μονάδα και γι' αυτό δεν υπήρχαν μαζικές μυήσεις. Αυτή η μονάδα είναι σε αλληλεξάρτηση με διάφορα σύνολα, τα οποία διαμορφώνει και διαμορφώνεται η ίδια από αυτά.



Μπορεί να υπάρχει το προδιαγεγραμμένο, αλλά υπάρχει και η Βούληση. Τίποτα δεν είναι τυχαίο για τους Ινδούς. Το «πυχαίο», είναι ένας νόμος που δεν γνωρίζουμε και δεν μπορούσε να ονομάσουμε. Πιστεύουν ότι όλα προέρχονται από μια αιτία και κάθε δράση επιφέρει ένα αποτέλεσμα. Είναι ο νόμος του Κάρμα που διέπει τα πάντα, είναι ο τρόπος που περπατά κανείς στην οδό της ζωής, δεν είναι όμως η πορεία. Αυτήν την ονομάζουν Δάρμα. Το Δάρμα είναι ο δρόμος που έχουμε να διανύσουμε. Κανείς δεν μπορεί να ξεφύγει από τα ελαστικά τοιχώματα αυτού του δρόμου. Για παράδειγμα, ένα πουλί έχει διαφορετικό Δάρμα από έναν άνθρωπο όπως επίσης ένα φυτό από έναν άγγελο και αυτό δεν μπορεί να αλλάξει.

Έχοντας λοιπόν κάθε ον το δικό του Δάρμα, ο τρόπος που θα πορευτεί καθορίζει το Κάρμα του. Γιατί, όπως είπαμε, κάθε δράση δημιουργεί μια αντίδραση. Ακόμα κι αν αναφέρει κάποιος μια καλή πράξη που έκανε, δημιουργεί κάρμα. Αυτό σημαίνει, δηλαδή, ότι συνεχίζει να είναι εγκλωβισμένος μέσα στο νόμο της αιτίας και του αποτελέσματος. Πώς μπορεί λοιπόν να απελευθερωθεί;

Μόνο με την Ορθή Δράση. Ορθή Δράση σημαίνει να δρας χωρίς να επιθυμείς τους καρπούς των δράσεων σου. Είναι αυτό που η λοική σοφία ονομάζει «κάνε το καλό και ρίξι το στο γιαλό».

Στα Μυστήρια δεν δίδασκαν για έναν πρωταρικό θεό που μισεί και τιμωρεί κάποιον ή που αγαπά και συγχωρεί. Δίδασκαν ότι ο άνθρωπος είναι καθ' ολοκληρίαν υπεύθυνος για τις πράξεις του και ότι συμμετέχει σε ένα συμπαντικό σχέδιο. Στον Ινδικό Εσωτερισμό, υπάρχει η Πρώτη Δύναμη και πίσω από αυτήν υπάρχει η αιτία της (έως εδώ υπάρχει ο δυαδισμός) και μετά υπάρχει η Αιτία δίχως Αιτία, η Αλήθεια, ο Μη-Αριθμός, «Μη-δεν», που είναι η αρχή όλων

των αριθμών και στα σανσκριτικά λέγεται ΔΑΡΜΑΝ. Το Δαρμάν είναι ο ολοκληρωμένος Νόμος, μέσα στον οποίο εμπεριέχονται όλα τα Δάρμα.

Μόνο όταν ο μαθητής περπατά στην οδό της εξέλιξης με ορθή Δράση, μόνο τότε δεν δημιουργεί επιβαρυντικό Κάρμα. Αυτή η ευθεία πορεία του ανθρώπου μέσα στις διάφορες ενσαρκώσεις ορίζεται με τον σανσκριτικό όρο ΣΑΝΤΑΝΑ. Μόνο η ορθή δράση μπορεί να απαλλάξει τον άνθρωπο από τον κύκλο των ενσαρκώσεων, δηλαδή τον τροχό της ΣΑΜΣΑΡΑ. Μόνο η Ορθή Δράση μπορεί να οδηγήσει στην έσχατη απελευθέρωση του μαθητή, μέσω της Βούλησης.

«....Για τα έργα μόνο να νοιάζεσαι, ποτέ για τους καρπούς τους. Κίνητρό σου να μην είναι ο καρπός του έργου, μα ούτε κι η προσκόλληση σου να είναι στην απραξία. Σταθερός να εκτελείς τα έργα εγκαταλείποντας κάθε προσκόλληση και μένοντας ίδιος και στην επιτυχία και στην αποτυχία....»

(Μπαγκαβάτ Γκίτα)

Βιβλιογραφία

- 1) Μυστική Διδασκαλία, Ε. Π. Μπλαβάτσκυ, Εκδόσεις Πνευματικός Ήλιος
- 2) Μπαγκαβάτ Γκίτα, Εκδόσεις Καρδαμίτσα
- 3) Τα 3 κέντρα του Μυστηρίου, Γ. Πλάνας, Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη
- 4) Η απόκρυφη εξέλιξη της Ανθρωπότητας, Τζιναράχαντάσσ, Εκδόσεις Θεοσοφικές Μελέτες





Η σελίδα της υγείας

Για τη Φιλοσοφία και την Ιατρική

"Πρέπει να εφαρμόζεται η φιλοσοφία στην Ιατρική και η Ιατρική στη Φιλοσοφία. Έτσι πρέπει, πάρινοντας κανείς το καθένα από τα σημεία που αναφέραμε, να μεταφέρει και να εφαρμόζει τη φιλοσοφία στην ιατρική και την ιατρική στη φιλοσοφία. Ο ιατροφιλόσοφος είναι ίσος προς τους Θεούς. Γιατί δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ φιλοσοφίας και ιατρικής. Ό,τι υπάρχει στην πρώτη, βρίσκεται και στη δεύτερη. Αφιλοκέρδεια, επιφύλαξη, σεμνότητα, ευπρέπεια στην εμφάνιση, γνώμη, κρίση, ηρεμία, σταθερότητα στις συναντήσεις, καθαριότητα, έκφραση γνωμών, γνώση των αιρελίμων και αναγκαίων στη ζωή, απεμπόληση της ακαθαρσίας, απαλλαγή από δεισιδαιμονίες, επικράτηση του θείου. Ό,τι πρέπει να αποφέυγει κανείς είναι επίδειξη ακολασίας, ποταπότητας, απλησίας, επιθυμίας, αρπακτικότητας, αναιδείας. Εκεί υπάρχει η γνώση των εισόδημάτων που έχει στην κατοχή του κανείς και η χρήση των πραγμάτων που σχετίζονται με τη φιλία. Εκεί βλέπει κανείς πώς να μεταχειρίζεται τα παιδιά του και την περιουσία του. Σε αυτά υπάρχει κάποια φιλοσοφία και ο γιατρός έχει το μεγαλύτερο μέρος σε όλα αυτά."

(Περὶ Εὐσχημοσύνης, Ιπποκράτης)

Η Ιατρική σέβεται τους Θεούς

"Η ίδια η γνώση των θεών βρίσκεται μέσα στο πνεύμα. Σχετικά με το σύνολο των νόσων και των συμπτωμάτων, η ιατρική αισθάνεται στις περισσότερες περιπτώσεις σεβασμό απέναντι στους Θεούς. Οι γιατροί υποκλίνονται μπροστά στους Θεούς. Γιατί η δύναμη της ιατρικής είναι περιορισμένη. Οι ψευτογιατροί μεταχειρίζονται πολλά πράγματα. Και πολλές περιπτώσεις θεραπεύονται μόνες τους στα χέρια τους. Από εκεί προέρχεται η δύναμη που υπάρχει σήμερα στην ιατρική."

(Περὶ Εὐσχημοσύνης, Ιπποκράτης)



Ο όρκος του Ιπποκράτη

"Ορκίζομαι στον Απόλλωνα τον γιατρευτή και στην Υγεία και στην Πανάκεια και σε όλους τους θεούς και σε όλες τις θεές, και μάρτυρες τους βάζω, πως θα εκτελέσω τον όρκο μου αυτόν κι αυτό μου το συμβόλαιο, όσο οι δυνάμεις μου και η κρίση μου το επιτρέπουν.

Θα τιμώ εκείνον που την τέχνη αυτή μου δίδαξε όσο και τους γονείς μου. Στο βιός μου θα τον κάνω κοινωνό, και όταν βρεθεί σε ανάγκη, από τα δικά μου θα του δίνω. Τους γιους του θα τους λογαριάζω αδερφούς μου και την τέχνη αυτή θα τους διδάξω- αν θέλουν να τη μάθουν χωρίς μισθό και δίχως έγγραφο συμβόλαιο.

Στις οδηγίες τις γραπτές ή στις προφορικές διδασκαλίες και στις υπόλοιπες κάθε λογής καθοδηγήσεις δικαιώμα να έχουν θα αφήνω μόνο τους δικούς μου γιους, τους γιους του διδασκάλου μου, και μαθητές που με συμβόλαιο και όρκο -κατά το ήθος των γιατρών- θα έχουν δεθεί μαζί μου. Άλλον κανένα.

Συνταγές θα δίνω ιατρικές που θα 'vai - όσο από τη δύναμη και τη δική μου κρίση εξαρτάται- μόνο για το καλό του αρρώστου, και θα φυλάγομαι μη δώσω συνταγή για το κακό ή για να βλάψω.

Kai να μου το ζητήσουν, φάρμακο θανατηφόρο σε κανέναν δεν θα δώσω, και ούτε θα

βγει από εμένα μία τέτοια συμβουλή, ούτε θα δώσω σε γυναίκα φάρμακο να καταστρέψει το βλαστό της. Αγνή και καθαρή θα φυλάξω τη ζωή μου και την τέχνη μου.

Δεν θα εγχειρίσω άνθρωπο που υποφέρει από πέτρα. Έργα τέτοια θα τα αφήνω σε ανθρώπους που είναι σ' αυτά εξασκημένοι.

Σε όποια σπίτια θα μπαίνω, για το καλό θα μπαίνω των αρρώστων. Θα μένω μακριά από κάθε αδικία θεληματική και από κάθε βλάβη. Ιδίως θα μένω μακριά από κάθε πράξη αφροδισιακή πάνω σε σώματα γυναικεία ή ανδρικά, ελεύθερων ή σκλάβων.

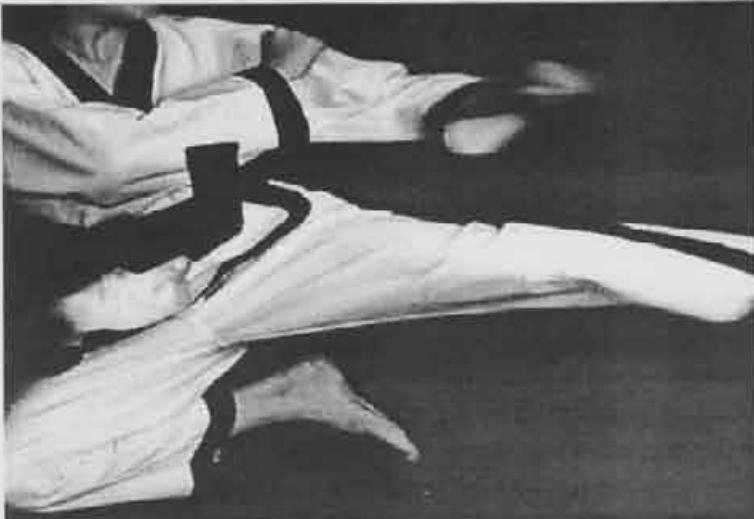
'Όσα ασκώντας το επάγγελμά μου θα δω ή θ' ακούσω- ας είναι και πέρα από το επάγγελμά μου, στη συναναστροφή μου με τους ανθρώπους- που δεν θα πρέπει ποτέ στους έξω να κοινολογηθούν, θα τα σκεπάζω με τη σιωπή μου: μυστικά θα τα θεωρώ, που κανείς δεν πρέπει γι' αυτά να μιλά.

Όσο τον όρκο μου αυτόν θα τον κρατώ και δεν θα τον πατάω, άμποτε να χαίρομαι τη ζωή μου και την τέχνη μου, έχοντας πάντα καλό όνομα ανάμεσα στους ανθρώπους.

Αν όμως παραβώ τον όρκο μου και τον πατήσω, να μου συμβούν ακριβώς τα αντίθετα."



Ο Ιπποκράτης αρνείται δώρα από το Μεγάλο Αλέξανδρο



Η σελίδα του
Bodhidharma

Κέιμενο: Γιάννης Μωρόπουλος

Το Αιθεροφυσικό και το Ζωτικό Σώμα στις Πολεμικές Τέχνες



Η γνώση που είχαν όλοι οι παραδοσιακοί πολιτισμοί για τον άνθρωπο ήταν πολύ βαθιά. Όλοι τους μιλούσαν για τις τέσσερις εκφράσεις της προσωπικότητας του ανθρώπου. Εδώ θα δούμε τις δύο πρώτες εκφράσεις, τα δύο πρώτα σώματα, όπως λέγονται, τα οποία μπορούμε πολύ εύκολα να αντιληφθούμε. Το Αιθεροφυσικό (το οποίο αποτελείται από το φυσικό σώμα και την «αιθερική» του ενέργεια) και το Ζωτικό Σώμα. Η προσέγγιση θα γίνει μέσα από ένα συγκεκριμένο πρίσμα. Το πρίσμα των Πολεμικών Τεχνών.

Οι Σχολές Πολεμικών Τεχνών (Π.Τ.) στην αρχαιότητα χωρίζονταν σε εξωτερικές και εσωτερικές.

Οι εξωτερικές σχολές είχαν στόχο την εκπαίδευση του λαού σε πολεμικά και κοινωνικά θέματα, ενώ οι εσωτερικές είχαν στόχο την εσωτερική εξέλιξη των μαθητών και τελικά την φωτισή τους. Ήταν, δηλαδή, ένα μονοπάτι για την πνευματική τους τελείωση.

Σήμερα η πλειοψηφία των σχολών, αν όχι όλες, είναι εξωτερικές. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα η άσκηση να γίνεται μόνο στο φυσικό επίπεδο και μόνο κάποια παραδοσιακά συστήματα να προχωρούν λίγο πιο πέρα, στο ενεργειακό επίπεδο, χωρίς βέβαια να ανάκαλύπτουν τα μυστικά του.

Η εξάσκηση στο φυσικό σώμα έχει σαν αποτέλεσμα οι μαθητές αυτών των σχολών να φτάνουν σε ένα πολύ καλό επίπεδο δύναμης και τεχνικής. Η άσκηση, γενικά, είναι γνωστό ότι διατηρεί την καλή υγεία του σώματος. Κατά τον Ιπποκράτη, η γυμναστική είναι η φυλακτική της υγείας. Άλλα εκτός αυτού, μέσω της άσκησης τα διάφορα συστήματα ενός οργανισμού έρχονται σε άριστη μορφική και λειτουργική κατάσταση. Μέσω της άσκησης των Π.Τ. έχουμε βελτίωση του κινητικού συστήματος, το οποίο αποτελείται από το οστείνο και το μυϊκό σύστημα καθώς και από τις αρθρώσεις, αλλά και του αναπνευστικού, το οποίο έχει άμεση σχέση με το ενεργειακό μας σώμα. Γ' αυτόν το λόγο βλέπουμε κάποια συστήματα Π.Τ., όπως το Hung Kar, τα οποία ασχολούνται πρώτα με την ενδυνάμωση και την ισχυροποίηση του κινητικού συστήματος των μαθητών και μετά με την εξάσκηση των τεχνικών.

Εδώ πρέπει να αναφέρουμε ότι στα Karate – Do ο Δάσκαλος Funakoshi χωρίζει τα Kata (διαδικτικές κινήσεις με άμυνες και επιθέσεις εναντίον φανταστικών αντιπάλων) σε αυτά που αναπτύσσουν το σώμα και ενδυναμώνουν το κινητικό σύστημα και σε αυτά που αναπτύσσουν τα γρήγορα αντανακλαστικά και τη γρήγορη κινηση. Σύμφωνα με τον ίδιο Δάσκαλο, μέσω των Kata κατακτάμε

σταδιακά τον πλήρη έλεγχο του Αιθεροφυσικού μας σώματος.

Η βάση για την εκτέλεση σωστών τεχνικών είναι η ισορροπία και η σωστή στάση. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει το κέντρο βάρους μας να πέφτει στην ευθεία που ενώνει τις πατούσες μας και το βάρος να μοιράζεται και στα δυο πόδια. Όταν ρίχνουμε το βάρος στο ένα πόδι, τότε το κέντρο βάρους πέφτει στο κέντρο της πατούσας μας.

«Πριν μάθεις να νικάς τους άλλους πρέπει να μάθεις να στέκεσαι σταθερά», Lam Chio

Στη συνέχεια, έχουμε την ταχύτητα να παίζει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα των τεχνικών. Η ταχύτητα όμως θα πρέπει να συνδυάζεται με χαλαρό σώμα και όχι μεγάλη δύναμη, γιατί χωρίς αυτά χαλάει η τεχνική.

Η συγκέντρωση της δύναμης σε ένα χτύπημα σε δύσιο το δυνατό μικρότερο χώρο και χρόνο, είναι ένα από τα μελήματα της άσκησης στις πολεμικές τέχνες. Αυτό πετυχαίνεται με τη συγκέντρωση των κοιλιακών και των πλάγιων κοιλιακών μυών πάνω στο χτύπημα, καθώς και των κινητοποιημένων μυών μας, προς ένα μόνο σημείο του αντιπάλου.

Η συνδυασμένη αναπνοή είναι αυτό που όλα τα συστήματα ασκούν, άλλα λιγότερο και άλλα περισσότερο. Έτσι κάποια πιο παραδοσιακά συστήματα, όπως Kung Fu, Tai Chi και άλλα, χρησιμοποιούν γνώσεις πιο εσωτερικές, όπως την τριπλή αναπνοή, ενώ σε κάποια άλλα έχουμε απλά εκπνοή ή σταμάτημα της αναπνοής, σε επιθέσεις ή άμυνες αντίστοιχα, χωρίς κάποια άλλη εμβάθυνση ή εξάσκηση.

Παρακάτω θα αναφέρουμε κάποια γενικά στοιχεία για το ζωτικό μας σώμα.

Το Ζωτικό σώμα διαπέρνα το αιθεροφυσικό μας και εξέχει από αυτό, γύρω στα 20 εκατοστά. Από αυτό το σώμα εξαρτάται η ενεργητικότητα και η υγεία του φυσικού μας φορέα. Κύρια όργανά του είναι τα λεγόμενα Τσάκρας στον Ανατολικό εσωτερισμό. Βρίσκονται κατά μήκος της σπινδυλικής στήλης, κοντά σε έναν αντίστοιχο αδένα του φυσικού σώματος.

Η λεπτούργια τους είναι να συσσωρεύουν ενέργεια από το περιβάλλον και να τη διανέμουν στο σώμα. Την ενέργεια την συλλέγουν από τον Ήλιο, ο οποίος είναι η κύρια πηγή Πράνα (Ζωτική ενέργεια, γι' αυτό και στον εσωτερισμό το σώμα αυτό ονομάζεται Πρανικό) αλλά και από διάφορα φυτά και δέντρα. Υπάρχουν παραδόσεις, που μιλούν για ειδικές ασκήσεις που επιτρέπουν την αντιστροφή της διαδικασίας και



την εκπομπή της ενέργειας για διάφορους ακοπούς.

Η βαθιά γνώση των εσωτερικών σχολών Π.Τ. για το ενεργειακό σώμα, επιτρέπει τη χρήση και τον έλεγχο του ενεργειακού ρευστού, κύριο χαρακτηριστικό του σώματος αυτού. Το ενεργειακό ρευστό, γνωστό σαν Κί ή Τσι κ.α. εκδηλώνεται μέσα από 4 φαινόμενα: το φως, τη θερμοκρασία, το μαγνητισμό και τον ηλεκτρισμό. Όταν ένας μαθητής καταφέρει να το ελέγχει αποτελεσματικά, κάθε τεχνική φυσικού τύπου εναντίον του είναι άχρηστη.

Κλείνοντας, πρέπει να πούμε ότι εκτός των παραπάνω ο μαθητής σε μια εσωτερική σχολή Π.Τ. αποκτά γνώσεις και εκπαιδεύεται και στα άλλα σώματα της προσωπικότητάς του, στο αστρικό ή συναισθηματικό και στο νοητικό, ώσπου φτάνει να νικήσει και να κυριαρχήσει την προσωπικότητα του. Γιατί, όπως έλεγε ο μεγάλος φιλόσοφος Πλάτωνας, «Η νίκη πάνω στον εαυτό μας είναι η μεγαλύτερη από όλες τις νίκες».

Βιβλιογραφία

- 1) Ο Εσωτερικός Δρόμος των Πολεμικών Τεχνών, Michel Echenique Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη
- 2) Τα Τρία Κέντρα του Μυστηρίου (Κεφ. Πρώτο) Γ.Α. Πλάνας Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη
- 3) Άρθρα από το περιοδικό «Το Μονοπάτι του Πολεμιστή»
- 4) Άρθρα από το περιοδικό «Το Ιατρικό Βήμα»



Βιβλίων παρουσίαση

SIMON G BROWN

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΙΚΗ

Απλάζετε τη διατροφή σας και
τροφοδοτήστε το μυαλό σας
το σώμα σας
και το πνεύμα σας.

Βασικής

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΙΚΗ

SIMON G. BROWN
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΑΣΙΚΗΣ

Στηριγμένη σε ένα απώτατα θεραπευτικό διαιτολόγιο, η μακροβιοτική αποτελεί έναν αποτελεσματικό, ευέλικτο και ασφαλή τρόπο διατροφής, που σας βοηθάει να βρίσκετε και να αξιοποιείτε εκείνες τις τροφές που είναι κατάλληλες για το δικό σας οργανισμό.

Η μακροβιοτική διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή ποιότητα και μεγάλη ποικιλία τροφών, τα δε οφέλη που μας προσφέρει είναι σημαντικά.

Η τροφή είναι ενέργεια και υπακούει στους νόμους της. Υιοθετήστε τις ιδέες της μακροβιοτικής, είτε θέλετε να ακολουθήστε μια τριήμερη διατροφή αποτοξινώσης είτε μια δεκαήμερη διατροφή αναζωογόνησης ή μια πλήρη μακροβιοτική θεραπευτική διατροφή για συνολικά καλή υγεία.

Ο ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΜΕΝΟΣ ΝΟΥΣ

Κείμενα του Δασκάλου του Ζεν στον Δάσκαλο του Είφους

ΤΑΚΟΥΑΝ ΣΟΧΟ



Ο ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΜΕΝΟΣ ΝΟΥΣ

Κείμενα του Δασκάλου του Ζεν στον Δάσκαλο του Είφους
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πρόκειται για ένα σημαντικό βιβλίο, το οποίο περιέχει διδασκαλίες του Δασκάλου του Ζεν Τακουάν Σόχο. Τις απευθύνει σε ένα Σαμουράϊ, δάσκαλο ξιφασκίας, τον Γιάγκιου Μουνενόρι. Η ιστορία του ξίφους στην Ιαπωνία χάνεται στα βάθη της ιστορίας της χώρας. Με το πέρασμα των αιώνων, συνδέθηκε με τις διδασκαλίες της φιλοσοφίας του Ζεν.

Σε μια κατάσταση ζωής η θανάτου, όταν η αιχμή του ξίφους του έχει διασταυρωθεί με την αιχμή του ξίφους του αντίτιτου του, που πρέπει να βάλει ο ξιφομάχος το νου του:



Η ΜΑΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ
ΑΜΑΝΤΑ-ΑΛΙΚΗ ΜΑΡΑΒΕΛΙΑ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΑΜΒΛΙΧΟΣ

Στην αρχαία Αίγυπτο, η μαγεία ήταν στενά συνδεδεμένη με τη μεταφυσική, τη θρησκεία και την καθημερινή ζωή. Θεωρείτο δώρο των Θεών προς τους ανθρώπους αποτελώντας μια παγκόσμια δύναμη, αλλά και τη γέφυρα ανάμεσα στους δύο κόσμους. Το βιβλίο αυτό αποτελεί μια εξαιρετική μελέτη αγγίζοντας θέματα όπως είναι οι μεταθανάτιες αντιλήψεις των Αιγυπτίων, η σχέση της ιατρικής με τη μαγεία, οι τεχνικές που χρησιμοποιούσαν και οι αιγυπτιακές καταβολές της αλχημείας.

ΤΟ ΚΟΣΜΙΚΟ ΔΟΓΜΑ

DION FORTUNE
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΑΜΒΛΙΧΟΣ

Στο αναγνωρισμένο αυτό έργο παρουσιάζεται η εσωτερική θεώρηση της Δημιουργίας και σκιαγραφείται ολόκληρη η πορεία της συμπαντικής εξέλιξης. Οι κοσμικοί νόμοι επηρεάζουν τον άνθρωπο, καθώς αυτός είναι αναπόσπαστο μέρος του σύμπαντος, ενώ η κατανόησή τους αποτελεί το υπόβαθρο για τη διεύρυνση της συνειδητότητάς του.



Ο ΖΩΝΤΑΝΟΣ ΒΟΥΔΑΣ
ΝΤΑΪΣΑΚΟΥ ΙΚΕΝΤΑ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΕΔΡΟΣ

Μέσα από αυτή την εξαιρετική ιστορική αφήγηση ακολουθούμε τα βήματα του Βούδα, εκείνου του μεγάλου θρησκευτικού Δασκάλου, που αφέρωσε τη ζωή του στη βοήθεια των ανθρώπων για να απελευθερωθούν από τον πόνο. Με την ηρωική του πορεία και την υψηλή του πνευματικότητα, κατόρθωσε να αποτελέσει όχι μόνο τον εμπνευστή μιας παγκόσμιας θρησκείας, αλλά κι ένα διαχρονικό παράδειγμα αγάπης και θυσίας.



METZNTA
ΣΑΝΑΝΤΑ ΛΑΛ ΓΚΟΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΕΔΡΟΣ

Πρόκειται για τη βιογραφία του Παραμαχάνσα Γιογκανάντα, ενός κήρυκα της ινδουιστικής θρησκείας. Μέσα από την αφήγηση του συγγραφέα και αδερφού του, ακολουθούμε αυτόν το σύγχρονο γιόγκι σε όλη την πορεία της ζωής του και τις εσωτερικές αναζητήσεις που του επέβαλλε το πνεύμα του.

Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Οι ήχοι, ή καλύτερα οι μουσικοί φθόγγοι, αποτελούν το βασικό υλικό στοιχείο με το οποίο εκφράζεται η μουσική. Χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσε ο άνθρωπος να δημιουργήσει μουσική. Έτσι η μουσική ονομάστηκε "γλώσσα της ψυχής". Όμως η ίδια η ουσία της Μουσικής δεν περιορίζεται στο υλικό που χρησιμοποιεί για την έκφρασή της, γιατί είναι άχρονη και άπειρη, όπως η ίδια η φύση του σύμπαντος και του χρόνου.



ΜΝΗΜΟΝΙΚΗ Η ΧΑΜΕΝΗ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

Ο έλεγχος και η ανάπτυξη της μνήμης αποτέλεσαν μια ιδιαίτερη πρόκληση για τον άνθρωπο, εδώ και χιλιάδες χρόνια. Από πολύ νωρίς, ο άνθρωπος κατάλαβε ότι ο δρόμος της εξέλιξης περνάει αναγκαστικά από τη βελτίωση της μνήμης. Ας μην ξεχνάμε ότι ο μεγάλος φιλόσοφος Πλάτωνας θεώρησε ότι η ρίζα της φιλοσοφίας είναι η ανάμνηση. Όλοι οι άνθρωποι κατέχουν -έλεγε- μέσα τους τη Γνώση, απλά την έχουν ξεχάσει.



Επόμενο τεύχος



Η ΠΗΓΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΒΟΥΔΑ

«Και να, Ω Μπίκου, η Ευγενής Αλήθεια για τον πόνο:

Η γέννηση είναι πόνος,
τα γηρατεία είναι οδυνηρά,
η αρρώστια είναι οδυνηρή,
ο θάνατος είναι οδυνηρός,
το άγχος, η στεναχώρια είναι οδυνηρά.
Η ζήτηση με το δυσάρεστο είναι οδυνηρή,
ο αποχωρισμός από αυτά που αγαπάμε είναι οδυνηρός.
Οδυνηρό είναι να μην αποκτούμε αυτά που επιθυμούμε.»

Από το κήρυγμα του Μπεναρές, του Βούδα

Σειρά συναντήσεων ΜΕΤΑΦΥΣΙΚΗΣ

Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ δρόμος για ένα νέο και καλύτερο κόσμο



ΘΕΜΑΤΑ:

ΑΙΓΑΥΠΤΟΣ

Το ξύπνισα τη ψυχής

ΕΛΛΑΣ

Η πορεία προς το φως

ΜΥΣΤΙΚΟ ΘΙΒΕΤ

Πώς να βρούμε την αλήθεια μέσα μας



ΕΡΜΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Πίσυκα Αλκημεία Αστρολογία



ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΕΣΩΤΕΡΙΣΜΟΣ

Η αφηπνιασμένη συνείδηση

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Οι απόκρυφοι νόμοι του σύμπαντος



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Οι αδρατοί εστούς μας



ΕΝΑΡΞΕΙΣ ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ



ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΔΕΚΔΕΤΙΑ ΤΟΥ Ο.Η.Ε. ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ
ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗ-ΒΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ. 2001-2010

