



ΡΟΜΠΕΡΤ ΝΑΤΖΕΜΥ

**ΓΙΟΓΚΑ
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ**

ΕΝΑΤΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΡΟΜΠΕΡΤ ΝΑΤΖΕΜΥ

ΓΙΟΓΚΑ
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ

ΕΝΑΤΗ ΕΚΔΟΣΗ

Copyright © Εκδόσεις «**ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ**»

Συγγραφέας: Ρόμπερτ - Ηλίας Νατζέμυ «**ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ**»
Διεύθυνση: Γρίβα 23, Χαλάνδρι
Τηλέφωνα: 210 6818151, 210 6893426

Μετάφραση: Νότα Γεωργίου

Επιμέλεια: Θεόδωρος Μιχαήλ Βερβερέλης

Εξώφυλλο – καλλιτεχνική επιμέλεια: Μαριάνθη Βερβερέλη

Εκτέλεση ασκήσεων: Ειρήνη Καραμπλάνκα, Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ
Φωτογραφίες: Πόπη Μασούρη
Studio Seven
Ερμού 7, Αθήνα.

Films: Βασίλης Αγιάνογλου
Offset: Γεώργιος Καλός Δήμητρος 2, Ταύρος

Printed in Greece

ISBN: 978-960-7234-04-9

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό σημείωμα.....	σελ. 7
Νέα Εισαγωγή για την Όγδοη Έκδοση.....	9
I. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙΟΓΚΑ.....	12
ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΟΓΚΑ	13
II. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	25
Α. Γενικές Οδηγίες για τη Διατροφή.....	26
Β. Τι να τρώμε.....	30
Γ. Πώς να ετοιμάζονται οι Τροφές.....	33
Δ. Πότε να τρώμε.....	34
Ε. Πώς να τρώμε.....	34
Ζ. Η Γιόγκικη Δίαιτα.....	36
Η. Η Μακροβιοτική Δίαιτα.....	40
Θ. Δίαιτες με Υγιεινές Τροφές.....	43
Ι. Συνδυασμοί Τροφών με Απλοποιημένο Τρόπο.....	44
Κ. Φύτρα για Οικονομία και Υγεία.....	52
Λ. Νηστείες.....	56
	61
III. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ — ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ.....	
Α. Γιόγκα – η Γνώση του Εαυτού.....	63
Β. Οδηγίες για Ασκήσεις Γιόγκα.....	68
Γ. Κατηγορίες Στάσεων.....	70
Δ. Δυναμικές Ασκήσεις.....	73
Ε. Στατικές Ασκήσεις ή Asanas.....	100
Ζ. Στάσεις Διαλογισμού.....	140
Η. Οδηγίες για να κάνετε τις Ασκήσεις στο Σπίτι.....	144
IV. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.....	147
Α. Αναπνοή – Ζωή.....	148
Β. Ανάπτυξη των Μυών της Αναπνοής.....	149
Γ. Έλεγχος των Πράξεων της Αναπνοής.....	152
Δ. Πραναγιάμα - Έλεγχος της Βιοενέργειας.....	155
V. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ....	159
Α. Τεχνικές Καθαρισμού.....	160
Β. Θεραπεία με Νερό και Ζέστη.....	165
Γ. Άλλες Φυσικές Θεραπείες.....	166
Δ. Η Αρρώστια σαν Ένας Δρόμος προς την Υγεία.....	172

VI. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ.....	176
Α. Βαθιά Χαλάρωση.....	178
Β. Τεχνικές για να κατευθύνετε τη Βιοενέργεια.....	181
Γ. Παθητική Ακρόαση.....	183
Δ. Χαλάρωση της Καρδίας.....	184
VII. ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ.....	186
Α. Ο Χορός της Ψυχής.....	187
Β. Πώς Διαλογιζόμαστε;.....	192
Γ. «Καταλύτες», ή Βοηθοί του Διαλογισμού.....	199
Δ. Σύντομη Περιγραφή Μερικών Συστημάτων Διαλογισμού.....	205
VII - Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.....	210
ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	215
ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΑΤΑ.....	217
ΜΙΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.....	222
ΙΧ. Η ΗΘΙΚΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ - ΤΑ ΥΑΜΑΣ.....	224
ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ.....	230
ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΕΙΔΙΚΡΙΝΕΙΑΣ.....	234
ΦΘΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗΣ.....	242
ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ.....	244
ΣΩΜΑ - ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ – ΨΥΧΗ.....	247
Άλλα Βιβλία του Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ.....	249

Απλές κι αποτελεσματικές έννοιες και τεχνικές που έχουν σχέση με διατροφή, άσκηση, χαλάρωση, διαλογισμό, φυσική θεραπευτική, ψυχολογία και φιλοσοφία, παρουσιασμένες με τρόπο που ο σύγχρονος δυτικός άνθρωπος να μπορεί να κατανοεί και να εφαρμόζει.



Αφιερωμένο σ' όλα τ' ανθρώπινα πλάσματα που θα 'θελαν ν' αναπτυχθούν μέσα σ' έναν Κόσμο «Αγάπης και Ειρήνης».

Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ

Εισαγωγικό σημείωμα

Όταν έλαβα το e-mail του φίλου μου και αδελφού Μπόμπ (Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμν), είδα ότι μεταξύ των άλλων, μου ζητούσε να βοηθήσω στην προώθηση των καταπληκτικών έργων του.

Αυτό φυσικά ήταν κάτι που ήδη έκανα, λόγω της ιδιότητας μου. Πρότεινα τα έργα του σ' ανθρώπους, που ερχόμουν σε επαφή και μου ζητούσαν την γνώμη μου για το θέμα της ευτυχίας.

Και αυτό γιατί θεωρώ τα έργα του Μπόμπ σημαντικά, κατανοητά και προσιτά στο κάθε ενδιαφερόμενο. Μέσα από αυτά τα έργα, ο αναγνώστης - αναζητητής, μπορεί να πληροφορηθεί αυτό που χρειάζεται για να γνωρίσει τον εαυτό του.

Ήταν η καλύτερη συμβουλή που μπορούσα να τους προσφέρω, το καλύτερο δώρο στους ίδιους και στους γύρω από αυτούς.

Το γεγονός ότι ο γιος μου την περίοδο αυτή ήδη είχε αναλάβει την εκδοτική διαχείριση του εκδοτικού οίκου «Ηράκλειτος», μου έδωσε την ιδέα να γίνει ένα βήμα πιο πέρα από αυτό που μου ζητούσε ο Μπόμπ.

Τον πήρα λοιπόν τηλέφωνο και του είπα: «Μπόμπ, μπορώ όχι μόνο να συνεχίσω να βοηθώ στην προώθηση των βιβλίων σου, όπως μου το ζητάς, αλλά αναλαμβάνω την επανέκδοση των έργων σου όταν εξαντλούνται, καθώς επίσης και την προώθηση τους στην Ελληνική αγορά».

Η πρότασή μου έγινε αποδεκτή και έτσι και έγινε!

Το έργο που έχετε στα χέρια σας είναι η αρχή αυτής της συνεργασίας.

Αγαπητέ μου βιβλιόφιλε, εφ' όσον διαβάζεις το σημείωμα αυτό σημαίνει, ότι έχεις το έργο αυτό στα χέρια σου και ζητάς να βρεις κάτι που θα σε πληροφορήσει με έγκυρη γνώση για τον εαυτό!!!! Έτσι δεν είναι;

Πολύ ωραία ξεφύλλισε τις σελίδες του και θα δεις πόσα πράγματα μπορείς να βάλεις μέσα στο πρόγραμμά σου και να απομακρύνεις επιλογές

που όχι μόνο δεν σε βοηθούν αλλά σε καθυστερούν από τον πραγματικό σκοπό της ζωής.

Θα μπορούσες να μου πεις ότι και ποιος είναι ο σκοπός της ζωής;

Είναι αλήθεια ότι στην καθημερινότητά μας ανακαλύπτουμε, ότι η μία αλήθεια κρύβεται μέσα σε μία άλλη αλήθεια.

Αυτό είναι που στις περισσότερες φορές μπερδεύει τους ανθρώπους.

Ανάλογα από ποια οπτική γωνία βλέπει κανείς την ζωή μπορεί να αντιληφθεί διαφορετικά την αλήθεια και το σκοπό της.

Όμως μπορούμε για πρακτικούς λόγους να χωρίσουμε την αλήθεια σε τρεις μεγάλες κατηγορίες.

Στη πρώτη κατηγορία είναι να βλέπουμε τα πράγματα χωρίς γνώση δηλαδή από την οπτική γωνία της άγνοιάς μας. Το αποτέλεσμα είναι ότι όλες οι δυστυχίες που προκαλούνται στη καθημερινότητα μας, μας προκαλούν πόνο και εμείς δεν γνωρίζουμε το γιατί, δεν μπορούμε να καταλάβουμε τι μας συμβαίνει και η ευτυχία που αναζητούμε κάνει φτερά.

Στη δεύτερη κατηγορία είναι να βλέπουμε τα πράγματα, με σχετική ή και εξειδικευμένη γνώση, δηλαδή από την οπτική γωνία των δικό μας επιλογών, που έχουν σαν βάση τα πάθη μας. Αυτό μας ικανοποιεί, γιατί μας δίνει τη ψευδαίσθηση ότι εμείς ήμαστε οι ελεγκτές των καταστάσεων και ότι ο πόνος και η δυστυχία που προκαλείται στον εαυτό μας είναι από τη δική μας «συνειδητοποιημένη» επιλογή και έτσι παρ' όλα τα δυσάρεστα αποτελέσματα, είμαστε ευχαριστημένοι αλλά όχι ευτυχισμένοι.

Και τέλος στη τρίτη κατηγορία βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία της απόλυτης γνώσης. Στη περίπτωση αυτή οι επιλογές μας δεν σημαίνει ότι θα είναι απαλλαγμένες από τα διάφορα προβλήματα και τις προκλήσεις της ζωής, όμως η ευτυχία μας είναι δεδομένη.

Αυτό το βιβλίο, είναι αυτό που θα σας βοηθήσει πραγματικά να πλησιάσετε ή και να κατακτήσετε την ευτυχία.....

Καλή σας επιτυχία και όπως συνηθίζει να λέει ο Μπόμπ να είστε πάντα καλά!

Θεόδωρος Βερβερέλης



Νέα Εισαγωγή για την Όγδοη Έκδοση

Όταν γράφτηκε το βιβλίο αυτό υπήρξαν μόνο δυο ή τρεις σχολές της γιόγκα στην Ελλάδα και οι περισσότεροι άνθρωποι νόμιζαν ότι η γιόγκα είναι θρησκεία ή κάτι εξωτικό.

Τώρα υπάρχουν κέντρα γιόγκα παντού και όλοι καταλαβαίνουν την μεγάλη αξία των τεχνικών αυτών για το σώμα, το νου και τη ψυχή. Έχουν μάθει πολλές χιλιάδες Έλληνες γιόγκα στο χώρο μας αλλά και σε άλλα κέντρα.

Θα είμαι πάντα ευγνώμων στην Γιόγκα για την μεταμόρφωση που βίωσα στην ζωή μου. Σήμερα με την βοήθεια του συστήματος αυτό και τις έννοιες αυτές, έχω υγεία, ηρεμία, ευτυχία και νόημα στην ζωή μου. Στο τέλος έχω οδηγηθεί στην αγάπη. Όλα τα συστήματα τελικά οδηγούν στην αγάπη. Γιόγκα χωρίς αγάπη για τον συνάνθρωπο μας δεν έχει νόημα.

Έτσι σας παροτρύνω να μην μείνετε στην επιφάνεια, απλώς κάνοντας τις ασκήσεις της γιόγκα, αλλά να αγαλιάστε όλο το σύστημα με τις έννοιες την **ενότητας** και της **αγάπης** και μια ζωή ενωμένη με τους άλλους και το σύμπαν. Αυτό είναι το πραγματικό νόημα της γιόγκα – ενότητα με όλους και όλα.

Το να ζει κανείς σωστά είναι τέχνη και επιστήμη. Αλλά σε μεγάλο βαθμό το έχουμε ξεχάσει. Σήμερα, όλο και περισσότεροι άνθρωποι έχουν ανακαλύψει πως δεν χρειάζεται πια να υποφέρουν ούτε σωματικά, ούτε συγκινησιακά. Οι δυνατότητες που τους προσφέρονται για να καλυτερέψουν, να βοηθήσουν τον εαυτό τους, καθημερινά διευρύνονται, καθώς όλο και περισσότερα συστήματα σκέψης, διατροφής και διαβίωσης γίνονται προσιτά στο ευρύ κοινό, προς όφελος του!

Οι περισσότερες από αυτές τις θεωρίες και τεχνικές έχουν την καταγωγή τους στ' αρχαία χρόνια, αλλά τις ανακαλύπτουμε ξανά πάλι σήμερα και τις **αναπροσαρμόζουμε για το καλό του σύγχρονου ανθρώπου.**

Το βιβλίο αυτό περιέχει αυτού του είδους τις θεωρίες και τις τεχνικές, που έχουν **εφαρμοστεί και δοκιμαστεί** από τον ίδιο το συγγραφέα, τους δασκάλους του, τους μαθητές του κι εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους σ' όλο τον κόσμο, επί χιλιάδες χρόνια. **Δε χωράει αμφιβολία πια**, θα σας βοηθήσουν να γίνετε πιο υγιείς, πιο ευτυχισμένοι και να βρείτε το νόημα της ζωής σας.

Παρόλο που το υλικό του βιβλίου παρουσιάζεται σε ενότητες σχετικά με διατροφή, ασκήσεις, αναπνοή, τεχνικές καθαρισμού, τεχνικές χαλάρωσης και γενικούς κανόνες διαβίωσης, θα πρέπει να γίνει κατανοητό με απόλυτη σαφήνεια πως η εναρμόνιση δεν μπορεί να εδραιωθεί χωρίς να δώσει κανείς την ίδια προσοχή **σ' όλα τα επίπεδα** του εαυτού μας. Δηλαδή στο σωματικό, διανοητικό, συγκινησιακό, κοινωνικό και πνευματικό παράγοντα. Όλ' αυτά χρειάζεται κανείς να τα φροντίσει εξ ίσου και να τα εξισορροπήσει μέσα στη ζωή του.

Αν μπορούμε να τακτοποιήσουμε τη ζωή μας έτσι ώστε να βάλουμε σ' εφαρμογή αυτές τις αναζωογονητικές ασκήσεις, να τρώμε σωστά και να ζούμε αρμονικά με τον εσωτερικό μας ηθικό κώδικα, τότε η εναρμόνιση θα είναι σίγουρη.

Δεν έχει καμία σημασία ποιος είναι ο ρόλος σας στη ζωή. Είτε είστε σύζυγος, μηχανικός ή καλλιτέχνης, μαθητής ή συνταξιούχος, όλες οι σκέψεις σας, όλες οι πράξεις σας, πρέπει να ρέουν μέσα απ' το όχημά σας - το σώμα και το νου. Αν αυτό το «όχημα» του σώματος και του νου δεν εργάζεται καλά, αν σας λείπει ενέργεια ή υγεία, αν δεν μπορείτε να συγκεντρώσετε το νου σας, αν βασανίζεστε από συγκινησιακά προβλήματα, τίποτα απ' ό,τι κάνετε δε θα γίνεται καλά ή αποτελεσματικά.

Όταν εναρμονίσετε το σώμα και το νου, ό,τι κι να κάνετε θα γίνεται πιο δυναμικά, πιο δημιουργικά, πιο αποτελεσματικά και πιο ικανοποιητικά. Όχι μόνο θα νιώθετε να βρίσκεστε σ' αρμονία με τον εαυτό σας, αλλά θα είστε και σε αρμονία με τον κόσμο γύρω σας.

Κανείς δεν μπορεί να το κάνει αυτό για σας. Τη γαλήνη και τη διαύγεια που αναζητάτε δεν πρόκειται να τις αποκτήσετε καταπίνοντας χάπια — όσα κι ό,τι κι αν είναι αυτά — ούτε και με το να εξαρτάστε από τους άλλους. Αυτή είναι μια όψη της ζωής όπου χρειάζεται να εργαστούμε από μόνοι μας. Μπορούμε να ενθαρρυνθούμε και να αντλήσουμε συμβουλές από βιβλία, δασκάλους κι ομάδες. Αυτό είναι πραγματικά φρόνιμο να το κάνουμε. Αλλά όλ' αυτά θα είναι άχρηστα, έκτος κι αν αρχίσουμε να βάζουμε στην πράξη τις τεχνικές καθημερινά και να προσπαθούμε να εφαρμόζουμε τις θεωρίες στις καθημερινές μας ενασχολήσεις.

Αρχίστε σιγά σιγά, αλλάζετε φυσιολογικά, από τα μέσα. Αν κινηθείτε προς την αλλαγή σταδιακά και σταθερά, θα αντιμετωπίσετε λιγότερες κρίσεις, λιγότερα πωγωνίσματα.

Κάθε στιγμή δεχτείτε πού βρίσκεστε. Παραδεχτείτε πως είσαστε «**Εντάξει**», αλλά πως μπορείτε να γίνετε ακόμη πιο ευτυχισμένοι και πιο υγιείς.

Αυξήστε τις ασκήσεις σας και τις τεχνικές αναπνοής προοδευτικά, χωρίς να παραβιάζετε τα όρια του σώματος ή του νου. Θα δείτε πως θα προοδεύετε πολύ καθώς θα περνάει ο καιρός. Κάνετε παρέα με άλλα άτομα που ασχολούνται σοβαρά μ' αυτή τη διαδικασία αυτοβελτίωσης και πνευματικής ανάπτυξης. Θα νιώσετε έτσι κάποια συμπαράσταση στην αρχή, πράγμα που ίσως δε θα έχετε από το άμεσο περιβάλλον της οικογένειας και των φίλων.

Όσο λιγότερο μιλάτε για το τι κάνετε, στην αρχή, τόσο το καλύτερο. Μην προσπαθείτε ν' αλλάζετε τους άλλους. Αλλάζετε τον εαυτό σας κι οι άλλοι θα σας ακολουθήσουν. Μην προσπαθείτε να τους πείσετε. Πεισθείτε σεις οι ίδιοι με το να βάζετε σ' εφαρμογή τις διάφορες τεχνικές, συστηματικά, κάθε μέρα.

Επίσης θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ότι μετά από 38 χρόνια στο δρόμο αυτό, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι πάνω από όλα μετράει ο χαρακτήρας του ανθρώπου. Ένα καλό σώμα με υγεία χωρίς καλό χαρακτήρα είναι χωρίς νόημα. Για αυτό παρακαλώ να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στο κεφάλαιο για την **Ηθική της Γιόγκα** που στα παλιά χρόνια ήταν προϋπόθεση για να μάθει κανείς γιόγκα.

Σας ευχόμαστε από καρδιάς υγεία κι ευτυχία και να ανακαλύψετε την αληθινή σας ταυτότητα και τον αληθινό σκοπό σας πάνω σ' αυτή τη γη. Κι ακόμη να ζείτε αγαπημένα και ειρηνικά με τον εαυτό σας και με όλα τα πλάσματα γύρω σας.

Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ

Αρμονική Ζωή

www.HolisticHarmony.com



I. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙΟΓΚΑ

Οι περισσότεροι πολιτισμοί και τα περισσότερα συστήματα που ασχολούνται με την ανθρώπινη υγεία, αρμονία και εξέλιξη έχουν αναπτύξει κάποιες μορφές διαλογισμού και εσωτερικής συγκέντρωσης. Η ιδέα της επικοινωνίας με μια εσωτερική δύναμη, μια εσωτερική φωνή, μια εσωτερική γνώση ή μια εσωτερική καθοδήγηση, είναι κοινή σε όλα τα πνευματικά συστήματα και τις θρησκείες. Στο παρελθόν όμως, οι τεχνικές αυτές χρησιμοποιούνταν κυρίως από ιερείς, μοναχούς, μυστικιστές και όσους είχαν μια βαθύτερη κλίση για πνευματική ανάπτυξη. Το πιο επιστημονικά αναπτυγμένο και αποτελεσματικό σύστημα εσωτερικής συγκέντρωσης είναι το σύστημα που ονομάζεται γιόγκα. Ας αρχίσουμε λοιπόν να το ερευνούμε.

Τι είναι, αλήθεια, αυτό που ονομάζεται γιόγκα και που πρόσφατα έφθασε στη Δύση και τελευταία ήρθε και στην Ελλάδα; Υπάρχει αρκετή σύγχυση σχετικά με το νόημα της λέξης και του τι ακριβώς κάνει αυτός που ασκείται στη γιόγκα, γιατί το κάνει, και τι επιπτώσεις έχει σ' αυτόν και το περιβάλλον του. Από ορισμένες πηγές ακούμε ότι είναι μια ακόμη θρησκεία. Άλλοι ισχυρίζονται ότι είναι μια επιστήμη που ασχολείται με την ανθρώπινη αρμονία, άλλοι επαινούν τις θαυμάσιες θεραπευτικές της δυνατότητες στο σώμα και στο νου. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΗΘΕΙΑ;

Τελικά, η αλήθεια για τον καθένα από μας είναι σχετική και εξαρτάται από τις εμπειρίες μας, τους παιδικούς προγραμματισμούς, τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας. Εγώ μπορώ να σας πω την αλήθεια όπως εγώ τη βλέπω μετά από 20 χρόνια μελέτης και εξάσκησης στη γιόγκα και 15 χρόνια διδασκαλίας της. Η ενασχόλησή μου με τη γιόγκα μου έδωσε επίσης ευκαιρία να έρθω σε επαφή με χιλιάδες άλλους δασκάλους και μαθητές αυτού του συστήματος στην Αμερική, την Ευρώπη, την Αγγλία, την Αυστραλία, την Ινδία, τη Μέση Ανατολή και την Ελλάδα.

ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΟΓΚΑ

Ας αρχίσουμε να ξεκαθαρίζουμε ορισμένες λαθεμένες αντιλήψεις σχετικά με τη γιόγκα. Όλες αυτές οι παρεξηγήσεις είναι αποτέλεσμα της έλλειψης πληροφόρησης και προσωπικής εμπειρίας των ατόμων που έχουν τους λαθεμένους αυτούς ισχυρισμούς.

1. Η ΓΙΟΓΚΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Είναι μια επιστήμη της ανθρώπινης ανάπτυξης και βελτίωσης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κάθε θρησκευτικό σύστημα και κάθε δόγμα. Είναι ένα σύστημα τεχνικών που σκοπό έχει να βοηθήσει το άτομο να δημιουργήσει έναν κόσμο εσωτερικής και εξωτερικής αρμονίας, υγείας και ευτυχίας. Οι τεχνικές αυτές βοηθούν οποιοδήποτε άτομο να γίνει ένας καλύτερος οπαδός του δικού του θρησκευτικού δρόμου. Ένας Χριστιανός θα γίνει ένας καλύτερος Χριστιανός, ένας Χριστιανός στο πνεύμα και όχι μόνο στο όνομα. Ένας Ινδουιστής θα γίνει ένας καλύτερος Ινδουιστής, ένας Μουσουλμάνος θα γίνει ένας καλύτερος Μουσουλμάνος. Οι ίδιες τεχνικές της γιόγκα θα βοηθήσουν έναν Χριστιανό να συγκεντρωθεί πιο βαθιά και πιο καθαρά στο Χριστό, θα βοηθήσουν έναν Ινδουιστή να εστιάσει την προσοχή του πιο βαθιά και αποκλειστικά στον Κρίσνα ή τον Ράμα. Η γιόγκα πιστεύει ότι υπάρχει μόνον ΕΝΑΣ ΘΕΟΣ που λατρεύεται μέσα από όλα τα θρησκευτικά μονοπάτια. Δε ζητά ποτέ από κάποιον να αλλάξει τις θρησκευτικές του πεποιθήσεις ή να λατρεύει κάποιον άλλο θεό. Η γιόγκα είναι ένα σύστημα τεχνικών που βοηθούν τον άνθρωπο να λατρεύει πιο αποτελεσματικά, ανεξάρτητα από τη θρησκεία του. Η γιόγκα είναι σαν αυτοκίνητο που βρίσκεται στη διάθεση όλων. Μπορώ να το χρησιμοποιήσω εγώ για να πάω όπου επιθυμώ, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις και εσύ για να πας όπου εσύ θέλεις. Το ίδιο αυτοκίνητο πηγαίνει τον καθένα από μας όπου θέλει. ΕΜΕΙΣ ΔΙΑΛΕΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ.

2. Η ΓΙΟΓΚΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΥΘΥΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Αντίθετα, είναι προετοιμασία του πνεύματος και του νου, ώστε να μπορεί κάποιος να ασκεί τα καθήκοντά του πιο αποτελεσματικά, πιο χαρούμενα, πιο αρμονικά, πιο δημιουργικά. Κάθε εργοδότης που θα έκανε μια μελέτη πάνω στην αποτελεσματικότητα, την τιμιότητα και τη συνέπεια όλων των υπαλλήλων του που κάνουν γιόγκα θα εύρισκε ότι αυτές οι

ιδιότητες είναι πολύ περισσότερο αναπτυγμένες σε αυτούς από ό,τι στον μέσο όρο της κοινωνίας.

Βέβαια είναι πιθανό ορισμένοι μαθητές ή δάσκαλοι ή ακόμη και ολόκληρες σχολές γιόγκα να έχουν προσθέσει ορισμένες θρησκευτικές πεποιθήσεις, ναρκωτικά, μαγείες ή και να ενθαρρύνουν τους μαθητές τους να αγνοούν τις υποχρεώσεις τους στις οικογένειές τους. Αυτές όμως είναι παρεκκλίσεις που γίνονται από άτομα που δεν έχουν καμιά σχέση με το γνήσιο σύστημα της γιόγκα όπως διδασκόταν μέχρι τώρα και όπως πρέπει να διδάσκεται. Εάν ορισμένα πρόσωπα χρησιμοποιούν λαθεμένα τη γιόγκα ή τη συνδυάζουν με άλλα συστήματα ώστε να εξυπηρετούν τις ανάγκες τους, αυτό δε μειώνει καθόλου την αξία του συστήματος της γιόγκα. Θα πρέπει απλά κανείς να είναι εκλεκτικός στην επιλογή του κατάλληλου κέντρου και δασκάλου.

TOTE TI EINAI H GIOGKA;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να περιγράψει κανείς τη γιόγκα. Είναι κάτι που διαφέρει από άτομο σε άτομο ανάλογα με τις ανάγκες και τους στόχους του.

1. Είναι μια επιστήμη της ανθρώπινης ανάπτυξης, που προσφέρει τις τεχνικές εκείνες που χρειάζονται για την εναρμόνιση και τον έλεγχο του σώματος, της βιοενέργειας, των αισθήσεων και του νου.

2. Είναι ένας τρόπος ζωής που δημιουργεί μια κατάσταση εσωτερικής αρμονίας και ταυτόχρονα αρμονίας με το περιβάλλον γύρω μας. Οι οδηγίες που δίνονται για τη ζωή έχουν πολλές ομοιότητες με τις 10 εντολές της Βίβλου καθώς θα συζητήσουμε αργότερα.

3. Είναι μια μέθοδος υπέρβασης του ανθρώπινου πόνου, που οδηγεί στην απελευθέρωση από την αρρώστια, τον πόνο και τη δυστυχία.

4. Είναι ένα σύστημα εξέλιξης των έμφυτων νοητικών και υπερνοητικών δυνάμεων που βρίσκονται σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα στον άνθρωπο. (Χρησιμοποιούμε μόνο το ένα δέκατο του μυαλού μας - η εξέλιξη δεν έχει σταματήσει). Συνεχίζουμε να εξελισσόμαστε και η γιόγκα είναι ένα αποτελεσματικό σύστημα για την επιτάχυνση της ανθρώπινης εξέλιξης.

5. Είναι ένα μονοπάτι προς την αυτογνωσία, πέρα από την πραγματικότητα του σώματος και της προσωπικότητάς μας που βρίσκονται σε συνεχή αλλαγή.

6. Ο ύψιστος στόχος της είναι η υπέρβαση του νου και η ένωση με το Θεό, το Παγκόσμιο Πνεύμα που ζει σε όλες τις υπάρξεις.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗ ΓΙΟΓΚΑ

Οι άνθρωποι στρέφονται στη γιόγκα για διάφορους λόγους, ανάλογα με τις ανάγκες τους, τις αμφιβολίες, τα προβλήματα και τους σκοπούς της ζωής τους.

1. Η πλειοψηφία ξεκινά τη γιόγκα γιατί έχει κάποιο σωματικό ή συναισθηματικό πρόβλημα όπως πονοκεφάλους, υψηλή πίεση, προβλήματα με τη σπονδυλική στήλη, αρθρίτιδα, δυσκοιλιότητα, εξάρτηση από ναρκωτικά, αϋπνίες, νευρική υπερένταση, φόβους, αγωνίες. Μπορεί επίσης να έχουν χάσει κάποιον αγαπημένο ή την περιουσία τους ή τη δουλειά τους ή να έχουν κάποια δυσκολία στη ζωή. Η γιόγκα τους δίνει την ευκαιρία να **ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟΝ ΤΟΥΣ**. Δεν είναι φάρμακο που μπορεί να πάρει ο καθένας. Κάθε άνθρωπος μαθαίνει να αναπτύσσει την εσωτερική του δύναμη, να πάρει την ευθύνη να νοιάζεται σωστά για το σώμα και το νου του, να θεραπεύει τον εαυτό του και να αυξάνει την ικανότητά του να αντιμετωπίζει τη ζωή και να τη χαίρεται.

2. Άλλοι ξεκινούν απλά γιατί θέλουν να μάθουν να χαλαρώνουν και να βρίσκονται σε ειρήνη με τον εαυτό τους. Απολαμβάνουν την εσωτερική ειρήνη που αισθάνονται όταν ασκούνται στις διάφορες τεχνικές. Ανακαλύπτουν πως όταν εφαρμόζουν καθημερινή πειθαρχία αυτή η ειρήνη και η αίσθηση ότι είναι καλά διαρκεί σχεδόν όλη την ημέρα. Αρχίζει τότε να αλλάζει η στάση τους απέναντι στη ζωή.

3. Άλλοι θέλουν να βελτιώσουν την ποιότητα του σώματος και του νου. Δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα αλλά τους ενδιαφέρει ο μεγαλύτερος έλεγχος του σώματος και του νου. Αναπτύσσουν αυτόν τον αυξανόμενο έλεγχο μέσα από τακτική εξάσκηση των τεχνικών. Καθώς

προοδεύουν τους δίνονται όλο και πιο προχωρημένες τεχνικές. Δε διαφέρει από τη μελέτη οποιουδήποτε θέματος. Είτε αυτό είναι να μαθαίνει κανείς να οδηγεί ένα αυτοκίνητο ή να παίζει πιάνο, ή να μαγειρεύει ένα ωραίο φαγητό ή να διοικεί μια επιχείρηση ή να κάνει επιστημονική έρευνα. Υπάρχουν τεχνικές που μας βοηθούν να μάθουμε να ελέγχουμε αυτές τις δραστηριότητες πιο αποτελεσματικά. Το ίδιο ισχύει και με τον έλεγχο του σώματος και του νου. Είναι τεχνικές που διευκολύνουν τη διαδικασία.

4. Λιγότεροι άνθρωποι ενδιαφέρονται για την πνευματική ανάπτυξη, για να βελτιώσουν το χαρακτήρα τους, να αναπτύξουν την ικανότητα να αγαπούν πιο αγνά, να προχωρήσουν στην αυτογνωσία και γενικά να απελευθερωθούν από τους περιορισμούς του σώματος και του νου, και να βιώσουν τον εαυτό τους σαν ενσαρκωμένες ψυχές. Στο τέλος αισθάνονται μια αυξανόμενη ανάγκη για επικοινωνία με το Θεό. Θέλουν να αισθάνονται το Θεό κάθε στιγμή, να σπάσουν την ψευδαίσθηση της προσωρινής υλικής πραγματικότητας και να ανακαλύψουν την Απόλυτη Αλήθεια. Ζητούν τη Φώτιση και την ένωση με το Θεό.

5. Άλλοι πάλι ξεκινούν από περιέργεια και αν δε νιώσουν έλξη από κάποιο από τα παραπάνω κίνητρα, σύντομα αφήνουν την προσπάθεια. Όλα τα κίνητρα είναι αποδεκτά και το καθένα οδηγεί στο άλλο. Συχνά επίσης λειτουργούμε μέσα από ένα συνδυασμό κινήτρων.

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

Υπάρχουν πολλά συστήματα γιόγκα και χωρίζονται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες. Όλα τα συστήματα έχουν τον ίδιο στόχο, δηλαδή την αρμονία μεταξύ σώματος, νου και ψυχής, αρμονία μεταξύ των ανθρώπων, απελευθέρωση από μηχανισμούς ασυνείδητους, όμοιους με ρομπότ τρόπους σκέψης και ζωής, υπέρβαση από τους περιορισμούς του σώματος και της προσωπικότητας, μείωση του εγωισμού και της ατομικότητας και τελικά εμπειρία του Θεού μέσα από τον εαυτό και τους άλλους. Η γιόγκα προσφέρει διάφορα μονοπάτια προς τον ίδιο σκοπό, για να διευκολύνει τις διαφορετικές ανάγκες, χαρακτήρες και τόσους διαφορετικούς τύπους ανθρώπων. Ο καθένας είναι ελεύθερος να ακολουθήσει οποιοδήποτε δρόμο του πηγαίνει προσωπικά. Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν πως ένας συνδυασμός μονοπατιών τους ταιριάζει καλύτερα. Υπάρχει ένα μονοπάτι

για τον πρακτικό άνθρωπο, ένα για τον δραστήριο. ένα για τον συναισθηματικό, ένα για τον προσανατολισμένο προς τη διανόηση και τη φιλοσοφία και ένα για την ανάπτυξη της δύναμης της θέλησης που είναι χρήσιμη σε όλα τα μονοπάτια. Μπορεί κανείς να διαλέξει ανάλογα με τις τάσεις του.

1. ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ ονομάζεται επίσης η γιόγκα του «νοικοκύρη» ή το μονοπάτι της δράσης και της δραστηριότητας μέσα στον κόσμο. Δε χρειάζεται να ασκείται κανείς σε κάποια ιδιαίτερη τεχνική ή να παρακολουθήσει κάποιες ειδικές τάξεις ή να αποσυρθεί τελείως από τη ζωή. Απλά μαθαίνει να **ΥΠΗΡΕΤΕΙ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΑΝΤΑΛΛΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΔΡΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΠΡΑΞΗΣ ΤΟΥ**. Έτσι, ο Κάρμα Γιόγκι υπηρετεί την οικογένειά του, βοηθάει τους φίλους του, προσφέρει κάθε υπηρεσία στην κοινωνία με ανιδιοτέλεια, ώστε να μειώσει τη δυστυχία τριγύρω του. Μειώνει το «εγώ» του με το να απελευθερωθεί από τις ανάγκες και τις απολαύσεις του, ώστε να μπορέσει να προσφέρει κάτι αξιόλογο μέσα στην κοινωνία που ζει. Δε στέκεται καθόλου παθητικά μπροστά στα προβλήματα των άλλων. Δεν ανησυχεί για αυτά που κάνει. Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ της δράσης και της ανησυχίας. Η ανησυχία είναι άχρηστη και φέρνει αρνητικά αποτελέσματα. Η δράση μαζί με αγάπη και αυτοπεποίθηση μπορεί να φέρει μεγάλες αλλαγές. Έτσι, ο Κάρμα Γιόγκι μπορεί να διευθύνει μια επιχείρηση, να υπερασπίζεται μια υπόθεση στο δικαστήριο, να οδηγεί ταξί ή να ανατρέφει παιδιά. Αλλά ό,τι κι αν κάνει, χρησιμοποιεί όλες του τις νοητικές και σωματικές δυνάμεις, για να δημιουργήσει το αποτέλεσμα που επιθυμεί χωρίς να εξαρτά την ευτυχία του από το αποτέλεσμα. Η ευτυχία του εξαρτάται μόνο από τη γνώση ότι κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί. Η επιχείρησή του μπορεί να πέσει έξω, η υπόθεση στο δικαστήριο να χαθεί, τα παιδιά να μη συμπεριφερθούν όπως εκείνος θα ήθελε, όμως εκείνος εξακολουθεί να είναι σε ειρήνη με τον εαυτό του. Έκανε και κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί και θα συνεχίσει να κάνει το ίδιο, αλλά χωρίς άγχος για την επιτυχία ή την αποτυχία.

Αρχίζει να αισθάνεται τον εαυτό του σαν ένα κύτταρο στο σώμα της ανθρωπότητας και κοιτάζει γύρω του για να δει τι μπορεί να κάνει στον κόσμο αυτό, ώστε να γίνει ένα καλύτερο μέρος για να ζει ο καθένας. Βοηθάει τους φτωχούς, τα ορφανά, τους τυφλούς, τους μοναχικούς, τους αρρώστους. Μπορεί να διαλέξει να κατευθύνει τις ενέργειές του προς

διάφορα κινήματα, όπως εκείνο της Παγκόσμιας Ειρήνης ή των Ανθρώπινων Δικαιωμάτων. Διορθώνει τον κόσμο και τον εαυτό του ταυτόχρονα. Οι λέξεις-κλειδιά εδώ, είναι ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑ και ΑΠΟΤΑΥΤΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΤΗΣ ΠΡΑΞΗΣ. Η αρχή είναι «Η υπηρεσία στην ανθρωπότητα είναι υπηρεσία στο Θείο». Αυτό είναι σύμφωνο με τη διδασκαλία του Χριστού όπου εξηγεί ότι Εκείνος βρίσκεται σε κάθε οντότητα και ότι κάθε φορά βοηθάμε κάποιον, στην πραγματικότητα βοηθάμε Εκείνον. Η Υπηρεσία είναι το μονοπάτι προς την ανθρώπινη ενότητα μέσα από ανιδιοτελή δράση.

2. Η ΜΠΑΚΤΙ ΓΙΟΓΚΑ είναι η γιόγκα της αφοσίωσης, της αγάπης και της λατρείας του Θείου. Είναι το συναισθηματικό μονοπάτι προς την ένωση με το Θεό. Η Γιόγκα αφήνει ελεύθερο το άτομο να διαλέξει τον τρόπο λατρείας. Ενθαρρύνει τους Χριστιανούς να λατρεύουν το Χριστό, την Παναγία και άλλους Αγίους, ανάλογα με τις προτιμήσεις τους. Οι Ινδουίστες, οι Βουδιστές, οι Μουσουλμάνοι και οι Εβραίοι, θα λατρεύουν ο καθένας με το δικό του τρόπο. Αυτό είναι το μονοπάτι της απόλυτης εγκατάλειψης στη Θεία Θέληση. Ο πιστός προσπαθεί όσο μπορεί να κρατά στο νου του το όνομα και τη μορφή του Θείου συνέχεια, όπως π.χ. στη χωρίς παύση προσευχή που προτείνει ο Απόστολος Παύλος, ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ. Αυτό το μονοπάτι εκφράζεται με τα λόγια του Χριστού, «Αγάπησε το Θεό με όλη σου την καρδιά, όλο το νου και τη δύναμή σου και ολόκληρη την ψυχή σου». Αυτή η εντολή οδηγεί αμέσως στη δεύτερη, «Αγάπα τον πλησίον σου ως εαυτόν». Εδώ δε θέτει όρους όπως εάν είναι Χριστιανός, ή Άγιος, ή αμαρτωλός, ή κομμουνιστής, ή Εβραίος, ή Μαύρος. Μας λέει να αγαπάμε ακόμη και τους εχθρούς μας, να αγαπάμε όλους χωρίς εξαίρεση. Έτσι, ενώ πρέπει να κατευθύνουμε όλες τις συναισθηματικές μας ενέργειες προς τη λατρεία του Ιδανικού μας, παράλληλα πρέπει να κρατάμε ανοιχτά την καρδιά και το νου σε οποιονδήποτε άλλο, ανεξάρτητα από το τι λατρεύει ή πιστεύει. Ο Μπάκτι Γιόγκι, ανακαλύπτει σύντομα ότι ο Θεός είναι ο εσωτερικός κάτοικος κάθε ύπαρξης αυτής της δημιουργίας και ότι η αγάπη Του απλώνεται παντού. Ο εγωισμός και η ιδιοτέλειά του σιγά-σιγά διαβρώνονται από την αγάπη, που μοιάζει με φως που απομακρύνει το σκοτάδι από τη ζωή του. Δεν είναι δυνατό να αγαπάς το Θεό χωρίς να αγαπάς τους ανθρώπους. Το μονοπάτι αυτό εξαγνίζει κάθε αρνητικό συναίσθημα, κατώτερες επιθυμίες, το νου και το χαρακτήρα. Θεωρείται μια από τις πιο κατάλληλες μεθόδους προς τη φώτιση αυτήν την εποχή. Η μέθοδος που χρησιμοποιεί η Μπάκτι γιόγκα

είναι προσευχή, ψαλμοί, πνευματικές συζητήσεις, επανάληψη του ονόματος του Θεού και διάφορες άλλες παραδοσιακές τεχνικές. Ο συνδυασμός της Κάρμα Γιόγκα με τη Μπάκτι Γιόγκα προσφέρει στον άνθρωπο της σημερινής κοινωνίας την ευκαιρία να βελτιώσει ταυτόχρονα τη ζωή του και τον κόσμο γύρω του. Δεν απαιτεί ειδικές τεχνικές, ούτε ιδιαίτερη εξάσκηση, το μόνο που ζητά είναι να γίνει κανείς Χριστιανός στο πνεύμα και όχι μόνο στο όνομα.

3. ΓΚΝΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ, είναι το μονοπάτι προς τη σοφία, την κατανόηση, τη διάκριση και τη φιλοσοφία. Είναι το μονοπάτι εκείνο που λίγοι μπορούν να ακολουθήσουν. Απαιτεί ένα κοφτερό μυαλό που βρίσκεται πάντοτε σε επίγνωση της αλήθειας ότι δεν είμαστε το περιεχόμενο του νου, ούτε το σώμα μας και ό,τι βλέπουμε είναι μόνο μια προσωρινή πραγματικότητα που συνέχεια αλλάζει και σύντομα θα περάσει. Ο Γκνάνα γιόγκι σταδιακά παύει να ταυτίζεται με το σώμα του, τα συναισθήματά του, το περιεχόμενο του νου. Αρχίζει να βιώνει τον εαυτό του σαν ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ όλων αυτών των μεταβαλλόμενων φαινομένων που συμβαίνουν στο σώμα, στο νου και το περιβάλλον του. Εξασκεί τη μη προσκόλληση σε κάθε πρόσωπο ή κατάσταση. Αγαπάει αλλά δεν προσκολλιέται. Αισθάνεται την αγάπη του σα μια εμπειρία ενότητας με τις άλλες υπάρξεις, όχι σαν ανάγκη για τον άλλο ή επιθυμία κατοχής του άλλου. Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ προσκόλλησης και αγάπης. Είναι αντίθετα. Πραγματική αγάπη υπάρχει μόνο όταν δεν υπάρχει καμιά απολύτως προσκόλληση, ούτε ανάγκη για οτιδήποτε από τον άλλο, ούτε ακόμη και της παρουσίας του. Μόνο τότε μπορεί να αγαπάει κάποιος χωρίς όρους. Ο Γκνάνα γιόγκι αναζητά την εμπειρία της αλήθειας. Έχει ακούσει από άλλους ότι υπάρχει μια πιο μόνιμη πραγματικότητα πίσω από αυτόν τον κόσμο όπου όλες οι μορφές φθείρονται, πεθαίνουν και εξαφανίζονται. Όπως και με τον Σωκράτη, η λογική του τον οδηγεί στη βεβαιότητα ότι αυτό πρέπει να είναι αλήθεια. Όμως τώρα θέλει να το βιώσει. Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να ακούς κάτι, να πιστεύεις σε κάτι και να το βιώνεις ο ίδιος. Ο Γκνάνα γιόγκι συνήθως δε συγκεντρώνεται σε ιερές μορφές όπως του Χριστού ή της Παναγίας. Θέλει να γνωρίσει τον χωρίς μορφή Πατέρα, τον ανεκδήλωτο Θεό. Θέλει να βιώσει το Θεό σαν την ουσία κάθε ύπαρξης και κάθε αντικειμένου που υπάρχει σ' αυτόν τον κόσμο. Βλέπει τον καθένα και το κάθε τι απλά σα μια προσωρινή προβολή του ΕΝΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ.

Ο Γκνάνα γιόγκι συνέχεια παλεύει με την τάση του νου να ταυτίζεται με ευχαριστήσεις, πόνους και διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις, που τον αποσπών από την επίγνωση της Αλήθειας ότι είναι μια ψυχή ανεξάρτητη από ο,τιδήποτε συμβαίνει στη ζωή του, ότι η ζωή είναι ένα προσωρινό θεατρικό έργο στο οποίο εκείνος παίζει για την ώρα ένα ρόλο. Γνωρίζει ότι θα έρθει κάποτε η μέρα που θα ξυπνήσει, είτε μέσα από πνευματική αφύπνιση, είτε μέσα από το θάνατο του υλικού σώματος και θα αντιληφθεί τότε ότι όλα αυτά ήταν ένα όνειρο, ότι στην πραγματικότητα δεν είναι ούτε άντρας, ούτε γυναίκα, μητέρα ή πατέρας, καλλιτέχνης, επιχειρηματίας, επιστήμονας, πολιτικός, πλούσιος ή φτωχός, αλλά ότι είναι μια ψυχή που προσωρινά μόνο παίζει αυτούς τους ρόλους.

Το μονοπάτι της Γκνάνα γιόγκα είναι από μόνο του δύσκολο αλλά οι αλήθειες που μας προσφέρει είναι πολύ χρήσιμες για τη διατήρηση ενός ήρεμου και καθαρού μυαλού, απαραίτητου στην αντιμετώπιση των διαφόρων δοκιμασιών της ζωής.

4. ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ είναι το μονοπάτι του σταδιακού ελέγχου του εαυτού μέσα από την ανάπτυξη πειθαρχιών και της δύναμης της θέλησης. Είναι ένα σύστημα χρήσιμο στον καθένα, ακόμη και αν αυτός έχει επιλέξει να ακολουθήσει άλλα μονοπάτια. Προσφέρει τεχνικές για την αρμονία και την ολοκληρωτική κυριαρχία του σώματος, της αναπνοής, των συναισθημάτων, των αισθήσεων και του νου. Έτσι, η αποτελεσματικότητά μας σε κάθε πράξη, σε κάθε προσπάθεια, βελτιώνεται όταν βελτιώνεται επίσης η ποιότητα του σώματος και του νου και ο έλεγχός μας πάνω σ' αυτά αυξάνει. Οι περισσότεροι δεν έχουμε πρακτικά κανέναν έλεγχο πάνω στο νου μας. Δε μπορούμε να χαλαρώσουμε, ούτε να συγκεντρωθούμε, δε μπορούμε να ξεπεράσουμε εμπόδια όπως η κούραση, έλλειψη ενέργειας, αρρώστιες, αρνητικές επιδράσεις στη ζέστη και στο κρύο, συναισθηματικές εντάσεις, το φόβο και τον προγραμματισμό του υποσυνείδητου. Ελάχιστοι άνθρωποι κυριαρχούν στον εαυτό τους και ελέγχουν το σώμα, το νου και τη ζωή τους.

Ο Ράτζα γιόγκι κερδίζει βήμα-βήμα τον έλεγχο, ξεκινώντας από την πιο υλική όψη της ύπαρξής μας, το σώμα, και προχωρώντας σταδιακά προς την πιο λεπτή, αυτήν του νου. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται τα 8 στάδια της Ράτζα γιόγκα. Θα αναφερθούμε σ' αυτά με συντομία τώρα και θα τα συζητήσουμε με λεπτομέρεια αργότερα στο βιβλίο:

α) Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, συνιστάται στο άτομο που επιθυμεί να είναι κύριος του εαυτού του. Το κλειδί για την ατομική και κοινωνική αρμονία είναι το «μην κάνεις στους άλλους ό,τι δε θα σου άρεσε να κάνουν εκείνοι σε σένα και κάνε στους άλλους αυτό που θα ήθελες να κάνουν οι άλλοι σε σένα». Εάν κάποιος ακολουθήσει αυτήν τη μια συνταγή σε όλη του τη ζωή, θα έχει εσωτερική γαλήνη και ο νους του θα ηρεμίσει γνωρίζοντας ότι υπάρχει συνέπεια μεταξύ των πεποιθήσεων, των λέξεων και των πράξεών του. Έτσι, η ακόλουθη συμπεριφορά απαιτείται από τον Ράτζα γιόγκι:

1. Να μη βλάπτει συνειδητά καμιά ύπαρξη με τις σκέψεις, τα λόγια ή τις πράξεις του.
2. Να λέει πάντα την αλήθεια.
3. Να μην παίρνει ποτέ κάτι που δεν του ανήκει νόμιμα μέσα από την έντιμη δουλειά του.
4. Να μη φθονεί ή να αισθάνεται ζηλία για ό,τι έχουν οι άλλοι, αλλά να χαίρεται γι' αυτούς.
5. Να μη χάνει χωρίς λόγο ενέργεια σε σεξουαλικές δραστηριότητες, ή νοητικές ή σωματικές.

β) ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ είναι το δεύτερο απαραίτητο στοιχείο στο μονοπάτι του. Του ζητείται να πειθαρχήσει τον εαυτό του με διάφορους τρόπους.

1. Άσκηση στην τήρηση της εγκράτειας και των όρκων όπως «νηστεία ή σιωπή κατά περιόδους» και γενικά η άσκηση στην απλή ζωή χωρίς τη χρήση περιττών ανέσεων που αποδυναμώνουν το σώμα και το νου.
2. Διατήρηση της αγνότητας του σώματος και του νου.
3. Λατρεία του Θεού καθημερινά με τον τρόπο που έχει επιλέξει.
4. Μελέτη της αλήθειας του εαυτού σαν προσωπικότητα και σαν ψυχή μέσα από την αυτοπαρατήρηση, το διάβασμα, τη συζήτηση.
5. Εξάσκηση στην ικανοποίηση, στο να μάθει να βρίσκεται σε ειρήνη με τον εαυτό του, να δέχεται ό,τι του προσφέρει η ζωή, χωρίς να είναι άπληστος γυρεύοντας όλο και περισσότερα υλικά αγαθά.

Τα δύο πρώτα βήματα της Ράτζα γιόγκα μας θυμίζουν μέχρι ένα βαθμό τις Δέκα Εντολές. Είναι οδηγίες που βρίσκονται σε όλα τα πνευματικά μονοπάτια και βοηθούν στη δημιουργία ασφαλών και σταθερών θεμελίων για την πνευματική κατασκευή που ετοιμάζεται να χτιστεί. Εάν τα θεμέλια δεν είναι φτιαγμένα σωστά, αργότερα μπορεί να συναντήσουμε

προβλήματα, καθώς θα αρχίσει να αυξάνεται η ενέργεια και η δύναμη που ρέει μέσα στο σώμα και το νου.

γ) ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ μέσα από τη χρήση ειδικών ασκήσεων, ορισμένων δυναμικών και άλλων στατικών. Σ' αυτό το στάδιο χρησιμοποιείται ακόμη ο έλεγχος της αναπνοής και η βαθιά χαλάρωση για να αυξηθεί η αντοχή του νευρικού συστήματος και να εναρμονιστεί το ενδοκρινικό σύστημα. Αυτό είναι απόλυτα απαραίτητο για να πετύχει στα πιο προχωρημένα στάδια της κυριαρχίας των συναισθηματικών και των νοητικών ενεργειών. Οι ίδιες ασκήσεις χρησιμοποιούνται σήμερα και για θεραπευτικούς σκοπούς. Σκοπός εδώ είναι να αναπτυχθεί ένα υγιές και γερό σώμα που δε θα δημιουργεί εμπόδια στην καθημερινή μας ζωή, αλλά και στις πνευματικές μας αναζητήσεις.

δ) ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΣ επιτυγχάνεται μέσα από τον έλεγχο προχωρημένων αναπνευστικών τεχνικών, σε συνδυασμό με τη συγκέντρωση στα ενεργειακά κέντρα του σώματος. Αυτό δημιουργεί μια εξαιρετη κατάσταση υγείας και ζωτικότητας και διευκολύνει τον τελικό έλεγχο του νου. Η αναπνοή, η βιοενέργεια και ο νους είναι άμεσα συνδεδεμένα. Αυτές οι τεχνικές είναι πολύ χρήσιμες για την απόκτηση κυριαρχίας πάνω στις συγκινήσεις, γίνονται όμως επικίνδυνες εάν ασκούνται χωρίς τη σωστή καθοδήγηση.

ε) ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ είναι απαραίτητος καθώς ο νους βρίσκεται συνήθως στο έλεος των πληροφοριών που εισρέουν από τις αισθήσεις που βομβαρδίζουν τα μάτια, τα αυτιά και τα άλλα αισθητήρια όργανα. Μαθαίνει κανείς να αποσυνδέει το νου από τα εισερχόμενα μηνύματα των αισθήσεων, που αφήνονται να κατευθυνθούν στο υποσυνείδητο χωρίς να ενοχλούν το συνειδητό νου, έτσι ώστε να μπορεί να συγκεντρωθεί σε αυτό που κάνει. Τούτο πολύ συχνά συμβαίνει αυτόματα σαν αποτέλεσμα της εντατικής συγκέντρωσης σε κάποια δημιουργική δραστηριότητα όπως ζωγραφική, χορό, τραγούδι, εκτέλεση μουσικής, κηπουρικής, πλέξιμο κ.ά.

στ) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ Σ' ΕΝΑ ΜΟΝΟ ΣΗΜΕΙΟ

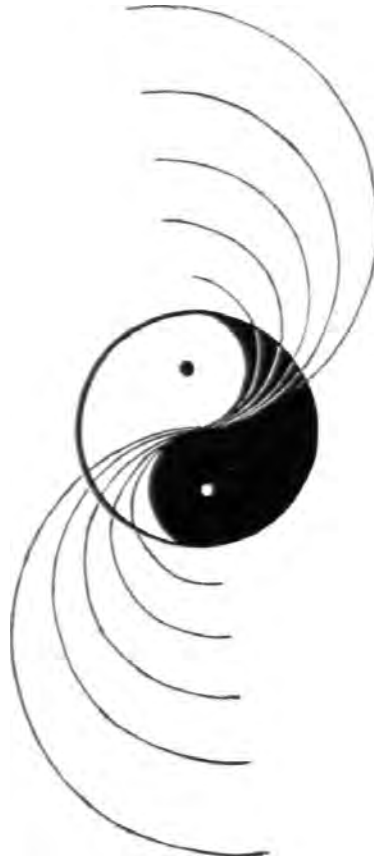
ζ) ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΑΝΩ ΣΕ ΜΙΑ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΕΣΤΙΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

η) ΕΚΣΤΑΣΗ Ή ΕΝΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ - ΘΕΟΣ

Τα πρώτα πέντε στάδια ονομάζονται εξωτερική γιόγκα γιατί ασχολούνται με τον έλεγχο παραγόντων που βρίσκονται έξω από το νου. Τα τελευταία τρία βήματα ονομάζονται εσωτερική γιόγκα γιατί ασχολούνται με τον έλεγχο του ίδιου του νου. Τα στάδια αυτά θα αναλυθούν με περισσότερες λεπτομέρειες αργότερα σ' αυτό το βιβλίο. Απλοποιώντας όμως, μπορούμε να πούμε ότι τα τρία τελευταία στάδια έχουν σα στόχο να διδάξουν σε κάποιον πώς να κρατά σταθερά το νου σε μια εστία συγκέντρωσης για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μετά αρχίζει κανείς να βιώνει τα βαθύτερα επίπεδα αυτής της εστίας, μέχρις ότου βιώσει τελικά ενότητα με αυτήν την εστία. Για παράδειγμα, μπορεί να αρχίσουμε να συγκεντρωνόμαστε στο όνομα και τη μορφή του Ιησού Χριστού. Μετά από εντατική εξάσκηση, αρχίζουμε να αισθανόμαστε το Χριστό όχι σαν ανθρώπινη μορφή, αλλά σαν ενέργεια, σα φως, σα συνειδητότητα, σα δόνηση, σα Λόγο. Στο τελικό στάδιο θα χάσουμε την αίσθηση του εαυτού, την αίσθηση της ατομικότητας, της ξεχωριστότητας και θα υπάρχει μόνο η συνειδητότητα του Χριστού, θα έχουμε γίνει ένα με το Χριστό.

Βλέπουμε έτσι, ότι η Γιόγκα έχει να προσφέρει κάτι διαφορετικό σε κάθε άτομο ανάλογα με τις ανάγκες του, τις επιθυμίες και τους στόχους του. Είναι προφανές ακόμη ότι έχει να προσφέρει πολλά στην κοινωνία μας για την αύξηση της ποιότητας της υγείας, της νοητικής ειρήνης, της αποτελεσματικότητας του εργαζόμενου, της ενότητας και της αρμονίας της κοινωνίας σα σύνολο. Φαίνεται λοιπόν λογικό ένα τέτοιο σύστημα, τροποποιημένο ώστε να καλύπτει ειδικές ανάγκες, να χρησιμοποιείται σε σχολεία, γραφεία, θεατρικές και μουσικές ομάδες, επιστημονικά ερευνητικά κέντρα και διάφορους ιδιωτικούς και κυβερνητικούς οργανισμούς, όπως ήδη γίνεται στην Αμερική, την Ευρώπη και την Αυστραλία.

II. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



«Το σώμα κι η ζωή μέσα σ' αυτό βασίζεται στην τροφή και συντηρείται απ' την τροφή, το «ANNA». Η τροφή λοιπόν καθορίζει το επίπεδο των επιτευγμάτων, αν θα είναι δηλαδή υψηλό ή χαμηλό».

«Πρέπει να φροντίζετε να μην τρώτε υπερβολικά και καταστρέφετε την υγεία σας. Όταν το σώμα είναι άρρωστο, ο νους αδυνατίζει και το μυαλό δεν μπορεί να δουλέψει όπως πρέπει».

Μπαγκαβαν Σρι Σάτια Σάι Μπάμπα

A. Γενικές Οδηγίες για τη Διατροφή

Δεν είμαι κατά κανένα τρόπο αυθεντία στα θέματα διατροφής. Νομίζω όμως πως μπορώ να πω μερικά πράγματα κοινής λογικής για τη διατροφή, που ίσως μας βοηθήσουν να εναρμονίσουμε ισορροπημένα αυτό το τόσο σημαντικό μέρος της ζωής μας.

Δεν υπάρχει δίαιτα για όλους. Οι φανατικοί που πιστεύουν πως όλοι θα πρέπει να τρώνε την ίδια τροφή δεν είναι πιο λογικοί απ' αυτούς που θέλουν όλοι να ανήκουν στην ίδια θρησκεία ή να φορούν τα ίδια ρούχα.

Υπάρχουν γενικότητες που είναι χρήσιμες, όπως π.χ. ο καθένας θα έπρεπε να έχει κάποιο πνευματικό επίκεντρο, να ντύνεται και να τρέφεται υγιεινά. Στα κατώτερα επίπεδα πολιτισμού και συνειδητότητας, αυτές οι απόψεις ζωής μπορεί να υπαγορευθούν στις μάζες, αλλά, καθώς ο άνθρωπος εξελίσσεται σε συνειδητότητα, πρέπει ν' αρχίσει να ακολουθεί ό,τι του υπαγορεύεται από μέσα του.

Μερικές γενικές οδηγίες είναι πολύ χρήσιμες. Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να πούμε πως θα πρέπει όλοι να φοράμε ζεστά ρούχα τις κρύες μέρες και ελαφρά ρούχα τις ζεστές μέρες, θα μπορούσαμε να συστήσουμε ανοιχτά χρώματα για το καλοκαίρι και σκούρα για το χειμώνα. Αυτοί που από φύση τούς είναι αισθητικά εκλεπτυσμένοι θα μπορούσαν να υπογραμμίσουν πως μερικοί χρωματικοί συνδυασμοί φέρνουν μια αρμονία ανάμεσα στην εσωτερική αίσθηση και την εξωτερική εμφάνιση. Πέρα απ' αυτές τις μάλλον γενικές γραμμές, κάθε άτομο πρέπει να βρει τι είδους ρούχα του ταιριάζουν αρμονικά· κι αυτό αλλάζει σύμφωνα με τη διάθεση, τις δραστηριότητές του, τον καιρό, το κλίμα, τα οικονομικά του μέσα κ.τ.λ. Λοιπόν, σχεδόν το ίδιο μπορεί να πει κανείς και για την τροφή.

Μπορούμε να δώσουμε γενικές οδηγίες που θα βάλουν το κάθε άτομο στα σωστά ίχνη προς την υγεία και την πνευματική ανάπτυξη, αλλά καθένας πρέπει να καλύψει τα χάσματα, σύμφωνα με τις προσωπικές του κλίσεις, την κατάσταση και τις ανάγκες του.

Ο κάθε άνθρωπος γεννιέται μ' έναν «ορεξοστάτη». Ακριβώς όπως ο θερμοστάτης κανονίζει τη θερμοκρασία, ο «ορεξοστάτης» κανονίζει την

όρεξη, έτσι που να μη βγαίνει έξω από τον έλεγχο ούτε σε ποσότητα ούτε σε ποιότητα. Όταν είμαστε παιδιά, όμως, οι δικοί μας, στο όνομα της αγάπης, με το ζόρι μας στουμπώνουν με κάθε λογίων τροφές χωρίς να λαβαίνουν υπόψη τις ιδιαίτερες κλίσεις μας, που μας υπαγορεύονται από τα μέσα μας. Όποτε κλαίγαμε μας μπούκωναν με κάτι στο στόμα και τώρα, όποτε νιώθουμε ανησυχία και βαρεμάρα, χώνουμε κάτι στο στόμα μας, τροφή, ή ποτό, ή τσιγάρο, ή λέξεις. Είναι ακριβώς η κακή συνήθεια.

Έτσι ο «ορεξοστάτης» πεθαίνει ή παραμελείται από έλλειψη χρήσης. Μπορούμε να μεταχειριστούμε τις γενικές γραμμές, που μας δίνουν τα διάφορα συστήματα καλής διατροφής σαν κίνητρα, σαν ερεθίσματα, για να επαναπροσανατολίσουμε το σώμα και τις συνήθειές μας διατροφής ώστε να ξαναζυπνήσει ο «ορεξοστάτης» και να συνεχίσουμε στο εξής να ξέρουμε από τα μέσα μας πως και τι να τρώμε.

Τώρα έρχεται το πρόβλημα ΤΙ ΣΥΣΤΗΜΑ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΟΥΜΕ. Υπάρχουν τόσα πολλά συστήματα: κρεατοφαγίας, χορτοφαγίας, φρουτοφαγίας, δίαιτες με φύτρα, με ωμές τροφές, δίαιτες με πολλές πρωτεΐνες, μακροβιοτικές (Γιν-Γιαν) δίαιτες, Γιόγκικες δίαιτες, Khosher δίαιτες, με φυσικές τροφές, ό,τι δίαιτες θέλετε.

Για ν' αποφασίσουμε ποιο είναι το καλύτερο σύστημα και να το χρησιμοποιήσουμε σαν σημείο εκκίνησης για μια υγιεινότερη διατροφή, πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ποιος είναι ο σκοπός της διατροφής.

Ο σκοπός όταν τρώμε είναι:

1. Να εφοδιάσουμε με τα κατάλληλα υλικά τον οργανισμό και την ανάπτυξή του.
2. Να εφοδιάσουμε τον οργανισμό με αρκετά καύσιμα ενέργειας για τη διατήρηση της θερμοκρασίας και τη δραστηριότητά του.
3. Να διατηρήσουμε τον οργανισμό σε μια κατάσταση επαρκούς λειτουργίας.
4. Να βάλουμε τον οργανισμό σε μια αρμονική σχέση με το περιβάλλον του.

Διαφορετικές ουσίες θα εκπληρώσουν αυτές τις ίδιες απαιτήσεις, για διαφορετικούς οργανισμούς. Μερικά παραδείγματα θα βοηθήσουν.

1. Ανάπτυξη. Ένα παιδί, που το σώμα του εξακολουθεί να αναπτύσσεται, φυσικά θα χρειαστεί περισσότερες πρωτεΐνες κι άλλες ουσίες για τη διάπλαση του σώματος απ' ότι ένας ενήλικας που η σωματική του ανάπτυξη έχει συμπληρωθεί. Κατά τον ίδιο τρόπο, ένα άτομο που αναζητάει

ν' αναπτυχθεί διανοητικά θα έχει ανάγκη από διαφορετικές ουσίες απ' ότι ένα άτομο που δε νοιάζεται γι' αυτά τα θέματα.

Εδώ μπορούμε να αναφέρουμε το γεγονός πως η φυσική τροφή δεν είναι η μόνη ουσία που μας βοηθάει να αναπτυχθούμε. Ο αέρας, το νερό, οι αισθήσεις, οι συγκινησιακές εμπειρίες, η αγάπη, οι ιδέες και οι απόψεις μπορούν επίσης να θεωρηθούν πολύ σημαντικοί παράγοντες της καθημερινής μας διατροφής. Πρέπει να ενδιαφερθούμε επίσης για την ποιότητα και την ποσότητα αυτών των «τροφών», όπως για τη φυσική τροφή που βάζουμε μέσα στο στόμα μας.

2. Ενέργεια. Ένας άνθρωπος που ασχολείται με κοπιαστική χειρωνακτική δουλειά, ή που δουλεύει σε ψυχρό κλίμα, θα χρειαστεί περισσότερο εφοδιασμό ενέργειας απ' αυτούς που κάθονται σπίτι ή στο γραφείο, ή ζουν σ' ένα θερμό κλίμα. Ο πρώτος θα πρέπει να καταναλώνει περισσότερα λίπη και υδατάνθρακες.

Η ενέργεια δεν είναι μόνο θέμα ποσότητας αλλά και ποιότητας. Μερικές τροφές, όπως τα δημητριακά, μας δίνουν μεγαλύτερης διάρκειας συμπυκνωμένη ενέργεια, ενώ οι ζάχαρες μας δίνουν ένα βραχύχρονο φούντωμα ενέργειας που χρειάζεται ανανέωση ύστερα από λίγο.

3. Αποτελεσματικότητα. Η αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων ενός ατόμου εξαρτάται από την καλή λειτουργία του φυσικού σώματος, των συγκινήσεων, του νου και της ψυχής με κάποιο αρμονικό τρόπο.

Αυτή η κανονική λειτουργία εξαρτάται από το πόσο καθαρό, δυνατό και ευπροσάρμοστο μπορεί να είναι ένα άτομο. Όταν υπάρχει μια αδυναμία στο σώμα, το νου ή την ψυχή, ο οργανισμός σαν σύνολο θα πάψει να λειτουργεί κανονικά.

Το σώμα θα είναι πάρα πολύ κουρασμένο ή δύσκαμπτο ή οι συγκινήσεις μπορεί να γίνουν ανεξέλεγκτες ή ο νους ανίκανος να συγκεντρωθεί.

Μερικές τροφές, όταν χωνευτούν, καίγονται τέλεια και καθαρά και αφομοιώνονται ή αποβάλλονται. Άλλες τροφές, όμως, δεν καίγονται τέλεια και καθαρά και παράγονται τότε τοξίνες που παραμένουν μέσα στο σώμα. Αυτό μπορείτε να το παρομοιάσετε με την κάπνα που βλέπετε να βγαίνει από τα λεωφορεία γεμίζοντας τον αέρα δυσσομία. Η διαφορά είναι όμως ότι στη δική μας περίπτωση οι τοξίνες έχουν την τάση να παραμένουν στο

σώμα, κι έτσι το σώμα λερώνεται εσωτερικά και αρχίζει να μη λειτουργεί καλά, όπως ακριβώς θα έκανε κάθε μηχανισμός εάν τον άφηναν να πάθει κάτι τέτοιο.

Καθώς όμως η νοημοσύνη μας, η πληροφόρησή μας, ή συνειδητότητά μας αρχίζει να μεγαλώνει, πρέπει να αρχίσουμε να γινόμαστε πιο προσεκτικοί. Τώρα χρειαζόμαστε ένα καθαρότερο όχημα για να κάνουμε καλύτερα τη δουλεία μας.

Μπορεί να είναι απολύτως εντάξει για άλλους ανθρώπους, που δεν τους ενδιαφέρει να αναπτυχθούν με επίγνωση, να τρώνε οτιδήποτε τους αρέσει, και καμία φορά (όχι όμως συχνά) μπορεί να ξεφύγουν και να ζήσουν μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή. Αλλά αυτοί που επιδιώκουν να καλυτερέψουν την ποιότητα της ζωής τους, πρέπει να αρχίσουν να καθαρίζουν το όργανο μέσα από το οποίο εργάζονται. Κι αυτό ισχύει και για τις συγκινήσεις και για το νου, που είναι όργανα ακριβώς όπως και το φυσικό σώμα.

Κι αυτό το νόημα έχουν για μένα τα λόγια του Χριστού πως «δεν μπορείτε να βάζετε καινούργιο κρασί σε παλιό βαρέλι». Αυτό το παλιό βαρέλι (το σώμα) πρέπει να γίνει «καινούργιο», ώστε να γίνει κατάλληλο δοχείο για το καινούργιο κρασί (το Άγιο Πνεύμα).

(Το **Ευαγγέλιο ειρήνης των Εσσαίων**, μεταφρασμένο από τα αρχαία Αραμαϊκά κείμενα από τον Edmond Bordeaux Szekely έχει πολλά να πει γύρω από τη διδασκαλία του Χριστού πάνω σ' αυτό το θέμα).

Έτσι, η ποιότητα της ουσίας που βάζουμε μέσα στο σώμα μας θα επηρεάσει περίσσια τη γενική μας αποδοτικότητα σε οτιδήποτε θέλουμε να κάνουμε.

4. Περιβάλλον. Εφόσον ζούμε μέσα σε φυσικά σώματα, είμαστε υποχρεωμένοι να διατηρήσουμε μια ισορροπία ανάμεσα σ' αυτό τον οργανισμό και στο περιβάλλον μέσα στο οποίο λειτουργεί.

Γι' αυτό και η σωστή διαίτα θα επηρεαστεί από το κλίμα, τον καιρό, το υψόμετρο, το συγκινησιακό περιβάλλον που συναναστρεφόμαστε και από το τι τρώμε, από την ποσότητα της έντασης στην καθημερινή μας ζωή, το ποσόν και την ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε, καθώς και από την ποσότητα της ηλιακής ακτινοβολίας που απορροφούμε και πάνω απ' όλα από τη συνείδησή μας.

Βασισμένη σ' αυτούς τους συντελεστές, η συνηθισμένη μας διαίτα θα πρέπει να περιέχει όσο το δυνατό περισσότερες ουσίες που αναπτύσσονται φυσιολογικά στο περιβάλλον μέσα στο οποίο ζούμε μάλλον, πάρα αυτές που εισάγουμε από άλλα μέρη του κόσμου, ακόμα και αν φέρουν την ετικέτα «Υγιεινές Τροφές».

Ο Στόχος. Έχοντας στο νου μας αυτούς τους συντελεστές, πρέπει να εξετάσουμε τα διάφορα συστήματα διατροφής και να αποφασίσουμε εάν ο στόχος αυτού του συστήματος ταιριάζει με το σκοπό μας στη ζωή.

Για παράδειγμα, η δημοφιλής στη δύση διαίτα με βάση το κρέας, τις πατάτες, τη ζάχαρη, ίσως να είναι καλή γι' αυτούς που θέλουν να είναι πετυχημένοι συσσωρεύοντας υλικά αγαθά ή δύναμη, ή να ζήσουν μια ζωή απολαύσεων αδιαφορώντας για τις συνέπειες. Αλλά για κείνους από μας που αναζητούν περισσότερη υγεία και πνευματική ανάπτυξη, μια τέτοια διαίτα θα έφερνε μόνο δυσπεψία και δυστυχία. Δεν μπορείτε να βάλετε χαμηλής ποιότητας βενζίνη σε αυτοκίνητο υψηλής ποιότητας.

Πρέπει λοιπόν να κοιτάξουμε τη φιλοσοφία που βρίσκεται πίσω από κάθε σύστημα διατροφής και να δούμε εάν αυτό είναι κάτι με το οποίο συμφωνούμε, γιατί θα μεταβληθούμε σύμφωνα με το τι τρώμε.

Θα τελειώσουμε αυτό το κεφάλαιο με μια σύντομη εισαγωγή στα διάφορα συστήματα διατροφής για υγεία και αρμονία. Από κει και πέρα μπορείτε να συνεχίσετε τη μελέτη μόνοι σας διαβάζοντας άλλα βιβλία σχετικά με το θέμα.

Παρόλο ότι υπάρχουν μερικά σημεία αντιθέσεων και αμφισβητήσεων ανάμεσά τους, ας ρίξουμε μια ματιά τώρα σε μερικά από τα κοινά στοιχεία που μπορούμε να πάρουμε σε γενικές γραμμές.

B. Τι να τρώμε

1. Τρώτε ηλιόφως.

Η πηγή κάθε ζωικής ενέργειας απ' ό,τι ξέρουμε είναι ο ήλιος. Η ενέργεια από το φως του ήλιου μετατρέπεται σε χημική ενέργεια από τα φυτά τα οποία απορροφούν τα φωτόνια από το φως και τα συνδυάζουν με

το νερό και το διοξείδιο του άνθρακα για να φτιάξουν γλυκόζη ή ζάχαρη. Ύστερα το σώμα μας παίρνει τη ζάχαρη και τη διασπά σε νερό και διοξείδιο του άνθρακα και η ενέργεια που ελευθερώνεται χρησιμοποιείται για να λειτουργεί το σώμα και ο νους.

Αυτή η ενέργεια ύστερα γίνεται σωματική, ερωτική, νευρική, συγκινησιακή, διανοητική, ψυχική ή πνευματική. Εξαρτάται από το πως θέλετε να τη χρησιμοποιήσετε.

Οι πιο αποτελεσματικές τροφές λοιπόν θα είναι εκείνες που μας δίνουν πιο άμεσα αυτή τη μετασχηματισμένη ηλιακή ενέργεια. Αυτές είναι τα φυτά, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά, οι καρποί, οι σπόροι κ.α.

Το κρέας, το ψάρι και τα ζωικά προϊόντα είναι μια δευτερεύουσα πηγή αυτής της ενέργειας, γιατί το ζώο πρέπει να φάει το φυτό και η ενέργεια μετατρέπεται ξανά στο σώμα του. Αυτό δεν είναι αποτελεσματικό. Ακριβώς όπως όταν κάνουμε ένα φωτοαντίγραφο μιας τυπωμένης σελίδας ή ένα αντίγραφο μιας κασέτας, το αντίγραφο είναι κατώτερο από το αυθεντικό, κατά τον ίδιο τρόπο η δευτερεύουσα ενέργεια του κρέατος είναι κατώτερη από την πρωταρχική ενέργεια των φυτών.

2. Τρώτε τροφές σε όσο το δυνατόν πιο φρέσκια και φυσική κατάσταση.

Εκτός από το ηλιόφως που είναι εγκλωβισμένο μέσα στο μόριο της ζάχαρης, φαίνεται ότι υπάρχει άλλος ένας τύπος ενέργειας συσχετισμένος με τα φυτά και άλλες τροφές που τρώμε. Είναι ένας πιο λεπτός τύπος ενέργειας, τον οποίο θα μπορούσαμε ίσως να ονομάσουμε συνειδητότητα.

Όταν, παραδείγματος χάρη, πάτε στο μανάβη, θέλετε να βρείτε λαχανικά που να φαίνονται όσο το δυνατόν πιο ζωντανά. Αυτό είναι ενστικτώδες και βρίσκεται πέρα από το φόβο για αποσυντεθημένες τροφές ή δηλητήρια.

Υπάρχει ζωτική δύναμη που παραμένει στα νωπά χορταρικά και φρούτα. Υπάρχει συνειδητότητα που εξακολουθεί να κρατάει τα φύλλα ίσια και ελαστικά. Όταν αυτή η συνειδητότητα και η ενέργεια αφήσουν τα κύτταρα, τα φύλλα μαραίνονται, χάνουν το χρώμα τους και το υλικό παύει να μας ενδιαφέρει πια. Τα ακατέργαστα σιτηρά, για παράδειγμα, περιέχουν μέσα τους τη συνειδητότητα και τη σε λανθάνουσα κατάσταση ενέργεια για να ξαναγίνουν ζωντανά φυτά. Όταν τα επεξεργαστούμε καταστρέφουμε αυτή την άδηλη δύναμη.

Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να τρώμε την τροφή μας σε όσο το δυνατόν πιο φρέσκια κατάσταση, πολύ λίγο μαγειρεμένη, αποφεύγοντας τις επεξεργασμένες και συντηρημένες τροφές. Τι νόημα έχει ν' αγοράζουμε ολόδροσα λαχανικά εάν πρόκειται να τα βράσουμε μέχρι θανάτου. Ακριβώς αυτό θα φάμε, θάνατο.

3. Τρώτε τροφές που αναπτύσσονται φυσιολογικά στο άμεσο περιβάλλον σας.

Η αρχή που εμπεριέχεται εδώ είναι πως όλη η φύση λειτουργεί σε μια κυκλική ισορροπία ανάπτυξης και αποσύνθεσης. Όσοι από σας έχετε ενυδρεία ή μικρά ζώα στο σπίτι και θερμοκήπια θα έχετε παρατηρήσει αυτή την ισορροπία σε μικρή κλίμακα. Τα φυτά βγάζουν αυτά που χρειάζονται τα ζώα (τροφή και οξυγόνο) και τα ζώα αποβάλλουν ό,τι χρειάζονται τα φυτά (λιπάσματα και διοξείδιο του άνθρακα). Τα φυτά απορροφούν θερμότητα και τα ζώα τη βγάζουν. Πόσο απίστευτα και υπέροχα νιώθουμε να είναι σχεδιασμένος ο κόσμος, όταν αρχίσουμε να βλέπουμε τους νόμους της λειτουργίας του.

Και πιο ειδικά, ένα καρότο που αναπτύσσεται σε ένα περιβάλλον θα έχει διαφορετική σύσταση από αυτό ενός άλλου περιβάλλοντος. Θα αναπτυχθεί ειδικά με τον τρόπο που είναι απαραίτητος γι' αυτά τα ζώα που ζουν σ' αυτό το περιβάλλον. Παραδείγματος χάρη, σε περιοχές της ερήμου, όπου δε φυτρώνει τίποτ' άλλο, οι χουρμάδες που βρίσκονται στα δέντρα έχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά που όταν ανακατωθούν με το κατσικίσιο γάλα, είναι πλήρης υγιεινή διατροφή των ανθρώπων της ερήμου.

Η φύση προμηθεύει· δε χρειάζεται να εισάγουμε «Υγιεινές Τροφές». Μια ακτίνα 500 χιλιομέτρων θεωρείται γενικά πως είναι το «περιβάλλον» μας.

4. Τρώτε τροφές με τους σωστούς συνδυασμούς.

Οι διάφορες τροφές χρειάζονται διαφορετικούς χρόνους και ένζυμα για τη σωστή τους χώνευση. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να αρχίσουμε να προσέχουμε τις τροφές που τρώμε μαζί σε ένα γεύμα. Διαφορετικά, ίσως θα υποφέρουμε από τα αέρια που δημιουργούνται, ή έστω και από αχώνευτη τροφή που μας είναι άχρηστη. Αυτά τα αχώνευτα κομμάτια σχηματίζουν τοξίνες που συσσωρεύονται στον οργανισμό, κάνοντάς τον ευάλωτο στις αρρώστιες.

Όσον αφορά τους σωστούς συνδυασμούς τροφών, συμβουλευτείτε το «διάγραμμα συνδυασμών των τροφών» στο τέλος του κεφαλαίου.

Γ. Πώς να ετοιμάζονται οι Τροφές

Αυτή η πλευρά της διατροφής συχνά παραμελείται εντελώς.

1. Οι τροφές θα πρέπει να ψήνονται όσο το δυνατόν λιγότερο ακριβώς τόσο, όσο είναι αρκετό για να είναι πιο ευκολοχώνευτες.

Π.χ. τα λαχανικά μόλις που να ψήνονται, αν δεν είναι δυνατόν να φαγωθούν ωμά, και τα σιτηρά και τα όσπρια λίγο περισσότερο, τόσο όσο πρέπει για να χωνεύονται εύκολα.

2. Θα πρέπει να χρησιμοποιείται πολύ λίγο νερό, και η κατσαρόλα να είναι σκεπασμένη για να συγκρατούνται οι ζωτικές ουσίες (βιταμίνες, αιθέρια έλαια κ.λπ.).

3. Η χαμηλή φωτιά να προτιμάται από τη δυνατή φωτιά.

4. Το μαγειρεμένο ή το ζεσταμένο λάδι δεν είναι καλό. Γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται οι τηγανισμένες τροφές και το λάδι να προστίθεται αφού το φαγητό έχει ψηθεί, καθώς και το λεμόνι.

5. Να χρησιμοποιούνται όσο το δυνατόν λιγότερα καρυκεύματα.

6. Να βρίσκεστε σε μια συνειδητή και χαρούμενη ψυχική κατάσταση όταν ετοιμάζετε το φαγητό.

Αυτό το σημείο πρέπει να το προσέξετε ιδιαίτερα. Οι δονήσεις των συγκινήσεών σας, του μυαλού και των πράξεών σας κατά την ώρα της ετοιμασίας του φαγητού θα απορροφηθούν απ' την τροφή και θα μεταδοθούν σ' αυτούς που θα τη φάνε.

Πρέπει να βάζουμε όλη την προσοχή και την αγάπη μας μέσα στις τροφές που ετοιμάζουμε κι αυτές οι θετικές ιδιότητες θα περάσουν μέσα από την τροφή σ' αυτούς που θα τη φάνε.

Δ. Πότε να τρώμε

1. Τρώτε μόνον όταν το στομάχι έχει αδειάσει από το προηγούμενο γεύμα και πεινάτε αληθινά. Πολλές φορές τρώμε μόνο και μόνο γιατί μας το προσφέρουν, ή γιατί είναι ώρα για φαγητό. Τρώτε για να ζείτε, μη ζείτε για να τρώτε.

Το φαγητό για πολλούς από μας έχει γίνει μια κοινωνική λειτουργία και το σώμα μας υποφέρει απ' αυτό. Θα κερδίζαμε περισσότερο χορεύοντας ή τραγουδώντας όταν μαζευόμαστε μαζί με φίλους και θα μαστέ πιο ευτυχείς και πιο υγιείς.

2. Μην τρώτε πριν από εντατική εργασία, ή πριν από τον ύπνο. Μετά το φαγητό χρειαζόμαστε ελαφριά δράση. Τόσο ο ύπνος όσο και η υπερδραστηριότητα θα επηρεάσουν αρνητικά τη χώνευση.

Ε. Πώς να τρώμε

1. Να είσαστε ήρεμοι και χαλαρωμένοι όταν τρώτε. Το να τρώτε όταν βρισκόσαστε σε νευρική ή αγχώδη κατάσταση δεν κάνει τίποτε άλλο παρά να αυξάνει τη νευρικότητα.

Ωφελεί πάντα να καθίσετε για μια στιγμή πριν να φάτε και να σκεφτείτε το φαγητό, να το προσφέρετε στο Θεό, ή απλά να σκεφτείτε πως θα σας δώσει δύναμη για τη δουλεία που έχετε να κάνετε. Αν πάρετε μερικές βαθιές αναπνοές και χαλαρώσετε το σώμα, βοηθάει αφάνταστα.

Όσοι από σας είναι θρήσκοι, μπορούν να πουν μια προσευχή. Σ' άλλους θα άρεσε ίσως να κλείσουν για λίγο τα μάτια και να φανταστούν το φαγητό περιτριγυρισμένο από άσπρο φως που εξαγνίζει και φορτίζει την τροφή. *Αυτό θα πρέπει να γίνεται ειδικά όταν πηγαίνετε για φαγητό σε μια ταβέρνα και δεν ξέρετε την ποιότητα της τροφής ή το μάγειρα που τη μαγείρεψε.*

2. Μασάτε την τροφή αργά και προσεκτικά. Επειδή το στομάχι μας δεν έχει δόντια, δεν έχει και την ικανότητα να αλέθει καλά μεγάλα κομμάτια τροφής. Αυτά τα κομμάτια δε χωνεύονται τελείως και όχι μόνο

δεν έχουμε κανένα όφελος απ' αυτά, αλλά επιβαρύνουν το σύστημα και προξενούν διαταραχές.

Πρέπει, επομένως, να μασάμε τελείως την τροφή πριν να την καταπιούμε.

3. Θα πρέπει να έχουμε μια ελαφριά απασχόληση μετά το γεύμα, όπως κουβέντα, περπάτημα, για να δημιουργηθούν έτσι οι κατάλληλες συνθήκες για τη χώνευση.

4. Αποφεύγετε να πίνετε πολλά υγρά με το φαγητό, που αραιώνουν τα πεπτικά υγρά μειώνοντας την αποτελεσματικότητά τους.

Πολλοί από μας, ενστικτωδώς, τηρούν μερικούς από τους παραπάνω κανόνες. Και ίσως όλοι μας να έχουμε τις δικές μας ιδιαίτερες συνήθειες στο φαγητό.

Δε θα είναι καλό να πάρετε τις πιο πάνω γενικές οδηγίες κατά γράμμα και ν' αλλάξετε τελείως τον τρόπο διατροφής σας απότομα δημιουργώντας έτσι ένταση μέσα στον οργανισμό σας.

Όταν κάνουμε κάτι τέτοιο, το αποτέλεσμα είναι συνήθως ν' αρχίσουμε να μεταπηδάμε από το ένα άκρο στο άλλο, τότε τρώγοντας αυστηρά «σύμφωνα με τους κανόνες» και τότε φτάνοντας στα άκρα και τρώγοντας ό,τι σκουπίδια βρεθούν μπροστά μας, με μια ανεξέλεγκτη φρενίτιδα.

Ύστερα νιώθουμε άσχημα. Τα βάζουμε με τον εαυτό μας και χρησιμοποιούμε αυτή την κατάσταση για να νιώσουμε ένοχοι και να δημιουργήσουμε ένα σωρό εσωτερικές συγκρούσεις. Κι ύστερα τα παρατάμε και επιβεβαιώνουμε έτσι την αδυναμία μας. Αυτό, όμως, δεν είναι ωφέλιμο.

Μια καλύτερη προσέγγιση, όπως έχω ανακαλύψει, είναι να έχουμε στο νου μας αυτές τις γενικές οδηγίες σαν κάτι που θα μας άρεσε πιθανόν να το βάλουμε σε πράξη. Προσέξτε πως τρώτε τώρα κι αρχίστε να κάνετε τις αλλαγές καθώς θα τις αισθάνεστε φυσικά σαν εσωτερική ανάγκη.

Μια αναλογία μπορεί να είναι χρήσιμη. Αν πρόκειται να ταξιδέψουμε με αυτοκίνητο στο Παρίσι, θα θελήσουμε να ρίξουμε μια ματιά σ' ένα χάρτη για να δούμε το δρόμο. Αυτό είναι χρήσιμο για να οδηγηθούμε κατά τη διαδρομή. Αλλά δεν μπορούμε να φτάσουμε πολύ μακριά παρά μόνον αν κοιτάμε κατευθείαν μπροστά μας στο δρόμο και πίσω μας. Κι ακόμη δεν είναι δυνατόν να φτάσουμε στο Παρίσι κοιτάζοντας απλώς το χάρτη. Πρέπει να ταξιδέψουμε το δρόμο χιλιόμετρο χιλιόμετρο, προσέχοντας κάθε τμήμα καθώς προχωράμε.

Πρέπει ακόμη να λάβουμε υπόψη μας πως ο δρόμος που παίρνουμε για το Παρίσι μπορεί να μην είναι ο ίδιος με αυτόν που παίρνει κάποιος άλλος που ταξιδεύει, ας πούμε, από την Κωνσταντινούπολη. Με τον ίδιο τρόπο, η πρόοδός μας και η αναδιοργάνωση της διαίτας μας είναι μια υπόθεση προσωπική και θα έπρεπε να έρχεται από μέσα μας, έχοντας κατά νου το Χάρτη.

Z. Η Γιόγκικη Δίαιτα

Η δίαιτα, όπως περιγράφεται στη Γιόγκα, είναι ένα μικρό μέρος ενός ολοκληρωτικού συστήματος που έχει σχεδιαστεί για να απελευθερώσει την ψυχή από τους ταυτισμούς της με το σώμα και τις αισθήσεις του. Η σημασία που έχει η τροφή στη γιόγκα βασίζεται στο γεγονός πως όσο το σώμα δε βρίσκεται σε καλή υγιεινή κατάσταση, θα είναι ένα εμπόδιο και ένας περισπασμός για την ψυχή που αναζητάει πνευματική εξέλιξη.

Καθώς η συνειδητότητα επεκτείνεται και γίνεται πιο ενήμερη, τότε οι συνήθειες διατροφής πρέπει απαραίτητα να γίνουν πιο εκλεπτυσμένες. Και καθώς η τροφή γίνεται πιο αγνή, έτσι θα γίνει και η συνειδητότητα. Θα έχουμε τότε σαν αποτέλεσμα περισσότερο έλεγχο πάνω σ' όλα τα σώματα, το φυσικό, το συγκινησιακό και το διανοητικό.

Το κύριο σημείο εδώ είναι η συνειδητότητα. Ο Γιόγκι ενδιαφέρεται για το αποτέλεσμα της τροφής πάνω στη συνειδητότητα. Στην Μπαγκαβάν Γκίτα, ο Κρίσνα εξηγεί τις τρεις κατηγορίες τροφών και των αποτελεσμάτων τους πάνω στη συνειδητότητα του ανθρώπου που έχει πνευματικές φιλοδοξίες.

1. Tamas είναι η ποιότητα της αδράνειας, της ακινησίας, της στασιμότητας, της ύλης κ.λπ.

Άτομα που έχουν φύση Ταμασική είναι νωθροί, ενδιαφέρονται βασικά για τα υλικά πράγματα του κόσμου.

Γενικά είναι μια κατάσταση άγνοιας ή νωθρότητας. Άτομα που βρίσκονται σ' αυτή την κατάσταση έχουν την τάση να ρέπουν προς τροφές

που παράγουν αυτή την κατάσταση, δηλ. προς τροφές που στερούνται ενέργειας και συνειδητότητας.

Τροφές που ανήκουν σ' αυτή την κατηγορία είναι: όλες οι παραμαγειρευμένες ή κατεργασμένες τροφές, ή τροφές που μαγειρεύονται τη μια μέρα και τρώγονται την επομένη. Τα τουρσιά και οι συντηρημένες τροφές, καθώς και κάθε χαλασμένη και σαπισμένη τροφή, είναι της ίδιας ποιότητας. Τα οινοπνευματώδη επίσης δημιουργούν τάμας.

Αυτές οι τροφές είναι στερημένες από ΖΩΗ και θα πρέπει να τις αποφεύγουμε γιατί παράγουν νωθρότητα στο σώμα και στο νου.

2. Rajas είναι η ποιότητα της δράσης, της κίνησης, της επιθετικότητας, της ενέργειας κ.λπ. Όσοι είναι φύσεις Rajasic έχουν την τάση να είναι πολύ εξωστρεφείς. Καταπιάνονται φιλόδοξα με τις επιδιώξεις τους στη ζωή. Δεν υπάρχει μεγάλη εσωτερική γνώση, η περισσότερή τους ενέργεια κατευθύνεται προς τα έξω και είναι επιθετικά προσανατολισμένη. Τέτοια άτομα προτιμούν Rajasic τροφές, που δίνουν πολλή ενέργεια και «κινητήρια δύναμη» στη ζωή τους. Οι συγκινήσεις τείνουν να είναι υψηλής έντασης και ο θυμός είναι για αυτά τα άτομα μια συνηθισμένη συγκίνηση.

Τροφές που ενισχύουν μια τέτοια συνειδητότητα είναι τα κρέατα, τα ψάρια, τα μπαχαρικά, το αλάτι, τα αυγά κ.λπ.

Οι τροφές αυτές δίνουν ενέργεια αλλά όχι την ικανότητα ελέγχου αυτής της ενέργειας.

3. Sattwas είναι η ποιότητα της αρμονίας, του ρυθμού, της ισορροπίας, της συνειδητότητας κ.λπ.

Άτομα με Sattwic ιδιοσυγκρασία έχουν μέσα τους ισορροπημένες τις ποιότητες της ακινησίας και της κίνησης και βρίσκουν μίαν αρμονία.

Έχουν μια γαλήνια βάση από την οποία ρέει μια δυναμική συνειδητότητα και δραστηριότητα. Έχουν έναν υψηλότερο και περισσότερο εκλεπτυσμένο τύπο συνειδητότητας.

Αυτά τα άτομα έλκονται φυσικά προς τροφές που θα τα βοηθήσουν να διατηρήσουν αυτή την κατάσταση ικανοποίησης. Τέτοιες τροφές είναι τα φρέσκα λαχανικά, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το γιαούρτι και το γάλα.

Βέβαια, κανείς από μας δε μένει πάντα στην ίδια κατάσταση. Και οι τρεις καταστάσεις βρίσκονται πάντα σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα μας. Η μια απ' αυτές φαίνεται να υπερισχύει, σε μια ειδική στιγμή.

Αναπόφευκτα, πρέπει να δεχόμαστε τη ροή αυτών των καταστάσεων μέσα στη συνειδητότητά μας και να μην ενοχλούμαστε από αυτές. Η ψυχή ή Atman δεν επηρεάζεται απ' αυτές τις καταστάσεις.

Μπορούμε, παρόλα αυτά, να τις δούμε σαν μια σκάλα με 3 σκαλοπάτια που έχει κατεύθυνση προς τα πάνω, προς τον Ουρανό (προς την Απελευθέρωση). Το πρώτο σκαλί είναι το Tamas κι ύστερα προσπαθούμε να καλλιεργήσουμε το Rajas. Ύστερα από διαδοχικές ζωές με Tamasic και Rajasic εμπειρίες, προσπαθούμε να ανεβούμε το επόμενο σκαλί της ανάπτυξης μιας κατάστασης Sattwic, από την οποία το τελικό βήμα προς τον Ουρανό είναι πολύ ευκολότερο. (Πράγμα που σημαίνει πως πρέπει να εγκαταλείψουμε και τη Sattwa κατάσταση στο τέλος).

Η τροφή παίζει ένα σημαντικό ρόλο στον επαναπροσανατολισμο του οργανισμού προς μια κατάσταση Sattwic, προετοιμάζοντας το άτομο για την αυτοπραγμάτωση. Αυτή τη σπουδαιότητα έχει η τροφή στη Γιόγκα.

Παράλληλα θα πρέπει να θυμόμαστε πως η ετοιμασία του φαγητού, ποιος το μαγειρεύει, η πηγή της τροφής και η πνευματική μας κατάσταση προσδιορίζουν όλα μαζί την ποιότητα της τροφής.



<p>ΚΡΕΑΣ ΨΑΡΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ</p>	<p>—RAJASIC— (τροφές που διεγείρουν το σώμα)</p>
<p>ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ (τροφές χωρίς ζωντάνια)</p>	
<p>ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ, ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ, ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ, ΜΠΑΓΙΑΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ, ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΣΣΕΨΑΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΡΑ</p>	<p>—TAMASIC— (τροφές χωρίς ζωική ενέργεια)</p>
<p>ΜΕΛΙ ΦΡΟΥΤΑ (γλυκά) ΓΑΛΑ ΓΑΛΑΚΤΕΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΣΑΛΑΤΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ελαφρά ψημένα) ΟΣΠΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</p>	<p>—SATTWIC— (τροφές με ισορροπημένη ενέργεια, ζωντανές τροφές)</p> <p>Αυτά πρέπει να τρώμε για ισορροπημένο μυαλό και σώμα.</p>

Η. Η Μακροβιοτική Δίαιτα

Αυτό το σύστημα διατροφής έχει τις ρίζες του στην αρχαία ανατολική φιλοσοφία των δυαδικών δυνάμεων του Γιν και Γιάνγκ. Αυτή η θεωρία του δυαδισμού ή πολικότητας στη ζωή, είναι κοινή στις περισσότερες απόπειρες που έχουν γίνει για να δοθεί μια εξήγηση για το πως λειτουργεί το σύμπαν.

Γιν είναι η δύναμη της διεύρυνσης, ή αυτή που μας φέρνει προς πιο λεπτές πραγματικότητες. Το Γιν αντιπροσωπεύει το διάστημα. Άτομα που είναι Γιν είναι πιο ευέλικτα, ανοιχτά, αλλά ίσως υστερούν σε συγκέντρωση και ενέργεια, ή σε ικανότητα να τα καταφέρνουν με τις καθημερινές τους απασχολήσεις.

Γιάνγκ είναι η αρχή της συστολής, η δύναμη που φέρνει προς τη Γη. Γιάνγκ είναι αυτά τα άτομα που είναι περισσότερο δυναμικά, περισσότερο επιθετικά προσανατολισμένα, με περισσότερο υλικά ενδιαφέροντα.

Εδώ μυριζόμαστε την ίδια χαρακτηριστική ατμόσφαιρα των Tamas και Rajas που ήδη αναφέραμε στη γιόγκικη δίαιτα. Θα πρέπει να μαντέψουμε πως η απάντηση δε βρίσκεται ούτε στο Γιν ούτε στο Γιάνγκ, αλλά στην αρμονική ισορροπία των δύο (Sattwa) κι αυτό ακριβώς είναι που παριστάνεται στο σύμβολο του Γιν-Γιάνγκ, που όλο και πιο συχνά βλέπουμε πια στη δύση. Το Γιν ρέει προς το Γιάνγκ και το Γιάνγκ προς το Γιν. Είναι μια δυναμική, όχι στατική ισορροπία.

Ο χάρτης που συνοδεύει αυτό το κεφάλαιο δείχνει τις τροφές από σχετικά Γιν σε σχετικά Γιάνγκ. Σας συστήνουμε να μη διαλέγετε τις τροφές σας από τις άκρες του καταλόγου όπου οι τροφές είναι εξαιρετικά Γιν (ζάχαρη, διεγερτικά κ.λπ.) ή Γιάνγκ (κρέατα). Τρώγοντας από τα άκρα παράγονται ακραίες καταστάσεις μέσα στο σώμα και τη συνειδητότητά μας και πηδάμε μπρος πίσω, ανάμεσα στο να αισθανόμαστε πολύ ενεργητικοί ή πολύ κουρασμένοι.

Όταν τρώμε τροφές που βρίσκονται στη μέση του σχεδιαγράμματος, αισθανόμαστε πιο ισορροπημένοι και γινόμαστε πιο συνειδητοί.

Σύμφωνα με τον Michio Kushi, που είναι γνωστή αυθεντία στη μακροβιοτική διαιτητική στη δύση:

«Ο άνθρωπος δε θα πρέπει να είναι άτεγκτος στη διατροφή του, γιατί το σύμπαν διαρκώς αλλάζει, το κλίμα αλλάζει, οι καθημερινές του

δραστηριότητες αλλάζουν και το καθετί διαρκώς αλλάζει. Οι γενικές αρχές είναι οι ακόλουθες:

1. Κύρια τροφή: Περισσότερο από 50% της καθημερινής μας τροφής θα πρέπει να είναι μη κατεργασμένοι σπόροι σιτηρών ή φρεσκοαλεσμένα, μη κατεργασμένα άλευρα, από σιτηρά και τα προϊόντα τους, όπως το ψωμί. Σιτηρά είναι το σιτάρι, το ρύζι, το κριθάρι, η βρώμη, το καλαμπόκι, το κεχρί, η σίκαλη.

2. Δευτερεύουσες τροφές: 20-25% της καθημερινής μας τροφής θα πρέπει να είναι μαγειρεμένα λαχανικά της εποχής και καλλιεργημένα στο περιβάλλον μας. Να προτιμάτε τα λαχανικά που έχουν καλλιεργηθεί χωρίς χημικά λιπάσματα.

3. Συμπληρωματική τροφή: Το υπόλοιπο της καθημερινής μας τροφής θα πρέπει να αποτελείται από τα ακόλουθα, ανάλογα με τις ατομικές μας ανάγκες:

Φασόλια, φρέσκα λαχανικά, φρέσκα ή ξερά φρούτα, σπόροι, ξηροί καρποί, γαλακτερά και ψάρι ή αυγά τότε - τότε αν το επιθυμείτε».

Τώρα, από προσωπική μου πείρα, βρίσκω πως αυτές οι αναλογίες είναι λίγο Γιάνγκ για το ζεστό μεσογειακό κλίμα της Ελλάδας. Η προσαρμογή της διαίτας στο κλίμα και τις προσωπικές ανάγκες αποτελεί μέρος του συστήματος και σ' αυτή την περίπτωση σημαίνει λιγότερο ποσοστό σιτηρών και περισσότερα φρέσκα και μαγειρεμένα λαχανικά, ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Επίσης θα πρέπει να τρώμε πιο πολλά φρούτα το καλοκαίρι.



ΟΔΗΓΟΣ ΤΡΟΦΩΝ**ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΙΚΕΣ****Πολύ Γλυ**

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ (ιατρικά + παραισθησιογόνα)
ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ
ΑΣΠΡΗ ΖΑΧΑΡΗ

ΜΕΛΙ
ΦΡΟΥΤΑ
ΓΑΛΑ
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
ΣΑΛΑΤΕΣ

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ελαφρά βρασμένα)
ΦΑΣΟΛΙΑ
ΣΙΤΗΡΑ (ακατέργαστα)
ΓΑΛΑΚΤΕΡΑ

ΨΑΡΙ
ΑΡΝΙ
ΧΟΙΡΙΝΟ
ΒΟΔΙΝΟ
ΑΥΓΑ
ΑΛΑΤΙ

Πολύ Γιανγκ

Αυτές οι Τροφές είναι πιο ισορροπημένες και θα πρέπει να περιλαμβάνονται στην καθημερινή διαίτα.

Θ. Δίαιτες με Υγιεινές Τροφές

Κάτω απ' αυτό τον τίτλο συγκεντρώνουμε μια πλατιά ποικιλία από διάφορες εκδοχές των συστημάτων υγιεινής διατροφής που αναπτύχθηκαν πρόσφατα. Παρόλο που επιφανειακά τα συστήματα αυτά φαίνονται να αλληλόαμφισβητούνται σε μερικά σημεία, για τις προθέσεις αυτού του κεφαλαίου θα ναι πιο χρήσιμο να τα συγκεντρώσουμε όλα μαζί.

Τέτοιες διάφορες, όπως αν θα πρέπει να νηστεύουμε με φρουτοχυμούς ή με σκέτο νερό, ή αν θα πρέπει να τρώμε φύτρα ή φρούτα, ή αν επιτρέπεται ή όχι το τυρί ή το γιαούρτι, μπορούμε να τ' αφήσουμε στη διάθεση του κάθε ατόμου.

Γενικά, εδώ το επίκεντρο δεν είναι πνευματικό ή φιλοσοφικό, όπως στα συστήματα της Γιόγκα και της Μακροβιοτικής δίαιτας. Μόλο που αναγνωρίζεται πως ο νους και οι συγκινήσεις παίζουν ένα ρόλο στη δίαιτα και την υγεία, το πρωταρχικό ενδιαφέρον εδώ συγκεντρώνεται στη φυσική υγεία.

Ας δούμε με συντομία μερικές από τις βασικές αρχές αυτών των συστημάτων.

1. Οι τοξίνες είναι οι ουσίες αυτές που μένουν ύστερα από τη χώνεψη και που δεν είναι χρήσιμες στο σώμα αλλά δεν αποβάλλονται από το σώμα. Συχνά έχουν τη μορφή διαφόρων αδιάλυτων αλάτων που αρχίζουν να κατακαθίζουν στα διάφορα όργανα και στις αρθρώσεις. Όταν συμβεί αυτό, τα όργανα αρχίζουν να αρρωσταίνουν (πέτρες στα νεφρά, πέτρες στη χολή, ποδάγρα, αρθριτικά και διάφορα άλλα οργανικά προβλήματα). Οι τοξίνες λοιπόν είναι μάλλον η αιτία των ασθενειών και όχι τα μικρόβια. Τα μικρόβια, τα κρυολογήματα, ο πυρετός και η αρρώστια γενικά, είναι μια μέθοδος της φύσης για ν' αρχίσει να καθαρίζει το σώμα απ' αυτές τις τοξίνες.

Ο σκοπός λοιπόν είναι ν' αρχίσει κανείς να τρώει έτσι που να αποβληθούν οι υπάρχουσες τοξίνες μέσα στο σώμα και να τρώει με τέτοιο τρόπο που να μη σχηματίζονται νέες τοξίνες.

Αυτό μπορεί να γίνει αν τρώει κανείς βασικά φρέσκα λαχανικά (ή ελαφρά βρασμένα), φρούτα, φύτρα, ξηρούς καρπούς, σπόρους, δημητριακά,

όσπρια και σε μέτριες ποσότητες γαλακτερά. Οι τροφές θα πρέπει να χουν καλλιεργηθεί χωρίς λιπάσματα, συντηρητικά ή εντομοκτόνα.

Τροφές που προκαλούν τοξίνες είναι το κρέας, το ψάρι, η άσπρη ζάχαρη, το άσπρο αλεύρι και ό,τι παράγεται από άσπρο αλεύρι και ζάχαρη οτιδήποτε είναι διατηρημένο σε κονσέρβα ή σε πακέτο, ή συντηρημένο κατά οποιοδήποτε τρόπο, ο καφές, το τσάι και τα τσιγάρα.

2. Η αλκαλικότητα του σώματος πρέπει να διατηρηθεί. Η ιονική κατάσταση του αίματός μας αλλάζει ανάλογα με το τι τρώμε. Όταν τρώμε πολλές τροφές που κάνουν το αίμα όξινο, τότε το σώμα γίνεται πιο τοξικό και αρχίζουν να σχηματίζονται άλατα.

Οι χυμοί από φρέσκα φρούτα είναι ένας καλός τρόπος για να γυρίσουμε το αίμα πίσω στην αλκαλική του υγιεινή κατάσταση, βοηθώντας έτσι στην αποβολή των τοξινών.

Η άσπρη ζάχαρη, το άσπρο αλεύρι, το κρέας και τα χημικά κάνουν το αίμα όξινο. Τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά κρατούν το αίμα σε αλκαλική κατάσταση.

3. Οι συνδυασμοί των τροφών είναι σημαντικός παράγοντας για να μπορεί να γίνεται κανονική χώνευση. Στο διάγραμμα θα δείτε έναν επεξηγηματικό χάρτη που δείχνει ποιες τροφές θα είναι ευκολοχώνευτες αν συνδυαστούν μαζί και ποιες δεν συνδυάζονται καλά.

Η νηστεία αποτελεί σημαντικό μέρος αυτού του συστήματος υγιεινής, καθώς και των άλλων συστημάτων που αναφέραμε, αλλά θα ασχοληθούμε μ' αυτό σ' ένα άλλο τμήμα.

I. Συνδυασμοί Τροφών με Απλοποιημένο Τρόπο

Πολλά ακούμε στις μέρες μας για τα διάφορα συστήματα διατροφής. Πολλά απ' αυτά μοιάζουν αντιφατικά και το καθένα ισχυρίζεται πως είναι το μόνο σωστό σύστημα. Ακριβώς όπως οι διάφορες θρησκείες χρειάζονται για τους διάφορους τύπους ανθρώπων, τα διάφορα συστήματα διατροφής υπάρχουν για διάφορους τύπους σωμάτων.

Εδώ θα προσπαθήσουμε να σας εξηγήσουμε με συντομία ένα απ' αυτά τα συστήματα που βασίζεται πάνω στο πως πρέπει να «συνδυάζονται σωστά» οι τροφές για να είναι κανείς περισσότερο υγιής και να αισθάνεται περισσότερη ενέργεια μέσα του.

Η βάση αυτής της ιδέας στηρίζεται στο γεγονός πως οι διάφορες ουσίες των τροφών χρειάζονται διαφορετικά ένζυμα και διαφορετικό χρονικό διάστημα για να χωνευτούν. Ανακατεύοντας τροφές που έχουν ασυμβίβαστες, αντίθετες ανάγκες στη χώνευσή τους, προκαλείται:

1. Ανεπαρκής χώνευση.
2. Απώλεια ενέργειας, λόγω της επιπλέον προσπάθειας που χρειάζεται ο οργανισμός για να χωνέψει την τροφή.
3. Ζύμωση της τροφής μέσα στο σώμα, που έχει σαν συνέπεια παραγωγή αερίων.
4. Συσσώρευση άχρηστων προϊόντων μέσα στο σώμα, που το κάνουν πιο επιδεκτικό, πιο ευαίσθητο στην αρρώστια.

Αν υποφέρετε, λοιπόν, από κακή χώνευση, αν νιώθετε ότι δεν έχετε αρκετή ενέργεια, αν έχετε πολλά αέρια, ή αν αρρωσταίνετε συχνά, ίσως να βρείτε τις συμβουλές που ακολουθούν πολύ χρήσιμες.

Υπάρχουν τέσσερις βασικοί τύποι τροφής: πρωτεΐνες, άμυλα (υδατάνθρακες), λίπη και σάκχαρα. Ο καθένας απ' αυτούς τους τύπους τροφής έχει διαφορετικές απαιτήσεις για να χωνευτεί. Ας τις δούμε λοιπόν μία - μία.

Σας παραπέμπουμε στο Σχεδιάγραμμα Συνδυασμών των τροφών, για να καταλάβετε ποιες τροφές βρίσκονται σε κάθε κατηγορία.

1. Πρωτεΐνες (υποδεικνύονται στην πάνω αριστερή γωνία του σχεδιαγράμματος):

α. Δε θα πρέπει να ανακατεύονται με άμυλα, γιατί χρειάζονται διαφορετικά πεπτικά ένζυμα που έχουν την τάση να έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους. Θα νιώθετε βάρος ύστερα από ένα γεύμα με πρωτεΐνες και άμυλα μαζί.

Ακόμη, ο διαφορετικός χρόνος χώνεψης (π.χ. το κρέας (πρωτεΐνη) χρειάζεται 4 και πλέον ώρες για να χωνευτεί, ενώ το ρύζι (άμυλο) 3 περίπου) θα δημιουργήσει σήψη του αμύλου κατά τη διάρκεια που θα αναγκαστεί να μείνει στο στομάχι επί μια ώρα παραπάνω μαζί με την πρωτεΐνη και θα δημιουργηθούν τοξίνες και αέρια.

β. Δε θα πρέπει να ανακατευτούν με πρωτεΐνες. Ναι, δε θα πρέπει να τρώτε παρά μόνο ένα είδος πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα, γιατί κάθε είδος πρωτεΐνης χρειάζεται διαφορετικά ένζυμα και διαφορετικό χρόνο απελευθέρωσης αυτών των ενζύμων. (Δηλ. αν φάτε αυγά σε ένα γεύμα δε θα πρέπει να φάτε και τυρί, ή αμύγδαλα, ή κρέας).

2. Έλαια και Λίπη. Δε θα πρέπει ν' ανακατεύονται με τις πρωτεΐνες, γιατί έχουν μια τάση να καταστέλλουν την έκκριση των γαστρικών υγρών, κάνοντας έτσι πιο δύσκολη τη χώνεψη των πρωτεϊνών.

3. Σάκχαρα. Δε υποβάλλονται σε χώνεψη τόσο μέσα στο στόμα όσο και μέσα στο στομάχι. Αν φαγωθούν μαζί με πρωτεΐνες, θα κρατηθούν μέσα στο στομάχι όσο θα χρειαστεί στις πρωτεΐνες για να χωνευτούν. Έτσι θ' αρχίσουν να παθαίνουν ζύμωση και θα προκαλέσουν αέρια και τοξίνες.

Με τι μπορούμε να φάμε τις πρωτεΐνες: Μια μεγάλη ποικιλία λαχανικών, που μπορούν να φαγωθούν είτε ωμά είτε μαγειρεμένα, υποδεικνύεται στο κεντρικό γκρουπ του σχεδιαγράμματος με τους συνδυασμούς των τροφών. Αυτή η ομάδα των λαχανικών μπορεί να συνδυαστεί με πρωτεΐνες, με άμυλα ή με λίπη και εφοδιάζει τον οργανισμό με το απαραίτητο φορτίο και τα στοιχεία που χρειάζεται για τη χώνεψη, δηλ. βιταμίνες, μέταλλα, νερό, αμινοξέα.

4. Άμυλα (υποδεικνύονται στην επάνω δεξιά γωνία του σχεδιαγράμματος):

α. Όχι με πρωτεΐνες, όπως ήδη αναφέραμε πιο πάνω.

β. Όχι με ΟΞΕΑ (όπως θα τα βρείτε απαριθμημένα στην κάτω αριστερή μεριά του σχεδιαγράμματος), γιατί τα οξέα καταστρέφουν την πτυελίνη, το ένζυμο που είναι απαραίτητο για την πέψη των αμύλων.

γ. Όχι με σάκχαρα. Όπως και με τις πρωτεΐνες, το σάκχαρο θα πάθει ζύμωση και θα δημιουργήσει αέρια.

ΤΑ ΑΜΥΛΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΦΑΓΩΘΟΥΝ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

5. Σάκχαρα (βρίσκονται κάτω στο κέντρο του σχεδιαγράμματος, καθώς και στη δεξιά γωνία):

α. Για τους λόγους που ήδη αναφέραμε πιο πάνω, τα σάκχαρα δε θα πρέπει ν' ανακατεύονται με πρωτεΐνες, με άμυλα και με λίπη θα υποστούν ζύμωση. (Γι' αυτό μην τρώτε ποτέ φρούτο μετά τα γεύματα).

β. Επίσης τα σάκχαρα, κι όταν λέμε σάκχαρα εννοούμε βασικά τα φρέσκα γλυκά φρούτα, ή τα ξέρα φρούτα (σύκα, σταφίδες κ.λπ.), δε θα πρέπει να τρώγονται με ξινά φρούτα. (Δηλ. μη φάτε, π.χ., ποτέ πορτοκάλι μαζί με ροδάκινο ή σταφίδες ή μπανάνα).

γ. Επίσης δεν πρέπει να τρώτε τα πολύ γλυκά φρούτα (που βλέπετε στην κάτω δεξιά γωνία του σχεδιαγράμματος) μαζί με λαχανικά. Τα λαχανικά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να χωνευτούν.

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΓΟΝΤΑΙ ΜΟΝΑ ΤΟΥΣ

6. Λίπη και λάδια (δε θα τα βρείτε στο σχεδιάγραμμα): Βούτυρο, κρέμα, μαργαρίνη, φυτικό-βούτυρο, καρυδέλαιο, λάδι της ελιάς, σπορέλαια, ταχίνι, λάδι από λαχανικά.

α. Θα πρέπει να καταναλώνονται φειδωλά με τα άμυλα ή με τα λαχανικά. Με καμία άλλη τροφή.

β. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ωμά, χωρίς να ζεσταίνονται και χωρίς να ψήνονται. (Αν μπορείτε να βρείτε ωμό, ακατέργαστο λάδι της ελιάς, αυτό είναι ακόμη καλύτερο).

Μερικά άλλα σημεία που πρέπει να προσεχτούν:

1. Τρώτε μόνο μια συμπυκνωμένη τροφή σε κάθε γεύμα. Δηλαδή μια πρωτεΐνη ή ένα άμυλο. Αυτό μπορεί να έχει για συμπλήρωμα λαχανικά ωμά ή ατμο-βρασμένα.

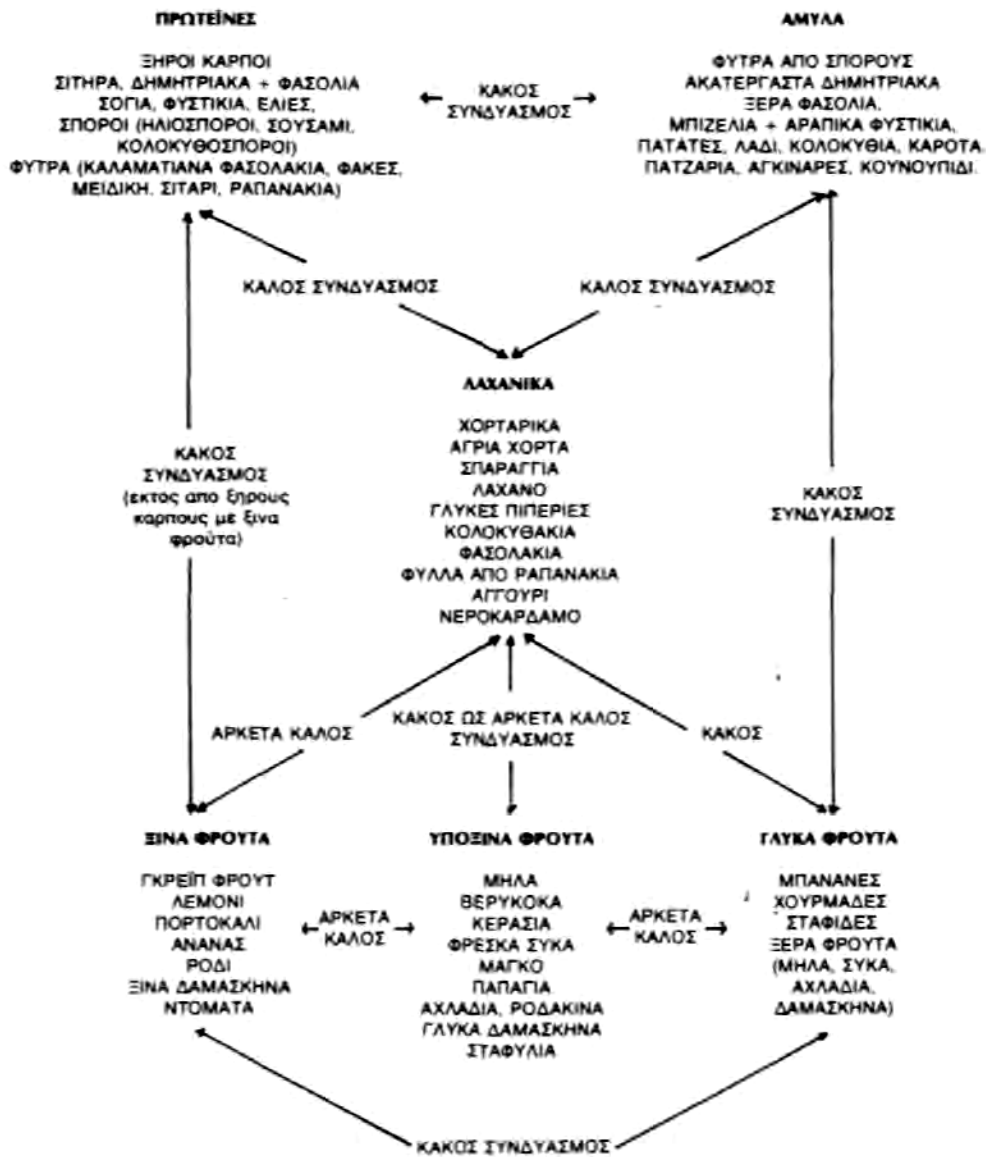
2. Κάθε βδομάδα, ή κάθε δύο, κάνετε μια μέρα μονοφαγίας, φάτε δηλαδή μόνο έναν τύπο τροφής σ' όλη τη διάρκεια αυτής της μέρας. Π.χ. μόνο φρούτα, ή μόνο ακατέργαστο ρύζι. Με τον τρόπο αυτό θα δώσετε στο πεπτικό σας σύστημα την ευκαιρία ν' αναπαυθεί και ν' απαλλαγεί από τις τοξίνες.

3. Πιστεύεται πως η κάθε τροφή έχει το δικό της τύπο συνειδητότητας. Γιατί η κάθε τροφή είναι ή ήταν ένα ζωντανό ον. Έτσι, κάθε τροφή παράγει ένα διαφορετικό τύπο αίσθησης και σκέψης μέσα στο νου. Όταν ανακατεύουμε πολλούς τύπους τροφής μαζί, τότε παράγεται μια σύγχυση

αισθημάτων και σκέψεων μέσα στο νου. Όταν τρώει κανείς απλά, δημιουργείται ξάστερη σκέψη.

4. Τρώμε για να 'χουμε ενέργεια. Υπάρχουν δυο παράγοντες στη διαδικασία ενέργεια τροφή: Η ενέργεια που παίρνουμε από την τροφή και η ενέργεια που καταναλώνουμε για να τη χωνέψουμε. Όταν τρώμε υπερβολικά ή ανακατεύουμε πολλών ειδών τροφές, ξοδεύουμε περισσότερη ενέργεια κατά τη χώνεψη. Αυτός βέβαια είναι ένας ανεπαρκής τρόπος για να πάρουμε ενέργεια για το σώμα. Τρώγοντας λιγότερο και πιο απλά χρησιμοποιούμε λιγότερη ενέργεια για τη χώνεψη και εφοδιάζουμε το σώμα με περισσότερη ενέργεια για τις ανάγκες του.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΔΥΑΣΜΩΝ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ
 παρμένο με ευγνωμοσύνη απ' το βιβλίο της
 Anne Wigmpre D.D.N.D. «Ve your own Doctor-Let Living Food
 Be your Medicine»



ΤΟ ΚΑΡΠΟΥΖΙ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΠΟΝΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΓΟΝΤΑΙ ΜΟΝΑ ΤΟΥΣ
 Μην ανακατεύετε περισσότερα από 4 είδη από κάθε κατηγορία.
 Σε ένα γεύμα μην ανακατεύετε τροφές περισσότερες από 2 κατηγοριών.

Υπόδειγμα μενού μιας εβδομάδας

Να μερικές ιδέες για όσους από σας θα ήθελαν ν' αρχίσουν να συνδυάζουν σωστά τις τροφές τους.

Δευτέρα:

Πρωινό: φρέσκα γλυκά φρούτα (οτιδήποτε είναι της εποχής).

Γεύμα: τυρί φέτα (ανάλατη), ατμο-βρασμένα λαχανικά, φρέσκια σαλάτα (μαρούλι - ντομάτα - φύτρα).

Δείπνο: ρύζι (ακατέργαστο), σαλάτα, ατμο-βρασμένα λαχανικά ή χόρτα (μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε ελιές και μαύρο ψωμί).

Τρίτη:

Πρωινό: γιαούρτι με σταφίδες (θυμηθείτε να τις πλύνετε καλά).

Γεύμα: 2 κρόκους αυγών (από κότα που ζει ελεύθερη και τρέφεται από φυσικές τροφές, χωρίς ορμόνες), ατμο-βρασμένα λαχανικά της εποχής και σαλάτα.

Δείπνο: φακές, σαλάτα, ελιές και μαύρο ψωμί.

Τετάρτη:

Πρωινό: γιαούρτι, μήλο και λίγο μέλι.

Γεύμα: σαλάτα, 60 γραμμάρια αμύγδαλα (μουσκέψτετα σε βραστό νερό για λίγο κι αφαιρέστε τα φλούδια), ατμο-βρασμένα λαχανικά, σαλάτα καρότο και παντζάρι.

Δείπνο: πλιγούρι, λαχανικά βραστά και σαλάτα, ελιές, μαύρο ψωμί.

Πέμπτη:

Πρωινό: δαμάσκηνα (πλύνετέ τα καλά κι αφήστε τα να μουσκέψουν αποβραδής. Πιείτε το νερό μέσα στο οποίο μούσκεψαν, είναι γεμάτο ωφέλιμα στοιχεία), θα μπορούσατε να φάτε λίγο γιαούρτι, αργότερα.

Γεύμα: σόγια, ατμο-βρασμένα λαχανικά και σαλάτα.

Δείπνο: φρέσκια σαλάτα, βραστά κάστανα κι ελιές.

Παρασκευή:

Πρωινό: φρέσκο χυμό από πορτοκάλι ή γκρέϊπφρούτ. Ύστερα από 10-15 λεπτά γιαούρτι.

Γεύμα: Ατμο-βρασμένα λαχανικά, φιστίκια Αίγινας ή καρύδια (προσέξτε να είναι φρέσκα αν είναι ταγισμένα είναι πολύ βλαβερά), σαλάτα από μαρούλι - ντομάτα - φύτρα.

Δείπνο: ψητές πατάτες (μην τις ξεφλουδίζετε ποτέ, πλύνετε καλά μ' ένα βουρτσάκι και φάτε με τη φλούδα), σαλάτα, ελιές και μαύρο ψωμί.

Σάββατο:

Πρωινό: σύκα ξέρα και αγλάδια ή ό,τι άλλο γλυκό φρούτο της εποχής.

Γεύμα: φασόλια μαυρομάτικα, σαλάτα από λάχανο και καρότο, χόρτα.

Δείπνο: Ρύζι καφέ (ακατέργαστο) με πράσο και καρότα, ελιές, φύτρα και μαρούλι για σαλάτα.

Κυριακή:

Πρωινό: Γιαούρτι με μήλο και σταφίδες.

Γεύμα: Κάστανα βραστά, σπανάκι, σαλάτα (μαρούλι, τριμμένα παντζάρια, καρότο, αβοκάντο) ελιές, μαύρο ψωμί.

Δείπνο: Ξεφλουδισμένα αμύγδαλα, βραστά λαχανικά, ντοματοσαλάτα.

Μερικές χρήσιμες συμβουλές

Σαλάτα ανάμικτη:

Μαρούλι (να το κόβετε με τα χέρια σας σε χοντρά κομμάτια· μην το κόβετε ποτέ ψιλό - ψιλό με μαχαίρι, οξειδώνεται και χάνει όλες τις βιταμίνες του), τριμμένα καρότα, παντζάρια και ρίζα από σέλινο (προσθέστε ακόμη τα τρυφερά φύλλα των παντζαριών ψιλοκομμένα, το ωμό σπανάκι είναι επίσης υπέροχο), φρέσκα φύτρα, ψιλοκομμένο μαϊντανό, δυόσμο, φινόκιο. (Αν προσθέσετε κι ένα αβοκάντο μπορεί να γίνει ένα σωστό γεύμα).

Αν φάτε τη σαλάτα σας με άμυλα, μη βάλετε ντομάτα που έχει οξέα.

Τρώτε ντομάτα μόνο αν το γεύμα σας έχει σα βάση τυρί ή ξηρούς καρπούς.

Σάλτσα:

Ανακατώστε ταχίνι, λάδι και πολύ λίγο λεμόνι κι αλάτι (ή τομάρι) και περιχύστε τη σαλάτα σας.

Κάστανα:

Μπορούν να φαγωθούν ακριβώς όπως οι πατάτες. Βράστε τα, ξεφλουδίστε τα και συνδυάστε τα με μια ωραία σαλάτα για ένα πλήρες γεύμα.

Ξέρα φρούτα:

Μπορείτε να τα φάτε μαζί με φρέσκα γλυκά φρούτα για πρωινό, ή για ένα δείπνο που θα καταναλωθεί αργά το βράδυ. (Μπορείτε να φάτε μαζί τους και γιαούρτι, σύκα, σταφίδες, χουρμάδες, αχλάδια, βερίκοκα, ροδάκινα. Μπορείτε εύκολα να τα βρείτε στα μαγαζιά ξηρών καρπών).

Φύτρα:

Είναι μια εξαιρετική και οικονομική πηγή από βιταμίνες και μέταλλα. Μπορείτε να τα φυτρώσετε μέσα στην κουζίνα σας, φροντίζοντάς τα για 6 λεπτά μόνο κάθε μέρα. Με **τριφύλλι**, σιτάρι και καλαματιανά φασολάκια (ροβίτσα) μπορείτε να κάνετε φύτρα ευκολότερα, προσθέτοντας στις σαλάτες σας ζωντανές βιταμίνες γεμάτες δυναμισμό. Θα βρείτε οδηγίες στο επόμενο τμήμα.

Φέτα:

Βάλτε τη σ' ένα βαθύ σκεύος και αφήστε τη στο νερό σχεδόν μια ολόκληρη ή μισή μέρα, αλλάζοντας κάθε τόσο το νερό. Το αλάτι φεύγει έτσι σχεδόν όλο

Κ. Φύτρα για Οικονομία και Υγεία

Τα φύτρα έχουν γίνει δημοφιλή σ' όλο τον κόσμο, καθώς οι άνθρωποι ψάχνουν για μια οικονομική και υγιεινή διατροφή.

Μια χούφτα σπόροι, άμα φυτρώσουν μετατρέπονται σε τροφή ικανή να θρέψει ισορροπημένα ένα άτομο για μια ολόκληρη εβδομάδα.

Σχεδόν όλοι οι σπόροι μπορούν να γίνουν φύτρα. Μπορείτε να δοκιμάσετε να φυτρώσετε σιτάρι, καλαματιανά φασολάκια (είναι ακριβώς αυτά που χρησιμοποιούν για φύτρωμα οι Κινέζοι: Munc Bearish), ηλιόσπορους, ρεβίθια, φακές, σουσάμι κ.α. Όλα αυτά τα βρίσκει κανείς

άφθονα εδώ στην Ελλάδα και πρέπει να τα αγοράζει στη φυσική τους μορφή, δηλαδή όχι κατεργασμένα.

Η διαδικασία που χρησιμοποιούμε για να κάνουμε τους σπόρους να φυτρώσουν είναι πολύ απλή.

1. Βάλτε περίπου 1 εκ. σπόρια σ' ένα βάζο.
2. Ρίξτε νερό και αφήστε τους σπόρους να μουσκέψουν περίπου 12 ώρες (όλη τη νύχτα).
3. Στερεώστε ένα τουλπάνι, ή διαφανές ύφασμα στο άνοιγμα του βάζου με ένα σπάγκο ή λαστιχάκι.
4. Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορείτε να ξεπλένετε τα σπόρια 2 φορές την ημέρα, ρίχνοντας νερό, κουνώντας το λίγο και στραγγίζοντας μετά όλο το νερό.

Τοποθετήστε το βάζο σε ένα σχετικά σκοτεινό, καλά αεριζόμενο μέρος.

5. Τα σπόρια θα φυτρώσουν καλά μέσα σε 3 έως 5 ημέρες, ανάλογα με το είδος. Όταν πια φυτρώσουν, σκεπάζετε το βάζο με το καπάκι του και τα φύτρα διατηρούνται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες.



Τα φύτρα είναι πολύ θρεπτικά γιατί περιέχουν όλα τα συστατικά που χρειάζεται ένα φυτό για να ζήσει και να μεγαλώσει.

Το ενδόσπερμα του σπόρου είναι μια αποθήκη υδατανθράκων, πρωτεϊνών και ελαίου. Όταν ο σπόρος φυτρώνει, αυτά τα συστατικά μετατρέπονται σε αφομοιώσιμα αμινοξέα και φυσική ζάχαρη, που το έμβρυο του φυτού καταναλώνει για να μεγαλώσει.

Αυτή η ζωτική δύναμη του φύτρου είναι γεμάτη ενέργεια και έχει την ικανότητα να ανανεώνει τα κύτταρα του οργανισμού και να μας γεμίζει με καινούργια δύναμη και ζωτικότητα.

Γι' αυτό το λόγο, τα φύτρα μπορούν να καθυστερήσουν τη διαδικασία του γήρατος. Περιέχουν αρκετά ψηλό ποσοστό από αρσενικές και θηλυκές ορμόνες σε αφομοιώσιμη κατάσταση. Έρευνες που έχουν γίνει δείχνουν ότι τα φύτρα είναι από τις πιο βιταμινούχες τροφές.

Τελικά, μπορεί να θεωρηθεί ότι τα φύτρα, λόγω των τεραστίων δυνατοτήτων που περικλείουν, είναι μια τροφή που χαρίζει ζωή.

Εάν αποθηκευτούν και διατηρηθούν στεγνοί αρκετοί σπόροι, εκατομμύρια άνθρωποι θα μπορούσαν να τραφούν σε περίπτωση μεγάλης καταστροφής.

Σπόρος σουσαμιού:

Είναι πρώτος σε περιεκτικότητα ελαίου από όλους τους άλλους. Το σουσάμι είναι ανώτερο από πολλούς σπόρους, γιατί περιέχει μεγάλη ποσότητα ασβεστίου και ειδικά μεθιονίνη. Είναι η κύρια τροφή των μεσογειακών λαών, εύκολη να χρησιμοποιηθεί υπό μορφή βουτύρου, σάλτσας, σούπας, τυριού ή και γάλακτος. Όταν δεν είναι επεξεργασμένο, περιέχει περισσότερο ασβέστιο από το αγελαδινό γάλα, μιάμιση φορά περισσότερο σίδηρο από το βοδινό συκώτι, τρεις φορές περισσότερο φώσφορο από το αυγό, περισσότερη πρωτεΐνη από το κοτόπουλο, το συκώτι ή το μπιφτέκι και περισσότερη νιασίνη από το μαύρο ψωμί.

Πρασινάδα εσωτερικού χώρου:

Αυτή η πρασινάδα φυτρώνει σε 4 πόντους χώμα και είναι έτοιμη για φάγωμα μέσα σε 7 ημέρες. Μουσκεύετε σιτάρι ή σίκαλη επί 15 ώρες, ή άλλους μικρούς σπόρους 8 ώρες. Γεμίστε ένα ταψάκι ή άλλο επίπεδο δοχείο με χώμα μαύρο. Αν προσθέσετε 50% καστανόχωμα, το έδαφος θα γίνει πιο πορώδες. Σπείρετε τους σπόρους στην επιφάνεια, σκεπάστε το ταψάκι με 8 φύλλα βρεμένης εφημερίδας και από πάνω 1 κομμάτι νάιλον και αφήστε το σε ένα σκοτεινό, καλά αεριζόμενο μέρος, επί 3 ημέρες. Την 4η μέρα αφαιρέστε τις εφημερίδες και βγάλτε το ταψάκι έξω στο φως του ήλιου, ποτίζοντάς το κάθε μέρα με το απαραίτητο νερό. Μετά από 4 ημέρες η πρασινάδα θα μεγαλώσει και θα είναι έτοιμη να καταναλωθεί. Αυτή είναι μια οικονομική πηγή ηλιακής ενέργειας που μπορείτε να την ετοιμάζετε και να την τρώτε όλο το χρόνο. **1.** Μουσκεύετε 12 ώρες. **2.** Γεμίστε το ταψάκι με 1 εκ. χώμα. **3.** Σπείρετε επάνω τους σπόρους. **4.** Τοποθετήστε 8 στρώματα υγρές εφημερίδες και 1 νάιλον από πάνω. **5.** Βγάλτε το χαρτί και το νάιλον όταν τα φυτά έχουν 4 εκ. ύψος. **6.** Βάλτε τα στο φως του ήλιου όσο να γίνουν 14 εκ. ύψος. **7.** Κόψτε τα και φάτε τα με τη σαλάτα σας.

Ηλιόσπορος:

Είναι μια πλούσια πηγή από βιταμίνες D, B6, B12, και όλα τα κυριότερα αμινοξέα.

Η πρωτεΐνη τους είναι πολύ συμπυκνωμένη. Οι σπόροι τρώγονται καλύτερα αν προηγουμένως έχουν μουσκευτεί όλη τη νύχτα.

Φυτεύοντας τους σπόρους σε χώμα για 7 ημέρες ώστε να δημιουργηθούν νεαρά φυτά, έχουμε αύξηση των ενζύμων που βρίσκονται δεσμευμένα μέσα στους σπόρους, μετατροπή του λίπους σε υδατάνθρακες και της σύνθετης πρωτεΐνης σε μια πιο ευκολοχώνευτη μορφή.

Το σιτάρι:

Είναι βασική τροφή σε όλο τον κόσμο. Παρόλα αυτά, ψημένο μπορεί να βλάψει την υγεία και πολλοί άνθρωποι είναι αλλεργικοί σε αυτό. Μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση βλέννας στον οργανισμό και δυσκοιλιότητα. Περιέχει άφθονα μεταλλικά οξέα που μειώνουν τα αλκαλικά αποθέματα μέσα στο σώμα. Αλλά σε κατάσταση φύτρων, το σιτάρι γίνεται μια καλή τροφή. Μεγάλο μέρος του αμύλου μετατρέπεται σε απλή ζάχαρη. Η βιταμίνη E που περιέχει τριπλασιάζεται. Η βιταμίνη C εξαπλασιάζεται. Στο σύμπλεγμα των βιταμινών B η κάθε βιταμίνη αυξάνεται από 20 έως 1.200%.

Ένας άλλος καλός τρόπος να χρησιμοποιηθεί το σιτάρι είναι να σπαρθεί και να καλλιεργηθεί σαν χλόη.

Ο χυμός που μπορούμε να φτιάξουμε από αυτή τη χλόη περιέχει 70% χλωροφύλλη.

Χλόη από σιτάρι:

Μασήστε τη, ρουφήξτε το χυμό της και φτύστε τη μάζα που μένει. Εάν έχετε ειδικό εκχυμωτή, μπορείτε να βγάλετε 30 γρ. περίπου χυμό από 450 γρ. χλόη. Για να έχετε αυτή την ποσότητα χυμού, πρέπει να έχετε φυτέψει 1/4 σπόρους (250 γρ.). Επίσης κόψτε τη χλόη ψιλή - ψιλή και βάλτε τη στις σαλάτες ή χτυπήστε τη στο μίξερ μαζί με άλλα υλικά ή προσθέστε τη σε κάθε είδους μαγειρεμένη τροφή. Η χλόη σιταριού είναι μια πλήρης τροφή και η μεγάλη περιεκτικότητά της σε χλωροφύλλη την κάνει να είναι ένα θαυμάσιο μέσο για την ανάπτυξη του σώματος και για το καθαρισμό του αίματος.

Τόσο τα φύτρα όσο και η χλόη είναι υπέροχα μέσα στις σαλάτες και στα μαγειρεμένα φαγητά, αλλά μπορούν ακόμη να προστεθούν μέσα στη ζύμη του ψωμιού, πλουτίζοντάς το σε γεύση και συστατικά.

Είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος καθαρισμού του σώματος από άχρηστα υλικά και βλέννες. Μια δίαιτα αποτελεσματική με φύτρα είναι ένας εύκολος τρόπος για να αρχίσετε να επιστρέφετε πίσω στην Υγεία.

* Ευχαριστίες στη Δρ Ann Wigmore του ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΥ Ινστιτούτου Υγείας των ΗΠΑ για τις μελέτες της πάνω στα φύτρα.

Α. Νηστείες

Νηστείες — καθαρισμός του σώματος και του νου

Η νηστεία έχει μακριά ιστορία σχεδόν μέσα σε κάθε θρησκεία της γης. Οι Χριστιανοί έχουν τη νηστεία τους τη Σαρακοστή και οι Καθολικοί τη λένε Lent. Οι Μουσουλμάνοι έχουν τη δική τους, το Ramadan. Οι Ινδοί έχουν το Ekadasi κάθε δυο εβδομάδες.

Αν μείνετε χωρίς τροφή για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα, θα ωφεληθείτε τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά:

1. Δίνετε στο στομάχι σας και στο πεπτικό σας σύστημα μια περίοδο ανάπαυσης κατά την οποία μπορεί ν' αρχίσει να χαλαρώνει και να δυναμώνει.

2. Δίνετε καιρό στα περίσσια άχρηστα προϊόντα που έχουν μαζευτεί μέσα στο σώμα σας για ν' αρχίσουν να σπάνε και να αποβάλλονται. (Μπορείτε να επιταχύνετε αυτή τη διαδικασία αποβολής με «τεχνικές καθαρισμού» που θα συζητήσουμε παρακάτω). Αυτός ο παράγων είναι ανυπολόγιστης αξίας για την αυτοθεραπεία από τις αρρώστιες.

3. Ο νους είναι λιγότερο προσκολλημένος στις επιθυμίες - που προκαλούν τόσες συγκινησιακές δυσκολίες - όταν κανείς μένει χωρίς τροφή για μια μέρα ή παραπάνω. Αναπόφευκτα αισθανόμαστε καλά όταν θυσιάζουμε κάτι για ένα ιδεώδες.

4. Ο νους έχει περισσότερη διαύγεια όταν το σώμα δεν είναι γεμάτο με μεγάλες ποσότητες φαγητού.

Μερικές συμβουλές:

Μην το παρακάνετε. Αν δεν έχετε ξανανηστέψει προηγουμένως, τότε αρχίστε σιγά - σιγά, νηστεύοντας για δώδεκα ώρες. Ύστερα από μια εβδομάδα δοκιμάστε για είκοσι τέσσερις ώρες. Ύστερα για 36 ώρες. Ύστερα για 48 ώρες. Θα δείτε πόσο ωφέλιμο θα είναι για την υγεία σας.

Ζητήστε τη συμβουλή κάποιου ειδικού. Υπάρχουν γιατροί της φυσικής υγιεινής ή δάσκαλοι της γιόγκα που μπορούν να σας συμβουλέψουν για το πότε και για πόσο χρονικό διάστημα να νηστεύετε.

Μη νηστεύετε όταν έχετε να κάνετε πολλές δουλειές. Νηστεύστε όταν μπορείτε να περάσετε τη μέρα σας αναπαυόμενοι και δε χρειάζεστε μεγάλη ενέργεια. Οι πρώτες τρεις μέρες μιας νηστείας είναι πάντα οι πιο δύσκολες. Ύστερα από την τρίτη ημέρα θα χετε άφθονη ενέργεια για κάθε δραστηριότητα. Αν εξηγήσετε στο σώμα σας, πως δε θα τρώτε για ένα κάποιο χρονικό διάστημα γι' αυτό και γι' αυτό το λόγο, θα το δεχθεί και δε θα αισθάνεστε τόσο κουρασμένοι ή πεινασμένοι, (Θα μπορούσατε να μιλήσετε στο σώμα σας από μέσα σας σαν να ήταν κάποιο άλλο πρόσωπο — αυτό συνήθως σας βοηθάει να σκεφτείτε κάπως περισσότερο το σώμα σας).

Αποβολή των άχρηστων στοιχείων (τοξίνες)

Όταν νηστεύουμε, το σώμα αρχίζει να τρώει τον ίδιο του τον εαυτό. Αυτό φαίνεται τρομερό. Στην πραγματικότητα όμως είναι πολύ καλό. Το σώμα, στη σοφία του, αρχίζει πρώτα να καταβροχθίζει όλες τις τοξίνες και αλλά άχρηστα, ανθυγιεινά περιττώματα που έχουν εγκατασταθεί μέσα του.

Οι τοξίνες αυτές είναι που δίνουν ένα γόνιμο περιβάλλον για να εγκαταστήσουν τις αποικίες τους όλα τα είδη των μικροβίων που προξενούν αυτό που ονομάζουμε αρρώστια. Ακόμη, μαζεύονται μέσα στο σώμα με τη μορφή αλάτων και σχηματίζουν αρθρικές καταστάσεις, πέτρες στα νεφρά και στη χολή, ποδάγρα κ.λπ.

Οι τοξίνες πρέπει να φύγουν και η νηστεία είναι ο πιο κατάλληλος τρόπος για να απαλλαγούμε απ' αυτές.

Κατά τη διάρκεια της νηστείας μπορούμε να διευκολύνουμε αυτή την εξάλειψη των τοξινών με διάφορους τρόπους. Οι τοξίνες αποβάλλονται από το σώμα: α) από τα έντερα, β) από τα ούρα, γ) από το δέρμα, δ) από τους πνεύμονες, ε) από τις βλέννες και στ) στις γυναίκες με την έμμηνο ροή.

Μπορούμε να διευκολύνουμε αυτές τις διαδικασίες με τους ακόλουθους τρόπους:

α. Με υποκλυσμούς, για να απαλλάξουμε τα τοιχώματα του παχέος εντέρου από τα σταματημένα κόπρανα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά τη διάρκεια της νηστείας, γιατί χωρίς τροφή μέσα στο στομάχι οι φυσιολογικές περισταλτικές κινήσεις σταματούν και οι κενώσεις γίνονται πολύ σπάνιες. Πάρα πολλά κλύσματα μπορεί να βλάψουν όμως. Για οδηγίες σχετικά με το πως πρέπει να κάνει κανείς ένα κλύσμα, κοιτάξτε στο κεφάλαιο για τις «Τεχνικές Καθαρισμού».

β. Πίνετε άφθονα υγρά: νερό, χυμούς, βοτάνια (χωρίς ζάχαρη ή μέλι). Αυτά τα υγρά θα καθαρίσουν τα νεφρά και θα βοηθήσουν την αποβολή των άχρηστων υλικών.

Υπάρχει ένα είδος διαμάχης για το ποιος τύπος νηστείας είναι ο πιο αποτελεσματικός, με νερό ή με χυμούς. (Όταν λέμε με χυμούς εννοούμε φυσικά χυμούς που θα έχουν γίνει ακριβώς **τη στιγμή που θα τους πιούμε**, στον ειδικό εκχυμωτή μας, από φρέσκα φρούτα ή λαχανικά).

Από τη μια μεριά η νηστεία με σκέτο νερό λέγεται πως καθαρίζει περισσότερο γιατί προκαλεί μεγαλύτερη καύση τοξινών. Από την άλλη μεριά η νηστεία με φρέσκους φυσικούς χυμούς κάνει το αίμα αλκαλικό, πράγμα που επαυξάνει την αποβολή των τοξινών. Ακόμη, η νηστεία με χυμούς είναι ευκολότερη γιατί εφοδιάζεστε με ενέργεια για τη δουλειά και για την καρδιά. Βέβαια, άτομα με χαμηλή πίεση θα νιώσουν καλύτερα με χυμό-νηστεία ή με φρούτο-νηστεία, αλλά θα πρέπει παρόλα αυτά να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν δοκιμάσουν να κάνουν οποιαδήποτε νηστεία.

Για μικρής διάρκειας νηστεία (1 ως 3 μέρες) προτιμώ το νερό. Για μεγαλύτερης διάρκειας (3 ως 30 ημέρες) προτιμώ νηστεία με χυμούς.

Δε θα νιώθετε να σας λείπει ενέργεια. Μπορείτε άνετα ν' ασχοληθείτε με τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

γ. Κάνοντας μπάνια στη θάλασσα, ή προσθέτοντας θαλάσσιο χοντρό αλάτι στο νερό της μπανιέρας σας, μπορείτε να βοηθήσετε στην αποβολή των τοξινών έξω από το δέρμα. Το τρίψιμο του δέρματος με μια στέγνη βούρτσα βοηθάει επίσης να ξεκολλήσουν τα πεθαμένα κύτταρα και η βρωμιά. (Κοιτάξτε το τμήμα το σχετικό με τις Τεχνικές Καθαρισμού).

δ. Ασκήσεις βαθιάς αναπνοής θα βοηθήσουν στην αποβολή των κατάλοιπων με τη βοήθεια της αναπνοής. Θα παρατηρήσετε πως η αναπνοή σας θα γίνει φοβερά δύσσομη κατά τη διάρκεια της νηστείας.- ή, τουλάχιστον, η οικογένειά σας και οι φίλοι σας θα το παρατηρήσουν. Αυτό έχει να κάνει με τις τοξίνες που αποβάλλονται από τη ροή της αναπνοής. (Κοιτάξτε το Κεφάλαιο ΙΙΙ.).

ε. Αν είναι κλειστά τα ρουθούνια και το ιγμόρειο, μπορεί κανείς να τα καθαρίσει με τον αέρα ή με το νερό, όπως περιγράφουμε στο τμήμα με τις Τεχνικές Καθαρισμού.

στ. Μπορούμε επίσης να πλύνουμε το στομάχι για να βγάλουμε οποιαδήποτε άχρηστα προϊόντα έχουν μείνει εκεί. (Τεχνικές Καθαρισμού).

Μερικές φορές, όταν νηστεύουμε για πρώτη φορά, το σώμα μας, κατά τη διαδικασία αποβολής των άχρηστων υλικών, θα δημιουργήσει μια

επιθυμία για αυτά ακριβώς τα άχρηστα που αποβάλλει. Προσπαθήστε να τα αποφύγετε, να μη σας καταβάλει αυτή η επιθυμία. Μιας και το σώμα αποβάλλει τα άχρηστα, θα πάψει να τα επιθυμεί.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών της νηστείας, υπάρχουν μερικές φορές περίοδοι που αισθάνεται κανείς μια αύξηση της έντασης, είτε διανοητικής είτε σωματικής. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί σαν πονοκέφαλος, νευρικότητα, κούραση, κρυάδες, πόνοι, ή μπορεί και να μην έχετε καμία αντίδραση απολύτως.

Θα πρέπει κανείς να χει στο μυαλό του πως για το μέσο άνθρωπο δεν υπάρχει κανένας απολύτως κίνδυνος σε μια τριήμερη νηστεία. Αντί ν' αρχίσει κανείς το φαΐ, μπορεί να χρησιμοποιήσει μια ή περισσότερες από τις τεχνικές που ανακουφίζουν την ένταση, που περιγράφονται σ' άλλο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου:

1. Ζέστα τσάγια από βότανα.
2. Ζέστα χαλαρωτικά μπάνια.
3. Ασκήσεις.
4. Βαθιά χαλάρωση.
5. Αργή ρυθμική αναπνοή.
6. Διαλογισμός.
7. Ύπνος.
8. Ένας περίπατος στη φύση και τον καθαρό αέρα.
9. Ένα μασάζ.

Υπάρχουν βασικά τρεις τύποι νηστείας:

1. Νηστεία με καθαρό (εμφιαλωμένο) νερό.
2. Νηστεία με χυμούς από φρέσκα λαχανικά ή φρούτα. Μερικές φορές ορισμένα άτομα προτιμούν να συμπεριλάβουν στους χυμούς και αφειρήματα από βότανα, καθώς και φυσικό νερό. Εκείνο που δεν πρέπει να γίνει ποτέ είναι ν' ανακατέψετε χυμούς λαχανικών και φρούτων στο ίδιο ποτήρι. Θα πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον ένα διάστημα 2 ωρών ανάμεσα σε κάθε ποτήρι χυμού. Πίνετε όσο νερό τραβάει η ψυχή σας. Καρότα και παντζάρια, ή καρότα και σέλινο, ή καρότα κι αγγούρι κάνουν ωραίους υγιεινούς συνδυασμούς. Μήλα, ροδάκινα, αχλάδια, σύκα, σταφύλια: κάνουν εύγεστους, υγιεινούς χυμούς· επίσης τα πορτοκάλια και τα γκρέιπ-φρουτ.

3. Η νηστεία με φρέσκα φρούτα μπορεί να γίνει από άτομα που δε διαθέτουν εκχυμωτή. Θα χρησιμοποιήσουν τα δόντια τους για να κάνουν τα φρούτα χυμό. Βεβαιωθείτε πως τα φρούτα που θα χρησιμοποιήσετε είναι της εποχής, ώριμα και γλυκά. Μασήστε τα πολύ καλά, γυρίζοντάς τα πολλές φορές μέσα στο στόμα, μέχρι να μετατραπούν σε υγρό πριν τα καταπιείτε.

ΤΟ ΣΠΑΣΙΜΟ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Το πιο σημαντικό πράγμα όταν τελειώσετε τη νηστεία είναι να μην παραφάτε ή να μη φάτε τροφές δυσκολοχώνευτες.

Μια νηστεία είναι πιο ευεργετική αν τη σπάσετε με κάποιο γλυκό φρούτο, όπως σταφύλια, ροδάκινα ή αχλάδια. Το γάλα είναι επίσης καλό αλλά σκέτο χωρίς φρούτα.

Δε θα πρέπει να φάτε ψωμί ή μαγειρεμένες τροφές για 3 μέρες τουλάχιστον ύστερα από το τέλος της νηστείας.

Σιγά - σιγά μπορεί να προστεθούν στο διαιτολόγιο τροφές πιο σύνθετες που δεν είναι τόσο εύπεπτες.

Δε θα πρέπει να φάτε ποτέ οποιοδήποτε είδος, κρέατος ή τυριού αμέσως μετά τη νηστεία, γιατί αυτές οι τροφές είναι πάρα πολύ βαριές για το καθαρισμένο πεπτικό σύστημα.

Η ικανότητα του σώματος να στρέφει την προσοχή του στη διαδικασία της απέκκρισης των συσσωρευμένων άχρηστων υλικών κατά τη διάρκεια μιας νηστείας, μας προσφέρει ένα δυναμικό μέσο για να θεραπεύσουμε τις αρρώστιες μας και να διατηρηθούμε σε καλή υγεία. Οι περισσότερες αρρώστιες είναι αποτέλεσμα κακής διατροφής και λαθεμένου τρόπου ζωής, που σαν αποτέλεσμα επέτρεψαν στα άχρηστα υλικά να μαζευτούν μέσα στο σώμα.

Η νηστεία αναστρέφει αυτή τη διαδικασία.

Όσοι είστε σοβαρά άρρωστοι ή αδύνατοι, θα πρέπει να συμβουλευτείτε ένα γιατρό της Φυσικής Υγιεινής πριν να αρχίσετε οποιαδήποτε νηστεία.

III. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ — ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ



«Νους υγιής μέσα σε σώμα υγιές» η αρρώστια αναστατώνει το νου και τον γεμίζει ανησυχία. Το υλικό και το πνευματικό στοιχείο είναι οι δυο δίσκοι της ζυγαριάς, πρέπει να τα φροντίζουμε το ίδιο και τα δυο, τουλάχιστον μέχρι να φθάσουμε σ' ένα ορισμένο στάδιο προόδου στην πνευματική μας ανάπτυξη.

Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα

A. Γιόγκα – η Γνώση του Εαυτού

Για τη Γιόγκα έχουν γραφτεί πολλές χιλιάδες βιβλία, με ξεκάθαρο και πληροφοριακό χαρακτήρα. Εδώ θα περιγράψω περιληπτικά μερικούς από τους σκοπούς και τις τεχνικές και προπαντός τις σωματικές ασκήσεις, δηλ. τη ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ, που φαίνονται χρήσιμες για το δυτικό άνθρωπο.

Η Γιόγκα άρχισε με την ερώτηση: «Ποιος είμαι;» Ερώτηση καθόλου εύκολη για να απαντήσει κανείς. Αν δοκιμάσετε την τεχνική του διαλογισμού που ονομάζεται: «Ποιος είμαι;» (περιγράφεται στο κεφάλαιο με τον τίτλο «Διαλογισμός»), θα δείτε ότι η πρώτη σας παρατήρηση θα είναι πως είσαστε ένα σώμα. Ύστερα θα αντιληφθείτε ότι έχετε επίσης ένα νου γιατί ξέρετε ότι σκεφτόσαστε, ακούτε κι αισθάνεστε.

Μετά θα αντιληφθείτε πως είστε ακόμη κάτι πιο πλατύ, πιο λεπτό από το νου, που χωρίς αυτό δε θα μπορούσατε να αντιληφθείτε ότι έχετε νου. Δε θα μπορούσατε να δείτε και να παρατηρήσετε το μυαλό σας να δουλεύει, εκτός κι αν ήσασταν ικανός να βγείτε έξω από αυτό και να πάρετε την πλεονεκτική θέση αυτού του πιο λεπτού μέρους του εαυτού σας που θα ονομάσουμε «Πνεύμα».

Ο σκοπός της Γιόγκα λοιπόν είναι, πολύ απλά, να μας κάνει να καταλάβουμε και να ισορροπήσουμε τις σωματικές, τις διανοητικές και τις πνευματικές δυνάμεις από τις οποίες αποτελούμαστε και επομένως να συγχωνευτούμε με αυτό το Ένα που όλοι είμαστε ένα μέρος του.

Ένας άλλος τρόπος που μπορεί να εκφραστεί αυτός ο σκοπός είναι ότι ζητούμε να πραγματοποιήσουμε συνειδητά το μεγαλύτερό μας δυναμικό. Θέλουμε να ξεκαθαρίσουμε τις αναστολές, τις εντάσεις, τις εξαρτήσεις, τις επιδράσεις που έχουμε υποστεί, τις κακές συνήθειες του σώματος και του πνεύματός μας και επομένως να επιτρέψουμε τη ροή περισσότερης πνευματικής ενέργειας μέσα τους. Εδώ θα εξετάσουμε τη Γιόγκα μόνο από την πλευρά των σωματικών ασκήσεων που λέγονται Asanas.

Πρέπει όμως να θυμόμαστε πάντα πως ό,τι κάνουμε στο σώμα έχει αντίστοιχο αποτέλεσμα στο πνεύμα και, φυσικά, ό,τι κάνουμε στο πνεύμα έχει το ανάλογο αποτέλεσμα πάνω στο σώμα. Τα δύο αυτά δεν μπορούν να υπάρξουν ξέχωρα.

Αναπόφευκτα, κάνοντας τις ασκήσεις της Γιόγκα, αρχίζετε να ισορροποιείτε τις σωματικές, τις διανοητικές και τις πνευματικές δυνάμεις σας.

Ας δούμε λοιπόν τι μας κάνουν αυτές οι ασκήσεις. Πρώτα πρώτα, στο μυϊκό επίπεδο, σφίγγουν τους μυς, ελευθερώνοντας τις εντάσεις που είναι συσσωρευμένες μέσα τους, τονώνοντάς τους και δίνοντάς τους μεγαλύτερη ενέργεια και φυσική αντοχή. Αυτό δημιουργεί μέσα στο σώμα μια κατάσταση ήρεμης ετοιμότητας, ίδια με της γάτας, που, ενώ είναι πάντα τελείως χαλαρή, είναι έτοιμη να κινηθεί γοργά και με ακρίβεια σε κάθε στιγμή.

Στο σύστημα του σκελετού μας, τα οστά λυγίζουν στους αρμούς τους, διασπώντας τα άλατα καθώς και τα άλλα κατακάθια που έχουν συσσωρευτεί εκεί και προκαλούν ακαμψία και πόνο. Το σώμα γίνεται έτσι πιο ευλύγιστο και ζωντανό. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό, γιατί όλη η νευρική μας ενέργεια περνάει μέσα από τη σπονδυλική μας στήλη. Αν η σπονδυλική στήλη είναι άκαμπτη και γεμάτη από εντάσεις, τότε αυτή η νευρική και πρανική ενέργεια μπλοκάρεται και δεν μπορεί να περάσει κανονικά στα διάφορα όργανα και τα μέρη του σώματος και έτσι γινόμαστε πιο τρωτοί από την αρρώστια σ' αυτές τις περιοχές. Γιατί, κάθε σπόνδυλος — αυτό το ξέρουν πολύ καλά όλοι οι οστεοπαθολόγοι — κατά μήκος του οποίου είναι προσκολλημένα νευρικά γάγγλια, έχει την ευθύνη να οδηγήσει νευρικές πληροφορίες και ενέργεια σε ένα ή περισσότερα όργανα. Όταν έχουμε ένα μπλοκάρισμα που οφείλεται σε ένταση ή σε έλλειψη άσκησης ή σε μια ανωμαλία της σπονδυλικής στήλης (που έχει την αιτία της σε ένα πέσιμο π.χ. ή σε μια χρόνια κακή στάση), τότε η ροή αυτής της ενέργειας διακόπτεται και τα αντίστοιχα όργανα μπαίνουν σε μια κατάσταση αδυναμίας και επομένως γίνονται ευκολοπρόσβλητα από την αρρώστια. Είναι λοιπόν απόλυτα απαραίτητο να έχει κανείς ευλύγιστη σπονδυλική στήλη, αν θέλει να ζει μια ζωή γεμάτη υγεία. Ακριβώς για το λόγο αυτό οι ασκήσεις της Γιόγκα είναι φτιαγμένες έτσι που να επηρεάζουν τη σπονδυλική στήλη.

Σ' αυτό το σημείο, ίσως θα πρέπει να πω δυο λέξεις για την «Πράνα» ή «πρανική δύναμη», που έχω ήδη αναφέρει. Πράνα είναι η ουσιώδης ενέργεια κάθε ζωής. Μέσα μας έχουμε πολλές εκφράσεις ενέργειας: σωματική ενέργεια, διανοητική ενέργεια, συγκινησιακή, ψυχική, πνευματική και σεξουαλική ενέργεια. Όλες αυτές οι εκφράσεις ενέργειας έρχονται από μια βασική πηγή, την ΠΡΑΝΑ, ύστερα μεταφράζονται και κατευθύνονται από σας, σύμφωνα με την ιδιοσυγκρασία σας.

Μπορεί να είσαστε άνθρωπος διανοούμενος και να χρησιμοποιείτε μεγάλη ποσότητα διανοητικής ενέργειας. Μπορεί να κάνετε μια δουλειά που απαιτεί μεγάλη ποσότητα σωματικής ενέργειας. Μπορεί να σας ευχαριστεί να χρησιμοποιείτε μεγάλο ποσοστό αυτής της πρηνικής δύναμης υπό μορφή σεξουαλικής ενέργειας. Είναι δυνατό να σπαταλάτε τα αποθέματα της πρηνικής μπαταρίας σας σε δυνατές συγκινήσεις. Όταν όμως γίνετε κύριος αυτής της «ουσίας ζωής» μπορείτε να μάθετε να την κατευθύνετε σαν ψυχική ή πνευματική ενέργεια για να γιατρέψετε ή να βοηθήσετε άλλους ανθρώπους ή για τη δική σας πνευματική ανάπτυξη ή το διανοητικό σας έλεγχο.

Πράνα είναι η ουσία που βρίσκεται πίσω από κάθε ζωή, είτε φυτική είναι αυτή είτε ζωική. Είναι η ουσία κάθε ζωής και συνδέει όλους μας, στο εσωτερικό επίπεδο της ύπαρξής μας, με ένα μεγάλο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο ενέργειας. Αυτή είναι που μας συνδέει με την υπόλοιπη ανθρωπότητα και με όλο το σύμπαν.

Μ' αυτές τις ασκήσεις λοιπόν σπάζουμε τις κρυσταλλώσεις, τις εντάσεις του σώματος, και επιτρέπουμε την κανονική ροή της πρηνικής ενέργειας μέσα στο σώμα και στο νου, δίνοντάς τους μια αίσθηση ευεξίας και υγείας.

Στο καθαρά σωματικό επίπεδο, αυτές οι ασκήσεις χρησιμεύουν για να αυξήσουν τη ροή του αίματος μέσα στο κυκλοφοριακό σύστημα, φέρνοντας φρέσκο οξυγόνο και τροφές στα κύτταρα, που συχνά δεν παίρνουν επαρκείς ποσότητες. Το κεφάλι, ο λαιμός και οι ώμοι, π.χ., πάντα κατά κάποιο τρόπο δεν αιματώνονται όσο πρέπει, εξαιτίας της δύναμης της έλξης της γης, που αντίθετά της είναι υποχρεωμένο να ρέει το αίμα.

Κάνοντας λοιπόν ασκήσεις σαν τη «Λαμπάδα», τη «θέση στο κεφάλι» ή τη «Γιόγκα Μούντρα», δίνουμε στο σώμα την ευκαιρία να στείλει περισσότερο αίμα σ' αυτές τις περιοχές και συγχρόνως να δώσει στις γάμπες και στα πόδια τη χρειαζόμενη ξεκούραση.

Οι ασκήσεις που συμπίεζουν την περιοχή της κοιλιάς, σε συνδυασμό με τις ασκήσεις των ποδιών, χρησιμεύουν για να τονώσουν το πεπτικό σύστημα και να ισορροπήσουν τις δυνάμεις της πέψης.

Πολλοί από σας θα παρατηρήσουν μια προοδευτική αλλαγή στις γαστρονομικές συνήθειες και στις επιθυμίες τους, ύστερα από κάμποσο καιρό που θ' αρχίσουν να κάνουν γιόγκα. Αυτό έρχεται σαν αποτέλεσμα της απελευθέρωσης των εντάσεων και των τοξινών μέσα από το πεπτικό σύστημα, επιτρέποντας στο σώμα σας να σας γνωστοποιήσει ότι χρειάζεται μια πιο υγιεινή διαίτα. Καταλαβαίνετε πως όταν τρώτε τόσες πολλές

τοξικές τροφές (όπως κρέας, βιομηχανοποιημένες και συντηρημένες τροφές, προϊόντα από άσπρο αλεύρι και άσπρη ζάχαρη, καφέ, τσιγάρο, κλπ.), δημιουργείται ένα κάποιο επίπεδο τοξικότητας στο σώμα. Το σώμα εθίζεται σ' αυτό το επίπεδο τοξικότητας με τον ίδιο τρόπο που εθίζεται ο καπνιστής στη νικοτίνη, ο αλκοολικός στο οινόπνευμα ή αυτός που παίρνει ηρωίνη στο ναρκωτικό. Είναι η ίδια αρχή.

Όταν αρχίσετε να κάνετε αυτές τις ασκήσεις, τότε αρχίζετε και τη διαδικασία του καθαρισμού. (Υπάρχουν επίσης άλλες τεχνικές καθαρισμού Γιόγκα με πιο άμεσα αποτελέσματα, όπως π.χ. νηστεία, κλύσματα και καθαρισμός του στομάχου). Όταν το σώμα γίνει πιο καθαρό εσωτερικά, τότε το ίδιο ζητάει από μόνο του να τραφεί πιο υγιεινά και χωρίς να το καταλάβετε η διαίτά σας θα αλλάξει. Κατά τη διάρκεια αυτής της αλλαγής, ίσως παρατηρήσετε ότι έχετε δυσπεψία ή κράμπες στο στομάχι.

Αυτό οφείλεται είτε στην αποτοξίνωση που γίνεται, είτε στο γεγονός ότι το σώμα σας θέλει με τον τρόπο αυτό να σας πει πως δε θέλει πια αυτές τις τροφές. Πρέπει, λοιπόν, να προσέχετε απολύτως τι τρώτε και πως αντιδρά το σώμα σας αυτή την περίοδο.

Αυτές οι ασκήσεις τονώνουν επίσης τη ροή των ορμονών από τους διάφορους ενδοκρινείς αδένες — που κατά πολλούς τρόπους είναι τα πιο λεπτά και ευαίσθητα όργανα του σώματός μας. Μια ανισορροπία στις ορμονικές εκκρίσεις μπορεί να γίνει αιτία πολλών ασθενειών που δεν μπορούν να διαγνωσθούν. Πάνω απ' όλα, αυτό είναι που κάνει τη γιόγκα να ξεχωρίζει από άλλες τεχνικές σωματικών ασκήσεων: μπορεί να ισορροπήσει το ορμονικό σύστημα.

Το πιο εκπληκτικό αποτέλεσμα αυτών των ασκήσεων γίνεται φανερό πάνω στο νευρικό σύστημα. Οι επιστημονικά σχεδιασμένες ασκήσεις της Γιόγκα ενεργούν με ένα θαυμαστό τρόπο πάνω στο νευρικό σύστημα και κατά συνέπεια πάνω στο μυαλό, απελευθερώνοντας μεγάλες ποσότητες νευρικής, διανοητικής και συγκινησιακής έντασης.

Κάθε διανοητική και συγκινησιακή ένταση αποθηκεύεται σε κάποιο αντίστοιχο μέρος του σώματος. Όσο πιο νευρικοί γινόμαστε, όσο πιο στενοχωρημένοι, όσο αμφιβάλλουμε και ταλαντευόμαστε με δύσκολες αποφάσεις, τόσο περισσότερο αυτή η ένταση εδραιώνεται - οι μύες σφίγγονται και η νευρική και πρανική ενέργεια μαζεύεται και μπλοκάρεται. Γινόμαστε μελαγχολικοί, κουραζόμαστε κι όλος ο κόσμος γύρω μας παίρνει μια γκρίζα και άχαρη όψη. Κι' αυτό γίνεται ένα φαύλος κύκλος - γιατί όταν είμαστε σ' αυτή την κατάσταση μεταφράζουμε το καθετί αρνητικά - και η ένταση δημιουργείται πιο γρήγορα - και έτσι έχουμε περισσότερη ένταση -

κι ύστερα μαζεύεται γρήγορα και άλλη ακόμα πιο γρήγορα και πάει λέγοντας - μέχρι που ή θα αρρωστήσουμε, ή μια νευρική κατάπτωση θα μας αναγκάσει να αναπαυτούμε.

Αυτό το είδος συσσωρευμένης έντασης είναι υπεύθυνο για έναν απίστευτα μεγάλο αριθμό ασθενειών, πόνων και προβλημάτων που μας βασανίζουν. Κάνοντας αυτές τις ασκήσεις ταχτικά, αρχίζουμε να κάνουμε μια κίνηση προς την άλλη κατεύθυνση. Χαλαρώνουμε περισσότερο και τότε η ένταση δε μαζεύεται τόσο γρήγορα και το αποτέλεσμα είναι μια ανοδική ελικοειδής κίνηση πάνω στη σκάλα της ηρεμίας και της υγείας.

Επίσης, αυτές οι αναπροσαρμογές που γίνονται μέσα στο σώμα μας έχουν ένα αντίστοιχο αποτέλεσμα στα σημεία της προσωπικότητάς μας που προκαλούσαν αυτές τις εντάσεις και τους έδιναν προτεραιότητα.

Γιατί ο τελικός σκοπός μας είναι να καταφέρουμε να ζήσουμε με τέτοιο τρόπο που να μη δημιουργούνται μέσα μας εντάσεις που θα χρειάζονται τέτοιες ασκήσεις για να λυθούν. Σκοπός μας είναι να μάθουμε να ζούμε μια ισορροπημένη ζωή, ανοιχτοί σε κάθε εμπειρία και να δεχόμαστε μάλλον ό,τι δεν έχουμε τη δυνατότητα να αλλάξουμε, παρά να αντιστεκόμαστε διαρκώς σε ό,τι μας παρουσιάζει η καθημερινή ζωή. Έτσι θα αντιληφθούμε ότι η προσωπικότητά μας αλλάζει κατεύθυνση, γινόμαστε πιο ήρεμα και ανοιχτά όντα.

Όπως συμβαίνει με όλες τις αλλαγές στη ζωή μας, μπορεί να αισθανθούμε κάποια αντίσταση ή δυσφορία κατά τη διάρκεια αυτής της αλλαγής. Δείξτε επιμονή, αξίζει τον κόπο, η ζωή σας θα είναι πιο γεμάτη και πιο υγιής.

Καταλαβαίνετε, λοιπόν, πως οι ασκήσεις της γιόγκα δεν είναι απλή γυμναστική που μπορεί να γίνει κατά τρόπο τυχαίο για την τόνωση του σώματος ή για να χάσετε βάρος. Είναι πολύ αποτελεσματικές και δυναμικές θέσεις του σώματος που άμα γίνουν σωστά, με συνειδητότητα και εσωτερική συγκέντρωση, μπορούν να σας βοηθήσουν πολύ στη ζωή σας. Και φυσικά, όπως καθετί που έχει μέσα του δυναμισμό, όταν δε γίνονται σωστά μπορούν να βλάψουν.

Πρέπει λοιπόν να είσαστε σίγουροι ότι ακολουθείτε πάντα τις σωστές οδηγίες που είναι σχεδιασμένες γι' αυτές τις ασκήσεις. Αλλά ακόμα πιο σημαντικό είναι να τις κάνετε με συνειδητότητα και με συγκεντρωμένη την προσοχή σας στο σώμα σας. Αισθανθείτε τι ζητάει το σώμα σας να κάνει και πως αισθάνεται κατά τη διάρκεια και ύστερα από κάθε άσκηση.

B. Οδηγίες για Ασκήσεις Γιόγκα

Όπως συμβαίνει με οποιαδήποτε καινούργια ασχολία, θα ήταν καλύτερο να βρίσκατε ένα δάσκαλο για να αρχίσετε. Μερικοί άνθρωποι έπαθαν ζημίες από απροσεξία, γιατί έκαναν ασκήσεις χωρίς ν' ακολουθούν τους κανόνες.

Να μερικές οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να έχετε μεγαλύτερη ωφέλεια από τις ασκήσεις.

1. Συγκεντρώστε το μυαλό και την προσοχή σας πάνω στο σώμα σας. Μην κοιτάτε γύρω τους άλλους, αν είσαστε σε μια τάξη. Το σώμα του καθενός είναι κατασκευασμένο διαφορετικά και δεν έχει καμία απολύτως αξία να συγκρίνετε τον εαυτό σας με οποιονδήποτε άλλο. Αν δεν καταλάβατε την άσκηση, παρατηρήστε το δάσκαλο.

2. Ενώ μένετε στη θέση της άσκησης, κλείστε τα μάτια και συγκεντρώστε την προσοχή σας πάνω στα σημεία του σώματος που φέρουν αντίσταση σε παραπέρα κίνηση. Θα τα αναγνωρίσετε αυτά τα σημεία, γιατί θα σας κάνουν την παρουσία τους γνωστή δια μέσου του πόνου ή της έντασης.

3. Όταν προσπαθείτε να αυξήσετε την ευλυγισία σας πάνω σε μια θέση, μην παραβιάζετε την κίνηση. Το σώμα σας δε θα ανταποκριθεί σε βίαιες ή απότομες κινήσεις. Πολύ περισσότερο αποτελεσματική τεχνική είναι να φέρετε τον εαυτό σας στο σημείο αντίστασης (ή μπορείτε αν θέλετε να το ονομάσετε σημείο πόνου - εκεί δηλαδή όπου αρχίζετε να αισθάνεστε ελαφρό πόνο) και να χαλαρώσετε σ' αυτό το σημείο - κρατώντας το εκεί και συγκεντρώνοντας την προσοχή σας στον εντοπισμό του πόνου ή της αντίστασης - και να δεχτείτε τον πόνο ή την ένταση. Μην αντιστέκεστε, μην προσπαθείτε να ξεφύγετε από τον πόνο. Δεχτείτε τον και προσπαθήστε ακριβώς να χαλαρώσετε αυτήν την περιοχή συνειδητά και ο πόνος σιγά-σιγά θα καταλαγιάσει και θα μπορέσετε έτσι να προχωρήσετε λίγο μακρύτερα.

Μπορείτε να συνεχίσετε μ' αυτόν τον τρόπο για πολλή ώρα.

Αν είστε αρχάριος, μην προσπαθείτε να κρατήσετε τη θέση πάνω από 30 δευτερόλεπτα. Όσο θα γίνεστε όλο και περισσότερο ευλύγιστος, μπορείτε να αυξήσετε το χρόνο που θα κρατάτε την κάθε άσκηση.

Ακόμη θα είναι χρήσιμο να ξαναδιαβάσετε αυτές τις οδηγίες αργότερα, γιατί τώρα ίσως δεν καταλαβαίνετε εύκολα τι εννοώ, αλλά αργότερα θα σας είναι τελείως ξεκάθαρο.

4. Επίσης, αν είσαστε αρχάριος θα κάνετε τις ασκήσεις με δυναμικό τρόπο στην αρχή. Δηλαδή κάνετε την κίνηση της άσκησης μέχρι τα όρια του δικού σας σώματος και κρατήστε τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα και ύστερα λύστε την άσκηση και γυρίστε πίσω. Ύστερα ξανακάνετε το ίδιο - ίσως 3 φορές. Αυτό πρέπει να γίνει με την αναπνοή. Για κάθε κίνηση υπάρχει μια αντίστοιχη εισπνοή ή εκπνοή. Ο γενικός κανόνας είναι ότι καθώς συμπιέζετε την κοιλιακή περιοχή ή το στήθος εκπνέετε και καθώς εκτείνετε αυτές τις περιοχές εισπνέετε. (Θα μάθετε τις λεπτομέρειες από το δάσκαλό σας).

5. Ανάμεσα σε κάθε θέση κάνετε μια ανάπαυση, ώστε να βρει το σώμα σας τον καιρό να ισορροπήσει την ενέργεια που απελευθερώθηκε με την άσκηση. Κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης, τα μάτια σας θα πρέπει να είναι κλειστά και η προσοχή σας είτε πάνω στην αναπνοή σας είτε πάνω στα σημεία του σώματος που μόλις πριν λίγο επηρεάστηκαν και όπου αισθάνεστε τώρα θερμότητα ή κίνηση.

6. Οι κινητικές ασκήσεις που γίνονται σε όρθια θέση είναι καλύτερο να γίνονται το πρωί που σηκωνόμαστε. Οι περισσότεροι στατικές ασκήσεις που γίνονται ενώ είμαστε ξαπλωμένοι είναι καλύτερες για να χαλαρώνουμε το βράδυ πριν από το δείπνο ή πριν πάμε στο κρεβάτι. Αυτός όμως δεν είναι κανόνας και μπορείτε να προσαρμόσετε τις ασκήσεις σύμφωνα με τις ανάγκες σας.

7. Είναι πάντα καλό να ακολουθούν τις ασκήσεις μερικές αναπνευστικές ασκήσεις και ύστερα λίγη χαλάρωση ή διαλογισμός, αν έχετε το χρόνο και την κλίση σ' αυτό.

8. Ο μόνος τρόπος για να έχετε αποτελέσματα από τη Γιόγκα είναι η καθημερινή άσκηση. Πρέπει απλώς να βρείτε καιρό. Δεν είναι ποτέ θέμα χρόνου αλλά πάντα θέμα προτεραιότητας. Στη ζωή σας κάνετε ό,τι νομίζετε πως είναι σημαντικό. Απλώς πρέπει να ρωτήσετε ειλικρινά τον εαυτό σας μήπως υπάρχει τίποτα απ' όλα αυτά που κάνετε κατά τη διάρκεια της μέρας σας που θα μπορούσε να παραλειφθεί ή να περικοπεί ώστε να περιλάβετε αυτό που θα σας δώσει μεγαλύτερη υγεία και διαύγεια για να μπορέσετε έτσι να κάνετε πιο αποτελεσματικά οτιδήποτε άλλο έχετε να κάνετε.

Μια λέξη ακόμα γι' αυτούς που δεν έχουν καιρό. Πόσες κινήσεις και πόσες στιγμές σπαταλάμε σε μια μέρα όταν δεν είμαστε χαλαρωμένοι και επομένως ανίκανοι να συγκεντρωθούμε; Ξοδεύοντας λίγο χρόνο κάθε μέρα για να ετοιμάσουμε το σώμα και το μυαλό μας για δράση, μας χρειάζεται λιγότερος χρόνος ύστερα για να ολοκληρώσουμε τα καθήκοντά μας, χαιρόμαστε περισσότερο και κάνουμε καλύτερα τη δουλεία μας.

Στις παρακάτω σελίδες θα βρείτε μερικές φωτογραφίες και περιγραφές που θα σας βοηθήσουν στις ασκήσεις σας. Θα ναι καλύτερο να αρχίσετε μ' ένα δάσκαλο και αργότερα να εξακολουθήσετε μόνοι σας, αν προτιμάτε.

Όποιος θέλει να ωφεληθεί πραγματικά απ' αυτές τις ασκήσεις, θα πρέπει πρώτα να λάβει υπόψη του ό,τι σοβαρά προβλήματα έχει με την υγεία-του. Κάνετε ένα τσεκ-απ και αναφέρετε στο δάσκαλό σας ό,τι προβλήματα υπάρχουν, όπως υπέρταση ή υπόταση, προβλήματα με την καρδιά, δυσκοπία κ.λπ. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορείτε να κάνετε ασκήσεις, αλλά μόνον ότι χρειάζεστε ειδική καθοδήγηση για το ποιες ασκήσεις να κάνετε και ποιες να μην κάνετε. Μάλιστα, αυτές οι ασκήσεις μπορεί να είναι και θεραπευτικές για τα προβλήματά σας, **αν γίνονται σωστά**.

Γ. Κατηγορίες Στάσεων

Στη Χάθα Γιόγκα (τη Γιόγκα των σωματικών ασκήσεων), υπάρχουν δυο βασικές κατηγορίες ASANAS (στάσεις ή ασκήσεις):

1. Διαλογιστικές στάσεις σ' αυτές στεκόμαστε για αυτοσυγκέντρωση και διαλογισμό.
2. Ασκήσεις για τη σωματική καλλιέργεια, για τη δημιουργία ενός υγιούς, ελευθερωμένου από ενοχλήματα σώματος.

Οι ασκήσεις για την καλλιέργεια του σώματος μπορούν να διαιρεθούν σε δυο άπλες κατηγορίες:

1. **Δυναμικές ασκήσεις** κατά τις οποίες το σώμα κινείται σε αρμονία με την αναπνοή. Κάθε κίνηση έχει την αντίστοιχη της εισπνοή, κράτημα ή εκπνοή.

2. Στατικές ασκήσεις κατά τις οποίες το σώμα μένει σε μια ειδική στάση, χωρίς να κινείται, ενώ αναπνέουμε κανονικά και βαθιά.

Χρησιμοποιούμε τις δυναμικές ασκήσεις για να ζεστάνουμε και να ετοιμάσουμε το σώμα για τις στατικές ασκήσεις. Οι αρχάριοι θα πρέπει να κάνουν περισσότερες δυναμικές ασκήσεις μέχρι που το σώμα τους να γίνει πιο ευλύγιστο.

Οι στατικές ασκήσεις μπορούν να καταταχθούν σε 6 βασικές κατηγορίες, σύμφωνα με τα αποτελέσματά τους πάνω στο σώμα. Αυτές είναι οι εξής:

1. Ασκήσεις για τη σπονδυλική στήλη. Για να δημιουργούν μια ευλύγιστη, χαλαρή και κανονικά ευθυγραμμισμένη σπονδυλική στήλη, εξασφαλίζοντας την κανονική ροή της νευρικής επικοινωνίας και της πρηνικής ενέργειας παντού μέσα στο σώμα. Οι ασκήσεις για τη σπονδυλική στήλη ανακουφίζουν επίσης τους πόνους της μέσης και της ράχης.

Υπάρχουν πέντε τρόποι με τους οποίους μπορεί η σπονδυλική στήλη να τεντωθεί.

α. Κατά μήκος - αυξάνοντας την απόσταση ανάμεσα στους σπονδύλους - όπως στην άσκηση «τέντωμα προς τα πάνω» και τη «στάση της τσιμπίδας».

β. Προς τα πλάγια, όπως στην άσκηση «πλάγια κάμψη».

γ. Προς τα πίσω, όπως στις ασκήσεις «κάμψη πίσω», «κόμπρα», «τόξο» κ.λπ.

δ. Προς τα μπρος, όπως στην «κάμψη εμπρός» και το «άροτρο».

ε. Συστρέφοντας, όπως στις ασκήσεις «όρθια τορσιόν» (τρίγωνο), «ξαπλωτή τορσιόν» και τη «συστροφή της σπονδυλικής» (που γίνεται σε καθιστή θέση).

2. Ασκήσεις κοιλιακών συσπάσεων, κατά τις οποίες η κοιλιακή περιοχή πιέζεται προς τα μέσα, όπως στην «άρση των κοιλιακών μυών», «τσιμπίδα», «το άροτρο» κ.λπ.

3. Στάσεις με το κεφάλι κάτω, κατά τις οποίες το κεφάλι, τα μάτια, ο λαιμός και οι ώμοι βρίσκονται πιο κάτω σε σχέση με ολόκληρο το σώμα, αυξάνοντας τη ροή του αίματος σ' αυτές τις περιοχές. Παραδείγματα τέτοιων ασκήσεων είναι η «λαμπάδα», η όρθια «κάμψη προς τα εμπρός», η «γιόγκα μούντρα», η «στάση πάνω στο κεφάλι» κ.α.

4. Ασκήσεις για την ευλυγισία των αρθρώσεων, που τεντώνουν και δυναμώνουν τις αρθρώσεις των χεριών και των ποδιών, όπως π.χ. «ο χαιρετισμός στον Ήλιο», η στάση «το κεφάλι της αγελάδας», ο «λωτός» και ο «μισός λωτός».

5. Ασκήσεις ισορροπιστικές, κατά τις οποίες μαθαίνουμε να κρατάμε τη σωματική και διανοητική μας ισορροπία, ισορροπώντας πάνω στο ένα πόδι ή στα χέρια, όπως π.χ. στο «δέντρο», «το παγώνι» ή στάση «Lord Nataraj».

6. Στάσεις χαλάρωσης, κατά τις οποίες ολόκληρο το σώμα χαλαρώνει τελείως (ο ένας μυς ύστερα από τον άλλο) για να χαμηλώσει ο μεταβολισμός και να φέρει ολοκληρωτική χαλάρωση σ' όλα τα συστήματα του σώματος, όπως στη στάση του πτώματος.

Φανερό είναι πως πολλές ASANAS μας δίνουν ωφέληματα περισσότερα από μιας κατηγορίας. Η Γιόγκα Μούντρα, για παράδειγμα, μας δίνει τα οφέλη όλων των κατηγοριών εκτός αυτών του αριθμού 5.

Διαλέγοντας τη δική σας ατομική σειρά στάσεων, κοιτάζετε να καλύψετε όλες τις κατηγορίες.

Ακόμη προσέξτε να ισορροπείτε τις κινήσεις σας έτσι που οι κινήσεις προς τα εμπρός να αντιζυγίζονται από τεντώματα προς τα πίσω. Για παράδειγμα το «άροτρο» πρέπει να ακολουθείται από το «ψάρι» και η «τσιμπίδα» θα πρέπει να ακολουθείται από την «κόμπρα» ή το «τόξο» ή την «καμήλα».

Ισορροπήστε κινήσεις προς τα δεξιά με ίδιες κινήσεις προς τα αριστερά. Όταν θα χετε πειθαρχήσει τον εαυτό σας στις τεχνικές της γιόγκα, είναι καλύτερα να εγκαταλείψετε αυτούς τους κανόνες και ν' ακολουθήσετε τις φυσικές κλίσεις του ίδιου σας του σώματος, πως δηλ. θα του άρεσε να κινείται. Αυτό βέβαια προϋποθέτοντας πως έχετε πάει μέσα σας βαθιά κι έχετε αναπτύξει έναν εσωτερικό δεσμό επικοινωνίας ανάμεσα σε σας και το σώμα σας. Τότε το σώμα σας γίνεται ο δάσκαλός σας, ο οδηγός σας, ο πνευματικός οδηγός σας (Guru). Έχοντας συνειδητή αντίληψη του σώματός σας στις διάφορες καταστάσεις της ζωής, θα μάθετε πολλά για τις πηγές της έντασής σας, του πόνου και της ευχαρίστησης.

Μια και θα 'χετε κάνει αυτή την εσωτερική σύνδεση, δεν υπάρχει πια καμία ανάγκη να ρωτάτε τους άλλους για το τι να φάτε, πως να ασκηθείτε, πως να ζείτε, τι είναι σωστό και τι είναι λάθος. Γίνεστε ο ίδιος ο

γιατρός του εαυτού σας, ο ψυχολόγος του εαυτού σας, ο πνευματικός δάσκαλος (Guru) του εαυτού σας.

Θα ήθελα να θυμίσω πως οι αρχάριοι θα πρέπει να είναι συνετοί και να μην το παρακάνουν. Είναι καλύτερα ν' αρχίσετε με μερικές από τις δυναμικές ασκήσεις και να τις κάνετε κάθε μέρα. Ύστερα, όταν μπορείτε να τις κάνετε άνετα, προσθέστε μερικές ακόμη στη σειρά σας.

Πολλοί αρχίζουν με μεγάλο ενθουσιασμό, τελειώνουν με πόνους και πιασίματα και τα εγκαταλείπουν. Προχωρείτε αργά, αλλά κάνετε ταχτικά τις ασκήσεις σας· θα πετύχετε. Καλή τύχη. Είναι μια θαυμάσια στιγμή της ζωής σας αυτή, γεμάτη διέγερση, αν λάβετε υπόψη σας πως πρόκειται να μεταμορφωθείτε.

Δ. Δυναμικές Ασκήσεις

Αυτές οι ασκήσεις έκτος από μερικές εξαιρέσεις, πρέπει να γίνονται αργά, δίνοντας ίση προσοχή στην αναπνοή και στο σώμα. Θα πρέπει να εκτελούνται με μιαν αρμονική κίνηση, σαν ένας αργοκίνητος χορός.

Με αυτό τον τρόπο κερδίζουμε μάλλον παρά χάνουμε ενέργεια. Η μεγαλύτερη οξυγόνωση των μυών, που έρχεται σαν επακόλουθο, διώχνει τα οξέα που είναι συσσωρευμένα στους μυς και αποκαθιστά τη ζωτικότητα τους.

Συγχρόνως υπάρχει συγχρονισμός σώματος, νου και αναπνοής, που φέρνει ένα γενικό συναίσθημα αρμονίας.

Η κυκλοφορία επιταχύνεται φέροντας οξυγόνο σ' όλα τα κύτταρα του σώματος. Αρθρώσεις, τένοντες και σύνδεσμοι τεντώνονται και λυγίζουν.

Γενικά το σώμα ζωογονείται και ετοιμάζεται για τις Στατικές στάσεις.

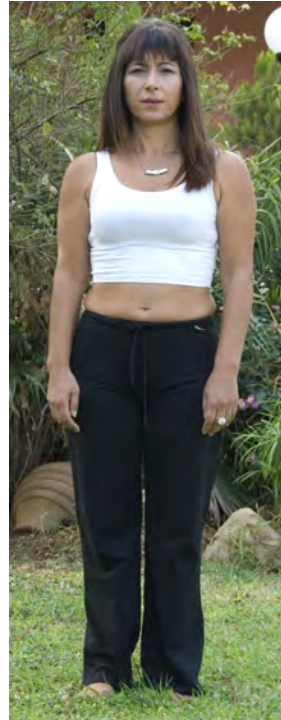
Ένας γενικός κανόνας αναπνοής πρέπει να εφαρμόζεται για όλες τις ασκήσεις (έκτος από την πλάγια κάμψη):

α. Εισπνέουμε όποτε τεντωνόμαστε ή κινούμαστε προς τα πάνω ή προς τα πίσω.

β. Εκπνέουμε όποτε τεντωνόμαστε ή λυγίζουμε προς τα κάτω ή προς τα εμπρός. (Μόνο στην πλάγια κάμψη εισπνέουμε καθώς κατεβαίνουμε

προς τα πλάγια και εκπνέουμε καθώς ανεβαίνουμε πάνω). Προσπαθήστε επίσης να μάθετε τη «γλωττιδική αναπνοή», κατά την οποία κρατάτε το πίσω μέρος του λαιμού ελαφρά κλεισμένο με την επιγλωττίδα. Αυτό θα αυξήσει την ικανότητά σας να αναπνέετε βαθιά και με συγκεντρωμένη την προσοχή σας ενώ κάνετε αυτές τις κινήσεις. Αν δεν είστε σίγουροι, ζητήστε από το δάσκαλό σας να σας ελέγξει.

1. Η στάση της όρθιας χαλάρωσης: Είναι σημαντικό να αρχίζετε τη σειρά των ασκήσεων της γιόγκα μένοντας για λίγα λεπτά στη στάση αυτή. Υπάρχουν «όρθια», «ξαπλωτή ανάσκελα», «ξαπλωτή μπρούμυτα» και «καθιστή στάση χαλάρωσης».



Δ1: Όρθια στάση της χαλάρωσης

Στην όρθια στάση αφήστε τα πόδια σας κλειστά το να δίπλα στ' άλλο και κατευθείαν μπροστά. Αφήστε το στήθος όρθιο, αλλά με άνεση, έτσι που οι ώμοι, οι βραχίονες και τα χέρια να κρέμονται χαλαρά στο πλάι σας.

Μην αφήνετε τους γλουτούς σας να προεξέχουν πίσω σας έτσι που η σπονδυλική να είναι κυρτωμένη, αλλά μάλλον μαζέψτε τους γλουτούς σας σφίγγοντάς τους ελαφρά στο κάτω τους μέρος (σα να χετε ένα νόμισμα

ανάμεσά σας που θέλετε να συγκρατήσετε για να μην πέσει), έτσι που η λεκάνη να πάρει μια ελαφριά κλίση προς τα μπρος και η σπονδυλική να ισιώσει από κάτω μέχρι πάνω στο κεφάλι.

Αφήστε το κεφάλι και το λαιμό να είναι σ' ευθεία γραμμή με τη σπονδυλική (γι' αυτό αφήστε το σαγόνι σας να έχει μια ελαφριά κλίση προς τα εμπρός και κάτω), τα μάτια κλειστά ή συγκεντρωμένα σ' ένα σημείο απέναντί σας.

Υπάρχουν πολλά σημεία που πρέπει να χει κανείς στο νου του εδώ, μην αποθαρρύνεστε. Το πιο σημαντικό απ' όλα είναι να στέκεστε ίσια, χαλαρωμένοι και συγκεντρωμένοι.

Αρχίστε τώρα ν' αναπνέετε βαθιά και ρυθμικά, αν μπορείτε κάνοντας την αναπνοή με την επιγλωττίδα, ακούγοντας έναν ελαφρό θόρυβο στο λαιμό, όπως όταν κανείς κοιμάται. Συγκεντρωθείτε στον ήχο της αναπνοής σας. Αφήστε το σώμα και το νου σας να χαλαρώσουν απ' όλες τις εντάσεις και τις σκέψεις της ημέρας.



Δ2: Περιφορά του κεφαλιού

2. Περιστροφή του κεφαλιού: Στεκόμαστε στη στάση της όρθιας χαλάρωσης με τους ώμους, τους βραχίονες και τα δάχτυλα χαλαρά δίπλα στο σώμα. Οι μύες της κοιλιάς θα πρέπει να είναι χαλαροί και τα μάτια κλειστά. Με μια αίσθηση εσωτερικής συγκέντρωσης αφήστε το κεφάλι να πέσει χαλαρό μπρος στο στήθος κι ύστερα αφήστε το να περιστρέφεται γύρω από τη βάση του λαιμού. Αφήστε τους μυς του λαιμού να τεντώνονται καθώς περιστρέφεται το κεφάλι πολύ αργά. Εισπνέουμε καθώς το κεφάλι βρίσκεται επάνω και πίσω, εκπνέουμε όταν το κεφάλι πέφτει προς τα εμπρός και κάτω.

Κάνουμε την άσκηση περιστρέφοντας το κεφάλι 5 με 10 φορές προς τα δεξιά κι ύστερα άλλες τόσες προς τα αριστερά.

Οφέλη: Η άσκηση αυτή έχει δοθεί σε χιλιάδες ανθρώπους από τον «ψυχοθεραπευτή» Edgar Cayce σαν θεραπεία και προληπτικό μέσο για όσους έχουν αδύνατη όραση, ένταση γύρω από τα μάτια, πονοκεφάλους και προβλήματα που προέρχονται από κακή απέκκριση, όπως είναι οι ρευματισμοί, η αρθρίτιδα ή η δυσκοιλιότητα. Σύμφωνα με τον Cayce, η μάλαξη και η τόνωση των αυχενικών σπονδύλων (η περιοχή της σπονδυλικής στο λαιμό) αυξάνει την αποτελεσματικότητα της αποβολής των τοξινών

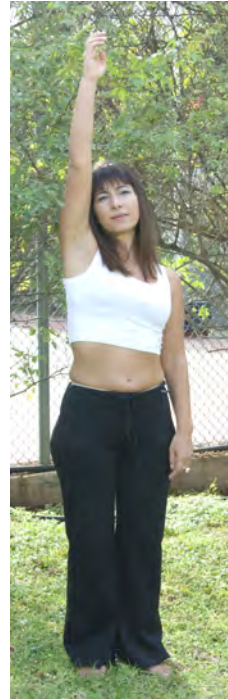
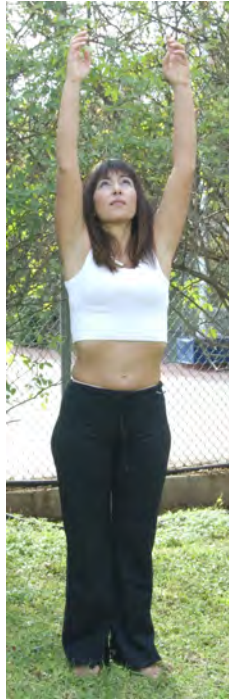
3. Τέντωμα προς τα πάνω: Από τη στάση της όρθιας χαλάρωσης. Εισπνέοντας σηκωθείτε στα δάχτυλα των ποδιών και συγχρόνως φέрте το δεξί σας χέρι τεντωμένο από εμπρός κατευθείαν επάνω. Τεντωθείτε κατευθείαν επάνω σα να θέλετε ν' ακουμπήσετε στον ουρανό, κρατώντας την εισπνοή μέσα σας. Ύστερα ενώ εκπνέετε κατεβάστε συγχρόνως το χέρι, από τα πλάγια και πίσω σας και ελάτε κάτω πατώντας μ' όλο το πέλμα. Οι κινήσεις αυτές θα πρέπει να γίνονται αργά και με χάρη. Είναι σημαντικό να συντονιστεί η αναπνοή με την κίνηση του χεριού και των ποδιών. Δηλαδή όσο διαρκεί η εισπνοή διαρκεί και η άνοδος των ποδιών πάνω στα δάχτυλα και του χεριού προς τα πάνω, συγχρόνως. Όσο διαρκεί η εκπνοή διαρκεί και η κίνηση της καθόδου του χεριού και των ποδιών. Τα μάτια είναι ανοιχτά και το βλέμμα καρφωμένο σ' ένα σημείο σταθερό, κατευθείαν μπροστά μας για να έχουμε μεγαλύτερη ισορροπία.

Η άσκηση μπορεί να γίνει 3 φορές με το δεξί και 3 φορές με το αριστερό χέρι. Ύστερα άλλες 3 φορές με τα 2 χέρια μαζί.

Αναλογία αναπνοής: Όταν μάθετε να κάνετε σωστά την κίνηση μπορείτε να κάνετε την άσκηση με αναλογία αναπνοής 1:2:1. Αυτό σημαίνει πως το κράτημα της αναπνοής είναι διπλάσιο από το χρόνο της εισπνοής ή εκπνοής. Δηλαδή αν μετρήσετε OM1, OM2, OM3 καθώς εισπνέετε, ανεβαίνοντας, το κράτημα της εισπνοής είναι OM1, OM2, OM3, OM4, OM5, OM6, και της εκπνοής η διάρκεια θα είναι OM1, OM2, OM3, κατεβαίνοντας. Η αναλογία αυτή μπορεί να είναι επίσης 2:4:2 ή 4:8:4, ανάλογα με την αναπνευστική σας ικανότητα.

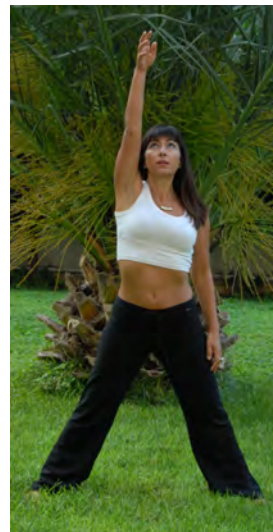
Είναι καλύτερα να αρχίσετε με μια αναλογία που να σας έρχεται εύκολα και άνετα. Μη βιάζετε ποτέ την αναπνοή ή το σώμα σας. Σιγά σιγά με τον καιρό αυξήστε τη χρονική διάρκεια.

Η αναλογία αυτή της αναπνοής εφαρμόζεται και στην πλάγια κάμψη και στο τρίγωνο.



Δ3: Τέντωμα προς τα επάνω

4. Πλάγια κάμψη: Με τα πόδια ανοιχτά, περίπου δυο φορές το πλάτος των ώμων, φέρτε τα χέρια στα πλάγια με τις παλάμες προς τα κάτω. Σηκώστε το αριστερό σας χέρι ίσια επάνω έτσι που η εσωτερική του πλευρά ν' αγγίζει στο αριστερό σας αυτί. Κρατώντας τώρα το σώμα σ' ένα κάθετο επίπεδο (δηλ. χωρίς να σκύβετε προς τα μπρος ούτε προς τα πίσω) λυγίστε προς τα δεξιά εισπνέοντας. Αφήστε το δεξί σας χέρι ν' ακουμπά αναπνευστικά πάνω στη δεξιά σας γάμπα. Το αριστερό σας χέρι τώρα βρίσκεται οριζόντιο, παράλληλα προς το πάτωμα, ακριβώς πάνω από το κεφάλι σας με την παλάμη γυρισμένη προς τα κάτω.



Νιώστε το τέντωμα στην αριστερή σας πλευρά. Κρατήστε το αριστερό χέρι ακουμπισμένο στο αριστερό αυτί.

Εκπνέοντας ελάτε σιγά - σιγά επάνω στο κέντρο και ύστερα εισπνέοντας κάνετε την Ίδια κίνηση προς την αριστερή πλευρά.

Κάνετε την κίνηση 3 φορές προς κάθε πλευρά, με την αναπνοή. Η αναλογία της αναπνοής είναι 1:2:1, όπως περιγράφεται στην άσκηση «τέντωμα προς τα επάνω».

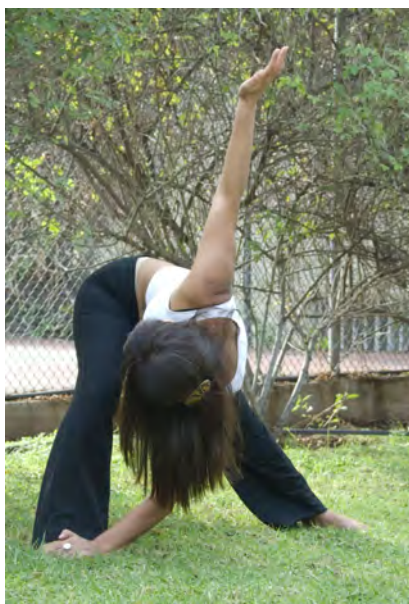


Δ4: Πλάγια κάμψη

Οφέλη: Η άσκηση αυτή είναι η μόνη που τεντώνει τα πλευρικά τοιχώματα της κοιλιάς. Ελαττώνει το περίσσιο πάχος που μαζεύεται σ' αυτή την περιοχή και τονώνει τα νεφρά και τ' άλλα όργανα απέκκρισης, βοηθώντας στο ν' αποτοξινωθεί το σώμα και να καθαρίσουν δερματικά προβλήματα. Οι δερματοπάθειες είναι, συνήθως, μια προσπάθεια του σώματος να αποτοξινωθεί.

5. Όρθια τορσιόν ή πόζα του τριγώνου: Από τη στάση της όρθιας χαλάρωσης σηκώστε τα χέρια κατευθείαν στα πλάγια με τις παλάμες στραμμένες προς τα επάνω (έτσι που να σχηματίζετε ένα σταυρό). Τώρα, χωρίς να στρίψετε τους γοφούς ή να λυγίσετε τα γόνατα, εκπνεύστε φέρνοντας το δεξί χέρι προς το αριστερό πόδι. Δεν είναι ανάγκη να ακουμπήσετε το πόδι, αλλά να έρθετε όσο πιο κοντά του μπορείτε χωρίς να ζοριστείτε. Το κεφάλι στρέφει και κοιτάζει προς το αριστερό χέρι που πρέπει να είναι κατακόρυφο, κάθετο προς το ταβάνι. Κρατήστε αυτή τη θέση χωρίς ν' αναπνέετε κι ύστερα εισπνεύσατε καθώς θα ερχόσαστε πίσω στο κέντρο.

Κάνετε την άσκηση τρεις φορές από κάθε πλευρά. Αναλογία αναπνοής 1:2:1 (κοιτάζετε το «τέντωμα» προς τα πάνω).

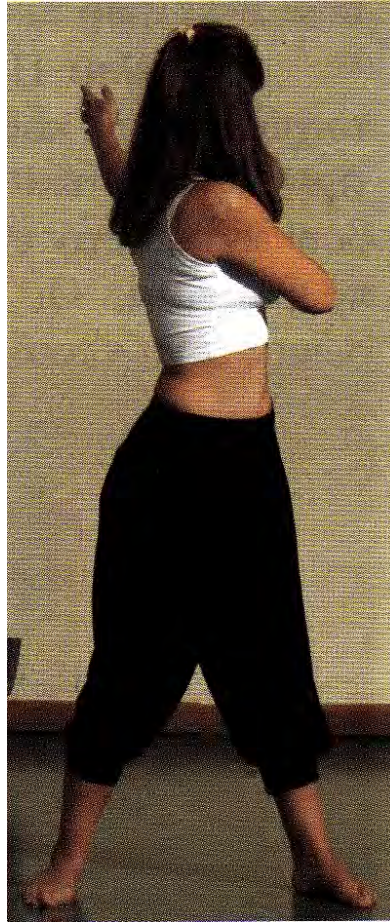


Δ5: Όρθια τορσιόν

Οφέλη: Συστρέφει τη σπονδυλική κάνοντας πιο εύκαμπτους τους σπονδύλους του ιερού οστού και της οσφυϊκής περιοχής. Τονωτική για τα νεφρά. Καλή προπαρασκευαστική άσκηση.

6. Η Αιώρα: Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά περίπου στο άνοιγμα των ώμων σας και με τα χέρια ανοιχτά οριζόντια, τις παλάμες προς τα κάτω, εισπνεύσατε. Τώρα κρατώντας ακίνητο το σώμα από τους γλουτούς και κάτω (δηλ. η λεκάνη και τα πόδια να μένουν κοιτάζοντας προς τα εμπρός), εκπνεύστε και στρίψτε το πάνω μέρος του σώματος γύρω απ' τη μέση προς τα δεξιά. Στρίψτε τα πάντα - κεφάλι, λαιμό, ώμους, μπράτσα, στήθος, μέση κ.λπ. - και κοιτάξτε πίσω σας όσο πιο μακριά μπορείτε. Ύστερα αιωρηθείτε πίσω προς στο κέντρο και προς την αντίθετη πλευρά εκπνέοντας. Η κίνηση αυτή μπορεί να γίνει πιο γρήγορα απ' ότι γίνονται συνήθως οι περισσότερες ασκήσεις της γιόγκα.

Αιωρηθείτε προς τα πίσω δεξιά και πάλι προς τα αριστερά συνέχεια, με την αναπνοή στο δικό σας ρυθμό, όσες φορές σας αρέσει.

**Δ6:** Αιώρα

Οφέλη: Η κίνηση αυτή δίνει ευλυγισία συστρεπτική στη σπονδυλική στήλη και μας ετοιμάζει για τη «συστροφή της σπονδυλικής» (που την κάνουμε καθισμένοι χάμω). Όλες αυτές οι συστρεπτικές κινήσεις είναι χρήσιμες για τη διόρθωση και την πρόληψη προβλημάτων ευθυγράμμισης της σπονδυλικής στήλης ειδικά στην οσφυϊκή περιοχή (πόννοι του κάτω μέρους της ράχης).

Επειδή η άσκηση έχει επίδραση ευθυγραμμιστική πάνω στη σπονδυλική, μπορεί να διορθώσει και πολλές άλλες διαταραχές που είναι αποτέλεσμα μπλοκαρισμάτων της σπονδυλικής στήλης.

7. Το «Φίδι»: Το φίδι είναι μια θαυμάσια κίνηση τόσο για αρχάριους της γιόγκα όσο και για όσους έχουν «δύσκαμπτη σπονδυλική» (εκτός κι αν μπορείτε ν' ακουμπήσετε το στήθος σας πάνω στους μηρούς σας και να αισθάνεστε επίσης άνετα στην «Κόμπρα», μπορείτε να αποκτήσετε μεγαλύτερη ευλυγισία στη σπονδυλική σας). Από τη θέση της «όρθιας χαλάρωσης» αφήστε το κεφάλι σας να πέσει προς τα πίσω, κι ενώ το κρατάτε κρεμασμένο πίσω, αρχίστε να χαμηλώνετε τον κορμό προς τα πόδια. Αρχίστε την κίνησή σας από τις κλειδώσεις των μηρών και κρατήστε το στήθος και το κεφάλι επάνω, μέχρι να βρεθείτε σχεδόν τελείως κάτω, ύστερα αφήστε το κεφάλι να πέσει προς τα εμπρός και χαλαρώστε. Εκπνέετε καθώς πηγαίνετε προς τα κάτω. Ύστερα, πάνω στην εισπνοή αρχίστε να σηκώνετε τη ράχη από τη μέση πρώτα, αφήνοντας το στήθος, τους ώμους, το κεφάλι και τα χέρια να κρέμονται χαλαρά προς τα κάτω μέχρι να βρεθείτε σχεδόν τελείως επάνω.

Ύστερα αφήστε τα να έρθουν επάνω και προς τα πίσω σαν ένα μέρος της φυσικής κίνησης.

Η κίνηση θα πρέπει να είναι ρέουσα, χαριτωμένη, χαλαρή, αργή και εναρμονισμένη με το ρυθμό της αναπνοής. Θα πρέπει να μοιάζει με ένα μαστίγιο σε αργή κίνηση.

Κάνετε την κίνηση αυτή τουλάχιστο 3 φορές κι επάνω, και μέχρι όσες φορές θέλετε (ίσως θα σας αρέσει να κάνετε την κίνηση στο ρυθμό μιας αργής χαλαρωτικής μουσικής).



Οφέλη: Η κίνηση αυτή είναι ανεκτίμητη για την προετοιμασία του σώματος για τις άλλες ασκήσεις που γυμνάζουν τη σπονδυλική. Κάμπτει και κάνει ένα ελαφρό μασάζ σ' όλους τους σπονδύλους, αυξάνοντας τη νευρική και πρηνική ροή μέσα σ' όλο το σώμα. Ακόμη δημιουργεί μια αίσθηση ρυθμικής κίνησης μέσα μας.



Δ7: Το «Φίδι»

8. Κάμψη προς τα πίσω και εμπρός: Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει δυναμικά στην αρχή κι ύστερα όσο κανείς γίνεται πιο ευλύγιστος μπορεί να κρατηθεί σε μια στατική πόζα. Από τη στάση της όρθιας χαλάρωσης. Με τα πόδια ενωμένα, μπλέξτε τα δάχτυλα των χεριών σας πίσω σας και τραβήξτε τα προς τα κάτω ώστε οι ωμοπλάτες να είναι ενωμένες.

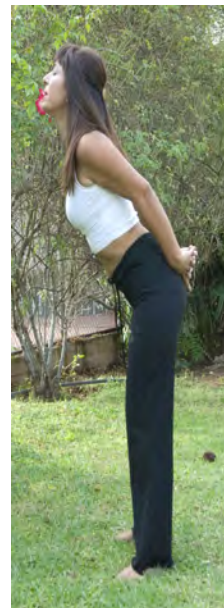
Εισπνέοντας, ελάτε προς τα πίσω καμπυλώνοντας το λαιμό, τους ώμους και το επάνω μέρος της ράχης. Σφίξτε καλά τους ώμους μαζί για να ελευθερωθεί η ένταση από τους ώμους και το λαιμό. Αυτό θα πρέπει να γίνεται αργά και προσεκτικά για να μη χάσετε την ισορροπία σας ή ζαλιστείτε. Κρατείστε αυτή τη θέση για μερικά λεπτά ενώ κρατάτε την αναπνοή σας, ύστερα αρχίστε να εκπνεύετε και να έρχεστε προς τα εμπρός με τη ράχη κρατημένη ίσια και τα μπλεγμένα χέρια να έρχονται πάνω από το κεφάλι.

Τώρα με το κεφάλι κάτω εκπνεύστε όσο αέρα έχει ακόμη απομείνει και συσπάστε την κοιλιά, έτσι θα έρθετε λίγο πιο κάτω.

Αν κάνετε την άσκηση δυναμικά, τότε, όταν νιώσετε την ανάγκη για αέρα, αρχίστε σιγά - σιγά να έρχεστε προς τα επάνω (εισπνέοντας), κρατώντας τη σπονδυλική ίσια. Μπορείτε να επαναλάβετε το ίδιο αρκετές φορές.

Στη «στατική παραλλαγή», μείνετε κάτω με το σώμα να κρέμεται χαλαρό, αναπνέοντας με την κοιλιά κλείστε τα μάτια και κρατήστε την προσοχή σας συγκεντρωμένη στο λαιμό και τους ώμους, νιώστε το τέντωμα που δημιουργείται από τα μπράτσα σας που κρέμονται από πάνω.

Ύστερα από λίγο, ξεσφίξατε τα χέρια σας κι αφήστε τα να κρέμονται χαλαρά προς το πάτωμα. Κρατείστε τα μάτια σας κλειστά και τώρα συγκεντρώστε όλη τη «συνειδητή προσοχή» σας πάνω στα σημεία του σώματός σας που



είναι πονεμένα ή αντιστέκονται και δε σας αφήνουν να κινηθείτε προς τα κάτω περισσότερο (σ' αυτή την περίπτωση, συνήθως είναι οι γάμπες ή η μέση). Μην αντιστέκεστε στον πόνο, αλλά προσπαθήστε να δεχτείτε την κατάσταση που επικρατεί σε αυτές τις περιοχές και στείλτε τους μηνύματα να χαλαρώσουν. Όταν το στήθος σας ακουμπάει εύκολα πάνω στους μηρούς, μπορείτε να πιάσετε τους αστράγαλους σας με τα χέρια σας και να τραβήξετε το σώμα σας πιο κοντά προς τα γόνατα.



Δ8: Η κάμψη προς τα πίσω και εμπρός

Μείνετε σε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα τουλάχιστον, αυξάνοντας τη διάρκεια μέχρι 3 λεπτά, όσο το σώμα σας γίνεται με τον καιρό πιο ευλύγιστο.

Όσοι έχουν προβλήματα με τη σπονδυλική τους στήλη θα πρέπει να αποφεύγουν αυτή τη στάση μέχρι να τους το επιτρέψει ο δάσκαλός τους της γιόγκα και ο γιατρός.

Οφέλη: Αυτή η στάση μοιάζει πολύ με την «τσιμπίδα» κι είναι μια εξαιρετική προετοιμασία γι' αυτήν. Και αντίστοιχα έχει πολλά από τα ίδια οφέλη. Το κεφάλι, τα μάτια, ο λαιμός και οι ώμοι δέχονται περίσσια εισροή αίματος, οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών. Χαλαρώνουν και ξαναανιώνουν. Η σπονδυλική στήλη τεντώνεται σε όλη της τη δυνατότητα και οι σπόνδυλοι ευθυγραμμίζονται κι έτσι γίνεται κανονικά η ροή της νευρικής ενέργειας και της πράνας μέσα στο σώμα.

Οι μύες των ποδιών τεντώνονται και μεγάλη ποσότητα πεπτικής έντασης, που εντοπίζεται κυρίως στους μηρούς και στις γάμπες,

απελευθερώνεται. Μεγάλο μέρος του πόνου και της έντασης που νιώθουμε στις γάμπες μας είναι συνέπεια πεπτικών διαταραχών - υπερβολικές τοξίνες).

Η συμπιεσμένη θέση της κοιλιάς τονώνει και διεγείρει τα όργανα της πέψης συμβάλλοντας στην καλή τους λειτουργία.

9. Άσκηση άρσης των ποδιών: Αυτή εδώ, στην πραγματικότητα, δεν είναι άσκηση γιόγκα, και είμαι σίγουρος ότι πολλοί από σας την έχετε δοκιμάσει όταν κάνατε γυμναστικές ασκήσεις. Είναι πολύ ωφέλιμη για το δυνάμωμα της μέσης και των κοιλιακών μυών και τονώνει τα όργανα της πέψης.

Ξαπλώστε ανάσκελα στη στάση της χαλάρωσης. Αρχίστε να αναπνέετε αργά και βαθιά. Όταν η αναπνοή σας αποκτήσει έναν καλό αργό ρυθμό, σηκώστε το ένα σας πόδι κατά την εκπνοή κι ύστερα κατεβάστε το κατά την εισπνοή. Κάνετε την κίνηση αργά, συγκεντρωμένοι στην αναπνοή σας.

Κάνετε το 3 φορές με κάθε πόδι και 3 φορές με τα δυο πόδια μαζί. Όσοι έχουν δυσκολία μπορούν να κάνουν την άσκηση με λυγισμένα τα γόνατα και να συνεχίσουν έτσι την άσκηση μέχρι να δυναμώσουν αρκετά οι μύες, οπότε θα μπορούν να κάνουν την άσκηση με τα πόδια τεντωμένα.



Δ9: Άρσεις των ποδιών

10. Δυναμική Στροφή: Αυτή είναι μια κίνηση που προετοιμάζει όσους είναι αρχάριοι, δύσκαμπτοι ή έχουν προβλήματα στη μέση. Βεβαίως η στατική στροφή μπορεί να την αντικαταστήσει.

Από την ξαπλωτή θέση χαλάρωσης λυγίστε τα γόνατά σας φέροντάς τα κοντά στο σώμα με τις πατούσες στον αέρα. Αφήστε τους βραχίονές σας στα πλάγια, ακριβώς στο ύψος των ώμων, με τις παλάμες στραμμένες προς το πάτωμα (το σώμα έτσι έχει σχήμα σταυρού).

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή και εκπνέοντας αργά αφήστε τα λυγισμένα σας πόδια να κυλήσουν αργά (όσο διαρκεί η εκπνοή) προς τη δεξιά μεριά και συγχρόνως στρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά.

Κάνετε την κίνηση συνέχεια 3 ως 10 φορές προς κάθε μεριά.

Ύστερα απ' αυτό μπορείτε να συνεχίσετε την άσκηση στατικά, αν θέλετε, μένοντας με τα πόδια προς τη μια πλευρά και το κεφάλι στραμμένο προς την αντίθετη, ενώ χαλαρώνετε και αναπνέετε κανονικά. Ύστερα κάνετε το ίδιο απ' την άλλη πλευρά.

Οφέλη: Προετοιμάζει τη σπονδυλική στήλη για πιο προχωρημένες θέσεις συστροφής. Χαλαρώνει τη μέση.



Δ10: Δυναμική στροφή

11. Στάση της ανακούφισης από τον αέρα: Αυτή είναι μια πολύ ανακουφιστική στάση όταν έχει κανείς αέρια ή άλλες πεπτικές ανωμαλίες.

Είναι ειδικά ωφέλιμη το πρωί για να ξυπνήσει το πεπτικό σύστημα και προξενεί κένωση του εντέρου.

Από τη στάση της χαλάρωσης σηκώστε το δεξί σας πόδι λυγισμένο κι αγκαλιάστε-το γύρω από το γόνατο. Τώρα εισπνεύσατε βαθιά, κρατήστε την αναπνοή σας και τραβήξτε το πόδι προς την κοιλιά όσο πιο σφιχτά μπορείτε (χωρίς να ζοριστείτε) φέρνοντας συγχρόνως και το κεφάλι προς το γόνατο. Κρατείστε αυτή τη στάση όσο πιο πολύ μπορείτε νιώθοντας άνετα, ύστερα εκπνεύστε και χαλαρώστε φέρνοντας το κεφάλι πάλι κάτω.

Κάνετε την άσκηση 3 φορές με το δεξί πόδι, ύστερα 3 φορές με το αριστερό και τέλος 3 φορές και με τα δυο πόδια μαζί.

Οφέλη: Βγάζει τα αέρια από το πεπτικό σύστημα, ησυχάζει και χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και τους μυς της κοιλιάς και καταπολεμεί τη δυσκοιλιότητα.



Δ11α: Η άσκηση που ελευθερώνει τα αέρια (με το ένα πόδι)



Δ11β: Η άσκηση που ελευθερώνει τα αέρια (με τα δυο πόδια μαζί)

12. Άρση των κοιλιακών μυών: Με τα πόδια ανοιχτά, στο φάρδος των ώμων, σκύψτε ελαφρά προς τα εμπρός με τη ράχη και το κεφάλι σε ευθεία γραμμή και τα χέρια ακουμπισμένα πάνω στους μηρούς.

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή κι ύστερα εκπνεύστε ΟΛΟ τον αέρα από τα πνευμόνια σας συσπώντας την κοιλιά, τα πλευρά και το στήθος. Ύστερα, ενώ κρατάτε τα πνευμόνια άδεια, εκτείνετε τα πλευρά προς τα πλάγια προκαλώντας έτσι ένα κενό που ρουφάει τα όργανα προς τα πάνω.

Όταν νιώσετε την ανάγκη να εισπνεύσετε, χαλαρώστε τους κοιλιακούς μυς κι ύστερα σιγά - σιγά εισπνεύσατε **με έλεγχο**. Μην αφήνετε να κόβεται η ανάσα σας.

Χαλαρώστε, πάρτε μια κανονική αναπνοή κι ύστερα επαναλάβετε.

Κάνετε την άσκηση 3 φορές στην αρχή, βαθμιαία αυξήστε μέχρι 10 φορές περίπου.

Σταθείτε μετά με τα πόδια ενωμένα στη στάση της όρθιας χαλάρωσης, κλείστε τα μάτια και βάλτε όλη την προσοχή σας στην περιοχή της κοιλιάς και χαλαρώστε την όσο πιο πολύ μπορείτε.

Νιώστε την αίσθηση ζεστασιάς και την ενέργεια που απελευθερώνεται από το «Ηλιακό κέντρο» - σας με τη βοήθεια αυτής της άσκησης.

Για να γίνει αυτό, πρέπει να αναπνέετε μαλακά με τα πλευρά και το στήθος, ώστε να επιτρέψετε στους κοιλιακούς μυς να χαλαρώσουν τελείως.

Οι αρχάριοι μπορούν στην αρχή να κάνουν την άσκηση ξαπλωμένοι χάμω. Συνήθως είναι ευκολότερο να εντοπίσουν τους μυς μ' αυτό τον τρόπο. Στην ξαπλωτή θέση τα γόνατα θα πρέπει να είναι λυγισμένα, με τα πέλματα να ακουμπούν χάμω, κοντά στους γλουτούς.

Οφέλη: Η άσκηση αυτή των κοιλιακών μυών έχει πολλά οφέλη, πολλά επίπεδα:

α. Τα όργανα του πεπτικού συστήματος τονώνονται καθώς τους γίνεται ένα ενεργητικό μασάζ, με τη σύσπαση των κοιλιακών μυών, μειώνοντας την πεπτική νωθρότητα που δημιουργείται από μη ισορροπημένες «νεκρές» τροφές. Ο «ορεξοστάτης» που οδηγεί τις συνήθειές μας διατροφής ξαναδραστηριοποιείται και «τρώμε για να ζούμε», δε «ζούμε για να τρώμε». Ένα θαυμάσιο γιατρικό για τη δυσκοιλιότητα είναι το έξις: Πιείτε ένα μικρό ποτήρι χυμό λεμονιού μαζί με νερό μόλις ξυπνήσετε κι ύστερα κάνετε τις συσπάσεις των κοιλιακών. Οι μύες των πεπτικών οργάνων δυναμώνουν κι έτσι δεν παθαίνουν πτώση με την ηλικία.

β. Στο συγκινησιακό επίπεδο μεγάλο μέρος της νευρικής έντασης, του φόβου, του άγχους και του θυμού, που έχουν την τάση να συσσωρεύονται σ' αυτή την περιοχή του σώματος, ελευθερώνεται. Όταν η άσκηση γίνεται καθημερινά, μπορεί να χρησιμεύσει για να ανοίξει τα σωματικά και συγκινησιακά μπλοκαρίσματα που προκλήθηκαν από τη μη απελευθέρωση αυτού του είδους των εντάσεων.

γ. Το Ηλιακό κέντρο (Ηλιακό πλέγμα ή Manipura Chakra) τονώνεται και ενεργοποιείται κι έτσι έχουμε περισσότερη πρηνική ενέργεια για τις δραστηριότητές μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όσοι έχουν έλλειψη ενέργειας, όσοι νιώθουν πάντα κουρασμένοι ή να βαριούνται, θα ωφεληθούν με την καθημερινή άσκηση αυτής της σύσπασης. Μπορείτε να την κάνετε όποτε θέλετε κατά τη διάρκεια της ημέρας όταν νιώθετε την ανάγκη.

13. Το Νάουλι: Το Νάουλι δεν είναι άσκηση για αρχάριους. Στην πραγματικότητα είναι μια άσκηση καθαρισμού του πεπτικού συστήματος. Την παρουσιάζουμε όμως εδώ, γιατί είναι κατά κάποιο τρόπο μια εξελιγμένη μορφή της άσκησης της άρσης των κοιλιακών μυών.

Όταν έχουμε καταφέρει να κάνουμε την άρση της κοιλιάς με αυτοκυριαρχία, τότε μαθαίνουμε να ελέγχουμε και να χειριζόμαστε τους ειδικούς μυς της κοιλιάς. Αυτό δημιουργεί κίνηση και πίεση στο πεπτικό σύστημα τονώνοντάς το και καθαρίζοντάς το από τις τοξίνες.

α. Από τη στάση της άρσης των κοιλιακών μυών, κατά την οποία όλοι οι κοιλιακοί μύες είναι χαλαροί, συσπάστε τους δυο κεντρικούς κάθετους μυς (τους ορθούς) σπρώχνοντάς τους έτσι μέσα έξω ρυθμικά.

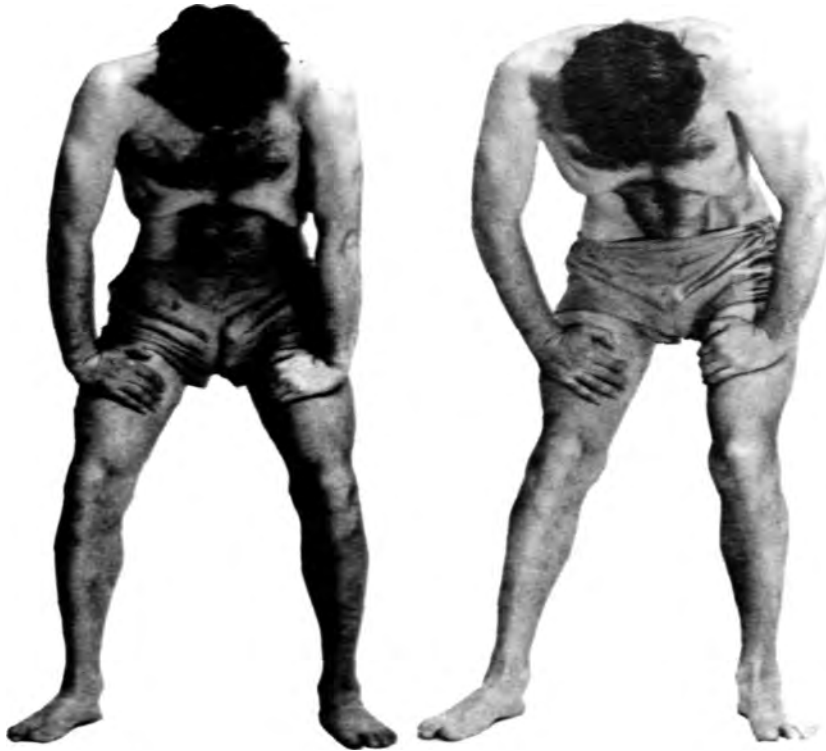
β. Ύστερα προσπαθήστε να σφίξετε μόνο τη δεξιά πλευρά.

γ. Ύστερα κάνετε το ίδιο με τους αριστερούς μυς.

δ. Όταν μπορείτε να ελέγχετε αρκετά τους δυο ορθούς μυς, αρχίστε να τους κινείτε κυκλικά από δεξιά προς τα αριστερά και από αριστερά προς τα δεξιά σαν ένα κυματισμό.

Όλα αυτά γίνονται με τα πνευμόνια άδεια από αέρα, τα πλευρά διασταλμένα και την κοιλιά σαν ένα χαλαρό βαθούλωμα.

Οφέλη: Αποτοξίνωση των πεπτικών οργάνων. Αφυπνίζει δυνάμεις καλής πέψης. Ενεργοποιεί το Hara και την περιοχή του Ηλιακού πλέγματος.



Δ12: Άρση των μυών της κοιλιάς

Δ13α: Το Νάουλι (αριστερή διαστολή)

Όλη η φυσική ζωτική ενέργεια του σώματος πρέπει να πηγάζει απ' αυτή την περιοχή του χάρα (Hara) (από το τέλος της πλευράς ως τη λεκάνη). Αν η περιοχή αυτή είναι σφιγμένη και δύσκαμπτη δεν είναι δυνατόν να περνά η ενέργεια προς τα άλλα μέρη του σώματος. Αυτή η άσκηση διορθώνει μια τέτοια κατάσταση.



Δ13β: Νάουλι (διαστολή του κεντρικού κοιλιακού μυός)

Δ13γ: Νάουλι (δεξιά διαστολή)

Οφέλη: Αυτή η κίνηση κάνει ένα ελαφρό μασάζ στη σπονδυλική στήλη, στην καρδιά και στα νεφρά κι επινεφρίδια. Χαλαρώνει τους μύες και τα νεύρα σ' όλο το μήκος της σπονδυλικής στήλης και με τον καιρό αυξάνει την αντοχή του ατόμου.

14. Χαιρετισμός στον Ήλιο. Η δυναμική αυτή άσκηση είναι μια σειρά από κινήσεις που μπορούν να φέρουν θαυμαστές αλλαγές στην υγεία του σώματος και του νου. Υπάρχουν άνθρωποι που κάνουν μόνο αυτή την άσκηση κάθε μέρα και λένε πως εκπληρώνει όλες τις ανάγκες τους για



Δ14: Χαιρετισμός στον ήλιο - ένας θαυμάσιος τρόπος για να αρχίσετε τη μέρα



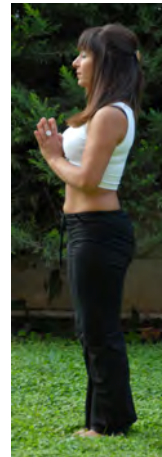
Λείπει 1 φωτογραφία 7365



άσκηση. Προσωπικά δε βρίσκω πως πραγματικά είναι μια άσκηση τόσο πολύ ωφέλιμη.

Αυτή η άσκηση είναι ένας σπουδαίος τρόπος για να ζεστάνουμε το σώμα, να αυξήσουμε την κυκλοφορία του αίματος, να σπάσουμε τα συσσωρευμένα στα κοκάλια άλατα και να αυξήσουμε την ευλυγισία των αρθρώσεων και της σπονδυλικής. Όλα αυτά βοηθούν ανεκτίμητα για την προετοιμασία του σώματος για άλλες ασκήσεις.

Είναι παράδοση η άσκηση να γίνεται με το πρόσωπο στραμμένο προς τον ήλιο. συνήθως την ώρα που ο ήλιος ανατέλλει το πρωί ή όταν δύει το βράδυ. Μπορεί όμως να γίνει οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.



Οι κινήσεις περιγράφονται πιο κάτω με τη βοήθεια των φωτογραφιών. Προσέξτε πως πρέπει κανείς ν' αλλάζει κάθε φορά τη διαδικασία για να γυμναστεί το σώμα ισορροπημένα. Τούτο σημαίνει πως αν φέρετε το δεξί πόδι προς τα πίσω την πρώτη φορά, ύστερα θα φέρετε το αριστερό σας πόδι πίσω στην δεύτερη επανάληψη.

Θα ήταν ίσως ευκολότερο να ασκηθείτε στην κίνηση χωρίς να προσπαθείτε να ελέγχετε την αναπνοή στην αρχή. Καθώς με το χρόνο οι κινήσεις σας γίνονται όλο και πιο τέλειες και η αναπνοή σας ελεύθερη, αρχίστε να ελέγχετε και την αναπνοή. Θα αντιληφθείτε πως κάθε κίνηση γίνεται σε συνδυασμό με μια εισπνοή ή εκπνοή. Ο κοινός κανόνας είναι πως όταν έρχεστε προς τα επάνω ή προς τα πίσω, εισπνέετε όταν πηγαίνετε προς τα κάτω ή προς τα εμπρός, εκπνέετε.

Προσπαθήστε να αφήσετε την κίνηση να γίνεται ρυθμικά, με το σώμα, την αναπνοή και το νου, όλα μαζί εναρμονισμένα. Μην παραβιάζετε τα όρια του σώματός σας και μην παρακάνετε την κίνηση, αλλά σιγά - σιγά αυξήστε την αντοχή σας κάνοντας περισσότερες επαναλήψεις. Μερικοί προτιμούν να κάνουν αυτές τις κινήσεις στο ρυθμό μουσικής.

15. Γάτα ή Τίγρη: Ελάτε στα γόνατα και στις παλάμες. Τώρα, εισπνέοντας από τη μύτη, σηκώστε το μεσαίο μέρος της σπονδυλικής στήλης να καμφθεί κάτω προς τη γη και το κάτω μέρος της παλάμης ν' ανασηκωθεί προς τα πάνω. Μετά, στην εκπνοή, αφήστε το κεφάλι να κατεβεί προς το στήθος, τη λεκάνη να έρθει προς το κεφάλι και το μεσαίο μέρος της στήλης να καμφθεί προς τον ουρανό, σχηματίζοντας μια αψίδα, σαν φοβισμένη γάτα. Η εκπνοή μπορεί να γίνει από τη μύτη ή από το στόμα, όπως σας αρέσει. Συνεχίστε αυτή την κίνηση της σπονδυλικής στήλης, πάνω και κάτω με την εισπνοή και την εκπνοή. Μη ζορίζετε τον εαυτό σας και μη χάνετε την ηρεμία της αναπνοής σας. Η κίνηση πρέπει να γίνεται άνετα και με συγκέντρωση.



Επίσης γίνεται πιο αποτοξίνωση και απελευθέρωση της έντασης όταν η εκπνοή γίνεται με το στόμα σαν την «μπαλόνη» αναπνοή (No 65).

Μπορεί κανείς να κάνει την άσκηση για μερικούς μήνες για να συνεχίσει εκπνέοντας από τη μύτη.

Αφού έχετε κάνει τη Γάτα για μερικούς μήνες, αν νιώθετε άνετα με την άσκηση, μπορείτε να κάνετε μια προχωρημένη παραλλαγή της άσκησης που τονώνει ακόμα περισσότερο τη λεκάνη, την κοιλιά, τη μέση, τα γεννητικά όργανα, τις αρθρώσεις των γοφών και τους μηρούς. Σ' αυτή την παραλλαγή, εκπνέοντας λυγίστε το γόνατο και φέρτε το μπροστά προς το κεφάλι και το κεφάλι προς το γόνατο χωρίς να ζοριστείτε. Στην εισπνοή σηκώνοντας το κεφάλι πάνω τεντώστε το πόδι κατ' ευθείαν πίσω σας. Αυτή η κίνηση μπορεί να γίνει πρώτα με ένα πόδι και μετά το άλλο 3 ή περισσότερες φορές.



Δ15: Η γάτα

16. Χαιρετισμός στη Γη.

Δυναμικά: Καθίστε αναπαυτικά στα γόνατα σας κι αφήστε τους μηρούς να ξεκουράζονται πάνω στις γάμπες και τους αστραγάλους. Ενώστε τα χέρια στη θέση της προσευχής. Μετά, εισπνέοντας σηκώστε τα χέρια πάνω και πίσω τεντώνοντας τη σπονδυλική στήλη προς πάνω και πίσω, αφήστε το κεφάλι να γείρει κι αυτό πίσω ελεύθερα. Μείνετε σ' αυτή τη στάση κρατώντας την αναπνοή σας μέχρι 4 δευτερόλεπτα το πολύ.

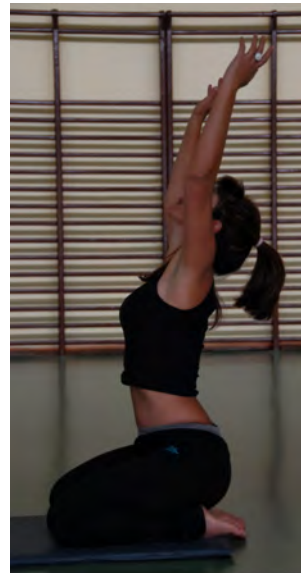
Μετά εκπνεύστε καθώς φέρνετε το σώμα μπροστά χαμηλώνοντας τα χέρια προς το πάτωμα και γλιστρώντας τα μπρος ώστε να καμπυλώσει τα πάνω μέρος της σπονδυλικής στήλης. Βάλτε το σαγόνι στο πάτωμα με τα χέρια τεντωμένα μπροστά. Κρατήστε άδεια τα πνευμόνια για 4 περίπου δευτερόλεπτα. Μετά εισπνέοντας ελάτε πίσω και πάνω όπως στην αρχή, κρατήστε την εισπνοή και ξανά ελάτε μπροστά.





Δ16: Χαιρετισμός στη Γη

Οφέλη: Αυτή η άσκηση ελευθερώνει τη ροή της ενέργειας στην πλάτη, τους ώμους και τον αυχένα. Απελευθερώνει ακόμα την ένταση που είναι φυλακισμένη εκεί. Φέρνει αίμα στους πνεύμονες και διευκολύνει την απομάκρυνση της περιττής βλέννας από τους πνεύμονες. Τονώνει θυρεοειδή, παραθυρεοειδή, νεφρά, επινεφρίδια, συκώτι και πάγκρεας.



Στατικά: Έχει τα ίδια οφέλη με τη δυναμική άσκηση.

Αφού κάνετε την άσκηση δυναμικά, μείνετε στατικά με το σώμα τεντωμένο, τους μηρούς κάθετους στο δάπεδο και το στήθος ακουμπισμένο στο πάτωμα με τα χέρια τεντωμένα μπροστά. Η θέση αυτή ευνοεί επιπρόσθετη ροή αίματος στην περιοχή του στήθους. Αυτό ανακουφίζει από πολλές αναπνευστικές δυσκολίες και ιδιαίτερα από το άσθμα. Στη θέση

αυτή μπορούμε να μείνουμε, τότε με το δεξί μάγουλο στο πάτωμα και τότε με το αριστερό. Μπορούμε να μείνουμε για 1 έως 5 λεπτά στη θέση αυτή αφήνοντας τα αίμα και την ενέργεια να ρεύσουν προς το στήθος. Είναι καλύτερα πριν μείνουμε στη στατική θέση να κάνουμε τον «χαιρετισμό στη γη» σαν δυναμική άσκηση.

17. Μισή Λαμπάδα

Βάλτε ένα στρώμα κοντά στον τοίχο και ξαπλώστε ανάσκελα με τους γλουτούς πολύ κοντά στο τοίχο και τα πόδια να ξεκουράζονται πάνω στον τοίχο. Αν θέλετε μπορείτε να βάλετε κάτω από τους γλουτούς ένα μεγάλο μαξιλάρι για να δημιουργήσετε μεγαλύτερη κλίση. Βεβαιωθείτε ότι η ράχη, οι ώμοι και ο αυχένας είναι σε άνετη θέση. (Αν έχετε υψηλή πίεση, μπορεί η στάση αυτή να σας φανεί λιγάκι δύσκολη στη αρχή, γιατί θα νιώσετε πίεση στο κεφάλι. Ρωτήστε το γιατρό σας αν συμφωνεί ότι μπορείτε να την κάνετε). Μπορείτε να κάνετε την άσκηση με τα πόδια σε λιγότερη κλίση με τα πόδια σε δύο μαξιλάρια, και σιγά - σιγά με τους μήνες ν' αυξήσετε το ύψος των ποδιών.



Δ17: Μισή Λαμπάδα

Υπάρχουν 4 σειρές ασκήσεων που μπορούν να γίνουν σ' αυτή τη θέση. Κάθε σειρά τονώνει ένα άλλο μέρος του σώματος. Οι σειρές συνήθως γίνονται αρχίζοντας από το κάτω μέρος του σώματος και προχωρώντας προς τα πάνω. Για κάθε ειδικό πρόβλημα θα συστήνουμε ποιες σειρές είναι πιο κατάλληλες και θα ήταν καλύτερα να γίνονται με τη σειρά που τις αναφέρουμε.

Σειρά 1 – Τα πόδια

Με τη βοήθεια των ποδιών σηκώστε τους γλουτούς από το μαξιλάρι (ή πάτωμα). Κάντε το σώμα σας σαν μια σανίδα σε γωνία περίπου 45ο με τον τοίχο. Στηριχθείτε στο ένα πόδι και κάνετε στροφές με τ' άλλο πόδι, 3 ως 5 φορές προς τη μία κατεύθυνση και μετά τις ίδιες φορές προς την άλλη κατεύθυνση. Μετά κάντε το ίδιο με το άλλο πόδι. Με αυτή την άσκηση βοηθάμε ν' ανοίξουν οι αρθρώσεις μεταξύ μηρού και λεκάνης που είναι σημαντικό για όλα τα προβλήματα με τα πόδια και με τα γεννητικά όργανα.

Τώρα, με τα δύο πόδια ελεύθερα από τον τοίχο κρατώντας τη λεκάνη με τα χέρια, κάντε την κίνηση του ποδηλάτου με τα δύο πόδια μαζί. Κάντε το όσες φορές μπορείτε χωρίς να κουραστείτε. Αν δεν μπορείτε και με τα δύο πόδια μαζί, κάντε την άσκηση με ένα - ένα πόδι στηρίζοντας το άλλο στον τοίχο.



Τώρα κάντε κυκλικές κινήσεις, δεξιά κι αριστερά στην κλείδωση των αστραγάλων και με τα δύο πόδια ή με καθένα χωριστά.

Κάντε τώρα κινήσεις μπρος και πίσω με το πέλμα, τεντώνοντας καλά-καλά όλα τα δάκτυλα των ποδιών.

Χαλαρώστε με τους γλουτούς στο πάτωμα ή στο μαξιλάρι και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή και χαλάρωση ή προχωρήστε στις άλλες σειρές που γίνονται σ' αυτή τη θέση.

Σειρά 2 – Τα γεννητικά όργανα

1. Στη θέση της μισής λαμπάδας, πάρτε μια μεγάλη εισπνοή και κρατήστε την για περίπου 7 δευτερόλεπτα (μη ζορίζετε αν δεν μπορείτε). Στη διάρκεια του κρατήματος, σφίξτε καλά και μετά χαλαρώστε και πάλι σφίξτε και χαλαρώστε όσες φορές μπορείτε (χωρίς ζόρι) την περιοχή των γεννητικών οργάνων και τους γλουτούς. Μετά εκπνεύστε και αναπνεύστε κανονικά και χαλαρώστε. Όταν νιώσετε έτοιμοι, εισπνεύσατε βαθιά, κρατήστε την αναπνοή σας και κάντε πάλι τα σφιζίματα. Αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει 3 ως 5 φορές. Σφίξτε καλά το κάτω μέρος της κοιλιάς και τους γλουτούς και στο βάθος αν μπορείτε.



2. Χαλαρώστε και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή και χαλάρωση ή προχωρήστε στις άλλες σειρές που γίνονται στη μισή λαμπάδα.

Σειρά 3 – Η περιοχή της κοιλιάς

Κάντε μερικές βαθιές αναπνοές με την κοιλιά. Τώρα εκπνεύστε πλήρως αδειάζοντας όλο τον αέρα από τους πνεύμονες και στη διάρκεια της ΑΠΝΟΙΑΣ κάντε συσπάσεις με τους κοιλιακούς μύες. Χωρίς να εισπνεύσετε τραβήξτε την κοιλιά μέσα και μετά σπρώξτε τη έξω. Κάντε την άσκηση όσες φορές νιώθετε άνετα χωρίς να ζοριστείτε. Μετά εισπνεύσατε και χαλαρώστε. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει 3 ως 5 φορές.

Αφού έχετε χαλαρώσει από την προηγούμενη άσκηση μπορείτε να κάνετε την αναπνοή ΚΑΠΑΛΑΜΠΙΑΤΙ, αλλά μόνο με την έγκριση του γιατρού και την οδηγία ενός δασκάλου γιόγκα. Αλλιώς αγνοήστε αυτό το μέρος και προχωρήστε.

Κάντε τώρα 10 ως 20 βαθιές αναπνοές με την κοιλιά με οποιαδήποτε αναλογία αναπνοής σας ταιριάζει. Μετά χαλαρώστε σ' αυτή τη θέση ή προχωρήστε στη σειρά για το πάνω μέρος του σώματος.

Σειρά 4 – Το πάνω μέρος του σώματος (στήθος, καρδιά, ώμοι, λαιμός και κεφάλι)

Έχουμε πέντε στάδια σ' αυτή τη σειρά:

α. Καθώς βρισκόμαστε στην αρχική στάση, εισπνεύσατε αργά σηκώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι. Κρατήστε την αναπνοή σ' αυτή τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα και κατόπιν χαμηλώστε ξανά τα χέρια προς τα πλευρά με την εκπνοή. Έτσι μπορούμε να εισπνεύσουμε μετρώντας νοερά ως το τρία, να κρατάμε τον αέρα ως το τρία και να εισπνεύουμε ως το τρία.

β. Στο επόμενο στάδιο, παίρνετε μια βαθιά εισπνοή και μετά στρέφετε το κεφάλι προς τα δεξιά, έχοντας το συνέχεια σ' επαφή με το στρώμα και κρατώντας την εισπνοή σας. Κρατήστε την εισπνοή για λίγα δευτερόλεπτα και μετά εκπνεύσατε φέρνοντας το κεφάλι ξανά στο κέντρο. Μετά πάρτε άλλη μια βαθιά εισπνοή και γυρίστε το κεφάλι προς τ' αριστερά, κρατήστε για λίγα δευτερόλεπτα και φέρτε το πίσω στο κέντρο εισπνέοντας. Κι αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει κρατώντας ίσους χρόνους για την εισπνοή, το κράτημα και την εκπνοή. Πρέπει πάντα να προσπαθούμε να αναπνέουμε όσο αργά και βαθιά μπορούμε, χωρίς να πιέζουμε την αναπνοή.

γ. Στο τρίτο στάδιο απλά αναπνεύστε αργά και βαθιά συγκεντρώνοντας την προσοχή στην εισπνοή, το κράτημα και την εκπνοή. Ποτέ δεν πρέπει να ζορίζετε την αναπνοή. Αναπνέετε τόσο αργά και βαθιά όσο να νιώθετε άνετα και ευχάριστα. Με κάθε εκπνοή μπορείτε να συγκεντρώνετε και να χαλαρώνετε το λαιμό, τους ώμους και τα μάτια.

Μπορείτε να πάρετε από 5 μέχρι 20 τέτοιες βαθιές αναπνοές ανάλογα με την ικανότητά σας.

Η αναπνοή είναι πιο αποτελεσματική όταν είναι ρυθμική, με ίση διάρκεια για την εισπνοή, το κράτημα και την εκπνοή ή με οποιοδήποτε άλλη αναλογία που συστήνεται για το ειδικό πρόβλημα.

δ. Στο τελικό στάδιο παραμείνετε σ' αυτή τη στάση με τα πόδια πάνω στο τοίχο και αφήστε τους ώμους, τον αυχένα και το κεφάλι να χαλαρώσουν όσο περισσότερο γίνεται. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην περιοχή των ματιών και στο κέντρο του μετώπου.

ε. Σ' αυτή τη φάση μπορείτε να τοποθετήσετε τα χέρια σας πάνω σ' οποιοδήποτε μέρος του σώματος σας υποφέρει ή έχει ανάγκη από ενέργεια. Αφήστε τα χέρια εκεί και φανταστείτε φως, αγάπη και θεραπευτική ενέργεια να πλησιάζει αυτό το μέρος. Φανταστείτε αυτό το σημείο του σώματος ή αυτό το όργανο γεμάτο υγεία, να λειτουργεί τέλεια. Αν τα χέρια σας δεν μπορούν να φθάσουν εκεί ή κουράζονται, μπορείτε να δουλέψετε νοερά, χωρίς τα χέρια. Προχωρήστε στη χαλάρωση και στη θετική προβολή για την υγεία σας και τη ζωή σας με εικόνες χαράς, αγάπης, αυτοπεποίθησης, αυτοπαραδοχής και αρμονίας. Όλα αυτά μπορούν να γίνουν στη μισή λαμπάδα ή μπορείτε να κατεβάσετε τα πόδια και να συνεχίσετε στη θέση της βαθιάς χαλάρωσης αν ήδη έχετε συμπληρώσει περίπου 20 λεπτά στη μισή λαμπάδα.

Οφέλη: Είναι φανερό ότι η άσκηση αυτή βοηθάει να αιματώνονται το κεφάλι, οι ώμοι, ο λαιμός και τα μάτια. Οι στροφές του λαιμού προς τις δύο πλευρές «ανοίγουν» το λαιμό και ζωντανεύουν το θυρεοειδή. Είναι μια πολύ καλή στάση για χαλάρωση, τόσο για τα πόδια όσο και για το κεφάλι. Η βαθιά ρυθμική αναπνοή προσφέρει καλύτερη οξυγόνωση και χαλάρωση στο νευρικό σύστημα και στα τριχοειδή αγγεία του κυκλοφοριακού συστήματος. Ευεργετική για όλα τα όργανα του πεπτικού και του απεκκριντικού συστήματος και για τα γεννητικά όργανα.

Απαραίτητη άσκηση για όσους έχουν προβλήματα με τα πόδια, εξασφαλίζοντας την επιστροφή και την ανανέωση του αίματος.



Ε. Στατικές Ασκήσεις ή Asanas

Οι ακόλουθες στάσεις, ή Asanas, όπως λέγονται στα Σανσκριτικά, πρέπει να κρατιούνται σε διάρκεια άνετα, αναπνέοντας κανονικά (ή με τη ρυθμική γλωττιδική αναπνοή αν είναι δυνατό). Αν αρχίσει κανείς μ' ένα σταθερό ρυθμό αναπνοής - αργό, βαθύ και άνετο - θα εδραιώσει ένα στρωτό καθοριστικό ρυθμό για τις ασκήσεις και δε θα χει την τάση «να παρασέρνεται σε βιαστικές ενέργειες» ή να κουράζεται χωρίς λόγο. Με την αναπνοή, το σώμα θα έχει άφθονο οξυγόνο, και τόσο το σώμα όσο κι ο νους θα χαλαρώνουν όλο και πιο πολύ με κάθε στάση.

Βεβαιωθείτε πως ασκείστε με αυτοσυγκέντρωση. **Μην παραβιάσετε καμία στάση και καμία κίνηση.**

Πριν να εκτελέσετε τις Asanas, ξαναδιαβάστε τις γενικές οδηγίες για τις ασκήσεις της Γιόγκα στην εισαγωγή του κεφαλαίου σχετικά μ' αυτές τις ασκήσεις.

Ειδικά καλή ώρα για την εκτέλεση των Asanas είναι το απόγευμα, όταν γυρίζει κανείς απ' τη δουλειά της μέρας, και πριν από το δείπνο. Θα σας χαλαρώσουν από την ένταση και την κούραση της μέρας και θα σας δώσουν καινούργια ενέργεια για να αντιμετωπίσετε τις βραδινές σας δραστηριότητες.

Προσπαθήστε να τελειώσετε τις ασκήσεις σας με μια βαθιά χαλάρωση, αυτοσυγκέντρωση ή διαλογισμό.

1. Στάση της χαλάρωσης: Πάρτε τη «Θέση της χαλάρωσης» ξαπλωμένοι ανάσκελα, με το σώμα όσο γίνεται πιο χαλαρό, τα μάτια κλειστά, τα πόδια ίσια (αλλά όχι τεντωμένα) τα χέρια χαλαρά δίπλα στο σώμα με τις παλάμες γυρισμένες προς τα πάνω, το κεφάλι και το λαιμό χαλαρό και σ' ευθεία γραμμή με τη σπονδυλική στήλη. Η προσοχή είναι συγκεντρωμένη στη ροή της αναπνοής με κοιλιακή ή πλήρη ρυθμική αναπνοή.



E1: Η στάση της ξαπλωτής χαλάρωσης

Αυτή η στάση και κατάσταση εσωτερικής χαλάρωσης θα είναι η αρχή και το σημείο τέλους όλων των ασκήσεων που γίνονται με το σώμα ξαπλωμένο στο πάτωμα. Πάρτε αυτή τη στάση κάθε φορά που τελειώνετε μια άσκηση.

2. Στροφή ή Τορσιόν: Από τη θέση της χαλάρωσης, λυγίστε το δεξί σας πόδι και ακουμπήστε το δεξί πέλμα πάνω στο αριστερό γόνατο. Απλώστε το δεξί σας χέρι κατευθείαν στα πλάγια, κάθετα προς το σώμα (στο ύψος του ώμου), με την παλάμη στραμμένη προς το πάτωμα. Ακουμπήστε το αριστερό χέρι πάνω στο δεξί γόνατο και οδηγήστε το μαλακά προς το πάτωμα προς τ' αριστερά, μέχρι που να συναντήσετε σωματική αντίσταση.



E2: Η ξαπλωτή στροφή

Κρατήστε το δεξί ώμο πάνω στο πάτωμα και χαλαρώστε όσο περισσότερο μπορείτε σ' αυτή τη θέση με το κεφάλι στραμμένο προς τα δεξιά, δηλ. προς τη μεριά του τεντωμένου χεριού.

(Οι αρχάριοι, μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση δυναμικά, εκπνέοντας καθώς στρίβετε και εισπνέοντας καθώς γυρίζετε πίσω στο κέντρο).

Όταν κάνετε την άσκηση στατικά, μένετε σε αυτή τη θέση με όλη σας την προσοχή συγκεντρωμένη πάνω στους μυς που σας εμποδίζουν να κινηθείτε παρακάτω. Καθώς αναπνέετε ρυθμικά στέλνετε την εκπνοή σας στο σημείο ακριβώς που νιώθετε ένταση ή πόνο και φανταστείτε πως οι μύες «ζεσταίνονται», χαλαρώνουν, «αμολάνε»· έτσι σιγά-σιγά το σώμα σας αφήνει να λυθούν οι εντάσεις και τα μπλοκαρίσματα και μπορεί να πάει πιο πέρα στην άσκηση. (Όταν το γόνατο ακουμπήσει στο πάτωμα, να μη σας φεύγει προς τα πάνω). Γυρίστε στη στάση της χαλάρωσης, μείνετε για λίγο νιώθοντας τις αλλαγές που γίνονται μέσα στο σώμα σας κι ύστερα συγκεντρωθείτε και πάλι στο ρυθμό της αναπνοής σας.

Τώρα κάνετε την ίδια στάση προς την αντίθετη μεριά.

Αυτή η θέση και η «Αιώρα» είναι βασική προετοιμασία για τη «Συστροφή της σπονδυλικής» και δίνει σε ένα μικρότερο βαθμό τα καλά αποτελέσματα αυτής της άσκησης.

Η στροφή, σαν δυναμική άσκηση, είναι σπουδαία για όσους έχουν πόνους στη μέση.

3. Η Συστροφή της σπονδυλικής: Καθίστε στα γόνατα με τη σπονδυλική σας ίσια και ύστερα ανασηκωθείτε και καθίστε αριστερά χάμω στο πάτωμα αφήνοντας διπλωμένα τα πόδια προς τα δεξιά σας. Φέρτε το δεξί πόδι προς τα αριστερά και ακουμπήστε το στο πάτωμα δίπλα στο αριστερό λυγισμένο γόνατο. Τεντώστε τον αριστερό βραχίονα πάνω από τη λυγισμένη δεξιά κνήμη και τοποθετήστε τον παράλληλα προς αυτή με το χέρι πάνω στον αριστερό αστράγαλο. (Ο αγκώνας να ακουμπάει πάνω στην εξωτερική πλευρά του λυγισμένου γόνατου και το χέρι στον αστράγαλο ή στην καμάρα του ποδιού) Φέρτε το δεξιό βραχίονα πίσω σας και τοποθετήστε τον γύρω απ' τη μέση σας με την παλάμη προς τα έξω. Στρίψτε το σώμα, το λαιμό και το κεφάλι προς τα δεξιά όσο γίνεται περισσότερο, κρατώντας τη ράχη ίσια, κάθετη προς το πάτωμα. Αναπνέετε βαθιά με το στήθος και κοιτάζετε όσο γίνεται περισσότερο μακριά πίσω σας. Κάνετε την ίδια άσκηση προς την άλλη μεριά.

Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση με τα χέρια σας δεμένα μεταξύ τους ανάμεσα απ' τα πόδια σας, όπως δείχνει η φωτογραφία.



Ε3α: Η συστροφή της σπονδυλικής στήλης



Ε3β: Συστροφή της σπονδυλικής στήλης (παραλλαγή)

Οφέλη: Όλοι οι σπόνδυλοι συστρέφονται τεντώνοντας τους συνδέσμους και τονώνοντας τα νεύρα και τους μυς της σπονδυλικής στήλης. Διεγείρει τα νεφρά και βοηθάει την πέψη.

4. Η μισή γέφυρα: Λυγίστε τα γόνατά σας, βάζοντας τα πόδια κοντά στους γλουτούς σας. Τα χέρια δίπλα με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω. Αφήστε τους ώμους και το λαιμό χαλαρούς. Εκπνεύστε, σφίξτε τους γλουτούς σας και εισπνέοντας σηκώστε τους ψηλά προς τα επάνω και μείνετε σ' αυτή τη θέση. Αναπνέετε αργά και βαθιά με την κοιλιά.

Κρατήστε τη στάση όσο χρονικό διάστημα νιώθετε άνετα, ύστερα εκπνέοντας αφήστε έναν ένα σπόνδυλο να κατεβαίνει, καθώς οι γλουτοί χαμηλώνουν, και χαλαρώστε.

Μπορείτε να μείνετε για 30 δευτερόλεπτα την πρώτη φορά και με τον καιρό να αυξήσετε το χρόνο σε 2 με 3 λεπτά.

Μια παραλλαγή της άσκησης είναι να τοποθετήσετε τις παλάμες σας κάτω από τη μέση σας και να υποβαστάζετε το σώμα σας που έτσι θα σηκωθεί ψηλότερα και θα γίνει πιο έντονη η καμπύλη της γέφυρας. Προσέξτε όμως το λαιμό και τους ώμους να είναι χαλαροί.



E4α: Η μισή γέφυρα



E4β: Μισή γέφυρα (παραλλαγή)

Οφέλη: Δυναμώνει τους μυς της μέσης, των γλουτών, των μηρών και τις γάμπες. Κάνει μια ήπια αιμάτωση της περιοχής του προσώπου και του κεφαλιού. Λέγεται πως είναι ευεργετική ιδιαίτερα στις γυναίκες κατά τις ημέρες της περιόδου.

5. Ολόκληρη γέφυρα: Η άσκηση αυτή είναι μια προέκταση της μισής γέφυρας. Από τη μισή γέφυρα φέρτε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας και τοποθετήστε τα χάμω με τις παλάμες προς τα κάτω κοντά στ' αυτιά σας, με τα δάχτυλα να δείχνουν προς τους ώμους σας. Τώρα σπρώξτε το σώμα προς τα επάνω και τοποθετείστε την κορυφή του κεφαλιού σας πάνω στο πάτωμα.

Προσέξτε, μην προσπαθήσετε να κρατήσετε αυτή τη θέση περισσότερο απ' όσο μπορείτε, δηλαδή μείνετε όσο αισθάνεστε απολύτως άνετα.



Αν έχετε **υψηλή πίεση αίματος (υπέρταση)**, μην κάνετε καθόλου αυτή την άσκηση. Αρχίστε με λίγα δευτερόλεπτα κι αυξήστε το χρόνο παραμονής στην άσκηση με τον καιρό.

6. Η Ρόδα: Από την «Ολόκληρη Γέφυρα», πιέζοντας τα χέρια σας και βάζοντας δύναμη σηκώστε το σώμα προς τα επάνω στον αέρα, έτσι που το σώμα σας ολόκληρο να λυγίσει περισσότερο και να σχηματίσει ένα τόξο από τα χέρια σας ως τα πόδια.

Αυτή είναι μια άσκηση πολύ δυναμική και δεν θα πρέπει να την κάνετε μέχρι να νιώσετε πως η σπονδυλική σας στήλη έχει αποκτήσει μια καλή ευλυγισία.

Άτομα με υψηλή πίεση ή καρδιακές ανωμαλίες δε θα πρέπει να κάνουν αυτή την άσκηση.

Οφέλη: Πλήρης αποτοξίνωση και τέντωμα όλων των μυών, νεύρων, οστών, καθώς και του κυκλοφοριακού συστήματος της ράχης. Επίσης διεγείρει τους ενδοκρινείς αδένες.



Ε6: Η ρόδα

7. Η Λαμπάδα: Από τη στάση της χαλάρωσης, αρχίστε να σηκώνετε σιγά - σιγά τα πόδια σας προς τα επάνω (λυγίστε τα γόνατα αν είστε αρχάριος ή δυσκολεύεστε να σηκώσετε τα πόδια σας τεντωμένα). Ύστερα αργά (προσπαθήστε να μην κάνετε απότομες κινήσεις) σηκώστε τη ράχη σας προς τα πάνω, έτσι που το σώμα να είναι κάθετο προς το πάτωμα. Το σαγόνι θα πρέπει τώρα να ακουμπάει στο πάνω μέρος του στήθους ώστε ο λαιμός να είναι χαλαρά απλωμένος πάνω στο πάτωμα.

Αναπνέετε με την κοιλιά και κρατηθείτε όσο σας είναι δυνατό πιο ευθυτενείς σ' αυτή τη θέση.

Όλες αυτές οι στατικές ασκήσεις μπορούν να γίνουν για λίγα δευτερόλεπτα όταν πρωταρχίσετε, ύστερα, καθώς θα αναπτύσσεται η ευλυγισία και η αντοχή σας, μπορείτε να μένετε στη θέση αυτή για περισσότερο χρόνο και με περισσότερη αυτοσυγκέντρωση.

Συνήθως από τη θέση αυτή πηγαίνουμε κατευθείαν στη θέση «το άροτρο».

Αν προτιμάτε να μην κάνετε «το άροτρο», γυρίστε πίσω στο πάτωμα αργά-αργά και χαλαρώστε. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές της «λαμπάδας» που μπορείτε να μάθετε από το δάσκαλό - σας.

Οφέλη: Κατά την άσκηση αυτή, όπως είναι φανερό, το κεφάλι βρίσκεται χαμηλότερα κι έτσι το μυαλό, τα μάτια και ο λαιμός χαλαρώνουν

και αναζωογονούνται. Η καρδιά και οι ενδοκρινείς αδένες επίσης, δέχονται περισσότερη και πιο φρέσκια ποσότητα αίματος ζωογονώντας τα όργανα, δίνοντάς τους υγεία.



E7β: Λαμπάδα, παραλλαγή
(λιγότερη πίεση στο λαιμό)

Οι μύες του σβέρκου τεντώνουν και η νευρική υπερένταση που έχει συσσωρευτεί στο μυαλό ανακουφίζεται. Τα όργανα της πέψης σε αυτή τη στάση αναποδογυρίζουν ανακουφίζοντας τη δυσκοιλιότητα και άλλες πεπτικές ανωμαλίες.

Αντενδείξεις: Κάτι που πρέπει να λάβετε υπόψη σας: ΑΝ έχετε υψηλή πίεση πρέπει ή να αποφύγετε τη λαμπάδα ή να κάνετε το άροτρο πρώτα έτσι δε θα γίνει τόσο απότομα η ροή του αίματος στο κεφάλι. Συμβουλευτείτε το δάσκαλο ή το γιατρό σας. Αν έχετε επίμονους πόνους στο σβέρκο που μπορεί να έχουν σαν αιτία συμπίεση των αυχενικών σπονδύλων, τότε αποφύγετε αυτή την άσκηση, αλλά κάνετε κάποια αντίστοιχη, όπου τα πόδια θα βρίσκονται σε γωνία 70 από το πάτωμα (αντί να είναι ίσια τεντωμένα επάνω), ελαττώνοντας έτσι την υπερβολική πίεση πάνω στο λαιμό.

8. Το Άροτρο: Από τη «λαμπάδα» φέρτε σιγά - σιγά τα πόδια πίσω από το κεφάλι, ακουμπώντας τα δάχτυλά τους στο πάτωμα πίσω από το κεφάλι αν μπορείτε. Κρατήστε αυτή τη θέση χαλαρώνοντας τα χέρια πάνω στο πάτωμα πίσω από την πλάτη σας. Κλείστε τα μάτια και συγκεντρώστε την προσοχή σας στα μέρη του σώματος που τα αισθάνεστε δύσκαμπτα ή με περισσότερη ένταση. Χαλαρώστε τα.



Ε8α: Το άροτρο



Ε8β: Άροτρο με το γόνατα στο κεφάλι

Όταν αισθανθείτε άνετα σε αυτή τη θέση, τότε μπορείτε να προσπαθήσετε να φέρετε τα γόνατά σας προς τα κάτω και να τα αφήσετε να

αναπαυθούν πάνω στο μέτωπό σας και στη συνέχεια πάνω στο πάτωμα δίπλα στα αυτιά σας.

Μερικοί αρχάριοι βρίσκουν άνετο να ξεκουράζουν τα γόνατά τους στο μέτωπό τους. Κρατήστε αυτή τη θέση με αυτοσυγκέντρωση όσο περισσότερο μπορείτε, χωρίς προσπάθεια ή πόνο, όπως περιγράψαμε παραπάνω.



Ε8γ: Άροτρο, παραλλαγή

Όταν θέλετε να γυρίσετε πίσω, μπορείτε να πιάσετε τους αστραγάλους ή τα δάχτυλα των ποδιών με τα χέρια σας και κρατώντας τα πόδια οριζόντια προς το πάτωμα (όσο γίνεται περισσότερο) αρχίστε σιγά - σιγά - αναπνέοντας ρυθμικά - να γυρίζετε πίσω, αφήνοντας τους σπονδύλους να πέφτουν ένας-ένας πάνω στο πάτωμα. Όποτε χρειάζεται, σταματάτε και χαλαρώστε τους μυς των ποδιών και της ράχης. Μπορείτε να κάνετε 2 ή 3 λεπτά για να γυρίσετε στη θέση που η ράχη βρίσκεται στο πάτωμα απλωμένη και τα πόδια ίσια επάνω κάθετα. Χαλαρώστε τα πόδια κι ύστερα σιγά - σιγά αφήστε τα να έρθουν χάμω στο πάτωμα και χαλαρώστε το σώμα σας.

Ύστερα από κάθε άσκηση, συγκεντρώστε όλη την προσοχή - σας στα μέρη του σώματος που μόλις πριν λίγο είχαν τεντωθεί. Μπορεί να νιώσετε θερμότητα, ή σουβλερό πόνο, ή κινήσεις ενέργειας σ' αυτή την περιοχή. Αυτό θα αυξήσει την ωφέλεια που θα έχετε από την άσκηση και την επικοινωνία ανάμεσα στο μυαλό και το σώμα. Θα σας βοηθήσει να γνωρίσετε το σώμα σας και ν' αρχίσετε να το ελέγχετε.

Οφέλη: Αυτή η στάση είναι γνωστή και σαν «άσκηση για όλα τα μέρη» του σώματος, γιατί τεντώνει τόσο αποτελεσματικά όλο το σώμα. Η σπονδυλική στήλη τεντώνεται στο έπακρο επηρεάζοντας όλο το νευρικό σύστημα αποτελεσματικά. Και πάλι η κοιλιακή περιοχή συμπιέζεται ευεργετικά. Η στάση αυτή είναι γενικά εξαιρετική γιατί βοηθάει στην αποτοξίνωση.

9. Το Ψαράκι: Το «Ψαράκι» είναι η αντίθετη θέση της «λαμπάδας» και του «άρου» και θα πρέπει να γίνεται σαν συνέχειά τους. Από τη θέση της χαλάρωσης σηκώστε το πάνω μέρος της ράχης και τους ώμους και λυγίστε το λαιμό προς τα πίσω, έτσι που η κορφή του κεφαλιού σας να στηρίζεται πάνω στο πάτωμα. Χαλαρώστε τα χέρια δίπλα στο σώμα με τις παλάμες πάνω στους μηρούς αναπαυτικά και χαλαρά. Χαλαρώστε όλο το σώμα, όσο περισσότερο μπορείτε, σε αυτή τη θέση. Αναπνέετε με την κοιλιά. (δεξιά διαστολή)



Ε9α: Το ψαράκι



Ε9β: Το ψαράκι με τα πόδια στη θέση του λωτού



Ε9γ: το ψαράκι γονατισιά

Αρχίστε με 30 δευτερόλεπτα και όπως εξηγήσαμε και στις προηγούμενες ασκήσεις, εξισορροπώντας τις εντάσεις και αυξάνοντας βαθμιαία το χρόνο και τη συγκέντρωση της προσοχής στις εντάσεις, μείνετε όλο και περισσότερο στη στάση.

Οι αρχάριοι συχνά βρίσκουν ευκολότερο να βάλουν τα χέρια τους κάτω από τους γλουτούς τους με τις παλάμες προς τα κάτω, έτσι που να μπορούν να υποστηρίξουν το σώμα τους με τους αγκώνες τους.

Συμβουλευτείτε το δάσκαλό σας αν θέλετε να μάθετε άλλες παραλλαγές της άσκησης.

Άτομα με υψηλή πίεση θα πρέπει να συμβουλευτούν το δάσκαλό τους πριν να κάνουν αυτή την άσκηση.

Οφέλη: Ανακουφίζει τη δυσκοιλιότητα και τονώνει τους μυς του λαιμού και του στήθους. Προλαβαίνει το ελαφρό καμπούριασμα του λαιμού στην προχωρημένη ηλικία. Ανακουφίζει τη διανοητική υπερένταση και την υπερένταση του λαιμού και των ώμων. Τονώνει το θυρεοειδή αδένα.

10. Η στάση της τσιμπίδας: Από τη θέση της χαλάρωσης στο πάτωμα, σηκώστε τα χέρια ίσια επάνω, πίσω από το κεφάλι, εισπνέοντας. Ύστερα, καθώς εκπνέετε, φέρτε τα χέρια πάνω, από πίσω - σας και αρχίστε να σηκώνετε το κεφάλι, το λαιμό και ύστερα τη ράχη. Όταν θα βρεθείτε στην καθιστή θέση, τεντώστε τη σπονδυλική και συνεχίστε με την εκπνοή να διπλώνετε προς τα πόδια. Η σπονδυλική σας στήλη πρέπει να μείνει ίσια, καθώς θα προσπαθείτε να ακουμπήσετε το στήθος πάνω στους μηρούς (όχι το κεφάλι πάνω στα γόνατα - αυτό θα γίνει αργότερα).

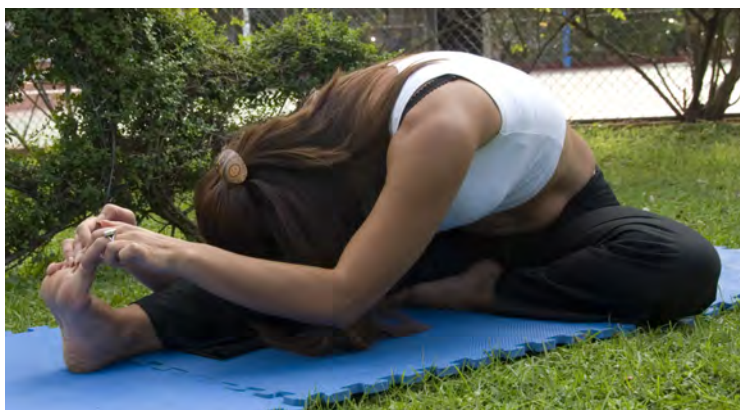


E10α: Εύκολη τσιμπίδα (γόνατα λυγισμένα)



E10β: Η τσιμπίδα

Αν είστε αρχάριος ή αισθάνεστε πως δεν έχετε αρκετή ευλυγισία σε αυτή τη θέση, κάνετε αυτή την άσκηση δυναμικά, γυρίζοντας πίσω όταν χρειάζεστε να εισπνέετε και ύστερα διπλώνοντας εμπρός πάλι στην εκπνοή. Επίσης στην αρχή είναι προτιμότερο να λυγίσετε τα γόνατά - σας ελαφρά, παρά να λυγίσετε τη σπονδυλική στήλη πολύ. Η σπονδυλική στήλη σας θα πρέπει να μείνει όσο το δυνατόν πιο ίσια.



E10γ: Παραλλαγή τσιμπίδας με το ένα πόδι λυγισμένο**E10δ:** Παραλλαγή με τον ένα αστράγαλο πάνω στον αντίθετο μηρό

Όσο γίνεστε περισσότερο ευλύγιστοι, πρέπει να μένετε κάτω, αναπνέοντας με την κοιλιά, κρατώντας τους αστραγάλους ή τα δάχτυλα των ποδιών μέσα στα χέρια σας και σπρώχνοντας **πολύ ελαφρά**, έτσι που το σώμα να πηγαίνει απαλά προς τα κάτω καθώς χαλαρώνει και ανακουφίζεται από τις εντάσεις του. Πολλοί έχουν τη συνήθεια να προσπαθούν να βιάσουν αυτή την κίνηση τραβώντας απότομα και δυνατά το σώμα με τα χέρια προς τις γάμπες - αυτό είναι απλά χαμένος χρόνος. Καλύτερα να φυλάξετε την ενέργειά σας και να μείνετε περισσότερο χρόνο στη θέση, με το μυαλό συγκεντρωμένο πάνω στο σώμα, επιτρέποντας στα τεντωμένα σημεία να χαλαρώσουν.

Ένας καλός τρόπος για να βοηθήσετε αυτή και άλλες ασκήσεις «δίπλωσης και συμπίεσης» είναι να συσπάτε κάθε τόσο τους μυς της κοιλιάς αφού πρώτα εκπνεύσετε βαθιά. Αυτή η ελαφριά σύσπαση θα σας επιτρέψει να κατεβείτε λίγο πιο κάτω. Σε μια άλλη παραλλαγή αυτής της άσκησης μπορείτε να λυγίσετε το ένα πόδι και να βάλετε το πέλμα κοντά στο μηρό του άλλου ποδιού και να διπλωθείτε ύστερα πάνω σ' αυτό το πόδι. Ύστερα φυσικά θα πρέπει ν' αλλάξετε πόδι και να κάνετε την άσκηση με την άλλη μεριά. Υπάρχει ακόμη μια άλλη δυνατότητα: να κάνετε την άσκηση με τα πόδια ανοιχτά. Κοιτάξτε τις φωτογραφίες. Θα πρέπει όμως να



μάθετε να χαλαρώνετε τέλεια στην αρχική άσκηση που γίνεται με τα πόδια ενωμένα και ίσια μπροστά σας, πριν να αρχίσετε να κάνετε τις άλλες παραλλαγές.

10ε: Παραλλαγή με τα πόδια ανοιχτά

Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να γίνουν από μόνες τους ένας δυναμικός «διαλογισμός», αν συγκεντρώσετε το μυαλό σας πάνω στο σώμα σας και αρχίστε να το χαλαρώνετε από τα δάχτυλα των ποδιών ως το κεφάλι (ειδικά το κέντρο του μετώπου, το Ajna Chakra) με τον τρόπο αυτό θα βρεθείτε τελείως χαλαροί, σε μια κατάσταση βαθιάς συνειδητότητας. Μπορείτε να μείνετε ως 10 λεπτά σ' αυτή τη θέση. Αφήστε το χρόνο να αυξηθεί αργά - αργά για να αποφύγετε πόνους στη μέση, τις γάμπες και τους μηρούς. Είναι σημαντικό να χαλαρώνετε την κοιλιά σε αυτές τις ασκήσεις. Όταν η κοιλιά είναι χαλαρή, αυτόματα χαλαρώνουν οι μηροί και η μέση.

Αναπαυθείτε καλά ύστερα από αυτή την άσκηση για πολλή ώρα.

Άτομα με προβλήματα της σπονδυλικής στήλης θα πρέπει να συμβουλευονται το δάσκαλό τους πριν κάνουν την άσκηση.

Οφέλη: Η σπονδυλική στήλη τεντώνεται τελείως, ανακουφίζοντας τους πόνους της μέσης, τις σεξουαλικές και άλλες οργανικές εντάσεις. Η καρδιά και τα άλλα όργανα που βρίσκονται κάτω από τη σπονδυλική στήλη δέχονται περίσσιο αίμα. Το κεφάλι και ο λαιμός βρίσκονται χαμηλά. Η κοιλιά συμπιέζεται και τα όργανα της πέψης τονώνονται. Η ένταση στους μηρούς και τις γάμπες ελευθερώνεται. Είναι μια καταπληκτική θέση για το πεπτικό σύστημα.

11. Η στάση της ανάπαυσης μπρούμυτα: Ακολουθούν τώρα μερικές ασκήσεις που κάμπτουν τη ράχη προς τα πίσω και που

γίνονται από τη στάση της χαλάρωσης μπρούμυτα. Για αυτό θα είναι χρήσιμο να μάθετε πρώτα πώς να αναπαύεστε σωστά μπρούμυτα πριν και μετά από κάθε άσκηση.

Ξαπλώστε μπρούμυτα με το κεφάλι σας γυρισμένο προς το ένα μέρος, αναπαυτικά ακουμπισμένο πάνω στο μάγουλο. Αφήστε τα χέρια σας χαλαρά δίπλα στο σώμα, με τις παλάμες γυρισμένες προς τα πάνω. Αναπνέετε αργά και βαθιά με την κοιλιά. Με τον τρόπο αυτό θα νιώσετε την κοιλιά σας να πιέζεται πάνω στο πάτωμα καθώς εισπνέετε και να γυρίζει πίσω προς το σώμα σας καθώς εκπνέετε.



E11: Η στάση της χαλάρωσης μπρούμυτα

12. Η Κόμπρα: Πάρτε τη θέση της χαλάρωσης μπρούμυτα. Χαλαρώστε σε αυτή τη θέση και συνειδητοποιήστε την κίνηση που κάνει η κοιλιά σας καθώς αναπνέετε. Συγκεντρώστε όλη την προσοχή σας σε αυτή την κίνηση.

Από αυτή τη θέση της χαλάρωσης, σηκώστε το κεφάλι και βάλτε το πηγούνι σας πάνω στο στρώμα ίσια μπροστά σας. Βάλτε τα χέρια λυγισμένα με τις παλάμες προς τα κάτω δίπλα στους ώμους σας με τους αγκώνες να ακουμπούν πάνω στο πάτωμα. Σιγά - σιγά εισπνέοντας αρχίστε να σηκώνετε το κεφάλι και το λαιμό, ύστερα το πάνω και το μεσαίο μέρος της ράχης. Ανασηκωθείτε όσο ψηλότερα και προς τα πίσω μπορείτε, κρατώντας τους γοφούς σας στο πάτωμα. Κοιτάζετε ψηλά προς τα πάνω και πίσω.

Σαν δυναμική κίνηση, μπορείτε να την κρατήσετε μέχρι να νιώσετε την ανάγκη να εκπνεύσετε και τότε ΣΙΓΑ-ΣΙΓΑ, εκπνέοντας, αφήστε συγχρόνως το σώμα σας να κατέβει προς τα κάτω. Αναπαυθείτε.

Σαν στατική άσκηση, μείνετε επάνω και αναπνέετε με την κοιλιά. Χαλαρώστε τη μέση σας όσο το δυνατόν περισσότερο σε αυτή τη στάση, επιτρέποντάς της έτσι να λυγίσει προς τα πίσω περισσότερο καθώς χαλαρώνετε. Γυρίστε κάτω μόλις νιώσετε πως κουραστήκατε. Κρατήστε τη θέση της κόμπρας για 30 δευτερόλεπτα στην αρχή και αυξήστε με τον καιρό τη χρονική διάρκεια.



E12: Η κόμπρα

Οφέλη: Εξαιρετική άσκηση για να μειωθούν τα παχάκια της κοιλιάς, καθώς και για την ανακούφιση της δυσκοιλιότητας. Είναι, ακόμη, αποτελεσματική για τα προβλήματα και τους πόνους της μέσης. Είναι μια θαυμάσια αντίθετη άσκηση της «τσιμπίδας». Όλοι οι μύες και τα νεύρα από τον κόκκυγα ως το κεφάλι τεντώνονται και δυναμώνουν σε αυτή τη θέση. Είναι εξαιρετικά ωφέλιμη για τις γυναίκες γιατί βάζει στη θέση τους τα όργανα της αναπαραγωγής και τονώνει το θυρεοειδή αδένα.

13. Το Τόξο: Από τη χαλαρή θέση μπρούμυτα (που περιγράψαμε στην «Κόμπρα»), βάλτε το σαγόνι σας πάνω στο πάτωμα μπροστά σας και σηκώστε τα πόδια λυγισμένα πίσω σας. Πιάστε τους αστραγάλους με τα χέρια σας και με μια εισπνοή σπρώξτε τα πόδια κατά πίσω και σηκώστε το κορμί σας στον αέρα. Κρατηθείτε σαν τεντωμένη χορδή συνειδητά και χαλαρώνοντας τους μυς της ράχης και τη σπονδυλική στήλη. Μπορείτε να κρατήσετε τη θέση αναπνέοντας ρυθμικά ή να γυρίσετε κάτω με την εκπνοή, όπως στις άλλες δυναμικές ασκήσεις.



E13α: Το τόξο**E13β:** Το τόξο με τα πόδια σταυρωτά

Οφέλη: Όπως και με άλλες ασκήσεις ανάλογες, η σπονδυλική στήλη, σε όλο της το μήκος τονώνεται και χαλαρώνει. Πολλοί πόνοι και προβλήματα της ράχης ανακουφίζονται, το συκώτι, τα νεφρά και τα γεννητικά όργανα επηρεάζονται ευνοϊκά.

Όσοι έχουν μετατοπισμένους σπονδύλους δεν πρέπει να κάνουν αυτή την άσκηση.

14. Η Ακρίδα: Από τη στάση της χαλάρωσης πάνω στην κοιλιά φέρτε το σαγόνι σας πάνω στο πάτωμα και γυρίστε τις παλάμες σας προς τα κάτω. Από το σημείο αυτό και πέρα υπάρχουν διάφορες παραλλαγές κάνοντας την άσκηση δυσκολότερη:

α. Δυναμική Ακρίδα: Ανασηκώστε τους γλουτούς σας ελαφρά, φέρνοντας τα γόνατα προς τα εμπρός περίπου 10 εκ. Εισπνέοντας σηκώστε το ένα πόδι κατευθείαν επάνω πίσω σας. Εκπνέοντας κατεβάστε το πόδι.



Σηκώστε μια το ένα πόδι μια το άλλο 3 φορές, ακολουθώντας το ρυθμό της αναπνοής σας.

E14α: Η δυναμική ακρίδα



E14β: Στατική μιση ακρίδα

β. Μιση Ακρίδα: Αφήνοντας τους γοφούς στο πάτωμα, σηκώστε το ένα πόδι τεντωμένο προς τα επάνω πίσω σας, εισπνέοντας. Αν θέλετε να κάνετε την άσκηση δυναμικά, μπορείτε να εκπνεύσετε κατεβάζοντας το πόδι κάτω. Ή μπορείτε να κρατήσετε το πόδι επάνω όσο νιώθετε άνετα (κρατώντας την εισπνοή σας) κι ύστερα εκπνέοντας να το κατεβάσετε κάτω και να χαλαρώσετε για λίγο πριν να σηκώσετε το άλλο πόδι.

γ. Ακρίδα: Το ίδιο όπως και η μισή ακρίδα, αλλά τώρα σηκώνουμε και τα δυο πόδια μαζί. Προσπαθήστε να αναπνέετε ρυθμικά και με έλεγχο. Οι ώμοι και το σαγόνι πρέπει να πιέζονται πάνω στο πάτωμα.

δ. Ακρίδα παραλλαγή: Βάλτε τους βραχίονές σας κάτω από το σώμα σας, κάνοντας τα χέρια σας γροθιά και ακουμπώντας τα ακριβώς κάτω από τα γεννητικά όργανα. Οι αντίχειρες ακουμπούν προς το πάτωμα. Σηκώστε τώρα και τα δυο πόδια μαζί κρατώντας τα τεντωμένα, χρησιμοποιώντας την πρόσθετη δύναμη των βραχιόνων σας. Προσπαθήστε να έχετε τους ώμους και το σαγόνι γερά ακουμπισμένους στο πάτωμα.

Σε όλες τις θέσεις της ακρίδας βεβαιωθείτε πως δε λυγίζετε τα γόνατά σας και πως οι γοφοί σας δε γέρνουν προς το αντίθετο μέρος.

E14γ: Ολόκληρη ακρίδα (τα χέρια κάτω από το σώμα)

Οφέλη: Δυναμώνει τη μέση, τους γλουτούς και τους μυς της κοιλιάς. Διορθώνει τη στάση του σώματος. Τονώνει το κατώτερο πεπτικό σύστημα.

15. Η Καμήλα: Καθίστε γονατιστοί με το γιαπωνέζικο τρόπο, έτσι που τα γόνατα και τα δάχτυλα των ποδιών να ακουμπούν στο πάτωμα. Αφήστε το κεφάλι σας να πέσει πίσω και ακουμπήστε τα χέρια σας πίσω, πάνω στους αστραγάλους ή πάνω στο πάτωμα. Τώρα αργά - αργά ανασηκώστε τους γοφούς ώστε να κυρτώσετε προς τα πίσω. Αφήστε το κεφάλι να μείνει κρεμασμένο προς τα πίσω και νιώστε το τέντωμα σε ολόκληρο το σώμα. Αναπνέετε με την κοιλιά. Όταν κουραστείτε, χαλαρώστε την κάμψη προς τα πίσω και ελάτε πάλι μπροστά στη γονατιστή θέση κι ύστερα διπλωθείτε πάνω στα γόνατα στην αναπαυτική θέση της «προσευχής», με το σώμα σας χαλαρά



ακουμπισμένο πάνω στους μηρούς, το κεφάλι πάνω στο πάτωμα και τα χέρια στο πάτωμα δίπλα στο σώμα με τις παλάμες προς τα πάνω. Μείνετε σε αυτή τη θέση με την προσοχή σας συγκεντρωμένη στο μέτωπο και νιώστε την επαφή του με τη γη.

Οφέλη: Τονώνει τους εσωτερικούς και επιφανειακούς μυς της σπονδυλικής στήλης. Είναι πολύ δυναμική άσκηση για τη χαλάρωση των εντάσεων της ράχης. Θα είναι καλύτερα όμως να τελειοποιηθείτε πρώτα στην «Κόμπρα» και το «Τόξο» πριν δοκιμάσετε την «Καμήλα».

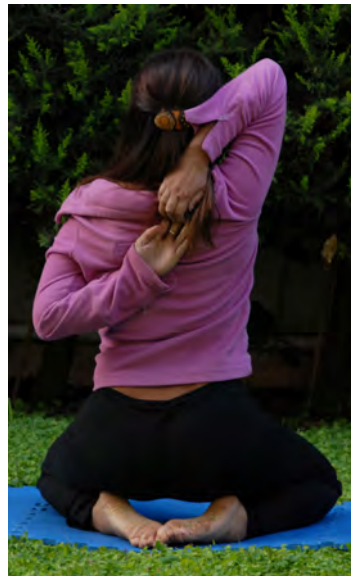
16. Το Κεφάλι της Αγελάδας: Καθίστε στα γόνατα με το γιαπωνέζικο τρόπο. Κρατήστε το σώμα σας ίσιο, με τους ώμους ελαφρά προς τα πίσω αλλά χαλαρούς. Αναπνέετε βαθιά και αργά με την προσοχή σας συγκεντρωμένη σ' ένα σημείο ακριβώς κατευθείαν μπροστά σας.

Βάλτε τον αριστερό σας βραχίονα πίσω σας και λυγίζοντας τον αγκώνα φέρτε το χέρι με τα δάχτυλα προς τα επάνω, όσο πιο κοντά μπορείτε στο λαιμό, με την παλάμη στραμμένη προς τα έξω. Φέρτε το δεξί σας χέρι πάνω από το κεφάλι σας και πιάστε τα δάχτυλα του αριστερού σας χεριού. Κρατήστε τα χέρια σας και μείνετε έτσι αναπνέοντας ρυθμικά και βαθιά, χαλαρώνοντας την ένταση, όπου υπάρχει.

Αλλάξτε ύστερα τη θέση των χεριών.

Αν δε φτάνετε να ακουμπήσετε τα χέρια σας, μπορείτε να πάρετε ένα μαντήλι ή ένα σχοινί με το επάνω χέρι και να το πιάσετε με το κάτω, και να αρχίσετε έτσι την άσκηση μέχρι να αποκτήσουν ευλυγισία τα χέρια και οι ώμοι.

Ρωτήστε το δάσκαλό σας για τις εναλλακτικές θέσεις των ποδιών.



E16: Η στάση «Το κεφάλι της Αγελάδας»

Οφέλη: Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και την ευλυγισία στους ώμους και στο πάνω μέρος της ράχης. Εμποδίζει τη συσσώρευση αλάτων στους ώμους.

17. Η στάση του Λιονταριού: Καθίστε στη γονατιστή θέση. Βάλτε τα χέρια σας πάνω στα γόνατα με τις παλάμες γυρισμένες προς τα πάνω και τα μπράτσα τεντωμένα. Τώρα εκπνεύστε όλο τον αέρα από τα πνευμόνια σας, ανοίξτε το στόμα και βγάλτε τη γλώσσα σας έξω και προς τα κάτω όσο πιο μακριά μπορείτε σαν να θέλετε να ακουμπήσετε με την άκρη της το σαγόνι σας.

Συγκεντρώστε το βλέμμα σας στο κέντρο ακριβώς μεταξύ των ματιών ή στην άκρη της μύτης. Θα μπορούσατε ακόμη να κλείσετε πολύ σφιχτά τα μάτια δημιουργώντας έτσι πίεση στους μυς ολόγυρα από τα μάτια.

Όταν νιώσετε πως έχετε ανάγκη να εισπνεύσετε, χαλαρώστε σταδιακά το σφίξιμο, εισπνεύσατε αργά-αργά και χαλαρώστε τελείως. Κάνετε την άσκηση 2 με 5 φορές.



E17: Το λιοντάρι

Οφέλη: Χαλαρώνει όλους τους μυς τους προσώπου, ειδικά τη γλώσσα. Κρατάει τον τόνο του προσώπου και εμποδίζει τη δημιουργία ρυτίδων, δίνοντας έτσι νεανική όψη στο πρόσωπο.

18. Η Κατακόρυφη (ή θέση επάνω στο κεφάλι): Παρόλο που η κατακόρυφη είναι μια από τις πιο ωφέλιμες στάσεις, μπορεί να προκαλέσει μεγάλη βλάβη αν γίνει από κάποιον απρόσεκτο. Πολλοί θέλουν να κάνουν αυτή την άσκηση γιατί είναι θεαματική. Προσέχετε και στην αρχή ζητήστε τη βοήθεια του δασκάλου σας.

Υπάρχουν δυο βασικές παραλλαγές για την κατακόρυφη:

α. Η στήριξη γίνεται από τους βραχίονες που τοποθετούνται στο πάτωμα σε σχήμα τριγώνου.

β. Η στήριξη γίνεται πάνω στα δυο χέρια και το κεφάλι που σχηματίζουν τρίγωνο.

Παρόλο που για έναν αρχάριο η δεύτερη παραλλαγή μοιάζει να είναι πιο εύκολη, η πρώτη είναι πιο ωφέλιμη, γιατί με τον τρόπο αυτό ασκείται λιγότερη πίεση πάνω στους αυχενικούς σπονδύλους.

α. Καθίστε στα γόνατα. Βάλτε τα χέρια σας μαζί με τα δάχτυλα μπλεγμένα πάνω στην «κορυφή» του κεφαλιού σας προς τα πίσω. Χαμηλώστε τώρα το κεφάλι σας και τους βραχίονες μέχρι να ακουμπήσουν στο πάτωμα. Βουλευτείτε όσο πιο καλά μπορείτε με την κορυφή του κεφαλιού σας αναπνευστικά ακουμπισμένη πάνω στο πάτωμα, θα πρέπει να νιώθετε το μικρό σας δάχτυλο και τον παράμεσο ανάμεσα στο κεφάλι σας και το πάτωμα.



E18α1: Η αρχική στάση για τη θέση στο κεφάλι

Σιγά - σιγά με μικρά βηματάκια φέρτε τα πόδια προς το κεφάλι. Ύστερα αργά λυγίστε τα γόνατα και φέρτε τους μηρούς επάνω όρθιους, έτσι που οι γάμπες να βρίσκονται από πάνω σας. Τεντώστε τώρα τις γάμπες προς τα πάνω και βρείτε την ισορροπία σας.

Για να κατεβείτε λυγίστε τα γόνατα κι ύστερα σιγά - σιγά χαμηλώστε τους μηρούς.

Κατεβείτε κάτω στη γονατιστή θέση και μείνετε με το κεφάλι σας πάνω στο πάτωμα για ένα δυο λεπτά για να μη ζαλιστείτε όταν θα έρθετε στην καθιστή θέση.

E18α2: Ανεβαίνοντας στη θέση πάνω στο κεφάλι

E18a3: Η θέση στο κεφάλι

β. Παραλλαγή της Κατακόρυφης: Από τη γονατιστή θέση βάλτε τα χέρια - σας πάνω στο πάτωμα μπροστά στα γόνατά σας σε απόσταση ανάμεσά τους μια ιδέα λιγότερο από το πλάτος των ώμων σας. Σκύψτε τώρα προς τα εμπρός και βάλτε το κεφάλι ακριβώς στο κέντρο ανάμεσα στα χέρια σας, αλλά 10 πόντους πιο μπροστά από αυτά. Έτσι σχηματίζεται μια τριγωνική σταθερή βάση.

Φέρτε τώρα τα πόδια σας προς τα εμπρός με μικρά βηματάκια και αν θέλετε μπορείτε ν' ακουμπήσετε τα γόνατά σας στους αγκώνες σας που καθώς είναι λυγισμένοι δημιουργούν ένα είδος ράφι. Μένετε έτσι σε αυτή τη θέση αναπauτικά όσο είστε αρχάριοι κι ύστερα από μερικούς μήνες, που θα έχετε ασκηθεί καλά σε αυτήν, δοκιμάστε να κάνετε ολόκληρη την κατακόρυφη.

Για να πάτε στην κατακόρυφη, βρείτε απλά το σημείο δύναμης και ισορροπίας και σηκώστε και τις δυο γάμπες κατευθείαν επάνω.

Κατεβείτε σιγά - σιγά με λυγισμένα τα γόνατα και μείνετε για λίγο με το κεφάλι αναπauτικά ακουμπισμένο πάνω στο πάτωμα πριν να έρθετε στην καθιστή θέση.



E18β1: Αρχική θέση για τη στάση πάνω στο κεφάλι

Οφέλη: Η κατακόρυφη είναι μια θέση που έχει έντονα αντιτοξικά αποτελέσματα. Αντιμεταθέτει τη δύναμη της βαρύτητας σε ολόκληρο το σώμα, φέρνοντας αίμα περισσό προς το κεφάλι, το μυαλό και τα μάτια. Η υπόφυση, η επίφυση και ο θυρεοειδής αδένας υπεραιματώνονται και η λειτουργία τους τονώνεται και εναρμονίζεται. Τα πεπτικά όργανα τεντώνονται προς την αντίθετη κατεύθυνση, εμποδίζοντας έτσι τη δυσκολιότητα και την πτώση των οργάνων της κοιλιακής χώρας στη μεγάλη ηλικία.

Γενικά, η αυτοσυγκέντρωση, η μνήμη και άλλες διανοητικές δυνάμεις αυξάνονται και τονώνονται.



E18β2: Με τα γόνατα πάνω στους αγκώνες

E18β3: Η θέση στο κεφάλι

19. Η στάση της Προσευχής: Η στάση αυτή μοιάζει εύκολη και πράγματι είναι όμως είναι πολύ αποτελεσματική και χρήσιμη για τη γρήγορη χαλάρωση και αναζωογόνηση του σώματος. Όποτε είστε κουρασμένοι ή εκνευρισμένοι και δεν έχετε καιρό ή δεν τα καταφέρνετε να κάνετε ασκήσεις ή διαλογισμό, πάρτε αυτή τη στάση για 5 με 15 λεπτά και θα νιώσετε τέλεια αναζωογονημένοι.

Καθίστε στα γόνατα, διπλωθείτε μπροστά μέχρι ν' ακουμπήσει το μέτωπό σας στο πάτωμα. Αφήστε τους βραχίονες χαλαρούς πίσω σας με τις παλάμες στραμμένες προς τον ουρανό. Αφήστε τελείως χαλαρό το σώμα καθώς αναπνέετε αργά και βαθιά με την κοιλιά.

Όταν νιώσετε πως όλο το σώμα σας έχει χαλαρώσει, βάλτε όλη την προσοχή σας στο πρόσωπο, χαλαρώνοντας νοερά όλους τους μυς στην περιοχή αυτή.

Τέλος συγκεντρώστε όλη την προσοχή σας στο κέντρο του μετώπου σας.



E19: Η στάση της προσευχής

20. Γιόγκα Μούντρα: Η γιόγκα μούντρα μπορεί να θεωρηθεί σαν η βασίλισσα όλων των στάσεων γιατί μας δίνει τα ευεργετικά αποτελέσματα πέντε κατηγοριών. Για να κάνει κανείς τη γιόγκα μούντρα τέλεια πρέπει να μπορεί να κάθεται στη στάση του λωτού με τις γάμπες σταυρωμένες και τον αστράγαλο του αριστερού ποδιού πάνω στην κλείδωση του δεξιού μηρού και τον αστράγαλο του δεξιού ποδιού πάνω στον αριστερό μηρό. (Στην αρχή, όμως, μπορείτε να κάνετε τη στάση με τον ένα μόνο αστράγαλο πάνω στον αντίθετο μηρό και ύστερα να επαναλάβετε αλλάζοντας τα πόδια. Αν κι αυτό σας είναι δύσκολο, απλά σταυρώστε τα πόδια σας όπως μπορείτε).

Τεντώστε τα χέρια πίσω σας με τα δάχτυλα μπλεγμένα και τη σπονδυλική σας στήλη ευθυτενή κι αρχίστε εκπνέοντας να διπλώνετε κάτω προς το πάτωμα. Αν είναι δυνατό, αφήστε το κεφάλι να ακουμπήσει αναπαυτικά πάνω στο πάτωμα, ενώ η κοιλιά πιέζεται πάνω στα σταυρωμένα πόδια. Πάρτε μια βαθιά εισπνοή, εκπνεύστε τελείως και συσπώντας στο τέλος της εκπνοής τους μυς της κοιλιάς αφήστε το σώμα σας τελείως χαλαρό να βουλιάζει προς τα κάτω πάνω στα πόδια και χαλαρώστε τελείως σ' αυτή τη θέση. Αν θα θέλετε να χαλαρώσετε πραγματικά, λύστε τα χέρια κι αφήστε τα αναπαυτικά πάνω στο πάτωμα πίσω σας.

Αυτή η θέση είναι από μόνη της ένας διαλογισμός. Θα έχετε μεγάλη ωφέλεια αν μπορείτε να κρατήσετε το νου σας προσηλωμένο στο σώμα σας, χαλαρώνοντας ένα-ένα μέρος, και μείνετε σε αυτή τη θέση από 1 ως 10 λεπτά.

Όταν γυρίσετε πίσω από τη Γιόγκα Μούντρα στην καθιστή θέση, κρατώντας τη σπονδυλική στήλη ίσια, είσαστε σε μια όμορφη ευνοϊκή στιγμή για να κάνετε αναπνοές, διαλογισμό ή βαθιά χαλάρωση.



E20: Η Γιόγκα Μούντρα

Οφέλη: Το κεφάλι βρίσκεται χαμηλά, τα μάτια και το μυαλό ξεκαθαρίζουν και ζωογονούνται. Η κοιλιά πιέζεται βοηθώντας έτσι την αποτοξίνωση. Οι κλειδώσεις των χεριών και των ποδιών γίνονται εύκαμπτες. Η σπονδυλική στήλη τεντώνεται στο έπακρο. Εκτός όμως από τα καθαρά σωματικά οφέλη, η στάση αυτή φέρνει κι ένα καθαρά πνευματικό αποτέλεσμα, που μπορείτε να το ονομάσετε «στάση της προσευχής» και που όταν βρεθείτε σε αυτή τη θέση νιώθετε μιαν αίσθηση αγνότητας και πληρότητας.

21. Ασκήσεις για την ευλυγισία των ποδιών: Οι ακόλουθες είναι μερικές από τις πολλές και διάφορες ασκήσεις που υπάρχουν για την ευλυγισία των αστραγάλων, των γονάτων και των αρθρώσεων των γοφών.

Για πολλούς, η δυσκαμψία των ποδιών είναι ένα εμπόδιο για την εξέλιξή τους στις διάφορες θέσεις, ειδικά τις θέσεις του διαλογισμού, όπου κανείς πρέπει να κάθεται για πολύ χρονικό διάστημα με τα πόδια σταυρωμένα.

Αυτό δεν είναι πρόβλημα σοβαρό σε χώρες όπου για τους ανθρώπους το να κάθονται φυσικά χάρω στο πάτωμα είναι τρόπος ζωής. Ένα άλλο εμπόδιο σ' αυτό το επίπεδο είναι η διαίτά μας. Τρώμε τόσες πολλές επεξεργασμένες τροφές που όλοι οι αγωγοί ενέργειας στα πόδια μπλοκάρονται, με αποτέλεσμα ένα γενικό σφίξιμο. Επίσης, οι υπερβολικές αθλητικές δραστηριότητες ενός ατόμου στο παρελθόν, τείνουν να σφίγγουν τους μυς.

Σαν άνθρωπος του Δυτικού κόσμου, είχα κι εγώ αρχίσει έχοντας να αντιμετωπίσω όλα τα παραπάνω εμπόδια και μπορώ για αυτό να σας πω πως είναι δυνατό να τα ξεπεράσετε όλα, αν προχωρείτε αργά και δουλεύετε μ' επιμέλεια τα πόδια κάθε μέρα, έτσι που να τα χαλαρώσετε. Η καθαρή και φυσική διατροφή θα βοηθήσει επίσης σε αυτό.

Ακόμη, προσπαθείτε να κάθεστε σταυροπόδι κατά τη διάρκεια της μέρας, όταν π.χ. διαβάζετε, ακούτε μουσική, κοιτάζετε TV κ.τ.λ

α. Περιστροφή των αστραγάλων:

Καθίστε με τα πόδια σταυρωμένα μπροστά σας. Με το δεξί σας χέρι πιάστε το δεξί σας πόδι ακριβώς από πάνω απ' τον αστράγαλο. Κρατήστε το δεξί σας πέλμα με το αριστερό σας χέρι και γυρίστε το κυκλικά αργά - αργά πολλές φορές. Πρώτα από δεξιά προς τα αριστερά κι ύστερα τα ανάποδα.

Με την ευκαιρία αυτή λυγίστε και τα δάχτυλα των ποδιών σας κατά πίσω κι εμπρός κρατώντας τα με το χέρι σας.

Κάνετε το ίδιο ακριβώς και στα δυο πόδια.



E21α: Περιστροφή του αστράγαλου

β. Ο Αστράγαλος πάνω στο Μηρό: Με το δεξί σας πόδι τεντωμένο κατευθείαν μπροστά σας, βάλτε τον αριστερό σας αστράγαλο πάνω στο δεξί μηρό. Η θέση αυτή θα δημιουργήσει πίεση στον αστράγαλο, το γόνατο και το γλουτό συγχρόνως.

Βάλτε το δεξί σας χέρι πάνω στον αριστερό αστράγαλο και το αριστερό χέρι πάνω στο αριστερό γόνατο. Εισπνεύσατε σπρώχνοντας μαλακά προς τα κάτω το γόνατο. Ενώ κρατάτε τον αστράγαλο σταθερά πάνω στο μηρό με το δεξί χέρι, εκπνεύστε, καθώς σπρώχνετε μαλακά το γόνατο πάνω προς το στήθος σας με το αριστερό χέρι.



E21β: Ο αστράγαλος πάνω στο μηρό

Επαναλάβετε το ίδιο μερικές φορές κι ύστερα αφήστε το πόδι σας απαλά κάτω, δίπλα στο άλλο, και αναπνεύστε για λίγο. Αρχίστε κάνοντας την άσκηση για 30 δευτερόλεπτα και φτάστε μέχρι τα 10 λεπτά.

Κάνετε την άσκηση κι από τα δυο πόδια τον ίδιο χρόνο.

γ. Το Γόνατο προς το Κεφάλι: Με το αριστερό πόδι λυγισμένο και το πέλμα στριμμένο έτσι που να βρίσκεται ακουμπισμένο πάνω στο περίνεο, πιάστε το δεξί σας πόδι με τα δυο σας χέρια και κρατώντας το τεντωμένο φέρτε το πάνω προς το κεφάλι.

Στην αρχή θα έχετε την τάση να λυγίζετε και το πόδι και τη ράχη σας. Προσπαθήστε σιγά - σιγά όσο θα προοδεύετε να κρατάτε και τα δυο τεντωμένα. Η ράχη να κατεβαίνει ευθυτενής και το δίπλωμα να γίνεται από την κλείδωση του μηρού.



Ε21γ: Το γόνατο προς το κεφάλι

Μπορείτε να κάνετε την άσκηση στην αρχή δυναμικά εκπνέοντας καθώς θα φέρνετε το πόδι κοντά στο σώμα και εισπνέοντας καθώς θα το χαλαρώνετε, αφήνοντας χαλαρά τεντωμένους τους βραχίονες.

Όταν νιώσετε πως κάνετε την άσκηση άνετα, μπορείτε να κρατήσετε το πόδι κοντά σας και να χαλαρώσετε σε αυτή τη θέση αναπνέοντας ρυθμικά.

Αυτό θα τεντώσει όλους τους μυς των ποδιών σας από τη φτέρνα μέχρι πάνω στη λεκάνη.

δ. Στάση Αστράγαλος - Γόνατο: Καθισμένοι κάτω, με τα δυο πόδια λυγισμένα στα γόνατα, βάλτε τα πέλματα το ένα πάνω στο άλλο και τραβήξτε τα προς τα μέσα όσο πιο κοντά μπορείτε προς τη λεκάνη. Μείνετε σ' αυτή τη θέση νιώθοντας πού είναι η μεγαλύτερη ένταση στα πόδια σας και προσπαθήστε να τα χαλαρώσετε ένα - ένα μέρος, δηλ. αστράγαλο, γάμπα, γόνατο, μηρό, γλουτό κ.λπ.

Αν δεν μπορείτε να κρατήσετε τη ράχη σας ίσια, στηριχτείτε βάζοντας τα χέρια σας τεντωμένα πίσω σας ακριβώς, πάνω στο πάτωμα.

Μείνετε έτσι από 1 ως 10 λεπτά.



Ε21δ: Η στάση αστράγαλος – γόνατο

ε. Κάθισμα πάνω στους Αστραγάλους: Όταν καταφέρετε να κάνετε άνετα την προηγούμενη στάση (δηλαδή όταν τα δυο λυγισμένα πόδια ακουμπούν άνετα και χαλαρά πάνω στο πάτωμα) τότε είναι δυνατό να ανασηκωθείτε και να καθίσετε πάνω στους αστραγάλους.

Προσέξτε όμως, κάνετε το με προσοχή για να μη βλάψετε τους αστραγάλους σας.

Η άσκηση αυτή χρησιμοποιείται από τους άγαμους επίδοξους αναζητητές της πνευματικής τελείωσης, που επιθυμούν να μετατρέψουν τη σεξουαλική τους ενέργεια σε πνευματική ενέργεια.



E21ε: Κάθισμα πάνω στους αστραγάλους

22. Στάσεις Ισορροπίας: Η ισορροπία του φυσικού σώματος είναι μια νοητικό – νευρο - μυϊκή λειτουργία που απαιτεί ταυτόχρονα ισορροπία των δυνάμεων του νου και του σώματος. Για αυτόν ακριβώς το λόγο οι στάσεις αυτές είναι ωφέλιμες, επειδή φέρνουν μια αρμονία και ένα ζύγισμα στις κινήσεις του σώματος - νου. Επίσης διορθώνουν τη στάση του σώματος και τις συνήθειες που έχουμε όταν περπατάμε κι όταν καθόμαστε και που συνήθως δεν είναι ισορροπημένες.

Βοηθούν να συνειδητοποιήσετε την ισορροπία δυνάμεων ανάμεσα στο δεξί και το αριστερό μισό του σώματος σας.

Το κέντρο της βαρύτητας του σώματος βρίσκεται ακριβώς κάτω από τον αφαλό. Όταν συνειδητά νιώσετε αυτό το κέντρο της κάθετης ισορροπίας σας, θα βοηθηθείτε αφάνταστα στην εκτέλεση των στάσεων ισορροπίας που ακολουθούν.

Μια συμβουλή για όλες τις ασκήσεις ισορροπίας: Κρατάτε το βλέμμα σας συγκεντρωμένο πάνω σ' ένα σημείο κατευθείαν μπροστά σας. Φανταστείτε πως ένα σκοινί ενώνει τα μάτια σας (ή τον αφαλό σας) με αυτό το σημείο. Όταν ο νους σας προσηλωθεί σταθερά, τότε το σώμα σας θα ακινητοποιηθεί.

α. Ισορροπία πάνω στο ένα πόδι: Μόλο που η στάση αυτή είναι μάλλον εύκολη, βοηθάει στην εδραίωση της ισορροπίας για τις παρακάτω ασκήσεις. Στέκεστε απλά πάνω στο ένα πόδι, ενώ λυγίζετε το γόνατο του άλλου ποδιού πίσω σας και πιάνετε τον αστράγαλό του με το χέρι σας.

Κρατάτε το σώμα ευθυτενές κι ακίνητο για όσο πιο πολύ χρόνο μπορείτε νιώθοντας άνετα. Κάνετε την άσκηση κι από τις δυο πλευρές μένοντας ίσο χρονικό διάστημα.



E22α: Στάση πάνω στο ένα πόδι

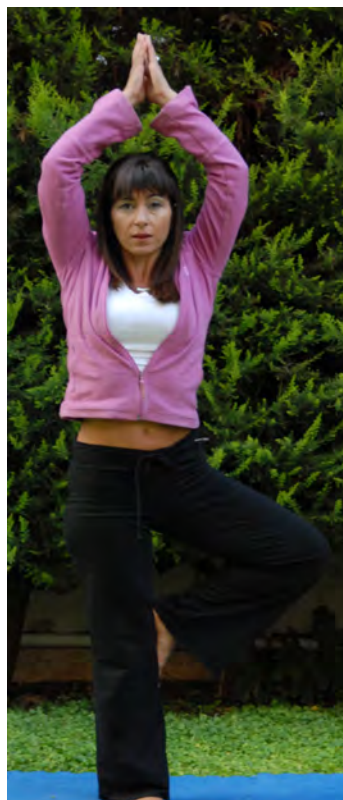
β. Η στάση του Δέντρου:

Μετατοπίζοντας όλο το βάρος σας πάνω στο ένα πόδι, λυγίστε το άλλο στο γόνατο, πιάστε τον αστράγαλο και τοποθετήστε τον πάνω στην κλείδωση του αντίθετου μηρού, με το πέλμα στραμμένο προς τα πάνω.

Αν αυτό σας είναι δύσκολο, μπορείτε να κάνετε το «δέντρο», βάζοντας το πέλμα του λυγισμένου ποδιού πάνω στο εσωτερικό μέρος του μηρού.

Μείνετε στην άσκηση αναπνέοντας ρυθμικά για όσο χρονικό διάστημα νιώθετε άνετα, φροντίζοντας να μένετε τον ίδιο χρόνο κι από τις δυο πλευρές.

Τα χέρια μπορεί να τα κρατήσει κανείς μπροστά στο κέντρο καρδιάς με τις παλάμες ενωμένες και δάχτυλα προς τα πάνω ή να τα τεντώσει προς τα πάνω.



της
τα



Ε22β: Η στάση του δέντρου

γ. Η στάση nataraja: Αυτή η στάση έχει πάρει το όνομά της από το Χορευτή Θεό SHIVA, που ο χορός του συμβολίζει τη δημιουργία και την καταστροφή της φυσικής μορφής.

Κρατώντας με το ένα χέρι το αντίστοιχο πόδι λυγισμένο πίσω σας, τεντώνετε το άλλο προς τα εμπρός κι επάνω και το βλέμμα καρφωμένο στην άκρη των δαχτύλων σας.

Εκτός από την ισορροπία, η άσκηση αυτή κάνει ένα καλό τέντωμα στους μυς των ποδιών και της ράχης.



E22γ: Η στάση του Ναταράτζ

δ. Η στάση του Παγωνιού: Η στάση αυτή απαιτεί έκτος από ισορροπία και κάποια δύναμη στα χέρια.

Γονατίστε πάνω στο πάτωμα. Βάλτε τα χέρια σας μπροστά σας πάνω στο πάτωμα σε μικρή απόσταση το ένα από το άλλο και με τα δάχτυλα γυρισμένα προς τα δάχτυλα των ποδιών σας.

Φέρτε την κοιλιακή περιοχή προς τα εμπρός κι ακουμπήστε την πάνω στους αγκώνες. Ισορροπώντας τώρα το σώμα ανασηκώστε τα πόδια και το κεφάλι έτσι που όλο το σώμα να είναι οριζόντιο, παράλληλο προς το πάτωμα.



Η άσκηση μπορεί να γίνει και με τα πόδια στη θέση του «λωτού».

E22δ1: Το παγώνι

Ισχυρή πίεση πάνω στην κοιλιακή περιοχή που τονώνει όλα τα εσωτερικά όργανα και ειδικότερα το συκώτι.



E22δ2: Το παγώνι στη θέση του λωτού

23. Ασκήσεις των Ματιών: Τα μάτια είναι τα παράθυρα της ψυχής. Τα 80% της νευρικής ενέργειας που χρησιμοποιούν οι αισθήσεις την καταναλώνουν τα μάτια. Στην εποχή μας, όπου έχουμε απεριόριστο φως σε όλη τη διάρκεια της νύχτας και όπου βιβλία, εφημερίδες, περιοδικά, τηλεόραση, κινηματογράφος, διαφημιστικά έντυπα και πολλή δουλειά στο γραφείο αφθονούν, τα μάτια μας καταπονούνται σοβαρά.

Κι ακόμα τα μάτια μας δεν έχουν ποτέ την ευκαιρία να κοιτάξουν μακριά, σ' απόσταση, ή και να σταματήσουν για μια στιγμή.

Για αυτούς και άλλους λόγους, τα μάτια μας χρειάζονται άσκηση και χαλάρωση. Ίσως η πιο εύκολη και η πιο αποτελεσματική άσκηση που θα μπορούσαμε να κάνουμε για τα μάτια μας είναι να τα κλείσουμε για 5 λεπτά τουλάχιστο κάθε μια ώρα. Αν είναι δυνατό, θα μπορούσαμε να ακουμπήσουμε το κέντρο της κάθε παλάμης πάνω από τα μάτια μας και να χαλαρώσουμε σε αυτή τη θέση.

Για τα μάτια είναι επίσης πολύ καλή άσκηση η περιστροφή του κεφαλιού γύρω από το λαιμό.

Μη διαβάζετε πολλές ώρες συνέχεια και βεβαιωθείτε πως ο φωτισμός είναι καλός, όταν διαβάζετε.

Εκτός από τις παραπάνω συμβουλές, υπάρχουν μερικές ειδικές ασκήσεις για τα μάτια:

α. Η άσκηση με τις παλάμες: Ξαπλώστε ανάσκελα και χαλαρώστε. Ακουμπήστε τις παλάμες σας μαλακά πάνω στα μάτια, έτσι που το κέντρο τους να βρίσκεται ακριβώς επάνω τους και τα δάχτυλα προς το μέτωπο. Μην τα πιέξετε, απλώς αφήστε χαλαρά τα χέρια να ακουμπούν αναπαυτικά πάνω στα μάτια.

Νιώστε τους μυς των ματιών κι αφήστε τους να χαλαρώσουν, όπως κάνετε στη βαθιά χαλάρωση. Χαλαρώστε το μέτωπο κι ύστερα το νου.

β. Περιστροφή των ματιών: Καθίστε με τη σπονδυλική στήλη ίσια και το κεφάλι ακίνητο:

1. Κοιτάξτε προς τα πάνω κι ύστερα προς τα κάτω 5 φορές.
2. Κοιτάξτε προς τα αριστερά κι ύστερα προς τα δεξιά 5 φορές.
3. Κοιτάξτε προς τα αριστερά κι επάνω (διαγώνια) και ύστερα προς τα δεξιά και κάτω 5 φορές.
4. Κοιτάξτε τώρα διαγώνια προς τα δεξιά κι επάνω κι ύστερα προς τα αριστερά και κάτω 5 φορές.
5. Περιστρέψτε τώρα τα μάτια στη φορά των δειχτών του ρολογιού (δηλ. από αριστερά προς τα δεξιά) 5 φορές.
6. Περιστρέψτε ύστερα τα μάτια αντίθετα, δηλ. από δεξιά προς τα αριστερά, 5 φορές.
7. Κλείστε τώρα τα μάτια κι αφήστε τα να χαλαρώσουν τελείως.

Μπορείτε να σταματήσετε και να κλείσετε τα μάτια σας σε όποιο σημείο των ασκήσεων νιώσετε την ανάγκη να τα ξεκουράσετε κι αν θέλετε ύστερα να συνεχίσετε.

Με τις ασκήσεις αυτές θα αναπτυχθούν όλοι οι μύες των ματιών.

γ. Το Κοίταγμα της μύτης: Με τη σπονδυλική στήλη ευθυτενή, καρφώνουμε το βλέμμα πάνω στην άκρη της μύτης. Όταν τα μάτια κουραστούν, κλείστε τα και χαλαρώστε τα κι ύστερα επαναλάβετε την άσκηση. Μην το παρακάνετε και μη ζορίζετε τα μάτια.

Αρχίστε με λίγα λεπτά άσκηση και σιγά - σιγά αυξήστε το χρόνο ενατένισης.

Με την άσκηση αυτή δυναμώνουν τα μάτια, τονώνεται ολόκληρο το νευρικό σύστημα και αναπτύσσεται η αυτοσυγκέντρωση.



E23γ: Κοιτάζοντας την άκρη της μύτης

δ. Το Κοίταγμα του Κεριού: Η άσκηση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν άσκηση συγκέντρωσης ή σαν μια εισαγωγή στο διαλογισμό πάνω στο φως.



E23δ: Κοιτάζοντας τη φλόγα του κεριού 5767

Συγχρόνως, θεωρείται σαν μια καλή άσκηση καθαρισμού των ματιών γιατί γίνεται μέχρι που να αρχίσουν να τρέχουν δάκρυα από τα μάτια. Τα δάκρυα είναι αντισηπτικά και καθαρικά για τα μάτια.

Καθίστε με τη σπονδυλική στήλη ίσια βάλτε ένα κεριό περίπου σε 20 εκ. απόσταση απέναντί σας, με τη φλόγα του ακριβώς λίγα εκατοστά πιο χαμηλά από το επίπεδο των ματιών, και συγκεντρώστε την προσοχή σας στη φλόγα.

Μη βιάζετε τα μάτια σας, αλλά αφήστε το φως της φλόγας να μπει μέσα στα μάτια σας. Μείνετε χαλαροί και δεκτικοί. Όταν τα μάτια κουραστούν ή αρχίσουν να δακρύζουν, κλείστε τα και χαλαρώστε τα.

Αν θέλετε, μπορείτε να εξακολουθήσετε να βλέπετε νοερά την εικόνα της φλόγας με το μάτι του νου σας.

Στην αρχή θα μπορούσατε να προσηλώσετε το βλέμμα σας στο κερί για λίγο, κλείνοντας τα μάτια όταν κουράζονται κι ανοίγοντάς τα πάλι και συνεχίζοντας το κοίταγμα του κεριού και πάλι κλείνοντάς τα κ.ο.κ.

Κάθε χαλάρωμα των ματιών έχει σαν αποτέλεσμα την αυτόματη χαλάρωση του προσώπου, του μετώπου και του νου.

24. Η Στάση του Πτώματος: Ο τελικός σκοπός των ασκήσεων χαλάρωσης είναι να φέρουν το φυσικό σώμα σε αρμονία με τις πρηνικές δυνάμεις (βιοενέργεια), το νου και την ψυχή. Η «στάση του πτώματος» είναι ιδιαίτερα πολύτιμη γι' αυτό το σκοπό.

Με το σώμα στη «θέση της ξαπλωτής χαλάρωσης» εγκαταλείπουμε τελείως το φυσικό μας σώμα, ένα - ένα μέρος, αφήνοντας την ένταση μέσα σε κάθε μυ, καθώς τη νιώθουμε, να λύνεται.

Γενικά αρχίζουμε από τα δάχτυλα των ποδιών και δουλεύουμε πηγαίνοντας προς τα πάνω, χαλαρώνοντας κάθε μέρος του σώματος επιφανειακά και βαθιά.

Όταν αυτές οι τεχνικές χαλάρωσης εκτελούνται με επιτυχία, το άτομο μπαίνει σε μια υποκειμενική κατάσταση του νου, που βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ ύπνου και εγρήγορσης. Μπορεί δηλαδή κανείς να έχει συνείδηση των ήχων και να νιώθει τι συμβαίνει γύρο του αλλά συγχρόνως θα είναι τελείως αποκομμένος από αυτά.

Μερικοί αισθάνονται βαρείς, άλλοι σαν να αιωρούνται, άλλοι έχουν όνειρα, άλλοι κοιμούνται κι άλλοι απλά «δεν μπορούν να χαλαρώσουν». Γενικά όμως συντελείται μια χαλάρωση και μια εναρμόνιση των δυνάμεων του σώματος.

Z. Στάσεις Διαλογισμού

Υπάρχουν πολλές στάσεις που είναι δυνατό να σταθεί κανείς για να κάνει διαλογισμό και μπορείτε να διαλέξετε όποια σας πάει.

Υπάρχουν δυο βασικοί παράγοντες σε όλες τις στάσεις:

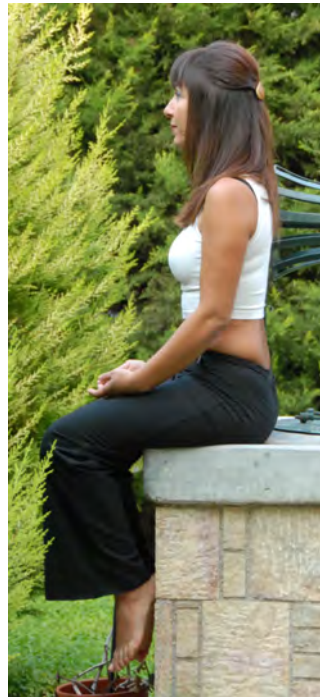
- α. Η σπονδυλική στήλη είναι ευθυτενής και κάθετη προς τη γη.
- β. Το σώμα είναι χαλαρό και άνετο.

1. Σε μια καρέκλα: Για το Δυτικό άνθρωπο ή για τους ηλικιωμένους με δύσκαμπτα πόδια, οι δυο πρώτες μέθοδοι δίνουν τη δυνατότητα για ένα διαλογισμό χωρίς διαρκείς πόνους στα πόδια που δημιουργούν στεναχώρια.

Καθίστε απλά σε μια καρέκλα κρατώντας τη σπονδυλική σας στήλη ίσια, χωρίς να ακουμπάτε στη ράχη της καρέκλας.

Αφήστε τα πόδια σας άνετα πάνω στο πάτωμα το ένα δίπλα στο άλλο (όχι σταυρωμένα). Χωρίς παπούτσια θα νιώθετε πιο άνετα μπορείτε να βάλετε ένα μικρό χαλάκι κάτω από τα πόδια σας.

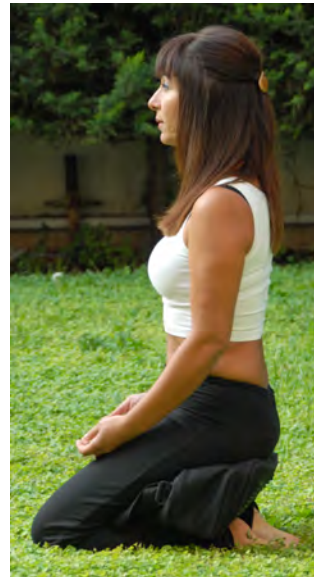
Αφήστε τα χέρια σας τελειώς χαλαρά, με τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω και αναπνευστικά ακουμπισμένες πάνω στα γόνατα.



Z1: Κάθισμα σε καρέκλα

2. Με ένα σκαμνί seiza. Στην Ελλάδα δεν μπορείτε να βρείτε σκαμνί seiza έτοιμο, μπορείτε όμως, πολύ εύκολα, να το φτιάξετε μόνοι σας.

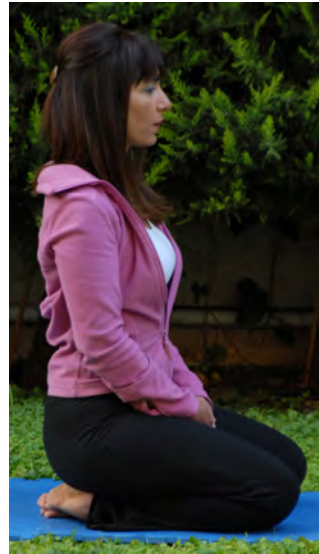
Καθίστε ίσια πάνω στο σκαμνί με τα πόδια περασμένα από κάτω - του. Αφήστε τα χέρια να αναπαύονται πάνω στους μηρούς με τις παλάμες γυρισμένες προς τα επάνω.



Z2: Κάθισμα σε ένα σκαμνί seiza

3. Με το γιαπωνέζικο τρόπο: Αυτή είναι μια απλή γονατιστή θέση με τα πέλματα ελαφρά σταυρωμένα πίσω σας.

Αν σας έρχεται δύσκολο να καθίσετε σε αυτή τη στάση, μπορείτε να ανοίξετε τα πόδια και να βάλετε ένα μαξιλάρι από κάτω σας. Κοιτάζτε την εικόνα.



Z3: Γιαπωνέζικος τρόπος

4. Η Εύκολη στάση: Καθίστε με τη σπονδυλική στήλη ίσια και τα πόδια ελεύθερα σταυρωμένα.

Μερικοί δυσκολεύονται και σε αυτή ακόμα τη στάση, αλλά αν αποφασίσουν να διαλογιστούν σε αυτή τη θέση θα τους βοηθήσει πολύ αν βάλουν ένα μαξιλάρι από κάτω τους.

Το ίδιο ισχύει και για το «μισό - λωτό» και το «λωτό». Παρόλο που το μαξιλάρι είναι μια κακή συνήθεια, πρέπει να κάνουμε ένα συμβιβασμό επειδή είναι δύσκαμπτα τα πόδια μας. Έτσι, για μακράς διάρκειας διαλογισμούς, χρησιμοποιώ κι εγώ ένα μαξιλάρι.



Z4a: Με ένα μαξιλάρι

Z4β: Η εύκολη στάση

Βρίσκετε πολύ δύσκολες αυτές τις στάσεις σε σταυρό, χρησιμοποιήστε απλά μια καρέκλα. Στο κάτω - κάτω ο νους λογίζεται κι όχι τα πόδια.

5. Μισός Λωτός: Τοποθετήστε την αριστερή φτέρνα γυρισμένη προς τα πάνω κοντά στο περίνεο (ανάμεσα στον πρωκτό και τα γεννητικά όργανα) και ύστερα βάλτε το δεξί πόδι πάνω στον αριστερό μηρό.

Τα χέρια αναπαύονται πάνω στα γόνατα με τις παλάμες γυρισμένες προς τα επάνω.



Z5: Ο μισός λωτός

6. Ο Λωτός: Το ίδιο όπως κι ο «μισός λωτός», αλλά το αριστερό πόδι είναι επάνω στο δεξιό μηρό και το δεξί πόδι πάνω στον αριστερό μηρό.

Τα χέρια αναπαύονται πάνω στα γόνατα με τις παλάμες προς τα πάνω.

Αν θέλετε, βάλτε μαζί τους αντίχειρες και τους δείκτες. Ο αντίχειρας συμβολίζει την ψυχή και ο δείκτης το ατομικό εγώ. Όταν τα δύο αυτά δάχτυλα είναι ενωμένα, αυτό συμβολίζει την ένωση του ατόμου με την ψυχή, κι αυτό είναι ακριβώς ο σκοπός του διαλογισμού, της γιόγκα και της ζωής.

Z7: Ο λωτός



Η. Οδηγίες για να κάνετε τις Ασκήσεις στο Σπίτι

Ας κλείσουμε αυτή την παράγραφο σχετικά με τις σωματικές ασκήσεις με μερικές οδηγίες για να κάνετε τις ασκήσεις στο σπίτι. (Θα πρέπει πάντως να επαναλάβουμε πως ένας δάσκαλος είναι απόλυτα απαραίτητος για να μάθει κανείς να κάνει τις ασκήσεις σωστά).

1. Βρείτε ένα μέρος με σχετική ησυχία, καθαρό αέρα (όσο καθαρό γίνεται) και μια θερμοκρασία ευχάριστη.

2. Γνωστοποιήστε στην οικογένειά σας πως θα κάνετε τις ασκήσεις σας για λίγη ώρα και πως θα προτιμούσατε να μη σας ενοχλήσουν, εκτός κι αν υπάρξει ανάγκη.

3. Το πρωί είναι προτιμότερες οι δυναμικές ασκήσεις γιατί ζωηρεύουν την κυκλοφορία του αίματος και αυξάνουν το οξυγόνο, ενώ συγχρόνως κάνουν τους μυς πιο εύκαμπτους. (Το τέντωμα προς τα πάνω, η περιστροφή του κεφαλιού, η πλάγια κάμψη, η κάμψη προς τα πίσω και δίπλωση προς τα εμπρός, η όρθια tortion (συστροφή), η άρση των κοιλιακών μυών και όποια άλλη δυναμική άσκηση σας αρέσει). Αυτές οι δυναμικές ασκήσεις θα πρέπει να γίνονται στο ρυθμό της βαθιάς πλήρους αναπνοής, όπως τις έχετε μάθει. Μπορείτε να είσαστε συγκεντρωμένοι στον ήχο της αναπνοής καθώς βγαίνει από το λαιμό.

Όταν τελειώσετε τις σωματικές ασκήσεις, μπορείτε να συνεχίσετε με ασκήσεις αναπνοής κι ύστερα με διαλογισμό, αν έχετε την έφεση.

4. Ας τονίσουμε και πάλι πως οι ασκήσεις θα πρέπει να γίνονται αργά και με αυτοσυγκέντρωση.

5. Μην παραβιάζετε ποτέ τα όρια μιας θέσης - ειδικά όταν έχετε κάποιο πόνο.

6. Αυξήστε σιγά - σιγά το χρόνο και τις επαναλήψεις των δυναμικών ασκήσεων.

7. Συμπεριλάβετε στο πρόγραμμά σας ασκήσεις που να καλύπτουν τις έξι κατηγορίες αποτελεσμάτων.

8. Να εξισορροποιείτε τις κινήσεις που κάνετε προς τα αριστερά κάνοντας τις ίδιες και προς τα δεξιά, καθώς κι αυτές που κάνετε προς τα εμπρός κάνοντας τις αντίθετες προς τα πίσω.

9. Διαλέξτε τις ασκήσεις και τη χρονική διάρκεια που θα τις κρατήσετε, έτσι που να είναι σύμφωνα με τις δικές σας ειδικές σωματικές ανάγκες, που να έχουν να κάνουν με τις ειδικές εντάσεις και τα μπλοκαρίσματά σας.

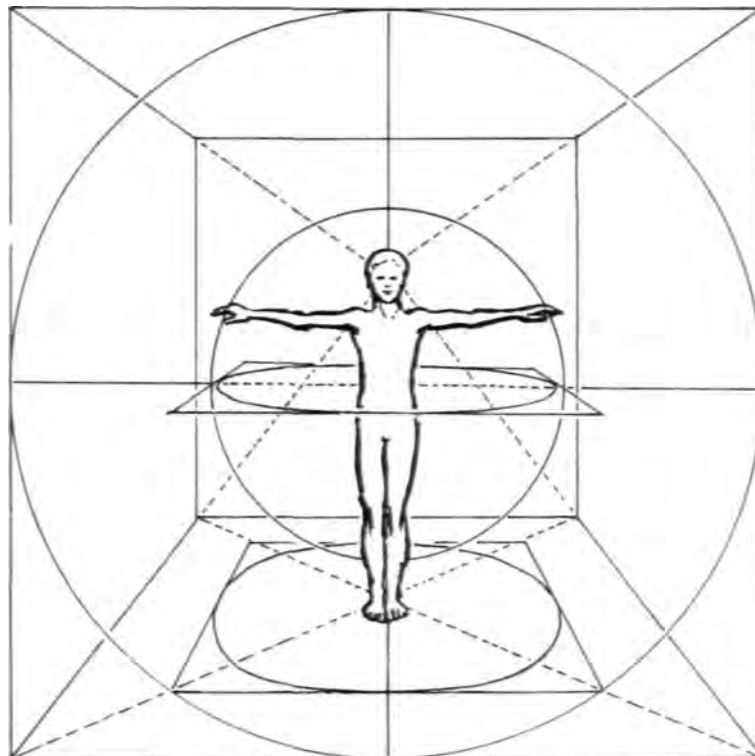
Για τις στατικές ασκήσεις:

10. Χαλαρώστε κι αρχίστε με βαθιά ρυθμική αναπνοή. Αφήστε να βγαίνει η κούραση κι η ένταση της μέρας μαζί με την εκπνοή σας. Νιώστε με κάθε εισπνοή το λύσιμο των εντάσεων από το σώμα και το νου.

11. Αν νιώθετε την ανάγκη να αρχίσετε με δυναμικές ασκήσεις για να ζεσταθεί το σώμα, τότε αρχίστε έτσι.

12. Στις στατικές ασκήσεις αυξήστε σιγά - σιγά τη χρονική διάρκεια που θα μένετε σε κάθε στάση. Μένετε πάντα όσο νιώθετε άνετα και χαλαροί σε αυτές τις θέσεις.

Σιγά - σιγά, καθώς θα προοδεύετε, αρχίστε να προσθέτετε περισσότερο χρόνο για χαλάρωση, αναπνοές και διαλογισμό - αυτά τα τρία είναι οι πιο λεπτοί μηχανισμοί εναρμόνισης.



IV. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ



«... Γιατί, η ΑΝΑΠΝΟΗ είναι η βάση της δραστηριότητας του ζωντανού οργανισμού».

Edgar Cayce

«Η αναπνοή είναι το πηδάλιο που τροφοδοτεί και ρυθμίζει την κινητήρια δύναμη για κάθε τι μέσα σ' αυτό το σώμα.»

Swami Vivekananda

A. Αναπνοή – Ζωή

Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τροφή για εβδομάδες. Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς νερό για μέρες. Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς οξυγόνο μόνο για λίγα λεπτά πριν ν' αρχίσουν να πεθαίνουν τα κύτταρα μέσα στο σώμα μας.

Θα ήταν λοιπόν ωφέλιμο να δούμε με ποιο τρόπο παίρνουμε αυτό το οξυγόνο από τον αέρα που υπάρχει γύρω μας. Όταν εισπνέουμε, ο αέρας φτάνει στα πνευμόνια μας, όπου απορροφάται μέσα στην κυκλοφορία του αίματος και μεταφέρεται έτσι στα κύτταρα του σώματος μας. Υπάρχουν δύο περιορισμοί σ' αυτή τη διαδικασία. Ο ένας είναι πόσο αέρα μπορούμε να πάρουμε με μια εισπνοή, ο άλλος είναι πόσο καθαρά είναι τα τοιχώματα των πνευμόνων μας ώστε να επιτρέπουν μεγαλύτερη αποδοτικότητα μεταφοράς οξυγόνου μέσα από τα τοιχώματά τους προς την κυκλοφορία του αίματος.

Αν αναπνέουμε επιπόλαια, τότε δεν παίρνουμε πολύ οξυγόνο και επομένως έχουμε λιγότερη ενέργεια διαθέσιμη για το σώμα και το νου μας. Οι πνεύμονες του φυσιολογικού ενήλικα έχουν μια ικανότητα 3.000 κυβικών εκατοστών. Ο μέσος ενήλικας εισπνέει περίπου 500 κυβ. εκ. σε κάθε εισπνοή. Αυτό σημαίνει πως εισπνέουμε μόνο το ένα έκτο της δυναμότητας που έχουμε σε κάθε αναπνοή. Είναι δυνατό με τις ακόλουθες ασκήσεις να αυξήσετε τη ρυθμική δράση των αναπνευστικών σας μυών ώστε να εισπνέετε περισσότερο οξυγόνο σε κάθε αναπνοή και ακόμη να

ελαττώσετε τον αριθμό αναπνοών κατά λεπτό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να χαλαρώνει εξαιρετικά ο νους.

Όλοι μας γνωρίζουμε πως όταν είμαστε νευρικοί ή φοβισμένοι ή θυμωμένοι ή τσακισμένοι στην κούραση η αναπνοή μας γίνεται πιο γρήγορη και ακανόνιστη. Ήσυχη, ρυθμική αναπνοή έχει ένα χαλαρωτικό και πολύ ωφέλιμο αποτέλεσμα πάνω στο σώμα και το νου. Αυτός ο τύπος χαλαρής αναπνοής μπορεί να γίνει ένας εξαιρετος τρόπος για να μπει κανείς σε κατάσταση ύπνου ή διαλογισμού. Μπορεί ακόμη να γίνει τρόπος για να απαλλαγούμε από έναν πονοκέφαλο ή νευρική υπερένταση.

Αν οι πνεύμονές μας είναι γεμάτοι καπνό ή ξένα μόρια από τον αέρα που αναπνέουμε, τότε δε θα ναι δυνατό να περάσει πολύ οξυγόνο μέσα στην κυκλοφορία του αίματός μας.

Οι ακόλουθες ασκήσεις θα βοηθήσουν να καθαριστούν τα πνευμόνια μας, εξασφαλίζοντάς μας καλύτερη ενέργεια και υγεία.

Οι ασκήσεις αυτές είναι πολύ ωφέλιμες για ανθρώπους που έχουν αναπνευστικές διαταραχές, όπως άσθμα, βρογχίτιδα, αλλεργικό πυρετό ή διαρκή κρυολογήματα και βήχα.

Δεν θα πρέπει κανείς να παρακάνει αυτές τις ασκήσεις, γιατί έχουν ένα πολύ ισχυρό αποτέλεσμα πάνω στο νου. Θα πρέπει να γίνονται αργά στην αρχή και για μικρές χρονικές περιόδους. Μπορείτε να αυξήσετε την ποσότητα του χρόνου σιγά - σιγά καθώς οι πνεύμονές σας και το μυαλό θα προσαρμόζονται σ' αυτή τη νέα ποσότητα οξυγόνου που θα τα εφοδιάζετε. Ακόμη, επειδή μια εικόνα ή μια επίδειξη αξίζουν περισσότερο από χιλιάδες λόγια, γι' αυτό θα ήταν ίσως καλό να επισκεφθείτε ένα κέντρο Γιόγκα και να ζητήσετε από κάποιον ειδικό να σας δείξει το σωστό τρόπο για να τις κάνετε.

B. Ανάπτυξη των Μυών της Αναπνοής

Οι μύες της αναπνοής μπορούν να χωριστούν σε 3 κατηγορίες:

- α.** Σε αυτούς που κινούν το διάφραγμα προς τα κάτω.
- β.** Σε αυτούς που εκτείνουν τις πλευρές προς τα πλάγια.
- γ.** Σε αυτούς που εκτείνουν το στήθος και τους ώμους προς τα πάνω.

Καθεμία από αυτές τις κινήσεις αυξάνει τη χωρητικότητα μέσα στην κοιλότητα που βρίσκονται οι πνεύμονες, γιατί δημιουργεί ένα κενό που γίνεται αιτία να ρουφιέται ο αέρας μέσα στους πνεύμονες.

Θα αναπτύξουμε πρώτα κάθε μυ ξεχωριστά και ύστερα θα δουλέψουμε με όλους μαζί κάνοντας την πλήρη ρυθμική αναπνοή, όπως ονομάζεται.

Υπάρχουν τρεις σημαντικοί παράγοντες: α) πληρότητα αναπνοής β) βραδύτητα αναπνοής και γ) ρυθμικότητα αναπνοής. Η αναπνοή θα πρέπει να είναι χαλαρή και άνετη.

ΜΗ ΖΟΡΙΖΕΣΤΕ. Στην αρχή μην κάνετε περισσότερο από πέντε λεπτά, δυο φορές την ημέρα. Στη διάρκεια ενός μηνός θα πρέπει να έχετε καταφέρει να αυξήσετε αυτό το χρόνο σε 10 λεπτά, δυο φορές την ημέρα. Ύστερα από άλλον ένα μήνα, θα μπορείτε να αυξήσετε σε 20 λεπτά, μια φορά την ημέρα, ή 15 λεπτά, δυο φορές την ημέρα.

Αυξάνετε σιγά - σιγά, αλλά με ακρίβεια. Οι ασκήσεις αυτές είναι καλύτερα να γίνονται νωρίς το πρωί (την ώρα που ανατέλλει ο ήλιος είναι το καλύτερο, αλλά μέχρι τις 9 π.μ. τουλάχιστον) και νωρίς το βράδυ - περίπου την ώρα που δύει ο ήλιος.

Ενώ μετράτε το ρυθμό σας, σ' όλες τις ακόλουθες ασκήσεις μπορείτε να βάλετε τον ήχο-συλλαβή «ΟΜ» ανάμεσα από κάθε αριθμό. Για παράδειγμα, εισπνέετε μετρώντας ΟΜ 1, ΟΜ 2, ΟΜ 3 και εκπνέετε ΟΜ 1, ΟΜ 2, ΟΜ 3. Μ' αυτό τον τρόπο κάθε μέτρηση θα είναι ίσο με ένα δευτερόλεπτο. Και συγχρόνως θα ωφεληθείτε από το ευεργετικό, εναρμονιστικό αποτέλεσμα αυτού του «μάντρα».

1. Ρυθμική Αναπνοή: Ξαπλώστε ανάσκελα ή μείνετε όρθιοι με χαλαρό τρόπο. Κλείστε τα μάτια κι αρχίστε να χαλαρώνετε και να συγκεντρώνετε πάνω στην αναπνοή σας. Δημιουργήστε ένα ρυθμό, έτσι που να εισπνέετε στην ίδια χρονική διάρκεια που εκπνέετε. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με μέτρηση. Καθώς εισπνέετε μετρήστε ως το 5, καθώς εκπνέετε μετρήστε πάλι ως το 5. Στην αρχή κάντε το 5 φορές. Ύστερα, καθώς περνούν οι εβδομάδες, αυξήστε το μέτρηση στο 6 και το 7 και πιθανόν μέχρι το 15 αν μπορείτε. Ακόμη, αυξήστε τον αριθμό επανάληψης της άσκησης από το 5 στο 10 ίσως.

Κάνετε πολύ αργά - μην παρα-οξυγονώνεστε. Δεν κάνετε αγώνα δρόμου, αλλά μια αρμονική αναπροσαρμογή του σώματός σας σε μια υγιεινότερη κατάσταση.

2. Διαφραγματική Αναπνοή: Πολλοί από μας δε συνειδητοποιούν πως μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τους μυς του δια φράγματος που βρίσκονται μέσα στην κοιλιά για να εκτείνουμε την πνευμονική κοιλότητα προς τα κάτω και προς τα έξω ώστε να εισπνέουμε περισσότερο αέρα. Όταν αναπνέουμε, οι περισσότεροι από μας χρησιμοποιούμε το άνω μέρος του στήθους μας. Υπάρχει ένα κατώτερο μέρος που μπορεί επίσης να εκταθεί. Οι πνεύμονες έχουν την ικανότητα να εκταθούν 5 εκατοστόμετρα και προς την κάθετη κατεύθυνση.

Ξαπλώστε αναπαυτικά ανάσκελα και τοποθετήστε το ένα χέρι σας πάνω στο στομάχι σας με το μικρό σας δαχτυλάκι πάνω από τον αφαλό. Εκπνεύστε όλο τον αέρα από τους πνεύμονές σας και θα αισθανθείτε τότε το χέρι σας να έρχεται προς τα κάτω, καθώς οι κοιλιακοί σας μύες συσπώνται σπρώχνοντας το στομάχι σας προς τα μέσα αναγκάζοντας τον αέρα να βγει έξω από τα πνευμόνια σας. Τώρα αρχίστε να εκτείνετε την κοιλιά και, καθώς αυτή φουσκώνει, το χέρι σας έρχεται προς τα πάνω μαζί της.

Συνεχίστε με αυτό τον τρόπο, εισπνέοντας και νιώθοντας το χέρι σας να ανυψώνεται και εκπνέοντας νιώθετε το χέρι σας να πέφτει. Χρησιμοποιήστε την ίδια αριθμητική πρόοδο που είπαμε για τις προηγούμενες ασκήσεις.

Όπως με όλες τις ασκήσεις και τις τεχνικές που περιγράφονται εδώ μέσα, δεν πρέπει να βιάζετε ποτέ οποιαδήποτε κίνηση ή να συνεχίζετε όποια κίνηση προκαλεί πόνο. Θα πρέπει να είσαστε πάντα τελείως χαλαροί.

Η κοιλιακή αναπνοή είναι ειδικά χαλαρωτική για το μυαλό. Μπορεί να ωφελήσει πολύ αυτούς που έχουν νευρική υπερένταση ή αϋπνία.

3. Πλευρική Αναπνοή: Βάλτε τα χέρια σας οριζοντίως, με τις παλάμες προς τα κάτω, πάνω στο θώρακά σας, έτσι που τα δάχτυλα και των δυο χεριών να αγγίζουν το να τ' άλλο στο κέντρο του στήθους σας, όταν οι πνεύμονές σας είναι αδειανοί. (Αναφέρεται στο διάγραμμα 2). Τώρα αρχίστε να εισπνέετε χρησιμοποιώντας ακριβώς και μόνο τους θωρακικούς μυς καθώς τους νιώθετε να εκτείνονται προς τα πλάγια και τα δάχτυλά σας αρχίζουν να κινούνται και να χωρίζονται εξαιτίας της κίνησης των πλευρών σας καθώς τα πνευμόνια σας διαστέλλονται. Τώρα εκπνεύστε κι αφήστε τα πλευρά σας να ξαναέρθουν φυσικά προς το κέντρο και τα δάχτυλα σας θα τα νιώσετε να ξανασμίγουν και πάλι.

Ο θώρακάς σας έχει τη δυνατότητα να διευρυνθεί πέντε εκατοστά: έτσι τα δάχτυλά σας κατά την εισπνοή μπορούν να βρεθούν πέντε εκατοστά μακριά το ένα από το άλλο.

Ασκηθείτε ρυθμικά, συνειδητοποιώντας και ελέγχοντας τους θωρακικούς μυς της αναπνοής. Αρχίστε να το κάνετε 5 φορές την ημέρα και σιγά - σιγά αυξήστε το σε 10 ή 15.

Αυτή η άσκηση θα είναι ειδικά ωφέλιμη για όσους έχουν αναπνευστικές ανωμαλίες, όπως άσθμα, ή βρογχικά, ή βήχα.

4. Αναπνοή με τους μυς του κλειδοκόκκαλου. Αυτός ο τύπος αναπνοής αυξάνει τη λειτουργικότητα της κλείδας ή των άνω θωρακικών μυών, διευρύνοντας την κοιλότητα των πνευμόνων έτσι που να μπορεί να ρουφηχτεί μέσα στους πνεύμονες περισσότερος αέρας. Είτε ξαπλωτοί είτε όρθιοι σε χαλαρή στάση, εκπνεύστε, αφήστε τους ώμους σας φυσικά να πέσουν προς τα κάτω. Αρχίστε να φουσκώνετε το επάνω μέρος της θωρακικής κοιλότητας, αφήνοντας τους ώμους σας να υψωθούν φυσικά προς τα επάνω και πίσω. Εξακολουθήστε το ρυθμό εισπνοής και εκπνοής με την ίδια αριθμητική πρόοδο όπως και για την πλευρική αναπνοή.

5. Πλήρης Αναπνοή. Η πλήρης αναπνοή δεν είναι άλλο παρά η χρησιμοποίηση όλων και των 3 δυνατοτήτων αναπνοής. Σ' αυτή την περίπτωση εκπνεύουμε όλο τον αέρα από τους πνεύμονες. Αρχίστε εισπνέοντας και εκτείνοντας τους κοιλιακούς μυς, νιώστε να γεμίζει το κάτω μέρος των πνευμόνων σας. Τώρα εκτείνετε τους πλευρικούς μυς με τον τρόπο που μάθατε στην αναπνοή με τα πλευρά. Τέλος, φυσικά εκτείνετε τους μυς του άνω μέρους του στήθους όπου βρίσκεται η κλείδα, γεμίζοντας έτσι και την ανώτερη περιοχή των πνευμόνων σας.

Κατά την εκπνοή εκπνεύστε τον αέρα από το κατώτερο μέρος των πνευμόνων σας, συσπώντας ελαφρά τους κοιλιακούς μυς, ύστερα το μεσαίο μέρος των πνευμόνων με τους πλευρικούς μυς και τέλος το πάνω μέρος των πνευμόνων, αφήνοντας την κλείδα και τους ώμους να κατέβουν προς τα κάτω.

Η πλήρης αναπνοή θα πρέπει να γίνεται ρυθμικά και φυσικά, **χωρίς προσπάθεια**. Όταν την μάθετε τέλεια, μπορεί να πάρει τη θέση της ρυθμικής αναπνοής που περιγράψαμε στην αρχή σαν άσκηση 1.

Γ. Έλεγχος των Πράξεων της Αναπνοής

Σύμφωνα με το σύστημα της Γιόγκα, θεωρείται σαν δεδομένο πως η ποσότητα εισπνοής και εκπνοής της αναπνοής έχει μεγάλη επίδραση πάνω στη ζωτικότητα και στη διανοητική κατάσταση μας.

Αυτό γίνεται φανερό όταν κανείς αρχίσει να εξασκείται στον έλεγχο της αναπνοής. Ο έλεγχος της αναπνοής είναι ένα βήμα προς τον έλεγχο της βιοενέργειας ή της ζωτικής δύναμης του σώματος.

Όπως έχουμε αναφέρει ήδη, αυτή η βιοενέργεια ονομάζεται **πράνα** και ο έλεγχός της ονομάζεται **πραναγιάμα**. Αυτή η εξάσκηση στην **πραναγιάμα** αποτελεί από μόνη της ένα από τα σκαλοπάτια του δρόμου που οδηγεί προς την εξουσία, τον έλεγχο του νου και σαν συνέπεια προς την απελευθέρωση από τις δυστυχίες και τους πόνους.

Αφήνοντας τα φιλοσοφικά σημεία για αργότερα ας δούμε με συντομία μερικά από τα οφέλη που έχουμε από την πρακτική εξάσκηση της **πραναγιάμα**.

- Γίνεται μεγαλύτερη οξυγόνωση όλων των κυττάρων του σώματος. Αυτό ζωογονεί όλα τα κύτταρα και απαλλάσσει τους μυς από τα οξέα που «χτίζονται» μέσα τους από την υπερβολική κόπωση. Γενικά, νιώθει κανείς μια μεγαλύτερη αίσθηση ευεξίας.

- Τα πνευμόνια καθαρίζονται από τις τοξίνες, κι αυτό έχει σαν συνέπεια να καθαρίζεται το αίμα κι όλο το σώμα.

- Αυξάνει η αυτοκυριαρχία πάνω στη συγκινησιακή φύση και το άτομο γίνεται πιο χαλαρό.

- Επειδή οι ασκήσεις αυτές είναι ρυθμικές, όταν γίνονται σωστά αρχίζουν να κινούν άφθονη ροή ενέργειας στο σώμα με αρμονικούς κύκλους κι αυτό δίνει μια εύρυθμη, μια σταθερή προμήθεια ενέργειας σε όλο το σώμα.

- Η διαδικασία της πέψης γίνεται πολύ πιο αποτελεσματικά.

Προσέξτε όμως, σαν καθετί που είναι δυναμικά ωφέλιμο, οι ασκήσεις αυτές μπορεί να έχουν έντονα αρνητικά αποτελέσματα αν δεν γίνονται σωστά. Για το λόγο αυτό, παρακαλούμε, μην κάνετε αυτές τις ασκήσεις χωρίς την προσωπική καθοδήγηση ενός δασκάλου και μην παραβιάζετε ποτέ τα όρια της αναπνοής σας.

Δώστε στον εαυτό σας τον απαραίτητο χρόνο να αναπτυχθεί αργά και σίγουρα. Με τον τρόπο αυτό θα έχετε όλα τα οφέλη, χωρίς να δημιουργείτε προβλήματα.

Ας δούμε τώρα τις τέσσερις πράξεις της αναπνοής.

Σημειώστε όμως πως θα πρέπει να έχετε μάθει πρώτα να κάνετε τις προηγούμενες ασκήσεις με τους τρεις μυς της αναπνοής (κοιλιακή, πλευρική, με το κλειδοκόκκαλο), καθώς και την πλήρη ρυθμική αναπνοή με απόλυτη αυτοκυριαρχία πριν να βάλετε σε εφαρμογή τις ακόλουθες ασκήσεις:

1. **Άπνοια** (Shunyaka) Εδώ συγκεντρωνόμαστε στο κράτημα του αέρα έξω από τα πνευμόνια. Εκπνεύστε τελείως. Μείνετε σε άπνοια με τα πνευμόνια σας άδεια. Μετρήστε μέχρι το 5, ύστερα εισπνεύσατε. Εκπνεύστε και πάλι, κρατήστε σε άπνοια μέχρι να μετρήσετε 5 και εισπνεύσατε. Επαναλάβετε 5 φορές. Το 5 σαν μέτρο δεν έχει καμία σημασία. Θα μπορούσατε να μετρήσετε μέχρι 2, 3, 7, 10, όποιο είναι άνετο για σας. Να θυμάστε να βάζετε το OM ανάμεσα σε κάθε αριθμό. Στην αρχή κάνετε την άσκηση 5 φορές και σιγά - σιγά, όσο θα περνούν οι μήνες, αυξήστε.
2. **Εισπνοή αργή** (Puraka) Εκπνεύστε τελείως και εισπνεύσατε όσο πιο αργά μπορείτε, μετρώντας. Ύστερα εκπνεύστε πάλι και εισπνεύσατε όσο πιο αργά μπορείτε, μετρώντας. Επαναλάβετε 5 φορές.
3. **Κράτημα του αέρα** (Kumbaka) Εισπνεύσατε βαθιά, κρατήστε τον αέρα μέσα στα πνευμόνια, μετρώντας ως το 10 ή όσο περισσότερο μπορείτε νιώθοντας άνετα· εκπνεύστε. Επαναλάβετε 5 φορές.
4. **Αργή εκπνοή** (Rechaka) Εισπνεύσατε βαθιά κι ύστερα εκπνεύστε όσο πιο αργά μπορείτε. Εισπνεύσατε ξανά κι ύστερα εκπνεύστε όσο πιο αργά μπορείτε, μετρώντας.

Οι τέσσερις παραπάνω ασκήσεις και η πλήρης ρυθμική αναπνοή θα πρέπει να γίνονται με απόλυτο έλεγχο κι αυτοκυριαρχία πριν να προχωρήσετε στην πρακτική εξάσκηση οποιασδήποτε τεχνικής Πραναγιαμά.

Όταν λέμε πως οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με αυτοκυριαρχία, εννοούμε πως κανείς θα πρέπει να μπορεί να εκτελεί τη **Shunyaka**, **Puraka** και **Rechaka** άνετα για 10 δευτερόλεπτα (μέτρημα OM 1, OM 2, κ.λπ.) και

την **Kumbaka** για 20 δευτερόλεπτα χωρίς προσπάθεια και αίσθημα ζάλης. Όταν φτάσετε σ' αυτό το επίπεδο είστε σίγουροι πως οι μύες, τα πνευμόνια και, πράγμα πιο σημαντικό ακόμη, το νευρικό σύστημα είναι καλά προετοιμασμένα για να προχωρήσετε στις πιο εξελιγμένες ασκήσεις της Πραναγιάμα.

Δ. Πραναγιάμα - Έλεγχος της Βιοενέργειας

Εναλλασσόμενη αναπνοή

Η πράνα, ή ζωτική δύναμη, κινείται μέσα στο σώμα μας, υποστηρίζοντας κάθε ενέργεια ζωής, από την ομιλία και το βάδισμα ως τη σκέψη και την πέψη.

Τον περισσότερο χρόνο, η πράνα αυτή δεν είναι ισορροπημένη μέσα στο σώμα μας. Δεν μπορεί να ρέει κανονικά μέσα στον κύριο αγωγό ενέργειας, που βρίσκεται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και μέσα στα Νάντις, που είναι μη ορατές επεκτάσεις σαν νεύρα που διασχίζοντάς τα η πράνα φτάνει σε κάθε κύτταρο του σώματος.

Η αιτία που προκαλεί το μπλοκάρισμα ή τη μη ισορροπημένη ροή αυτής της ενέργειας οφείλεται κατά ένα μέρος στο επίπεδο της συνειδητότητάς μας, αλλά σ' ένα μεγάλο βαθμό στον αφύσικο τρόπο ζωής και στις συνήθειές μας, όπως π.χ. κακή διατροφή, κακή αναπνοή, έλλειψη σωματικής άσκησης, μολυσμένη ατμόσφαιρα, αρνητικές συγκινήσεις και λαθεμένη σκέψη.

Αρκετή απ' αυτή την τοξικότητα που μαζεύεται μέσα μας και που παρεμβαίνει στην πρανική ροή, μπορεί ως έναν κάποιο βαθμό να αφαιρεθεί με την ακόλουθη άσκηση. Μπορούμε να πούμε πως αυτή η άσκηση καθαρίζει τους σαν νεύρα αγωγούς που από μέσα τους ρέει η ενέργεια (**Nadis**).

Θα παρατηρήσετε πως την περισσότερη ώρα, το ένα ή το άλλο ρουθούνι σας είναι μερικά ή ολοκληρωτικά μπλοκαρισμένο. Αυτό, σύμφωνα με τις θεωρίες της γιόγκα, εναλλάσσεται κάθε 2 περίπου ώρες.

Αυτό σημαίνει πως τον περισσότερο καιρό αναπνέουμε κυρίως μόνο μέσα από το ένα ρουθούνι. Όταν αναπνέουμε μόνο με το ένα ρουθούνι, δείχνει και συγχρόνως διαιωνίζει μια ανισορροπία βιοενέργειας.

Όταν αναπνέουμε μόνο από το αριστερό ρουθούνι δημιουργείται μια κατάσταση **Tamas** ή κούρασης, ακινησίας, έλλειψης ενέργειας. Όταν αναπνέουμε μέσα από το δεξί ρουθούνι μόνο, γεννιέται μέσα-μας μια κατάσταση **Rajas** ή δραστηριότητα, κίνηση, διανοητική ανησυχία. Καμία απ' αυτές τις δυο καταστάσεις δεν είναι καλή.

Όταν αναπνέουμε ίδια μέσα από τα δυο ρουθούνια προάγεται μια κατάσταση **Sattwa** ή αρμονίας και ισορροπίας.

Κάνουμε λοιπόν την ακόλουθη άσκηση για να ισορροπήσουμε τη ροή ανάμεσα στα δυο ρουθούνια και να εναρμονίσουμε την ενέργεια του σώματος. Όταν κανείς προοδεύσει σ' αυτήν την άσκηση, θα γεμίζει αγαλλίαση με την παρατεταμένη αίσθηση ευεξίας που θα νιώθει να γεννιέται μέσα του.

Και πάλι θυμηθείτε: προχωρείτε αργά, με νοημοσύνη και με την καθοδήγηση ενός δάσκαλου.

1. Τεχνικές εναλλασσόμενης αναπνοής

α. Καθίστε σε μια από τις στάσεις Διαλογισμού, που έχουμε ήδη περιγράψει, με τη σπονδυλική σας στήλη ίσια. Θα χρησιμοποιήσετε το δεξί σας χέρι για να χειρίζεστε τα ρουθούνια σας, αφήστε λοιπόν το αριστερό σας χέρι χαλαρό πάνω στο πόδι σας.

Κλείστε το δεξί σας ρουθούνι με τον αντίχειρα και εκπνεύστε από το αριστερό ρουθούνι. Εισπνεύσατε τώρα από το αριστερό.

Κλείστε το αριστερό ρουθούνι με το μεσαίο και το παράμεσο δάχτυλο (αφήνοντας το δείκτη ελεύθερο να δείχνει προς τα πάνω) και εκπνεύστε από το δεξί. Ύστερα εισπνεύσατε από το δεξί.

Κλείστε το δεξί ρουθούνι με τον αντίχειρα κι αρχίστε πάλι εκπνοή κι ύστερα εισπνοή από το αριστερό.

Συνεχίστε, επαναλαμβάνοντας έτσι με τον ίδιο τρόπο, μια από το ένα, μια από το άλλο ρουθούνι.

Το σώμα θα πρέπει να είναι χαλαρό. Προσπαθήστε να βρείτε μια άνετη θέση για το χέρι που χειρίζεται τα ρουθούνια ώστε να μη δημιουργηθεί ένταση. Συνήθως είναι άνετο κοντά στο σώμα με τον αγκώνα προς τα κάτω.

Μην κρατάτε την αναπνοή, αλλά απλά εισπνέετε κι εκπνέετε όσο πιο αργά και άνετα μπορείτε.

Καθώς αναπνέετε, μετράτε για να έχετε ίση εισπνοή και εκπνοή. Σιγά - σιγά αυξήστε το μέτρημα.



A1: Αναπνοή από το δεξί ρουθούνι



A2: Αναπνοή από το αριστερό ρουθούνι

β. Όταν φτάσετε στο σημείο να μπορείτε να κάνετε την προηγούμενη άσκηση 40 φορές (αριστερά και δεξιά) μετρώντας 10 ΟΜ για την εισπνοή και 10 ΟΜ για την εκπνοή, μπορείτε ύστερα να προχωρήσετε στη επόμενη άσκηση

γ. Ως τώρα, το μέτρημα ήταν ρυθμικό, ίσο για την εισπνοή και για την εκπνοή. Τώρα η αναλογία γίνεται 1:4:2 (εισπνοή: κράτημα: εκπνοή). Αυτό σημαίνει πως αν εισπνέετε μετρώντας 3 ΟΜ κρατάτε την αναπνοή σας για 12 ΟΜ και ύστερα εκπνέετε μετρώντας 6 ΟΜ. (Θα μπορούσε να είναι 2:8:4, 4:16:8 κ.λπ.).

Να θυμάστε πάντα να βάζετε τον ήχο ΟΜ ανάμεσα σε κάθε μέτρημα.

2. Καπαλαμπάτι

Μόλο που θεωρείται από την παράδοση σαν μια τεχνική καθαρισμού, θα συμπεριλάβουμε την ΚΑΠΑΛΑΜΠΙΑΤΙ στις ασκήσεις της αναπνοής.

Είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για τον καθαρισμό των πνευμόνων και του ιγμόρειου, που ζωντανεύει συγχρόνως ολόκληρο το σώμα.

Θα πρέπει να γίνεται όμως μόνο αφού έχει κανείς καταφέρει να κάνει τις προηγούμενες ασκήσεις πολύ καλά.

Καθίστε σε οποιαδήποτε στάση διαλογισμού. Εισπνεύσατε βαθιά. Τώρα συσπάστε τους κοιλιακούς μυς διώχνοντας με δύναμη τον αέρα από τα πνευμόνια έξω απ' τα ρουθούνια (όχι από το στόμα) και ύστερα χαλαρώστε τους μυς της αναπνοής έτσι που να μπορεί ο αέρας να εισβάλει στα πνευμόνια από μόνος του.

Επαναλάβετε αυτή την εκπνοή-εισπνοή συνέχεια (για 10 φορές στην αρχή κι αργότερα αυξήστε για 20-30). Ύστερα εισπνεύσατε βαθιά και αργά - αργά εκπνεύστε. Πάρτε πάλι βαθιά εισπνοή κι επαναλάβετε τις γρήγορες εκπνοές - εισπνοές κ.τ.λ.

Αρχίστε με αργό ρυθμό και σιγά-σιγά μάθετε να κάνετε την άσκηση γρήγορα. Θα ακούγεται ένας ήχος μικρών εκρήξεων από τη μύτη σας που θα ηχεί κάπως σαν ατμομηχανή. Η έμφαση δίνεται στην εκπνοή που είναι απότομη και γρήγορη, ενώ η εισπνοή, γίνεται φυσικά από μόνη της.

Μπορείτε στην αρχή να επαναλάβετε 3 φορές την άσκηση και όταν θα έχετε ασκηθεί καλά να αυξήσετε τις επαναλήψεις.

Υπάρχουν πολλές άλλες πιο προχωρημένες τεχνικές ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ, όπως η «Μπάστρικά» και διάφορες «Μπάντας» ή κλειδώματα του σώματος. Αυτές είναι σχεδιασμένες για να ξυπνήσουν τα αποθέματα δημιουργικής δύναμης που βρίσκονται σε λανθάνουσα κατάσταση στο κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης και να τα κάνουν ν' ανυψωθούν και να ενοποιηθούν με την έδρα της συνειδητότητας στο κέντρο του κεφαλιού επάνω. Αυτή είναι μια μέθοδος ένωσης με το Θεό. Θα πρέπει όμως να την μάθει κανείς με την καθοδήγηση ενός έμπιστου και έμπειρου δασκάλου.

V. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



«Είσαστε τόσο υγιείς και τόσο νέοι όσο είναι οι μικρότεροι συνδεδετικοί σας κρίκοι, τα κύτταρα σας. Η αρρώστια και τα γηρατειά αρχίζουν όταν αρχίζει να επιβραδύνεται η φυσιολογική διαδικασία της ανανέωσης και της ανάπλασης των κυττάρων. Η επιβράδυνση αυτή προκαλείται από τη συσσώρευση άχρηστων υλικών μέσα στους ιστούς που παρεμποδίζουν τη θρέψη και την οξυγόνωση των κυττάρων».

A. Τεχνικές Καθαρισμού

Κάθε μηχανή, κάθε όργανο, πρέπει να καθαρίζεται ταχτικά, αλλιώς θα πάψει να λειτουργεί αποτελεσματικά και σίγουρα θα χαλάσει κάποια στιγμή γιατί θα δημιουργηθούν συνθήκες συμφόρησης μέσα στο σύστημα.

Το ίδιο ισχύει για το ανθρώπινο σώμα και τον ανθρώπινο νου. Είναι τα όργανα με τα οποία οι ψυχές μας ζουν τη ζωή πάνω στη Γη και είναι καθήκον μας να διατηρούμε το σώμα και το νου μας καθαρά. Στην αντίθετη περίπτωση η υγεία μας θα είναι ευπαθής και θα αρρωσταίνουμε συχνά.

Επειδή από κακές συνήθειες που έχουμε δε ζούμε ισορροπημένα, δηλαδή δεν τρώμε σωστά, δε γυμναζόμαστε, δεν ξέρουμε πώς να χαλαρώνουμε το σώμα και το νου το νερό, ο αέρας κι η τροφή μας είναι πια μολυσμένα, συγκινησιακά δεν είμαστε ισορροπημένοι κ.τ.λ. το σώμα μας παθαίνει ένα είδος τοξικής συμφόρησης. Οι τοξίνες είναι δηλητήρια που το σώμα δυσκολεύεται να αποβάλει. Μαζεύονται έτσι μέσα στο σώμα κι ο οργανισμός γίνεται πιο επιρρεπής στην αρρώστια. Σε χρόνιες καταστάσεις η συσσώρευση, το «χτίσιμο» των άχρηστων προϊόντων μπορεί να εκδηλωθεί σαν αρθρίτιδα, πέτρες στη χοληδόχο, πέτρες στα νεφρά, δυσκοιλιότητα και ένα σωρό άλλες αρρώστιες.

Μια καθαρή διαίτα κι ένας αρμονικός τρόπος ζωής είναι η καλύτερη εξασφάλιση απ' αυτές τις ανεπιθύμητες καταστάσεις. Σας παραθέτουμε πιο κάτω μερικές τεχνικές που διευκολύνουν τη διάλυση των άχρηστων υλικών από το σώμα. Θα είμαστε ευτυχείς να σας καθοδηγήσουμε προσωπικά αν ενδιαφέρεστε.

Τα βασικά στοιχεία, φωτιά (ήλιος), Γη (πηλός), αέρας και νερό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλα για τον καθαρισμό των διαφόρων οργάνων του σώματος. Από αυτή την άποψη, θα πρέπει κανείς να έχει όσο το δυνατό μεγαλύτερη επαφή με τον καθαρό αέρα, το ηλιόφως και τη θάλασσα. Τα τρία αυτά στοιχεία από μόνα τους είναι θεραπευτικά για το νου και το σώμα.

Η νηστεία, είναι μια εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδος για τον καθαρισμό ολόκληρου του οργανισμού. Για μια ολοκληρωμένη εξέταση του

θέματος από κάθε άποψη και για οδηγίες σχετικά με το πως να κάνετε νηστεία σωστά, κοιτάξτε στην παράγραφο που αναφέρεται στη Νηστεία, φυσικά η καλύτερη προσέγγιση είναι μια κανονική, ισορροπημένη διαίτα.

Ας κοιτάξουμε τώρα τα διάφορα μέρη του σώματος και ας δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να αφαιρέσουμε τις τοξίνες που έχουν μαζευτεί μέσα σε καθένα από αυτά.

1. Μάτια: α. Προσήλωση του βλέμματος στη φλόγα ενός κεριού, όπως περιγράφεται στην παράγραφο των ασκήσεων με τον τίτλο «Ασκήσεις των ματιών», **β.** Πλύσιμο εσωτερικά των ματιών με νερό καθαρό ή χαμομήλι χρησιμοποιώντας το ειδικό μπανάκι που θα βρείτε στα φαρμακεία. Το χαμομήλι έχει αντισηπτικές και μαλακτικές ιδιότητες και γι' αυτό έχει άριστα αποτελέσματα πάνω σε μικρόερεθισμούς των ματιών.

2. Μύτη: α. Η «Καπάλαμπατι», η άσκηση γρήγορης αναπνοής, όπως περιγράφεται στο κεφάλαιο το σχετικό με τις ασκήσεις αναπνοής, **β.** «Τζαλανέτι» ή καθαρισμός με νερό. Όταν τα ιγμόρεια είναι βουλωμένα με βλέννες, μπορεί κανείς να βοηθήσει στην αφαίρεση της βλέννας με τον τρόπο αυτό. Σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό προσθέστε ένα κουταλάκι αλάτι, βεβαιωθείτε πως τα χέρια σας είναι καθαρά. Χύστε λίγο απ' το αλατισμένο νερό μέσα στην αριστερή σας χούφτα και κλείνοντας το δεξί σας ρουθούνι εισπνεύσατε το αλμυρό διάλυμα μέσα από το αριστερό ρουθούνι έτσι που να περάσει μέσα από όλη τη ρινική κοιλότητα και να βγει κάτω μέσα στο στόμα, φυσήξτε αυτό το ρουθούνι καλά. Επαναλάβετε τη διαδικασία 2-3 φορές από κάθε ρουθούνι. Ύστερα κάνετε μερικές φορές «Καπάλαμπατι» για να καθαρίσετε την υδαρή βλέννα που αρχίζει να βγαίνει έξω.

Μην το παρακάνετε με αυτή την τεχνική, χρησιμοποιήστε τη όταν είναι απαραίτητο. Αν γίνει μόλις ξεκινάει ένα κρυολόγημα, μπορεί να το σταματήσει. Μην κάνετε «Τζαλανέτι» όταν έχετε σοβαρό κρυολόγημα που βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη. Αν το κάνετε μια φορά κάθε 2 εβδομάδες, μπορεί να ελαττώσει τις πιθανότητες κρυολογημάτων.

3. Στομάχι: Εκτός από τη νηστεία, μπορεί κανείς να κάνει «πλύση στομάχου». Επειδή στην αρχή είναι μάλλον δυσάρεστο, ίσως θα χρειαστείτε ένα δάσκαλο να σας καθοδηγήσει και να σας ενθαρρύνει. Φυσικά, άτομα με έλκη δεν πρέπει να κάνουν την πλύση του στομάχου. Επίσης, θα πρέπει να γίνεται με το στομάχι άδειο.

Σε ένα λίτρο χλιαρό νερό (θερμοκρασία του σώματος) προσθέστε ένα μεγάλο κουτάλι αλάτι. Πίνετε όλο το νερό μονορούφι όσο πιο γρήγορα μπορείτε. Αμέσως μετά, κάνετε τις συσπάσεις των μυών της κοιλιάς όπως περιγράφεται στο τμήμα των αναπνευστικών ασκήσεων για την άσκηση **Νάουλι** (άσκηση Δ12) . Κάνετε το Νάουλι για 2 λεπτά περίπου.

Ύστερα πηγαίνετε σ' ένα νιπτήρα ή μια τουαλέτα και χώστε δυο δάχτυλα (βεβαιωθείτε πως είναι καθαρά) μέσα και προς τα κάτω στο τέλος του λαιμού σας. Πιέστε τους μυς του λαιμού μέχρι να αρχίσετε να κάνετε εμετό. Συνεχίστε μέχρι να νιώσετε πως το μεγαλύτερο μέρος του νερού βγήκε έξω. Μη στεναχωρηθείτε αν δε βγάλετε όλο το νερό. Είναι μόνο νερό κι αλάτι.

Η τεχνική αυτή μπορεί να γίνεται μια φορά κάθε δυο μήνες ή όταν νιώθει κανείς πως είναι απαραίτητο.

4. Παχύ έντερο: Οι υποκλυσμοί βοηθούν στην αποβολή των άχρηστων υλικών που μαζεύονται στο κατώτερο πεπτικό σύστημα. Γεμίστε το ειδικό δοχείο με νερό «στη θερμοκρασία του σώματος» και τοποθετήστε το 1.1/2 μέτρο πάνω από το έδαφος. Αλείψτε την άκρη του σωλήνα με βαζελίνη και περάστε το μέσα στον πρωκτό, ενώ θα είστε ξαπλωμένοι χάμω ανάσκελα (πάνω σε μια πετσέτα). Όταν θα χετε πάρει μέσα σας ένα με δύο λίτρα, βγάλετε το σωλήνα και γυρίστε πάνω στο αριστερό σας πλευρό για ένα λεπτό, ύστερα γυρίστε μπρούμυτα για ένα λεπτό, ύστερα γυρίστε πάνω στο δεξί σας πλευρό για ένα λεπτό και τέλος ξαναγυρίστε ανάσκελα. Σηκωθείτε μετά, πηγαίνετε στην τουαλέτα κι αφήστε όλο το νερό να βγει έξω.

Πολύ βολικά είναι τα ειδικά κλύσματα από διάφανες πλαστικό που διπλώνει. Μπορείτε να το παίρνετε μαζί σας όπου κι αν πάτε κι έχετε τη δυνατότητα να παρακολουθείτε το νερό καθώς κατεβαίνει και να ξέρετε αν το νερό μπαίνει μέσα σας και πόσο έχετε πάρει. Επίσης έχουν υποδιαίρεσεις.

Δεν πρέπει να κάνουμε πολλά κλύσματα. Μια φορά κάθε λίγους μήνες και πιο συχνά (κάθε τρεις μέρες), κατά τη διάρκεια νηστείας. Αν αρχίσετε μια νηστεία κάνοντας το πρωί μόλις σηκωθείτε ένα κλύσμα, σας αφαιρεί κάθε επιθυμία για φαγητό.

5. Πνεύμονες: Κοιτάξτε το τμήμα με τις ασκήσεις αναπνοής.

6. Δέρμα: α. Ξερή εντριβή, ή τρίψιμο του δέρματος με ένα σχετικά άγριο γάντι από φυτικές ίνες βοηθάει στο καθάρισμα του δέρματος από τα

νεκρά κύτταρα και τα άχρηστα προϊόντα. Ακόμη ζωηρεύει την κυκλοφορία του αίματος και του οξυγόνου μέσα στην επιφάνεια του δέρματος.

Αυτός είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αρχίσει κανείς τη μέρα του. Πάρτε μια βούρτσα ή ένα χάρτινο σκληρό γάντι ή ένα λήφου που πουλάνε στα φαρμακεία και έτσι ξερό, χωρίς να το βρέξετε, αρχίστε από τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού και με κυκλικές κινήσεις τρίψτε γερά όλο σας το σώμα, με κατεύθυνση πάντα προς την καρδιά. Βοηθάει στην απαλλαγή του σώματος από την κυτταρίτιδα αν γίνεται καθημερινά, πρωί μόλις σηκωθείτε και πριν το μπάνιο σας.

β. Θερμότητα και φως με ηλιοθεραπεία ή με τεχνητές ακτινοβολίες θερμότητας βοηθούν στο λύσιμο των μυϊκών συσπάσεων, τονώνουν τους μυς και το δέρμα. Θα πρέπει να περνάμε πάντα λίγη ώρα στον ήλιο κάθε μέρα αν είναι δυνατό. Το ήλιο - φως επίσης απολυμαίνει το δέρμα.

γ. Μπάνια με θαλασσινό αλάτι: Διαλύατε 1 κιλό χοντρό αλάτι (το βρίσκετε στα αρτοποιεία ή στα κρατικά μονοπώλια) μέσα στη μπανιέρα σας. Το νερό να είναι αρκετά ζεστό. Το μπάνιο αυτό έχει ένα γενικά ευεργετικό αποτέλεσμα πάνω σ' ολόκληρο το σώμα, αλλά είναι ειδικά χρήσιμο για χαλάρωση της έντασης και των πόνων της ράχης και των ποδιών. Τα οφέλη ενός τέτοιου μπάνιου είναι τα εξής:

1. Ανοίγει τους πόρους του δέρματος και βγάζει έξω τις τοξικές ουσίες καθαρίζοντας έτσι το σώμα.

2. Το σώμα απορροφάει μέσα από το δέρμα απαραίτητα ορυκτά και μεταλλικά στοιχεία.

3. Χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και τους μυς.

4. Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος.

5. Σφίγγει τους μυς.

Θα πρέπει να μείνετε 15 με 20 λεπτά και ύστερα να ξεβγαλθείτε με κρύο νερό. Στεγνώστε ύστερα το δέρμα σας και τρίψτε το καλά με μια τραχιά πετσέτα.

Αν έχετε την καρδιά σας ή υψηλή πίεση αίματος (υπέρταση) αποφύγετε το πολύ ζεστό νερό.

7. Συκώτι και Χολή: Οι **κομπρέσες με καστορέλαιο** έγιναν πολύ δημοφιλείς γιατί τις σύστηνε ο ψυχοθεραπευτής **Edgar Cayce** για πολλές και διάφορες αρρώστιες, από αρθριτικά και δυσκοιλιότητα μέχρι προβλήματα συκωτιού και χολής.

Οι κομπρέσες γίνονται ως εξής: Βάλτε 3-4 κουταλιές καστορέλαιο σε ένα κατσαρολάκι και ζεστάνετέ το μέχρι ν' αρχίσει να σιγοβράζει.

Βουτήξτε ένα κομμάτι φανέλα (περίπου 20X50 εκ.) μέσα στο λάδι μέχρι να το ρουφήξει όλο. Οι κομπρέσες αυτές χρησιμοποιούνται ως εξής:

Για το συκώτι ή τη χολή ή τη δυσκοιλιότητα η κομπρέσα τοποθετείται πάνω στη δεξιά πλευρά της κοιλιάς με το ύφασμα να σκεπάζει την περιοχή από τα πλευρά ως κάτω την κλείδωση του μηρού. Ύστερα το σκεπάζουμε με μια θερμοφόρα τυλιγμένη σε μια πετσέτα κι από πάνω τοποθετούμε μια άλλη πετσέτα και μια κουβέρτα αν κάνει κρύο. Θα πρέπει να μείνουμε έτσι ξαπλωμένοι για 1-1.1/2 ως 3 ώρες.

Αυτό γίνεται για 3 ημέρες συνέχεια. Ύστερα απ' αυτές τις 3 ημέρες, και πάλι για τρεις ημέρες συνέχεια παίρνουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο. Μια κουταλιά το πρωί νηστικοί, μόλις σηκωθούμε από το κρεβάτι και μια το βράδυ, ακριβώς πριν πέσουμε για ύπνο.

Όταν τελειώσουν και οι 3 μέρες με το ελαιόλαδο ξεκουραστείτε για μια μέρα και αρχίστε αυτή την εξαήμερη θεραπεία πάλι από την αρχή, μέχρι που τα συμπτώματα της αρρώστιας να εξαφανιστούν.

Αν το πρόβλημα επιμένει, τότε καλό είναι να εξεταστείτε από ένα γιατρό.



B. Θεραπεία με Νερό και Ζέστη

Η χρήση του νερού, ζεστού ή κρύου, υπό μορφή μπάνιου ή ντους, μέσα σε θερμοφόρες ή με επιθέματα, είναι ένας φτηνός, υγιεινός και πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να απαλλαγεί κανείς από τον πόνο, να αναρρώσει και να διατηρηθεί υγιής.

Αυτές οι απλές θεραπείες μπορούν να γίνουν στο σπίτι σας και θα σας ανακουφίσουν από πολλά προβλήματα, όπως αρθρίτιδα, στομαχικές διαταραχές, δυσκοιλιότητα, εξάρθρωσεις γόνατου ή ωμοπλάτης κ.α.

1. Μπάνιο τύπου Kneipp Sitz

Χρειάζεστε δυο μεγάλες λεκάνες όπου μπορείτε να καθίσετε, ή μια μεγάλη λεκάνη και μια μπανιέρα. Γεμίστε τη μπανιέρα με ζεστό νερό και καθίστε με τα γόνατα διπλωμένα στο στήθος περίπου 10-15 λεπτά.

Μετά καθίστε στη λεκάνη που είναι γεμάτη με το κρύο νερό, περίπου 3-5 λεπτά. Συνεχίστε αυτή την εναλλαγή από το ζεστό στο κρύο νερό για δυο-τρεις φορές.

Τελειώστε με κρύο νερό.

Η τεχνική αυτή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για όσους έχουν φλόγωση στα όργανα αναπαραγωγής, δύσκολη πέψη ή χαμηλή ενεργητικότητα. Είναι εξαιρετική για την αύξηση της ενέργειας του σώματος.

2. Θερμοφόρες με ζεστό νερό.

Είναι ειδικά χρήσιμες για να ανακουφιστείτε από πόνους της πλάτης, του αυχένα, ή από δυσκαμψίες.

Γεμίστε τη θερμοφόρα με ζεστό νερό και σιγουρευτείτε πως βγάλατε έξω τον αέρα πριν την κλείσετε. Μετά αλείψτε με λίγο ελαιόλαδο ή καστορέλαιο το μέρος του σώματος που σας πονάει και βάλτε από πάνω μια ζεστή υγρή πετσέτα (αλλά στημένη καλά) και πάνω απ' αυτή βάλτε τη θερμοφόρα ώστε να διατηρηθεί η ζέστη. Σκεπάστε τη θερμοφόρα με μια στεγνή πετσέτα και μείνετε έτσι σκεπασμένοι με μια μάλλινη κουβέρτα για 10 έως 15 λεπτά.

Για προβλήματα της πλάτης και του αυχένα μπορείτε να βάλετε τη θερμοφόρα στο πάτωμα και να ξαπλώσετε πάνω της έτσι που να ζεσταίνεται το πονεμένο μέρος. Μείνετε έτσι για 13-20 λεπτά.

3. Υγρές κομπρέσες

Είναι θαυμάσιες για να απαλλαγεί κανείς από πόνους ή ένταση στους βραχίονες, τους μηρούς ή το κεφάλι. Βουτήξτε μια πετσέτα σε πολύ ζεστό νερό και στύψτε την όσο το δυνατό περισσότερο. Μετά τυλίξτε την πονεμένη περιοχή με τη ζέστη πετσέτα.

Αν έχετε ένα βαμβακερό φαρδύ επίδεσμο, μπορείτε να τον τυλίξετε πάνω από την πετσέτα ώστε να κρατηθεί ζεστή. Διαφορετικά μπορείτε να αλλάξετε την πετσέτα με μια άλλη ζεστή, ύστερα από λίγο.

Πότε - πότε είναι ίσως χρήσιμο να εναλλάσσετε ζεστές και κρύες κομπρέσες.

Για κουρασμένους μυς, κράμπες, ή πόνους στους μηρούς και τα μπράτσα, αφήστε τις ζεστές πετσέτες πάνω στα πονεμένα σημεία για 10-15 λεπτά.

Όταν υπάρχουν πόνοι στις αρθρώσεις αλλά όχι σε κατάσταση έξαρσης, βάλτε την κομπρέσα στο πονεμένο μέρος και σκεπάστε την με ένα πλαστικό μεγαλύτερο από την κομπρέσα. Μετά σκεπάστε με μια λεπτή πετσέτα και τοποθετήστε μια θερμοφώρα από πάνω. Σκεπάστε μετά με μια μεγάλη πετσέτα ή κουβέρτα και μείνετε έτσι για 1/2 μέχρι 1 ώρα. Αντί για καστορέλαιο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και φυσιτικό έλαιο.

Γ. Άλλες Φυσικές Θεραπείες

Όταν λέμε «φυσικές θεραπείες» εννοούμε εκείνα τα συστήματα θεραπειών που διεγείρουν τις φυσικές θεραπευτικές δυνάμεις του σώματος έτσι που να επαναφέρουν μια εξισορρόπηση των σωματικό-διανοητικών δυνάμεων που η ισορροπία τους σημαίνει υγεία.

Αυτές οι μέθοδοι δεν παραβιάζουν τη λειτουργία του σώματος, όπως κάνουν τα δυνατά φάρμακα, αλλά χρησιμεύουν μάλλον για να τονώσουν τις φυσικές αντιστάσεις του σώματος, βοηθώντας έτσι στην αποκατάσταση της κανονικής ενέργειας μέσα στο ζωτικό (βιο-ενεργειακό) σώμα.

Οποτεδήποτε υπάρξει μια ανισορροπία στην ποσότητα ή στη ροή της βιοενέργειας απ' άκρη σ' άκρη στους διάφορους αγωγούς της μέσα στο σώμα, τότε θα υπάρξουν αντίστοιχα συμπτώματα κούρασης, διανοητικής αναστάτωσης, αρρώστιας, ή πόνου.

Το γιαπωνέζικο μασάζ Σια-Τσου, ο βελονισμός, η οστεοπαθολογία, το μασάζ πάνω στα αντανακλαστικά σημεία του πέλματος των ποδιών και η θεραπεία με ενέργεια είναι συστήματα που βασίζονται ακριβώς πάνω σ' αυτή την αρχή, δηλ. στην τόνωση της σωματικό-διανοητικής ισορροπίας.

Το Σια-Τσου Μασσαζ βασίζεται πάνω στην αρχή πως η ροή της ενέργειας μέσα στο σώμα μπλοκάρεται σε ειδικά σημεία κατά μήκος των γραμμών ροής. Αυτά τα σημεία μπορούν να εντοπιστούν και να πιεστούν με τους αντίχειρες και τα δάχτυλα για να ελευθερωθεί η ένταση και να αποκατασταθεί η κανονική ροή της ενέργειας.

Αυτή είναι μια μορφή θεραπείας πολύ ασφαλής, απλή κι όμως αποτελεσματική, για τις περισσότερες από τις απλές αρρώστιες, όπως πονοκέφαλοι, δυσκοιλιότητα, νευρική υπερένταση, αϋπνία, πόνοι της μέσης και της ράχης, προβλήματα της περιόδου κ.α.

Ο Βελονισμός βασίζεται στις ίδιες αρχές του Σια-Τσου μασάζ. Σε αυτό το σύστημα όμως τοποθετούνται βελόνες στα σημεία όπου είναι μπλοκαρισμένη η ενέργεια. Αυτό έχει πιο δυναμικά αποτελέσματα και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πιο σοβαρών προβλημάτων. Όταν η ροή της ενέργειας έχει αποκατασταθεί, οι περισσότερες αρρώστιες θα ξεπεραστούν πιο γρήγορα.

Η Οστεοπαθολογία ασχολείται περισσότερο με την κατάσταση της σπονδυλικής και των διαφόρων νεύρων που διατρέχουν τη σπονδυλική στήλη σε όλο της το μήκος και διακλαδίζονται προς τα έξω, εφοδιάζοντας με νευρικές πληροφορίες και ενέργεια τα διάφορα όργανα του σώματος. Πολλές αρρώστιες είναι απλώς αποτέλεσμα μετατοπισμένων σπονδύλων που προκαλούν διακοπή των νευρικών ωθήσεων και της ενεργειακής ροής προς τα όργανα. Με τον τρόπο αυτό ορισμένα όργανα γίνονται πιο ευαίσθητα κι έτσι ευκολότερα αρρωσταίνουν ή δυσλειτουργούν. Ο οστεοπαθολόγος επιζητεί με ειδικές μαλάξεις να διορθώσει, να ευθυγραμμίσει, τους μετατοπισμένους σπονδύλους, για να αποκαταστήσει την κανονική ροή της ενέργειας.

Η Θεραπευτική Ενέργεια δίνεται από μερικά άτομα που έχουν την ικανότητα να ελέγχουν τη δική τους βιοενέργεια και με τη βοήθεια αυτοσυγκέντρωσης να τη δίνουν σε άλλους που έχουν έλλειψη επαρκούς ενέργειας. Αυτή η επιπλέον θεραπευτική ενέργεια βοηθάει το σώμα να

αποκαταστήσει την υγεία του. Αυτό μπορεί να το κάνει κανείς βάζοντας τα χέρια του πάνω στο μέρος που υποφέρει ή και από απόσταση με τη δύναμη του νου. Το αποτέλεσμα θα είναι μεγαλύτερο όταν αυτός που πάσχει είναι ανοιχτός κι επιδεκτικός και συγκεντρωμένος επίσης πάνω στην ίδια-του τη θεραπεία.

Το Μασάζ των αντανακλαστικών των ποδιών είναι παρόμοιο με το Σια-Τσου μασάζ, αλλά ασχολείται μόνο με τα σημεία ενέργειας που βρίσκονται στα πέλματα των ποδιών. Έχει βρεθεί πως όλα τα όργανα του σώματος έχουν αντίστοιχα σημεία πάνω στο πέλμα των ποδιών, που άμα διεγερθούν με πίεση τότε η πίεση αυτή έχει διεγερτικό και θετικά τονωτικό αποτέλεσμα πάνω στο όργανο στο οποίο αντιστοιχεί. Το μασάζ πάνω στα πόδια μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα. (Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το βιβλίο ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.)

Ακολουθώντας το σχεδιάγραμμα των ποδιών που βρίσκεται δίπλα σε αυτή τη σελίδα, μπορείτε να αρχίσετε να βάζετε στην πράξη αυτή την τεχνική στον εαυτό σας και στους άλλους. Μπορεί να είναι ειδικά χρήσιμο για απλά προβλήματα, όπως κούραση, έλλειψη ενέργειας, δυσκοιλιότητα, πονοκεφάλους κι αλλά μικροπροβλήματα.

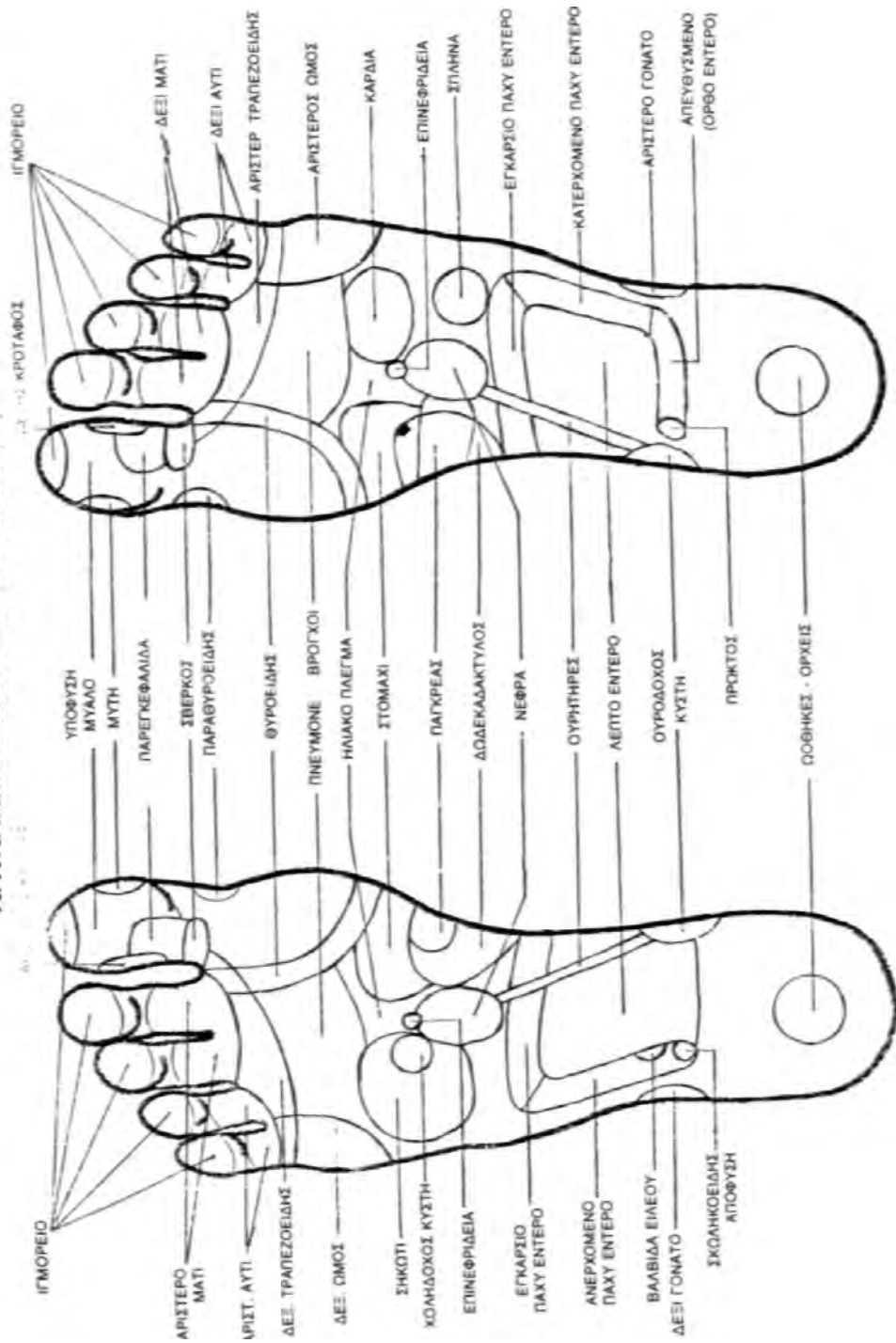
Η τεχνική όμως αυτή είναι πραγματικά θαυματουργή όταν γίνεται από έναν έμπειρο γνώστη, που ψάχνοντας τα σημεία των ποδιών, όχι μόνο μπορεί να κάνει διάγνωση των πιο σοβαρών ασθενειών, όπως είναι ο καρκίνος π.χ., αλλά και να τις θεραπεύσει τελείως, όταν βρίσκονται σε πρώτο στάδιο, χωρίς ο ασθενής να ακολουθήσει φαρμακοθεραπείες, εγχειρήσεις και όλες τις γνωστές τεχνικές της κοινής ιατρικής.

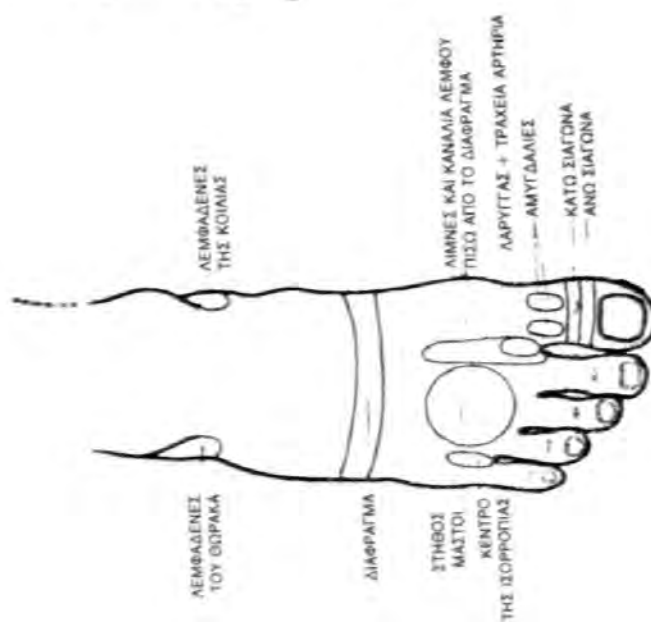
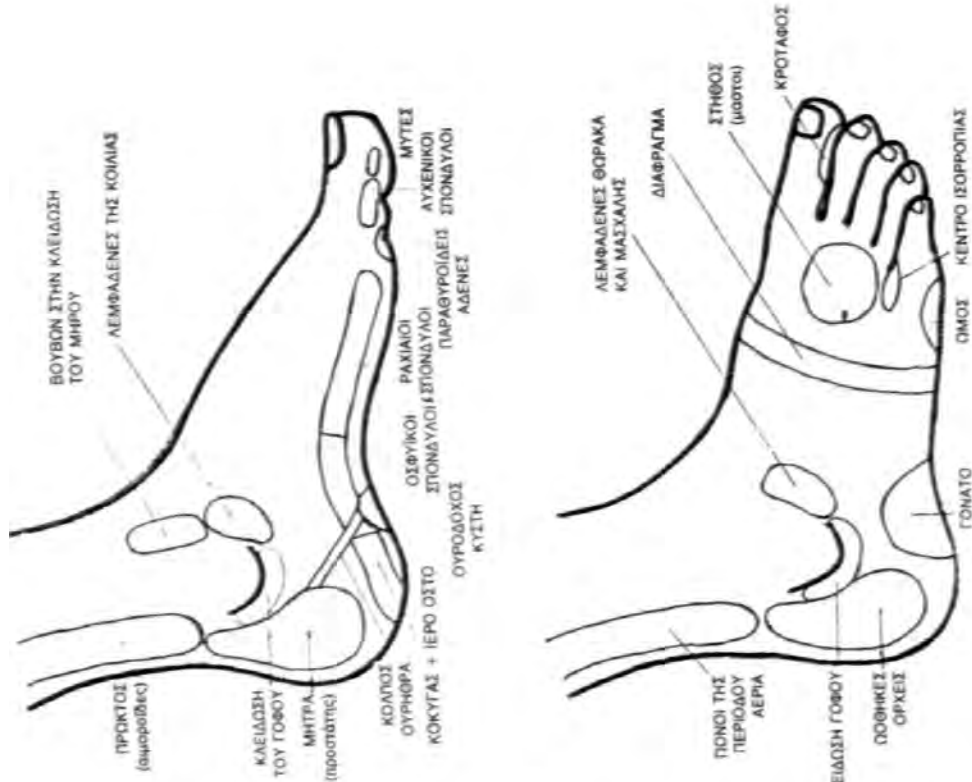
Πιέστε δυνατά με τους αντίχειρές σας πάνω σε αυτά τα σημεία, κινώντας τα χέρια επιτόπου κυκλικά για να τονώσετε τη ροή της ενέργειας σε όλο το σώμα.

Τα πόδια σας, σας μεταφέρουν παντού, φροντίστε τα.

Θα πρέπει να θυμόσαστε πως η καλύτερη θεραπεία είναι η **προληπτική θεραπεία**. Με άλλα λόγια, θα ήταν προτιμότερο να μην περιμένει κανείς να φτάσει σε μια κατάσταση ανισορροπίας για να αρχίσει να τρώει σωστά, να κάνει σωματικές και αναπνευστικές ασκήσεις και να χαλαρώνει το νου καθημερινά.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΕΛΜΑΤΩΝ





ΜΑΣΣΑΣ ΤΩΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ
(Απο το βιβλίο «Αίθρα η Υγεία»)

Δ. Η Αρρώστια σαν Ένας Δρόμος προς την Υγεία

Όλοι έχουμε αρρωστήσει στη ζωή μας. Συνήθως βλέπουμε την αρρώστια σαν μια δυσάρεστη κατάσταση. Μια κατάσταση του νου και του σώματος που θα θέλαμε να την αλλάξουμε σε μια πιο ευχάριστη κατάσταση. Όταν είμαστε άρρωστοι, είμαστε συνήθως κουρασμένοι, πονεμένοι ή δυστυχημένοι, νιώθουμε θολωμένο το νου και αδύναμο το σώμα μας. Ο όρος αρρώστια δεν μπορεί να περιορίζεται σε προβλήματα του σώματος ή ακόμη και του νου, αλλά είναι κάθε κατάσταση του νου, του σώματος ή του πνεύματος που όταν βρισκόμαστε σ' αυτή αισθανόμαστε αρνητικοί απέναντι στους εαυτούς μας και στους άλλους. Όταν αισθάνεστε πως είσατε αδύνατος κι αβοήθητος είναι κι αυτό αρρώστια, όπως είναι το κρυολόγημα, ο καρκίνος ή μια σπασμένη κνήμη.

Διαρκής εσωτερική σύγκρουση με τον εαυτό σας και ανοιχτά με τους άλλους ανθρώπους είναι επίσης μια ένδειξη ανισορροπίας ανάμεσα στο σώμα, το νου και το πνεύμα. Όλες οι συγκρούσεις στη ζωή μας, από τη διάρροια ως τη δυσκοιλιότητα, από τη μοναξιά ως τις προστριβές με φίλους και συγγενείς, από τις δυσκολίες στη δουλειά μέχρι την ανικανότητα για σπουδές, όλα είναι ενδείξεις πως κάπου υπάρχει μια ανισορροπία μέσα στη ζωή μας.

Μπορούμε να λύσουμε το πρόβλημα με πολλούς τρόπους. Μερικοί από αυτούς είναι πιο πλήρεις από άλλους. Για παράδειγμα: για τους πονοκεφάλους μπορούμε να πάρουμε ένα χαπάκι παυσίπονο που θα διώξει τον πόνο ή μπορούμε να καθορίσουμε την πηγή του πόνου και να φτάσουμε στη ρίζα του προβλήματος. Στη πρώτη περίπτωση, περιποιούμαστε μόνο το σύμπτωμα, **έτσι η κατάσταση είναι σίγουρο πως θα ξαναγυρίσει.**

Με τον τρόπο αυτό, κατά ένα τρομερό ποσοστό, αντιμετωπίζουμε τις αρρώστιες σύμφωνα με τη βιαστική σύγχρονη μέθοδο θεραπείας «ας απαλλαγούμε από τον πόνο». Μόλις ο πόνος φύγει, ξεχνάμε πως εξακολουθούμε να είμαστε έκτος ισορροπίας και πως μια άλλη κατάσταση αναπτύσσεται. Ο πόνος είναι **Ένα μήνυμα από το σώμα σας.** Σας λέει: «Περίμενε μια στιγμή, πρόσεξε τι κανείς. Τρως υπερβολικά, εργάζεσαι σκληρά, στεναχωριέσαι πάρα πολύ για κάθε μικρό πράγμα. **Θέλω ανάπαυση.**»

Κι έτσι αρρωσταίνετε και παίρνετε την ανάπαυση. Σε άλλες στιγμές μπορεί να είστε χωρίς λόγο περήφανος ή σκληρός και επομένως δε δίνετε στο σώμα ή στις συγκινήσεις σας την ελευθερία έκφρασης που έχουν ανάγκη. Έτσι το σώμα και οι συγκινήσεις δένονται σε κόμπους αρχίζουν να σας στέλνουν μηνύματα με τη μορφή πόνων, αρθρικών πόνων ή νευρικής υπερέντασης. Αν δεν ξέρετε να ακούτε τους άλλους ή να δέχεστε διάφορες γνώμες, μπορείτε να βρεθείτε κρεβατωμένος και να εξαρτιέστε από τους άλλους για να σας βοηθήσουν. Αν φοβάστε πως θα αποτύχετε, ή αισθάνεστε ανασφάλεια για κάποιο μελλοντικό γεγονός ή αν ίσως βαριέστε που ζείτε, μπορεί να βρεθείτε σ' ένα δωμάτιο νοσοκομείου, σώος και ασφαλής από κάθε δράση.

Ίσως πολλά από αυτά σας φαίνονται εξεζητημένα. Σας ζητώ να αφήσετε το νου σας ανοιχτό και να αρχίσετε να παρατηρείτε πότε είναι άρρωστοι οι άνθρωποι και μέσα από τι είδους αλλαγές περνούν κατά τη διαδικασία της θεραπείας. Τώρα, αν εξαρτώνται μόνο από την πρώτη μέθοδο της καταπίεσης, του καταλαγιάσματος του πόνου, ενώ αγνοούν το **μήνυμα από το σώμα νου - πνεύμα**, θα υπάρξει μικρή αλλαγή στην κατάσταση. Όταν προσέχουμε αυτό το μήνυμα και σκεφτόμαστε σοβαρά πάνω στο γιατί είμαστε σε αυτή την οδυνηρή κατάσταση (φυσική ή διανοητική ή συγκινησιακή), αναπόφευκτα θα οδηγηθούμε στη ρίζα της αιτίας. Μπορούμε τότε να κάνουμε τις σωστές διορθώσεις στον τρόπο ζωής μας, στη στάση μας, στις αξίες που πιστεύουμε, στις διαιτητικές μας συνήθειες, στις επιρροές που έχουμε δεχτεί κατά τη διάρκεια της ζωής μας κ.λπ.

Πραγματικά η αρρώστια θα είναι τότε μια ευλογία μεταμφιεσμένη.

Η κυριότερη λειτουργία του πόνου είναι πως οδηγεί προς την υγεία.

Ο πόνος, είτε τον αισθάνεστε στο γόνατό σας, στο κεφάλι, στο στομάχι ή στα συναισθήματα που γεννά μια αποτυχημένη δουλειά ή μια συζυγική σύγκρουση, είναι ένα προειδοποιητικό σήμα για σας. Σας λέει: διόρθωσε κάτι. Είναι το ίδιο όταν το αυτοκίνητό σας δε θέλει να ξεκινήσει: χρειάζεται μια επιδιόρθωση. Δεν πάτε να του ρίξετε μέσα του όσα χάρια θέλετε, δεν πρόκειται να πάρει μπρος αλλά αναλύετε το μηχανισμό της μηχανής και κάνετε τις κατάλληλες αλλαγές και αμέσως θα λειτουργήσει πάλι.

Μπορείτε είτε να σκουπίσετε τη σκόνη κάτω από το χαλί, ή να την καθαρίσετε τελείως. Όταν αρρωσταίνετε, μπορείτε είτε να τα κουκουλώσετε παίρνοντας ένα παυσίπονο χαπάκι, ή να ξεκαθαρίσετε την κατάσταση

αναλογιζόμενος ή σκεφτόμενος πάνω στην αιτία και κάνοντας τις κατάλληλες αλλαγές.

Η αρρώστια και η σύγκρουση γενικά μπορεί να είναι ένας πολύ καθοδηγητικός διορθωτικός μηχανισμός, αν θελήσετε να τον προσέξετε και δε φοβάστε να κάνετε αλλαγές στη ζωή σας. Στην αρχή, το να εντοπίσουμε την αιτία ίσως δεν είναι εύκολο - γιατί δεν έχουμε την κατάλληλη πρακτική εξάσκηση. Εδώ υπάρχουν μερικές τεχνικές που μπορεί να σας βοηθήσουν να κάνετε μιαν αρχή.

Μπορείτε να πειραματιστείτε και να τις εφαρμόσετε στην προσωπική σας διαδικασία εξέλιξης.

1. Δεχθείτε πως είστε ικανός να αλλάξετε, ότι δεν είστε μια στατική, ορισμένη μηχανή, αλλά ένα πολύ ευλύγιστο πνεύμα που έχει την ικανότητα να αλλάξει προς τις κατευθύνσεις που διαλέγετε.

2. Δεχθείτε πως έχετε δικαίωμα στην ευτυχία και στην υγεία και πως ο πόνος και η δυστυχία και η σύγκρουση είναι απαραίτητα μόνο σαν μηχανισμοί κατευθυντήριοι σαν σήματα που μας λένε πως αυτή είναι μια λαθεμένη κατεύθυνση πως πρέπει να αλλάξουμε πορεία ή να σταματήσουμε για λίγο ή ίσως να αρχίσουμε να κινούμαστε ξανά.

3. Το σήμα δεν είναι ανάγκη να γίνει τόσο έντονο όσο αφήνουμε συνήθως να γίνει πάντα αρχίζει με μια μικρότερη ένταση μέσα στο σώμα μας ή σαν μια μικρή σύγκρουση μέσα στις σχέσεις μας με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Προσέξτε αυτά τα σήματα. Πέστε «Ναι, σε ακούω μήνυμα, έχω αυτή την υπερένταση επειδή κάτι κάνω. Θα σκεφτώ για τι πράγμα πρόκειται», ή «Ναι, βλέπω πως πρέπει να υπάρχει κάποιο λάθος στη στάση μου προς εκείνο το πρόσωπο, γιατί χρειάζονται δυο για να χορέψει κανείς ταγκό».

Μιας και παραδεχτείτε το μήνυμα, θα κοπάσει για λίγο, δίνοντάς σας μια ευκαιρία να κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές.

4. Τώρα που έχετε ενημερωθεί, που έχετε συνειδητοποιήσει το μήνυμα (ας πούμε ένας πόνος στο κεφάλι, ή στο στομάχι, ή μία σύγκρουση με τον αγαπημένο σας, το γονιό σας ή το παιδί σας), θα αρχίσετε ύστερα να παρατηρείτε ποια σωματική κατάσταση ή ποια διανοητική στάση προκαλεί αυτή την υπέρ ένταση. Θα παρατηρήσετε πως ορισμένες συνήθειες που

έχετε στο φαγητό σας και στον τρόπο που ζείτε προηγούνται συχνά από τον πόνο. Θα συνειδητοποιήσετε πως υπάρχουν μερικές φοβίες ή μερικές άκαμπτες απόψεις σας που είναι η αιτία για τη σύγκρουση με τους φίλους ή τους συγγενείς.

Συνήθως τα χαρακτηριστικά που βρίσκουμε αδύνατο να δεχθούμε στους άλλους είναι αυτά ακριβώς που υπάρχουν μέσα μας. Βλέπετε πως ό,τι σας ενοχλεί τόσο πολύ στους άλλους γύρω σας είναι ακριβώς το μήνυμα από τον εαυτό σας πως έχετε ακριβώς το ίδιο αυτό χαρακτηριστικό κι εσείς ο ίδιος. Δεν μπορείτε να το δείτε μέσα σας, έτσι το προβάλλετε πάνω στους άλλους ώστε να το δείτε καθαρά. Δεχτείτε το χαρακτηριστικό αλλάξτε τον εαυτό σας κι όλη η σύγκρουση θα λυθεί γιατί θα αλλάξουν κι' οι άλλοι μαζί σας.

5. Αν έχετε δυσκολίες στο να καθορίσετε την αιτία της ανισορροπίας, ζητήστε από τον εαυτό σας πριν κοιμηθείτε να σας πει ποια είναι η αιτία. Είναι πολύ πιθανό πως θα δείτε κάποιο όνειρο που θα σας δώσει πληροφορίες πάνω στο θέμα. Αν δυσκολεύεστε να θυμάστε τα όνειρά σας βάλτε ένα τετράδιο και μια πένα δίπλα στο κρεβάτι σας και αρχίστε να τα γράφετε αμέσως μόλις ξυπνάτε. Μην ψάχνετε να βρείτε τίποτα βαθιά κρυμμένες απαντήσεις στα προβλήματά σας· είναι ακριβώς μπροστά σας.

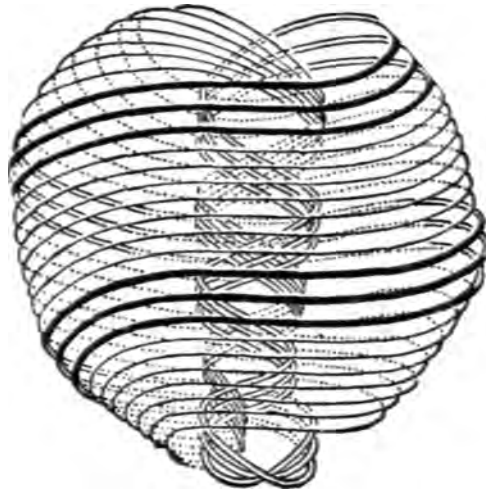
Είτε θεωρείτε πως είστε άρρωστος ή σε σύγκρουση ή όχι, οι διάφορες τεχνικές που υπάρχουν σ' αυτό το βιβλίο μπορούν να σας βοηθήσουν να διευρύνετε την έκφραση και την ολοκλήρωση στη ζωή σας. Ή, πιο απλά, να ζήσετε μια πιο ευτυχισμένη και πιο υγιεινή ζωή.

Το πιο σημαντικό συστατικό της επιτυχίας θα είναι η ικανότητά σας να παραδέχεστε πως μπορείτε να αλλάξετε και πως σας αξίζει να ζήσετε την πιο ολοκληρωμένη και ευχάριστη ζωή που θα μπορούσατε να γευθείτε.

Δε διατείνομαι πως δε θα πρέπει να εξασφαλιστείτε από τον πόνο με τέτοια μέσα όπως τα φάρμακα ή η εγχείρηση, αν το σώμα-νους έχει φτάσει σε τέτοιο βαθμό ανάγκης για θεραπεία, που δεν έχει μείνει πλέον άλλη εκλογή. Πάντως αισθάνομαι βαθύτατα πως ακούγοντας κανείς προσεκτικά τον εαυτό του μπορεί να αποφύγει να φτάσει στο σημείο μιας τέτοιας αναγκαστικής λύσης.



VI. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ



«Η συγκέντρωση της προσοχής πάνω στη χαλάρωση είναι ο σπουδαιότερος, ο καλύτερος τρόπος για να χαλαρώσει οποιοδήποτε σώμα. Αυτό σημαίνει, να ΒΛΕΠΕΙΣ το σώμα να χαλαρώνει, ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ! Να μη συγκεντρώνεσαι δηλαδή έτσι που να προσεγγίζεις στην επίδραση του πνεύματος, αλλά με τέτοιο τρόπο που να αφήνεις όλη την ένταση, όλη την κούραση να ρέει ΕΞΩ από τον εαυτό σου ... και να βλέπεις το σώμα να εγκαταλείπεται... να εγκαταλείπεται... να εγκαταλείπεται».

Edgar Cayce

Οι ακόλουθες τεχνικές για τη χαλάρωση σώματος-νου είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές, ενώ συγχρόνως είναι πολύ απλό να τις μάθει καλά και να τις βάζει σε πράξη ο καθένας.

Μόλο που μερικές τεχνικές παρουσιάζονται με ένα τέτοιο τρόπο που πρέπει να οδηγηθεί κανείς στη χαλάρωση από ένα σύντροφο, όταν τις μάθει κανείς, μπορεί πολύ εύκολα να τις κάνει κι από μόνος του. Συχνά μπορεί να προμηθευτεί κανείς κασέτες με χαλάρωση από τα διάφορα κέντρα Γιόγκα. Είναι καλές για να κάνετε την αρχή, αλλά θα πρέπει να αποφύγετε να εξαρτάστε απ' αυτές παντοτινά.

Παρόλο που οι τεχνικές αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να κοιμηθούμε, ο πρωταρχικός τους σκοπός δεν είναι αυτός. Εκείνο που θέλουμε είναι να έρθουμε σε μια **βαθιά, χαλαρή αλλά συνειδητή** κατάσταση του νου, πλέοντος ανάμεσα σε μια κατάσταση εγρήγορσης και ύπνου.

Δέκα με τριάντα λεπτά σε αυτή την κατάσταση μπορεί να μας αναζωογονήσει διανοητικά και σωματικά όσο δυο ώρες ύπνου χωρίς αυτό το αίσθημα αποχάνωσης που έρχεται ύστερα από ένα μεσημεριανό ύπνο.

Στην κατάσταση αυτή, οι σωματικές, ζωτικές, συγκινησιακές και διανοητικές δυνάμεις, έχουν όλες την ευκαιρία να χαλαρώσουν την ένταση και να ξανά εναρμονιστούν.

Επειδή συνήθως ο μεταβολισμός πέφτει, είναι φρόνιμο να σκεπάζετε το σώμα με ένα σεντόνι ή μια κουβέρτα, ανάλογα με την εποχή.

Άτομα με χαμηλή πίεση αίματος ή σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα θα πρέπει να συμβουλευόμαστε το γιατρό τους πριν να αποφασίσουν να βάλουν σ' εφαρμογή τις τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης.

ΚΑΛΗ ΑΝΑΠΑΥΣΗ

A. Βαθιά Χαλάρωση

Οι δυο τρόποι χαλάρωσης που περιγράφονται παρακάτω έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσει κανείς κάποιον άλλο να χαλαρώσει το σώμα, το νου και τις συγκινήσεις. Αυτό γίνεται οδηγώντας το άλλο άτομο με λόγια μέσα από μια εμπειρία.

Μπορεί όμως κανείς να αποστηθίσει τον τρόπο που γίνεται και να το κάνει σιωπηλά στον εαυτό του. Μπορεί ακόμη να κάνει μια κασέτα και να την ακούσει. Αυτοί οι τρόποι χαλάρωσης είναι βασικά πλαίσια δουλειάς, που μπορεί και θα πρέπει να παραλλάξει κανείς δημιουργικά και να καλυτερέψει, σύμφωνα με την περίπτωση και το άτομο που πρέπει να χαλαρώσει.

Το άτομο θα πρέπει να ξαπλώσει πάνω σε ένα χάλι ή σκληρό στρώμα, στο πάτωμα (το κρεβάτι είναι υπερβολικά μαλακό και μπορεί να κοιμηθεί). Ή μπορεί να καθίσει το άτομο με τη ράχη ίσια σε μια καρέκλα ή χάμω στο πάτωμα. Όπως και να ναι, η ράχη θα πρέπει να είναι ίσια και το στομάχι άδειο. (Δείτε Μέρος II, 24).

Αρχίζουμε χαλαρώνοντας το σώμα (μιλάτε αργά, δώστε χρόνο να ανταποκρίνεται σε κάθε διαταγή).

1. Βάλτε το άτομο να πάρει τη θέση που προτιμάει και ζητήστε του /της ν' αρχίσει ν' αναπνέει με έναν αργό ρυθμικό τρόπο, με τους μυς της κοιλιάς, και να συγκεντρώσει όλη την προσοχή του στην αναπνοή. (Μέρος III, Β, 2)

α. Κάθε εισπνοή θα πρέπει να συνοδεύεται από σκέψεις ευχαρίστησης και χαλάρωσης, γαλήνης κι ανάπαυσης. «Εισπνεύσατε αυτές τις σκέψεις, γεμίζοντας το σώμα σας με ειρήνη».

β. Με κάθε εκπνοή θα πρέπει να διώχνετε όλη την ένταση, τη στεναχώρια και την ανησυχία ή τη νευρικότητα έξω από το σώμα και το νου. «Αισθανθείτε όλη την ένταση να ρέει έξω μαζί με την εκπνοή. Βάλτε μέσα στην εκπνοή όλες τις σκέψεις κι όλες τις στεναχώριες και αφήστε τις να βγουν έξω μαζί της».

2. Πέστε στο άτομο να συγκεντρωθεί στα πόδια του. «Νιώσε την ένταση ή το σφίξιμο στα πόδια σου και άφησε τα να χαλαρώσουν. Νιώσε κάθε ένταση στα πόδια σου να βγαίνει έξω από το σώμα μαζί με την εκπνοή.

α. «Τώρα νιώσε κάθε ένταση ή σφίξιμο στους αστραγάλους κι άφησέ τους να χαλαρώσουν. Τώρα νιώσε τη χαλάρωση και την ηρεμία που αισθάνεσαι στα πόδια σου να ρέει προς τις κνήμες χαλαρώνοντας τις γάμπες σου σε κάθε μέρος κόκαλα, αίμα, δέρμα, νεύρα, τένοντες».

β. «Νιώσε τώρα αυτή τη γαλήνη να ανεβαίνει προς τα γόνατα χαλαρώνοντας τις κλειδώσεις, κάνοντάς αυτές μαλακές και εύκαμπτες».

γ. Τώρα μπορείτε από αυτή την κατάσταση γαλήνης να οδηγήσετε το άτομο μέσα από κάθε μέρος του σώματος: Μηρούς, γλουτούς, γοφούς, στομάχι, πάνω προς τις πλευρές μια - μια, ολόκληρη τη ράχη, το στήθος, τους πνεύμονες (η αναπνοή γίνεται πιο ήρεμη τώρα) τους ώμους, τους βραχίονες, τους αγκώνες, τους καρπούς, τα χέρια, τα δάχτυλα, το λαιμό, το κεφάλι, το πρόσωπο, τα χείλη, τη μύτη, τα μάγουλα, τους κροτάφους και τέλος τα μάτια.

3. «Τώρα θα πρέπει να αισθάνεσαι σαν να μην έχεις σώμα, ακριβώς σαν ένας νους μέσα στο διάστημα, χωρίς σώμα - τε τελειώς χαλαρός /η».

α. «Τώρα φαντάσου πως ένας ποταμός τρέχει μέσα στο νου σου χαλαρώνοντάς τον και ησυχάζοντάς τον ακόμη περισσότερο. Βάλε όποια συγκίνηση ή συναίσθημα νιώθεις πάνω στο ποτάμι και κοίταζέ-τα καθώς πλέουν και φεύγουν, μαζί με το νερό, μακριά. Μην κρατάς το μυαλό σου πάνω σε τίποτε και μην προσπαθείς να σταματήσεις οποιεσδήποτε συγκινήσεις να έρθουν μέσα. Νιώσε σαν ένα δοχείο άδειο ή σα σωλήνας μέσα από τον οποίο ρέουν αυτές οι συγκινήσεις».

β. «Τώρα, βάλε όποιες σκέψεις έρχονται στο νου σου πάνω σε αυτό το ποτάμι και κοίταζέ τες καθώς πλέουν και φεύγουν μακριά σαν να έπλεαν μέσα από σένα. Οι σκέψεις σου δεν είναι εσύ - ρέουν μέσα από σένα».

4. Τώρα μείνε σε αυτή την κατάσταση σταματημένης χαλάρωσης για λίγο. Νιώσε την εμπειρία. Μην προσπαθείς να αρπαχτείς από αυτή. Μόνο νιώσε την εμπειρία και κοίταζε χωρίς κρίσεις.

Ο τύπος αυτής της βαθιάς χαλάρωσης που περιγράψαμε είναι πολύ αποτελεσματικός από μόνος του.

Όταν φτάσει κανείς σε αυτό το σημείο, υπάρχουν άλλες δυνατότητες που θα μπορούσαν να εξερευνηθούν, ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου που οδηγούμε στη χαλάρωση.

Μερικές από αυτές αναφέρονται πιο κάτω. Θα θέλαμε όμως να σας συστήσουμε να είσαστε προσεκτικοί. Πρέπει να νιώθετε υπευθυνότητα και στοργή καθώς οδηγείτε ένα άτομο μέσα από αυτούς τους διανοητικούς χώρους για τους περισσότερους ανθρώπους είναι πάρα πολύ εύθραυστες περιοχές. Οι τεχνικές αυτού του είδους θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για να ωφεληθεί το άτομο που χαλαρώνει, όχι για να γεμίζει από κομψασμό το εγώ αυτού που οδηγεί.

Το σημείο αυτό μπορεί να είναι μια αφετηρία από όπου είναι δυνατό να βοηθήσετε ένα άτομο να έρθει σε επαφή με τις αναμνήσεις της παιδικής του ηλικίας ή με αισθήματα που θα το κάνουν να αγαλλιάσει, να ηρεμήσει ή να νιώσει καταπίεση. Μπορεί κανείς να βοηθήσει τώρα ένα άτομο να συνειδητοποιήσει την ιαματική ενέργεια που υπάρχει στο σώμα (Prana, Chi, ή βιοενέργεια) και να τον/την βοηθήσει να κατευθύνει αυτή την ενέργεια σε ορισμένα μέρη του σώματος που έχουν πρόβλημα και χρειάζονται θεραπεία.

Μπορείτε να βάλετε κάποιον σε επαφή με τη δημιουργική του φαντασία και να τον αφήσετε να δει ένα συνειδητό όνειρο. Σε αυτή την πιο χαλαρή, συγκεντρωμένη κατάσταση, μπορεί κανείς να βγάλει στην επιφάνεια κάποιες πηγές συγκινήσεων και διανοητικών συγκρούσεων πιο αντικειμενικά.

Μπορείτε να φέρετε ένα άτομο σε μια ακόμα πιο πολύ χαλαρή κατάσταση και να μετατρέψετε αυτή την κατάσταση σε ένα είδος υποβλητικής έκστασης. Στο στάδιο αυτό, μπορείτε να του δώσετε τη βοήθεια που χρειάζεται για να ξεπεράσει προβλήματα όπως η πολυφαγία, το κάπνισμα, οι νευρικές διαταραχές κ.τ.λ.

Μπορείτε να βάλετε μουσική και να αφήσετε το άτομο ακριβώς στη χαλάρωση να δημιουργήσει τη δική του/της κατάσταση με δημιουργική φαντασία. Απλή μουσική. Τονικά κουδούνια και μερικά είδη μουσικής για διαλογισμό έχουν δυναμικό και θετικό αποτέλεσμα πάνω στο νου, σε αυτή τη χαλαρή κατάσταση.

B. Τεχνικές για να κατευθύνετε τη Βιοενέργεια

Αφού περάσετε το άτομο από τα προκαταρκτικά στάδια της χαλάρωσης, μπορείτε τώρα να χρησιμοποιήσετε τη δημιουργική φαντασία του για να έρθει σ' επαφή με τη φυσική ιαματική ενέργεια μέσα στο σώμα και να την κατευθύνει σε ειδικά σημεία του σώματος, του μυαλού ή των συγκινήσεων που χρειάζονται χαλάρωση και θεραπεία. Θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα αν κι εσείς κλείσετε τα μάτια σας και βλέπετε ό,τι υποβάλλετε.

Σε επαφή με την Ηλιακή Ενέργεια

«Νιώστε τον εαυτό σας να γίνεται ελαφρότερος και όλο ελαφρότερος, έτσι που να αρχίσετε να σηκώνεστε πάνω μέσα στον αέρα σαν ένα μπαλόνι, πηγαίνοντας ψηλότερα και όλο ψηλότερα... ψηλότερα. Καθώς ανεβαίνετε, ο νους γεμίζει από φως. Τώρα ανεβαίνετε ψηλά πάνω, μέσα από την οροφή, ψηλά πάνω από την πόλη, ανάμεσα στα σύννεφα, έξω από τη Γη, περνάτε το φεγγάρι, ακόμη πιο μακριά — κοντά στο Ήλιο αισθάνεστε το αχανές φως και τη ζεστασιά του Ήλιου καθώς σας γεμίζει με τη θεραπευτική του ενέργεια». (Όλα αυτά θα πρέπει να γίνουν πάρα πολύ αργά, βήμα προς βήμα).

«Νιώστε αυτό το θεραπευτικό φως και τη ζεστασιά του ήλιου καθώς χύνονται μέσα στο Ηλιακό σας Πλέγμα. Νιώστε τα να «χτίζονται» μέσα στο Ηλιακό σας Πλέγμα μέχρι που να μην μπορεί να τα χωρέσει περισσότερα. Αφήστε τα να ξεχυθούν μέσα στο στομάχι σας φέρνοντας ζεστασιά και θεραπευτική ενέργεια στο στομάχι.

«Αυτή η σύνδεση με τον Ήλιο «δυναμώνει», καθώς η ενέργεια ρέει μέσα στο σώμα σας, μέσα στις γάμπες σας, φέρνοντας θεραπεία στις γάμπες σας και στα γόνατα και στους αστραγάλους, χαλαρώνοντας και κάνοντας ευλύγιστους κάθε κλείδωση και κάθε μυ.

«Τώρα η ενέργεια όλων των άλλων Άστρων μέσα στο Σύμπαν αρχίζει να ρέει προς τον Ήλιο μας και μέσα απ' αυτόν μέσα σας, περνώντας μέσα από το Ηλιακό σας πλέγμα και με ακόμη μεγαλύτερη ορμή και θεραπευτική δύναμη η ενέργεια κινείται προς τα πάνω, προς την καρδιά σας - μέσα στο στήθος σας - καθαρίζοντας και θεραπεύοντας τα πνευμόνια σας το φως κινείται προς τα πάνω μέσα από τη σπονδυλική σας στήλη και φτάνει στους ώμους. Γεμίζει τους βραχίονες, τα χέρια και τα δάχτυλα σαν να ναι σωλήνες από φως».

«Τώρα κινείται ακόμα πιο δυναμικά προς το κεφάλι σας, γεμίζοντάς το με φως. Αφήστε ολόκληρο το σώμα σας τώρα να γίνει ένας ολόκληρος κύλινδρος γεμάτος απ' αυτό το φως και τη θερμότητα του Ήλιου και όλων των Αστεριών του Σύμπαντος.

«Αφήστε τώρα αυτό το φως να ξεχυθεί μέσα στις συγκινήσεις σας και να θεραπεύσει και να καταπραΰνει όλες τις συγκινήσεις - δίνοντάς σας μια αίσθηση της αληθινής σας δύναμης και αξίας. Αφήστε το να σας γεμίσει με την αυτοπεποίθηση που χρειάζεστε για να ξεπεράσετε κάθε συγκινησιακό πρόβλημα της ζωής σας».

«Τώρα αφήστε αυτό το φως να ξεχυθεί μέσα στο νου σας γεμίζοντάς τον με κατανόηση που θα γιατρέψει όλες σας τις παρεξηγήσεις και τις προκαταλήψεις. Αφήστε το νου σας να γεμίσει με τη σοφία που θα σας οδηγήσει στη ζωή».

«Τώρα αφήστε αυτή την ενέργεια να κυκλοφορήσει ελεύθερα μέσα σε κάθε μέρος του σώματος ή του νου ή της ψυχής που χρειάζεται θεραπεία και νιώστε βαθιά πως έχετε διαρκή επαφή μ' αυτή την ενέργεια και μπορείτε να την επικαλείσθε κάθε στιγμή».

ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΛΙΓΗ ΩΡΑ ΕΔΩ — ΟΛΗ ΑΥΤΗ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΟΛΥ ΑΡΓΑ.

«Αρχίστε τώρα να πλέετε αργά πίσω προς τη γη, αφήνοντας τον Ήλιο, περάστε πιο κάτω μέσα από τη Σελήνη, ανάμεσα από τα σύννεφα, ελάτε κοντύτερα, κοντύτερα στη γη. Καθώς το κάνετε συνειδητοποιήστε πως φέρνετε μαζί σας τη σύνδεση με αυτή την πηγή ενέργειας έτσι που να μπορείτε να την επικαλείσθε όταν τη χρειάζεστε - απλώς και μόνο χαλαρώνοντας και έχοντας την αίσθηση πως είναι μέσα σας».

«Τώρα κάτω προς το σώμα σας - που είναι τελείως ανανεωμένο και χαλαρωμένο. Μείνετε ήσυχος /η για λίγο και ύστερα αργά - αργά αρχίστε να κουνάτε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών, νιώθοντας το σώμα σας σιγά - σιγά να ζωντανεύει, να κυκλοφορεί η ενέργεια μέσα του».

Το άτομο που οδηγεί τον άλλο σε αυτή την εμπειρία μπορεί να ωφεληθεί κι αυτό αν αισθάνεται την ίδια εμπειρία κι ακόμη αν φαντάζεται την κοσμική ενέργεια να περνά από μέσα του και να μεταδίδεται μέσα στο άλλο πρόσωπο που χαλαρώνει.

Μπορείτε ακόμη να φανταστείτε ένα τέλειο ενεργειακό κύκλωμα από σας προς το άλλο πρόσωπο και πίσω πάλι σε σας. Αφού τελειώσετε μαζί, δοκιμάστε να τρίψετε τα χέρια σας το ένα με το άλλο και ύστερα κρατήστε τις παλάμες σας πάνω από τις παλάμες του άλλου προσώπου με

τη δεξιά παλάμη σας πάνω από την αριστερή του και τη δεξιά του πάνω από την αριστερή σας.

Αρχίστε πρώτα με τα χέρια σας 4 εκ. μακριά το ένα από το άλλο και καθώς αρχίζετε να αισθάνεστε ένα βελόνιασμα ή μια πίεση ή την ενέργεια να περνάει ανάμεσά σας τότε τραβήξτε τα αργά πιο μακριά και δείτε από πόσο μακριά μπορείτε να αισθάνεστε αυτή την ενέργεια.

Να είσαστε χαλαροί και με το πνεύμα σας ανοιχτό την ώρα που δοκιμάζετε αυτές τις ασκήσεις για να έχετε ωφέλεια.

Γ. Παθητική Ακρόαση

Οι αισθήσεις συντονίζονται με το νου. Όλα τα μηνύματα των αισθήσεων τροφοδοτούν τον εγκέφαλο, όπου ο νους τα δέχεται, διαλέγει ποια από αυτά θα συνειδητοποιήσει, τα ερμηνεύει και τα διοχετεύει σε μια γιγάντια «ηλεκτρονική τράπεζα μνήμης», όπου μαζεύονται όλες οι εμπειρίες που έχει κανείς ζήσει συνειδητά είτε υποσυνείδητα. Εκεί επεξεργάζονται και ολοκληρώνονται μαζί με όλα τα αλλά εισαγόμενα προς επεξεργασία στοιχεία. Τα στοιχεία που εξέρχονται ονομάζονται «Πραγματικότητα όπως τη βλέπει κανείς».

Στην τεχνική της «Παθητικής Ακρόασης», μας ενδιαφέρει να αποσυνδέσουμε τη συνειδητότητά μας από αυτή την περιπλεγμένη διαδικασία, έτσι που να νιώσουμε παθητικά την αίσθηση της ακοής, χωρίς όλα τα διανοητικά συμβάντα.

Συνήθως τον κάθε ήχο, είτε τον ακούμε συνειδητά είτε υποσυνείδητα, ο νους τον ερμηνεύει και αντιδρά. Είτε είναι μια μοτοσυκλέτα που βροντά κοντά στο παράθυρό μας, είτε ένα ηλεκτρικό γεωτρύπανο που τριβελίζει όλη μέρα, είτε σκυλιά που γαβγίζουν αδιάκοπα όλη νύχτα, παράγεται μια αρνητική αντίδραση που οδηγεί σε μια κατάσταση εσωτερικής έντασης. Αν ακούμε πουλιά να κελαηδούν ή χαμηλή γλυκιά μουσική, είναι πιθανό πως νιώθουμε μέσα-μας «ω, τι όμορφα!».

Οι αντιδράσεις μας, φυσικά, θα εξαρτηθούν από τη διανοητική κατάσταση που βρισκόμαστε εκείνη τη στιγμή και από τα εξαρτημένα μας ανακλαστικά. Αν είμαστε χαλαρωμένοι, μικρές ενοχλήσεις δε θα μας

ταράζουν. Αν είμαστε νευρικοί, ένα «γεια σου» μπορεί να μας κάνει άνω κάτω. Αν κοιμόμαστε βαθιά δε θ' αντιδράσουμε καθόλου.

Στην άσκηση που περιγράφουμε πιο κάτω, θα πάμε πέρα από κάθε αντίδραση, είτε θετική είναι αυτή είτε αρνητική. Θα προέρχεται, χωρίς να τον καταγράψουμε ή να τον κρίνουμε. Ακριβώς σαν ένα χείμαρρο από ήχους.

Με καθημερινή εξάσκηση σε αυτή την τεχνική, θα μάθουμε σιγά - σιγά να αφήνουμε τους ήχους και άλλες ενοχλήσεις να περνούν από μέσα μας χωρίς να «χτίζουν» ένταση, κατά τη διάρκεια των καθημερινών μας δραστηριοτήτων.

Πάρτε όποια άνετη στάση χαλάρωσης ή διαλογισμού, όπως περιγράφονται στο τμήμα των ασκήσεων. Αφεθείτε τελείως χαλαροί κι αρχίστε να αναπνέετε αργά και βαθιά. Μπορείτε να κάνετε την τεχνική της βαθιάς χαλάρωσης αν θέλετε.

Τώρα αρχίστε να ακούτε. Απλά και μόνο ακούτε. Όταν αρχίσετε να σκέπτεστε, μαλακά στρέψτε την προσοχή σας από τις σκέψεις και γυρίστε την πίσω στην ακρόαση των ήχων. Μην προσπαθείτε να φτάσετε έξω και ν' αρπάξετε τους ήχους, αλλά απλά αφήστε τους να μουν μέσα σας. Δεν είναι ανάγκη να μουν μέσα σας μόνο απ' τα αυτιά σας. Μπορείτε να νιώσετε τους ήχους από οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας.

ΜΕΙΝΕΤΕ ΠΑΘΗΤΙΚΟΙ, ΑΝΟΙΧΤΟΙ ΚΑΙ ΑΚΟΥΤΕ.

Αυτό μπορεί να γίνει για είκοσι με σαράντα λεπτά.

Δ. Χαλάρωση της Καρδίας

Αυτό είναι ένα είδος πολύ βαθιάς χαλάρωσης, που είναι ειδικά ευεργετική για άτομα με υψηλή πίεση αίματος δε θα πρέπει όμως να γίνεται από άτομα με υπόταση (με χαμηλή πίεση).

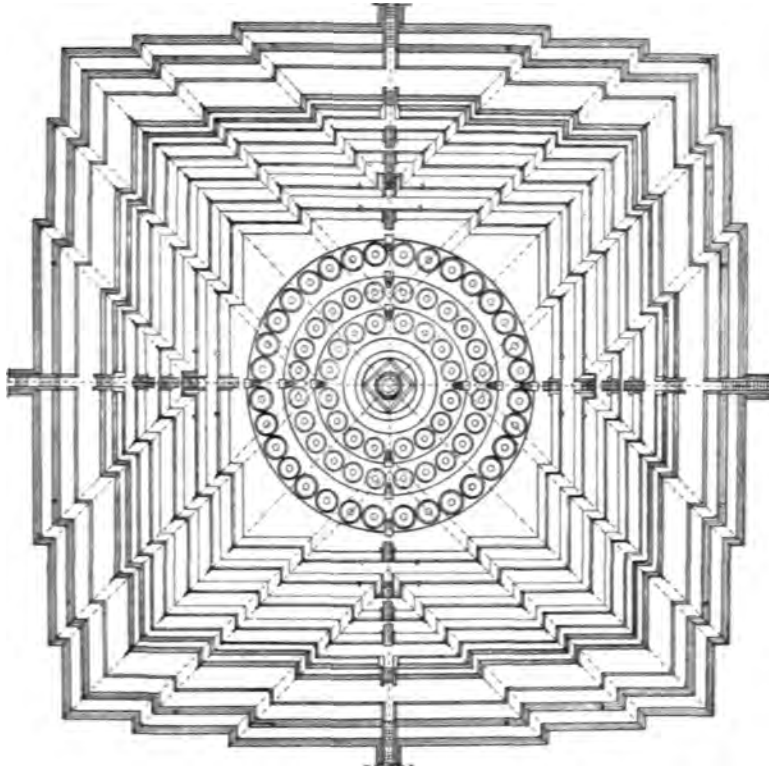
Ξαπλώστε χάρω σε μια στάση χαλάρωσης πάνω σε μια σταθερή αλλά άνετη επιφάνεια. Σκεπαστείτε με μια κουβέρτα, αν κάνει κρύο.

Βάλτε το αριστερό σας χέρι πάνω στην καρδιά σας. Αφεθείτε όσο το δυνατό πιο χαλαροί, με τα μάτια κλειστά. Αφήστε όλη την προσοχή σας συγκεντρωμένη πάνω στην καρδιά σας. Νιώστε τη με όποιο τρόπο μπορείτε, π.χ. ακούστε τη, αισθανθείτε τη να χτυπά, νιώστε το αίμα να ρέει, νιώστε την ενέργεια που είναι μαζεμένη σε αυτή την περιοχή κ.τ.λ.

Μείνετε έτσι 20 ως 30 λεπτά και δείτε τι συμβαίνει.



VII. ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ



*«Όποιοδήποτε κακό κι αν κάνει ένας εχθρός σε έναν εχθρό,
ή ένας που μισεί σε έναν που μισεί,
ένας κακό-κατευθυνόμενος vous μπορεί να κάνει
ένα μεγαλύτερο ακόμη κακό».*

*«Ο vous είναι δύσκολο να ελεγχθεί, είναι εξαιρετικά λεπτός, ευέλικτος,
ξεφεύγει, κινείται γρήγορα και αθόρυβα προς οποιαδήποτε
κατεύθυνση θέλει. Γι' αυτό είναι καλός ο έλεγχος-
ένας ελεγχόμενος vous οδηγείται προς την ευτυχία».*

Ο Βούδας

A. Ο Χορός της Ψυχής

Υπάρχουν πολλές αιτίες για να αρχίσει κανείς διαλογισμό. Υπάρχουν πολλά οφέλη απ' το διαλογισμό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κάνει κανείς διαλογισμό. Αλλά, πριν απ' όλα, τι είναι διαλογισμός;

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ είναι κάθε δραστηριότητα ή μη δραστηριότητα που φέρνει το νου σε μια κατάσταση ισορροπίας με τον εσώτερο εαυτό - έτσι που δημιουργείται μια εσωτερική γαλήνη ή σιωπή. Η πορεία του διαλογισμού κορυφώνεται στην υπέρβαση του εγώ και του νου και τελειώνει σε μια κατάσταση καθαρής συνειδητότητας - μιας συνειδητότητας χωρίς αντικείμενο αντίληψης.

Πιο απλά, θα λέγαμε, στη διάρκεια της φυσικής άγρυπνης συνειδητότητας, ο νους μας είναι διαρκώς σε μια κατάσταση ροής - έρμαιο κάθε φορά κάποιας διάθεσης, συναισθήματος, ιδέας, αντιλαμβανόμενος ήχους, εικόνες, γεύσεις και αισθησιακές εμπειρίες.

Κάθε στιγμή, με κάτι θα απασχολούμε το νου μας, είτε αυτό λέγεται εργασία, κουβέντα, αγορές, σκέψεις, παρατηρήσεις, στεναχώριες, είτε λύσεις, όνειρα, μελέτες και πάει λέγοντας - δεν υπάρχει τελειωμός σε όλα αυτά.

Είμαστε σαν πλοία που τα παρασέρνουν τα κύματα των περιστάσεων δώθε εκείθε, ακουμαντάριστα.

Τη μια στιγμή είμαστε ευτυχισμένοι, σε έξαρση για μια επιτυχία που είχαμε στη δουλειά μας, ή στο σχολείο, ή γιατί ετοιμάσαμε ένα θαυμάσιο γεύμα. Χαρούμενοι γιατί συναντήσαμε έναν παλιό φίλο ή γιατί αγοράσαμε ένα καινούργιο φόρεμα. Την άλλη στιγμή θλίψη μας διαπερνάει - είμαστε κουρασμένοι, δυσαρεστημένοι από τη ζωή, βαριεστημένοι απ' τη δουλειά, καταπιεσμένοι απ' την οικογένειά μας, ταλαιπωρημένοι απ' τη ζέστη, ανικανοποίητοι απ' τους εαυτούς μας, θυμωμένοι με τους άλλους, πικραμένοι για τις κακουχίες που μας φόρτωσε η ζωή.

Η ζωή είναι μια αδιάκοπη ροή διαθέσεων, σκέψεων, αντιλήψεων. Κάποιο αντικείμενο αντίληψης μας δελεάζει, τραβάει τη συνειδητή προσοχή μας.

Τώρα έχετε συνείδηση πως διαβάζετε, κι αυτό είναι αντικείμενο της προσοχής σας. Κι ανάμεσα από τις γραμμές, η προσοχή κινείται στις

εμπειρίες της ζωής που διεγείρονται από τις εικόνες που σας έρχονται μπροστά σας με αυτές τις λέξεις. Έτσι οι παλιές μνήμες γίνονται το αντικείμενο της συνειδητής προσοχής σας. Κι όταν τελειώσετε το διάβασμα, σε κάποιο σημείο, θα κοιτάξετε ένα γύρω στο δωμάτιο κι αυτό πια θα είναι το αντικείμενο της προσοχής σας. Ύστερα θα αναρωτηθείτε για τις επόμενες λίγες ώρες ή για τις επόμενες μέρες - τι θα φάτε, τα σχέδια που πρέπει να ολοκληρώσετε, την κατάσταση που βρίσκονται οι σχέσεις σας με την οικογένεια ή τους φίλους, μια εκδρομή που σχεδιάζετε να κάνετε, την πνευματική σας εξέλιξη κ.λπ. Αληθινά, δεν είναι ν' απορεί κανείς που είμαστε λίγο μπερδεμένοι, που μας λείπει διαύγεια, συγκέντρωση και ηρεμία πνευματική. Το πλοίο του νου μας είναι πολύ κουρασμένο, έτσι που κλυδωνίζεται πάνω κάτω, μέσα κι έξω από αυτό τον ατέλειωτο ποταμό της σύγχυσης.

Αυτοκίνητα, λεωφορεία, τραίνα, αεροπλάνα, τηλεόραση, ραδιόφωνο, κινηματογράφος, περιοδικά κι εφημερίδες ανύψωσαν τρομακτικά το εκπαιδευτικό, οικονομικό και ψυχαγωγικό επίπεδο της ζωής. Είμαστε πιο πληροφορημένοι, με περισσότερες γνώσεις για τον υλικό κόσμο μέσα στον οποίο ζούμε απ' ό,τι οι πρόγονοί μας. Κι αυτό όμως, σε βάρος της φυσικής μας επαφής με τον εσωτερικό μας κόσμο. Με τόσες πολλές εντυπώσεις που διεγείρουν το νου, η προσοχή μας είναι διαρκώς στραμμένη προς τα έξω κι έτσι το αποτέλεσμα είναι ανισορροπία της νοητικής ενέργειας κι αυτό οδηγεί σε επιδείνωση της εσωτερικής σύνδεσης και στη γενική κόπωση.

Βρεθήκατε ποτέ σε έναν ήρεμο ποταμό στην εξοχή, την άνοιξη που η ζωή είναι πράσινη, τρυφερή και υγρή; Και καθίσατε χάμω, πάνω σε ένα βράχο και κοιτάξατε το νερό να τρέχει; Οι όψεις και ο ήχος του νερού που ρέει και η φυτική ζωή που αναπτύσσεται ολόγυρα, αρχίζουν να δουλεύουν με το μυστηριακό τους τρόπο μέσα στο νευρικό σας σύστημα.

Σιγά - σιγά, με την απλή επανάληψη του κελαρύσματος του νερού και τη διαρκή ομορφιά της φύσης ολόγυρα, οι χιλιάδες ηλεκτρονικοί παλμοί του μυαλού σας αρχίζουν να εκτονώνονται από την ένταση, καθώς απορροφούν καθαρό αέρα. Όλα τα ενδιαφέροντα, τα προβλήματα και τα σχέδια που υπερφόρτωναν το μυαλό σας, αρχίζουν να εξαφανίζονται. Τώρα δεν υπάρχει τίποτα που να προσπαθεί το μυαλό να του δώσει μορφή. Τα λουλούδια σιωπηλά σας παρηγορούν με την τέλεια ηρεμία και αρμονία τους. Ο καθαρός αέρας βελονιάζει τα πνευμόνια σας και το κεφάλι σας ξεκαθαρίζει. Κατά κάποιο τρόπο αισθάνεστε πραϋμένοι - σαν να συνωμότησαν οι δυνάμεις της φύσης για να σας αποκοιμηθούν, να σας

ησυχάσουν. Το αεράκι κάνει μασάζ στο κορμί σας με χαϊδέματα φρεσκάδας κι ο ήλιος χαλαρώνει τους μυς σας με διαπεραστική ζεστασιά.

Δεν έχετε τίποτα να κάνετε, πουθενά να πάτε, τίποτα να σκεφθείτε, μόνο να ξαπλώσετε ανάσκελα και να ρουφήξετε τις ειρηνικές δονήσεις που ρέουν μέσα σε κάθε ίνα της ύπαρξής σας, ψιθυρίζοντας: «Γαλήνεψε, χαλάρωσε, όλα είναι καλά τώρα».

Ένας υπέροχος ύπνος σας κατακλύζει - όχι στα αλήθεια ύπνος αλλά κάτι «μισό-ξύπνιος, μισό-ύπνος», μια κατάσταση κατά την οποία τα δέντρα κι οι ήχοι και το αεράκι αρχίζουν να μπαίνουν μέσα σας και να ανακατεύονται με όλες τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Είναι σαν να χει ανοίξει η πόρτα του νου κι όλες αυτές οι συγκινήσεις, οι πράξεις και αντιλήψεις που έμεναν άλυτες κυματίζοντας σε διάφορα βάθη μέσα στη θάλασσα του μυαλού αρχίζουν να ρέουν προς τα πάνω και έξω. Η πραγματικότητα τώρα είναι ένα μείγμα του εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου. Η ειρήνη και η ασφάλεια τού να είσαι μέσα στη μήτρα της φύσης - να αφήνεσαι να πηγαίνεις προς τον ήλιο, το νερό, τον άνεμο, τη γη - οδηγεί προς τα έξω τις αναστολές και τις εντάσεις και κολυμπάμε μισό-συνειδητά στο επίπεδο όπου το συνειδητό εισδύει μέσα στο ασυνείδητο.

Αρχίζουμε ένα χορό μέσα στη θάλασσα του συνειδητού - μερικές φορές πλέοντος στην επιφάνεια, πιάνοντας την αίσθηση της αύρας ή τη ζεστασιά του ήλιου. Ύστερα βυθιζόμαστε προς τα κάτω, μέσα σε έναν ποταμό από σκέψεις, εικόνες, ήχους που πλέουν προς τα πάνω - όλη η εκτοπισμένη άρνηση των νευρικών υπερεντάσεων και των άλυτων προβλημάτων.

Τα παρατηρούμε όλα αυτά καθώς ρέουν και ύστερα βυθιζόμαστε βαθύτερα κι αισθανόμαστε πια τώρα πως υπάρχει κάτι στο βυθό της θάλασσας που μας προσελκύει.

Πότε - πότε μας αρπάζει μια αίσθηση στεναχώριας, μνησικακίας, ή μια εικόνα, καθώς πλέουν προς τα πάνω και πριν να το καλοκαταλάβουμε είμαστε και πάλι στην επιφάνεια κι αναρωτιόμαστε, στεναχωριόμαστε, κουνιόμαστε απ' τα κύματα της προσήλωσης σε σχέσεις και αντικείμενα αγαπητά στο σώμα.

Αλλά ο χορός συνεχίζεται, αρχίζουμε να ξανά-βυθιζόμαστε αλλά τώρα βλέπουμε πως δεν μπορούμε αληθινά να βυθιστούμε, γιατί η καταβύθιση είναι πέρα από όσο πρέπει έντονη, υπάρχει πέρα από όση πρέπει προσπάθεια, γαντζωνόμαστε πάρα πολύ εύκολα στα σκουπίδια που πλέουν προς τα πάνω. Ενστικτωδώς μαθαίνουμε το χορό του νερού, βυθιζόμενοι, παρατηρώντας, αφήνοντας τον εαυτό μας να πηγαίνει ξένοια-

στος στα ρεύματα του αέρα πλέοντος αντίθετα του χωρίς μια κίνηση, χωρίς προσπάθεια, όπως ο γλάρος με ολάνοιχτες φτερούγες γλιστρά αφήνοντας τον αέρα να ενεργεί για αυτόν.

Σε αυτή την κατάσταση, δεν ενδιαφερόμαστε πια για το που πάμε. Το νερό γίνεται πιο καθαίο, ελευθερώνεται περισσότερο από τα συντρίμια - έχουμε πάει πέρα από τα επίπεδα που λύνονται οι εντάσεις, περάσαμε τα ναυάγια των παλιών αναμνήσεων, των σχέσεων, των αποτυχιών και των τραυμάτων. Χορεύουμε ανάμεσα στη μνησικακία και τη στεναχώρια. Το νερό γίνεται πολύ καθαρό, ακίνητο, ήρεμο.

Φτάνουμε στην πηγή του ρεύματος της ζωής μας - την πηγή του ωκεανού, την πηγή της καθαρής συνειδητότητας. Εδώ μπορεί να συναντήσουμε καθαρό φως ή ήχο - παλμική ενέργεια. Μόνο δόνηση υπάρχει εδώ - μόνο ηλεκτρομαγνητική ενέργεια. Τα σώματά μας γεμίζουν - ξαναφορτίζονται με ζωή - η συνειδητότητα έχει ανανεωθεί σαν να έχουμε καθαρίσει το δρόμο με μια έκρηξη φρέσκου ενεργειακού νερού που ρέει προς τα πάνω καθαρίζοντας τη θάλασσα του συνειδητού, αναζωογονώντας το σώμα, δίνοντας νέα ζωή σε κάθε κύτταρο - σε κάθε στάλα νερού.

Κι αν δεν ερωτευτούμε πολύ αυτή την αίσθηση του φωτός, την ευλογία αυτής της ενέργειας που φορτίζει όλο μας το σύστημα, τότε μπορούμε να βυθιστούμε λίγο βαθύτερα μέσα στην απέραντη ανυπαρξία απ' την οποία η πηγή της ζωής ρέει.

Εδώ δεν υπάρχει καν ενέργεια, ούτε σώμα, ούτε φως, ούτε ήχος - απόλυτη μηδαμινότητα, απόλυτο κενό - μόνο τρομερός δυναμικός ανεκδήλωτος Θεός, απ' τον οποίο κάθε ζωή και κάθε φυσική δημιουργία ρέει.

Ο ήχος από τα τερετίσματα των πουλιών σας καλωσορίζει καθώς σιγά - σιγά πλέετε προς την επιφάνεια. Τα κλαδιά που χορεύουν στον σας χαιρετούν. Οι ήχοι απ' το βόμβο των εντόμων και το κελάρυσμα του νερού σας καλωσορίζουν με ένα «καλώς ήρθες πίσω φίλε, είσαι ένα μέρος από μας τώρα».

Περνάει μια στιγμή για να θυμηθείτε που είσαστε. Είχατε φύγει για 15 μόνο λεπτά, αλλά σας φαίνεται πως ήσασταν σ' αυτό το σημείο όλη σας τη ζωή.

Το μυαλό είναι καθαρό, φρεσκαρισμένο και με την προσοχή του στο παρόν. Δεν έχετε να κάνετε άλλο παρά να βγάλετε τα ρούχα σας και να πάτε να κολυμπήσετε.

Έχετε ποτέ βρεθεί σ' αυτό το ήσυχο ποταμάκι στην εξοχή; Ο καθένας έχει - είτε σε ένα ποταμάκι είτε σε έναν ποταμό είτε στο βουνό ή

στη θάλασσα είτε στο δάσος. Και πόσο όμορφα αισθανόμαστε όταν γυρίζουμε πίσω - πόσο περισσότερη ενέργεια, διαύγεια και ανανέωση έχουμε για να συνεχίσουμε τη δουλειά μας, να εξακολουθήσουμε τη ζωή μας, να λύσουμε τα προβλήματά μας. Κατά κάποιο τρόπο τα πάντα είναι καλύτερα για μια στιγμή - η ζωή δεν είναι τόσο βαρετή, δύσκολη ή δυσβάσταχτη.

Αλλά δεν παίρνει πολύ να ξεφορτίσουμε όλη αυτή την ενέργεια και να χάσουμε πάλι το ενδιαφέρον —να ξαναανιώσουμε νευρικοί και στεναχωρημένοι.

Μπορούμε να πηγαίνουμε στο ποταμάκι κάθε μέρα; Σίγουρα θα ήταν όμορφα - κι η ζωή θα ήταν λιγότερο μπερδεμένη. Φυσικά είναι τελείως έξω από την πρακτικότητα - από άποψη χρόνου, χρημάτων και ευκολίας να πλησιάζουμε τέτοια μέρη - ειδικά για όσους από μας ζουν στην πόλη.

Λοιπόν, η **Μητέρα φύση** έχει ένα μυστικό για μας. Δε χρειάζεται να πάμε πουθενά. Γιατί το ποτάμι της ζωής - αυτός ο τόπος της ειρήνης, αυτή η πηγή της δύναμης και της γνώσης και της αρμονίας - βρίσκεται ακριβώς μέσα στον καθένα μας.

Τι είναι διαλογισμός; Δεν είναι τίποτ' άλλο παρά η καθημερινή επίσκεψη αυτού του ποταμού. Απλά είναι ο χορός της βύθισης μέσα στη συνειδητότητα, απελευθερώνοντας τις καταβυθισμένες εντάσεις και φτάνοντας στο σημείο της εσώτερης ακινησίας όπου δεν υπάρχει αντικείμενο συνειδητότητας - αλλά συνειδητότητα αφ' εαυτή. Κάνοντας κανονικά αυτόν τον προς τα μέσα μας χορό διατηρούμαστε φρέσκοι, πιο άγρυπνοι, πιο χαλαροί, πιο δημιουργικοί, πιο υγιείς, πιο εναρμονισμένοι με τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας.

Η αλήθεια των όσων εκθέτω εδώ έχει αποδειχτεί τόσο υποκειμενικά όσο και αντικειμενικά με πειράματα. Πρόσφατα έγιναν μελέτες πάνω σε διαλογιζόμενους και μη διαλογιζόμενους επί χρόνια, όσον αφορά την πίεση του αίματος και το σφυγμό, τα ανακλαστικά, καθώς και καταστάσεις πληρότητας και δημιουργικότητας που εκφράστηκε υποκειμενικά από αυτούς Που συμμετείχαν. Δε θα επαναλάβω τα αποτελέσματα, αλλά 2 βιβλία που αφορούν αυτού του είδους τα πειράματα είναι τα : Relaxation Response του Δόκτορα Bensen και Physiological Affects of Meditation του Dr. Keith Wallace.

Εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι σήμερα, σε όλους τους τομείς της ζωής, βρίσκουν πως όποια κι αν είναι τα ενδιαφέροντά τους, οι σκοποί τους, τα κίνητρά τους, οι ευθύνες τους, είναι ικανοί να ενεργούν με περισσότερη

διαύγεια, με περισσότερη αποτελεσματικότητα και πιο πετυχημένα με τη βοήθεια του τακτικού καθημερινού διαλογισμού.

Τελικά, ο μόνος τρόπος να μάθετε αν ο διαλογισμός θα μπορεί να είναι χρήσιμος και για σας είναι να δοκιμάσετε. Να αφιερώσετε μερικές στιγμές κάθε μέρα στο «χορό της ψυχής».

B. Πώς Διαλογιζόμαστε;

Υπάρχουν τόσοι πολλοί τρόποι διαλογισμού όσοι και χορού. Το αποτέλεσμα κάθε χορού είναι το ίδιο - ερχόσαστε κοντύτερα στο σύντροφό σας, την ψυχή - αλλά κάθε χορός είναι διαφορετικός.

Εντούτοις, υπάρχουν μερικά βασικά βήματα που μπορούν να σας πάνε εκεί πιο γρήγορα. Αυτά τα βήματα μπορούν να περιγράψουν και να τα καταλάβει κανείς διανοητικά, αφού τα διαβάσει. Αλλά ο χορός αυτός είναι χορός όλης της ύπαρξης - σώμα, νους, συγκινήσεις και πνεύμα - και μπορεί κανείς να τον μάθει μόνο από κάποιον άλλο που ξέρει το χορό και τον εκτελεί συχνά.

Οι εξηγήσεις λοιπόν και οι γραμμές που σας δίνουμε εδώ δε θα είναι αρκετές για αρχίσετε διαλογισμό πρέπει να αναζητήσετε κάποιον που να έχει πείρα πάνω σε αυτόν.

Όταν πια θα ξέρετε τα βασικά βήματα, τότε στο χέρι σας είναι να αυτοσχεδιάσετε από μόνοι σας - να μάθετε πώς θα γλιστράτε σαν το γλάρο πάνω στα ρεύματα του νου σας. Αυτό όμως θα το πετύχετε μόνο με καθημερινή κανονική άσκηση. Είναι απλός, σαν κάθε άλλο χορό - το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να αφεθείτε να πάτε.

Εδώ είναι μερικές γενικές οδηγίες για όποιο χορό κι αν μαθαίνετε.

1. Η θέση του σώματος

Το σώμα βρίσκεται σε όρθια και χαλαρή ακινησία. Η σπονδυλική στήλη πρέπει να είναι ίσια, κάθετη προς τη γη. Το στομάχι αδειανό, θα πρέπει να γίνει ένας έλεγχος σε κάθε μέρος του σώματος, ώστε να είναι χαλαρό κι όχι σφιγμένο. Ειδικά οι μύες της κοιλιάς, του λαιμού και των ώμων.

Αν κάθεστε σε καρέκλα, τα πόδια να πατούν στο πάτωμα, με χαλαρούς τους μυς. Αν κάθεστε στο πάτωμα ή σε ένα χαλί, οι γάμπες θα είναι σταυρωμένες στη θέση του λωτού ή του μισού λωτού (αυτό δίνει τη δυνατότητα στη ράχη να μείνει ίσια κατακόρυφα για πολύ χρονικό διάστημα). Ένα μαξιλάρι κάτω από τους γλουτούς βοηθάει. Τα χέρια ακουμπούν αναπαυτικά πάνω στα γόνατα - με τις παλάμες χαλαρά ανοιχτές προς τα πάνω.

Ελέγξτε τους ώμους ώστε να είστε σίγουροι πως κρέμονται φυσικά και δεν είναι σφιγμένοι προς τα πάνω. Σε αυτή τη θέση το σώμα θα ξεφεύγει ελάχιστα από την προσοχή σας και δε θα καταβάλλεται από στενόχωρη θέση ή ένταση. (Κεφάλαιο II, Z -Στάσεις για διαλογισμό).

2. Η Κίνηση της αναπνοής

Ο ρυθμός κι ο όγκος της αναπνοής σχετίζονται απευθείας με την κατάσταση του νου μας. Ένας νευρικός ή αγχώδης νους παράγει ακανόνιστους ρυθμούς αναπνοής. Ο θυμός γεννάει γρήγορη, κοντή αναπνοή. Σε μια χαλαρή κατάσταση η αναπνοή μας είναι βαθιά, ρυθμική και μακρύτερη σε διάρκεια. Έτσι μπορούμε να αντιστρέψουμε τους όρους και να επηρεάσουμε το νου με την ελεγχόμενη αναπνοή.

Χαλαρώστε τους κοιλιακούς μυς κι αρχίστε να αναπνέετε με το διάφραγμα με μακρές, ίσης διάρκειας εισπνοές και εκπνοές. Δε θα πρέπει να βιάσετε τίποτα. Κάνετε μόνο ό,τι σας έρχεται εύκολα και φυσικά. Αν δεν είσατε συνηθισμένοι να αναπνέετε με το διάφραγμα, τότε αφιερώστε μερικά λεπτά κάθε μέρα ξαπλωμένοι κάνοντας εξάσκηση σ' αυτό το είδος αναπνοής - βαθμηδόν θα αναπτυχθεί και θα εξελιχθεί. (Κεφάλαιο III, B).

Με τον καιρό η αναπνοή θα γίνει μακρύτερη σε διάρκεια - αργή και ομοιόμορφη μέσα κι έξω. Δε χρειάζεται να κρατάτε την αναπνοή - μόνο ένας χαλαρός ρυθμός εισπνοής - εκπνοής. (Σε πιο προχωρημένα στάδια διαλογισμού, αργότερα, μπορείτε να οδηγηθείτε να κατακρατείτε την αναπνοή, αλλά τώρα στην αρχή δε χρειάζεται αυτό).

Θα είναι απαραίτητο να αρχίσετε την πορεία ενσυνείδητα στην αρχή - με κάποιο έλεγχο πάνω στο μηχανισμό της αναπνοής. Ύστερα από λίγο, αυτό θα γίνει αυτόματα καθώς κάθεστε κάτω στη θέση του διαλογισμού ή της χαλάρωσης - χωρίς να το σκέπτεστε.

3. Η Κίνηση του Νου

Εδώ μπορούμε να βρούμε ποικιλία διαφόρων βημάτων. Μερικοί σύντροφοι για το χορό είναι:

α. Ο Χορός του Μάντρα (επαναλαμβανόμενη λέξη χωρίς σημασία, αλλά που είναι σύμβολο μιας πνευματικής αξίας).

β. Ο Χορός της Αναπνοής

γ. Ο Χορός της Μαρτυρίας (του αυτόπτη Μάρτυρα)

δ. Ο Χορός της Εικόνας

ε. Ο Χορός του Ήχου

στ. Ο Χορός της Σωματικής Ενημέρωσης

ζ. Ο Χορός της SHAKTI (Γήινη ενέργεια)

Υπάρχουν εκατοντάδες συστήματα διαλογισμού, αλλά αυτοί είναι οι βασικοί 7 τύποι και ο καθένας απ' αυτούς έχει το ίδιο τελικό αποτέλεσμα. Όλοι είναι διαφορετικοί τρόποι για να βυθιστεί κανείς στη θάλασσα του συνειδητού, γλιστρώντας όλο και σε λεπτότερα βάθη κατά μήκος του ρεύματος των ανερχόμενων εσωτερικών κινήσεων που έρχονται περιστασιακά στην πηγή αυτής της θάλασσας - στο σημείο της καθαρής συνειδητότητας - στο κενό. Η θάλασσα είναι η ίδια, η πηγή είναι η ίδια, το αποτέλεσμα το ίδιο, μόνο οι τρόποι για να πάει κανείς εκεί είναι διαφορετικοί.

Σε κάθε περίπτωση, το μάντρα, η αναπνοή, το να είναι κανείς ο μάρτυρας (των όσων συμβαίνουν), η εικόνα, ο ήχος, η συνειδητή προσοχή πάνω στο σώμα ή το SHAKTI (η γήινη ενέργεια), το καθένα από αυτά χρησιμεύει σαν ουδέτερο αντικείμενο όπου θα συγκεντρωθεί η προσοχή μας (ένας σύντροφος για το χορό). Συγκεντρωνόμενοι ή αισθανόμενοι αυτό το αντικείμενο συνειδητότητας που δεν έχει συγκινησιακή ή διανοητική σημασία, το χρησιμοποιούμε σαν ένα υποβρύχιο για να κατέλθουμε από τα ακατέργαστα επίπεδα του νου στη λεπτότερη δονούμενη ουσία, που είναι η αληθινή φύση της αιώνιας, ύπαρξής μας.

Κάθε ταξίδι που κάνουμε μέσα στην ηρεμία της ψυχής μας, μας φέρνει ένα βήμα κοντύτερα στην εμπειρία αυτής της ίδιας ηρεμίας στην καθημερινή μας ζωή. Είναι σαν να ρίχνουμε άγκυρα στο σταθερό βυθό του ωκεανού, έτσι που να μην κλυδωνιζόμαστε τόσο εύκολα από τα κύματα και τους ανέμους της ζωής. Με τον καιρό γινόμαστε ηρεμότεροι, πιο συγκεντρωμένοι, πιο χαλαροί. Κι ακόμη είναι σαν να δημιουργούμε μια απευθείας σύνδεση με την πηγή της φρέσκιας δημιουργικής ενέργειας που βρίσκεται στο βυθό. Γινόμαστε πιο διαισθητικοί, πιο δημιουργικοί, πιο ζωντανοί.

Οι λεπτομερείς οδηγίες για τον κάθε χορό εξαρτώνται από το δάσκαλό σας και από τις προτιμήσεις του και τις τεχνικές που χρησιμοποιεί.

Ας ελπίσουμε πως θα είναι η τεχνική που θα σας ταιριάζει. Ο μόνος τρόπος για να το μάθετε είναι να την δοκιμάσετε για τρεις μήνες τουλάχιστον.

Μπορεί να ανακαλύψετε πως καθώς περνούν τα χρόνια θα νιώσετε να έλκεστε από άλλες τεχνικές. Ή μπορεί να κολλήσετε στην ίδια τεχνική για όλη σας τη ζωή. Τελικά δεν υπάρχει διαφορά, γιατί, αν ασκήστε με σοβαρότητα και καθημερινά, οποιαδήποτε τεχνική θα σας οδηγήσει εκεί. Στο τέλος θα κάνετε το δικό σας χορό. Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ποτέ δυο άνθρωποι δε θα έχουν την ίδια εμπειρία στο χορό και με τον ίδιο τρόπο. Δεν ωφελεί να συγκρίνει κανείς τις εμπειρίες του διαλογισμού. Παρόλο που το μέρος όπου πηγαίνουμε είναι το ίδιο, αρχίζουμε όλοι από διαφορετικά μέρη και πρέπει να ταξιδέψουμε ανάμεσα από διαφορετικά νερά για να φτάσουμε εκεί.

Μερικοί θα έχουν οράματα, άλλοι θα δουν φώτα, άλλοι θα ακούσουν ήχους, μερικοί θα έχουν πόνους, μερικοί θα έχουν ιδέες, σωματικές αισθήσεις, οσμές, ζέστη, κρύο - μερικοί θα δουν, θα ακούσουν και θα αισθανθούν τίποτα. Η κάθε εμπειρία είναι το ίδιο έγκυρη όσο και η επόμενη. Το άτομο που βλέπει οράματα δεν είναι κατά τίποτα καλύτερο από το άτομο που δε βλέπει τίποτα. Δεν είναι διαγωνισμός.

Κι ακόμη περισσότερο, ποτέ το ίδιο άτομο δε θα χει την ίδια εμπειρία για δεύτερη φορά. Ο κάθε χορός θα είναι διαφορετικός. Έτσι είναι ανώφελο να ψάχνετε και να κυνηγάτε ευχαρίστηση στο διαλογισμό. Δεν ωφελεί απολύτως σε τίποτα να προσπαθεί κανείς να έχει εμπειρίες που άλλοι του διηγήθηκαν. Πράγματι, στο διαλογισμό δεν έχει καμία αξία να προσπαθεί ή να αναζητάει κανείς οτιδήποτε. Αφεθείτε μόνο και γλιστρήστε σαν το γλάρο - χορεύοντας με το μάντρα σας ή με την αναπνοή, ή την εικόνα κ.λπ. Μια καλή συμβουλή που άκουσα κάποτε ήταν: «μη διαλογίζεστε, αφήστε τον εαυτό σας να βρίσκεται σε διαλογισμό».

Ακόμη δεν είπαμε πώς πρέπει να διαλογίζεται κανείς, και καθώς έχω ήδη αναφέρει, πρέπει κανείς να μάθει την τεχνική από έναν έμπειρο χορευτή. Υπάρχουν όμως μερικές βοηθητικές νύξεις για όποια βήματα κι αν μαθαίνετε.

Αφού βάλετε το σώμα σας στη σωστή θέση κι αρχίσετε να αναπνέετε με τον κατάλληλο ρυθμό, μπορείτε να αρχίσετε να πάρετε έναν από τους συντρόφους του χορού που σας πάει, σαν αντικείμενο της συνειδητότητάς σας.

Π.χ. θα πάρουμε την περίπτωση του Χορού της Αναπνοής. Μπορείτε να βάλετε στη θέση της οποιοδήποτε από τα αλλά π.χ. μάντρα, εικόνα, SHAKTI κ.τ.λ

Αρχίστε με το να αισθανθείτε τη ροή της αναπνοής καθώς μπαίνει και βγαίνει από τα ρουθούνια. Μη σκέφτεστε την αναπνοή (αυτό είναι παρατήρηση κι έχει άλλο σκοπό). Νιώστε την εμπειρία της αναπνοής. Αφήστε την εισερχόμενη και την εξερχόμενη ροή της αναπνοής να είναι όλη η συνειδητή σας εμπειρία (στις άλλες περιπτώσεις θα μπορούσε να είναι το μάντρα ή ο ήχος που είναι το αντικείμενο της συνειδητής προσοχής). Με αυτό αρχίζει μια αυτόματη χαλάρωση του σώματος και του νοητικού συστήματος κι αρχίζετε να βυθίζεστε μέσα στο νου. Αλλά σε μια στιγμή σκέψεις έρχονται και ήχοι έξω από σας (από το περιβάλλον) και αισθάνεστε πως το σώμα σας δεν στέκει άνετα και ξαναγυρίζετε στην επιφάνεια. Όταν συμβαίνει αυτό είναι απόλυτα φυσικό να νιώσετε ηττοπάθεια, να στεναχωρηθείτε ή να νιώσετε πως ματαιοπονείτε ή να αισθανθείτε πως δεν μπορείτε να διαλογιστείτε. Αυτό είναι τελείως φυσικό. Παραδεχτείτε πως σας ήρθαν σκέψεις ή άλλες διασπάσεις της προσοχής, μη στεναχωριέστε για τις σκέψεις, αφεθείτε από το αίσθημα της αποτυχίας και αρχίστε ακριβώς να χορεύετε ξανά με την αναπνοή. Συγκεντρώστε την προσοχή σας φυσικά στην αναπνοή κι αφήστε τη διαδικασία να ξαναρχίσει.

Αυτό είναι μια πολύ λεπτή ισορροπία του έλεγχου και αφήματος που θα έρθει φυσιολογικά με τον καιρό. Το να βιάσει κανείς το νου να συγκεντρωθεί έτσι που το μυαλό να αγηφάει τη χαλάρωση με την ίδια του την έντονη προσπάθεια είναι ανώφελο. Το άλλο άκρο είναι ν' ακολουθήσει κανείς τις τυχαίες σκέψεις για μισή ώρα. Είναι κι αυτό χάσιμο χρόνου.

Είναι ένας χορός ελεγχόμενης εγκατάλειψης, αυθόρμητης συγκέντρωσης που θα εξελιχθεί βαθμιαία. Μόλις νιώσετε να αφαιρείστε, απλώς χαλαρώστε και ξαναρχίστε.

Σκέψεις και άλλες εσώτερες ορμές, όπως ήχοι, εικόνες, πόνοι, αίσθηση θερμοκρασίας, συναισθήματα κ.λπ. όλα είναι, ως επί το πλείστον, η έκφραση της απελευθέρωσης της έντασης που είχε συσσωρευτεί προηγουμένως μέσα στο σώμα και το νου. Κατά το διαλογισμό αρχίζουν να λύνονται αυτές οι εντάσεις, να πλέουν προς την επιφάνεια με τη μορφή σκέψεων, εικόνων κ.λπ. και να απελευθερώνονται. Για αυτό πρέπει στην αρχή να τους επιτρέπουμε να βρουν κάποιο χώρο για έκφραση. Μην πιάνετε πάνω τους και μην προσπαθείτε να τις σταματήσετε. Αισθανθείτε απλώς πως είστε ένα άδειο δοχείο κι αφήστε τις να περάσουν από μέσα σας. Παρατηρείτε αμερόληπτα κι αρχίστε να συγκεντρώνετε την προσοχή σας στην αναπνοή και πάλι!

Με τον καιρό και με την εξάσκηση, το σύνολο των σκέψεων και των συγχύσεων που αποσπών την προσοχή κατά τη διάρκεια του διαλογισμού

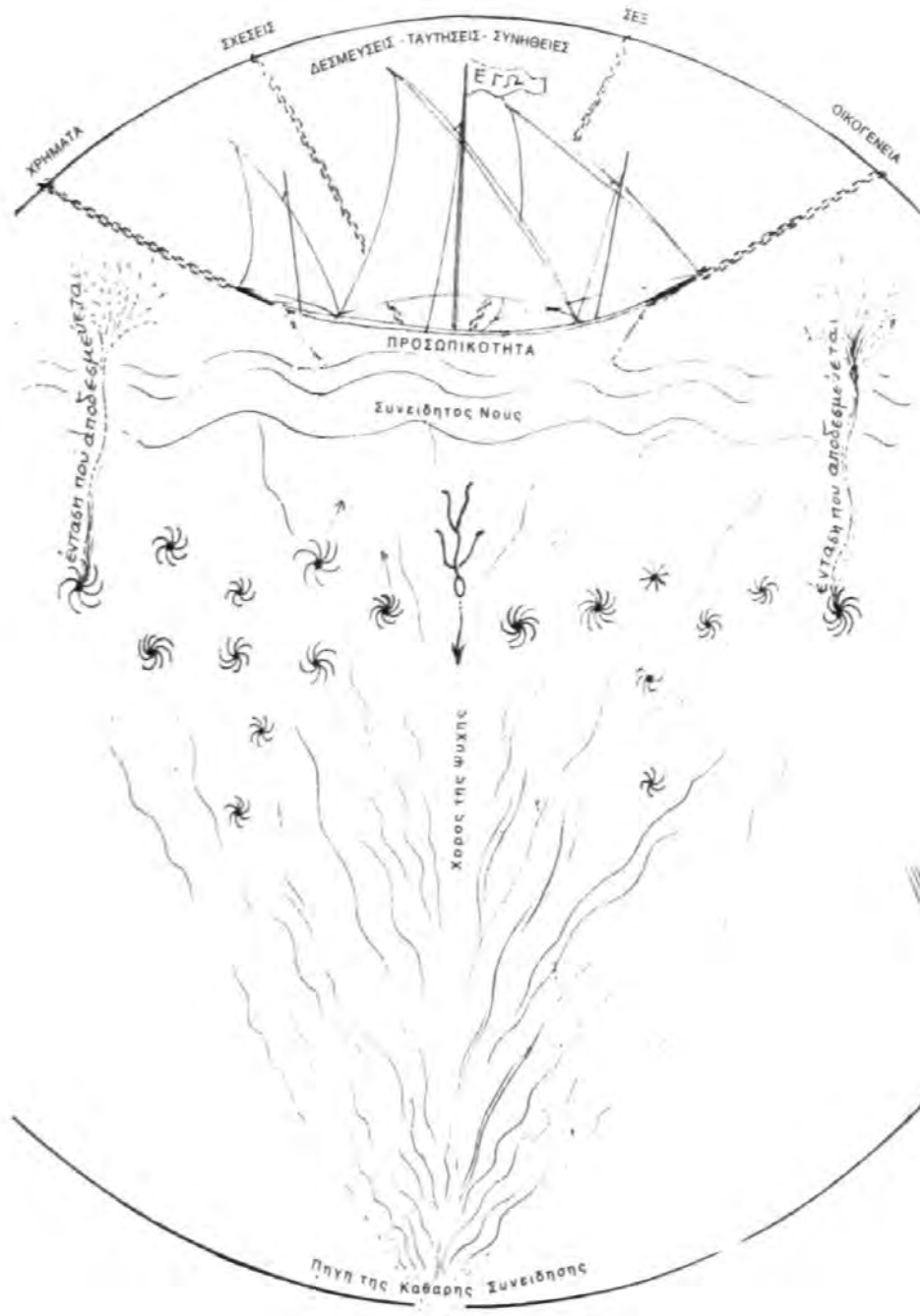
θα μειωθούν, παρόλο που θα υπάρχουν πάντα κύκλοι διαλογισμού που θα καταναλώνονται με περισσότερες σκέψεις. Θα πρέπει να τις δεχτεί κανείς σαν απαραίτητες εμπειρίες απελευθέρωσης έντασης, που κάνουν πιο δυνατό το «βαθύ» διαλογισμό.

Έχοντας κινηθεί μέσα από τα επίπεδα των εντάσεων, ερχόμαστε στο χορό της ψυχής. Αυτός είναι ο χορός που γίνεται όταν πιθανόν φτάσει κανείς στο σημείο που το αντικείμενο συνειδητότητας γίνεται τόσο λεπτό, τόσο παλμικό, τόσο καθαρό, που το καθετί μοιάζει ασάλευτο. Με άλλα λόγια, ύστερα από λίγη ώρα χορού με την αναπνοή ή το μάντρα ή τη συνειδητή προσοχή πάνω στο σώμα, μια κάποια ακινησία θα πάρει το πρόσταγμα, κατά την οποία όχι μόνο θα εξαφανιστούν οι σκέψεις, αλλά κι αυτός ο ίδιος ο σύντροφος του χορού. Η αναπνοή δεν είναι πια ο σύντροφός μας στο χορό, δεν είναι πια το αντικείμενο της συνειδητής μας προσοχής.

Τώρα το αντικείμενο της συνειδητής μας προσοχής είναι αυτή η ίδια η συνειδητότητα - η ψυχή μας. Οι εκδηλώσεις ή τα συμπτώματα αυτής της κατάστασης είναι υποκειμενικά στο άτομο - μια αίσθηση διαστολής (χωρίς χώρο), μια αίσθηση αιωνιότητας (χωρίς χρόνο), μια αίσθηση απόλυτης ακινησίας (το κενό).

Συνήθως, ειδικά στην αρχή, αυτή η εμπειρία είναι τόσο ασυνήθιστη που αμέσως χαιρόμαστε αφάνταστα για αυτή - ή τη φοβόμαστε - κι έτσι αυτόματα δεν είμαστε πια σ' αυτή. Σκεφτόμαστε: «τώρα είμαι σε υπερβατική κατάσταση. Αϊ, το καταφέρνω, είναι όμορφα» και καβαλάμε αυτές τις υπέροχες σκέψεις που μας φέρνουν κατευθείαν πίσω στην επιφάνεια. Ή η απόλυτη ακινησία γίνεται τόσο τρομακτική που ορμάμε προς την επιφάνεια ασθμαίνοντας για να γεμίσουμε το συνειδητό μας με οτιδήποτε.

Και ξαναρχίζουμε με την αναπνοή - μέχρι να νιώσουμε πως ο χρόνος μας τελείωσε. Με την πείρα θα γίνουμε ικανοί να δεχτούμε ότι αυτή η κατάσταση της καθαρής ύπαρξης είναι φυσιολογική και θα την κρατάμε για περισσότερο χρονικό διάστημα. Αφήστε το διαλογισμό να εξακολουθήσει όπως θέλει για όσο χρονικό διάστημα αισθάνεστε άνετα. Στην αρχή μπορεί να είναι χρήσιμο να ελέγχετε τη διάρκεια του χρόνου - κι έτσι αρχίζετε να αποκτάτε ένα εσωτερικό ξυπνητήρι που μπορείτε να το μεταχειρίζεστε όταν δεν έχετε πολύ χρόνο στη διάθεσή σας.



Ένα λογικό όριο για τον πρώτο χρόνο είναι 15-20 λεπτά, δυο φορές την ημέρα. Το πρωί πριν να αρχίσετε τις καθημερινές απασχολήσεις σας και πριν από το βραδινό γεύμα, φαίνεται πως είναι ένας ρυθμός που πάει στους πιο πολλούς διαλογιζόμενους. Πάντα περιμένετε μερικά λεπτά αφού τελειώσετε το διαλογισμό, πριν σηκωθείτε.

Ο μεταβολισμός σας έχει πέσει πάρα πολύ και θα είναι σοκ για το σύστημα να εντείνετε την επάνοδο στα φυσιολογικά επίπεδα πάρα πολύ γρήγορα. Αφήστε τον οργανισμό να ξαναβρεί το συνηθισμένο του ρυθμό αργά - αργά.

Η πιο ουσιαστική συμβουλή σε ένα άτομο που αρχίζει διαλογισμό είναι: να είστε τακτικοί. Αν δεν έχετε πειθαρχία, θα βρείτε ένα σωρό δικαιολογίες - χρόνο, θόρυβο, έλλειψη χώρου κ.λπ. Δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα, όπως μη διαθέσιμος χρόνος - υπάρχει έλλειψη προτεραιότητας και κίνητρου. Η μέρα έχει 24 ώρες και μιλάμε για ένα σύνολο 30-40 λεπτών. Μόλις θα 'χετε βάλει τον εαυτό σας σε πειθαρχία, δεν είναι σπουδαίο αν χάσετε ένα διαλογισμό πότε - πότε.

Καμία φορά μπορεί να αισθανθεί κανείς λιγάκι ταραγμένος ή άβολα ύστερα από ένα διαλογισμό. Αυτό θα συμβεί όταν περιοδικά μεγάλο μέρος εσωτερικής έντασης απελευθερωθεί και εξακολουθεί να βρίσκεται στο στάδιο που ελευθερώνεται από το σύστημα. Η καλύτερη λύση είναι να καθίσετε απλά καθιστοί για λίγο με την προσοχή σας συγκεντρωμένη στα σημεία ακριβώς του σώματος που αισθάνεστε τη μεγαλύτερη ευαισθησία ή κίνηση. Χαλαρώστε κι αφήστε την προσοχή σας να πλέει γύρω απ' αυτές τις εντυπώσεις. Γρήγορα θα εξαφανιστούν τα συμπτώματα και θα αισθανθείτε θαυμάσια και πάλι.

Γ. «Καταλύτες», ή Βοηθοί του Διαλογισμού

Οι μεγαλύτερες αναστολές για βαθιά επαφή με την ψυχή κατά το διαλογισμό είναι η εσωτερική ένταση και η προσκόλληση στο εγώ, στις επιθυμίες. Και τα δυο εκδηλώνονται σαν εντάσεις και ακαμψία στο σώμα και στη δομή του νου. Πιο απλά, αν είμαστε γεμάτοι από συγκινησιακή και διανοητική ένταση, τότε στη διάρκεια του διαλογισμού θα λυθούν οι

κυριότερες εντάσεις μάλλον και δύσκολα θα φτάσει κανείς στο επίπεδο της ψυχής ή της εσωτερικής σιωπής σε αυτό το στάδιο.

Αυτό είναι τελείως εντάξει - γιατί ο διαλογισμός είναι μια πολύ αξιόλογη τεχνική για ν' απαλλαγεί κανείς απ' αυτή την ένταση. Είναι όμως δυνατό να βγάλει κανείς τη γενική ένταση με διάφορες ασκήσεις και αναπνευστικές τεχνικές έτσι που να αυξήσει την ποιότητα του διαλογισμού.

Σύμφωνα με τους όρους της βύθισης στη θάλασσα του συνειδητού, οι ασκήσεις χαλαρώνουν - λύνουν τις πιο φανερές εντάσεις κοντά στην επιφάνεια του συνειδητού — κι έτσι κανείς μπορεί την ώρα του διαλογισμού να βυθιστεί πιο εύκολα και χωρίς να συναντήσει πολλά συντρίμια στο δρόμο να φτάσει στις λεπτότερες περιοχές του συνειδητού.

Αυτά όλα, για να χαλαρώσει κανείς τις ήδη συσσωρευμένες εντάσεις. Αλλά η ιδεώδης κατάσταση θα ήταν να σκέπτεται κανείς και να ζει με τέτοιο αρμονικό τρόπο, που να μη δημιουργούνται καθόλου εντάσεις καταρχήν. Βέβαια, διατηρώντας κανείς το σώμα χαλαρό με ασκήσεις, θα βοηθήσει. Όταν είναι κανείς χαλαρός, τότε λιγότερες καταστάσεις δημιουργούν ένταση. Όταν κανείς είναι γεμάτος ένταση, καθετί γίνεται ερεθισμός. Έτσι μπορεί κανείς να εμπλακεί σε έναν απ' αυτούς τους δύο κύκλους δράσης.

Με τη χαλάρωση, λιγότερα συμβάντα προκαλούν δυσκολίες και χαλαρώνει κανείς ακόμα περισσότερο κι' οι παλιές καταστάσεις που συνήθως ήταν τόσο ενοχλητικές γίνονται πιο υποφερτές - κι ακόμη ίσως ευχάριστες.

Η κύρια πηγή έντασης είναι η ταύτιση με το εγώ και κάποια άγνοια αληθινών αξιών. Μόνο το εγώ έχει προβλήματα - όχι η ψυχή. Οι δυσκολίες μας έρχονται όταν ξεχνάμε τη δύναμη, τις δυνατότητες και την αιώνια φύση της ψυχής μας και κοιτάμε να δυναμώσουμε το μικρό μας τρομαγμένο εγώ, περιβάλλοντας τους εαυτούς μας με πολλές απατηλές εγγυήσεις.

Όταν αρνιόμαστε ή δε συναισθανόμαστε τη δύναμη της ψυχής μας, είμαστε σαν εκείνο το πλοίο που κλυδωνίζεται κάνοντας γύρους πάνω στη θάλασσα. Ψάχνουμε γύρω μας στον κόσμο να βρούμε κάτι για να πιαστούμε - για ασφάλεια. Έτσι ρίχνουμε σωσίβια σκοινιά για να πιαστούμε από παντού. Σε μια συγγένεια, σε έναν εραστή, σε ένα φίλο, σ' ένα σύζυγο, σε μια σύζυγο. Γαντζωνόμαστε στα χρήματα και σε υλικά αντικείμενα για να στερεώσουμε ένα οικοδόμημα ασφάλειας που μπορεί να εξαφανιστεί με έναν στιγμιαίο σεισμό ή μια πυρκαγιά ή έναν πόλεμο. Είμαστε σαν αράχνες, υφαίνουμε έναν ιστό σαν κατασκευή ολόγυρά μας - πιθανόν αλυσοδέοντας τους εαυτούς μας με μια θρησκεία, ένα πολιτικό σύστημα, με την ταύτισή

μας με μια ομάδα, με μια εθνικότητα, με μια κοινωνική τάξη, με τους ρόλους μας σαν φύλο κ.τ.λ. Και το πλοίο μας θα είναι πολύ ασφαλές - πράγματι δε θα κουνιέται καθόλου - θα ήμαστε κολλημένοι - τελείως βαλτωμένοι - ανίκανοι να κινηθούμε έξω από τον ιστό των ταυτίσεων που έχουμε υφάνει ένα γύρω-μας. Αυτό θα ήταν ωραίο σ' έναν κόσμο στατικό, αλλά αυτός ο κόσμος που ζούμε διαρκώς αλλάζει, και μάλιστα με όλο και μεγαλύτερη ταχύτητα. Η φύση της ζωής είναι διαρκής αλλαγή και πρέπει να είμαστε έτοιμοι να την αντιμετωπίσουμε. Τίποτα δε μένει το ίδιο. Πρέπει πάντα να είμαστε έτοιμοι να προσαρμοστούμε και να ανταποκριθούμε στο περιβάλλον μας. Κι εδώ αρχίζουν τα προβλήματα. Σύντομα οι σημαδούρες όπου δέσαμε τις ασφαλιστικές μας γραμμές αρχίζουν να κουνιούνται και τα σκοινιά σπάνε ή τα βλέπουμε να αρχίζουν να σπάνε και σκεφτόμαστε έντρομοι πως πάει, χανόμαστε, θα πνιγούμε. Ένας εραστής μας αφήνει. Ένας σύζυγος πεθαίνει. Οικονομικές δυσκολίες παρουσιάζονται όταν είμαστε χωρίς δουλειά. Χάνουμε την επαγγελματική μας θέση. Πόλεμος ξεσπάει χάνουμε τις περιουσίες μας, την οικονομική μας ασφάλεια.

Ξοδεύουμε τόσο τρομερή ποσότητα χρόνου με το να στεναχωριόμαστε πώς να κρατηθούμε σφιχτά πάνω σε αυτές τις γραμμές ασφάλειας, που προκαλούμε το σπάσιμό τους μια ώρα αρχύτερα. Ενώ αν είχαμε περισσότερη πίστη στην ψυχή μας και στο Θεό, την αιώνια φύση μας, θα μπορούσαμε να αφήνουμε τον εαυτό μας να πλέει με τα διάφορα γεγονότα και θα ήμασταν έτσι σε περισσότερη αρμονία με τις γύρω μας δυνάμεις.

Καθεμία από αυτές τις κρίσιμες καταστάσεις προσφέρει μια ευκαιρία να ξεφύγουμε από αυτή τη γραμμή έντασης και να συγκεντρώσουμε αντίθετα την πίστη μας στον εσώτερο εαυτό μας.

Αν κανείς χάσει το σύζυγο ή τη σύζυγό του - αληθινά, πολύ αληθινά - αυτό είναι ένα λυπηρό κι ακόμη τρομερό γεγονός. Ένας σύντροφος είναι για τους περισσότερους από μας η μεγαλύτερη πηγή ασφάλειας, η ισχυρότερη συγκινησιακή σύνδεση που κάνουμε. Αλλά αν συμβεί θάνατος ή χωρισμός τι μπορούμε να κάνουμε;

Μπορούμε να πέσουμε σε βαθιά κατάπτωση - να αισθανθούμε πικρία και μνησικακία προς το Θεό και τον κόσμο γιατί θεωρούμε ότι υπήρξε τόσο πολύ σκληρός απέναντί μας. Ο οίκτος για τον ίδιο τον εαυτό μας γίνεται τόσο μεγάλος που δε μας νοιάζει στ' αλήθεια να ζουν πια. Ή μπορεί να καλύψουμε πολύ σύντομα την πληγή - να γεμίσουμε το κενό - στέλνοντας προς **τα έξω μια καινούργια γραμμή ασφάλειας** - βρίσκοντας

κάποιον άλλο που να εξαρτιόμαστε από αυτόν - κάποιον άλλο για τον οποίο να ζούμε.

Μια τρίτη και πιο ρεαλιστική λύση είναι να δεχτούμε και να εκφράσουμε τον πόνο και τη θλίψη που μας προκάλεσε το γεγονός. Αλλά ύστερα να τα αφήσουμε κι αντί να στέλνουμε πιο πολλές γραμμές εξάρτησης προς τον έξω κόσμο, να αρχίσουμε να κοιτάμε μέσα μας και να βρούμε μέσα μας την εσωτερική δύναμη και ικανότητα για να αντιμετωπίσουμε τις καταστάσεις. Κάθε κρίση είναι μια ευκαιρία για να γίνουμε δυνατότεροι - πιο ενήμεροι, πιο ζωντανοί.

Τίποτα δε διαρκεί μέσα στον υλικό κόσμο ούτε και είναι τόσο στέρεο ώστε να εξαρτιόμαστε απ' αυτό. Μόνο εσωτερικές γραμμές δύναμης θα μας δώσουν τη σιγουριά και την ευκαιρία για να αναπτυχθούμε και να λειτουργήσουμε μέσα σ' αυτόν τον ταχύτατα μεταβαλλόμενο κόσμο.

Αυτό είναι το σημείο στο οποίο κάθε «ρεαλιστής» φέρνει τη συζήτηση: «Μας λέτε δηλαδή πως δε θα πρέπει να παντρευόμαστε ή ν' αγαπάμε ή να έχουμε χρήματα ή ένα μέρος για να ζούμε; Αν δεν είχαμε επαγγέλματα και κυβερνήσεις και θρησκεία, ο κόσμος θα βούλιαζε, θα κατέρρευε. Μας λέτε δηλαδή πως θα πρέπει να γίνουμε όλοι χίπηδες και να ζούμε σε αγροκτήματα; Για προσγειωθείτε παρακαλώ!».

Όχι, δε λέω τίποτα από όλα αυτά. Είναι φανερό πως χρειαζόμαστε τη δομή του κράτους και των επαγγελμάτων και της κοινωνίας. Σαν τι θα μοιάζε ο κόσμος χωρίς αγάπη και γάμο; Κι ύστερα δεν είναι ανάγκη να ζήσει κανείς μια στερημένη ζωή όταν η γη έχει τόσα πολλά να μας προσφέρει..

Το πρόβλημα βρίσκεται στην προσκόλληση, σε αυτά με τα οποία ταυτιζόμαστε για να έχουμε μια αίσθηση ασφάλειας. Μπορούμε να αγαπάμε χωρίς να είμαστε εξαρτημένοι. Μπορούμε να έχουμε ένα επάγγελμα χωρίς να βασιζόμαστε πάνω σε αυτό για να αισθανόμαστε σημαντικοί. Μπορούμε να ζούμε σε ένα πολιτικό, θρησκευτικό ή κοινωνικό σύστημα χωρίς να σκεφτόμαστε πως είναι το μοναδικό σωστό κι ότι δε θα μπορούσαμε να υπάρχουμε αν θα άλλαζε. Μπορούμε να συνεχίσουμε να είμαστε ευτυχισμένοι ακόμη κι αν η μεγάλη μας περιουσία εξαφανιστεί.

Η ψυχή, ο εσωτέρος εαυτός, ο Θεός, η πηγή της ζωής, είναι οι μόνες άγκυρες που είναι αρκετά σταθερές να κρατήσουν το πλοίο μας στη θέση του ανάμεσα στις καταιγίδες της ζωής. Και σε μια καταιγίδα το πλοίο χρειάζεται να είναι ευέλικτο, να κινείται με τη ροή των ρευμάτων· αν πάει αντίθετα, θα τσακιστεί και θα βουλιάξει.

Επαναλαμβάνω: «Βρεθήκατε ποτέ σε ένα ήσυχο ποταμάκι στην εξοχή την άνοιξη, όταν η ζωή είναι πράσινη κι υγρή;

Μια φορά, όταν βρισκόμουν στα Βραχώδη Όρη του Κολοράντο, πήγα σε ένα τέτοιο ποταμάκι. Κι αμέσως ένιωσα να υπνωτίζομαι από τη ρυθμική του ροή και κάθισα για ώρες κοιτάζοντας αφηρημένα μέσα στο παγωμένο κρυστάλλινο υγρό που έρεε πάνω σε μια κοίτη από στρογγυλούς γκρίζους και καφετί βράχους. Τα μάτια μου έμειναν καρφωμένα στο στροβιλώδη χορό των βρύων που ήταν κολλημένα σε μια πέτρα. Το νερό ορμούσε μέσα από αυτά τα πράσινα βρύα, που ήταν σα ζωντανές υπάρξεις, μαλάζοντάς τα μέσα σε μια ατέλειωτη ποικιλία ρευστών κινήσεων. Εκείνα τα λεπτά και ντελικάτα χορταράκια, παρόλο που ήταν γερά ριζωμένα πάνω στην πέτρα, στη βάση τους, αφηνόντουσαν επιτρέποντας στον εαυτό τους να ελίσσονται και να γυρίζουν μ' όποιο τρόπο η δύναμη του νερού τα οδηγούσε.

Και μια απλή σκέψη ήρθε στο νου-μου: «Αυτός είναι ο τρόπος για να ζει κανείς τη ζωή. Να ήμαστε γερά ριζωμένοι στη δομή μέσα στην οποία υπάρχουμε, αλλά συγχρόνως να ήμαστε χαλαροί, εύκαμπτοι και να αποκρινόμαστε στις μεταβαλλόμενες δυνάμεις γύρω μας».

Αυτός ο τρόπος ζωής και σκέψης - μόλο που μας είναι ξένος σε αυτό το σημείο - είναι ένα από τ' απαραίτητα βήματα που πρέπει να κάνουμε κατά το στάδιο της εξέλιξής μας. Μια τέτοια στάση ζωής δημιουργεί πολύ ελάχιστη ένταση και μέγιστο ποσοστό αρμονίας.

Άρχισα λέγοντας πως θ' αναφέρω μερικές πιθανές τεχνικές και ιδέες που θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν να κάνουμε αυτή τη μετάβαση και να ενεργήσουν σαν καταλύτες στο χορό της ψυχής.

1. Βαθιά χαλάρωση - Συνειδητοποίηση του Σώματος

Ανάπτυξη της επικοινωνίας ανάμεσα στη συνειδητή ενημερότητα και την αίσθηση του σώματος. Το να μάθουμε να χαλαρώνουμε το σώμα και να έχουμε συνείδηση των διαφόρων μερών του και του σώματος σαν σύνολο. (Κεφάλαιο V).

2. Άσκηση - Χάθα Γιόγκα

Μεθοδικά χαλαρώνει σωματικές και πνευματικές εντάσεις με τη βοήθεια ασκήσεων σωματικών και αναπνοής. Δημιουργεί ένα πιο ρευστό και χαλαρό σώμα και νου. (Κεφάλαιο II).

3. Χορός - Δημιουργική Κίνηση

Σπάει τη σωματική και πνευματική ακαμψία και φέρνει σε επαφή με τις εσωτερικές δυνάμεις και με τις δυνάμεις της φύσης. Η ίδια δυνατότητα υπάρχει σ' όλες τις δημιουργικές εκφράσεις, όπως στη μουσική, στη ζωγραφική, στη χειροτεχνία, στην επιστημονική έρευνα κ.τ.λ.

4. Ψαλμοί και Προσευχή - Μπάκτι Γιόγκα

Επαναληπτικά τραγουδισμένοι απλοί τόνοι και προσευχές χρησιμεύουν για να προσανατολίσουν και να εναρμονίσουν την προσωπικότητα με ευρύτερες κοσμικές δυνάμεις. Κι είναι κι ευχάριστο. (Κεφάλαιο IX).

5. Αντιμετώπιση του Εαυτού μας

Μαθαίνοντας να κοιτάζουμε τις ταυτίσεις του εγώ μας, να τις δεχόμαστε και να πηγαίνουμε πέρα απ' αυτές. Μερικές τεχνικές είναι: Αυτογνωσία (χωρίς κριτική), ομαδικές συνεδριάσεις ευαισθησίας, ανάλυση, EFT, TAT, BSFF, SEDONA METHOD και άλλα.

6. Υπηρεσία προς την Ανθρωπότητα - Κάρμα Γιόγκα

Εναρμονίζοντας την ατομική μας θέληση με το καλό όλης της ανθρωπότητας, ερχόμαστε σε περισσότερο αρμονική σχέση με τις δυνάμεις της φύσης που προνοεί και προμηθεύει υποστήριξη για να αναπτυχθεί και να επιζήσει ο άνθρωπος. Καθώς υπηρετούμε τους άλλους, μας παίρνουν κάτω από την προστατευτική φροντίδα τους οι γύρω μας δυνάμεις. (Κεφάλαιο IX).

7. Όνειρα

Καθώς θυμόμαστε τα όνειρά μας και παρατηρούμε ορισμένα επαναλαμβανόμενα ονειρικά σύμβολα, μπορούμε να γεφυρώσουμε το κενό ανάμεσα στο συνειδητό και στον υποσυνείδητο νου. Με αυτό σχετίζονται και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για δημιουργική φαντασία και για να θυμηθεί κανείς περασμένες ζωές. Υπενθυμίστε τρεις φορές στον εαυτό σας, πριν κοιμηθείτε, ότι θα θυμηθείτε τα όνειρα σας. Έχετε δίπλα στο κρεβάτι σας ένα σημειωματάριο και μολύβι και αμέσως μόλις ξυπνήσετε γράψτε ό,τι θυμάστε. Κάθε μέρα θα θυμόσαστε όλο και περισσότερα.

8. Απόσπαση και Διάκριση

Ο πιο ισχυρός σύντροφος του διαλογισμού είναι μια στάση απόσπασης από τα αντικείμενα και τις σχέσεις που υποχρεώνουν το νου να νομίζει πως είμαστε σώμα.

Διάκριση ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα θα μας βοηθήσει να φτάσουμε σε υψηλότερα επίπεδα διαλογισμού, πολύ πιο αποτελεσματικά.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά, θα μπορούσατε να μελετήσετε την Γνάνα Γιόγκα (Jnana Yoga) ή τη φιλοσοφία της Βεδάντα. (Τα θέματα αυτά εξετάζονται στο δεύτερο τόμο αυτού του βιβλίου).

Δ. Σύντομη Περιγραφή Μερικών Συστημάτων Διαλογισμού

1. Τι Είμαι; Αυτός είναι ο διαλογισμός που προτιμούσε ο Ραμαναμαχασι, ένας σύγχρονος μεγάλος σοφός της Ινδίας. Λέγεται επίσης «Νέτι», «Νέτι» δε, σημαίνει «όχι εκείνο», «όχι εκείνο».

Κάθεται κανείς σε μια στάση διαλογισμού, ησυχάζει το νου και κάνει νοερά την ερώτηση: «Τι είμαι;». Το πρώτο που συνειδητοποιεί κανείς είναι το σώμα. Αυτό βέβαια απορρίπτεται, γιατί ολοφάνερο είναι πως δεν είμαι το σώμα που είναι άτομα και μόρια.

Το δεύτερο που συνειδητοποιεί είναι οι αισθήσεις και τα ερεθίσματα που αυτές συλλαμβάνουν (ήχους, οσμές κλπ.). Δεν είμαι οι αισθήσεις, έτσι τις αφήνω κατά μέρος.

Ύστερα ο νους, αλλά συνειδητοποιώ το νου, επομένως δεν μπορεί να είμαι ο νους. Μπορώ και τον κοιτάζω σαν κάτι ξεχωριστό, επομένως δεν είμαι ο νους.

Ύστερα έρχονται σκέψεις. Αλλά δεν είμαι αυτή η σκέψη ούτε εκείνη η σκέψη.

«Τι είμαι;»

Και καθετί που εισέρχεται στο πεδίο της συνειδητότητας απορρίπτεται, «όχι εκείνο». Αισθήματα, σκέψεις, πόνος, ιδέες, ήχοι, έρχονται αλλά αποκλείονται όλα. «όχι εκείνο».

Τι είμαι;

Η άσκηση αυτή μπορεί ύστερα να αρχίσει να αναπτύσσεται μέσα στην καθημερινή ζωή, σε μια ακατάπαυστη αναζήτηση της αληθινής ταυτότητας του ατόμου, της ψυχής.

2. Διαλογισμός πάνω στην αναπνοή: Ο πιο απλός ίσως, και, όμως ο πιο δυναμικός διαλογισμός είναι η παρατήρηση της αναπνοής.

Απλά παρατηρήστε την αναπνοή καθώς περνάει μέσα κι έξω από τα ρουθούνια. Μέσα κι έξω - Μέσα κι έξω.

Ο νους θα αναζητήσει, φυσικά, να στρέψει το βλέμμα του κάπου αλλού για να διασκεδάσει. Θα ανακεφαλαιώσει παρελθόντα γεγονότα της ημέρας, προβλήματα που αντιμετωπίζει κάθε φορά, μελλοντικές αποφάσεις που πρέπει να πάρει, μνησικακίες για άτομα που νιώθει πως τον αδίκησαν.

Ατέλειωτα είναι τα παιχνίδια που αρέσκεται να παίζει ο νους. Κάθε φορά που αντιλαμβάνεστε πως ο νους έχει ξεφύγει από το στόχο του, που στην περίπτωση αυτή είναι η παρατήρηση της ροής της αναπνοής, μαλακά γυρίστε τον πίσω σ' αυτό το έργο.

Να είσατε καλοί με τον εαυτό σας. Μην απογοητεύεστε όταν δεν τα καταφέρνετε. Με τον καιρό και με την εξάσκηση θ' αποκτήσετε σιγά - σιγά την ικανότητα να συγκεντρώνετε το νου σας τελείως πάνω στην αναπνοή. Αυτό θα γίνει πιο δύσκολα αν απογοητεύεστε όταν δεν το πετυχαίνετε.

Παρακολουθήστε προσεχτικά την αναπνοή κι όταν νιώσετε το νου σας να αφαιρείται, φέρτε τον πάλι πίσω χωρίς σχόλια ή τύψεις. Απλά ξαναρχίστε.

Η τεχνική αυτή θα καλυτερέψει την ικανότητα συγκέντρωσης του νου σας σε κατάσταση εγρήγορσης και σε κατάσταση ύπνου σε οποιαδήποτε καθήκοντα έχετε να εκπληρώσετε. Κι ακόμη είναι μια πολύ αποτελεσματική τεχνική χαλάρωσης. Η αναπνοή δε θα πρέπει να γίνεται ζορισμένα. Θα πρέπει να είναι μακρόχρονη και φυσική. Η ράχη θα πρέπει να είναι ευθυτενής και το στομάχι άδειο.

3. Διαλογισμός με «μάντρα»: Ο διαλογισμός πάνω σε ένα «μάντρα» είναι ίσως η πιο παλιά και πιο χρησιμοποιημένη μέθοδος διαλογισμού στις Ινδίες. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία αυτή, ο «Λόγος» που είναι ήχος, έχει μέσα του τη δύναμη να δημιουργεί την πραγματικότητα που αντιπροσωπεύει. Αυτό μας το επαληθεύει ο Άγιος Ιωάννης: «Στην αρχή ήταν ο Λόγος και ο Λόγος ήταν με το Θεό και ο Λόγος ήταν Θεός».

Επομένως κάθε λόγος, δόνηση, ή ήχος που εκπέμπουμε ή συλλαμβάνουμε, έχει μεγάλο αποτέλεσμα πάνω μας σωματικά, διανοητικά και πνευματικά. Για αυτό η χρησιμοποίηση σωστών ήχων (**Μάντρας**) μπορεί να μεταμορφώσει το νου μας και να μας ελευθερώσει από την άγνοιά μας και τη σύγχυση.

Ακριβώς αυτό μελετάει η επιστήμη των «μάντρας»: ποιοι ήχοι δημιουργούν ποια αποτελέσματα πάνω στον άνθρωπο. Υπάρχουν «μάντρας» για όλες τις περιπτώσεις κι όλες τις ανάγκες, αρχίζοντας από το φαγητό, τη δουλειά ή για να παντρευτεί κανείς μέχρι για να πεθάνει ή να φωτιστεί.

Εδώ μας ενδιαφέρουν μόνο αυτά τα μάντρας που ανυψώνουν τη συνειδητότητα. Κάθε μάντρα έχει την έννοια ενός ανώτερου ιδανικού το οποίο αντιπροσωπεύει, και η επανάληψη αυτού του μάντρα θα φέρει αυτόν που το χρησιμοποιεί στην πραγματοποίηση αυτού του ιδανικού.

Για παράδειγμα, αν κάποιος επαναλάμβανε αδιάκοπα τη λέξη «αλήθεια», τελικά θα εκδηλωθεί σαν αλήθεια. Αν κάποιος αδιάκοπα μιλάει για σεξ, θα βρεθεί να εκδηλώνει σεξουαλική δραστηριότητα.

Τέτοια είναι η δύναμη του ανθρώπινου νου και των δονήσεών του.

Ο ήχος «ΟΜ» είναι το πιο αγνό απ' όλα τα μάντρας γιατί αντιπροσωπεύει την **ανεκδήλωτη πραγματικότητα**, από την οποία πηγάζει κάθε ζωή. Διαρκής **νοερή** επανάληψη του «ΟΜ» θα φέρει το άτομο πιο κοντά, όλο και πιο κοντά σ' αυτή την απόλυτη πραγματικότητα.

Άλλα μάντρας βοηθούν τον άνθρωπο να εναρμονιστεί με τις διάφορες όψεις ή ιδιότητες του Θεού. «**PAM**» ή «**ΧΑΡΕ ΚΡΙΣΝΑ**» για παράδειγμα, είναι μάντρας που βοηθούν τους πιστούς αυτών των ενσαρκώσεων του Θεού να ενωθούν με το ιδανικό τους.

Η Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία έχει ένα παρόμοιο μάντρα, με το οποίο κανείς ενώνεται με τη Συνείδηση του Χριστού: «**Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με, Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με...**» Η φράση αυτή επαναλαμβάνεται νοερά στο νου και την καρδιά του επίδοξου μοναχού.

So-Ham: Οι λέξεις So-Ham είναι ένα άλλο μάντρα που χρησιμοποιείται συνήθως με την αναπνοή. Η εισπνοή κάνει καθώς μπαίνει τον ήχο So (που σημαίνει **ΑΥΤΟΣ**) και η εκπνοή κάνει καθώς βγαίνει τον εσωτερικό ήχο Ham (που σημαίνει **ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ**). Το **ΑΥΤΟΣ** αναφέρεται στον **ΕΝΑ - ΘΕΟ**. Έτσι το μάντρα επιβεβαιώνει, καθώς εκπνέεται προς τα έξω, την ενυπάρχουσα ενότητά μας με την Ψυχή, που είναι ένα με το Θεό.

Άλλα πάλι μάντρας είναι με περισσότερες λέξεις και λέγονται σαν προσευχές. Για παράδειγμα το «Gayatri Mantra» είναι ένα τετράστιχο που συνήθως επαναλαμβάνεται 108 φορές σαν μια επίκληση στο Υπέρτατο Ον να φωτίσει το νου μας για να μπορέσουμε να βλέπουμε, να μιλάμε και να ενεργούμε σύμφωνα με την αλήθεια για να μπορέσουμε να καταλάβουμε την αληθινή μας φύση.

Γενικά, ένα μάντρα αρχίζει σαν μια λεκτική επανάληψη, αλλά καθώς ένα άτομο το χρησιμοποιεί όλο και περισσότερο, γίνεται πιο εκλεπτυσμένο και πιο πολύ σαν μια εσωτερική δόνηση, που ύστερα μερικές φορές εξακολουθεί ασυνείδητα κι όταν χρειαστεί θα ξανά- υψωθεί στην επιφάνεια.

Η επανάληψη ενός μάντρα ενώ περπατάμε, δουλεύουμε ή καθόμαστε μ' ένα κομπολόι προσευχής, λέγεται Japa. Όταν κανείς κάθεται σιωπηλά σε μια στάση διαλογισμού και το μάντρα λεπταίνει όλο και πιο πολύ γίνεται διαλογισμός. Μπορεί μ' αυτό τον τρόπο να αναπτυχθεί σε μια διαρκή συνειδητότητα του πιο μεγάλου ιδανικού που έχει κανείς στη ζωή.

4. Υπερβατικός διαλογισμός: Ο Υπερβατικός Διαλογισμός είναι μια δημοφιλής και δυτικοποιημένη εκδοχή του διαλογισμού με μάντρα. Έχει κοπέι και ραφτεί στα μέτρα του ανθρώπου της δυτικής νοοτροπίας, για να του ταιριάζει, τον **Μαχαρίσι Μάχες Γιόγκι**.

Όπως συμβαίνει με όλες τις διασκευές, έχει μερικά πλεονεκτήματα και μερικές ελλείψεις. Έρχεται πιο εύκολο και πιο ελκυστικό για τον άνθρωπο της δυτικής κοινωνίας, γιατί το «Θρησκευτικό-πνευματικό» περιεχόμενο του έχει αφαιρεθεί.

Ξεφεύγει από την παράδοση σε δυο κύρια σημεία. Πρώτα η έννοια ή ιδέα που κρύβεται πίσω από το μάντρα δε δίνεται. Ο διαλογιζόμενος χρησιμοποιεί δηλαδή το μάντρα απλά σαν να ήταν ένας ήχος. Δεύτερο, η έμφαση πάνω στη συγκέντρωση αφαιρείται και ο διαλογιζόμενος διδάσκεται να «κρατάει, να φιλοξενεί» το μάντρα.

Κατά τη γνώμη μου, η πρώτη αλλοίωση ελαττώνει το μέγιστο πλεονέκτημα του μάντρα, που θα πρέπει να είναι «ήχος-συνειδητότητα». Η δεύτερη αλλοίωση φαίνεται πως είναι μια καλή πρόταση για το δυτικό άνθρωπο, που έχει την τάση να προσανατολίζεται πάντα προς ένα στόχο μ' αυτό τον τρόπο έχουμε πιο χαλαρό διαλογισμό.

Φαίνεται πως για το δυτικό άνθρωπο η μέθοδος του Υπερβατικού Διαλογισμού είναι ένας καλός τρόπος για ν' αρχίσει να διαλογίζεται. Τώρα, πού θα τον οδηγήσει αυτό, θα εξαρτηθεί από το ίδιο το άτομο.

5. Διαλογισμός βαθιάς επίγνωσης: Αυτή είναι μια βουδιστική μέθοδος διαλογισμού, που κάνει το σώμα, τις σωματικές αισθήσεις, τις κινήσεις του σώματος καθώς και το νου και τους μηχανισμούς του, όλ' αυτά μαζί, αντικείμενα διαλογισμού. Με άλλα λόγια, ο διαλογισμός, εδώ, ξεχωρίζει τη συνειδητότητα από το σώμα και το νου και ταξινομεί κάθε

αίσθηση, σκέψη, ή κίνηση που νιώθει ή εκτελεί το σώμα. Αυτό ονομάζεται βαθιά επίγνωση, συνειδητότητα, και, παρόλο που σύμφωνα με τους τύπους η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται σε μια στάση διαλογισμού, μπορεί να γίνει μια διαρκής διαδικασία παρατήρησης μέσα σε κάθε δραστηριότητα, όπως π.χ. το φαγητό, το περπάτημα, η δουλειά μας κ.τ.λ.

6. Διαλογισμός Κουνταλί: Εδώ, ο προχωρημένος Γιόγκι συγκεντρώνεται στο να νιώσει, να αφυπνίσει και να μεταχειριστεί επιδέξια την ΠΡΑΝΑ ή SHAKTI (δημιουργική Δύναμη), που εδρεύει στην άκρη της σπονδυλικής στήλης (στην πραγματικότητα όχι μέσα στη φυσική σπονδυλική, αλλά σ' ένα αγωγό ενέργειας που διατρέχει το σώμα παράλληλα με αυτή).

Η ενέργεια αυτή ανυψώνεται από τα κατώτερα προς τα ανώτερα κέντρα συνειδητότητας, που λέγονται CHAKRAS. Με τον τρόπο αυτό το άτομο φτάνει σε ανώτερη συνειδητότητα αγάπης, κατανόηση και ταύτιση με το σύμπαν. Είναι μια δύσκολη κι επικίνδυνη διαδικασία που μπορεί να εφαρμοστεί μόνο με την καθοδήγηση ενός φωτισμένου δασκάλου.

7. Διαλογισμός πάνω σε εσωτερικό ήχο ή φως: Όπως υπάρχουν εξωτερικές αισθήσεις, έτσι ακριβώς υπάρχουν και εσωτερικές αισθήσεις. Όταν κανείς φτάσει σ' ένα σημείο σιωπής, αρχίζει να ακούει εσωτερικούς ήχους, ή να βλέπει εσωτερικά φώτα. Κι αυτά πολλές φορές χρησιμοποιούνται σαν αντικείμενα συγκέντρωσης, για διαλογισμό.

Ελπίζω πως θα σας παρουσιαστεί η ευκαιρία να συναντήσετε ένα δάσκαλο διαλογισμού και να αρχίσετε να ασκείστε σε αυτό το ανεκτίμητο εφόδιο για τη ζωή.

Για περισσότερες πληροφορίες για το διαλογισμό δείτε το βιβλίο **Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ**.



VII - Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Μέχρι το πολύ πρόσφατο παρελθόν οι επιστήμονες πίστευαν ότι τα άτομα οικοδομούν τον υλικό κόσμο. Πρόσφατα συνειδητοποίησαν ότι αυτά τα οικοδομικά υλικά είναι, απλά, εκδηλώσεις της ενέργειας σε συμπυκνωμένη μορφή. Η ενέργεια αυτή είναι η βασική δημιουργική “ουσία” πίσω από το υλικό σύμπαν. Στο μέλλον θα αντιληφθούν ότι η δημιουργική πηγή αυτής της ενέργειας είναι η συνειδητότητα και ότι η συνειδητότητα είναι ο αιτιατός παράγων για ό,τι υπάρχει σε κάθε επίπεδο.

Η ενέργεια παίζει σημαντικό ρόλο σα συνδετικός κρίκος μεταξύ της συνειδητότητας, της σκέψης και της δράσης στην υλική πραγματικότητα. Η ενέργεια είναι λοιπόν ο σύνδεσμος μεταξύ πνεύματος, νου και σώματος.

Όταν δεν υπάρχει αρκετή ενέργεια στο σύστημα ψυχή - νους - σώμα τότε δεν μπορούμε να έχουμε υγεία, ειρήνη, διαύγεια, ευτυχία, αγάπη, ούτε να λειτουργούμε αποτελεσματικά σε οποιοδήποτε επίπεδο.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ας εξετάσουμε την ιεραρχία των διαφόρων σωμάτων μας, όπως αυτή έχει εξηγηθεί από τους μεγάλους στοχαστές που κατάφεραν να εισδύσουν πολύ βαθιά μέσα στον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου. Το ακόλουθο διάγραμμα μας βοηθάει να κατανοήσουμε τη σχέση μεταξύ των διαφόρων μερών του ανθρώπου.

Το **πνεύμα** είναι αιώνια συνειδητότητα, χωρίς αρχή και τέλος, χωρίς γέννηση και θάνατο, χωρίς να υπόκειται σε αλλαγές. Είναι Θεία Συνειδητότητα - Ευδαιμονία - Αιώνια Ύπαρξη. Το αιτιατό σώμα είναι το **«υποσυνείδητο της ψυχής»**, όπου έχουν εγγραφεί όλες οι αναμνήσεις και οι τάσεις της ψυχής, από το ξεκίνημα του εξελικτικού της ταξιδιού μέσα στον υλικό κόσμο. Η **ανώτερη διάνοια** είναι το μέρος του νου που έχει μεγαλύτερη διαύγεια πνευματική διάκριση και αποταύτιση από τις ψευδαισθήσεις του κοινού νου.

Ο **κοινός νους** είναι ένα προγραμματισμένο σύστημα πεποιθήσεως και επιδράσεων που δεν έχει μεγάλη σχέση με την πραγματικότητα. Όταν

κάποιος λειτουργεί μέσα από τον κοινό νου, βρίσκεται κάτω από την επιρροή των εμπειριών του παρελθόντος και είναι έτσι προγραμματισμένος ώστε, όταν αντιμετωπίζει ορισμένες καταστάσεις, να δρα και να σκέπτεται μηχανικά, χωρίς να έχει την ελευθερία να χρησιμοποιήσει το ανώτερο δυναμικό του. Αντιδρά επομένως σα ρομπότ, όπως ακριβώς έχει προγραμματιστεί.

Το **ενεργειακό σώμα** είναι ένα ενεργειακό σύστημα που τροφοδοτεί **όλα** τα άλλα σώματα. Αν το ενεργειακό σύστημα εξαντλήσει την ενέργειά του ή αν η ενέργεια δε ρέει αρμονικά, τότε τα σώματα αυτά και οι αντίστοιχες λειτουργίες τους υποφέρουν (όσο η ψυχή είναι ενσαρκωμένη).

Το **υλικό σώμα** είναι αυτό που όλοι γνωρίζουμε, έχουμε προσκολληθεί και δίνουμε τόση σημασία. Αγωνιούμε συνέχεια για την υγεία του, την εμφάνισή του και τις απολαύσεις του. Οι προσκολλήσεις αυτές είναι και η αιτία των περισσότερων προβλημάτων μας.

ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ορισμένα επιστημονικά πειράματα μας βοηθούν να κατανοήσουμε τη σημασία του ενεργειακού σώματος. Ένα πείραμα είναι εκείνο με τα γονιμοποιημένα αυγά κότας. Τα αυγά αυτά, φωτογραφίζονταν καθημερινά μέσα σ' ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, ώστε η φωτογραφία Κίρλιαν να δείξει το ενεργειακό πεδίο του αυγού. Μετά από μερικές μέρες, εμφανίστηκε το έμβρυο του αυγού στη φωτογραφία Κίρλιαν. Οι επιστήμονες έμειναν κατάπληκτοι γιατί ήταν πολύ νωρίς ακόμη για την ανάπτυξη του εμβρύου. Άνοιξαν το αυγό και πραγματικά δεν υπήρχε ακόμη έμβρυο. Το προφανές συμπέρασμα είναι λοιπόν ότι το ενεργειακό πεδίο υπάρχει πριν από την πραγματική ανάπτυξη του φυσικού εμβρύου του αυγού. Καταλαβαίνουμε από αυτό ότι το ενεργειακό σώμα κάθε ανθρώπου υπάρχει πριν από το σχηματισμό του υλικού σώματος στη μήτρα της μητέρας. Τα κύτταρα αναπτύσσονται γύρω από το ενεργειακό πεδίο, καθοδηγούμενα από την «ενεργειακή του δομή» που, κάποια στιγμή, μετατρέπεται σε υλική. Επομένως, το ενεργειακό σώμα, είναι η δημιουργική δύναμη που ευθύνεται για την καθοδήγηση της δημιουργίας του υλικού σώματος. Φυσικά, το ίδιο

το ενεργειακό πεδίο, καθοδηγείται και είναι δημιούργημα ανώτερων σωμάτων.

Ένα δεύτερο παράδειγμα αφορά τα θαλάσσια σφουγγάρια που, αφού τα πήραν από τη θάλασσα, τα έκοψαν σε μικρά κομμάτια και τα πέρασαν μέσα από μεταξωτό ύφασμα, για να τα διαχωρίσουν σε ατομικά κύτταρα. Μετά τα τοποθέτησαν σε ένα εργαστηριακό δοχείο. Την επομένη μέρα το σφουγγάρι είχε επανέλθει στην ίδια ακριβώς αρχική του δομή και μορφή. Ένα λογικό συμπέρασμα θα ήταν ότι το ενεργειακό πεδίο του σφουγγαριού, παρέμεινε ανέπαφο όταν η υλική του δομή είχε τελείως διαλυθεί και μπόρεσε έτσι να οδηγήσει τα κύτταρα στην αρχική τους ιδιαίτερη θέση για να συνεχίσει το σφουγγάρι τη λειτουργία του.

Από τα παραδείγματα αυτά, μπορούμε να δούμε ότι το ενεργειακό σώμα είναι ένα **πεδίο ενέργειας που καθοδηγεί τη δημιουργία του υλικού σώματος και συντηρεί τη δομή και τη ζωτικότητά του**, σ' όλη τη διάρκεια της ζωής του σώματος αυτού. Οι περισσότεροι από σας δε χρειάζεστε απόδειξη για το γεγονός πως όταν η ενέργειά μας είναι χαμηλή, οι συναισθηματικές, νοητικές και δημιουργικές λειτουργίες εξασθενούν και πολύ συχνά γίνονται αρνητικές και δυσάρεστες. Δε χρειαζόμαστε επίσης απόδειξη για το ότι, όταν η ενέργειά μας είναι πεσμένη, η ψυχολογική και σωματική μας υγεία γίνεται ευάλωτη.

ΑΥΤΗ Η ΜΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Η βιοενέργεια αυτή είναι για το σώμα μας ό,τι η ηλεκτρική ενέργεια για το σπίτι μας. Η ηλεκτρική ενέργεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες περιπτώσεις όπως για θέρμανση, ψύξη, μουσική, μαγείρεμα, ανάλογα με τη μηχανή που μπαίνει σε λειτουργία κάθε φορά. Με τον ίδιο τρόπο η βιοενέργειά μας χρησιμοποιείται για τη θέρμανση του σώματος, το περπάτημα, το τρέξιμο, την εργασία, τη δημιουργία παιδιών, τη σκέψη, το τραγούδι, τη δημιουργία νέων κυττάρων, την απομάκρυνση βλαβερών επισκεπτών από το σώμα μας, την πέψη και φυσικά τη λειτουργία κάθε μέλους του σώματος καθώς και των αισθήσεων.

Τι συμβαίνει όταν αυτή η ενέργεια ρέει άφθονα και αρμονικά μέσα από το σύστημα σώμα- νους; Στο υλικό πεδίο θα έχουμε υγεία, ζωντάνια, ευκινησία και έλλειψη πόνου ή αρρώστιας. Στο συναισθηματικό επίπεδο θα βιώσουμε γαλήνη, ευχαρίστηση και αγάπη. Στο νοητικό επίπεδο θα έχουμε

ηρεμία, διαύγεια, αποτελεσματική λειτουργία και δημιουργικότητα. Κοινωνικά θα ζούμε μέσα στην αγάπη, τον αμοιβαίο σεβασμό, την ειλικρίνεια, τη συνεργασία και την ενότητα. Στο τέλος θα γίνουμε δέκτες των πνευματικών ιδιοτήτων της οικουμενικής αγάπης, της σοφίας, της εσωτερικής γαλήνης, της ενότητας με όλες τις υπάρξεις, της υπέρβασης του ατομικού εαυτού και της πραγμάτωσης του οικουμενικού Εαυτού.

Από τη συζήτηση μας μέχρι τώρα, βλέπουμε ότι αυτή η μία βιοενέργεια είναι η δημιουργική δύναμη στην ανάπτυξη του σώματος. Είναι η δύναμη που στηρίζει και κρατάει το σώμα ζωντανό. Είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του σώματος και του νου. Είναι η ζωτική ενέργεια από όπου η ύπαρξη θα εξελιχθεί και θα αναπτύξει ανώτερες πνευματικές ιδιότητες. Είναι ακόμη ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα σε μας και τις άλλες υπάρξεις και αντικείμενα που μας περιβάλλουν. Συνδεόμαστε με αυτά, μέσα από το αόρατο ενεργειακό μας πεδίο, μέσα από αυτά τα ενεργειακά κανάλια.

Όταν υπάρχει κάποια διαταραχή στο νου, όπως άγχος, φόβος, κατάθλιψη ή θυμός, δημιουργείται, σαν αποτέλεσμα, μια ανάλογη σύσπαση και παραμόρφωση του ενεργειακού πεδίου. Αυτό έχει άμεση επίπτωση στους αδένες της υπόφυσης και του υποθάλαμου που μεταφέρουν αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις στο νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα. Οι αλλαγές που δημιουργούνται σ' αυτά τα δύο κύρια συστήματα εκδηλώνονται, στη συνέχεια, σε όλα τα συστήματα: όπως το ανοσοποιητικό, το πεπτικό, το αναπνευστικό, το κυκλοφοριακό, το μυϊκό, το λυμφατικό και το απεκκριτικό.

Από την άλλη, όταν υπάρχει κάποια διαταραχή στο υλικό σώμα όπως π.χ. στο πεπτικό σύστημα εξαιτίας κακής διατροφής ή στην σπονδυλική στήλη από κακή στάση, διαταράσσεται η ενεργειακή ροή κι αυτό επιφέρει αρνητικές συναισθηματικές και νοητικές καταστάσεις. Βλέπουμε λοιπόν, πόσο ιδιαίτερα σημαντική είναι η διατήρηση της αρμονικής ροής της ενέργειας.

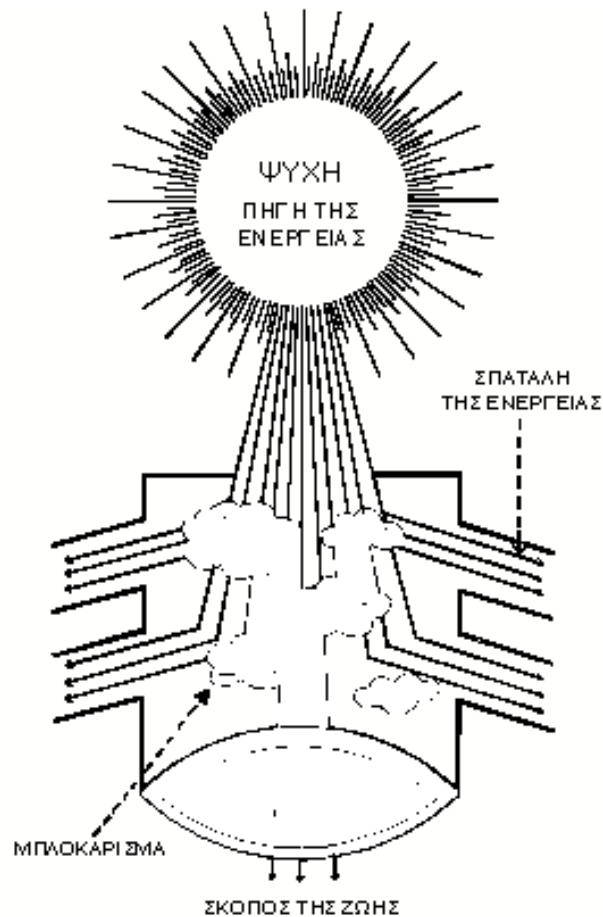
ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΑΡΜΟΝΙΑΣ

Ποιό είναι το κλειδί της αρμονικής ροής της βιοενέργειας; Όπως υπάρχουν νόμοι που κυβερνούν την αρμονία του σύμπαντος π.χ. ο νόμος της βαρύτητας και των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων και όπως υπάρχουν κανόνες για τη δημιουργία αρμονικής μουσικής, υπάρχουν νόμοι που κυβερνούν την αρμονική λειτουργία του ατόμου και της κοινωνίας. Αυτοί οι νόμοι έχουν σχέση με τον τρόπο που ο άνθρωπος φτιάχτηκε για να τρώει,

να αναπνέει, να κινείται, να σκέπτεται και να αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του. Όταν ο άνθρωπος λειτουργεί αρμονικά με αυτούς του νόμους βιώνει άφθονη και αρμονική ενεργειακή ροή. Όταν δε ζει και δε δρα αρμονικά με αυτούς τους νόμους, τότε το ενεργειακό πεδίο, η υγεία, η σκέψη και η κοινωνική του συμπεριφορά δυσλειτουργούν.

Μόνο ο άνθρωπος έχει την επιλογή να μη ζήσει αρμονικά με αυτούς τους νόμους. Οι άλλες υπάρξεις της γης είναι αναγκασμένες να ζουν σύμφωνα με την εσωτερική τους φύση. Μόνον ο άνθρωπος έχει την ελεύθερη βούληση να αγνοεί την εσωτερική του φύση. Αυτή είναι η ευλογία και η κατάρα του, ανάλογα με το αν χρησιμοποιεί αυτήν την ευκαιρία για να συμμετέχει συνειδητά στη θεία του φύση. Αυτό του προσφέρει την ευκαιρία είτε να εξελιχθεί, είτε να χάσει τελείως την ισορροπία του (τουλάχιστον προσωρινά).

Ας κοιτάξουμε τώρα τους παράγοντες που έχουμε ανάγκη για να προμηθευτούμε άφθονη και αρμονική ενέργεια. Μας ενδιαφέρει και η ποσότητα και η ποιότητα. Δε μας ενδιαφέρουν οι μεγάλες ποσότητες ενέργειας που δε μπορούμε να εκφράσουμε αρμονικά και δημιουργικά. Τέτοια ενέργεια, συχνά, γίνεται αιτία συναισθηματικών εκρήξεων και μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στις σχέσεις μας και στη διαύγεια του νου. Μας ενδιαφέρει μια σταθερή ροή ενέργειας που δεν υφίσταται απότομες αλλαγές όπως είναι η εξάντληση ή η επιθετικότητα. Πάρτε για παράδειγμα ένα κομμάτι ξύλο. Από μόνο του δεν εκπέμπει μεγάλες ποσότητες ενέργειας. Θα μπορούσατε να πείτε ότι βρίσκεται σε κατάσταση αδράνειας, εκδηλώνοντας χαμηλή ενεργειακή ροή. Αν όμως του βάλουμε φωτιά, τότε απελευθερώνεται μεγάλη ποσότητα ενέργειας που δεν ελέγχεται, ούτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά. Αυτό μοιάζει με τη νευρική ενέργεια που βγάζουν ορισμένοι άνθρωποι με έναν δημιουργικό αλλά και καμιά φορά καταστροφικό τρόπο. Τελικά εκείνο που μένει από τη φωτιά είναι το λαμπερό κάρβουνο που εκπέμπει μια σταθερή και έντονη ενέργεια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί πιο αποτελεσματικά για τις ανάγκες μας. Αυτός είναι ο τύπος ενέργειας που γυρεύουμε. Δε μας ενδιαφέρει να είμαστε ούτε ξερό ξύλο ούτε καταστροφική φωτιά.



ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ας κοιτάξουμε τώρα το παραπάνω διάγραμμα που θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε το ανθρώπινο ενεργειακό σύστημα. Το ορθογώνιο, με τα τέσσερα ανοίγματα στις πλευρές και από ένα άνοιγμα στο πάνω και στο κάτω μέρος, αντιπροσωπεύουν το άτομο. Ο απάνω κύκλος αντιπροσωπεύει την παγκόσμια πηγή κάθε ενέργειας που οι περισσότεροι από μάζ αποκαλούν Θεό ή Οικουμενική Ύπαρξη ή Παγκόσμιο Ενεργειακό Πεδίο. Φανταστείτε αυτόν τον κύκλο σα μια σφαίρα που γύρω της υπάρχουν πολλά ορθογώνια που συμβολίζουν τις κάθε είδους υπάρξεις. Κάθε ύπαρξη παίρνει ενέργεια από αυτήν τη μία πηγή. Είναι η μόνιμη πηγή.

Κάθε ύπαρξη δέχεται αυτήν την ενέργεια μέσα από το άνοιγμα στο πάνω μέρος του ορθογώνιου. Ορισμένοι δέχονται περισσότερη ενέργεια από τους άλλους, καθώς το άνοιγμα της οπής είναι πιο ανοιχτό. Έχουν μεγαλύτερη επικοινωνία με τα ανώτερα επίπεδα της ύπαρξης τους και πιο άφθονη ροή ενέργειας. Όλοι έχουν αυτήν την επαφή με την παγκόσμια πηγή κατά τη διάρκεια του ύπνου. Χωρίς ύπνο θα είχαμε τελείως εξαντληθεί και αποπροσανατολιστεί. Σκοπός της πνευματικής ζωής είναι να μάθουμε να ανοιγόμαστε συνειδητά σ' αυτήν την ενέργεια και τελικά να είμαστε συνέχεια ανοιχτοί σ' αυτήν, ώστε ακόμη και ο ύπνος να μην είναι απαραίτητος.

Σκοπός αυτής της ενέργειας είναι να ρέει προς το σκοπό της ζωής μας. Κάθε ψυχή έχει έρθει στη γη για κάποιον συγκεκριμένο λόγο. Όλοι έχουν έρθει για να μάθουν, να υπηρετούν και να δημιουργούν. Λίγοι όμως, έχουν επίγνωση του σκοπού της ζωής τους και γι' αυτό δεν κατευθύνουν την ενέργειά τους προς αυτόν το σκοπό. Έτσι, οι ενέργειές τους χάνονται στην αναζήτηση προσωρινών απολαύσεων ασφάλειας και αυτεπιβεβαίωσης. Με αυτόν τον τρόπο γινόμαστε δυστυχείς, γεμίζουμε απογοήτευση και χάνουμε ενέργεια, αφού ξοδεύουμε πάρα πολλή ενέργεια χωρίς το ανάλογο αίσθημα ικανοποίησης που γυρεύουμε. Την ικανοποίηση αυτή αποκτούν μόνον όσοι έχουν ανακαλύψει το σκοπό της ζωής τους και κατευθύνουν την ενέργεια τους προς αυτόν.

Στο κάτω μέρος του ορθογώνιου βρίσκεται το άνοιγμα που αντιπροσωπεύει την ενέργεια που ρέει προς το σκοπό της ζωής μας. Τα τέσσερα ανοίγματα στα πλευρά, αντιπροσωπεύουν την ενέργεια που χάνεται σε άλλες, χωρίς νόημα, κατευθύνσεις. Έχουμε μεγάλη απώλεια πολύτιμης ενέργειας μέσα από την επιφανειακή ομιλία. Οι περισσότεροι από μας μιλάμε πολύ περισσότερο από όσο χρειάζεται, γιατί είτε προσπαθούμε να επιβεβαιώσουμε τον εαυτό μας στα μάτια των άλλων, είτε προσπαθούμε να γεμίσουμε τη σιωπή μέσα στην οποία δεν αισθανόμαστε άνετα. Έτσι, όχι μόνο χάνουμε μεγάλη ποσότητα πνευματικής ενέργειας, αλλά επιπλέον γεμίζουμε το νου μας (καθώς και των άλλων) με πάρα πολλές άχρηστες πληροφορίες ή αρνητικές εντυπώσεις, που στη συνέχεια διαταράσσουν τη νοητική και συναισθηματική μας κατάσταση. Η εσωτερική σιωπή γίνεται τότε ακόμη δυσκολότερη και χρειαζόμαστε άλλες μορφές απελευθέρωσης της έντασης, για να ισορροπήσουμε πάλι τον εαυτό μας. Έτσι χάνεται ακόμη περισσότερη ενέργεια χωρίς να κατευθύνεται προς το σκοπό της ζωής μας.

Άλλο ένα άνοιγμα απ' όπου χάνουμε ενέργεια είναι η **πολυφαγία**. Οι άνθρωποι τρώνε για να πάρουν ενέργεια. Όμως μέσα από την πολυφαγία ή τους κακούς συνδυασμούς τροφών στην ουσία χάνουμε ενέργεια και μειώνουμε την πνευματικότητά μας. Γι' αυτό το λόγο όλες οι θρησκείες ενθαρρύνουν τη νηστεία πριν από σημαντικές πνευματικές γιορτές. Έτσι, οι αισθήσεις των ανθρώπων είναι περισσότερο πνευματικά συντονισμένες.

Ένα τρίτο άνοιγμα απώλειας πολύτιμης πνευματικής ενέργειας είναι το **κυνηγητό της προσωρινής απόλαυσης, ευτυχίας, ασφάλειας και επιβεβαίωσης**. Η προσοχή και η ενέργειά μας είναι συνέχεια εστιασμένες στον εξωτερικό κόσμο καθώς προσπαθούμε να αποκτήσουμε και να κρατήσουμε οτιδήποτε πιστεύουμε ότι μπορεί να μας κάνει ευτυχείς ή ασφαλείς. Μπορεί να κυνηγάμε σχέσεις, χρήματα, περιουσίες, επαγγελματικές ή κοινωνικές θέσεις, ναρκωτικά, φαγητό, διακοπές, διασκεδάσεις ή ό,τι πιστεύουμε ότι θα μας ευχαριστήσει. Δεν είναι λάθος να έχουμε οτιδήποτε από αυτά. Το πρόβλημα υπάρχει όταν χάνουμε σημαντικές ποσότητες ενέργειας προσπαθώντας να τα αποκτήσουμε και μετά προσπαθώντας να τα διατηρήσουμε. Χάνουμε ακόμη ενέργεια με το φόβο ότι μπορεί να τα χάσουμε και με την κατάθλιψη όταν τα χάσουμε. Η πραγματικότητα είναι πάντως πως όλα αυτά μας προσφέρουν πολύ λίγη ευτυχία και πάρα πολύ δυστυχία.

Το τέταρτο άνοιγμα είναι η ανάγκη και η ανησυχία μας για το τι θα μας συμβεί. Πολλοί άνθρωποι χάνουν τεράστιες ποσότητες ενέργειας με την έλλειψη πίστης και το φόβο, που τους κάνουν ν' ανησυχούν για κάθε μικρή λεπτομέρεια της ζωής τους. Συχνά φαντάζονται ότι θα συμβεί το χειρότερο σε κάθε κατάσταση, καθώς ο νους τους σκέφτεται τη χειρότερη δυνατή έκβαση για κάθε πρόβλημα που τους αφορά. Δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, ούτε στους άλλους, ούτε στο Θεό.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΑΤΑ

Στο κέντρο του ορθογώνιου βλέπουμε διάφορα μπλοκαρίσματα που εμποδίζουν την ελεύθερη ροή της ενέργειας του ατόμου προς το σκοπό της ζωής του. Τι είναι αυτά τα μπλοκαρίσματα; Ένα μεγάλο μπλοκάρισμα είναι η έλλειψη αυτοπαραδοχής. Όταν κάποιος δεν είναι σίγουρος για τις ικανότητές του και ειδικά όταν κάποιος φοβάται ότι θα αποτυχαίνει στα μάτια των άλλων, τότε είναι πολύ πιθανό πως δε θα επιτρέψει στην ενέργειά του να κυλά ελεύθερα εκεί που τον οδηγεί ο εσωτερικός του εαυτός. Με το

φόβο του θα καταπιέσει τη δημιουργικότητά του και θα πέσει σε κατάσταση αδράνειας.

Ένα άλλο βασικό συγκινησιακό μπλοκάρισμα δημιουργείται από το συναίσθημα της ενοχής και την έλλειψη αυτοπαραδοχής. Όταν κάποιος δε δέχεται τον εαυτό του ή νιώθει ντροπή ή ενοχή, τότε δε νιώθει ότι έχει το δικαίωμα να εκφράζει το εσωτερικό του δυναμικό ή να δημιουργεί μια όμορφη ζωή για τον εαυτό του. Μπλοκάρει την ενέργειά του και συχνά παγιδεύεται σε αυτοκαταστροφικούς μηχανισμούς και συμπεριφορές όπως το φαγητό, αλκοόλ, ναρκωτικά ή δυστυχησμένες σχέσεις, υπονομεύοντας έτσι την ευτυχία του, τη δημιουργικότητα και την επιτυχία. Προφανώς θα του είναι δύσκολο να κατευθύνει την ενέργειά του προς το σκοπό της ζωής του.

Ο φόβος είναι ένα άλλο βασικό εμπόδιο προς τη ολοκλήρωση του σκοπού της ζωής κάποιου. Ο φόβος είναι ένας φανταστικός τοίχος που εμποδίζει αυτόν που φοβάται να περάσει μέσα από αυτόν. Ο καθένας έχει περιορίσει τον εαυτό του μέσα σε αυτοδημιούργητες φυλακές που εμποδίζουν την ελευθερία του. Οι τοίχοι της φυλακής του είναι φτιαγμένοι από τους φόβους του. Όταν ξεπερνάμε το φόβο είμαστε πάλι ελεύθεροι να κινηθούμε πιο δημιουργικά και αποτελεσματικά προς το σκοπό της ζωής μας. Οι κύριοι φόβοι που χρειάζεται να ξεπεράσουμε, είναι ο φόβος του θανάτου και του τι σκέπτονται οι άλλοι για μας. Όταν θα έχουμε ξεπεράσει αυτούς τους δύο φόβους θα είμαστε πολύ πιο ελεύθεροι.

ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΗΓΗ

Πώς μπορούμε λοιπόν να προχωρήσουμε προς την αύξηση του ενεργειακού μας πεδίου και την κατεύθυνσή του προς τον σκοπό της ζωής μας; Το πρώτο βήμα που χρειάζεται να κάνουμε είναι **να ψάξουμε να βρούμε το σκοπό της ζωής μας και να απομακρύνουμε ό,τι μας εμποδίζει στην πλήρη πραγματοποίησή του**. Δεν έχουμε αρκετό χώρο σ' αυτό το βιβλίο για να αναφερθούμε σ' αυτό το θέμα πιο αναλυτικά, όμως στο βιβλίο μας "ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ" το θέμα καλύπτεται με περισσότερες λεπτομέρειες.

Η σημασία του να είναι κανείς συνδεδεμένος με το σκοπό της ζωής του γίνεται περισσότερο κατανοητό με το παράδειγμα του ηλεκτρικού καλώδιου που χρειάζεται να συνδεθεί και από τις δύο πλευρές, από την μία δηλαδή με την πρίζα του τοίχου και από την άλλη με κάποιο ηλεκτρικό μηχανήμα, όπως π.χ. το σίδερο, ένα κασσετόφωνο, μια ηλεκτρική σκούπα.

Αν το καλώδιο έχει συνδεθεί με το μηχάνημα και όχι με την πρίζα, τότε δε ρέει σ' αυτό ηλεκτρική ενέργεια. Αυτό μοιάζει με την περίπτωση κάποιου που έχει συνδεθεί με το σκοπό της ζωής του, όχι όμως με την παγκόσμια πηγή. Έτσι, δεν παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται για να δράσει. Από την άλλη, αν το καλώδιο είναι συνδεδεμένο με την πρίζα, όχι όμως με το μηχάνημα, πάλι δε θα κυλά ενέργεια. Για να κυλήσει η ενέργεια από την πηγή της πρέπει να είναι συνδεδεμένη σ' ένα σκοπό, διαφορετικά λιμνάζει. Το ίδιο ισχύει και στις ανθρώπινες υπάρξεις. Αν κάποιος δεν έχει συνδεθεί με κάποιο σκοπό, η ενέργειά του λιμνάζει. Στην αρχή, ο σκοπός που τον κινητοποιεί έχει σχέση με τις σωματικές και συγκινησιακές του ανάγκες και η ενέργειά του κινητοποιείται από αυτές τις επιθυμίες και ανάγκες. Σταδικά αντιλαμβάνεται την προσωρινή και επιφανειακή φύση αυτών των στόχων και αναζητά κάτι βαθύτερο, έναν σκοπό ζωής.

Άλλος ένας λόγος, για τον οποίο είναι απαραίτητο να συνδεθεί κανείς, τουλάχιστον ως έναν ορισμένο βαθμό με το σκοπό της ζωής του, είναι αν αυξήσει σημαντικά το ενεργειακό του πεδίο χωρίς να έχει διέξοδο γι' αυτήν την ενέργεια, μπορεί να αντιμετωπίσει διάφορα σωματικά και συναισθηματικά προβλήματα. Η διέξοδος αυτή μπορεί να μην είναι ο υψηλότερος πνευματικός στόχος για τον οποίο έχει ενσαρκωθεί, μπορεί όμως να είναι κάτι εποικοδομητικό και ωφέλιμο για τον ίδιο και το περιβάλλον του.

Το δεύτερο βήμα σ' αυτήν τη διαδικασία είναι η **απομάκρυνση των ενεργειακών μπλοκαρισμάτων** που υπάρχουν μέσα στο σύστημα, όπως ο φόβος και η έλλειψη αυτοπαραδοχής και αυτοπεποίθησης. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από την αυτοανάλυση και διάφορες τεχνικές αναπρογραμματισμού, όπως περιγράφονται στο βιβλίο "Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ". Η κατανόηση των πνευματικών αληθειών που υπάρχουν στη βάση της ύπαρξής μας είναι πολύ ωφέλιμη. Για περισσότερες λεπτομέρειες πάνω σ' αυτές μπορείτε ν' ανατρέξετε στο βιβλίο μας "ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ".

Το τρίτο βήμα είναι η **μείωση της ενέργειας που χάνεται μέσα από τα ανοίγματα** στις πλευρές του ορθογώνιου ενεργειακού μας συστήματος. Αυτό σημαίνει αλλαγή στον τρόπο ζωής μας, με λιγότερη επιφανειακή ομιλία και λιγότερο φαγητό. Σταδιακά, με τη βοήθεια διάφορων πνευματικών τεχνικών όπως ασκήσεις, τεχνικές αναπνοών, βαθιά χαλάρωση, θετική προβολή σκέψεων, προσευχή, ανάλυση, διαλογισμό και ανιδιοτελή υπηρεσία, αρχίζει κανείς να απελευθερώνεται από την ψευδαίσθηση ότι η ευτυχία βρίσκεται μέσα σε εξωτερικούς παράγοντες και έτσι ξοδεύει

λιγότερη ενέργεια στην αναζήτηση εξωτερικής ικανοποίησης. Καθώς η πίστη στον εαυτό μας, τους άλλους και το Θεό μεγαλώνει, χάνουμε λιγότερη ενέργεια χωρίς την ανησυχία και το άγχος.

Το τέταρτο βήμα είναι **το άνοιγμα του διαφράγματος στην απάνω πλευρά του ορθογώνιου από όπου δεχόμαστε την πνευματική ενέργεια από τη μία παγκόσμια πηγή.**

Αυτό γίνεται με την αύξηση των ωρών της προσευχής και του διαλογισμού και σταδιακά μετατρέπεται το σύστημα των πεποιθήσεών μας με τέτοιο τρόπο ώστε νιώθουμε ένα ακόμη πιο σταθερό άνοιγμα της καρδιάς, καθώς βιώνουμε συναισθήματα ενότητας με τους άλλους και το περιβάλλον μας. Όταν συμβούν όλα αυτά, αισθανόμαστε μια σταθερή και αρμονική ροή ενέργειας σε κάθε πλευρά της ζωής μας. Οι τεχνικές που μας βοηθούν σ' αυτήν τη διαδικασία, έχουν συζητηθεί και σ' αυτό αλλά και σε άλλο βιβλίο μας. Εμείς απλά θα τις απαριθμήσουμε εδώ.

1. Η καθημερινή επαφή με το νερό, με τη μορφή ντους και το συχνό πλύσιμο του προσώπου και των χεριών, ανανεώνει και εναρμονίζει την ενεργειακή ροή.

2. Μια αγνή και υγιεινή διατροφή με φρέσκα λαχανικά και φρούτα, αναποφλοιώτα δημητριακά ή όσπρια, άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς και γαλακτοκομικά προϊόντα, δημιουργεί ένα υγιές και ζωντανό σώμα.

3. Οι σωματικές ασκήσεις, και οι δυναμικές και οι στατικές, είναι απαραίτητες για την απελευθέρωση των ενεργειακών μπλοκαρισμάτων και την ελεύθερη ροή της βιοενέργειας.

4. Οι αναπνευστικές τεχνικές, κυρίως όμως η βαθιά ρυθμική αναπνοή με διάφορες ειδικές αναλογίες, αυξάνει και εναρμονίζει τη βιοενέργεια. Όταν η αναπνοή αυτή γίνεται μέσα από διαφορετικό κάθε φορά ρουθούνι (εναλλασσόμενη) το αποτέλεσμα είναι ακόμη καλύτερο.

5. Οι τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης μας επιτρέπουν να αντιληφθούμε νοητικά την ύπαρξη αυτών των μπλοκαρισμάτων και μας βοηθούν να απελευθερωθούμε από αυτά, μέσα από νοητικές διαδικασίες εγκατάλειψης, παραίτησης, καθώς επίσης και μέσα από τη θετική σκέψη και τη συνειδητή καθοδήγηση της ενεργειακής ροής.

6. Η αυτοανάλυση μας βοηθάει να ανακαλύψουμε τους ψυχολογικούς μηχανισμούς που εμποδίζουν και παραμορφώνουν τη ροή της ενέργειας. Σταδιακά καταφέρνουμε να απελευθερωθούμε από αυτούς τους

μηχανισμούς και να ελευθερώσουμε την ενεργειακή ροή από αυτούς τους συναισθηματικούς μηχανισμούς.

7. Η προσευχή ανοίγει το νου μας στις υψηλότερες πηγές πνευματικής ενέργεια, που σταδιακά μεταμορφώνει τις εσωτερικές μας δονήσεις και μας γαληνεύει.

8. Η θετική προβολή σκέψεων αναπτύσσει θετική ροή στο ενεργειακό μας πεδίο, επιτρέποντας στην ενέργειά μας να ρέει για τη δημιουργία θετικών πραγματικοτήτων για τον εαυτό μας και τους άλλους.

9. Οι δημιουργικές δραστηριότητες επιτρέπουν στην εσωτερική δημιουργική ενέργεια να ρέει προς τα έξω, απελευθερώνοντας μπλοκαρισμένες ενέργειες και προσφέροντάς μας μια αίσθηση εσωτερικής ικανοποίησης και αυτοεκτίμησης.

10. Η σύνδεση με το σκοπό της ζωής μας είναι σημαντική για τους λόγους που έχουμε ήδη αναπτύξει.

11. Ο διαλογισμός απελευθερώνει το νου, στην αρχή προσωρινά και αργότερα όλο και πιο μόνιμα, από τις διάφορες σκεπτομορφές που περιορίζουν τη ροή της ενέργειας, την αγάπη και τη δημιουργική δύναμη σε όλες μας τις δραστηριότητες και επαφές.

12. Η αγάπη είναι η κατάσταση εκείνη όπου η ενέργειά μας είναι ανοιχτή σε ό,τι μας περιβάλλει. Το άνοιγμα αυτό επιτρέπει τη σταθερή ροή της ενέργειας από τη θεία πηγή προς εμάς και από εμάς προς τους άλλους. Γινόμαστε έτσι κανάλια της ενέργειας της αγάπης, που ρέει μέσα από μας προς το περιβάλλον μας.

13. Η Σοφία της πνευματικής αλήθειας, ότι όλα είναι Θεός και ότι δεν είμαστε αυτά τα σώματα ή αυτός ο νους αλλά θείες συνειδητότητες που κατοικούν μέσα σ' ένα σώμα, μας επιτρέπει να ξεπεράσουμε κάθε τι που εμποδίζει το δρόμο προς την αρμονία, την αγάπη, την εξέλιξη και την εκδήλωση του εσωτερικού θείου δυναμικού μας εδώ στη Γη.

14. Η εφαρμογή των τεχνικών της **Ενεργειακής Ψυχολογίας** οπου κτυπάμε σε σημεία του βελονισμού όταν συγκεντρωνόμαστε σε μπλοκαρισμένα συναισθήματα βοηθάει την ενέργεια να ρέει ελεύθερα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Μπορούμε τώρα να καταλάβουμε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η ενέργεια στην αναζήτησή μας για υγεία, αρμονία και εξέλιξη. Ο έλεγχος της ενέργειας είναι, επομένως, σημαντικός σε κάθε προσπάθειά μας προς το διαλογισμό. Η ποιότητα του διαλογισμού μας εξαρτάται καθαρά από την

ποιότητα ενέργειας που έχουμε εκείνη τη στιγμή. Αν μας λείπει ενέργεια είναι πολύ πιθανό ο διαλογισμός μας να είναι γεμάτος από εικόνες και συναισθήματα ονειρικών καταστάσεων. Αν είμαστε νευρικοί και αναστατωμένοι, σ' όλη τη διάρκεια του διαλογισμού θα σκεπτόμαστε αυτό που μας ενοχλεί. Όποιος θέλει να πετύχει στο διαλογισμό και στη πορεία της πνευματικής εξέλιξης ή όποιος απλά θέλει να ζήσει μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή, θα ήταν φρόνιμο να ασχοληθεί συνειδητά με το ενεργειακό του σύστημα μέσα από τις τεχνικές που έχουμε ήδη αναφέρει.

ΜΙΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Η συντήρηση

1. Υγιεινή διατροφή - δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί και φύτρα. Φρέσκα - ζωντανά

Να αποφυγουμε κρέας, άσπρη ζάχαρη, άσπρο αλεύρι, καφέ, φάρμακα, συντηρητικά, τσιγάρο

2. Ασκήσεις (κάθε μέρα από 15 ως 60 λεπτά, μια ή δυο φορές ήμερα) για την

α. Σπονδυλική στήλη (τέντωμα, κάμψεις πίσω - μπρος και πλάι και στροφές)

β. Το κεφάλι κάτω

γ. Για την κοιλιά

δ. Για τις αρθρώσεις

ε. Ισορροπία

στ. Χαλάρωση και συγκέντρωση

3. Αναπνοές (5 με 10 λεπτά την ήμερα) αργά, βαθιά με ρυθμό (1,1 ή 1,1,1 ή 2,1,2,1 ή 1,1,1,1)

4. Βαθιά χαλάρωση (20 λεπτά - μια ή δυο φορές την ήμερα)

Η αύξηση

5. Θετική σκέψη (με οραματισμός για αυτοπαραδοχή και αυτοπεποίθηση)

6. Προσευχή και διαλογισμός

7. Να βρούμε το σκοπό της ζωής μας

8. Η μεταμόρφωση των πεποιθήσεων
9. Να αγαπάμε χωρίς όρους
10. Η δημιουργικότητα
11. Η ειλικρινής επικοινωνία - η έκφραση της αλήθειας
12. Ο συντονισμός με την ομορφιά και την ενέργεια των όντων γύρω μας.

Για άμεση βοήθεια

1. Μπάνιο - ντους - πλύσιμο - τελειώνουμε με κρύο
2. Η μίση λαμπάδα με τα πόδια στο τοίχο.
3. Η άσκηση "στάση της προσευχής"
4. Αναπνοές
5. Βαθιά χαλάρωση
6. Βιταμίνες
 - α. Για τα νεύρα - βιταμίνη "B" σύμπλεγμα
 - β. Ενδοκρινικό - βιταμίνες ε, β6 και γαμμα lινεοlic acid.
 - γ. Αμυντικό σύστημα - βιταμίνες ε, α, c, ψευδάργυρο, σελήνιο, μαγιά μύρας, ένζυμα
7. Χορός, τραγούδι

Ο νόμος της ενέργειας

Αγαπάω όλους χωρίς όρους και βλέπω την ομορφιά μέσα τους - και τον εαυτό μου



IX. Η ΗΘΙΚΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ - ΤΑ ΥΑΜΑΣ

**Πόσο πιο όμορφη είναι η ζωή για κείνον που έχει διαλέξει
την αγνότητα αντί την πανουργία,
το άφημα αντί την αντίσταση,
την αγάπη αντί το φόβο,
και τη συγχώρεση αντί την πίκρα.**

Όλοι μας θέλουμε την ελευθερία. Άλλα είμαστε αιχμάλωτοι των κοινωνικών μας προγραμματισμών, του φόβου για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μας και το φόβο του θανάτου. Έχουμε άγνοια της πραγματικής μας φύσης. Είμαστε αιχμάλωτοι των αισθήσεών μας, που ελέγχουν τις νοητικές και συναισθηματικές μας λειτουργίες, με αποτέλεσμα να κάνουμε πράγματα που, άπειρες φορές, έχουμε ορκιστεί ότι δε θα ξανακάνουμε. Οι αισθήσεις μας όμως, παρασύρουν το νου μας στην επανάληψη αυτών των μηχανικών σκέψεων και πράξεων.

Η διαδικασία της απελευθέρωσης είναι η διαδικασία της αφύπνισης της ανώτερης διάνοιας.

ΤΑ ΟΧΤΩ ΒΗΜΑΤΑ

Το αρχαίο σύστημα πνευματικής εξέλιξης που ονομάζεται Γιόγκα, δίνει τη ευκαιρία στον καθέναν να απελευθερωθεί από τους προγραμματισμούς και περιορισμούς του νου – κύριος μέσα από τον διαλογισμό.

Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι (300-500 B.C), βιώνει κανείς πνευματική ολοκλήρωση όταν παύουν οι εναλλαγές του νου. Το πνεύμα είναι καθαρή συνειδητότητα, χωρίς καμία διαταραχή ή ενόχληση. Μοιάζει με τη θάλασσα όταν είναι απόλυτα ήρεμη και τόσο καθαρή ώστε μπορεί κανείς να δει μέχρι το βυθό. Ο νους αντίθετα, είναι γεμάτος κύματα και διακυμάνσεις που προκαλούνται από εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα. Και έτσι, είναι δύσκολο να βιώσουμε κανείς το κέντρο της ύπαρξής μας. Πνευματική ανάπτυξη είναι λοιπόν η διαδικασία της σταδιακής μείωσης της

ποσότητας και της ευρύτητας αυτών των κυμάτων ώστε να μπορούμε, μέσα σ' αυτήν την απόλυτη γαλήνη, να βιώσουμε τον πραγματικό μας Εαυτό. Στη Βίβλο ο Θεός προστάζει «Μείνε ακίνητος και γνώρισε ότι είμαι Θεός».

Χωρίς αμφιβολία, δεν είναι εύκολο αλλά είναι ίσως, η δυσκολότερη απ' όλες τις ανθρώπινες προσπάθειες. Όμως, η αυτοπραγμάτωση είναι ο ύψιστος στόχος της ζωής πάνω στη γη. Δεν υπάρχει μεγαλύτερος σκοπός για τον άνθρωπο από το να «γνώρισει τον εαυτό του».

Το **οχτώ βήματα της Γιόγκα** είναι ο προοδευτικός εξαγνισμός του νου. Ο Πατάντζαλι εξηγεί πως "όταν η άγνοια διαλύεται από συστηματική άσκηση των τεχνικών της Γιόγκα, τότε αποκτούμε πνευματική διάκριση".

Αυτές οι τεχνικές, χωρίζονται σε οχτώ μέρη ή βήματα, από τα οποία σταδιακά ελέγχουμε το νου:

1. Έλεγχος της συμπεριφοράς (YAMA)
 2. Άσκηση πειθαρχίας (NIYAMA)
 3. Έλεγχος του σώματος (ASANA)
 4. Έλεγχος της αναπνοής και της βιοενέργειας (PRANA YAMA)
 5. Έλεγχος των αισθήσεων (PRATYAHARA)
-
6. Συγκέντρωση (DHARANA)
 7. Διαλογισμός (DHYANA)
 8. Έκσταση - Ένωση με το Θεό (SAMADHI).

Βλέπουμε εδώ ότι τα πέντε πρώτα βήματα ελέγχουν παράγοντες εκτός του νου ενώ τα τελευταία τρία ελέγχουν τον ίδιο το νου.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με το πρώτο βήμα που λέγεται **(YAMA) Έλεγχος της συμπεριφοράς – η ηθική.**

Δυστυχώς, δίνουμε πολύ λίγη προσοχή σ' αυτήν την ιδιαίτερα σημαντική προϋπόθεση για κάθε πνευματική τεχνική. Το να επιτρέπουμε σ' ένα άτομο να ασκεί πιο προχωρημένες τεχνικές, χωρίς προηγούμενα να έχει τη δυνατότητα να ελέγχει ως ένα βαθμό τη συμπεριφορά του, είναι σα να του δίνουμε την άδεια να οδηγήσει ένα αυτοκίνητο, χωρίς να είμαστε σίγουροι ότι ξέρει να οδηγεί, ότι έχει καλή όραση και ότι δεν είναι τρελός. Ο άνθρωπος αυτός μπορεί να γίνει επικίνδυνος και για τον εαυτό του και για τους άλλους.

Εμείς που ζούμε στο δυτικό πολιτισμό θέλουμε «γρήγορα αποτελέσματα» και εύκολες εμπειρίες. Θέλουμε να ασκούμε πιο προχωρημένες τεχνικές και διαλογισμούς χωρίς πρώτα να έχουμε

εμπεδώσει τη συναισθηματική δομή που είναι απαραίτητη για την εξάσκηση και την υποστήριξη αυτών των τεχνικών. Είναι σα να προσπαθούμε να χτίσουμε τον έβδομο όροφο μιας πολυκατοικίας πριν ακόμη στεγνώσει καλά καλά το τσιμέντο στον πρώτο όροφο. Είναι φυσικό ότι κάποια στιγμή αργά ή γρήγορα θα καταρρεύσει.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΗΘΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Η ηθική είναι η βάση κάθε προσωπικής και κοινωνικής αρμονίας. Η ηθική είναι η έκφραση των υψηλών πνευματικών αληθειών, των υψηλότερων φυσικών νόμων του σύμπαντος στο σωματικό, συγκινησιακό, νοητικό και κοινωνικό επίπεδο. Η βασική αλήθεια του σύμπαντος είναι ότι υπάρχει μόνο **ένα πνεύμα** και έτσι στην πραγματικότητα **ένα μια συνειδητότητα** που δημιουργεί και εκφράζεται μέσα από όλα τα όντα που υπάρχουν στη γη. Κάθε ύπαρξη είναι απλά ένα άλλο κύτταρο στο ίδιο σώμα του σύμπαντος όπου ζούμε.

Έτσι λοιπόν, κάθε σκέψη, λόγος ή πράξη μας, επιστρέφει στην πραγματικότητα σε μας μέσα από την επιρροή που έχει σ' αυτό το κοινό συμπαντικό σώμα. Αυτός ο νόμος εκφράζεται τότε σαν νόμος του Κάρμα, σύμφωνα με τον οποίο ό,τι κάνουμε, σκεφτόμαστε ή λέμε, γυρίζει πάντα σε μας με το ίδιο μέτρο. Ο Χριστός έχει εκφράσει το μήνυμα αυτό πολλές φορές στη διδασκαλία του. Εξήγησε ότι θα κριθούμε ανάλογα με το πώς κρίνουμε και ότι αυτοί που ζουν με το σπαθί, θα πεθάνουν με το σπαθί. Ακόμη, βοήθησε ανθρώπους ασθενείς, με παράλυση ή τύφλωση, λέγοντας: "συγχωρέθηκαν οι αμαρτίες σου", εννοώντας ότι το σωματικό τους πρόβλημα ήταν το αποτέλεσμα κάποιας προηγούμενης εγωιστικής πράξης «αμαρτία».

Η λέξη αμαρτία όμως, είναι μια έκφραση βαριά. Θα προτιμούσα τη λέξη άγνοια ή σφάλμα. Ο εγωισμός μας και οι αρνητικές μας πράξεις βασίζονται στην άγνοια της πνευματικής μας ενότητας και στη λαθεμένη μας ταύτιση με το σώμα και το νου, που μας κάνει να φοβόμαστε τους άλλους και τη ζωή και να προσπαθούμε να προστατευτούμε, καταφεύγοντας πιθανά σε πλάγιους τρόπους, όπως η βία, το ψέμα, η απάτη και η κλοπή. Κάθε "αμαρτία" λοιπόν, κάθε άσχημη συμπεριφορά στην κοινωνία, είναι αποτέλεσμα της άγνοιας, της λαθεμένης μας ταυτότητας και του φόβου.

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΙΝΑΙ ΛΥΣΗ

Μόνιμη λύση σ' αυτό το πρόβλημα δεν είναι ο περιορισμός της ελευθερίας των ανθρώπων ούτε η τιμωρία τους αλλά η **εκπαίδευσή** τους σ' ένα πνευματικό επίπεδο. Η αφύπνιση σε κάθε άτομο του εσωτερικού εαυτού, της συνείδησης, είναι η μόνη ουσιαστική θεραπεία. Η συνείδηση ή ανώτερη διάνοια κάθε ατόμου είναι αυτό το μέρος του νου, που ανέρχεται στα υψηλότερα επίπεδα της ύπαρξης. Η ανώτερη διάνοια έχει επίγνωση της πνευματικής ενότητας που μας συνδέει όλους και έχει για όλους την ίδια συμβουλή «Συμπεριφέρσου στους άλλους όπως θα ήθελες οι άλλοι να συμπεριφερθούν σε σένα», ή «Μην κάνεις στους άλλους ότι δεν θα ήθελες να κάνουν οι άλλοι σε σένα».

Όποιος βρίσκεται στη διαδικασία της εξέλιξης, αναγκαστικά βρίσκεται σε ατελή κατάσταση. Μια ατελής κατάσταση στη διαδικασία του να γίνει κανείς τέλειος, σημαίνει σύγκρουση μεταξύ του παλιού και του νέου. Δεν είμαστε κακοί επειδή έχουμε κάνει μερικά λάθη από φόβο, ανασφάλεια ή ανάγκη επιβεβαίωσης. Απλώς, δε γνωρίζουμε αρκετά ώστε να μην κάνουμε αυτά τα λάθη. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε. Η λύση είναι να **μαθαίνουμε από τα λάθη μας**.

ΟΙ ΣΥΜΠΙΝΤΙΚΟΙ ΝΟΜΟΙ

Οι ηθικοί νόμοι είναι σαν τους νόμους της φύσης. Είναι απόλυτοι όπως η βαρύτητα. Αν πούμε ψέματα, κλέβουμε ή αδιαφορούμε για τους άλλους, κάποια στιγμή με κάποιο τρόπο θα βιώσουμε τις συνέπειες των πράξεων αυτών. Οι νόμοι αυτοί δε χρειάζονται αστυνομικούς, δικηγόρους ή δικαστές για να έχουν ισχύ. Οι δυνάμεις της φύσης και της ζωής φροντίζουν ώστε ο καθένας να παίρνει αυτό που του χρειάζεται για να μαθαίνει και να απελευθερωθεί από πράξεις που τον απομακρύνουν από το αληθινό εαυτό. Όταν ένα άτομο εναντιώνεται σ' αυτούς τους νόμους, τότε εναντιώνεται στην ίδια του την ανώτερη του φύση.

Όλα τα πνευματικά συστήματα απαιτούν, από το άτομο που ασχολείται με αυτά, τουλάχιστον να προσπαθήσει να ακολουθήσει μια ορισμένη ηθική συμπεριφορά πριν ασκήσει πιο προχωρημένες τεχνικές που απελευθερώνουν τις πανίσχυρες ενέργειες που υπάρχουν μέσα του. Σκοπός αυτής της στάσης είναι η προστασία του ατόμου και της κοινωνίας.

Επομένως, ο έλεγχος της συμπεριφοράς είναι το πρωταρχικό αλλά και το βασικό θεμέλιο της πνευματικής ζωής. Δε μπορεί να υπάρξει πνευματική πρόοδος χωρίς την αλλαγή συμπεριφοράς, όσες ώρες κι αν κάνει κανείς διαλογισμό, όσες ασκήσεις κι αν εκτελεί καθημερινά, όση δύναμη κι αν έχει. Μέχρι να ξεπεραστεί ο εγωισμός, κάθε πνευματική άσκηση οδηγεί μοιραία, στο πνευματικό "εγώ" που είναι ο πιο δύσκολος τύπος "εγώ" που μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς. Ο έλεγχος της συμπεριφοράς που προτείνεται από τη Yoga έχει πολλές ομοιότητες με τις 10 Εντολές που διατυπώνονται στη Βίβλο.

Υπάρχουν πέντε βασικοί όψεις για τον έλεγχο της συμπεριφοράς και είναι:

1. ΜΗ ΒΙΑ
 2. ΑΛΗΘΕΙΑ
 3. ΟΧΙ ΚΛΟΠΗ
 4. ΟΧΙ ΖΗΛΙΑ
 5. ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ
- Ας εξετάσουμε τον καθένα χωριστά

ΜΗ ΒΙΑ (YAMA Νο. 1)

Όλοι θέλουμε ειρήνη. Όλοι επιθυμούμε να αισθανόμαστε ασφαλείς. Σε κανένα δεν αρέσει να αντιμετωπίζει βία. Σε κανένα δεν αρέσει να τον μισούν, ή να τον βλάπτουν σωματικά, να του φωνάζουν, να τον κουτσομπολεύουν ή να τον σκέφτονται με αρνητικό τρόπο. Όλοι επιθυμούμε έναν κόσμο με ειρήνη και αγάπη. Αυτό είναι ένα αρχέτυπο που υπάρχει σε κάθε ανθρώπινο νου, ακόμα και αν σε ορισμένους είναι τόσο βαθιά θαμμένο, ώστε δεν το αντιλαμβάνονται.

Κι όμως ζούμε σ' έναν κόσμο μακριά από αυτό με θυμό, μίσος, ανταγωνισμό, επιθετικότητα και βία. Γιατί δεν μπορούμε να φτιάξουμε τον κόσμο που επιθυμούμε; Η απάντηση είναι ο **φόβος** που έχουμε. Γιατί φοβόμαστε; Η απάντηση είναι **άγνοια** της βασικής ανώτερης αλήθειας σχετικά με τη φύση της πραγματικότητας. Αγνοούμε ότι είμαστε αιώνιες ψυχές – πάντα ασφαλές και ενωμένες με τους άλλους. Αγνοούμε του ότι υπάρχει αρκετό φαγητό, ρούχα, στέγη και άλλοι πόροι απαραίτητοι στην ανθρώπινη επιβίωση, για όλους τους ανθρώπους πάνω στη γη. Δεν υπάρχει έλλειψη πόρων στη γη, υπάρχει κακή διανομή αυτών των πόρων.

Αγνοούμε ότι η πραγματική ικανοποίηση βρίσκεται μέσα μας, ότι εσωτερικά είμαστε ολοκληρωμένοι. Δεν έχουμε ανακαλύψει αυτήν τη σπουδαία αλήθεια. Παρασυρόμαστε από επιθυμίες που εξελίσσονται τελικά σε προσκολλησεις, εξαρτήσεις και πόθους. Αυτές γίνονται πολύ ισχυρές συναισθηματικές και νοητικές δυνάμεις, που μας οδηγούν σε σύγκρουση με τον εαυτό μας.

Αγνοούμε ότι είμαστε όλοι, στην πραγματικότητα, μία πνευματική ύπαρξη. Αν και φαινόμεστε χωριστοί και αισθανόμαστε σαν απομονωμένες υπάρξεις, η αλήθεια είναι ότι στο πνευματικό επίπεδο είμαστε όλοι ενωμένοι σε μία παγκόσμια συνειδητότητα. Επομένως, η αρχή που δίδαξε ο Χριστός, το να κάνεις δηλαδή στους άλλους αυτό που θα ήθελες οι άλλοι να κάνουν σε σένα, ουσιαστικά πηγάζει από την αλήθεια ότι ό,τι κάνουμε στους άλλους στην πραγματικότητα το κάνουμε στον εαυτό μας. Μέσα από αυτόν το φυσικό νόμο, οτιδήποτε κάνουμε σε κάποιον, οποτεδήποτε και αν είναι αυτό, αντανακλάται πάνω μας από τον καθρέφτη της ζωής.

Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΡΜΟΝΙΑΣ

ΜΗ ΒΙΑ είναι η βάση κάθε προσωπικής και διαπροσωπικής αρμονίας. Μόνο με την τελειοποίησή της γινόμαστε ικανοί να βιώσουμε οι ίδιοι υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας, όπου υπάρχει η εσωτερική γαλήνη, η γνώση των ανώτερων αληθειών και η αγάπη χωρίς όρους. Μόνο μέσα από τη βάση αυτή μπορεί η κοινωνία να επιβιώσει και να προοδεύσει. Μόνο μέσα από αυτήν θα μπορέσει η φύση να κρατήσει την οικολογική της ισορροπία, που είναι απαραίτητη για την αρμονία του πλανήτη.

Ας ερευνήσουμε όμως τη βία από διάφορες απόψεις. Λέμε μή βία σε όλα τα επίπεδα κι αυτό σημαίνει ακόμη και στα λόγια και τις σκέψεις. Το εννοούμε για όλες τις υπάρξεις, ακόμη και τα ζώα, τα φυτά και τα έντομα, όσο είναι αυτό δυνατό, αφού λάβουμε υπόψη τις ανάγκες επιβίωσης και διατροφής. Χωρίς αμφιβολία χρειάζεται να σκοτώσουμε κάτι για να φάμε. Είναι ανάγκη, δηλαδή, να σκοτώσουμε για παράδειγμα ένα ζώο ή ένα καρότο ή ένα μήλο. Κι όμως, οι περισσότεροι από μας νιώθουμε ότι δεν είναι το ίδιο να σκοτώσουμε ένα ζώο ή ένα καρότο. Για να τρώμε μια αγελάδα ή ένα πρόβατο, χρειάζεται να πάρουμε ένα μαχαίρι, να κόψουμε το λαιμό του.

Δεν έχουμε το ίδιο συναίσθημα όταν σκοτώνουμε ένα ζώο και όταν ξεριζώνουμε ένα καρότο ή όταν κόβουμε ένα μήλο. Όποιος νιώθει άνετα με αυτές τις τρεις πράξεις, μπορεί άνετα να φάει και από τα τρία είδη τροφής. Όποιος νιώθει άσχημα με την ιδέα να σκοτώσει ένα ζώο βρίσκεται σ' ένα επίπεδο συνειδητότητας, στην πνευματική του εξέλιξη, που δεν του ταιριάζει πια αυτή η τροφή. Δε θα πρέπει να ξεγελάμε τον εαυτό μας με το να αγνοούμε το γεγονός ότι το κρέας που αγοράζουμε σε πλαστική συσκευασία, προέρχεται από κάποιο ζώο (με μάτια, εγκέφαλο, συναισθήματα και αισθήσεις) που έχει σκοτωθεί για το κρέας του. Δεν είμαστε ακόμη αρκετά ευαίσθητοι να ακούσουμε ή να αισθανθούμε τον πόνο του καρότου ή του μήλου. Μια μέρα ίσως γίνουμε, αλλά αυτό θα το συζητήσουμε μια άλλη φορά.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ

Ποιά είναι τα αποτελέσματα αυτής της συμπεριφοράς;

1. Εσωτερική Σύγκρουση. Ακόμα αν έχουμε θάψει βαθιά μέσα μας τη φωνή της συνειδήσης, δε μπορούμε να την εξαφανίσουμε τελείως γιατί είναι αθάνατη. Μπορεί συνειδητά να μην την ακούμε, όμως σε κάποιο επίπεδο του υποσυνείδητου νου θα υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα στο τι σκεφτόμαστε, το τι λέμε και το τι κάνουμε και της εσωτερικής φωνής που λέει «μην κάνεις στους άλλους ότι δε σου αρέσει να κάνουν σε σένα». Δημιουργείται έτσι εσωτερική σύγκρουση που εμποδίζει την εσωτερική γαλήνη.

2. Κλείνει η εσωτερική πόρτα προς το υποσυνείδητο και επομένως προς τα ανώτερα επίπεδα συνειδητότητας που βρίσκονται πέρα από αυτό. Επειδή δεν αντέχουμε να ακούμε την εσωτερική φωνή, κλείνουμε την πόρτα στον εσωτερικό εαυτό και έτσι κλείνουμε την πόρτα στην αρμονική δημιουργικότητα, στην αγάπη για τον εαυτό, στην αυτοπαραδοχή, στο ανώτερο επίπεδο της ύπαρξής μας.

3. Ο διαλογισμός γίνεται με δυσκολία. Γίνεται αδύνατο να αδειάσει ο νους που θέλει να ασχολείται συνέχεια με τον εξωτερικό κόσμο για να μην αντιλαμβάνεται τις εσωτερικές συγκρούσεις. Έτσι, μένουμε ξεκομμένοι από τα ανώτερα επίπεδα της ύπαρξής μας που θα μπορούσαν να μας

καθοδηγήσουν, να μας εμπνεύσουν και να μας ανοίξουν το δρόμο προς τις ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας.

4. Η προσωπική θέληση αποσυνδέεται από τη συμπαντική θέληση. Αποφασίζουμε να ζήσουμε για τον εαυτό μας και να μη δεχόμαστε τη ζωή έτσι όπως έχει δημιουργηθεί από τη συμπαντική θέληση. Έχουμε αποσυνδεθεί από τη συμπαντική θέληση, της οποίας η επιθυμία είναι η φροντίδα όλων των υπάρξεων. Αυτό μας κάνει να νιώθουμε ακόμα μεγαλύτερη ξεχωριστότητα και απομόνωση και επομένως να αναπτύσσουμε ακόμα μεγαλύτερες εγωκεντρικές τάσεις προκειμένου να προστατέψουμε τον εαυτό μας. Στο τέλος καταλήγουμε να γινόμαστε φοβισμένοι άνθρωποι.

5. Κάποια στιγμή στη ζωή μας αισθανόμαστε ενοχή και επομένως συνειδητά ή ασυνείδητα απορρίπτουμε τον εαυτό μας ή προσπαθούμε υποσυνείδητα να τιμωρήσει τον εαυτό του.

6. Η βία μοιάζει με μεταδοτική ασθένεια. Όταν ένα άτομο δρα με βίαιο τρόπο, αυτό διεγείρει τις ίδιες τάσεις και στους άλλους. Σε στιγμές φόβου σχεδόν όλοι οι άνθρωποι είναι ικανοί να αντιδράσουν με βία. Όσο περισσότερη βία υπάρχει γύρω μας, τόσο περισσότερο διεγείρεται το κέντρο της βίας μέσα μας και τόσο πιο πολύ είμαστε έτοιμοι να προστατέψουμε τον εαυτό μας με την ίδια συμπεριφορά.

7. Η ανασφάλεια προκαλεί φόβο και ο φόβος προκαλεί βία.

Έτσι αντιμετωπίζουμε ένα φαύλο κύκλο, όπου ο φόβος γεννά αδιαφορία για τους άλλους και έχει σαν κατάληξη τη βία που με τη σειρά της, δημιουργεί ακόμη πιο έντονα συναισθήματα ξεχωριστότητας, απομόνωσης και φόβου, που οδηγούν σε ακόμα μεγαλύτερη βία.

Χρειαζόμαστε να σταματήσουμε αυτόν το φαύλο κύκλο, με το να αποκτήσουμε μεγαλύτερη πίστη στη θεία προστασία και στην αλήθεια ότι δε μπορεί να μας συμβεί τίποτα που δεν είναι ωφέλιμο για την πνευματική μας ανάπτυξη. Μπορεί να είμαστε περιτριγυρισμένοι από κλέφτες και δολοφόνους και να μη μας συμβεί απολύτως τίποτα αν το να μας κλέψουν ή να μας βλάψουν δεν πρόκειται να μας βοηθήσει στην πνευματική μας εξέλιξη. Εάν όμως η πνευματική μας εξέλιξη απαιτεί να έχουμε την εμπειρία του να μας κλέψουν ή να μας βλάψουν, τότε όλες οι προσπάθειες να προστατέψουμε τον εαυτό μας δεν πρόκειται να αποτρέψουν την εμπειρία αυτή.

Πρέπει βέβαια να προστατεύουμε τον εαυτό μας με κάποιους τρόπους: οι τρόποι αυτοί όμως, δεν χρειάζεται να περιλαμβάνουν βία για τους άλλους, εκτός αν υπάρχει πραγματικά κίνδυνος να βλάψουν εμάς ή κάποιον άλλον. Όμως θα πρέπει να θυμόμαστε ότι πολεμώντας τη βία που αντιμετωπίζουμε πολεμάμε την πράξη και όχι το ον που την προκαλεί. Από τη στιγμή που η βίαιη πράξη θα έχει αποτραπεί (πιθανό, αν είναι αναγκαίο με επιθετικό τρόπο) τότε το άτομο που την προκάλεσε θα πρέπει να συγχωρηθεί και θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες να βρει το άτομο αυτό ένα νέο τρόπο ζωής και δράσης.

Λίγοι όμως αισθάνονται ότι έχουν τη δύναμη να κάνουν το πρώτο βήμα για να γίνουν αληθινά ηθικές υπάρξεις, μέσα σε μια ανήθικη κοινωνία. Υπάρχει μέσα μας ο φόβος ότι οι άλλοι θα μας περιγελάσουν, θα μας κοροϊδέψουν, θα μας χρησιμοποιήσουν, θα νομίσουν ότι είμαστε ανόητοι, θα μας ποδοπατήσουν. Πιστεύουμε ότι «Δε θα πετύχουμε», «Δε θα είμαστε ασφαλείς», «Δεν θα είμαστε ικανοί να στηρίξουμε και να προστατέψουμε τις οικογένειές μας».

Με αυτόν τον τρόπο όμως, αμφισβητούμε την υπόσχεση του Χριστού ότι δε θα έχουμε πρόβλημα εφόσον ζούμε σε αρμονία με τους βασικούς νόμους. **Η μεγαλύτερη ασφάλεια βρίσκεται στην αγνότητα.** Η αγνότητά μας εναρμονίζεται με την **κοσμική θέληση**. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη δύναμη στο σύμπαν από αυτήν. Δεν υπάρχει ασφαλιστική εταιρεία ή ασφαλιστικό σχέδιο μεγαλύτερο από αυτήν. Πόσο πιο όμορφη είναι η ζωή για κείνον που έχει διαλέξει την αγνότητα αντί την πανουργία, το άφημα αντί την αντίσταση, την αγάπη αντί το φόβο, και τη συγχώρεση αντί την πίκρα και την εκδικητικότητα.

Προτείνω να το δοκιμάσουμε; Έτσι κι αλλιώς πρόκειται να πεθάνουμε όλοι, ό,τι και να κάνουμε. Δεν είναι καλύτερο, μέχρι να έρθει εκείνη η στιγμή, να ζήσουμε με εσωτερική γαλήνη και αρμονία με τον εαυτό μας και τον κόσμο που μας περιβάλλει, να ζούμε με ήρεμο νου και καθαρή συνείδηση; Έτσι, την ώρα που θα αφήσουμε το υλικό σώμα, θα νιώθουμε εσωτερική γαλήνη και αρμονία. Και για τη ζωή και για το θάνατο (ιδιαίτερα για τις καταστάσεις συνειδητότητας μετά το θάνατο) η μη βία είναι η καλύτερη στάση.

Είναι σημαντικό, πάντως, να καταλάβουμε ότι **μόνο ένα φωτισμένο άτομο μπορεί να την τηρήσει απόλυτα τα Yamas.** Όσο υπάρχει το "εγώ" και η ταύτιση με το σώμα, τόσο θα υπάρχει η τάση για εγωιστική συμπεριφορά. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε, είναι να βελτιώσουμε, όσο μπορούμε, την καθημερινή μας συμπεριφορά, ενώ παράλληλα θα

δεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι. Τα συναισθήματα ενοχής για το παρελθόν μας δε μας βοηθούν στη βελτίωσή μας. Πρέπει να δεχτούμε ότι βρισκόμαστε σε κατάσταση εξέλιξης, ότι τα οχήματα μέσα από όπου εκφραζόμαστε απέχουν πολύ από το να είναι τέλεια, και να αποφασίσουμε τελικά να βελτιωθούμε σταδιακά και σταθερά.

Όταν θα βλέπουμε πως κλεινόμαστε, πως γινόμαστε εγωκεντρικοί, πως μιλάμε ή σκεφτόμαστε αρνητικά για τους άλλους, πως βασανίζουμε κάποια άλλη ύπαρξη, ας θυμόμαστε ότι αυτή η συμπεριφορά δε μας βοηθάει στη βελτίωση των σχέσεών μας με τον εαυτό μας και τους άλλους. Ας καταλάβουμε ότι ο θυμός μας είναι αποτέλεσμα των προσκολλήσεων και αποστροφών μας, που είναι και αυτές αποτέλεσμα της έμφυτης άγνοιας του τι πραγματικά είμαστε.

ΑΥΤΟΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

Η βία μπορεί να στρέφεται επίσης κατά του εαυτού μας με τη μορφή πολυφαγίας ή βλαβερών συνηθειών όπως π.χ είναι το να παραμελούμε τις ανάγκες του σώματος και τις συνήθειες που το διατηρούν υγιές. Πολλοί άνθρωποι έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και αυτό τους βασανίζει πάρα πολύ.

Καθώς όμως αρχίζουμε να ανοιγόμαστε στην αγάπη για τον εαυτό μας και τους άλλους, αρχίζουμε να απελευθερωνόμαστε από κάθε μορφή βίας.

ΑΛΗΘΕΙΑ - (YAMA No. 2)

Όλοι μας θέλουμε να μας λένε την αλήθεια. Είναι σημαντικό για μας να αισθανόμαστε και να πιστεύουμε ότι ο άλλος μας λέει την αλήθεια. Διαφορετικά αισθανόμαστε ανασφαλείς. Όταν επιθυμούμε να δημιουργήσουμε σχέσεις με τους ανθρώπους, προσωπικές, κοινωνικές ή επαγγελματικές σχέσεις, περιμένουμε, αν δεν το απαιτούμε, ότι ο άλλος θα είναι ειλικρινής στη συναλλαγή του με μας.

Κι όμως υπάρχει μεγάλη έλλειψη ειλικρίνειας σήμερα σ' όλο τον κόσμο. Αυτή η έλλειψη ειλικρίνειας, οφείλεται, κατά ένα μεγάλο ποσοστό, στην έλλειψη της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας ανάμεσα στους ανθρώπους.

ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑΣ

Ας εξετάσουμε τώρα μερικές από τις περισσότερο ή λιγότερο εμφανείς εκδηλώσεις της έλλειψης ειλικρίνειας.

1. Η πρώτη και πιο φανερή εκδήλωση είναι το «ΧΟΝΤΡΟ ΨΕΜΑ» που δεν έχει καμιά σχέση με την πραγματικότητα όπως αυτή είναι. Αυτό μπορεί να είναι τα ψέματα που λένε οι επιχειρηματίες μεταξύ τους για να κερδίσουν παράνομα ή ψέματα που λέει κάποιος στην εφορία ή στη γυναίκα του για να καλύψει κάποια εξωσυζυγική σχέση. Εδώ συμπεριλαμβάνονται και τα ψέματα που λέμε για τον εαυτό μας όταν καυχιόμαστε για πράγματα που έχουμε κάνει, με σκοπό να εντυπωσιάσουμε τους άλλους.

2. Μετά υπάρχουν τα «ΛΕΥΚΑ ΨΕΜΑΤΑ», που μοιάζουν αβλαβή, όμως κρύβουν την αλήθεια, όπως π.χ. όταν κρύβουμε την πραγματική μας ηλικία, τα αληθινά μας συναισθήματα για κάτι ή για κάποιον κλπ.

3. ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ είναι άλλη μια μορφή ψέματος. Όταν αλλάζουμε την εμφάνισή μας, τις πεποιθήσεις μας, τις απόψεις μας, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας, ανάλογα με το που βρισκόμαστε, τότε δημιουργούμε ένα διαφορετικό ψέμα για κάθε πρόσωπο ή ομάδα, με την ελπίδα ότι έτσι θα είμαστε αυτό που εκείνοι περιμένουν από μας. Δεν υποστηρίζουμε αυτό που πραγματικά πιστεύουμε. Δεν υπάρχει συνέπεια στη συμπεριφορά μας, δεν υπάρχει ένας σταθερός εαυτός. Λέμε συνέχεια ψέματα σχετικά με το πως αισθανόμαστε, πως ζούμε και το τι σκεφτόμαστε. Αυτό σίγουρα δε δείχνει ειλικρίνεια απέναντι στον εαυτό μας.

4. Λέμε, ακόμα, ΨΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ή δικαιολογούμε τις πράξεις μας. Λέμε, π.χ. «Μπορώ να κόψω το κάπνισμα όποτε θέλω. Απλά, δε θέλω να το κόψω τώρα» ή «Δεν έχω χρόνο να βοηθήσω, έχω πάρα πολλές ασχολίες». Λέμε ψέματα στον εαυτό μας και τους άλλους, που κατά βάθος όμως πιστεύουμε πως είναι αλήθεια. Η αλήθεια είναι άλλη, όμως εμείς δε το παραδεχόμαστε. Αυτά τα ψέματα είναι και τα πιο δύσκολα να τα ανακαλύψει κανείς γιατί τα πιστεύουμε για αλήθεια εμείς οι ίδιοι.

5. Όταν λέμε ΟΤΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΤΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ, τότε αυτό γίνεται ψέμα. Όταν οι λέξεις βγαίνουν από το στόμα μας, δεν είναι ακόμα ψέμα. Θα γίνουν αλήθεια ή ψέμα ανάλογα με το αν το σώμα και η προσωπικότητά μας εκπληρώσει ή όχι την υπόσχεση ή τη δήλωση που έχει κάνει. Όταν λέμε ότι θα είμαστε κάπου στις 5 και πηγαίνουμε στις 5.30, τότε οι λέξεις μας έχουν γίνει ψέμα. Όταν λέμε ότι η δουλειά μας θα είναι έτοιμη τη Δευτέρα και δεν είναι, τότε οι λέξεις μας γίνονται ψέμα. Όταν

υποσχόμαστε βοήθεια ή συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα και δεν κρατάμε την υπόσχεσή μας, τότε οι πράξεις μας δε βρίσκονται σε αρμονία με τις λέξεις μας και επομένως δεν είναι ειλικρινείς.

ΤΙ ΜΑΣ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΣ;

Ας κοιτάξουμε μερικούς από τους λόγους που μας κάνουν να παραμορφώνουμε την αλήθεια.

1. Συναισθήματα ξεχωριστότητας και δυσπιστίας, μπορεί να μας κάνουν να προσπαθούμε να προστατέψουμε τον εαυτό του με το να μην είμαστε απόλυτα ειλικρινείς στους άλλους για τα πραγματικά μας συναισθήματα, τις σκέψεις και την κατάσταση της ζωής μας.

2. Το συναίσθημα ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί, μπορεί να μας ωθήσει στην υπερβολική μεγέθυνση του εαυτού μας, στην προσπάθειά να κερδίσουμε το σεβασμό και την αποδοχή των άλλων.

3. Η έλλειψη αυτοπαραδοχής, μπορεί να μας κάνει να μη δίνουμε πληροφορίες για τον εαυτό μας, από φόβο ότι οι άλλοι μπορεί να μας απορρίψουν. Αυτό είναι κάτι πολύ συνηθισμένο αφού είναι μια συμπεριφορά που μάθαμε σε πολύ μικρή ηλικία, όταν καταλάβαμε ότι ήταν καλύτερο να μη λέμε στους γονείς μας τα πράγματα εκείνα που μπορεί να μη ήταν αποδεκτά από αυτούς, για να αποφύγουμε την απόρριψη, και πιθανό, την τιμωρία.

4. Ο φόβος να χάσουμε κάτι όπως χρήματα, περιουσία, αποδοχή, μια επαγγελματική θέση, την αγάπη ή την εκτίμηση του άλλου, μπορεί να λειτουργήσει σαν ερέθισμα για να πούμε ψέματα.

5. Από την άλλη, η επιθυμία να κερδίσουμε κάτι σημαντικό για μας, όπως κάποια δουλειά ή χρήματα ή άλλο υλικό ή συναισθηματικό όφελος (επιβεβαίωση), μπορεί να μας οδηγήσει στο ψέμα ή στην παραμόρφωση της αλήθειας.

6. Μπορεί να κρύψουμε την αλήθεια για να αποφύγουμε την σύγκρουση με τον άλλο.

7. Μπορεί να κρύψουμε την αλήθεια για να μην πληγώσουμε κάποιον.

Έτσι, η ανάγκη να πούμε ψέματα βασίζεται, στις περισσότερες περιπτώσεις, σε συναισθήματα αδυναμίας, έλλειψη αυτοπαραδοχής,

κατωτερότητα, φόβο και προσκολλήσεις. Απαιτείται μεγάλη εσωτερική δύναμη, αυτοπαραδοχή, αυτοπεποίθηση, αυτοκυριαρχία και αγάπη για τον εαυτό μας ώστε να μπορούμε να λέμε πάντα την αλήθεια, σε κάθε περίπτωση. Αν θέλουμε να αποφύγουμε τη σύγκρουση με τους άλλους γύρω μας, θα χρειαστούμε να μάθουμε να λέμε την αλήθεια με **πάρα πολύ αγάπη**. Η αλήθεια σπάνια πληγώνει όταν εκφράζεται με αγάπη μέσα από την καρδιά μας.

Η αλήθεια γαληνεύει το νου, δυναμώνει το πνεύμα και δίνει υγεία στο σώμα. Ο λέγεται ότι: «Αυτός που προστατεύει την αλήθεια, θα προστατευτεί από την αλήθεια». Λίγοι άνθρωποι σήμερα το πιστεύουν αυτό. Ουσιαστικά, πιστεύουν ότι θα πρέπει να λένε ψέματα, για να προστατέψουν τον εαυτό τους. Αλλά το να βρίσκεται κανείς σε αρμονία με τη Συμπαντική Θέληση, είναι η υψίστη προστασία.

Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΜΑΣ ΦΥΣΗ

Ερχόμαστε τώρα στην υψηλότερη μορφή αλήθειας. Την αλήθεια της **αληθινής μας φύσης**. Η άσκηση της αλήθειας, σημαίνει ακόμα την ανάμνηση της αλήθειας του ποιοι ή τι είμαστε στην πραγματικότητα. Εδώ αναφερόμαστε στην «**αλήθεια**» του Χριστού «**που θα μας απελευθερώσει**». Και η αλήθεια αυτή είναι ότι είμαστε αθάνατα πνεύματα, που είναι άτρωτα και πάντα ασφαλή, ότι δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε τίποτα, ότι είμαστε μέρος του συμπαντικού ωκεανού, ότι είμαστε υπέροχες και πανέμορφες υπάρξεις. Η αλήθεια είναι επίσης ότι δεν είμαστε αυτά τα σώματα και αυτές οι προσωπικότητες, αλλά ότι αυτά είναι **προσωρινά οχήματα** που χρησιμοποιούμε εδώ πάνω στη γη, για την έκφραση και την εξέλιξή μας.

Μια μέρα θα τα εγκαταλείψουμε και τότε θα συνειδητοποιήσουμε την **αλήθεια της πνευματικής μας ύπαρξης**. Όμως έχουμε τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσουμε αυτήν την αλήθεια πριν εγκαταλείψουμε το υλικό μας σώμα. Αυτός είναι και ο σκοπός της ζωής. Όταν θα το έχουμε πραγματοποιήσει αυτό, τότε θα έχουμε την εσωτερική δύναμη να λέμε πάντα την αλήθεια.

ΟΧΙ ΚΛΟΠΗ - (YAMA Νο. 3)

Ελάχιστοι από εμάς που διαβάζουμε αυτό το βιβλίο είμαστε ικανοί να κάνουμε μια καθαρή κλοπή. Ελάχιστοι θα μπορούσαμε να ληστέψουμε μια τράπεζα ή να διαρρήξουμε ένα σπίτι για να πάρουμε χρήματα ή χρυσαφικά. Παρόλα αυτά όμως, υπάρχουν διάφοροι πιο **εκλεκτυσμένοι τρόποι κλοπής** που περνούν απαρατήρητοι στη ζωή μας. Ας συζητήσουμε για μερικούς απ' αυτούς τους «αφανείς» τρόπους.

Εμείς είμαστε απλώς, φιλοξενούμενοι πάνω στη Γη και ό,τι «έχουμε» το έχουμε δανειστεί από αυτήν. Τίποτα στην πραγματικότητα δε μας ανήκει. Φτάσαμε εδώ γυμνοί, χωρίς να έχουμε τίποτα και θα φύγουμε από εδώ χωρίς να πάρουμε απολύτως τίποτα. Όλα ανήκουν στην «Μητέρα Γη».

Επομένως, η ιδέα του να «κατέχει» κανείς υλικά αγαθά, είναι λαθεμένη και απατηλή. Στην ουσία, τίποτα δε μας «ανήκει». Η Γη μας δανείζει ό,τι χρειαζόμαστε στη διαδικασία της πνευματικής μας εξέλιξης. Όταν είμαστε υπερβολικά συγκεντρωμένοι στο να "έχουμε" και να "εξουσιάζουμε", στο "εμένα" και "δικό μου", τότε δημιουργούμε το υπόβαθρο για την κλοπή σε κάθε επίπεδο. Όταν κάποιος συσσωρεύει για τον εαυτό του μεγάλες ποσότητες από τους πόρους της Γης, τη στιγμή που οι άλλοι δεν έχουν τίποτα, τότε δημιουργεί τις προϋποθέσεις και την ανάγκη στον άλλον να κλέψει. Η συσσώρευση αγαθών από ένα άτομο, είναι μια μορφή κλοπής, που δημιουργεί μια άλλη μορφή κλοπής. Αλλά ας αναλύσουμε αυτήν την ασυνήθιστη ιδέα.

Υπάρχουν δύο παράγοντες που καθορίζουν την ηθική και την αγνότητα των πραγμάτων που κατέχουμε, καθώς και τη σχέση μας με αυτό. Ο ένας είναι **πως αποκτήσαμε ο,τι έχουμε** και ο άλλος **πως χρησιμοποιούμε αυτό που έχουμε** ή τι κάνουμε με αυτά που έχουμε.

Ας εξετάσουμε τον πρώτο παράγοντα.

ΠΩΣ ΑΠΟΚΤΑΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ

Υπάρχουν δύο τρόποι για να βγάξει κανείς σωστά χρήματα. Ο ένας είναι μέσα από την εργασία, που βασίζεται στη τίμια δράση. Ο άλλος είναι μέσα από την κληρονομιά. Ό,τι κληρονομούμε είναι δικό μας, για να το χρησιμοποιήσουμε με έναν ενάρετο τρόπο. (Θα συζητήσουμε αργότερα την ορθή χρήση).

Όμως μπορεί να παρουσιαστούν κάποια εμπόδια ανάμεσα σε αυτό που θα πρέπει να κληρονομήσουμε και αυτό που τελικά κληρονομούμε. Αυτό δεν είναι οπωσδήποτε «αδικία», όπως πολλοί μπορεί να σκεφτούν. Σε τέτοιες περιπτώσεις, μπορεί να χρειάζεται να πάρουμε κάποιο μάθημα μέσα από το να **μην** μπορούμε να πάρουμε αυτό «που δικαιωματικά μας ανήκει». Μπορούμε να κάνουμε ό,τι καλύτερο γίνεται, στα πλαίσια της νόμιμης και πρέπουσας συμπεριφοράς, για να αποκτήσουμε αυτό που μας ανήκει. Αν όμως οι δυνάμεις της ζωής μας εμποδίσουν σ' αυτό παρόλες τις προσπάθειές μας, τότε θα πρέπει να συνεχίσουμε τη ζωή μας, να ξεχάσουμε το παρελθόν, να συγχωρέσουμε αυτούς που μας αδίκησαν και να συμπεραίνουμε ότι κατά κάποιο τρόπο αυτό ήταν το «δίκαιο» αποτέλεσμα.

Υπάρχουν πολύ πιο πολύτιμα πράγματα να κληρονομήσει κανείς από τους γονείς του εκτός από χρήματα, σπίτια ή γη. Υπάρχει αγάπη, αυτοπεποίθηση, εξυπνάδα, αξιοπρέπεια και μια μεγάλη ποικιλία από ταλέντα και ικανότητες. Αυτά είναι τα πραγματικά δώρα που κάνουν τη ζωή εύκολη και όμορφη. Χωρίς αυτά μια περιουσία μπορεί να χαθεί μέσα σε λίγα χρόνια. Χωρίς αυτά η περιουσία δε μπορεί να δώσει ευτυχία και γι' αυτό είναι χωρίς αξία.

Τώρα ας δούμε τι σημαίνει να κερδίζουμε χρήματα με ορθό τρόπο. Κερδίζουμε χρήματα με το σωστό τρόπο όταν κάνουμε σε κάθε μας συναλλαγή με τους άλλους «αυτό που θα θέλαμε να κάνουν εκείνοι σε μας».

Ποιες είναι όμως οι πλευρές αυτού του χρυσού κανόνα.

1. Να μη λέμε ψέματα για να κερδίσουμε.
2. Το προϊόν (η υπηρεσία) που πουλάμε να έχει την ποιότητα που θα θέλαμε εμείς, να το αγοράσουμε και που θα το πληρώνουμε με ευχαρίστηση.
3. Το προϊόν που παράγουμε, η υπηρεσία ή εργασία που προσφέρουμε, να είναι ακριβώς αυτό που λέμε ότι είναι και όχι κάτι άλλο.
4. Η εργασία που κάνουμε για κάποιον, να είναι της ίδιας ποιότητας που θα ζητούσαμε και εμείς. Αν πληρωνόμαστε για μια εργασία που κάναμε με μισή καρδιά και καταβάλλαμε το 50% των προσπαθειών μας τότε, κατά κάποιο τρόπο, κλέβουμε τον άνθρωπο που μας πληρώνει.
5. Από την άλλη, αυτός που πληρώνει για κάποια εργασία, θα πρέπει να αισθάνεται ότι είναι πρόθυμος να κάνει την ίδια δουλειά με τον ίδιο μισθό, διαφορετικά κλέβει τον άνθρωπο που πληρώνει.

6. Όταν κάποιος χτίζει ένα σπίτι ή παράγει κάποιο προϊόν, θα πρέπει να δείχνει την ίδια φροντίδα και να τοποθετεί τα ίδια υλικά με αυτά που θα έβαζε αν ήταν δικό του το σπίτι ή το προϊόν.

7. Θα πρέπει ακόμα να μην παίρνει κανείς κάποια θέση σε δημόσιο ή ιδιωτικό οργανισμό αν δεν έχει τα απαραίτητα προσόντα ή εμπειρία. Γι' αυτό και δε δίνουμε, ούτε δεχόμαστε δουλειές που έχουν σχέση με την οικογένεια ή άλλου είδους γνωριμίες, παρά μόνο με την προϋπόθεση ότι είναι κανείς ικανός να κάνει την εργασία, καλύτερα από τους άλλους υποψήφιους, που δεν έχουν αυτές τις «γνωριμίες»

Το κλειδί λοιπόν για τη σωστή απόκτηση χρημάτων, είναι να είμαστε πάντα έτοιμοι να μπούμε στη θέση του άλλου ατόμου σε μια συμφωνία ή συναλλαγή έτσι ώστε αν οι θέσεις άλλαζαν ξαφνικά και δεχόμαστε αυτό που πριν προσφέραμε, να είμαστε το ίδιο ευτυχείς. Αν αυτό δεν ισχύει τότε αυτό σημαίνει ότι με κάποιον τρόπο κλέβουμε τον άλλο.

ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ

Υπάρχει ένα αρχαίο πανέμορφο σανσκριτικό γνωμικό που λέει "ARDHA-DHARMA-KAMA-MOKSHA". ARDHA σημαίνει πλούτος, με την ευρεία έννοια της λέξης που περιλαμβάνει χρήματα, γη, σπίτια, αντικείμενα, ενέργεια, ιδέες, ταλέντα και σκέψεις. Η λέξη DHARMA έχει πολλές έννοιες και είναι δύσκολο να μεταφραστεί εύκολα στις δυτικές γλώσσες. Σημαίνει σωστή δράση. Σημαίνει ακόμα κάθε πράξη που συνεισφέρει στη σωματική, συναισθηματική, νοητική και πνευματική ευημερία του ατόμου και της κοινωνίας. Σημαίνει υπέρβαση του προσωπικού "εγώ" και των εγωιστικών αναγκών και ζωή αφιερωμένη στο καλό του συνόλου. Σημαίνει να κάνει κανείς πάντα το σωστό. Σημαίνει να χρησιμοποιεί κανείς οποιοδήποτε «πλούτο» έχει με τον ίδιο τρόπο που θα ήθελε να τον χρησιμοποιούν για το καλό της ανθρωπότητας. Σημαίνει να είναι σε αρμονία με τη ροή της ζωής, με τη ροή των δυνάμεων της εξέλιξης που υπάρχουν μέσα μας και γύρω μας.

Επομένως ό,τι παίρνουμε από τη ζωή αυτήν, είναι στην πραγματικότητα μια δοκιμασία για να δούμε πόσο ικανοί είμαστε να το χρησιμοποιήσουμε σωστά, δηλαδή με ανιδιοτέλεια. Υπάρχει στη βίβλο η παραβολή για τα «Τάλαντα» που έδωσε ο αφέντης στον καθένα από τους τρεις υπηρέτες του. Οι δυο πρώτοι που διπλασίασαν τα «τάλαντά» τους με

το να τα χρησιμοποιήσουν σωστά θεωρήθηκαν ικανοί και τους δόθηκαν μεγαλύτερα ποσά. Ο τρίτος υπηρέτης που έκρυψε το «τάλαντό» του, θεωρήθηκε ανίκανος να διαχειρίζεται χρήματα και έτσι του πήραν πίσω ό,τι του είχαν δώσει και τα δωρίσαν στους άλλους. Επίσης, όταν ο Χριστός πέρασε μπροστά από τη συκιά και είδε ότι δεν έδινε καρπούς, την καταράστηκε και ξεράθηκε.

Έχουμε έρθει εδώ για να παράγουμε, να δημιουργούμε, να προσφέρουμε. Όχι για να κρύβουμε ό,τι έχουμε από φόβο μη το χάσουμε. Έτσι, η «νταρμική» χρήση του πλούτου μας, θα ήταν να φροντίζουμε τις βασικές ανάγκες της οικογένειάς μας και των ατόμων που εξαρτώνται από μας. Αυτό σημαίνει να τους δίνουμε τροφή, ρούχα, στέγη και μόρφωση. Πέρα από αυτό, θα πρέπει να υπάρχουν όρια στο τι ξοδεύει κανείς από προσωρινό καπρίτσιο και επιθυμίες που δημιουργούνται από την καταναλωτική μας κοινωνία. Θα πρέπει ακόμα να φροντίζει να μην ξοδεύει τους διάφορους πόρους της Γης όπως το νερό, την τροφή, το ηλεκτρικό, το πετρέλαιο κ.λπ. Το να ξοδεύει κανείς, είναι σαν να κλέβει τους άλλους. Αρρωσταίνουμε από το πολύ φαγητό, ενώ άλλοι είναι άρρωστοι γιατί δεν έχουν αρκετό. Θα ήμασταν επίσης πιο υγιείς αν προσπαθούσαμε να βοηθήσουμε αυτούς τους ανθρώπους να βρουν τρόπους να παράγουν τη δική τους τροφή.

Άλλη μεγάλη σπατάλη είναι η συσσώρευση και η συλλογή. Δημιουργούμε μπλοκαρίσματα στη ροή της ενέργειας μέσα στην κοινωνία όταν οι ντουλάπες μας είναι γεμάτες με ρούχα, παπούτσια, σακάκια, όταν οι τοίχοι μας είναι γεμάτοι από πανάκριβους πίνακες και όταν τα μπάνια μας είναι γεμάτα από ακριβά καλλυντικά, ενώ καθημερινά 40.000 παιδιά πεθαίνουν από πείνα. Τα χρήματα αυτά θα μπορούσαν να πάνε σε διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα, σε γεωτρήσεις για νερό και για κατασκευή μικρών βιομηχανιών που θα βοηθούσαν αυτούς τους ανθρώπους να ανεβάσουν το βιοτικό τους επίπεδο.

Εξελισσόμαστε μέσα από τον πλούτο που έχουμε, καθώς και μερικοί εξελίσσονται μέσα από την κατάσταση της φτώχειας μέσα στην οποία ζουν. Αυτό είναι αποτέλεσμα του παρελθόντος. Είναι όμως και μια δοκιμασία για το μέλλον. Το μάθημα είναι ότι όλοι είμαστε ένας. Η αδιαφορία μας για τα βάσανα των άλλων είναι μια ακόμα μορφή «κλοπής».

Ό,τι μας έχει δοθεί, έχει σκοπό να δοκιμάσει αν η ωριμότητα, η συμπόνια, η αγάπη και η σοφία μας είναι αρκετά δυνατές ώστε να αντισταθούν στη λάμψη και την άνεση των υλικών αγαθών. Δεν είναι εύκολο αυτό. Γι' αυτό και ο Χριστός είπε πως είναι πολύ δύσκολο για έναν

πλούσιο άνθρωπο να μπει στο βασίλειο των ουρανών. Ερωτεύεται τα αντικείμενά του και στο τέλος γίνονται εκείνα το αφεντικό του. Δε μπορεί να πείσει τον εαυτό του να χρησιμοποιήσει τα αγαθά για το Dharma, για το καλό δηλαδή όλων. Η περιουσία του γίνεται εμπόδιο στην πνευματική του πρόοδο.

Ό,τι έχουμε δεν είναι τόσο αποτέλεσμα της προσωπικής μας προσπάθειας, όσο της Θείας Χάρης. Τόσοι άλλοι άνθρωποι έχουν δουλέψει πολύ σκληρότερα και δεν έχουν αποκτήσει τίποτα. Άλλοι πάλι έχουν δουλέψει ελάχιστα ή καθόλου και έχουν τόσα πολλά. Όλα είναι ένα θέατρο, μια δοκιμασία, μια ευκαιρία για πνευματική ανάπτυξη. Ό,τι έχουμε είναι δανεισμένο από τη Γη, για να το χρησιμοποιήσουμε σωστά για το καλό της ζωής πάνω στη Γη. Είναι σα να είμαστε υπεύθυνοι επενδύσεων σε μια Τράπεζα και αρχίζουμε να παίρνουμε χρήματα για τον εαυτό μας, αντί να τα χρησιμοποιούμε για το καλό της Τράπεζας.

ΓΙΑΤΙ ΣΥΣΣΩΡΕΥΟΥΜΕ;

Υπάρχουν λοιπόν διάφορες εκλεπτυσμένες μορφές κλοπής. Αιτίες αυτής της συμπεριφοράς μας είναι:

1. Η ανασφάλειά μας, που μας οδηγεί στο να μαζεύουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε, απλά και μόνο για την περίπτωση που θα δυσκολέψουν τα πράγματα στο μέλλον. Αυτό ως ένα σημείο είναι λογικό. Όμως, πόσα πρέπει να βάλει κανείς στην άκρη για να αισθάνεται ασφαλής; Και είναι ποτέ κανείς ασφαλής από σεισμό, φωτιά, βία, αρρώστια ή το χάσιμο ενός αγαπημένου προσώπου, απλά επειδή έχει πολλά λεφτά; Σ' αυτές τις περιπτώσεις η μεγαλύτερη ασφάλεια είναι η αγάπη και το ενδιαφέρον των φίλων, για να μπορεί να ξεπεράσει κάθε δυσκολία.

2. Η απληστία για χρήματα και ευχαρίστηση σπρώχνει τον άνθρωπο στο να μαζεύει χρήματα και αντικείμενα, για να είναι σίγουρος ότι θα ικανοποιήσει τις επιθυμίες του.

3. Η ανάγκη για επιβεβαίωση από την κοινωνία μέσα από την εικόνα της επιτυχίας που μετριέται από το πόσα χρήματα, σπίτια, ή αντικείμενα έχει κανείς, είναι ένα άλλο κίνητρο για να κρατάει κάποιος την περιουσία του για τον εαυτό του. Μπορεί ακόμα να οδηγήσει ορισμένους ανθρώπους σε ανήθικες πράξεις για να αποκτήσουν περιουσία. Μαζί με αυτήν την ανάγκη συμβαδίζει και η ανάγκη για εξουσία πάνω στους άλλους· κάτι που μπορεί να γίνει αιτία να χρησιμοποιεί κάποιος τα χρήματα για να ελέγχει

τους άλλους και έτσι να έχει την εντύπωση ότι είναι σπουδαίος, δυνατός και όπως πρέπει.

Έτσι, τα εμπόδια στη «νταρμική» χρήση της περιουσίας μας προέρχονται από βασικές εσωτερικές αμφιβολίες για τον εαυτό μας και από έλλειψη εσωτερικής ολοκλήρωσης. Ο άνθρωπος που έχει εσωτερική ασφάλεια, ικανοποίηση, επιβεβαίωση και αυτοπαραδοχή δε χρειάζεται να συσσωρεύει χρήματα και αντικείμενα. Απελευθερώνεται από αυτές τις παγίδες και χρησιμοποιεί όλους τους υλικούς, συναισθηματικούς, νοητικούς και πνευματικούς πόρους για τη θεραπεία της ανθρωπότητας.

Κάθε στιγμή στη ζωή μας χρειάζεται να επιλέξουμε ανάμεσα στην ασφάλεια (εξωτερική) και την εξέλιξη. Το δεύτερο μέρος της σανσκριτικής φράσης εφαρμόζεται εδώ. «KAMA» σημαίνει επιθυμία και «MOKSHA» σημαίνει απελευθέρωση. Έτσι, όπως κάθε περιουσία πρέπει να διοχετεύεται προς το DHARMA (δηλαδή την ευημερία όλων), έτσι και κάθε επιθυμία πρέπει να διοχετεύεται προς την απελευθέρωση ή τη φώτιση.

Γι' αυτό καλό είναι να επιλέγουμε την εξέλιξη και την απελευθέρωση - αντί την ασφάλεια που μας κάνει να τρέχουμε πίσω από προσωρινές ανέσεις και απολαύσεις, ενώ οι συνάνθρωποί μας πεθαίνουν από πείνα.

ΟΧΙ ΦΘΟΝΟΣ (YAMA Νο. 4)

Από παιδιά έχουμε ακούσει πάρα πολλές φορές την εντολή, να μη ζηλεύουμε το γείτονά μας. Συνήθως την ακούμε συνοδευόμενη από την καταδίκη ότι σε τέτοια περίπτωση εγκληματούμε εναντίον του ανθρώπου που ζηλεύουμε. Πραγματικά, η υπερβολική ζήλεια μπορεί να γίνει αιτία να αντιδράσουμε ιδιαίτερα εγωιστικά και αρνητικά για τους άλλους. Όμως στις περισσότερες περιπτώσεις η ζήλεια και ο φθόνος βλάπτουν μόνο εμάς.

ΦΘΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗΣ

Όταν φθονούμε κάποιον για αυτό που είναι ή γι' αυτό που έχει, τότε δε δεχόμαστε την ομορφιά της δικής μας ζωής. Αγνοούμε την τέλεια μοναδικότητα της ζωής μας και το πόσο διαφορετική είναι από τη ζωή των

άλλων γύρω μας. Ποτέ δύο άτομα γεννημένα πάνω στη γη δεν έχουν ζήσει ακριβώς την ίδια ζωή, με τις ίδιες σκέψεις, ικανότητες, ιδιοκτησίες, ταλέντα, ενδιαφέροντα και ρόλους. Καθένας μας είναι η μοναδική έκφραση της μίας παγκόσμιας συνειδητότητας. Όταν φθονούμε κάποιον γι' αυτό που κάνει ή που έχει, τότε απορρίπτουμε τον εαυτό μας και ότι μας έχει δοθεί. Αυτό σημαίνει ακόμα ότι απορρίπτουμε το Θεϊκό Σχέδιο. Αυτό που μας δόθηκε, μπορεί να μοιάζει λιγότερο ή μικρότερο από ό,τι έχει δοθεί στους άλλους, αλλά εκείνο που πρέπει να καταλάβουμε, είναι ότι κάθε άνθρωπος έχει ακριβώς αυτό που χρειάζεται για να προχωρήσει στην εξέλιξή του, να μάθει τα μαθήματά του και να παίζει τους ρόλους που ήρθε να παίζει σ' αυτήν την ενσάρκωση.

Αν δεν έχουμε αρκετά, αυτό σημαίνει ότι είναι χρήσιμο για μας να μην έχουμε περισσότερα, τουλάχιστον αυτήν τη στιγμή. Σημαίνει ότι αν είχαμε πιο πολλά, θα ήταν εμπόδιο στην ανάπτυξή μας. Μπορεί να χρειάζεται να έχουμε λιγότερα για να δραστηριοποιηθούμε και να δουλέψουμε για να αποκτήσουμε περισσότερα. Σκοπός μας μπορεί να είναι να έχουμε περισσότερα χρήματα, αντικείμενα, γνώση, ικανότητες ή πνευματική συνείδηση. Σε κάθε περίπτωση, θα μάθουμε πολλά στην προσπάθειά μας να βελτιώσουμε την κατάστασή μας.

Όταν αισθανόμαστε ζήλια για τους άλλους, χάνουμε πολύ ενέργεια, ενώ θα μπορούσαμε να τη χρησιμοποιήσουμε για την ολοκλήρωση του σκοπού της ζωής μας. Όταν φθονούμε, δε μπορούμε να είμαστε χαλαροί, ούτε γαλήνιοι. Έχουμε συνέχεια την ανάγκη να φτάσουμε τους άλλους, να αποκτήσουμε αυτά που έχουν, να μοιάζουμε με κείνους, όχι γιατί με το να πετύχουμε κάτι τέτοιο θα είμαστε πιο ευτυχείς αλλά γιατί δε δεχόμαστε τον εαυτό μας όπως ακριβώς είναι.

Ο άνθρωπος που δέχεται τον εαυτό του όπως είναι, δε νιώθει ζήλια ή φθόνο. Είναι ικανοποιημένος με αυτά που έχει και με αυτό που είναι, ενώ παράλληλα γνωρίζει ότι βρίσκεται στη διαδικασία της εξέλιξης. Ξοδεύει χρόνο και ενέργεια για να βελτιώσει την ποιότητα του σώματος, του νου, της προσωπικότητας και της ζωής του, χωρίς αυτό να γίνεται για να μοιάσει στους άλλους ή για να έχει ό,τι έχουν οι άλλοι. Ακολουθεί την εσωτερική φωνή που τον οδηγεί προς την αυτοβελτίωση, ανεξάρτητα από το τι κάνουν οι άλλοι γύρω του. Αυτός που δε δέχεται τον εαυτό του, αναγκαστικά ακολουθεί τις φωνές, τις ανάγκες και τις επιθυμίες αυτών που τον περιβάλλουν. Δεν έχει σταθερότητα.

Ο φθόνος και η ζήλια είναι φανερά σημάδια έλλειψης αυτοπαραδοχής και αυτοεπιβεβαίωσης. Το άτομο που νιώθει έτσι, δεν έχει

ακόμα αισθανθεί την εσωτερική του αξία. Όταν στο τέλος αντιλαμβάνεται ότι η ζωή του είναι τέλειο μέρος του τέλειου θεϊκού σχεδίου που σταδιακά ξετυλίγεται, θα πάψει να φθονεί τους άλλους. Τότε θα χαρεί για όλα εκείνα που του έχουν δοθεί από τη ζωή, ακόμη και αν μερικά από αυτά είναι δυσάρεστα, όπως αρρώστιες ή φτώχεια. Θα καταλάβει ότι οι καταστάσεις αυτές είναι ακριβώς ό,τι χρειάζεται για να συνεχίσει την εξέλιξή του. Το μάθημά του μπορεί να είναι να δέχεται τα πράγματα όπως έρχονται ή να κάνει προσπάθειες για να τα ξεπεράσει. Και στις δύο περιπτώσεις αυτός θα είναι ο νικητής.

ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΣΤΟ ΣΕΞ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΕΛΞΗΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ (YAMA Νο. 5)

Η ανάγκη για το άλλο φύλο είναι από τις πιο δυνατές μας ανάγκες.

Υπάρχει σήμερα αρκετή σύγχυση γύρω από το ρόλο του σεξ στο πνευματικό δρόμο. Δεχόμαστε διαφορετικά και συγκρουόμενα μηνύματα από την εκκλησία, τους γονείς, τους φίλους, του ψυχολόγους, τους γιατρούς, την τηλεόραση, τον κινηματογράφο και τα διάφορα περιοδικά. Τι να πιστέψουμε και ποιόν; Πώς να δημιουργήσουμε τη δική μας προσωπική άποψη;

ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ

Μερικές από τις απόψεις που ακούμε γύρω από τα θέματα του έρωτα, του σεξ και της αγάπης είναι οι εξής:

1. Το σεξ είναι αμαρτία, χρειάζεται μόνο για τη δημιουργία παιδιών.
2. Το σεξ εξαγνίζεται με το μυστήριο του γάμου.
3. Το σεξ έξω από τον γάμο είναι θανάσιμη αμαρτία.
4. Το να έχει κάποιος σεξουαλική σχέση με οποιονδήποτε είναι καλό αν υπάρχει συναίσθημα «αγάπης».
5. Το σεξ είναι μια ιερή πράξη ένωσης ανάμεσα σε δύο συνειδητές υπάρξεις.
6. Η σεξουαλική δραστηριότητα είναι καλή για την υγεία και θα πρέπει να συνεχίζεται μέχρι τα βαθιά γεράματα.

7. Στη σεξουαλική πράξη καταναλώνεται πολύτιμη και ζωτική ενέργεια, που θα μπορούσε να μεταλλαχθεί σε υψηλότερης μορφής δημιουργική ενέργεια ή αυτογνωσία.

8. Η σεξουαλική δραστηριότητα θα πρέπει να εκφράζεται ελεύθερα και με οποιονδήποτε, ακόμα και με άτομα του ίδιου φύλου.

9. Δε θα πρέπει κανείς να καταπιέζει τις σεξουαλικές του επιθυμίες, γιατί αυτό μπορεί να τον βλάψει σωματικά και ψυχολογικά.

10. Οι άντρες μπορούν να έχουν εξωσυζυγικές σχέσεις, όχι όμως οι γυναίκες.

11. Και οι άντρες και οι γυναίκες μπορούν να έχουν εξωσυζυγικές σχέσεις.

12. Η σεξουαλική σχέση είναι παγίδα, που έχει σαν αποτέλεσμα να χάνουμε τη λογική μας και τη διαύγεια πνεύματος.

13. Ο έρωτας είναι η χαρά της ζωής και αξίζει τον κόπο να αφοσιώνεται κανείς σ' αυτόν, ανεξάρτητα από το τι του στοιχίζει στ' άλλα επίπεδα της ζωής του.

14. Η επιτυχία της αρρενωπότητας ή της θηλυκότητας κάποιου μετριέται με τις σεξουαλικές και ερωτικές του επιτυχίες. Διαφορετικά θα πρέπει κάτι να μη πηγαίνει καλά με αυτό το άτομο.

15. Δεν υπάρχει πραγματική αγάπη.

16. Η πραγματική αγάπη περιλαμβάνει και υπερβαίνει τον έρωτα και το σεξ.

17. Η πνευματική ανάπτυξη είναι αδύνατη όσο το άτομο είναι συγκεντρωμένο στις ερωτικές και σεξουαλικές του δραστηριότητες.

18. Η σεξουαλική ενέργεια μπορεί να μεταλλαχθεί σε πνευματική ενέργεια αν κάποιος γνωρίζει πώς να το κάνει.

Ποιά από αυτές τις απόψεις πιστεύετε; Ίσως θα μπορούσατε να προσθέσετε κι άλλες δέκα πεποιθήσεις που δεν αναφέρονται εδώ. Ποιά είναι η αλήθεια; Πώς μπορεί κανείς να σχηματίσει μια προσωπική φιλοσοφική άποψη πάνω σ' αυτόν τον τόσο σημαντικό, αλλά και μπερδεμένο τομέα της ζωής μας;

ΟΥΤΕ ΣΩΣΤΟ - ΟΥΤΕ ΛΑΘΟΣ

Καταρχήν **δεν πιστεύω** ότι το θέμα είναι ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΚΙΟ και ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΑΔΙΚΟ. Όλες αυτές οι δηλώσεις είναι σωστές ή λαθεμένες,

ανάλογα με το δρόμο όπου βρίσκεται κανείς στο ταξίδι του προς την αυτογνωσία ή την πνευματική φώτιση. Θα πρέπει να εγκαταλείψουμε την περηφάνια και την ενοχή που είναι συνυφασμένες με την ιδέα του σωστού και του λάθους, του καλού ή του κακού. **Εκείνο που είναι «σωστό» και «καλό» είναι εκείνο που μας βοηθάει να προχωρήσουμε στο δρόμο μας προς την ενότητα με τους άλλους και το Θεό.** Εκείνο που είναι «κακό» και «αμαρτωλό» είναι εκείνο που δημιουργεί μια αίσθηση απόστασης, μεταξύ του εαυτού μας και των άλλων ή μεταξύ του εαυτού μας και του Θεού που ζει μέσα μας.

Επομένως, η σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί για κάποιον να είναι παράγοντας αρμονίας και ενότητας στη σωματική και ψυχολογική του ζωή, ενώ για τον άλλον να είναι κατήφορος, χάσιμο της πνευματικής του ενέργειας και απόσπαση της προσοχής από τον πνευματικό στόχο. Δεν είναι ο ένας καλύτερος από τον άλλον έτσι όπως και ένας μαθητής κολλεγίου δεν είναι καλύτερος από έναν μαθητή του δημοτικού. Και οι δύο είναι καλοί και το ίδιο θεϊκοί στην εσωτερική τους φύση. Ο ένας απλούστατα είναι μεγαλύτερος, πιο έμπειρος και προετοιμασμένος για δυσκολότερα μαθήματα και ευθύνες.

Θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας, να εξετάσουμε με προσοχή τη ζωή μας, τους στόχους, τις επιθυμίες, τις συνήθειες, τις προσκολλήσεις και τα κίνητρά μας και να ξεκαθαρίσουμε εσωτερικά πόσο το σεξ ή ο έρωτας μας βοηθάει την παρούσα στιγμή να προχωρήσουμε προς την αγάπη ή μας απομακρύνει από αυτήν. Για τους περισσότερους ανθρώπους το σεξ και ο έρωτας παίζουν σημαντικό ρόλο για την επίλυση των διαφορών, την εναρμόνιση των ενεργειών και το πλησίασμα των ατόμων. Το βασικό πρόβλημα είναι ότι το μέσο έχει γίνει σκοπός και όχι μόνο αυτό, αλλά έχει ακόμη θεοποιηθεί. Το σεξ και ο έρωτας είναι οι θεοί των σύγχρονων μέσων μαζικής ενημέρωσης, της τηλεόρασης, των περιοδικών, του κινηματογράφου της μοντέρνας κοινωνίας.

Οτιδήποτε διαφημίζεται περνά στο άτομο μέσα από το σεξουαλικό του κέντρο (προφανώς γιατί οι διαφημιστικές εταιρίες έχουν ανακαλύψει ότι αυτό είναι το πιο ανοιχτό κέντρο στον άνθρωπο σήμερα).

Το σεξ και ο έρωτας υπάρχουν με το σκοπό να μάθουμε σιγά-σιγά να αγαπάμε. Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο, για τους περισσότερους από εμάς, κάποια στιγμή στη ζωή μας, συνήθως σε νεαρή ηλικία, να βιώσουμε αυτήν τη μορφή επικοινωνίας. Όμως ξεχνάμε τι είναι αγάπη. Τη μπερδεύουμε με την προσκόλληση, την επιθυμία, τη λαγνεία, την ταύτιση, την ανησυχία, το άγχος, το φόβο, την περηφάνια, τον έλεγχο και διάφορα

άλλα συναισθήματα. Γι' αυτό να αναρωτηθούμε αν η σεξουαλική μας δραστηριότητα ή τα συναισθήματα του έρωτα, μας φέρνουν πιο κοντά στο συναίσθημα της αγνής αγάπης για τα αγαπημένα μας πρόσωπα και για ολόκληρη την ανθρωπότητα ή είναι, απλά, εκδηλώσεις των προσωπικών φυσιολογικών αναγκών και των συναισθημάτων ανασφάλειας ή ανάγκη για επιβεβαίωση του “εγώ” ή ακόμα αισθησιακή ευχαρίστηση.

ΣΩΜΑ - ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ - ΨΥΧΗ

Ο άνθρωπος είναι σώμα, προσωπικότητα, ψυχή. Όταν ένα σώμα έλκεται από ένα άλλο, αυτό είναι σεξ. Όταν μια προσωπικότητα έλκεται από μια άλλη προσωπικότητα αυτό είναι έρωτας. Αγάπη είναι η έλξη ανάμεσα σε δύο ψυχές. Όπου υπάρχει αγάπη, ακολουθεί φυσιολογικά έρωτας ή σεξ σαν τρόπος εκδήλωσης της πνευματικής ενότητας που ήδη υπάρχει, στο επίπεδο της προσωπικότητας και του σώματος.

Και τα τρία είναι προσπάθειες να ξεπεραστεί η αίσθηση της ξεχωριστότητας, της μοναξιάς, του κενού. Και τα τρία εκφράζουν την ανάγκη της ψυχής να ενωθεί και πάλι με τις άλλες ψυχές που είναι απλά μέρη της μίας αληθινής ύπαρξης - του παγκόσμιου πνεύματος.

Αλλά το σεξ και ο έρωτας, από μόνα τους, σπάνια δημιουργούν μια απόλυτη αίσθηση ενότητας αν δεν υπάρχει ταυτόχρονα διαρκής και αγνή αγάπη, για να ενώσει και τις ψυχές εκτός από τα σώματα και τις προσωπικότητες.

Εκείνο που συνήθως αποκαλούμε αγάπη είναι στην πραγματικότητα σεξουαλική έλξη ή έρωτας. Απόδειξη γι' αυτό είναι το ότι όταν η άλλη προσωπικότητα αρχίζει να αλλάζει ή τα ενδιαφέροντά μας αλλάζουν, η αγάπη μας ξεφτίζει και γίνεται απογοήτευση και μερικές φορές θυμός, πόνος, πίκρα και δυσαρέσκεια. Σε τέτοια περίπτωση, η αγάπη μας δεν είναι χωρίς όρους. Συνήθως η έλξη λειτουργεί στο επίπεδο των αναγκών της προσωπικότητας, άλλες φορές καθαρά στο σωματικό επίπεδο και σπάνια στο επίπεδο των αναγκών της ψυχής.

Θα πρέπει λοιπόν να καταλάβει κανείς, ότι οι οδηγίες αυτές δε δημιουργήθηκαν για να μας ελέγξουν ή για να μας αποτρέψουν από την αμαρτία. Δημιουργήθηκαν σα γενικές οδηγίες, που βοηθούν στην ανάπτυξη της συνειδητότητάς μας και στην πραγμάτωση της αληθινής πνευματικής μας φύσης. Είναι αδύνατο να έχει κάποιος συνείδηση της πνευματικής του φύσης και παράλληλα να νιώθει φθόνο, ζήλια ή θυμό. Αισθάνεται τόσο

δυνατός, τόσο μεγάλος, τόσο άφοβος, ώστε δε χρειάζεται να συμπεριφέρεται μ' αυτόν τον τρόπο· αντίθετα είναι γεμάτος αγάπη και υπηρετεί τους συνανθρώπους του.



ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΜΕΛΕΤΗ, ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΣΑΣ

Αν δεν λαμβάνετε ήδη τα ενημερωτικά email και sms από μας, στείλτε ένα email στο armoniki@holisticharmony.com με το τίτλο ΔΕΛΤΙΟ. Γράψτε την πόλη και το κινητό σας.

1. Θα βρείτε πάνω από 950 από τα βίντεο μας δωρεάν στο Youtube <http://www.youtube.com/user/HliasRobertNajemy>

2. Συμμετέχετε σε ομάδες αυτογνωσίας στην πόλη σας. Μάθετε πως και που γίνονται ομάδες και δείτε τα πρώτα 10 μαθήματα δωρεάν στο <http://www.armonikizoi.com/2012/aytognosia>

3. Γίνεστε μέλη του Facebook της Αρμονικής Ζωής για την πόλη σας. Μάθετε την διεύθυνση στο <http://www.armonikizoi.com/2013/facebook>

4. Δείτε την λίστα των CD και DVD στο <http://www.armonikizoi.com/store/cd-dvd>

5. Δείτε την λίστα των σεμιναρίων σε βίντεο στο ίντερνετ στο http://www.armonikizoi.com/store/products/category/el_store_other_products

6. Παραγγείλτε βιβλία, ομιλίες, σεμινάρια και τεχνικές χαλάρωσης σε CD, DVD, Ντοσιέ με σεμινάρια ή σαν λίνκς στο ίντερνετ. <http://www.armonikizoi.com/store-el>

7. Μπορείτε να βρείτε τις δραστηριότητες μας στο http://www.armonikizoi.com/el_sem

8. Πάνω από 450 Δωρεάν Downloads ήδη βρίσκονται στο http://www.armonikizoi.com/el_downloads

9. Περίπου 300 Δωρεάν Άρθρα βρίσκονται στο <http://www.armonikizoi.com/greek-articles>

10. Κάντε ραντεβού με έναν συντονιστή στην περιοχή σας. <http://www.armonikizoi.com/2012/aytognosia>

11. Έλατε να μείνετε μαζί μας και να ξεκουραστείτε ή και να παρακολουθήσετε Δραστηριότητες Σαββατοκύριακου. http://www.armonikizoi.com/el_sem

Βιβλία του Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ

ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ -
22990 40314, 22990 40316

1. ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ
2. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
3. ΑΝΩΤΕΡΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
4. ΣΑΡΑΜ - Η Περιπέτειες μίας Ψυχής -
5. ΟΡΑΜΑ ΖΩΗΣ
6. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
7. ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥ & ΟΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ
8. ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΡΜΟΝΙΑ - ΑΑ τόμος 1
9. Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ
10. ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ Α.Α. τόμος 2
11. ΣΤΟΧΑΣΜΟΙ ΖΩΗΣ
12. ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ
13. Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

- 14α. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ ΑΑ.
Τόμος 3 ΑΜ
- 14β. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ ΑΑ.
Τόμος 3 ΕΓΧ
15. ΕΙΚΟΣΙ ΠΕΝΤΕ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΖΩΗ
16. ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ, ΕΞΕΛΙΞΗΣ + ΕΥΤΥΧΙΑΣ –
ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ
17. ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΣΑΝ ΨΥΧΕΣ
18. ΘΕΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΣ - ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ
(Ομαδ. Συν)
- ΝΕΟ 19. ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ, ΤΟ
ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ, ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΜΝΗΜΕΣ
20. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΖΩΝΤΑΝΙΑ

Το ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ 15.00 Ε
DVD & CD με ομιλίες και τεχνικές χαλάρωσης
64 Κάρτες με Θετικά αισιόδοξα μηνύματα

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ 210-677-5013

21. “ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ”
22. “ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ”
23. “Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ”
24. “ΕΜΕΙΣ & ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ”
25. “ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ”
26. “Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ”
27. “ΘΑΥΜΑΤΑ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗΣ”
28. “ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ”
29. “ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ”
30. «ΑΣ ΚΟΥΒΕΝΤΙΑΣΟΥΜΕ»
31. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΤΟΥ ΣΑΤΥΑ ΣΑΪ ΜΠΑΜΠΑ