

Εγχειρίδιο
Επιβίωσης, Εξέλιξης και Ευτυχίας
στη Σημερινή Κρίση



Εκδόσεις Ολιστικής Αρμονίας

**Εγχειρίδιο Επιβίωσης,
Εξέλιξης και Ευτυχίας
στη Σημερινή Κρίση**

Η πρόθεσή μας είναι να δημιουργήσουμε
μια κοινωνία με ισότητα, διαφάνεια και δικαιοσύνη
ώστε να έχουμε και εμείς –αλλά και όλοι οι άλλοι,
αυτά που χρειαζόμαστε για ευημερία και ευτυχία

Εκδόσεις Ολιστική Αρμονία
Τ.Θ. 93 Μαρκόπουλο
Ελλάδα, 19003
www.HolisticHarmony.com/greek
armoniki@holisticharmony.com
isbn 0-9770813-7-0

© 2010 Robert Elias Najemy

Εγχειρίδιο Επιβίωσης, Εξέλιξης και Ευτυχίας στη Σημερινή Κρίση

Μια Συνεργασία Μεταξύ Πνευματικών Ομάδων

Ομάδα - Αρθρογράφος

Αρμονική Ζωή - Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμ

Ομάδα Ανθρωπότητας - Δήμητρα Μπούρα

Ευτοπική Διακήρυξη -Ιωάννης Αυγουστάτος

Κολλέγιο Μεταφυσικών Επιστημών

Τεό Βράτολη-Βολχάουπτ

Εν Ζην Κοινότητα- Πάνος Μπαλτάς

Άρτος & Δράση - Λάζαρος Παπαγεωργίου

Όραμα και Ελπίδα - Μαργαρίτα Γκενέ

Με Πνευματική Συμπαράσταση από:

Έργο Λόγου Αγάπης –Γεώργιος Κλειδαράς

Πνευματική & Μεταφυσική Αναζήτηση - Στέφανος Τσιρίκος

Θείου Δώρου - Θεόδωρος Βερβερέλης

Αφιερώνουμε το βιβλίο αυτό σε όλους μας.

Σεβόμαστε τη χώρα μας, τους συμπολίτες μας,
τους δρόμους μας και το περιβάλλον μας
με το να συμπεριφερόμαστε με επίγνωση
σχετικά με το πως οι ενεργειές μας
επιδρούν στους άλλους και το σύνολο.

Περιεχόμενα

	Σελίδα
Η «Κρίση»: Μια άλλη Προ-οπτική <i>Της Δήμητρας Μπούρα</i>	7
Η Πρόταση Των Προοδευτικών Πνευματικών Ηγετών	12
Η Επιβίωση, η Εξέλιξη και η Ευτυχία στη Σημερινή Κρίση - Του <i>Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμ</i>	16
I. Αρχικές Σκέψεις	17
II. Μερικές πρακτικές και οικονομικές προτάσεις.	20
III. Να είμαστε ευτυχιμένοι σε κάθε περίπτωση	23
IV. Να οραματιστούμε τη νέα κοινωνία.	24
V. Εννέα βήματα προς την ενότητα	26
VI. Να συμμετέχουμε στη «Νέα Ελλάδα».	28
VII. Να θεραπεύσουμε την σχέση “κράτος – πολίτης”	30
Χρήσιμα Τηλέφωνα	32
VIII. Πιθανές εναλλακτικές κοινωνικές ενέργειες:	33
Επικοινωνία με το Μέγαρο της Βουλής των Ελλήνων:	35
IX. Να θυμηθούμε και να ζούμε την Αλήθεια	36
Αντιμετωπίζοντας Δύσκολες Εποχές	45
Ευτοπική Διακήρυξη <i>Του Ιωάννη Αυγουστάτου</i>	46
Ανοικτή Επιστολή <i>Της Τεό Βράτολη-Βολχάουπτ</i>	49
Όραμα μιας Ιδανικής Κοινωνίας Του <i>Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμ</i>	53
Ανταλλαγές Προϊόντων <i>Της Μαργαρίτας Γκενέ</i>	56
Buy Cottage αντί για Boy Cottage <i>Της Δήμητρας Μπούρα</i>	59
Είκοσι Πέντε Τρόποι για να Δημιουργήσετε την Ιδανική Ζωή σας του <i>Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμ</i>	61
Το Έξυπνο Μουλάρι	67
Ενεργή Συμμετοχή – Συνδημιουργία - Προσφορά	68
Η Τιμία Και Δίκαια Ανταλλαγή	70
Ανιδιοτελής Προσφορά προς τους Άστεγους και Άπορους	72
Εθελοντική Προσφορά (Άρτος & Δράση) Του <i>Λάζαρου Παπαγεωργίου</i>	73
Περισσότερα από την “Αρμονική Ζωή”	75
Ιστότοποι –Σύνδεσμοι	77
Ακόμα Άλλα Βιβλία που Αλλάζουν τη Ζωή	78
Νέλσων Μαντέλα και Άλμπερτ Αϊνστάιν	79

Εισαγωγή

Το βιβλίο αυτό είναι ένα πρώτο αποτέλεσμα μιας συνεργασίας Πνευματικών Ομάδων που συμμετέχουν σε μια Ενωτική Πρωτοβουλία για τη αντιμετώπιση της Κρίσης και την Δημιουργία μιας Κοινωνίας Ενότητας.

Η πρωτοβουλία αυτή, ανοιχτή σε όποιον και όποιους ανθρώπους ή ομάδες ή κινήματα επιθυμούν να συμμετέχουν, έχει στόχο τη συν-δημιουργία ενός νέου λειτουργικότερου μοντέλου ζωής, στην θέση του σημερινού, ενός μοντέλου που να συντελεί στην διατήρηση και την ανύψωση της ζωής.

Η δράση της Ενωτικής Πρωτοβουλίας περιλαμβάνει δημιουργία και συζήτηση ιδεών αλλαγής και δημιουργίας αλλά και συνδυασμένη δράση μέσω ομάδων εργασίας για την ανάδειξη και προώθηση λειτουργικότερων συμπεριφορών και στάσεων σε όλους τους τομείς της κοινωνικής μας ζωής.

Στο εγχειρίδιο αυτό θα βρείτε άρθρα, ιδέες αλλά και πρακτικά εργαλεία, φωτεινά παραδείγματα και συγκεκριμένες προτάσεις για το πώς μπορούμε όχι απλά να επιβιώσουμε στη σημερινή κρίση, αλλά να εξελιχθούμε μέσα από αυτή σε μια κοινωνία Ενότητας, Χαράς, Δημιουργίας, Ειρήνης και Ευημερίας.

Θα ανανεώσουμε και εμπλουτίσουμε το έργο αυτό συνεχώς με πληροφορίες, ευκαιρίες και προτάσεις στο <http://www.holisticharmony.com/neakoionia/>

Η «Κρίση»: Μια άλλη Προ-οπτική

Της Δήμητρας Μπούρα

Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Η οικονομική κρίση : 'Το πρόβλημα είναι εδώ. Και δεν είναι μόνο της Ελλάδας αλλά ολόκληρου του πλανήτη. Το θέμα παρουσιάζεται και έχει ζοφερές προοπτικές. Υπάρχει φως στην άκρη του τούνελ; Υπάρχουν λύσεις και ποιες είναι ;

Ένας τρόπος να το αντιμετωπίσεις είναι να αφήσεις να σε κυριεύσει ο φόβος και η αγωνία. Αυτό , αν και μας φαίνεται αναπόφευκτο δεν είναι λειτουργικό . Το μόνο που μπορεί να κάνει, έξω από το να καταβροχθίσει την ενέργειά μας, είναι να διογκώσει το πρόβλημα.

Ένας **άλλος** τρόπος να το αντιμετωπίσουμε , που προτείνεται από πολλούς, είναι αντι-δρώντας. Αντιδρώντας με αγώνα, αντίσταση, άρνηση, φωτιά και πάλη. Αυτός ο δρόμος το μόνο που πιθανόν να μπορεί να κάνει είναι να βοηθήσει μερικούς από μας να εκτονώσουν την οργή τους, η να έχουν την ανακούφιση ότι κάνουν κάτι και δεν μένουν παθητικοί απέναντι στην επερχόμενη συμφορά. Πέρα από αυτά όμως, αυτός ο τρόπος δεν μπορεί να φέρει αποτελέσματα, το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να μεγενθύνει το πρόβλημα.

Τα πράγματα που βιώνουμε ατομικά και συλλογικά είναι αποτέλεσμα των δονήσεων που εκπέμπουμε μέσα από τις σκέψεις και τα έντονα συναισθήματα που τις ακολουθούν. Όταν έχουμε εστιάσει την προσοχή μας στο πρόβλημα και λειτουργούμε μέσα από σκέψεις και συναισθήματα οργής εκπέμπουμε χαμηλές δονήσεις που δεν επι-

τρέπουν να έρθει στην πραγματικότητά μας τίποτε καλό, αλλά έλκουν όλο και περισσότερο από το κακό που πολεμάμε . Το αν είναι η οργή μας δικαιολογημένη, δεν κάνει καμία διαφορά.

Και στις δύο παραπάνω προσεγγίσεις , της απελπισμένης παράδοσης ή της οργισμένης αντίστασης, εστιάζουμε την προσοχή μας στο πρόβλημα και το μόνο που καταφέρνουμε, με βάση τον Νόμο της Έλξης είναι να το πολλαπλασιάζουμε.

Η **Τρίτη** και ίσως μοναδική λύση είναι να εσπαστούμε στην λύση. Ναι , να σκεφτούμε το Πρόβλημα, αλλά μόνο για να διαγνώσουμε πως το δημιουργήσαμε (να έχουμε όλοι συμμετοχή στην δημιουργία του) και να αποφασίσουμε συλλογικά **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΒΑΛΟΥΜΕ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ.** Δεν έχει σημασία αν δεν ξέρουμε ακόμα το πώς θα καταφέρουμε να δημιουργήσουμε αυτή την νέα πραγματικότητα , το σημαντικό είναι να κάνουμε το πρώτο βήμα και να ορίσουμε το Τι θέλουμε.

Η νέα κατανόηση μας λέει ότι ο σκοπός των δυσκολιών και των αντιθέσεων που βιώνουμε, είναι να μας βοηθήσουν να ορίσουμε το τι θέλουμε μέσα από το βίωμα του αντιθέτου (μέσα από το βίωμα του πολέμου γεννιέται η επιθυμία για ειρήνη, μέσα από το βίωμα του περιορισμού η επιθυμία για ελευθερία, μέσα από το βίωμα του κενού η επιθυμία για πληρότητα). Αυτός είναι ο τρόπος που λειτουργεί η ζωή στον φυσικό κόσμο.

Η νέα κατανόηση μας λέει ακόμα το ότι το ΠΩΣ θα έρθει στην ζωή μας αυτό που επιθυμούμε, δεν είναι μόνο δική μας δουλειά. Παίρνουμε βοήθεια από την Συμπαντική ευφύια που ταιριάζει τις δονήσεις των επιθυμιών μας , με ανθρώπους, πράγματα και καταστάσεις , που θα βοηθήσουν στην υλοποίησή τους.

Καθώς ερχόμαστε λοιπόν αντιμέτωποι με το πρόβλημα, αναλογιζόμενοι το πώς το δημιουργήσαμε και τις πιθανές συνέπειές του στις ζωές μας, ας σκεφτούμε **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΒΙΩΣΟΥΜΕ ;** Θέλουμε να μην διαταραχτεί αυτό που είχαμε; Για σκεφτείτε το λίγο. **ΠΟΣΗ ΕΥΤΥΧΙΑ , ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ , ΕΥΗΜΕΡΙΑ**

παρήγαγε το τωρινό μοντέλο ζωής και για πόσους, για ποιους ; Η απάντηση είναι πολύ εύκολη εδώ , το σύστημα αυτό δεν παρήγαγε ευτυχία και πληρότητα για κανένα, ούτε καν για αυτούς που απολάμβαναν οικονομική αφθονία.

ΤΙ ΛΟΙΠΟΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ;

Η απάντηση στην ερώτηση δεν είναι δύσκολη θα απαιτήσει όμως να σκεφτούμε και να την δώσουμε εμείς. Ένα μέρος του προβλήματος είναι ότι εκπαιδευτήκαμε να περιμένουμε τα πάντα από τους άλλους. Παραιτηθήκαμε από τον ρόλο μας σαν παντοδύναμοι δημιουργοί και γίναμε ψηφοφόροι και καταναλωτές, χωρίς ευθύνη, με μόνη συμμετοχή την αρνητική κριτική. Περιμένουμε έξωθεν παρεμβάσεις, φωτισμένους σωτήρες να μας σώσουν και μαγικά χάπια που να εξαφανίσουν τα συμπτώματα ώστε να συνεχίσουμε να ζούμε στον αυτόματο, χωρίς να αναρωτιόμαστε ποιο είμαστε και που πάμε.

ΤΙ ΛΟΙΠΟΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΛΙΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ;

Προσοχή, μπορεί η απάντηση να σημαίνει αλλαγές , μπορεί να αποφασίσουμε να ζούμε σε μικρές κοινότητες – ομάδες αντί σε μονάδες (ένας άνθρωπος σε ένα σπίτι φορτωμένος με όλες τα έξοδα και τις φροντίδες του , χωρίς στήριξη και συντροφιά) .

Μπορεί να αποφασίσουμε να ζούμε κοντύτερα στην φύση και να ασχοληθούμε περισσότερο με την πρωτογενή παραγωγή και την οικολογική καλλιέργεια.

Μπορεί να αποφασίσουμε να ορίζουμε εμείς, να πιστοποιούμε και να αξιολογούμε τις υπηρεσίες που προσφέρει το κράτος και το πόσο αξίζουν να πληρωθούν.

Μπορεί να αποφασίσουμε να χρησιμοποιούμε περισσότερο εναλλακτικές πηγές ενέργειας και να ζούμε λιγότερο ενεργοβόρες ζωές .

Μπορεί να δοκιμάσουμε νέα ανταλλακτικά μοντέλα (ανταλλαγή

αγαθών και υπηρεσιών, τράπεζες χρόνου κλπ) που θα μας απελευθερώσουν από την εξάρτηση από τον κύκλο του χρήματος.

Μπορούμε να θεσπίσουμε κριτήρια κοινωνικά επωφελούς λειτουργίας για εταιρείες και εμπόριο, να πιστοποιούμε , να αξιολογούμε και να αποφασιζουμε αν θα στηρίζουμε ή όχι την λειτουργία τους.

Μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα , όχι για να διατηρήσουμε το παλιό μοντέλο που πεθαίνει αλλά για να δημιουργήσουμε το νέο που θα μπει στην θέση του.

Υπάρχει βέβαια το ενδιάμεσο διάστημα. Το διάστημα του χάους που ακολουθεί την κατάρρευση του παλιού μέχρι την εμφάνιση του καινούργιου. Τι κάνουμε σε αυτό; Βρίσκουμε τρόπους στήριξης και αλληλεγγύης και προχωράμε με την καρδιά στραμμένη στο μέλλον, με την σιγουριά της νέας προοπτικής.

Και τι γίνεται με αυτούς που φταίνε; Με αυτούς που μας έφεραν σε αυτή την κατάσταση, με αυτούς που «φάγανε τα λεφτά»; Αν και εδώ ισχύει η σε ένα βαθμό συν-ευθυνότητα και συν-δημιουργία – έστω και μέσω της παραίτησης , της αδράνειας και ανάθεσης ευθυνών από τους πολλούς στους λίγους, δεν θεωρούμε ότι δεν πρέπει να αποδοθούν ευθύνες, να αφαιρεθούν προϊόντα άνομης λειτουργίας και να επιβληθούν τιμωρίες .

Όλα αυτά είναι καλό να γίνουν προκειμένου να αποδοθεί δικαιοσύνη, αλλά από την αφετηρία της διόρθωσης και όχι της εκδίκησης. Από την αφετηρία της επιθυμίας για συμμόρφωση των δραστών μέσα από το βίωμα των συνεπειών των πράξεών τους , που είναι μέρος του ξεκινήματος του νέου μοντέλου ζωής σε υγιή βάση.

Η ζωή στον πλανήτη και το Σύμπαν, προχωρά δημιουργώντας μορφές μεγαλύτερης συνθετότητας, ανώτερης συνειδητότητας και μεγαλύτερης ομορφιάς. Κάθε εξελικτικού βήματος προηγείται κρίση, και απειλή του προηγούμενου μοντέλου/ μορφής ζωής. Μία κρίση που είναι και η αφορμή , αυτό που πυροδοτεί την αλλαγή . Αυτό λένε πολλοί επιστήμονες , φιλόσοφοι και πνευματικοί δάσκαλοι, ότι συμβαίνει στον πλανήτη σήμερα. Μία κρίση που προηγείται της μεταμόρφωσης του ανθρώπου στο επόμενο εξελικτικό του στάδιο, στο

στάδιο του ανθρώπου που ζει με πλήρη επίγνωση της αληθινής του φύσης και της ενότητας του με το Όλον και με δυνατότητα αξιοποίησης της τεράστιας δημιουργικής του δύναμης.

Τι προτείνουμε ;

Συμμετοχή σε διάλογο για το νέο μοντέλο ζωής. Δημιουργία ομάδων σκέψης και δράσης.

Δημιουργία ομάδων αλληλεγγύης. Δεν ξέρουμε ακόμα ποια μορφή ακριβώς μπορεί να πάρει αυτή η αλληλεγγύη, αλλά μπορεί να προσφερθεί μέσα από εθελοντισμό και συνεργασία των ανθρώπων.

Επικοινωνία των ιδεών και των δοκιμών με τα «νέα μοντέλα» ώστε να δημιουργηθούν τα υποδείγματα.

Στήριξη όλων (και των κυβερνώντων) μέσα από την θετική εστίαση στην λύση, μέσα από την θετική προσδοκία, τον διαλογισμό και την προσευχή

**ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΠΛΑ ΕΛΠΙΔΑ,
ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΑΛΗΘΙΝΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ
ΝΕΑ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ
ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ.**

Η ΠΡΟΘΕΣΗ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΗΝ ΣΥΝ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ .

ΕΝΩΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΑΣ ΔΥΝΑΜΗ.

www.otan.gr – Διαδικτυακός τόπος της Ομάδας της Ανθρωπότητας

<http://www.facebook.com/pages/Humanitys-Team-Greece/317515253913?ref=ts> - Ιστοσελίδα στο facebook
Τηλ: 210 9028105 – 6976 590007

Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΗΓΕΤΩΝ (EVOLUTIONARY LEADERS)

Η ανθρώπινη οικογένεια είναι στο μέσο της σημαντικότερης μεταμόρφωσης της συνειδητότητάς της, από την ανάδυσή της στην Αφρικανική Ήπειρο περισσότερο από 100.000 χρόνια πριν. Η Συνειδητότητα εξελισσόταν για εκατομμύρια χρόνια, από το πρώτο κύτταρο έως τον άνθρωπο, έως εμάς. Φτάσαμε πια να γνωρίζουμε ότι μέσω της συνειδητότητάς μας το Σύμπαν μπορεί να γνωρίσει τον εαυτό του. Αυτή η επίγνωση αποκαλύπτει ένα απίστευτο νέο δυναμικό για την ατομική και συλλογική ζωή του ανθρώπου.

Ταυτόχρονα είμαστε το πρώτο είδος στην γη, που γνωρίζει ότι μπορεί να καταστρέψει τον εαυτό του με τις ίδιες του τις πράξεις. Αυτό ίσως είναι η δυνατότερη κλήση αφύπνισης στην εξέλιξη της συνειδητότητας, από την εποχή του Homo sapiens.

Συνειδητοποιούμε τώρα ότι με κάθε τι που κάνουμε επηρεάζουμε την εξέλιξή μας. Αυτή η γνώση αφυπνίζει μέσα μας την φιλοδοξία, την προσδοκία να γίνουμε πιο συνειδητοί, μέσα από υποκειμενικές πρακτικές που περιλαμβάνουν τον διαλογισμό, τον στοχασμό, την προσευχή, την διαίσθηση, την δημιουργικότητα και την συνειδητή επιλογή, που επιταχύνουν την εξέλιξή μας προς την κατεύθυνση της συνειδητότητας της Ενότητας και μας εμπνέουν να ευθυγραμμίσουμε το συλλογικό μας όραμα.

Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Σε αυτό το σταυροδρόμι της ανθρώπινης ιστορίας, επείγουσες πλανητικές κρίσεις μας προκαλούν να μάθουμε να ζούμε με ένα τρόπο που να επιτρέπει την διατήρηση της ζωής, με αρμονία και ευγνωμο-

σύνη ο ένας προς τον άλλο και προς ολόκληρο το ζωντανό Σύμπαν. Οι αλλαγές που απαιτούνται είναι ευρείες, βαθιές και εκτεταμένες στον χρόνο. Μόνο με γρήγορη και αποτελεσματική - δημιουργική δράση μπορεί να γεννηθεί μία πλανητική κουλτούρα που θα φέρει ευημερία σε κάθε μορφή ζωής στην Γήινη κοινότητα.

Τα καλά νέα είναι ότι αναδύεται μία συναρπαστική νέα ιστορία για το δυναμικό ολόκληρου του ανθρωπίνου είδους, μία ιστορία συνεργασίας, δράσης του πολίτη, διαλόγου και μίας νέας κατανόησης, που προωθείται από τα πρωτοφανή επίπεδα της δημοκρατικής ελευθερίας, της πολυ-πολιτισμικής ανταλλαγής και της πρόσβασης σε δί-κτυα επικοινωνίας. Δεν είναι τίποτε άλλο παρά η ίδια η ιστορία της συλλογικής μας εξέλιξης.

ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ

Αναγνωρίζουμε ότι οι εσωτερικές και εξωτερικές πλευρές της ζωής εξελίσσονται ταυτόχρονα. Μια δραματική αφύπνιση συνειδητότητας θα συνεπάγεται μία εξίσου δραματική άρση- ανύψωση των εξω-τερικών πλευρών της ζωής. Ειδικά βλέπουμε τα παρακάτω σαν ζωτικές ευκαιρίες για την συνειδητή μας εξέλιξη, ατομική και συλλο-γική:

Το να καλλιεργήσουμε ένα Παράδειγμα Ζωντάνιας: Θεω-ρούμε το Σύμπαν σαν ένα ον με ζωή και συνείδηση. Σε ένα ζωντανό Σύμπαν η αίσθηση της σύνδεσης και της συμμετοχής στην ζωή που βρίσκεται γύρω μας είναι η βάση για μία προσέγγιση ζωής που την διέπει η συμπόνοια και η συνεργασία

Η Εκπαίδευση προς μία εξελισσόμενη συνειδητότητα : Η αφύπνιση της συνειδητότητας είναι η βάση όλων των αλλαγών που χρειάζεται να δούμε στον κόσμο. Μπορούμε να εργαστούμε για να ανεβάσουμε την ικανότητά μας για συνειδητή σκέψη και δημιουργική δράση στην προσωπική μας ζωή και στην συλλογική ζωή, σαν κοινότητες. Πρέπει να υποστηρίξουμε την έρευνα και τις εκπαιδευ-τικές στρατηγικές που βελτιστοποιούν τις ανθρώπινες ικανότητες και εξερευνούν την φύση της συνειδητότητας.

Αποκατάσταση της Οικολογικής Ισορροπίας: Η ισορροπία των

πλανητικών οικοσυστημάτων είναι βασική για την επιβίωσή μας. Πρέπει να αντιστρέψουμε την μόλυνση των παγκόσμιων υδάτων, του αέρα και του εδάφους που θρέφουν όλη την ζωή. Πρέπει να ενθαρρύνουμε τον πολλαπλασιασμό των καθαρών ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και να επεκτείνουμε όλους τους απαραίτητους πόρους στην κατεύθυνση της μείωσης/άμβλυνσης των αποτελεσμάτων της κλιματικής αλλαγής.

Ενθάρρυνση των Συνειδητών ΜΜΕ. Πρέπει να βρούμε καινοτόμους τρόπους να χρησιμοποιήσουμε τα νέα ηλεκτρονικά μέσα σαν καθρέφτη της θετικής εξελικτικής μας ιστορίας, επενδύοντας στο δυναμικό τους να γεφυρώσουν διαφορές γενεών, κουλτούρας, θρησκείας, πλούτου και φύλου και να χτίσουν με συναινετική προσέγγιση το κοινό μας μέλλον.

Εμπλοκή στην Κοινωνική και Πολιτική Μεταμόρφωση: Οι νέοι τρόποι ζωής που βοηθούν την διατήρησή της, απαιτούν την υποστήριξη μιας πιο συνειδητής δημοκρατίας και μιας ζωντανής κοινωνίας των πολιτών, από όπου θα αναδυθούν οι πλέον φωτισμένοι ηγέτες. Όλα τα άτομα θα έπρεπε να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν τα δώρα και τα ταλέντα τους για να δημιουργήσουν συμμετοχικά, υπεύθυνα και συμπονετικά μοντέλα διακυβέρνησης.

Ανάπτυξη Ακεραιότητας και Εντιμότητας στο εμπόριο: Συνειδητές επιχειρήσεις που έχουν επίγνωση της έκτασης, του βάθους και των μακροπρόθεσμων συνεπειών που έχουν οι δράσεις τους, είναι κεντρικής σημασίας για την διατήρηση της ζωής. Οι επιχειρήσεις πρέπει να γίνουν ένας ηθικός φρουρός της οικολογίας της Γης και να καθιερώσουν συνειδητά μία οικονομική βάση για ένα μέλλον ισομοιραζόμενης αφθονίας.

Προώθηση της Υγείας και της Θεραπείας: Η Επιστήμη της υγείας «σώμα-νους- πνεύμα» έχει επιδείξει την προφανή σύνδεση μεταξύ της υγείας ενός ατόμου και της υγείας του συστήματος στο οποίο αυτό ανήκει. Η θεραπεία ολόκληρων των συστημάτων, που σέβεται και την παραδοσιακή γνώση και την σύγχρονη επιστήμη, πρέπει να υποστηριχθεί στο φυσικό, κοινωνικό και πνευματικό τομέα.

Χτίσιμο μιας Παγκόσμιας Κοινότητας: Η νέα εποχή-ιστορία αφορά όλους εμάς που μοιραζόμαστε τον πλανήτη. Μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε μία κουλτούρα ειρήνης που μηδενίζει την ανάγκη για ένοπλες συρράξεις, που σέβεται και εκτιμά την απολαυστική ποικιλομορφία της ανθρώπινης οικογένειας.

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΖΩΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ

Η Ομάδα μας έκανε το καλύτερο που μπορούσε για να διατυπώσει τις πιθανότητες για την εξέλιξη της συνειδητότητας σε αυτή την κρίσιμη στιγμή. Παρακαλώ συλλογιστείτε πάνω σε αυτό το κείμενο, νιώστε αν συντονίζεται με την ύπαρξή σας και καλεί για μία απόκριση από την πλευρά σας. Σας προσκαλούμε να το συζητήσετε με άλλους, συνεχίζοντας αυτή την παγκόσμια συζήτηση και προσθέτοντας την δική σας μοναδική σοφία.

Ας συν-δημιουργήσουμε μία νέα ιστορία συνειδητής εξέλιξης, που είναι μία πρόσκληση σε ατομική και συλλογική δράση, και που γεννά την πιο σημαντική μεταμόρφωση συνειδητότητας στην ιστορία. Ενωθείτε μαζί μας σε αυτή την πρόσκληση για συνειδητή εξέλιξη υπογράφοντας τώρα αυτό το κείμενο- δέσμευση

ΥΠΟΓΡΑΦΕΣ ΜΕΛΩΝ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Chopra Center , Carlsbad , California , July 26, 2008

Michael Beckwith, Joan Borysenko, Gregg Braden, Rinaldo Brutoco, Thomas Callanan, Deepak Chopra, Mallika Chopra, Dale Colton, Gordon Dveirin, Duane Elgin , Leslie Elkus, Barbara Fields, Debbie Ford, Ashok Gangadean, Kathleen Gardarian, Tom Gegax, Charles Gibbs, Kathy Hearn, Jean Houston, Barbara Marx Hubbard, Bruce Lipton, Judy Martin, Rod McGrew, Steve McIntosh, Lynne McTaggart, Deborah Moldow, James O’Dea, Carter Phipps, Wendy Craig-Purcell, Carolyn Rangel, Rustum Roy, Peter Russell, Gerard Senehi, Emily Squires, Brian Swimme, Diane Williams, Marianne Williamson, Tom Zender.

Δεν μπορούμε να αλλάξουμε κάτι
εκτός αν το δεχόμαστε πρώτα.

Carl Jung, Ψυχίατρος

Η Επιβίωση, η Εξέλιξη και η Ευτυχία στη Σημερινή Κρίση

Του Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ

Πρόλογος

Πριν από 40 χρόνια σαν Χημικός Μηχανικός σε μια μεγάλη διεθνή εταιρία, είχα απορρίψει κάθε πνευματική αντίληψη και πίστευα μόνο στην ύλη. Μετά από κάποια χρόνια άφησα την δουλειά μου με τον σκοπό να ψάξω για απαντήσεις σχετικά με το νόημα της ζωής και τη φύση και την αρμονία του ανθρώπου. Σήμερα νιώθοντας ικανοποιημένος με τις απαντήσεις που βρήκα, θα ήθελα να μοιραστώ μερικές από αυτές με όσους είναι έτοιμοι και ανοικτοί να ακούσουν μερικές προτάσεις σχετικά με το πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε ανώδυνα και πιο αποτελεσματικά την τωρινή κατάσταση στην Ελλάδα και στον πλανήτη.

Άκουσα χθες μια όμορφη παραδειγματική ιστορία. Υπήρξε ένα χωριό που έμαθε ότι έρχονται σε μερικές μέρες πάρα πολύ δυνατοί άνεμοι. Μερικοί κτίσανε τοίχους για να προστατευτούν. Άλλοι κτίσανε ανεμόμυλους για να αξιοποιήσουν τον άνεμο για το όφελός τους.

Οι προτάσεις μου είναι για τη δεύτερη κατηγορία των ανθρώπων – αυτούς που θέλουν να αξιοποιήσουν την κρίση για το καλό τους. Μερικοί θα είναι έτοιμοι να ακούσουν αυτά που θα πω. Αν σας ενοχλούν ή σας αποξενώνουν μερικές από τις αντιλήψεις μου, σας ζητάω συγγνώμη προκαταβολικά. Όμως θα μοιραστώ μαζί σας ότι αρκετές φορές στην ζωή μου απέρριψα αντιλήψεις που αργότερα με περισσότερη εμπειρία και πιο ευρύ μυαλό, αναγκάστηκα να δεχτώ.

Προτείνω να διαβάσετε με ανοικτό μυαλό και αν υπάρχουν κάποιες

έννοιες με τις οποίες δεν συμφωνείτε, αφήστε τις και αξιοποιήστε μόνο αυτές που σας φαίνονται σωστές και χρήσιμες για σας σήμερα. Ξεκινάω με μερικές σκέψεις πάνω στα συναισθήματα. Μετά προχωρώ σε πρακτικές λύσεις και ιδέες για την κοινωνία. Τελειώνω με μερικές πνευματικές αντιλήψεις.

Προσοχή

Υπάρχουν πολλές χρήσιμες και πρακτικές λύσεις στο βιβλίο **ANTI-MΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ**, που μπορείτε να βρείτε δωρεάν σαν .pdf στο <http://www.holisticharmony.com/greek> και στο <http://www.holisticharmony.com/eirini/> ή σε τυπωμένη μορφή σε κάποιο βιβλιοπωλείο. Στο τέλος του φυλλαδίου αυτού θα βρείτε τα περιεχόμενα του βιβλίου αυτού και αναφορές για άλλα σημαντικά και χρήσιμα βιβλία.

I. Αρχικές Σκέψεις

Προαίσθηση σχετικά με την κρίση

Αρκετοί μας είχαν προειδοποιήσει σχετικά με την εποχή αυτή. Μερικοί τη βλέπουν σαν μια ευκαιρία και προετοιμασία για μια «**νέα εποχή**» της ευημερίας και ενότητας που θα ακολουθήσει. Μιλάνε για την περίοδο αυτή εδώ και 30 χρόνια.

Βλέπουμε το παλιό σύστημα να διαλύεται. Θα μπορούσαμε να ασχοληθούμε με το ερώτημα «ποιος φταίει» για την κατάσταση. Προσωπικά δεν είμαι σε θέση να εντοπίσω συγκεκριμένα ονόματα και πράξεις. Προτείνω να ασχοληθούν οι αρμόδιοι και να αποκαταστήσουν τη δικαιοσύνη. Όμως ακόμα και αν βρουν όλους όσους «φταίνει» και τους τιμωρήσουν, ακόμη και αν τους πάρουν όλη την περιουσία τους για το ταμείο της Ελλάδας – το πρόβλημα που ήδη έχει δημιουργηθεί θα παραμείνει.

Άρα τι μπορούμε να κάνουμε;

Ό,τι και να νιώθεις – έχεις δικιο

Να αρχίσω με την απλή δήλωση, «ό,τι και να νιώθεις, έχεις δικιο».

Είναι εντελώς φυσικό να νιώθεις πόνο, φόβο, θυμό, μίσος, απογοήτευση, αδικία, λύπη, προδοσία, αγανάκτηση, απελπισία, κατάθλιψη ακόμα και οργή. Όλοι νιώθουμε μερικά από αυτά τα συναισθήματα, παρόλο που ο καθένας μπορεί να τα νιώθει για διαφορετικούς λόγους.

Δυστυχώς τα εντελώς φυσικά αυτά συναισθήματα δε βελτιώνουν ούτε την κατάσταση αλλά ούτε την δική μας ψυχοσωματική υγεία. Είναι γνωστό από ιατρικές έρευνες ότι 5 λεπτά θυμού ή αγανάκτησης αποδυναμώνουν την άμυνα του οργανισμού μας για πέντε ώρες. Με τα συχνά αρνητικά συναισθήματα η υγεία μας σταδιακά προσβάλλεται με τρόπο οριστικό.

Μπορείς να πεις, «δεν πειράζει, τώρα καλά κάνω και νιώθω έτσι, γιατί πρέπει να νιώθω έτσι για να διορθώσω αυτά τα απαράδεχτα που συμβαίνουν». Όμως η ιστορία μας διδάσκει ότι τα δυσάρεστα αυτά γεγονότα δεν θα αλλάξουν επειδή τα απορρίπτουμε, ή επειδή εκθέτουμε μίσος προς αυτούς που θεωρούμε ότι φταίνε.

Υπάρχουν σοφοί άνθρωποι που βλέπουν όλα αυτά σαν μια διαδικασία κάθαρσης και αναγέννησης που χρειάζεται να γίνει για να μπορούμε ατομικά και συλλογικά να αφήσουμε παλιούς τρόπους σκέψης...

Μάλιστα σύμφωνα με δεκάδες ειδικούς σχετικά με το «πως να διαμορφώνουμε την πραγματικότητα μας» που παρουσιάζονται στο βιβλίο και στην ταινία «**Το Μυστικό** (της έλξης)», όταν έχουμε αρνητικά συναισθήματα προς κάποια κατάσταση ή συμπεριφορά, αυτή η αρνητική ενέργεια που στέλνουμε **επιδεινώνει** την κατάσταση και διαρκεί περισσότερο.

Χρειαζόμαστε μια Θετική Προσέγγιση

Δεν μας συμφέρει ούτε ατομικά και ούτε κοινωνικά να τρέφουμε αρνητικά συναισθήματα προς άτομα ή καταστάσεις. Χρειαζόμαστε τώρα ψυχραιμία, διαύγεια, κατανόηση, επικοινωνία, συνεννόηση,

διάθεση ενότητας, επιθυμία να βρούμε λύσεις καθώς και συγχώρηση και αγάπη προς όλες τις κατευθύνσεις.

Συμφωνώ ότι είναι χρήσιμο να διαπιστώσουμε που υπήρξε και που υπάρχει διαφθορά στο σύστημα. Συμφωνώ να εφαρμοστούν συνέπειες και να ζητηθούν να δώσουν πίσω στο λαό αυτά που ανήκουν στο λαό. Καλό θα ήταν να γίνει αυτό, σαν ένας νέος τρόπος διαχείρισης της διαφθοράς. Όμως το πρόβλημα του παρόντος ακόμα μένει και χρειάζεται τώρα να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε ατομικά και ομαδικά για να το λύσουμε.

Ας κάνουμε μια συνειδητή προσπάθεια να είμαστε θετικοί. Έχουμε δοκιμάσει τη αρνητικότητα αρκετά χρόνια. Ας δοκιμάσουμε να έχουμε εμπιστοσύνη στην Ελλάδα, στους Έλληνες και ακόμα στους πολιτικούς. Με συνεργασία μπορούμε να δημιουργήσουμε μια νέα κοινωνία.

Ας δούμε την κρίση σαν μια ευκαιρία να αλλάξουμε όλοι μαζί προς κάτι καλύτερο. Ας μιλήσουμε θετικά γι' αυτό που θέλουμε να γίνει. Όταν μιλάμε γι' αυτό που δεν μας αρέσει, έλκουμε περισσότερα από αυτά που δεν θέλουμε. Όταν μιλάμε γι' αυτά που μας αρέσουν και γι' αυτά που θέλουμε να γίνουν, έλκουμε και ενισχύουμε αυτά.

Να αξιοποιήσουμε αυτήν την ευκαιρία

Υπάρχουν σοφοί άνθρωποι που βλέπουν όλα αυτά σαν μια διαδικασία κάθαρσης και αναγέννησης που χρειάζεται να γίνει για να μπορούμε ατομικά και συλλογικά να αφήσουμε παλιούς τρόπους σκέψης και λειτουργίας και να προχωράμε σε όλο και πιο «λογικά» και, θα έλεγα, «πνευματικά» επίπεδα αντίληψης και συμπεριφοράς.

Έχουμε τώρα μια ευκαιρία να αντιδράσουμε διαφορετικά. Είναι ώρα για εσωτερική και εξωτερική αλλαγή. Μπορούμε να βοηθήσουμε στην αλλαγή ενωμένοι με άλλους που μοιράζονται κοινά ιδανικά, με θετικά έργα πληροφόρησης, επικοινωνίας, ανακούφισης, συμπαράστασης και ανιδιοτελή προσφοράς.

Πιο κάτω προτείνω μερικές πιθανές λύσεις.

II. Μερικές πρακτικές και οικονομικές προτάσεις.

Τρόποι να περάσουμε πιο εύκολα και αποτελεσματικά μέσα από αυτή την προσωρινή περίοδο.

1. Να απλοποιήσουμε την ζωή μας. Να μάθουμε να ζούμε με αυτά που έχουμε – μέσα στις δυνατότητες μας και όχι με δάνεια και κάρτες. Να νιώθουμε ευγνωμοσύνη και χαρά με τα βασικά της ζωής. Θα είμαστε το ίδιο ή και περισσότερο ευτυχισμένοι.

2. Να δημιουργήσουμε μια νέα κοινωνία με αλληλεγγύη, συνέπεια, μεράκι και το φιλότιμο στον χώρο της εργασίας. Το παράδειγμα μας είναι το καλύτερο μήνυμα.

3. Να συνεργαστούμε και να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον με αγάπη και ανιδιοτέλεια. Μερικά σύντομα παραδείγματα είναι:

α. Να δημιουργήσουμε σε κάθε γειτονιά **συνεταιρισμούς** για να αγοράζουμε χοντρικά αυτά που χρειαζόμαστε.

β. Σε κάθε γειτονιά οι κάτοικοι να **συνεργαστούν και να γνωρίζονται μεταξύ τους** ώστε να προστατεύουν όλοι μαζί τα σπίτια του καθενός.

γ. Η γειτονιά να μοιραστεί τη **φροντίδα** αυτών στην περιοχή της που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη.

δ. Να **ανταλλάσσουμε** μεταξύ μας προϊόντα, ταλέντα, ικανότητες, παροχές και γνώσεις χωρίς ή με πολύ λιγότερα χρήματα.

ε. Να μοιραστούμε στην εργασία μας τη **δαπάνη της μεταφοράς** – πηγαίνοντας πολλοί και όχι ένας σε ένα αυτοκίνητο.

4. Να ζούμε πιο οικονομικά

α. Να βασίσουμε τη διατροφή μας στα **όσπρια** και στα **δημητριακά**, όπως ρύζι, φακές, ρεβίθια, πλιγούρι και φασόλια. Είναι πάρα πολύ φτηνά, υγιεινά, θρεπτικά και χορταίνουν. (Για να πάρουμε ένα κιλό κρέας από ένα ζώο πρέπει να δαπανήσουμε περίπου 2000 λίτρα νερού και 16 κιλά δημητριακά. Είναι αντιοικονομικό και ανθυγιεινό.)

β. Να μάθουμε να φτιάχνουμε **φύτρα** από τα δημητριακά όπως σιτάρι, μηδική και τα πράσινα φασόλια. Τα φύτρα έχουν πάρα πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ένζυμα απαραίτητα για την υγεία.

γ. Οικογένειες και ομάδες να **μαγειρεύουν και να τρώνε μαζί** – είναι πιο οικονομικό αλλά και πιο ενωτικό.

δ. Να αξιολογήσουμε την πιθανότητα να **περπατάμε** ή να οδηγούμε ποδήλατο προς την εργασία ή για ψώνια. Είναι πιο οικονομικό, καλό για το περιβάλλον και πολύ καλό για την υγεία μας.

ε. Να παίξουμε με την ιδέα του να **μεταφερθούμε στη φύση** – στα χωριά όπου η ζωή είναι απλή, οικονομική, ευχάριστη και όμορφη.

στ. Να **ζούμε σε λιγότερα τετραγωνικά μέτρα**. Είναι πιο οικονομικό και χρειάζεται πολύ λιγότερα χρήματα να συντηρούμε και να ζεσταίνουμε τους χώρους. Από το 1960 το μέγεθος των σπιτιών έχουν αυξηθεί 140%. Αυτό σημαίνει ότι αν τότε είμαστε καλά και ευτυχισμένοι με 50 μ2, τώρα απαιτούμε 120 μ2. Καταλαβαίνετε τη διάφορα στο κόστος, στην ενέργεια και τον χρόνο που δίνουμε για το ενοίκιο ή αγορά, θέρμανση, φροντίδα και συντήρηση. Ζούμε μέσα στο σπίτι μας – ή ζούμε **για** το σπίτι μας;

ζ. Να μάθουμε να κάνουμε **μαστορέματα** μόνοι μας. Υπάρχουν βιβλία και το ίντερνετ με άφθονες οδηγίες σχετικά με το πως να φτιάξουμε κάτι στο σπίτι μας ή στο αυτοκίνητο.

η. Να κάνουμε οικονομία στο **ρεύμα** και το **νερό**, κλείνοντας βρύσες, φώτα και συσκευές που δεν χρειάζονται να είναι ανοικτά.

ι. Μερικοί θα επιλέξουν να ενωθούν σε **συνειδητές κοινότητες** ανθρώπων που μοιράζουν κοινά ιδανικά, όπου η επιβίωση τους θα είναι πιο ασφαλής, εύκολη, οικονομική, ευχάριστη, όμορφη και πνευματική. Συχνά τέτοιες κοινότητες επιλέγουν να υπηρετούν το καλό του συνόλου.

5 Να αυξήσουμε τα έσοδα μας.

α. Ανακαλύψτε αυτό που πραγματικά **αγαπάτε να κάνετε**. Όταν κάνουμε αυτό που πραγματικά αγαπάμε, έχουμε τη συμπαράσταση του σύμπαντος και η ευημερία μας είναι δεδομένη. Ο Χριστός μας το υποσχέθηκε όταν μας εξήγησε πως δεν χρειάζεται να αγχωνόμαστε καθόλου για το αύριο, επειδή αν ζούμε σύμφωνα με την θέληση του Θεού (με τον σκοπό της ζωής μας) όλες οι ανάγκες μας θα καλυφτούν. (Ματθαίος 6:27)

β. **Πουλήστε ή χαρίστε** ό,τι δεν χρειάζεστε πια. Ανανεώστε τη ζωή σας.

γ. **Σκεφθείτε δημιουργικά και διαφορετικά**, βρείτε νέους πωτότυπους για σας τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να αυξή-

σετε τα έσοδα σας. Ίσως μπορείτε να φτιάξετε πράγματα με τα χέρια σας, να μαγειρεύετε ή να φτιάχνετε ρούχα. Να είστε εφευρετικοί και δυναμικοί και να χαίρεστε την πρόκληση του νέου τρόπου δημιουργίας της ευημερίας σας.

δ. Δώστε στους άλλους που έχουν ανάγκη. Μπορεί να σου φαίνεται τρελό, αλλά όσο περισσότερα δίνεις, τόσο περισσότερα το σύμπαν σου επιστρέφει. Δίνοντας στους άλλους με αγάπη (χωρίς να περιμένεις κάτι πίσω) είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος να αυξήσεις την εισροή από το σύμπαν προς εσένα.

ε. Διαβάστε και εφαρμόστε τις τεχνικές δοσμένες στο βιβλίο μου «**25 Τρόποι να Δημιουργήσετε την Ιδανική Σας Ζωή.**»

6. Να **αποφύγουμε** να σκεφτόμαστε και να μιλάμε αρνητικά για τους άλλους και την κοινωνία. Αυτές οι ενέργειες μόνο αυξάνουν αυτά που δεν θέλουμε να υπάρχουν. Αντίθετα χρειάζεται να **σκεφτόμαστε και να μιλάμε θετικά** γι' αυτά που θέλουμε να δημιουργήσουμε, σαν άτομα και σαν κοινωνία.

7. Να φροντίσουμε για την υγεία και το νου μας με σωστή διατροφή, ασκήσεις, αναπνοές, περπάτημα, κολύμπι, χορό, τραγούδι, προσευχή και τεχνικές χαλάρωσης και συγκέντρωσης.

8. Να **οραματιζόμαστε καθημερινά** την **ιδανική κοινωνία** και τον δικό μας ρόλο στη δημιουργία της κοινωνίας αυτής. Εξηγούμε αυτό πιο κάτω και στο βιβλίο **25 Τρόποι να Δημιουργήσετε την Ιδανική Σας Ζωή.**

9. Να **φροντίσουμε** με αγάπη αυτούς που υποφέρουν και έχουν περισσότερη ανάγκη από μας.

10. Να πραγματοποιούμε με άλλους **θετικά φιλανθρωπικά έργα**, που βελτιώνουν τη ζωή για όλους.

11. Να αξιοποιούμε τις πνευματικές ασκήσεις και τεχνικές της **ενεργειακής ψυχολογίας** για να απελευθερωθούμε από αρνητικά συναισθήματα. (Δεπτομέρειες στα βιβλία **Ενεργειακή Ψυχολογία** και **Αντιμετωπίζοντας Δύσκολες Εποχές** και στο <http://www.holisticharmony.com/greek.>)

12. Να μελετάμε και να εμπεδώνουμε βαθύτερα τις **πνευματικές αλήθειες** στην καθημερινή μας ζωή και να **αγαπήσουμε** τους άλλους και τον εαυτό μας όπως είμαστε σε αυτό το στάδιο της εξέλιξης μας. Εξηγούμε λεπτομέρειες πιο κάτω.

Μπορείτε να σκεφθείτε και εσείς πολλές ακόμα πρακτικές προτάσεις. Στείλτε τις στο eirini@holisticharmony.com

III. Να είμαστε ευτυχημένοι σε κάθε περίπτωση

Ο Νικόλαος Χρηστάκης, καθηγητής στο Harvard και σύμβουλος του Obama, στις έρευνες του έχει αποδείξει ότι τα συναισθήματα είναι σαν τους ιούς. Όταν νιώθουμε ευτυχημένοι, βοηθάμε αυτούς γύρω μας να νιώθουν το ίδιο. Και το άγχος, ο φόβος και ο θυμός μας, το ίδιο αυξάνουν τα συναισθήματα αυτά στους άλλους. Βοηθάμε τον εαυτό μας, την υγεία μας, την οικογένεια μας, τους φίλους και την κοινωνία όταν επιλέγουμε να είμαστε ευτυχημένοι.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιούμε ότι **εμείς δίνουμε σε κάθε τι τη δύναμη** να μας δώσει ευτυχία ή δυστυχία. Ο καθένας από μας επιτρέπει ή απαγορεύει στον εαυτό του να νιώθει ευτυχισμένος (η) με αυτά που έχει και με αυτά που συμβαίνουν. Η πραγματική ευτυχία δεν κοστίζει και βρίσκεται στις απλές στιγμές όπως:

1. Να αγκαλιάσουμε τον σύντροφο ή τα παιδιά μας.
2. Να περπατήσουμε στη φύση.
3. Να απολαύσουμε ένα απλό φαγητό.
4. Να ακούσουμε μουσική που αγαπάμε.
5. Να χορεύουμε και να τραγουδάμε μαζί.
6. Να διαβάσουμε ένα συναρπαστικό βιβλίο.
7. Να κάνουμε ασκήσεις, αναπνοές, χαλάρωση, διαλογισμό ή προσευχή ανάλογα με τη διάθεση μας.
8. Να βοηθάμε τους άλλους.
9. Να εργαζόμαστε με άλλους.
10. Να αγαπάμε τους άλλους και τον εαυτό μας.

Όλα αυτά είναι δωρεάν και πάντα στη διάθεση μας. Μπορούμε να επιλέξουμε και να φροντίσουμε να είμαστε ευτυχημένοι. Η ευτυχία είναι τελικά μια **επιλογή** και δεν έχει σχέση με το τι έχουμε και τι δεν έχουμε.

IV. Να οραματιστούμε τη νέα κοινωνία.

Η επιστήμη με πολυάριθμες μελέτες έχει αποδείξει επανειλημμένα, ότι οι ομάδες ατόμων, που διαλογίζονται, οραματίζονται ή προσεύχονται, μπορούν να μειώσουν την εγκληματικότητα, την ασθένεια και άλλα αρνητικά φαινόμενα, ενώ βελτιώνουν την οικονομία και την συνοχή των κρατικών υπηρεσιών.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα στην ιστοσελίδα
<http://permanentpeace.org>.

Επιπλέον θα πρότεινα να δείτε ένα βίντεο με τον Gregg Braden στο youtube
http://www.youtube.com/watch?v=PH4S_DnbN5E&feature=related (με Ελληνικούς υπότιτλους)

Ψάχνουμε για άτομα που θέλουν να επιδρούν θετικά και δυναμικά στην πραγματικότητα, στην Αθήνα, στην Αττική και σε όλη την Ελλάδα (και πιο πέρα αν θέλετε) με το καθημερινό τους οραματισμό για μια ιδανική κοινωνία που να έχει :

Ειρήνη – που σημαίνει ασφάλεια, ενότητα, εμπιστοσύνη, ισότητα, δικαιοσύνη, αγάπη, αλληλο-συμπαράσταση, εντιμότητα, σεβασμό και η απουσία οτιδήποτε αντίθετου προς αυτά.

Αφθονία για όλους, δηλ. **όλοι** (χωρίς εξαίρεση) να ζουν άνετα και ευτυχισμένα και να έχουν όλοι όλα όσα χρειάζονται για τις ανάγκες τους.

Είναι απλό. Κάθε μέρα θα δώσετε 20 με 30 λεπτά μια ή δυο φορές την ημέρα (την ώρα που εσείς επιλέγετε) για να:

Βιώσετε την ειρήνη και την ευημερία μέσα και γύρω σας.

Να οραματιστείτε και να νιώσετε ότι η κοινωνία μας **ήδη βρίσκεται σε αυτήν την πνευματικά εξελιγμένη κατάσταση.** Δηλ. ότι έχει ήδη γίνει! Να το νιώθετε με το σώμα και το συναίσθημα σας - ότι ζείτε μέσα σε αυτήν την «τέλεια κοινωνία»

Οδηγίες: «Μέσα σε μια κατάσταση συγκέντρωσης, καθώς βρίσκεστε σε κατάσταση σχετικής σιωπής – στον χώρο ανάμεσα στις σκέψεις - μπορείτε τώρα να **απελευθερώσετε τις προθέσεις, ανάγκες και επιθυμίες σας** σαν ιδέες, εικόνες, σκέψεις και συναι-

σθήματα. Καθώς οραματίζεστε και νιώθετε ότι η ιδανική σας πραγματικότητα έχει ήδη πραγματοποιηθεί, νιώστε ευγνωμοσύνη και ευτυχία γι' αυτό το γεγονός. Οραματιστείτε **μόνο τα τελικά αποτελέσματα** που θέλετε να πραγματοποιήσετε και **όχι τον τρόπο** με τον οποίο θα εκδηλωθούν.» Από το βιβλίο **25 Τρόποι να Δημιουργήσετε την Ιδανική Σας Πραγματικότητα** (Εκδόσεις Ολιστική Αρμονία)

Μπορείτε να καθιερώστε πέντε λεπτά από την καθημερινή σας συγκέντρωση, διαλογισμό ή προσευχή. Αν θέλετε βοήθεια, έχουμε ένα CD με καθοδήγηση στην άσκηση ή μπορείτε να κατεβάσετε την άσκηση σε mp3 αρχείο από την ιστοσελίδα <http://www.HolisticHarmony.com/eirini>

Επίσης έχουμε την ομάδα **ΒΙΩΝΩ ΕΙΡΗΝΗ** στο Facebook όπου μπορείτε να συμμετέχετε στο έργο αυτό και να μοιραστείτε τις σκέψεις και προτάσεις σας. <http://www.facebook.com/group.php?gid=352706000565>

Είναι απλό.

Κάθε μέρα θα δώσετε 20 με 30 λεπτά
μα ή δυο φορές την ημέρα
(την ώρα που εσείς επιλέγετε) για να:
Βιώσετε την ειρήνη και την ευημερία
μέσα και γύρω σας.

Να οραματιστείτε και να νιώσετε ότι η κοινωνία μας
**ήδη βρίσκεται σε αυτήν την
πνευματικά εξελιγμένη κατάσταση.**
Δηλ. ότι έχει ήδη γίνει!

Να το νιώθετε με το σώμα και το συναίσθημα σας -
ότι ζείτε μέσα σε αυτήν την «τέλεια κοινωνία»

V. Εννέα βήματα προς την ενότητα

Εφόσον η σημερινή κρίση έχει δημιουργηθεί από την ξεχωριστότητα, τον φόβο, την αποξένωση, την αδιαφορία του ενός για τον άλλο, από την απληστία και την ανήθικη συμπεριφορά, τότε η μόνη λύση και η θεραπεία είναι το αντίθετο τους – η ενότητα.

1. **Να καταλάβουμε ότι έχουμε τώρα μια κοινή μοίρα** – Έλληνες και μη. Μαζί είμαστε μέρος της λύσης ή του προβλήματος.
2. Να **ενδιαφερόμαστε** για την ασφάλεια, την ευημερία και την ελευθερία για όλους.
3. Να συμπεριφερόμαστε με **ενότητα**, ενδιαφέρον, συμπόνια, αγάπη, **συνεργασία**, **δικαιοσύνη**, **τιμιότητα** και **ισότητα** προς όλους ανεξαιρέτως.
4. Να συμμετέχουμε στην **αλληλοβοήθεια**, **αλληλοσυνπαράσταση** και υπηρεσία προς αυτούς που έχουν ανάγκη.
5. Να **συνεργαστούμε**. Όλοι οι πολίτες, όλοι οι **πολιτικοί**, όλα τα κόμματα και όλα τα κράτη να **συνεργαστούν** για το καλό του συνόλου.
6. Οι **κυβερνήσεις** να **λειτουργούν** με **ενδιαφέρον**, **εμπιστοσύνη** και **αμεροληψία** προς τους πολίτες.
7. Οι **πολίτες** να **συμπαραστέκονται** στο έργο της κυβέρνησης με ενότητα, τιμιότητα, με αγάπη στην εργασία, και ηθική συμπεριφορά προς τους νόμους και προς τους άλλους για να μπορούμε να λύσουμε το πρόβλημα όλοι μαζί.
8. Οι **πολιτικοί** να **δώσουν το παράδειγμα** και οι βουλευτές να προσφέρουνε για τρία χρόνια όλο ή τουλάχιστον 50% από το μισθό τους στο ταμείο του κράτους για τις δαπάνες της χώρας. Αυτό θα αρχίσει να θεραπεύει την άρρωστη σχέση μεταξύ κράτους και πολιτών.

9. Να ρωτάμε τον εαυτό μας – τι είναι η ζωή; ο θάνατος; γιατί είμαστε εδώ; και ποιος είναι ο σκοπός της προσωρινής μας ζωής στον πλανήτη αυτό; Όταν απαντάμε τις ερωτήσεις αυτές, θα βρισκόμαστε πιο κοντά στην λύση. Περισσότερα γι' αυτό πιο κάτω. Όλες αυτές οι ενέργειες είναι φυσικά αποτελέσματα της συνειδητοποίησης ότι είμαστε όλοι ένα κοινωνικό, πνευματικό ον. Μόνο έτσι θα αντιμετωπίσουμε με επιτυχία την κρίση και μόνο έτσι θα αξιοποιήσουμε τις ευκαιρίες για αυτοβελτίωση και εξέλιξη που μας δίνονται τώρα.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

www.forfree.gr - δωρεάν εκδηλώσεις, σεμινάρια, εκδρομές, εκθέσεις
www.ufu.gr - δωρεάν σεμινάρια (πληροφορικής & ξένων γλωσσών)
www.tzaba.gr - δωρεάν διαλέξεις, θέατρα και παιδικές εκδηλώσεις
http://free-wifi.gr για ανακάλυψη των σημείων όπου μπορεί κανείς να βρει δωρεάν ασύρματο Internet σε ολόκληρη την Ελλάδα
INTERVAC «Σπίτι μου, σπιτάκι σου» Ανταλλαγές σπιτιών για διακοπές στο εξωτερικό και την Ελλάδα.

Μην πετάτε, ανταλλάξτε! Swap, don't shop-www.swishing.gr
Το παζάρι «Swap, don't shop» είναι νεανικός θεσμός και αφορά την ανανέωση της γκαρνταρόμπας... δωρεάν Το παζάρι ξεκίνησε το καλοκαίρι του 2009 και μετατράπηκε σε μεγάλο παζάρι-πάρτι με συμμετοχή συνολικά 500 ατόμων.

Bookmooch- www.bookmooch.com

Το Bookmooch είναι διεθνές δίκτυο ανταλλαγής βιβλίων που βασίζεται σε ένα πολύ απλό σύστημα: προσφέρετε online τα βιβλία που δεν χρειάζεστε πια και λαμβάνετε δωρεάν βιβλία που επιθυμείτε από άλλα μέλη. Εγγραφή δωρεάν.

Μην το πετάς...χάρισέ το!- www.harisetto.gr

Το www.harisetto.gr είναι ένα online δίκτυο με χιλιάδες μέλη σε ολόκληρη την Ελλάδα, το οποίο σας επιτρέπει να βρείτε αυτό που εσείς χρειάζεστε, αλλά για κάποιον άλλον είναι άχρηστο. Κάθε είδους αντικείμενα προσφέρονται δωρεάν μέσω αγγελιών, ενώ αναρτώνται σχόλια σχετικά με την ποιότητα.

Δωρεάν προβολές επιλεγμένων ταινιών και δωρεάν σεμινάρια για την Τέχνη, στο Πολιτιστικό Κέντρο της ένωσης τεχνικών ελληνικού κινηματογράφου και TV (2103615675, 2103602379)

VI. Να συμμετέχουμε στη «Νέα Ελλάδα».

1. Να δημιουργήσουμε με κάθε ηθικό, νομικό και δίκαιο τρόπο μια κοινωνία με ισότητα, διαφάνεια και δικαιοσύνη ώστε να έχουμε και εμείς – αλλά και όλοι οι άλλοι αυτά που χρειαζόμαστε για ευημερία και ευτυχία.

2. Να εκφράσουμε δυναμικά με κάθε νόμιμο και ειρηνικό τρόπο τις ανάγκες και τις προτάσεις μας προς αυτούς που κυβερνούν την χώρα.

Όμως, χρειάζεται να καταλάβουμε ότι η κυβέρνηση αποτελείται από μερικές εκατοντάδες ανθρώπους και δεν μπορούν να δημιουργήσουν αυτοί την πραγματικότητα που εμείς θέλουμε. Όλοι μαζί θα την δημιουργήσουμε. Χωρίς τη συνεργασία μας, δεν μπορεί κανένα πολιτικό σύστημα, κόμμα ή θρησκεία να πραγματοποιήσει την ευημερία που όλοι θέλουμε. Αυτό δημιουργείται από την συμπεριφορά όλων των πολιτών - μαζί με τους πολιτικούς.

3. Να πιέσουμε όλες τις δυνάμεις για διαφάνεια και εφαρμογή των νόμων, ώστε να μην επιτρέπεται πια σε ανθρώπους που βρίσκονται σε θέσεις δύναμης να επωφελούνται οικονομικά από αυτές.

4. Επίσης, να μην δεχτούμε πια να συγκαλύψουμε τη διαφθορά δίνοντας ή δεχόμενοι «φακελάκια» ή «λαδώματα».

5. Να **συμπεριφερόμαστε** εμείς προς τους άλλους, με τους τρόπους που θα θέλαμε αυτοί να συμπεριφέρονται προς εμάς. Στον εργασιακό χώρο αυτό σημαίνει ότι θα ήμασταν πολύ ευχαριστημένοι να είμαστε από την άλλη πλευρά των συναλλαγών μας. Για παράδειγμα, αυτό σημαίνει ότι θα ήμουν ευχαριστημένος να πληρώσω το ποσό που χρεώνω για το προϊόν ή την υπηρεσία που πουλάω. Να ήμουν ευτυχισμένος να είμαι ο υπάλληλος μου, επειδή τον πληρώνω αυτά που θα ήθελα να πάρω εγώ, αν ήμουν στη θέση του. Να είμαι ευχαριστημένος να είμαι ο εργοδότης μου επειδή εργάζομαι πραγματικά με την ίδια συνεπεία, που θα ήθελα εγώ, αν ήμουν στην θέση του. Να μπορώ να τρώω ευχαρίστως τα φρούτα που καλλιεργώ (να μην έχουν φυτοφάρμακα). Να θέλω να κατοικώ στο κτίριο που

κτίζω. Για να λυθεί το πρόβλημα, όλες οι συναλλαγές θα πρέπει να γίνουν με αυτό το κριτήριο.

6. Να **σεβόμαστε** τη χώρα μας, τους δρόμους μας και το περιβάλλον μας και να μην πετάμε σκουπίδια από το αυτοκίνητο ή σε ακατάλληλα μέρη. Κοστίζει να μαζευτούν. Να ανακυκλώνουμε, για οικονομία των πηγών της γης.

7. Να **εργαστούμε** με ακόμα μεγαλύτερη αγάπη, συνέπεια και αποτελεσματικότητα, ώστε να αυξάνουμε τα δικά μας έσοδα και τα έσοδα της χώρας για την ευημερία όλων. Να αγκαλιάζουμε την έννοια της αγάπης για την εργασία και να γινόμαστε ανταγωνιστικοί και παραγωγικοί σε κάθε επίπεδο.

Σύμφωνα με τα στατιστικά του WORLD BANK ...

80% των ανθρώπων, που σημαίνει από 5 από τα 6 δισεκατομμύρια ανθρώπων στο πλανήτη, ζούνε με λιγότερα από 216 ευρώ το μήνα.

Και από αυτούς 3 δισεκατομμύρια ζούνε με λιγότερα από 48 ευρώ το μήνα.

Μονό 1 % του πληθυσμού έχει ένα κομπιούτερ

Μονό 1% έχει πάει σε πανεπιστήμιο.

500.000.000 άνθρωποι του κόσμου έχουν ζήσει ή ζουν σε πόλεμο ή πείνα.

Εάν έχεις τραπεζικό λογαριασμό, ανήκεις στο 8% των ανθρώπων του πλανήτη που ζουν καλά.

Δηλαδή 80% των ανθρώπων στον πλανήτη, ήδη, ζουν αυτό που φοβόμαστε ότι ίσως μια μέρα μπορεί να ζήσουμε - παρόλο που είναι μάλλον απίθανο να συμβεί.

VII. Να θεραπεύσουμε την σχέση «κράτος – πολίτης»

Είναι σαν να υπάρχουν δυο μεγάλες συμμαρίες στην Ελλάδα. Οι συμμαρία των **πολιτών** και η συμμαρία των **πολιτικών**. Η συμμαρία των πολιτών, έχει αναπτύξει και έχει εφαρμόσει μέχρι τώρα μια απίστευτη ικανότητα να παρανομεί και να κλέβει από το κράτος (και τελικά από τον εαυτό της). Η συμμαρία των Πολιτικών και μεγάλων εταιριών μέχρι τώρα αξιοποίησε τη θέση δύναμης για να ωφεληθεί προσωπικά από τις θέσεις τους εις βάρος των πολιτών. Είναι ώρα γι' αυτές τις δυο συμμαρίες να συμφιλιωθούν για το καλό όλων των Ελλήνων.

Μερικοί έχουν την αντίληψη ότι οι πολιτικοί και οι αρχές απλώς καθρεφτίζουν το γεγονός ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων πιστεύουν ότι είναι φυσικό, ίσως επωφελές και «έξυπνο» να μπορούν να παρανομήσουν, να κτίζουν χωρίς άδειες, να εισπράττουν χωρίς να κόβουν αποδείξεις ή να το δηλώνουν στην Εφορία, να μην πληρώνουν ΦΠΑ, να κοροϊδεύουν τις αρχές και να πληρώνονται χωρίς να εργάζονται. Αυτή η νοοτροπία έχει συμβάλει πολύ στην κατάσταση της οικονομίας μας. Όσοι από τους πολιτικούς ή τις μεγάλες εταιρίες κάνουν τα ίδια, είναι απλώς **πολίτες** που ξαφνικά έχουν την ικανότητα να το κάνουν σε μεγαλύτερη κλίμακα.

Πιθανόν οι περισσότεροι που μας που έχουν μίσος προς αυτούς, μπορεί την ίδια στιγμή να έλεφταν στην ίδια παγίδα, αν τους δινόταν η ευκαιρία. Υπάρχει μια φθαρμένη σχέση μεταξύ κυβέρνησης και πολιτών – υπάρχει μια αμοιβαία δυσπιστία, ο ένας θεωρεί τον άλλον κλέφτη και τελικά ωθεί τον άλλον να γίνει.

Το πρόβλημα είναι η ανθρώπινη φύση.

Η σχέση αυτή πρέπει να θεραπευτεί για να προχωρήσει η χώρα. Μάλλον η αρχή πρέπει να γίνει από την πλευρά της κυβέρνησης - που έχει τη δύναμη. Καλό θα ήταν για τους βουλευτές να προσφέρουν το μισθό τους στο ταμείο του κράτους, και να γίνουν πραγματικά **υπηρέτες του λαού**. Ίσως επίσης θα μπορούσαν να γίνουν λιγότεροι σε αριθμό.

Είναι σημαντικό τώρα η εξουσία να δώσει το παράδειγμα στις θυσίες που ζητάει από τους πολίτες. Να περικόψουν κάθε πολυτέλεια και να δώσουν το παράδειγμα απλότητας και λιτότητας, να αποκαταστήσουν το αίσθημα της αδελφούσης προς τους πολίτες. Έτσι και αλλιώς οι πολιτικοί είναι απλώς πολίτες που παίζουν αυτόν τον προσωρινό ρόλο.

Επίσης πολύ φοβάμαι ότι οι διαδηλώσεις, οι απεργίες και τα μπλόκα δεν δημιουργούν το επιθυμητό αποτέλεσμα στο οποίο στοχεύουν, αρχικά, οι συμμετέχοντες. Μπορεί να κάνω λάθος, αλλά δεν θυμάμαι μια περίπτωση που να ικανοποιήθηκαν τα αιτήματά τους. Αντίθετα, ταλαιπωρούνται οι πολίτες και χάνουμε μέρες εργασίας και παραγωγικότητας με αποτέλεσμα να έχουμε λιγότερα χρήματα σαν άτομα, οικογένειες και χώρα. Ίσως εξυπηρετούν κάποια διαδικασία κάθαρσης ή απελευθέρωση αρνητικών συναισθημάτων ή δίνουν την αίσθηση της ενότητας ή της δύναμης. Όμως δεν βλέπω να ικανοποιούνται τα αιτήματα.

Επιπλέον οι διαδηλώσεις γίνονται εστίες, όπου αναμειγνύονται δυστυχισμένα και θυμωμένα άτομα που δεν διστάζουν να βάλουν φωτιά στις πηγές επιβίωσης των άλλων αθώων πολιτών. Την Τετάρτη 5/5/2010, τρία αθώα άτομα πέθαναν σε μια φωτιά σε τράπεζα από κάποια πρόσωπα που ήταν ενσωματωμένα ανάμεσα στους διαδηλωτές.

Επίσης, όποτε οι διαδηλώσεις εξελίσσονται σε βία καταστρέφουν την κύρια πηγή της οικονομίας μας – τον τουρισμό. Ποιος θα προτιμήσει την Ελλάδα στις συνθήκες αυτές; Η βία (σωματική, λεκτική, ή ακόμα νοερή) από οποιονδήποτε και προς οποιονδήποτε απλώς διαιωνίζει και αναμοχλεύει το αρνητικό και μας κρατάει όλους πίσω.

Το μίσος προς την Αστυνομία

Το άλλο που μου έχει κάνει εντύπωση αυτά τα χρόνια είναι το μίσος προς την αστυνομία και κάθε εξουσία. Ίσως υπάρχουν γεγονότα που δεν γνωρίζω, που μπορεί να το εξηγούν αυτό. Προσωπικά δεν έχω δει με τα μάτια μου μια αστυνομία που να αδικεί γενικά το λαό, όπως μπορεί να γίνεται σε άλλες χώρες. Απορώ μάλιστα πως γίνεται να δέχονται τόσο μίσος στις διαδηλώσεις αυτές! Δεν είναι αυτοί που

κάνουν τους νόμους.

Σίγουρα θα υπάρχουν αστυνομικοί που λειτουργούν εις βάρος των άλλων - αλλά δεν ξέρω αν είναι περισσότεροι από άλλους κρατικούς υπαλλήλους που δέχονται λαδώματα και φακελάκια σε κάθε γραφείο και νοσοκομείο. Είναι και αυτοί χαμηλόμισθοι υπάλληλοι και παιδιά άλλων πολιτών. Έχουν κι αυτοί μητέρες που φοβούνται πάρα πολύ, όπως οι άλλες μητέρες, όταν τα παιδιά τους δέχονται μίσος από τους άλλους. Είναι παιδιά που προσπαθούν να προστατεύουν τις ιδιοκτησίες των πολιτών, ανεξάρτητα αν το καταφέρνουν πάντα. Προσωπικά δεν πιστεύω ότι αξίζουν όλο αυτό το μίσος. Είναι συνάνθρωποι μας κι αυτοί!

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Πυρκαγιάς 199
Νοσοκομεία 166
Ιατροί 105
Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης 175
Αστυνομίας Αθήνα 100
24ωρη φαρμακεία 107
Ασθενοφόρο 166

Καλέστε το 112 - για να επικοινωνήσετε με οποιαδήποτε υπηρεσία έκτακτης ανάγκης - σε οποιαδήποτε χώρα της ΕΕ - από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο ή και από τηλεφωνικό θάλαμο – **δωρεάν**.

Πότε μπορείτε να καλείτε το 112;

Καλέστε το 112 σε όλες τις περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης όταν απαιτούνται υπηρεσίες πρώτων βοηθειών, πυροσβεστικής ή αστυνομίας. Για παράδειγμα: όταν είστε ο ίδιος θύμα ή απλώς μάρτυρας σοβαρού τροχαίου ατυχήματος, όταν βλέπετε να καίγεται ένα κτίριο, όταν διαπιστώνετε διάρρηξη σε σπίτι.

Δεν θα πρέπει να καλείτε το 112 αν ζητάτε, για παράδειγμα:

πληροφορίες για την κυκλοφορία στους δρόμους, μετεωρολογικό δελτίο, γενικές πληροφορίες.

VIII. Πιθανές εναλλακτικές κοινωνικές ενέργειες:

Να επισημάνω ότι δεν είμαι πολιτικοποιημένος. Δεν ήμουν ποτέ μέχρι τώρα και μάλλον δεν θα γίνω ποτέ. Όμως καλά κάνεις, αν εσύ είσαι. Ο καθένας έχει το ρόλο του να παίξει στην κοινωνία.

Καταλαβαίνω απόλυτα την αγανάκτηση που νιώθουμε όλοι. Αλλά χρειάζεται να βρούμε άλλους τρόπους να κάνουμε τις αλλαγές μας. Ο παλιός τρόπος δε λειτουργεί πια και είναι εις βάρος όλων μας και των οικογενειών μας. Χρειάζεται τώρα να ανακαλύψουμε νέους τρόπους αλλαγής. Ο Α. Αϊνστάϊν έλεγε, «είναι τρελό να κάνεις τα ίδια πράγματα και να περιμένεις διαφορετικά αποτελέσματα». Δυστυχώς αυτό κάνουμε.

Δύναμη προς αλλαγή – χωρίς βία

Ίσως αντί για κινούμενες διαδηλώσεις να γίνονται «sit ins» όπου όλοι κάθονται σε κάποιο κρίσιμο σημείο και τραγουδάνε τραγούδια σχετικά με τη δικαιοσύνη ή άλλους στόχους.

Ίσως να οργανωθούν ομάδες πολιτών και δικηγόρων που να ελέγχουν την κυβέρνηση και να κάνουν μηνύσεις για τις παρανομίες, είτε στα δικά μας δικαστήρια, είτε στα Ευρωπαϊκά.

Μια άλλη πιθανή δύναμη προς αλλαγή μπορεί να είναι να κάνουμε μποϊκοτάζ σε προϊόντα εταιριών που πιστεύουμε ότι εκμεταλλεύονται τους άλλους. Να παύουμε να τους συντηρούμε με τις αγορές μας. Αν πιστεύουμε ότι άλλες χώρες είναι η αιτία των προβλημάτων μας, έχουμε την επιλογή να παύουμε να αγοράζουμε τα προϊόντα τους, ή να πληρώνουμε για να δούμε τα έργα τους ή να στέλνουμε τα παιδιά μας εκεί για εκπαίδευση ή να πηγαίνουμε εκεί για ιατρική βοήθεια. Όταν εμείς οι ίδιοι χρηματοδοτούμε αυτές τις ίδιες τις οργανώσεις που θεωρούμε ανήθικες, είμαστε συμμέτοχοι.

Ο απαισιόδοξος βλέπει την δυσκολία σε κάθε ευκαιρία.

Ο αισιόδοξος βλέπει την ευκαιρία σε κάθε δυσκολία.

Winston Churchill, Πρωθυπουργός Αγγλίας

Θέλουμε να παραπονιόμαστε και να κατηγορούμε ή να βρούμε λύσεις;

Ο Γκάντι απελευθέρωσε την Ινδία με την εσωτερική αυτάρκεια. Όταν δεν χρειαζόμαστε κάποιον, δεν μπορεί να μας ελέγχει. Ίσως μια άλλη δύναμη μας προς την αλλαγή είναι να εργαζόμαστε με περισσότερο αγάπη, συνεπεία και μεράκι ώστε να γινόμαστε πιο παραγωγικοί και να μην χρειαζόμαστε κανένα και τότε να είμαστε ελεύθεροι.

Μερικοί μπορούν να στέλνουν συνέχεια επιστολές στους υπουργούς και βουλευτές που μας αντιπροσωπεύουν, με υπογραφές των δημοτών των περιφερειών τους, δηλώνοντας τις ανάγκες τους. Έτσι γίνεται σε πολλές χώρες. Αυτοί πρέπει να εργάζονται για μας, όχι εμείς γι' αυτούς.

Μπορούμε να αξιοποιήσουμε τη δύναμη του οραματισμού, όπως θα περιγράψω αργότερα. Έχουμε και τη δύναμη της συμμετοχής στη λύση με κάθε μορφή ενότητας, προσφοράς και συμπαράστασης προς αυτούς που έχουν ανάγκη.

Έχουμε τη δύναμη του λόγου και της επικοινωνίας με άλλους. Να εκφράζουμε τις ιδέες και τα ιδανικά μας. Είναι σημαντικό σε αυτήν τη εποχή να απελευθερωθούμε από τον φόβο να είμαστε διαφορετικοί, που σημαίνει εδώ, να είμαστε θετικοί και αισιόδοξοι και όχι γεμάτοι με οργή, άλλα με πνεύμα συμφιλίωσης.

Να αφήσουμε προσωρινά το «Ποιος φταίει»

Είναι ώρα να απελευθερωθούμε από την τάση να ρωτάμε «ποιος φταίει» (όλοι έχουμε κάποια ευθύνη - μαζί και εγώ και εσύ - καμιά εξαίρεση). Η ανάγκη να βρούμε άλλους που φταίνε ανήκει στον παλιό τρόπο σκέψης. Η νέα «κβαντική» αντίληψη ζητάει από τον καθένα να αναλάβει το δικό του μερίδιο της ευθύνης για την πραγματικότητα του.

Άλλωστε η διαφθορά δεν ήταν και δεν είναι μόνο στην εξουσία και στις μεγάλες εταιρίες, αλλά σε κάθε γραφείο και κάθε νοσοκομείο. Αμφιβάλω αν υπάρχει μια οικογένεια, στην οποία κάποιος δεν ήταν

ή δεν είναι μέτοχος, ακόμη και σήμερα, σε κάποια παρανομία, συγκάλυψη ή απόκρυψη εσόδων κτλ. Έχει γίνει τρόπος ζωής και τώρα είναι η ώρα να σταματήσει.

Σαν κοινωνία είμαστε ένα σώμα. Είμαστε εσύ και εγώ κύτταρα μέσα στο σώμα της ανθρωπότητας, και πιο συγκεκριμένα στην οικογένεια, στη γειτονιά και στην πόλη που ζούμε. Οι σκέψεις, οι λέξεις, η συμπεριφορά και οι πράξεις μας έχουν άμεση και έμμεση επίδραση σε όλους.

Επικοινωνία με το Μέγαρο της Βουλής των Ελλήνων:

Τηλ:(210-3707000),
Fax:(210-3733566),
Ταχυδρομική διεύθυνση:
Βασ. Σοφίας 2, 100 21 Αθήνα

Επικοινωνία με τη Γραμματεία του Προέδρου της Βουλής

Για σχόλια και παρατηρήσεις μπορείτε να επικοινωνείτε με την Γραμματεία του Προέδρου της Βουλής των Ελλήνων στέλνοντας e-mail στη διεύθυνση:
info@parliament.gr

Για τα Ατομικά Στοιχεία των Βουλευτών, πηγαίνετε στο

<http://www.parliament.gr/synthesh/viewdetails.asp>

Θα βρείτε εκεί όλα τα στοιχεία για να επικοινωνήσετε με τον Βουλευτή σας: Διεύθυνση, τηλέφωνα, φαξ και ηλεκτρονική διεύθυνση.

ΙΧ. Να θυμηθούμε και να ζούμε την Αλήθεια

Οι πιο κάτω πνευματικές αντιλήψεις έχουν βοηθήσει αμέτρητα εκατομμύρια άτομα να αντιμετωπίσουν τη ζωή και τις δυσκολίες της με περισσότερο θάρρος, αγάπη, διαύγεια, ηρεμία, αποδοχή, ενότητα, ανιδιοτέλεια, δημιουργικότητα, ευτυχία και πνευματικότητα. Δείτε αν υπάρχουν πιο κάτω κάποιες πεποιθήσεις που δέχετε και που θα θέλετε να δυναμώσετε μέσα σας και να βιώσετε και να εφαρμόσετε σαν πράξη στην ζωή σας.

1. Οι Μεγάλες Ψυχές Συμφωνούν.

Οι μεγάλες και παντού σεβαστές ψυχές της Ελλάδας, σαν τον Σωκράτη, τον Πλάτωνα και τον Πυθαγόρα όλοι συμφωνούν με τον Χριστό και όλες τις «Πνευματικές Πηγές» του πλανήτη μας, ότι η ζωή μας συνεχίζεται μετά από τον λεγόμενο «θάνατο» μας. Η ύπαρξη μας επεκτείνεται πολύ πέρα από το σώμα και το νου μας. Είμαστε όλοι στην πραγματικότητα **άμορφες πνευματικές οντότητες** που προβάλλουμε προσωρινά τη συνειδητότητα μας μέσα από το υλικό μας σώμα και τον νου.

Αυτό που πραγματικά είμαστε ούτε γεννιέται και ούτε πεθαίνει. Απλώς προβάλλουμε προσωρινά την συνειδητότητα μας μέσα στο σώμα (γέννηση) και μετά την αποσύρουμε (θάνατος). Η έδρα μας δεν είναι στο υλικό μας σώμα αλλά στην κατάσταση που είμαστε πριν και μετά από το σώμα.

2. Η Άγνοια μας ταλαιπωρεί.

Όταν **ξεχνάμε** την πνευματική μας καταγωγή και ταυτιζόμαστε με το υλικό μας σώμα, που είναι απλώς το εργαλείο της έκφρασης σ' αυτό το επίπεδο, **υποφέρουμε**. Σε αυτή την κατάσταση της εσφαλμένης ταύτισης, **έχουμε τα ακόλουθα συναισθήματα:**

α. **Φόβο** ότι δεν θα αποκτήσουμε αυτό που υποτίθεται ότι «πρέπει» να έχουμε για να είμαστε ασφαλείς ή να νιώθουμε πληρότητα.

β. Όταν τα έχουμε όλα ή μερικά από αυτά, δεν ησυχάζουμε αλλά **φοβόμαστε** μήπως τα χάσουμε.

- γ. Νιώθουμε **αδικία**, πόνο, απογοήτευση όταν δεν μπορούμε για κάποιο λόγο να τα έχουμε.
- δ. Νιώθουμε **προδοσία**, θυμό και μίσος προς αυτούς που θεωρούμε ότι μπορεί να είναι η αιτία να μην αποκτήσουμε ή να χάσουμε αυτά που θέλουμε.
- ε. Νιώθουμε **ζήλια** προς αυτούς που έχουν αυτά που θέλουμε.
- στ. Και, όταν δεν μπορούμε να σκεφτούμε πως θα αποκτήσουμε αυτά στα οποία είμαστε προσκολλημένοι, δεν μπορούμε να διανοηθούμε ότι μπορούμε να είμαστε καλά χωρίς αυτά και επιπλέον νιώθουμε απελπισία και **κατάθλιψη**.

Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα και ο πόνος και η σύγκρουση δεν μας βοηθάνε να δημιουργήσουμε την υγεία, την ηρεμία, τις αγαπημένες σχέσεις, την ευημερία και την αρμονική κοινωνία που μέσα μας επιθυμούμε.

3. Έχουμε μια επιλογή – φόβος & μίσος ή αλήθεια & εξέλιξη

Έχουμε την ελεύθερη βούληση μέσα σε αυτές τις δύσκολες μέρες, όπου δεν υπάρχει η σιγουριά που να ικανοποιεί τις ανάγκες μας, να λειτουργήσουμε με φόβο και βία ή με την ανώτερη μας φύση, τη μοναδική λύση, που είναι ενότητα, μοίρασμα και συνεργασία. Πραγματοποιήσαμε μέχρι τώρα την άνεση της υλικής αφθονίας, αλλά **δεν** μάθαμε το μάθημα της ενότητας και συνεργασίας.

Τώρα, μέσα από τις νέες συνθήκες της παγκόσμιας κρίσης, έχουμε την **ευκαιρία**, να συνδεθούμε και συμπεριφερόμαστε με τις ανώτερες ανθρώπινες αξίες όπως ενότητα, αλληλεγγύη, συνεργασία, ισότητα, δικαιοσύνη και ομόνοια.

4. Η ασφάλεια είναι μια ιδέα

Η ασφάλεια και η ευτυχία βασίζονται στις πεποιθήσεις μας και όχι στις εξωτερικές καταστάσεις. Μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι με δυο τρόπους.

α. Μια είναι να **δημιουργήσουμε** όλα αυτά που πιστεύουμε ότι

«πρέπει να έχουμε» για να νιώθουμε ασφαλείς και ευτυχισμένοι (παρόλο που περίπου 5 δισεκατομμύρια ζουν χωρίς αυτά – και πολύ πιθανόν να μην είναι λιγότερο ευτυχισμένοι από μας.)

β. Η δεύτερη είναι να συνειδητοποιήσουμε και να βιώσουμε τον πλούσιο εσωτερικό μας κόσμο και να μπορούμε να είμαστε καλά και ευτυχισμένοι με ελάχιστες προϋποθέσεις.

Η ιδανική λύση είναι ένας συνδυασμός των δύο που εκφράζεται στην προσευχή του Αγ. Φραγκίσκου

Θεέ μου, δώσε μου τη δύναμη να αλλάξω αυτά που μπορώ, την ηρεμία να δεχτώ αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω και τη σοφία να διακρίνω μεταξύ των δυο.

5. Οι αγαπημένοι μας είναι επίσης αιώνιες ψυχές

Όλοι οι αγαπημένοι μας για τους οποίους έχουμε συχνά έγνοια είναι επίσης αιώνιες συνειδητότητες, με πνευματικές αφετηρίες, που έχουν δεχτεί προσωρινά να προβάλλουν τη συνειδητότητα τους μέσα στην ύλη με το σώμα και την προσωπικότητα τους. Οι αγαπημένοι μας δε γεννιούνται και δεν πεθαίνουν. Απλώς επιτρέπουν ένα μέρος της συνειδητότητας τους να προβάλλεται στο υλικό πεδίο και όταν έχουν ολοκληρώσει τα μαθήματα ή/και τα έργα τους αποσύρουν τη συνειδητότητα τους από τα σώματα αυτά.

6. Όλοι παίζουμε τους ρόλους μας.

Όλοι οι άλλοι που παίζουν τους ρόλους τους γύρω μας, πολιτικοί, εξουσίες, αντιεξουσιαστές, επαναστάτες, κερδοσκόποι, τρομοκράτες, συντηρητικοί, φιλελεύθεροι, αυτοί που μας αρέσουν και που δεν μας αρέσουν, είναι επίσης αδελφές ψυχές στην εξέλιξη που συμμετέχουν μαζί μας σε μια διαδικασία για να μάθουμε όλοι μαζί να βιώνουμε και να εκφράζουμε την εσωτερική μας πνευματική ενότητα και αρμονία.

Μερικοί από αυτούς παίζουν ρόλους που συμπαθούμε επειδή μας κάνουν να νιώθουμε ασφαλείς, και άλλοι θα έλκουν τη δυσάρεσκα, και

την κριτική, την απόρριψη και τον θυμό μας επειδή η συμπεριφορά και οι αντιλήψεις τους μας ξυπνούν φόβους για την ασφάλεια, την αξία και την ελευθερία μας.

Είναι φυσικό να νιώθουμε αρνητικά προς τα άτομα αυτά, αλλά είναι απαραίτητο να καταλάβουμε ότι, σαν ψυχές, είμαστε μια ενιαία συνειδητότητα με αυτούς και ότι απλώς παίζουν τον ρόλο τους στην ομαδική μας εξέλιξη. Μπορεί να χρειαστεί να τους εμποδίζουμε σε μερικές ανήθικες ή άδικες πράξεις, αλλά η πρόκληση μας είναι να τους αντιλαμβανόμαστε πάντα σαν αδελφές ψυχές και να τους αγαπάμε, ακόμα και όταν χρειάζεται να τους εφαρμόσουμε συνέπειες για τις πράξεις τους.

7. Έλκουμε και δημιουργούμε την δική μας πραγματικότητα

Ο καθένας από μας έλκει από το σύμπαν ή από το κβαντικό πεδίο των άπειρων πιθανοτήτων, ακριβώς αυτό που χρειάζεται σαν ευκαιρία για την εξέλιξη του. Έχουμε την ελεύθερη βούληση να αγνοήσουμε το μάθημα και να συσσωρεύουμε αρνητικά συναισθήματα προς τους άλλους, τον εαυτό μας και τη ζωή γενικά. Έχουμε όμως επίσης την ελεύθερη βούληση να υπερβαίνουμε τους προγραμματισμούς, την άγνοια, την ξεχωριστότητα, την αποξένωση και το φόβο και να συνδεθούμε με την εσωτερική μας ενότητα με όλους και τη ζωή.

Δημιουργούμε την πραγματικότητα μας ατομικά, οικογενειακά και κοινωνικά με τις συμπεριφορές, τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τους προγραμματισμούς, αλλά και με τις επιλογές και τις αποφάσεις της ψυχής, πριν έρθει σε υλική υπόσταση, με σκοπό να έχουμε ευκαιρίες να μάθουμε συγκεκριμένα μαθήματα.

Μπορεί να φαίνεται, ότι οι άλλοι άνθρωποι ή οι διάφορες εξουσίες, ή ο Θεός, ή άλλες πολιτικές ή εμπορικές δυνάμεις δημιουργούν την πραγματικότητα μας. Αλλά στην αλήθεια αυτοί είναι απλώς καθρέφτες του εσωτερικού μας κόσμου και ερεθίσματα για την πιθανή μας εξέλιξη.

8. Όλοι έχουμε ευθύνη

Είναι καλύτερα να απελευθερωθούμε από το ερώτημα «ποιος φταίει;» - που θα δημιουργήσει μόνο αρνητικά συναισθήματα προς τους άλλους ή τον εαυτό μας. (κατά κανόνα δεν είναι ερώτημα, αλλά μια ανάγκη να βρούμε κάποιον άλλον, εκτός από εμάς, που να φταίει.)

Δεν υπάρχει τίποτε « εκεί έξω » για το οποίο δεν είμαστε σε κάποιο βαθύτερο επίπεδο, στο κοινό μας υποσυνείδητο, συνυπεύθυνοι και συνδημιουργοί. Είναι απαραίτητο να το καταλάβουμε αυτό αν πρόκειται να φτάσουμε στο επίπεδο της προσωπικής και ομαδικής ωριμότητας, που θα μας επιτρέψει την ενότητα και τη συνεργασία, για να βγούμε από την προσωρινή κρίση που βρισκόμαστε.

Όταν συμβαίνει κάτι για το οποίο νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα καλύτερα να ρωτάμε:

- α. Τι μπορώ να **μάθω** από αυτό που συμβαίνει;
- β. Τι **υπάρχει μέσα μου**, που καθρεφτίζεται εδώ και μπορεί να συμβάλει σε αυτό που βλέπω και δεν μου αρέσει.
- γ. Πως μπορώ να **βοηθήσω** τον εαυτό μου, την οικογένεια μου και την κοινωνία να λύσουμε το πρόβλημα ή να δημιουργήσουμε κάτι καλύτερο;
- δ. Ποιες **ενέργειες** μπορώ να κάνω για να αλλάξω αυτό που συμβαίνει ;

9. Όλα - τα πάντα - γίνονται για την προσωπική και ομαδική μας αμοιβαία εξέλιξη.

Είμαστε εδώ για να ξυπνήσουμε από την προσωρινή ψευδαισθηση ότι η ύπαρξη μας αρχίζει και τελειώνει με το σώμα και την προσωπικότητα, ή ότι η αξία μας ή η ασφάλεια μας μπορεί να μετρηθούν με αυτά. Κάθε γεγονός ή κατάσταση είναι μια ευκαιρία για αυτογνωσία και απελευθέρωση από την άγνοια μας, από τη λήθη της πνευματικής μας καταγωγής. Όμως είναι επίσης ένα ερέθισμα που μπορεί να μας κάνει να γινόμαστε ακόμα πιο αρνητικοί. Αυτή είναι η πρόκληση μας - να αξιοποιήσουμε ό,τι μας δημιουργεί φόβο και ανασφάλεια σαν ευκαιρία για να θυμηθούμε την αληθινή μας φύση

καθώς και την αληθινή φύση των άλλων και της ζωής.

Όταν νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα, ας ρωτήσουμε τον εαυτό μας

α. Τι **φοβάμαι** εδώ; Τι κινδυνεύει εδώ; Η αξία μου, η ασφάλεια μου, η ελευθερία μου;

β. Για ποιο **λόγο** έχω έλξει αυτή την εμπειρία στην ζωή μου; Τι χρειάζομαι να **μάθω**;

γ. Τι μπορώ να **κάνω** για να αλλάξω αυτό που δεν μου αρέσει;

δ. Τι μπορώ να κάνω για να **νιώθω καλά** μέχρι να μπορώ να αλλάξω αυτό που θέλω να βελτιώσω;

Είναι πολύ καλύτερα να κατευθύνουμε την ενέργεια μας στο να κάνουμε εσωτερικές και εξωτερικές αλλαγές παρά να καλλιεργήσουμε αρνητικά συναισθήματα προς άλλους, τη ζωή και τον εαυτό μας.

Όσοι γνωρίζουν τους νόμους της έλξης, ξέρουν πολύ καλά ότι όταν σκεφτόμαστε αρνητικά προς κάτι, το έλκουμε και το αυξάνουμε. Καλύτερα να στρέφουμε την θετική μας ενέργεια προς αυτό που θέλουμε παρά αρνητική ενέργεια προς αυτό που δεν θέλουμε.

10. Εμείς θα δημιουργήσουμε το μέλλον μας

Το μέλλον είναι ακόμα άγνωστο, αλλά εξαρτάται από τις αλλαγές που κάνουμε ή δεν κάνουμε στο παρόν. Δεν υπάρχει κάποιο παγιωμένο μέλλον ή μοίρα.

Δημιουργούμε κάθε δευτερόλεπτο ένα νέο πιθανό μέλλον. Κάθε απόφαση, κάθε αντίδραση διαμορφώνει ένα νέο μέλλον.

Αντιδρώντας με φόβο, θυμό και αποξένωση θα δημιουργήσουμε ένα ανάλογο μέλλον. Αν απελευθερωθούμε από τον φόβο και την άγνοια που το δημιουργεί, μπορούμε τώρα να κάνουμε ένα μεγάλο βήμα μπροστά στη δημιουργία της ζωής που όλοι επιθυμούμε.

11. Η ζωή μας δίνει μόνο αυτά που μπορούμε να αντιμετώπισουμε.

Έχουμε όλοι τη δύναμη να υπερβούμε ό,τι φοβόμαστε και να συνεχίσουμε τη ζωή μας με νόημα, δημιουργικότητα και ευτυχία. Εκατομμύρια άνθρωποι παντού στον πλανήτη έχουν περάσει από αυτά που φοβόμαστε ότι δεν θα μπορούσαμε ποτέ να αντέξουμε και έχουν ξαναβρεί την ευτυχία στη ζωή τους.

Είσαι πιο δυνατός (η) από οποιαδήποτε πιθανή ανθρώπινη εμπειρία.

Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν αποδείξει αυτήν την αλήθεια και τη δύναμη του πνεύματος με την υπέρβαση όλων αυτών των απωλειών.

12. Η απλή αλήθεια είναι ότι το 80 % του πλανήτη ζει, ήδη, τη ζωή που εμείς φοβόμαστε μήπως ζήσουμε.

Σύμφωνα με τα στατιστικά του WORLD BANK ...

80% των ανθρώπων, που σημαίνει από 5 από τα 6 δισεκατομμύρια ανθρώπων στο πλανήτη, ζούνε με λιγότερα από 216 ευρώ το μήνα. Και από αυτούς 3 δισεκατομμύρια ζούνε με λιγότερα από 48 ευρώ το μήνα.

Μονό 1 % του πληθυσμού έχει ένα κομπιούτερ

Μονό 1% έχει πάει σε πανεπιστήμιο.

500.000.000 άνθρωποι του κόσμου έχουν ζήσει ή ζουν σε πόλεμο ή πείνα.

Εάν έχεις τραπεζικό λογαριασμό, ανήκεις στο 8% των ανθρώπων του πλανήτη που ζουν καλά.

Δηλαδή 80% των ανθρώπων στον πλανήτη, ήδη, ζουν αυτό που φοβόμαστε ότι ίσως μια μέρα μπορεί να ζήσουμε - παρόλο που είναι μάλλον απίθανο να συμβεί. Όμως πιστεύω ότι μια έρευνα στα άτομα αυτά δεν θα τους δείξει λιγότερο ευτυχισμένους από μας. Ίσως το αντίθετο. Ίσως το λιγότερο που έχουμε, είναι και το λιγότερο που έχουμε να χάσουμε που σημαίνει λιγότερο άγχος και ίσως περισσότερη ευγνωμοσύνη για ό,τι έχουμε.

13. Είναι ώρα να αναθεωρήσουμε και να αλλάξουμε αξίες

Είναι ξεκάθαρο ότι η σημερινή κρίση είναι αποτέλεσμα της αποξένωσης, των λανθασμένων αξιών και της αδιαφορίας για τους άλλους. Η μόνη λύση είναι να επανεξετάσουμε τις αξίες μας, να τις αλλάξουμε και να ενωθούμε για να πραγματοποιήσουμε τον παράδεισο που ενσαρκωθήκαμε να δημιουργήσουμε.

Μόνο στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, άτομα, κοινωνίες και κράτη, δαπανούν περίπου 1400 δισεκατομμύρια \$ μόνο για καλλυντικά, παγωτά, αρώματα, τροφές για κατοικίδια, τσιγάρα, οινοπνευματώδη ποτά, ναρκωτικά και πόλεμο.

Χρειαζόμαστε μόνο 28 δισεκατομμύρια \$, δηλαδή **μόνο 2%** από το ποσό αυτό για να έχουμε για όλες τις αναπτυσσόμενες χώρες στον πλανήτη.

- α. Βασική παιδεία για όλους
- β. Καθαρό νερό για όλους
- γ. Βασική στήριξη υγείας

14. Η μοίρα του καθενός είναι ατομική.

Ακόμα σε μια μαζική εμπειρία ή κατάσταση όπως σε ένα σεισμό ή οικονομική κρίση, αυτό που θα συμβεί στον καθέναν είναι μοναδικό και προσωπικό.

Ο Χριστός αναφέρθηκε (Ματθαίος 24.40) σε αυτό το γεγονός όταν μίλησε για τις καταστροφές που θα γίνουν πριν από τη δεύτερη παρουσία. Είπε «Τότε θα υπάρχουν δυο άνδρες στο αγρό - ο ένας θα μείνει και ο άλλος θα αφαιρεθεί. Θα υπάρχουν δυο γυναίκες στο μύλο. Η μια θα μείνει και η άλλη θα αφαιρεθεί.»

Δηλαδή σε οποιοδήποτε μαζικό γεγονός αυτό που θα συμβεί στον καθέναν δεν θα είναι ένα ατυχές περιστατικό δηλ. ένα αθώο θύμα που έτυχε να παραβρίσκεται σε μια δυσάρεστη εξέλιξη. Θα είναι εκεί μόνο αν έχει επιλέξει σαν ψυχή να βιώσει αυτό που ο ίδιος έχει δημιουργήσει, έλξει και «επιλέξει» για την εξέλιξη του.

Δεν συμβαίνουν τυχαία γεγονότα σε κανέναν. Υπάρχει μια υπέρτατη σοφία και δικαιοσύνη στο σύμπαν που μας συμπεριλαμβάνει και που μόνο αν απελευθερωθούμε από τον πόνο, το φόβο και το θυμό μας θα τη δούμε.

15. Η πραγματική ασφάλεια είναι η αλήθεια.

Νομίζουμε ότι οι άλλοι ή το χρήμα ή η κοινωνική θέση μας δίνει ασφάλεια. Όμως τίποτε από αυτά δε μας προστατεύει από την αρρώστια, το σεισμό, το ατύχημα ή το θάνατο. Η πραγματική ασφάλεια είναι μια κατάσταση του νου που δημιουργείται μόνο με την πνευματική γνώση και την πίστη ότι:

α. Είμαστε αιώνιες συνειδητότητες που ούτε γεννιούνται και ούτε πεθαίνουν. Απλώς προβάλουμε και αποσύρουμε την συνειδητότητα μας μέσα και έξω από προσωρινά υλικά και νοερά σχήματα.

β. Η ζωή δίνει σε μας και στους αγαπημένους μας **μόνο αυτό που έχουμε «επιλέξει» σαν ψυχές** επειδή ευνοεί την εξέλιξη μας.

γ. Έχουμε και εμείς και οι αγαπημένοι μας τη **δύναμη να αντιμετωπίσουμε** ό,τι μπορεί να συμβεί στη ζωή μας.

δ. Είμαστε πολύ τυχεροί και ζούμε πολύ καλά σε σχέση με το 80% των αδελφών μας στον πλανήτη.

Το σημαντικότερο ερώτημα της ζωής μας είναι, **«Πως μπορώ εγώ να συμβάλω** με λέξεις, σκέψεις, συμπεριφορές και έργα να πραγματοποιήσουμε όλοι μαζί την **ιδανική κοινωνία** στην οποία θα ήθελα να ζω;»

Και μια ακόμα ερώτηση, « είμαι εγώ ένας ιδανικός πολίτης, ιδανικός σύντροφος, παιδί, γονιός, εργαζόμενος, εργοδότης, φίλος; Αν δεν είμαι, σε ποια βάση κατηγορώ τους άλλους; »

Να είστε πάντα καλά

Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ, Αρμονική Ζωή
<http://www.HolisticHarmony.com/greek>

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ **ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΡΜΟΝΙΑ ΤΟΜΟΣ 3**

Είκοσι Επτά Τρόποι για σας και τους Αγαπημένους σας για να
Διατηρήσετε την Υγεία, Ευτυχία, Ηρεμία και Αφθονία
σε «**Καιρούς Δοκιμασίας**»

Υπάρχουν πολλές χρήσιμες και πρακτικές λύσεις το βιβλίο **ΑΝΤΙ-ΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ**, που μπορείτε να βρείτε στα βιβλιοπωλεία ή από το Ίντερνετ δωρεάν σαν .pdf στο <http://www.holisticharmony.com/greek/>.

και στο

<http://www.holisticharmony.com/eirini/>.

Δείτε εδώ τα περιεχόμενα:

Παραμένοντας Υγιείς, Ευτυχισμένοι και Θετικοί σε Καιρούς Δοκιμασίας

Φροντίζοντας για το Σώμα σας

Δυναμώνοντας το Νου σας

Καλλιεργήστε Θετικές Σκέψεις και Συναισθήματα

Η Ενεργειακή Ψυχολογία για την Απελευθέρωση από Φόβο και Άγχος

Τα Δώδεκα Βήματα της Διαδικασίας Υλοποίησης

«**Ησ'οροποροπο**» - πώς να Μεταμορφώσουμε την Πραγματικότητά μας

Μαθαίνοντας να απολαμβάνουμε το Παρόν

Απελευθέρωση από Αρνητικά Συναισθήματα με τη Μέθοδο Σεντόνα

Η Σημασία της Ευγνωμοσύνης

Μέθοδοι για Αύξηση και Εξισορρόπηση της Ενέργειάς μας

Η Μέθοδος «**Ακούγοντας την Καρδιά**» για πιο Εμπνευσμένες Δύσεις

Πως να Είσαι ένας «**Εργάτης του Φωτός**»

Το Κλειδί της Αληθινής Ευτυχίας, Επιτυχίας και Αφθονίας

Η Δημιουργία Ειρήνης με την Αλήθεια.

ΕΥΤΟΠΙΚΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ

Του Ιωάννη Αυγουστάτου

Δεν μπερδεύουμε τα Οράματα με την “πραγματικότητα”,
αλλά εμπνεόμαστε απ’αυτά για να χτίσουμε μια πιο όμορφη
και πιο δίκαιη κοινωνία, σύμφωνη με
τις πραγματικές ανθρώπινες ανάγκες.

Εμείς, άνθρωποι της τέχνης, της επιστήμης και του πνεύματος εξειργειρόμαστε ενάντια στην ένοχη σιωπή και αποφασίζουμε να μη παρακολουθούμε πλέον παθητικά το βιασμό της αλήθειας, του ωραίου, του δίκαιου και του αγαθού.

Αναλαμβάνουμε τις ευθύνες που μας αναλογούν για τη σημερινή κατάσταση της τοπικής και παγκόσμιας κοινωνίας και ενώνουμε τις δυνάμεις μας για να δώσουμε ένα απτό παράδειγμα της Ευτοπίας, του καλού κόσμου στον οποίο θέλουμε να ζήσουμε και αισθανόμαστε χρέος να κληροδοτήσουμε περήφανα στις επόμενες γενεές.

Είμαστε οραματιστές, αλλά όχι ουτοπιστές. Πιστεύουμε στην επιστροφή του Μύθου, αλλά δεν τρεφόμαστε με παραμύθια. Ευτοπία για μας σημαίνει ρεαλιστική πορεία προς τον καλό τόπο του εφικτού, εδώ και τώρα.

Σημαίνει να μην υποτασσόμαστε στα πράγματα έτσι όπως μερικοί έχουν συμφέρον να είναι και να παλεύουμε για να γίνουν έτσι όπως θα έπρεπε και θα μπορούσε να είναι, για το γενικό καλό. Να γνωρίζουμε ότι η πρόοδος δεν είναι ταυτόσημη με την τεχνολογική ανάπτυξη και ότι η ανθρωπότητα, ειδικά στη Δύση, για να λυτρωθεί πρέπει να επανακτήσει την χαμένη της ψυχή.

Ευτοπία σημαίνει να διατηρείς την ιστορική μνήμη, αλλά να μην προσκολλάσαι στις δάφνες ή στα λάθη του παρελθόντος, αποκλείοντας αβασάνιστα μια ορθότερη πορεία.

Σημαίνει να πιστεύεις σθεναρά στην εσωτερική δύναμη του καλού που κρύβει ο άνθρωπος μέσα του, που σε πείσμα κάθε απαισιόδοξης αληθοφάνειας, είναι ίση και μεγαλύτερη από την αγριότερη καταστρεπτικότητα που έχει επιδείξει μέχρι σήμερα.

Η Ευτοπία διατρανώνει το νόημα της ζωής και επιστρέφει στον υποτιμημένο άνθρωπο την χαμένη του αξιοπρέπεια και αυτοπεποίθηση. Το σύνθημά της : << Ο πολιτισμός στην υπηρεσία του ανθρώπου >> και όχι ο άνθρωπος σκλάβος αφηρημένων οικονομικών μεγεθών και άψυχων ιδεολογικών κατασκευασμάτων.

Η ανθρωπότητα βρίσκεται σήμερα σε μια κρίσιμη ιστορική καμπή ενηλικίωσης. Η απόφασή της να επιλέξει ανάμεσα στις αλυσίδες ενός “αναπόφευκτου” εξορθολογισμού και της Ευτοπικής αναγέννησης, θα έχει τραγικές ή κοσμολυτρικές συνέπειες. Μπορούμε να αφεθούμε παθητικά στη ροή των σεναρίων, που κάποιοι άλλοι γράφουν πριν από μας, για μας ή να μεταμορφωθούμε σε δημιουργικούς και αποφασιστικούς παράγοντες των εξελίξεων. Μέσα σε κάθε ανθρώπινο άτομο κρύβεται μια τεράστια δύναμη. Στο χέρι μας να την ξυπνήσουμε και να την διοχετεύσουμε σε αγαθούς και ειρηνικούς στόχους. Μέχρι σήμερα η εκμετάλλευση του ανθρώπου από τον άνθρωπο βασίστηκε στην ασυνειδησία, την άγνοια, τον φόβο, την απληστία, τον αποπροσανατολισμό, τη μισαλλοδοξία, και την δεισιδαιμονία. Η συνειδητότητα, η γνώση, η αρετή, η μη βία και η ευδαιμονία μπορούν να θεραπεύσουν τις παλιές πληγές.

Ευτοπία και “ξεμάγεμα” αντί να συγκρούονται, πρέπει να αλληλοστηρίζονται και να αλληλοδιορθώνονται. Δεν μπερδεύουμε τα Οράματα με την “πραγματικότητα”, αλλά εμπνεόμαστε απ’αυτά για να χτίσουμε μια πιο όμορφη και πιο δίκαιη κοινωνία, σύμφωνη με τις πραγματικές ανθρώπινες ανάγκες.

Δεν στοχεύουμε στην ψήφο και δεν ευελπιστούμε σε βίαιες ανατροπές του συστήματος. Ζώντας μέσα στο Matrix (τον γενικό ασυνείδητο προγραμματισμό) διατρανώνουμε την ανεξαρτησία μας από

αυτό! Δεν είναι επαρκής δικαιολογία η “γενική κατάσταση” για να μην πράξουμε σύμφωνα με το ορθό τώρα και σε κάθε περίπτωση. Δεν επιζητούμε αναγνώριση για αυτή μας την συμπεριφορά, αφού αυτή η ίδια αποτελεί και την ανταμοιβή μας. Η επιτέλεση του καθήκοντος δεν είναι μόνο αποστολή, αλλά και τρόπος ζωής που χαρίζει ειρηνική συνείδηση και πλούσια συναισθήματα υψηλής ενέργειας. Όταν ο καθένας ανάψει το δικό του κερί, τότε η νύχτα θα λάμψει σαν μέρα. Εμείς ανάψαμε το κερί και περιμένουμε και άλλοι να κάνουν το ίδιο.

Το πρότυπο της Ευτοπίας που αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε δεν διεκδικεί σε καμία περίπτωση την τελειότητα, αλλά αποτελεί ένα πρώτο βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Άλλοι πιο σοφοί και πιο προικισμένοι από εμάς θα βελτιώσουν και θα συμπληρώσουν τη συγκεκριμένη πρόταση. Σε καμία περίπτωση όμως, και με κανένα μέσον δεν υποστηρίζουμε την επιβολή των ιδεών μας σε άλλους ανθρώπους. Από τη φύση της η πρότασή μας είναι ελεύθερη, πολύμορφη και πολύχρωμη.

Απορρίπτουμε κάθε ορθοδοξία, κάθε πατρότητα και μονοπωλιακή διαχείριση αυτών των ιδεών. Αντίθετα ενθαρρύνουμε ολόψυχα την γέννηση πολλών παραλλαγών επί του θέματος!.. Κάθε λουλούδι του κήπου, του κάμπου και της βουνοπλαγιάς έχει την ξεχωριστή αξία και την μοναδική θέση του στον πίνακα της ευτοπικής άνοιξης. Οι άνθρωποι μπορούν όχι μόνο να συνυπάρχουν ειρηνικά, αλλά και να αλληλοβοηθούνται στην προσπάθεια να ξεριζωθεί κάθε εστία δυστυχίας και πόνου.

Στο χέρι μας να καταστρέψουμε αυτόν τον πανέμορφο και μοναδικό πλανήτη ή να τον μετατρέψουμε σ’ ένα επίγειο παράδεισο.

Ο δρόμος προς την κορυφή αρχίζει με το επόμενο βήμα. Κουράγιο και καλό δρόμο σε όσους θα μας συντροφεύσουν, σ’ αυτή την συναρπαστική περιπέτεια

ΕΥΤΟΠΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

Ιωάννης Αυγουστάτος

<http://www.facebook.com/ioannis.avgoustatos1?ref=sgm#!/ioannis.avgoustatos1?v=info&ref=sgm>

**ΑΝΟΙΚΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ -
ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ
24/05/2010**

Της Τεό Βράτολη-Βολχάουπτ

Οι πρωτοπόροι δεν ακολουθούν την πελατημένη,
αλλά χαράζουν τη δική τους πορεία.

Αγαπημένε συνάνθρωπε,

Όπως έχουν διαμορφωθεί τα πράγματα σήμερα όσον αφορά τα δρώμενα στον πλανήτη μας, είναι πια εμφανές ότι οι μοίρες μας συνδέονται δραστικά και άμεσα.

Οι κυβερνήσεις, που ονομάζουμε εθνικές, δεν είναι πια εθνικές, δεν κυβερνούν μόνο τη χώρα σου, αλλά κυβερνούν και επηρεάζουν, ίσως και χωρίς να το επιδιώκουν και τα άλλα έθνη του πλανήτη.
Για παράδειγμα:

Η κυβέρνηση της Ελλάδας παίρνει δραστικά οικονομικά μέτρα για να ελέγξει μια τοπική κατάσταση, αλλά τα μέτρα αυτά έχουν άμεση επίπτωση στην οικονομία, ας πούμε της Γερμανίας η οποία, για να μπορούμε εμείς να αγοράζουμε τα προϊόντα που μας εξάγει, και να προστατέψει έτσι την ευημερία του λαού της, πρέπει να βρει τρόπο να μας βοηθήσει. Η βοήθεια που θα μας δώσει, θα επηρεάσει την οικονομική της κατάσταση και την κατάσταση του κοινού νομίσματος, το οποίο με τη σειρά του θα επηρεάσει τα υπόλοιπα νομίσματα στον πλανήτη (δολάριο, γιεν κλπ.), τις αγορές κεφαλαίου και χρήματος, την παγκόσμια παραγωγή, την ευημερία άλλων χωρών που εμπλέκονται σαν μέλη στην ΕΟΚ και τελικά και άλλων παγκόσμιων οργανισμών και οικονομικών δυνάμεων με τους οποίους εμπλέκεται η ΕΟΚ σε ευρύτερο πεδίο, και ούτω καθ' εξής...

Το ίδιο συμβαίνει και με άλλες κυβερνήσεις και με άλλες χώρες και ορ-

γανισμούς. Κάθε πολιτική και οικονομική τους κίνηση, ασκεί κυβέρνηση σε άλλες χώρες, λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με το βαθμό εξάρτησης που έχει μαζί τους.

Γι' αυτό δεν υπάρχει κανείς σοβαρά σκεπτόμενος άνθρωπος που να μπορεί να πει σήμερα ότι δεν τον ενδιαφέρει

-τι αποφάσεις παίρνει η κάθε κυβέρνηση, των άλλων χωρών και ακόμα το ότι για παράδειγμα η Αμερική, ή η Ελλάδα, ή η Ισπανία, έχουν ίσως πιναχτεί οικονομικά στον αέρα

-ότι το χρήμα δεν εξυπηρετεί το σκοπό της πραγματικής αντιστοιχίας των αξιών για τις συναλλαγές μας

-ο πλούτος, και κατ' επέκταση η κατανομή των θείων αγαθών στον πλανήτη είναι συσσωρευμένα σε ελάχιστα άτομα,

-ότι άνθρωποι στην πλειοψηφία τους στον πλανήτη μας μαστίζονται από ανεργία,

-δεν έχουν ίσως φαγητό και κατάλυμα

-ότι η εκπαίδευση δεν δίνει αρκετά και σωστά εφόδια για την επιβίωση και ίσως μάλιστα είναι ανύπαρκτη, πράγμα το οποίο επηρεάζει την ικανότητά μας να βρούμε λύσεις και να κάνουμε τις σωστές, απαραίτητες αλλαγές για να επιφέρουμε αρμονία, ευημερία και ειρήνη στον πλανήτη μας

-ότι οι πλουτοπαραγωγικές πηγές και οι πηγές ενέργειας και του πλανήτη σπαταλούνται άσκοπα, όχι για εξυπηρέτηση των πραγματικών αναγκών των ανθρώπων, αλλά για να εξυπηρετήσουν εικονικές και υποβαλλόμενες ανάγκες

-ότι καθημερινά μολύνουμε το περιβάλλον στο οποίο ζούμε

-ότι σε κάποιο σημείο του πλανήτη σήμερα γίνεται πόλεμος και ότι η βία θεωρείται φυσικό φαινόμενο! Επενδύουμε μάλιστα σε όπλα, αντί για προγράμματα διατήρησης της ζωής και απαλλαγής από τις ασθένειες

-ότι υπάρχει κατάχρηση εξουσίας και δύναμης.

Και πολλά άλλα που σίγουρα έχεις κι εσύ στο μυαλό σου σαν πράγματα απαράδεκτα να συμβαίνουν στον αιώνα μας.

Έχουμε εδώ έναν ασθενή: Τον πλανήτη μας. Πάσχει από αυτό, το οποίο είναι το βασικό αίτιο της κάθε ασθένειας: Την έλλειψη πνευματικότητας, ή αλλιώς την αμαρτία, ή συλλογική νοητική μόλυνση.

Αυτό δεν είναι ένα πολιτικό ή θρησκευτικό μήνυμα. Είναι ένα μήνυμα αισιοδοξίας, όσο κι αν αυτό δεν είναι εξ αρχής εμφανές.

Τι σκοπό εξυπηρετεί κάθε ασθένεια; Υποχρεώνει την ανάληψη δράσης για διόρθωση, για θεραπεία, ώστε να κατακτήσουμε την υγεία.

Η ολιστική θεραπεία ενός ασθενή αποτελείται από δύο μέρη:
Από τη θεραπεία των συμπτωμάτων και από την εξάλειψη των αιτιών που τη προκαλούν.

Μπορούμε να θεραπεύσουμε άμεσα τα συμπτώματα με προσευχές και οραματισμούς, αλλά αυτό δεν αρκεί, γιατί η ασθένεια θα επανέλθει μόλις σταματήσουμε τη δραστηριότητα αυτή.

Για τη θεραπεία σε βάθος, χρειάζεται η θεραπεία των κυττάρων του οργανισμού ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ και αυτά είναι ο κάθε ένας άνθρωπος από μας. Δεν έχουμε πια τον καιρό και την πολυτέλεια να λέμε ότι εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα, ή ότι δεν μας αφορά. Δείτε, η ασθένεια έφτασε και στη δική μας γειτονιά...

Για να απαλλάξουμε την ανθρωπότητα από την ασθένεια, χρειαζόμαστε έμπρακτες ατομικές επιλογές πνευματικότητας στην καθημερινή ζωή μας.

Ήρθε ο καιρός να πάρει ο κάθε άνθρωπος στα χέρια του, το κομμάτι δράσης που του αναλογεί, στη μοίρα του πλανήτη, δηλαδή τη δική του ζωή. Να φέρει την πνευματικότητα στην κάθε προσωπική του επιλογή και έκφραση, πραγματοποιώντας αρχικά τη θεραπεία στη ζωή του.

Αυτό σημαίνει προσωπική αφύπνιση στην πνευματική φυσιογνωμία μας.

Δεν είμαστε υλικά όντα φορείς πνεύματος, αλλά πνευματικά όντα φορείς σώματος.

Αυτό είναι ένα παγκόσμιο μήνυμα και όχι ένα μήνυμα μόνο για Έλληνες. Ίσως η Ελλάδα καλείται να δώσει πρώτη το παράδειγμα του νέου πρότυπου ζωής, γι' αυτό και ήρθαν έτσι τα πράγματα στον τόπο μας, αλλά ας μη γελιόμαστε. Πρόκειται για ένα παγκόσμιο πρόβλημα, που δεν μπορεί να λυθεί παρά μόνο με αλλαγές σε βάθος.

Πώς απαιτούμε να αποδοθούν ευθύνες και δικαιοσύνη σε άλλους, ενώ και εμείς αδικούμε, ψευδόμαστε, εξαπατούμε και στερούμαστε κάθε πνευματικότητας στην προσωπική μας ζωή;

Πώς απαιτούμε παγκόσμια ειρήνη ενώ εξασκούμε καθημερινά βία, υλικά ή ψυχολογικά στους συζύγους, τα παιδιά μας, τους φίλους, στους πιο αδύναμους και γενικά όπου μπορούμε;

Πώς απαιτούμε σεβασμό, εκτίμηση και αλτρουισμό ενώ δεν σεβόμαστε εμείς οι ίδιοι τους εαυτούς μας, τους αγαπημένους μας, τους γείτονές μας, τους συνανθρώπους μας;

Ποιες είναι οι κυβερνήσεις μας? Αυτό ακριβώς που είμαστε εμείς.
Ποιοι είναι οι αστυνομικοί μας? Αυτό ακριβώς που είμαστε εμείς.

Ποια είναι η ποιότητα των ομαδικών διαμαρτυριών μας? Ακριβώς η δική μας ποιότητα.

Αν θέλουμε κάτι να αλλάξει σε όλα αυτά, μόνο εμείς έχουμε το κλειδί. Μπορούμε να αλλάξουμε τους εαυτούς μας. Να γίνουμε πνευματικότεροι. ΤΩΡΑ! Όχι στο μέλλον ή κάποτε, όταν λύσουμε τα οικονομικά μας, τα οικογενειακά μας, τα ερωτικά μας κλπ. κλπ. Η λύση είμαστε εμείς, αλλά και το πρόβλημα επίσης.

Το συχνά παρεξηγημένο «κρίσιμο πλήθος» που θα επιφέρει την αλλαγή αναφέρεται στην ατομική ποιοτική βίωση μιας πνευματικότερης ζωής ενός αριθμού ανθρώπων, και όχι η αριθμητική συγκέντρωση πολλών ανθρώπων που θέλουν να επιφέρουν αλλαγή με εξωτερική επιβολή. Οι αλλαγές δεν επιβάλλονται. Βιώνονται.

Είναι ο καρπός της δικής μας ώριμης απόφασης να κάνουμε τα πράγματα διαφορετικά στη ζωή μας και κατ' επέκταση και σε όλο τον πλανήτη μας, σε κάθε στιγμή και σε κάθε τομέα της καθημερινής μας δράσης.

Η λέξη-κλειδί είναι η εγρήγορση. Προσέχοντας την κάθε στιγμή, ζώντας συνειδητά στο ΤΩΡΑ. Στην εγρήγορση προσέχουμε, αισθανόμαστε, επιλέγουμε, ζούμε συνειδητά την κάθε εμπειρία μας από την πιο απλή, μέχρι την πιο πολύπλοκη. Δεν παρασυρόμαστε, δεν συρρέουμε. Αυτό μετατρέπει τη ζωή μας σε συνειδητή ζωή, την πιο απλή μας πράξη σε πράξη διαλογισμού. Εκεί μέσα θα βρούμε και θα φέρουμε στο προσκήνιο, τις πνευματικότερες λύσεις, τα καινούργια μας πρότυπα ζωής. Άλλωστε διαθέτουμε, σαν πνευματικά όντα, όλες τις προδιαγραφές...

Τεό Βράτολη-Βολχάουπτ-Κολλέγιο Μεταφυσικών Επιστημών
<http://www.facebook.com/#!/group.php?gid=60090001436&ref=ts>

Προσοχή: Σημαντική προϋπόθεση για να διατηρήσουμε νοητική και συναισθηματική διαύγεια, και επομένως υψηλή θετική δονητική κατάσταση και εστιασμό στις δημιουργικές λύσεις, είναι να μη συρρέουμε με το κλίμα καταστροφής, στέρησης, αστάθειας, ανασφάλειας, απόγνωσης και αδιεξόδου που καλλιεργούν, ηθελημένα ή αθέλητα τα ΜΜΕ, καθώς και διάφοροι συνάνθρωποι γύρω μας.

Το Όραμα μιας Ιδανικής Κοινωνίας

Του Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ

Ζούμε σε μια κοινωνία, στην οποία όλοι είναι τίμιοι και **συμπεριφέρονται** στους άλλους με αγάπη και σεβασμό.

Οι πόρτες είναι **ξεκλειδωτες**, επειδή νιώθουμε ασφάλεια και εμπιστοσύνη μεταξύ μας.

Όλοι έχουμε **ευημερία** – έχουμε όσα χρειαζόμαστε για να είμαστε ευτυχισμένοι και να εκτελέσουμε το έργο μας.

Ενδιαφερόμαστε για το καλό του συνόλου και **εργαζόμαστε** με χαρά, συνέπεια και κέφι.

Χαιρόμαστε με την ευτυχία και την επιτυχία των άλλων και **εμψυχώνουμε** ο ένας τον άλλον.

Συνεργαζόμαστε και βοηθάμε ο ένας τον άλλον.

Υπάρχει **ισότητα** και **δικαιοσύνη** και έχουμε όλοι τα ίδια δικαιώματα και τις ίδιες ευκαιρίες.

Ζούμε μια ήρεμη ζωή σε σπίτια με κήπους και δέντρα.

Οι χώροι της εργασίας είναι καθαροί, **ευχάριστοι** με πολλά και όμορφα χρώματα που ευνοούν την δημιουργικότητα.

Όλες οι συναλλαγές μας σε αντικείμενα, υπηρεσίες, γνώσεις και χρήματα γίνονται με την εσωτερική αρχή ότι θα είμαστε πολύ ευχαριστημένοι, αν είμαστε από την άλλη πλευρά της συναλλαγής αυτής.

Έχουμε ένα αποτελεσματικό και προληπτικό σύστημα **Υγείας**, με το οποίο φροντίζουμε αυτούς που έχουν ανάγκη με αγάπη και σεβασμό.

Αντιλαμβανόμαστε την αρρώστια και τα δυσάρεστα συναισθήματα σαν **ευκαιρίες** για να μάθουμε και να εξελιχτούμε.

Η παιδεία **ενδυναμώνει** την εσωτερική καθοδήγηση και τον χαρακτήρα των παιδιών μας. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας να ακούσουν την **εσωτερική φωνή** τους και να εκφράσουν την μοναδικότητα τους.

Αξιοποιούμε το χρήμα σαν **πνευματική ενέργεια** για το καλό του συνόλου για να εξασφαλίσουμε υγεία, παιδεία και άνεση για όλους.

Οι **δρόμοι** είναι καθαροί, άνετοι και η κίνηση ρέει πάντα ελεύθερα.

Σεβόμαστε τους δρόμους και την φύση, είμαστε προσεκτικοί και φροντίζουμε να βάζουμε τα σκουπίδια μας μόνο στα κατάλληλα σημεία.

Έχουμε φυτέψει και φροντίζουμε πολλά δέντρα ανάμεσα μας.

Η πολιτεία πληρώνει **μουσικούς** να παίζουν μουσική στους δημόσιους και εμπορικούς χώρους.

Οι **δημότες** και οι **μετανάστες** τραγουδάνε και χορεύουν με ενότητα και αγάπη.

Αγαπάμε τις **τέχνες** και τις χρηματοδοτούμε, ώστε όλοι οι πολίτες να μπορούν να τις απολαμβάνουν.

Αξιοποιούμε την ανεξάντλητη ενέργεια του Ήλιου για απεριόριστη **καθαρή ενέργεια**.

Έχουμε επίγνωση ότι **δημιουργούμε** την πραγματικότητα μας και είμαστε υπεύθυνοι για αυτήν. **Συγχωρούμε** αμέσως και ψάχνουμε μέσα μας για να βρούμε την αιτία για το τι συμβαίνει.

Όμως, είμαστε **ειλικρινείς και μιλάμε ξεκάθαρα** με τους υπαίτιους, όταν αξιολογούμε ότι η συμπεριφορά τους είναι άδικη ή βλαπτική για τους άλλους ή το σύνολο.

Προσέχουμε τις λεπτομέρειες της ζωής και την επίδραση των πράξεων μας στους άλλους. Έτσι **οδηγούμε** με σεβασμό και προσοχή, παρκάρουμε με

τρόπο να μπορούν όλοι να κυκλοφορήσουν ελεύθερα και απολαμβάνουμε την μουσική και την τηλεόραση μας με τρόπο ώστε να μην ενοχλούμε τους άλλους.

Γενικά **ζούμε με σεβασμό** προς τις ανάγκες των άλλων.

Σεβόμαστε επίσης το **περιβάλλον** και είμαστε προσεκτικοί με το ηλεκτρικό ρεύμα, το νερό, την θέρμανση, την ανακύκλωση και τα σκουπίδια μας.

Ζούμε στο **παρόν** και δίνουμε την ενέργεια μας σε αυτό που μπορούμε να κάνουμε τώρα για μια πιο ευτυχισμένη πραγματικότητα.

Βλέπουμε όλους τους άλλους σαν **αδελφές ψυχές στην εξέλιξη** και νιώθουμε ισότητα και ενότητα με όλους.

Αναζητούμε να συμπεριφερόμαστε στους άλλους με τον τρόπο που θα θέλαμε να συμπεριφέρονται σε εμάς.

Σεβόμαστε όλους το ίδιο, ανεξάρτητα από την κοινωνική τους θέση, την εμφάνιση ή τον ρόλο που προσωρινά παίζουν.

Χαιρόμαστε την ζωή, την φύση, τα ζώα, την δημιουργικότητα και πάνω από όλα τους άλλους.

Υπάρχει πραγματική **δημοκρατία** και οι πολιτικοί πραγματικά εξυπηρετούν τις ανάγκες του λαού και της Πολιτείας. Ζούνε **λιτά**, είναι απόλυτα έντιμοι και φροντίζουν για το καλό των άλλων.

Οι **πολίτες εμπιστεύονται** την τιμιότητα του κράτος και προσφέρουν το μερίδιο τους για τις κοινές δαπάνες της κοινωνίας. Το κράτος εμπιστεύεται τον πολίτη και του συμπεριφέρεται τίμια και νόμιμα, με σκοπό την εξύψωση του κοινού καλού.

Ελάτε να ζήσετε μαζί μας.

Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ,
www.HolisticHarmony.com/greek

ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ (LETS)

Της Μαργαρίτας Γκενέ

Αγαπητοί φίλοι,

Η ιδιαίτερη εποχή που ζούμε μας φορτίζει συχνά με έντονα συναισθήματα και ανησυχίες. Για πολλούς από εμάς πιθανόν να έρθει ένα μεγάλο διάστημα ανατροπών. Καλούμαστε εκ των πραγμάτων να διαχειριστούμε το άγχος μας για τις οικονομικές και κοινωνικές εξελίξεις, αλλά και να δώσουμε βιώσιμες πρακτικές λύσεις όσο μπορούμε πιο γρήγορα, ώστε να είμαστε προετοιμασμένοι, τόσο για μας όσο και για τα παιδιά μας.

Παραθέτω περιληπτικά πληροφορίες για τρόπους που χρησιμοποιήσαν ήδη συνάνθρωποι μας σε ανάλογες περιόδους κρίσεων και σας καλώ να επικοινωνήσετε μαζί μας προκειμένου να οργανώσουμε μια συνάντηση για τη δημιουργία μιας ομάδας για την προώθηση της ανταλλαγής υπηρεσιών και προϊόντων. Σε πολλές πόλεις της Ελλάδας υπάρχουν ανάλογες ομάδες όπου ενεργοποιούνται τοπικά βοηθώντας ο ένας τον άλλον με τις ιδιαίτερες γνώσεις και επιδεξιότητες που έχουν. Αποτελούμε κι εμείς μια μικρή « πόλη» καθώς έχουμε λίγο πολύ τα ίδια ιδανικά και τους ίδιους στόχους .

Είναι σίγουρο ότι η ενότητα θα μας βοηθήσει πολύ να βρούμε τις πρακτικές λύσεις, αλλά δημιουργεί επίσης και την ατμόσφαιρα συναισθηματικής στήριξης που χρειαζόμαστε. Συνεχίζουμε να οραματιζόμαστε τον ιδανικό κόσμο, όπως ο καθένας τον αντιλαμβάνεται, αλλά εργαζόμαστε παράλληλα και πρακτικά για τη δημιουργία του. Όσο δυσκολεύουν οι συνθήκες οι άνθρωποι αφυπνίζονται και αναζητούν λύσεις ανεξάρτητες από το χρήμα και την πολιτική, βασισμέ-

νες στην ισότητα και την αλληλοβοήθεια.
Είμαι βέβαιη ότι η κατάσταση αυτή θα μας οδηγήσει τελικά να ζή-
σουμε πολύτιμες εμπειρίες σύμπνοιας και ενότητας αλλά και σε με-
γάλη πνευματική πρόοδο.

Αν θέλετε να συμμετέχετε, αλλά και για σχετικές πληροφορίες και
άλλες ιδέες επικοινωνήστε μαζί μου στο email
generita2012@gmail.com
Ή αφήστε μήνυμα στο 22990 40314 (ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ)

Φιλικά
Μαργαρίτα Γκενέ
Χημικός

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ LETS

Τα LETS, δηλαδή (Συστήματα Τοπικών Ανταλλαγών), είναι μια μορφή συναλλαγής, που όμως δεν τοκίζεται, δεν παράγει κέρδος, αλλά βοηθάει τις τοπικές κοινωνίες να αναπνεύσουν, να ζήσουν και να αναπτυχθούν μέσα σε δύσκολες οικονομικά εποχές. Είναι με λίγα λόγια ένας τρόπος να ζεις και να εργάζεσαι χωρίς λεφτά, χωρίς φορολογία, χωρίς κερδοσκόπους.

Στο παρελθόν, όταν δεν υπήρχαν νομίσματα και τιμές οι άνθρωποι αντάλλασσαν αγαθά, υπηρεσίες και γνώσεις.

Αφού οι άνθρωποι δεν είναι αυτάρκεις και έχουν διάφορες ανάγκες, τις οποίες δεν μπορεί να καλύψει ο καθένας μόνος του, θα πρέπει να βρεθεί τρόπος όλοι να καλύπτουν τις ανάγκες τους χωρίς να αδικούν ο ένας τον άλλον. Και αναρωτιέται κανείς τι μπορεί να είναι πιο απλό από την ανταλλαγή προϊόντων ή και υπηρεσιών.

Μια ομάδα ανθρώπων που πιέζονται από οικονομικές δυσκολίες μπορούν να ανεξαρτητοποιηθούν από το χρήμα και τις τιμές της προσφοράς και της ζήτησης της αγοράς. Συνεργάζονται για να δημι-

ουργήσουν ένα ανεξάρτητο σύστημα ανταλλαγής υπηρεσιών. Σε αυτό ο καθένας δηλώνει τι μπορεί να προσφέρει και τι έχει ανάγκη. Η ανταλλαγή αφορά αγαθά, υπηρεσίες ή γνώσεις.

Όλοι προσφέρουν και όλοι έχουν κάποια στιγμή ανάγκη. Δεν αγοράζουν αλλά ούτε και πουλούν. Ανταλλάσσουν. Τα συστήματα αυτά ονομάζονται LETS ή Συστήματα Τοπικών Ανταλλαγών.

LETS υπάρχουν σε πολλές χώρες του κόσμου. Από την Αυστραλία μέχρι το Εκουαδόρ και από τον Καναδά μέχρι την Ιαπωνία. Στην Ευρώπη το Ηνωμένο Βασίλειο, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ολλανδία αλλά και η Ουγγαρία έχουν δημιουργήσει LETS την τελευταία 20ετία.

Κατά βάση έχουν τοπικό χαρακτήρα, λειτουργούν σε επίπεδο γειτονιάς, συνοικίας, χωριού ή πόλης, σε κάποιες περιπτώσεις όμως πολλά δίκτυα ανήκουν σε ένα άλλο μεγαλύτερο δίκτυο.

Η λογική ενός Τοπικού Συστήματος Ανταλλακτικού Εμπορίου είναι απλή:

Για να συμμετέχει κανείς πρέπει να είναι μέλος, δηλαδή χρειάζεται να εγγραφεί στον κατάλογο των συναλλασσομένων, να δηλώσει τι προϊόντα και υπηρεσίες προσφέρει και τι χρειάζεται και να ανοίξει λογαριασμό στο Σύστημα. Τα μέλη έχουν πρόσβαση στον κατάλογο με τα προσφερόμενα προϊόντα και υπηρεσίες και επιλέγουν από εκεί με ποια μέλη θα συναλλάγουν.

Αντίθετα, αν αντί να εστιαστούμε στο «πρόβλημα»,
εστιαστούμε στην «λύση» του,
με θετική σκέψη και προσδοκία,
τότε αυτό θα έλθει στην πραγματικότητά μας.

BUY COTTAGE αντί για BOY COTTAGE

Της Δήμητρας Μπούρα

Η σημερινή οικονομική κρίση απαιτεί από όλους μας να δούμε το προφανές. Ότι είναι ανάγκη εμείς οι Έλληνες καταναλωτές να συνειδητοποιήσουμε τη δύναμή μας και την ευθύνη που αυτή συνεπάγεται και να την χρησιμοποιήσουμε για να στηρίξουμε την τοπική οικονομία μας. Κι αυτό δεν ισχύει φυσικά μόνο για μας τους Έλληνες, ισχύει για όλους τους καταναλωτές – κατοίκους του πλανήτη.

Πολλές προτάσεις που κυκλοφορούν τελευταία περιστρέφονται γύρω από την έννοια του boy-cottage, με τίτλους που καλούν σε «αντίσταση» και «πόλεμο» στα εισαγόμενα προϊόντα και τις ξένες, ή τις πολυεθνικές επιχειρήσεις.

Γνωρίζοντας τον τρόπο που λειτουργεί η διαδικασία της δημιουργίας στον υλικό κόσμο, που βασίζεται στον Νόμο της Έλξης*, - δηλαδή στην ελκτική δύναμη των δονήσεων που εκπέμπουμε με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας-, ξέρουμε ότι ο εστιασμός σε οτιδήποτε αρνητικό, απλά θα το μεγεθύνει. Αντίθετα, αν αντί να εστιαστούμε στο «πρόβλημα», εστιαστούμε στην «λύση» του, με θετική σκέψη και προσδοκία, τότε αυτό θα έλθει στην πραγματικότητα μας.

ΕΤΣΙ ΑΝΤΙ ΓΙΑ BOYCOTTAGE, ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΤΟ BUY-COTTAGE.

Τώρα που η κρίση μας χτυπά την πόρτα και όντας, σαν χώρα, ένας μικρός παίχτης στο κομμάτι των εξαγωγών, μπορούμε να βοηθήσουμε να συντηρηθεί και να ανθίσει η τοπική παραγωγή προϊόντων και υπηρεσιών. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε την αγοραστική μας δύναμη, για να δημιουργήσουμε αφθονία και ευημερία για όλους μας, για να στηρίξουμε την τοπική – αποκεντρωμένη, πράσινη ανάπτυξη.

Δεν βλέπουμε τις άλλες χώρες σαν αντιπάλους, ούτε επιδιώκουμε τη δική μας ευτυχία σε βάρος άλλων. Θέλουμε όλες οι ανθρώπινες κοινότητες στον κόσμο να έχουν τη δυνατότητα μιας αξιοπρεπούς ζωής και ευτυχίας, και για να το έχουν αυτό πρέπει να αναπτύξουν μεγαλύτερη από την τωρινή αυτοδυναμία, στηρίζοντας τους δικούς τους, εντόπιους τρόπους παραγωγής αγαθών και υπηρεσιών.

Δεν βλέπουμε τις πολυεθνικές σαν εχθρούς. Τις βλέπουμε σαν μέρη ενός οικονομικού μοντέλου που φαίνεται να μην λειτουργεί πια, να μην λειτουργεί για τον σκοπό της συνέχισης και της ανύψωσης της ζωής. Κάθε τι που δεν λειτουργεί νομοτελειακά αλλάζει, και αυτή η αλλαγή γίνεται πιο γρήγορα και ανώδυνα αν, αντί να εστιαστούμε στην καταστροφή του, εστιαστούμε στην δημιουργία του νέου λειτουργικότερου συστήματος, το οποίο θα αντι-καταστήσει το παλιό.

Είναι ώρα λοιπόν. Αντί να ξοδεύουμε την πολύτιμη ενέργειά μας για να αναθεματίζουμε τους συντελεστές της κρίσης, τις πολυεθνικές και τους πολιτικούς, αντί να ρίχνουμε το βάρος και τις κατηγορίες στην πλάτη των ιθυνόντων, υπάρχουν πάντα πράγματα που εμείς μπορούμε να κάνουμε για να αλλάξουμε την κατάσταση, έστω και αν η δύναμη μας δεν είναι ακόμα φανερά εκδηλωμένη.

Μπορούμε να λειτουργήσουμε σαν πιο συνειδητοποιημένοι και ευαίσθητοποιημένοι άνθρωποι και πολίτες. Είναι πολλά αυτά που μπορούμε να κάνουμε, ξεκινώντας άμεσα.

Μπορούμε να επιλέγουμε προϊόντα Ελληνικών εταιρειών και παραγωγών, ώστε να τους στηρίξουμε.

Μπορούμε συλλογικά να δημιουργήσουμε και να ενεργοποιήσουμε μια διαδικασία κοινωνικής πιστοποίησης των ελληνικών εταιρειών παραγωγής προϊόντων και υπηρεσιών, με κριτήρια, όχι μόνο την προέλευση και την ποιότητα, αλλά και την συμβολή τους στην ευημερία όλης της παραγωγικής αλυσίδας και του περιβάλλοντος.

· Μπορούμε να συμμετέχουμε στον διάλογο για την στήριξη της οικονομίας μας με ιδέες και προτάσεις. Στο **μας** και στην κοινότητά μας στο ανοίγει ένας διάλογος γι αυτό.

Είναι η αρχή μιας νέας, κοινής συνειδητής δημιουργίας, με όπλο την νέα κατανόηση και αφετηρία την θετική σκέψη και προσδοκία. Πιστεύουμε ότι η κρίση είναι εδώ μόνο για να μας αφ-υπ-νίσει και όχι να μας αφ-α-νίσει και την χρησιμοποιούμε γι αυτό τον σκοπό.

Με αγάπη και «δημιουργικούς» χαιρετισμούς σε όλους

ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΠΟΥΡΑ

<http://www.facebook.com/profile.php?id=706964879&ref=sgm>

ΟΜΑΔΑ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑΣ

Είκοσι Πέντε Τρόποι για να Δημιουργήσετε την Ιδανική Ζωή σας

Από το Βιβλίο με αυτό το τίτλο του Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ
(Εκδόσεις Ολιστική Αρμονία)

Μέθοδος 1. Νιώστε Ευγνωμοσύνη

Αναλογιστείτε και κάντε έναν κατάλογο από όλα όσα υπάρχουν ήδη στη ζωή σας, για τα οποία μπορείτε να νιώθετε ευγνωμοσύνη. Διαβάζετε αυτόν τον κατάλογο καθημερινά τουλάχιστον για 90 μέρες. Κάθε φορά που θυμάστε κάτι άλλο, για το οποίο μπορείτε να νιώθετε ευγνωμοσύνη, προσθέστε το στον κατάλογο.

Μέθοδος 2. Καθορίστε Στόχους

Κάντε έναν κατάλογο των στόχων, που θα θέλατε να εκπληρώσετε, να δημιουργήσετε, να πραγματοποιήσετε, να βελτιώσετε ή να πετύχετε. Συμπεριλάβετε όλες τις όψεις της ζωής σας – σωματική, υλική, συναισθηματική, νοητική, πνευματική, κοινωνική, οικογενειακή, επαγγελματική, σχέσεων κλπ. Θεωρήστε ότι θέλετε να τους πραγματοποιήσετε για σας, για την οικογένειά σας, για τους άλλους, για την κοινωνία και για την ανθρωπότητα.

Μέθοδος 3. Απελευθερωθείτε από Περιοριστικές Πεποιθήσεις

Ανακαλύψτε και στη συνέχεια απελευθερωθείτε από όλες τις περιοριστικές πεποιθήσεις (κοινωνικές και προσωπικές) που αφορούν στο τι μπορείτε ή δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε και στο τι μπορεί ή δεν μπορεί να γίνει, ιδιαίτερα σε σχέση με τους συγκεκριμένους στόχους.

Μέθοδος 4. Γράψτε μια Περιγραφή της Ιδανικής Πραγματικότητάς σας

Χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας, γράψτε μια λεπτομερή περιγραφή της νέας σας πραγματικότητας, μέσα στην οποία εκδηλώνονται ήδη η ιδανική σας ζωή και ο ιδανικός εαυτός σας. Γράψτε στον Ενεστότα χρόνο, σαν να έχουν ήδη επιτευχθεί όλοι οι στόχοι σας. Περιγράψτε πώς νιώθετε, σκέφτεστε, συμπεριφέρεστε και ζείτε τώρα, που όλα είναι όπως θέλετε να είναι. Διαβάσετε αυτήν την περιγραφή καθημερινά ή και ξαναγράψτε την όσες φορές θέλετε για 90 μέρες.

Μέθοδος 5. Φερθείτε Τώρα όπως Φαντάζεστε ότι θα Φερόσασταν Τότε

Φερθείτε τώρα σαν να έχουν ήδη πραγματοποιηθεί οι στόχοι σας. Κάντε τώρα αυτό που φαντάζεστε ότι θα κάνατε, αν η ιδανική ζωή σας ήταν ήδη πραγματικότητα.

Μέθοδος 6. Βιώστε την Πηγή της Δημιουργίας Μέσα σας

Μάθετε να αφήνετε τις σκέψεις και βιώστε τη σιωπή ή την ειρήνη ανάμεσα στις σκέψεις. Εδώ, σ' αυτόν το χώρο της σιωπής, υπάρχει το πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων από το οποίο αναδύονται όλα τα όντα, οι μορφές, τα αντικείμενα και οι αλληλεπιδράσεις τους. Αρχίστε να ταυτίζετε λιγότερο με το σώμα και το νου, και βιώστε τον εαυτό σας σαν άμορφη συνειδητότητα. Σαν συνειδητότητα ή ενέργεια, είστε στην πραγματικότητα ένα και το αυτό με τη συνειδητότητα που είναι η πηγή όλων όσων αναζητάτε να πραγματοποιήσετε.

Μέθοδος 7. Εισάγετε τις Συνειδητές Προθέσεις σας στο Πεδίο των Απεριόριστων Δυνατοτήτων

Καθώς βρίσκεστε σε κατάσταση συγκέντρωσης ή σχετικής σιωπής – στο χώρο ανάμεσα στις σκέψεις – ενώ είστε συνδεδεμένοι με το πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων, μπορείτε τώρα να απελευθερώσετε τις προθέσεις, ανάγκες και επιθυμίες σας σαν ιδέες, εικόνες, σκέψεις και συναισθήματα. Καθώς οραματιζόσαστε και νιώθετε ότι η ιδανική σας πραγματικότητα έχει ήδη πραγματοποιηθεί, νιώστε ευγνωμοσύνη και ευτυχία γι' αυτό το γεγονός. Οραματιστείτε μόνο τα τελικά αποτελέ-

σματα που θέλετε να πραγματοποιήσετε και όχι τον τρόπο με τον οποίο θα πραγματοποιηθούν.

Μέθοδος 8. Προσφέρετε στους Άλλους και στον Εαυτό σας Καθημερινά

Προσφέρετε δώρα στους γύρω σας, τακτικά με την καρδιά σας. Προσφέρετε επίσης στον εαυτό σας. Δώστε στους άλλους και στον εαυτό σας αυτό ιδιαίτερα που αναζητάτε να προσελκύσετε ή να δημιουργήσετε. Ευχηθείτε στους άλλους να είναι καλά και να έχουν αυτό που εσείς αναζητάτε να δημιουργήσετε. Προσφέρετε ευτυχία στους άλλους με διάφορους τρόπους που έρχονται φυσιολογικά.

Μέθοδος 9. Αφήστε το Άγχος και την Προσκόλληση στα Αποτελέσματα

Αφήστε κάθε άγχος και προσκόλληση στα αποτελέσματα των προσπαθειών σας. Να έχετε πίστη ότι, εφόσον κάνετε ό,τι μπορείτε και ζείτε τη ζωή σας όπως καθοδηγείστε από μέσα σας, όλα όσα χρειάζεστε για την ευτυχία και το σκοπό της ζωής σας θα εκδηλωθούν με αφθονία την κατάλληλη στιγμή και για το ύψιστο καλό σας.

Μέθοδος 10. Βιώστε την Εσωτερική σας Αξία, Ασφάλεια και Πληρότητα

Συνειδητοποιήστε ότι είστε απόλυτα ικανοί να βιώσετε αξία, ασφάλεια και εσωτερική πληρότητα ανεξάρτητα από πότε και αν αυτό, το οποίο αναζητάτε να προσελκύσετε ή να δημιουργήσετε, εκδηλώνεται ή όχι. Καλλιεργήστε εσωτερικά συναισθήματα ασφάλειας, αξίας, πληρότητας και δύναμης, ώστε να μπορείτε να νιώθετε καλά και ευτυχισμένοι ανεξάρτητα από αν και πότε επιτυγχάνονται οι στόχοι σας.

Μέθοδος 11. Καλωσορίστε όλα τα Μαθήματα της Ζωής σαν Ευκαιρίες για Μεγαλύτερη Αυτοπραγμάτωση

Καλωσορίστε κάθε γεγονός, κατάσταση και αλλαγή στη ζωή σας σαν μια ευκαιρία να ανακαλύψετε ακόμη μεγαλύτερη εσωτερική δύναμη και σοφία. Πιστέψτε στη σοφία του σύμπαντος, που σας παρέχει μόνο αυτό που είναι το ανώτερο δυνατό καλό για την ευτυχία και το σκοπό της ζωής σας.

Μέθοδος 12. Αντληφθείτε ότι το Παρελθόν Είναι Τέλειο

Αντληφθείτε ότι το παρελθόν είναι τέλειο και ακριβώς αυτό που εσείς οι ίδιοι έχετε δημιουργήσει και επιλέξει για τη διαδικασία εξέλιξης εξέλιξης σας. Συγχωρήστε όλους, μαζί και τον εαυτό σας, για οτιδήποτε έχει συμβεί μέχρι την παρούσα στιγμή.

Μέθοδος 13. Εφαρμόστε Χο' οπονόνο για όλα τα Πιθανά Εμπόδια προς την Πραγματοποίηση της Ιδανικής σας Ζωής

Εφαρμόστε την αρχαία Χαβανέζικη μέθοδο του Χο' οπονόνο για να απομακρύνετε όλα τα εμπόδια, καθώς και για κάθε κατάσταση που δεν σας ευχαριστεί ή δεν σας φαίνεται σωστή.

Μέθοδος 14. Απομακρύνετε κάθε Αντίσταση στην Επιτυχία

Ανακαλύψτε και απομακρύνετε όλες τις μορφές «ψυχολογικής αντίστροφης» ή αντίστασης προς την επιτυχία, την ευτυχία ή την αλλαγή προς το καλύτερο.

Μέθοδος 15. Αναπτύξτε ένα Σύστημα Εσωτερικής Καθοδήγησης

Αναπτύξτε ένα μηχανισμό εσωτερικής καθοδήγησης. Εκλεπτύνετε τη νοητική σας διαύγεια, αντικειμενικότητα, λογική και διαίσθηση, ώστε να μπορείτε να επιλέγετε αυτό που στηρίζει πιο αποτελεσματικά τους σκοπούς σας και δεν τους εμποδίζει. Κάντε σοφές επιλογές, πάρτε αποφάσεις και ενεργήστε με τρόπους που προάγουν τους σκοπούς σας.

Μέθοδος 16. Αναγνωρίστε τις Επιτυχίες σας και Θυμηθείτε να Νιώθετε Συνεχώς Ευγνωμοσύνη

Βρείτε τρόπους να θυμάστε να νιώθετε συχνά μέσα στη μέρα ευγνωμοσύνη για όσα ήδη έχετε, αλλά επίσης και για κάθε νέο «θαύμα» ή εκδήλωση. Αναγνωρίστε κάθε νέα δημιουργία και «θαύμα», νιώθοντας ευγνωμοσύνη για τον τρόπο που εμπλουτίζει τη ζωή σας.

Μέθοδος 17. Δημιουργήστε και Διατηρήστε έναν Πίνακα ή ένα Ντοσιέ Οραματισμού

Κατασκευάστε και συντηρήστε έναν πίνακα οραματισμού ή ένα ντοσιέ οραματισμού, στα οποία μπορείτε να τοποθετείτε φωτογραφίες, σχέδια, κείμενα και αντικείμενα που σας συνδέουν ενεργειακά και συναισθηματικά με αυτό που θέλετε να πραγματοποιήσετε.

Μέθοδος 18. Θυμηθείτε ότι – Αυτό που Θέλετε να Πραγματοποιήσετε Είναι Ήδη Μέρος Αυτού που Είστε

Θυμηθείτε ότι είστε Θεία συνειδητότητα-ενέργεια, μια θεία πανίσχυρη ψυχή, η οποία σε συνεργασία με τη θείκη πηγή όλων έχει την ικανότητα να μορφοποιεί αυτή τη συμπαντική ενέργεια σε υλική πραγματικότητα. Η αληθινή σας φύση είναι άμορφη συνειδητότητα που εκδηλώνεται σαν σώμα, νους και κατάσταση ζωής. Αυτό που θέλετε να πραγματοποιήσετε είναι στην πραγματικότητα απλά μια προέκταση του ίδιου του εαυτού σας.

Μέθοδος 19. Να Σκέφτεστε, να Μιλάτε και να Εκφράζετε Θετικά

Σκεφτείτε, μιλήστε και γενικά εκφραστείτε θετικά, δίνοντας έμφαση σε όλα όσα εκτιμάτε και βρίσκετε όμορφα. Εστιαστείτε ιδιαίτερα στο καλό μέσα στους ανθρώπους. Αποφύγετε τα παράπονα, την κριτική, την κρίση, την απόρριψη ή με άλλα λόγια την έκφραση αρνητικών αντιλήψεων.

Μέθοδος 20. Ανακαλύψτε και Ζήστε το Σκοπό της Ζωής σας

Ανακαλύψτε το σκοπό της ζωής σας, το λόγο για τον οποίο έχετε ενσαρκωθεί και αφιερώστε τη ζωή σας στην πραγματοποίησή του.

Μέθοδος 21. Να Είστε Βέβαιοι ότι Αξίζετε την Ιδανική Πραγματικότητά σας

Βιώστε μέσα σας την αξία σας σαν μια έκφραση της θείας φύσης που προσωρινά προβάλλεται σ' αυτήν την υλική διάσταση. Να γνωρίζετε ότι αξίζετε απόλυτα να προσελκύσετε και να δημιουργήσετε όλα αυτά

που καθοδηγείστε από μέσα σας να πραγματοποιήσετε.

Μέθοδος 22. Βιώστε την Αδιάκοπη Σύνδεσή σας με τη Θεϊκή Αγάπη

Νιώστε τη συνεχή αδιαχώριστη σύνδεσή σας με το θείο μέσα και γύρω σας. Βιώστε κάθε γεγονός, κατάσταση και εμφάνιση (ευχάριστη ή δυσάρεστη) σαν μια έκφραση της θεϊκής αγάπης για σας και τους αγαπημένους σας.

Μέθοδος 23. Αντιληφθείτε τον Εαυτό σας και το Περιβάλλον σας σαν Προεκτάσεις ο Ένας του Άλλου

Θεωρήστε το περιβάλλον σας σαν μια προέκταση του εαυτού σας και τον εαυτό σας σαν μια προέκταση του περιβάλλοντος. Είστε μέρος κάθε περιβάλλοντος μέσα στο οποίο βρίσκεστε. Κι αυτό είναι μέρος του εαυτού σας. Όλα όσα αναζητάτε να δημιουργήσετε είναι επίσης μέρος του εαυτού σας.

Μέθοδος 24. Χρησιμοποιήστε τη Δύναμη του «Λόγου»

Χρησιμοποιήστε τη δύναμη του ήχου, της προσευχής και του «Λόγου» για να προωθήσετε τις πραγματοποιήσεις σας.

Μέθοδος 25. Να Είστε Ευτυχισμένοι

Επιλέξτε, εξασκηθείτε και συνηθίστε να είστε ευτυχισμένοι. Οργανώστε τη ζωή σας και τη μέρα σας με τρόπους που συμβάλλουν στην ευτυχία σας. Όταν δεν αισθάνεστε καλά, χρησιμοποιήστε «μεταλλάκτες της διάθεσης» για να απαλλαγείτε από αρνητικά συναισθήματα, ώστε βασική σας κατάσταση να γίνει η κατάσταση ευτυχίας και ικανοποίησης.

www.HolisticHarmony.com/greek

Είμαστε αιώνια συνειδητότητα εδώ για να δημιουργήσουμε και να ζούμε διαφορετικά
(Αστροναύτης Ντ. Εντγκαρ Μίτσελ)

Το Έξυπνο Μουλάρι

Ήταν κάποτε ένας αγρότης που είχε ένα γέρικο μουλάρι. Το μουλάρι μια μέρα έπεσε μέσα στο πηγάδι του αγρότη. Ο αγρότης άκουγε το μουλάρι να χλιμιντρίζει απελπισμένο μέσα από το πηγάδι.

Αφού εξέτασε προσεκτικά την κατάσταση, ο αγρότης λυπήθηκε το μουλάρι και αφού δεν έβρισκε τρόπο να το ανασύρει στην επιφάνεια, κάλεσε τους γείτονες και τους ζήτησε να τον βοηθήσουν και να γεμίσουν με χώμα το πηγάδι για να θαφτεί ζωντανό το γέρικο μουλάρι, αφού δεν υπήρχε τρόπος να το βγάλουν από εκεί ζωντανό. Αρχικά, το μουλάρι έπαθε υστερία, βλέποντας να γεμίζουν με χώμα το πηγάδι.

Αλλά στη συνέχεια, καθώς ο αγρότης και οι γείτονές του έριχναν φτυαριές με χώμα πάνω του, μια σκέψη πέρασε από το μυαλό του. Σκέφτηκε πως, κάθε φορά που έπεφτε μια φτυαριά χώμα στην πλάτη του, θα την τίναζε και θα πατούσε πάνω της για να ανέβει πιο ψηλά.

Αυτό έκανε, φτυριά τη φτυαριά. «Τίναζε το χώμα από πάνω του και ανέβαινε πιο ψηλά... τίναζε το χώμα από πάνω του και ανέβαινε πιο ψηλά... τίναζε το χώμα από πάνω του και ανέβαινε πιο ψηλά!», συνέχιζε να επαναλαμβάνει στον εαυτό του. Δεν το ένοιαζε πόσο πονούσαν οι φτυαριές με το χώμα που έπεφταν στην πλάτη του, ή πόσο απελπιστική φαινόταν η κατάσταση, το γέρικο Μουλάρι πολέμησε τον πανικό του και απλά συνέχιζε να ΤΙΝΑΖΕΙ ΤΟ ΧΩΜΑ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΤΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΠΙΟ ΨΗΛΑ!

Έτσι, δεν άργησε το γέρικο μουλάρι καταβεβλημένο και εξουθενωμένο, να βγει από το στόμιο του πηγαδιού θριαμβευτικά!!! Αυτό που φάνηκε πως θα το έθαβε, ουσιαστικά το βοήθησε...και όλο αυτό συνέβη επειδή διαχειρίστηκε τις αντιξοότητες με σωστό τρόπο.

Αυτή είναι η ζωή, αν αντιμετωπίζουμε τα προβλήματά μας θετικά και δεν παραδινόμαστε στον πανικό, στην πικρία και στην αυτολύπηση, μπορούμε να ξεπεράσουμε το πιο ανυπέρβλητο εμπόδιο που θα μας παρουσιαστεί. Εξάλλου, κανένα πρόβλημα δεν λύνεται στο ίδιο επίπεδο που δημιουργήθηκε....

ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ – ΣΥΝΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ - ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Ομάδες εργασίας και δράσης

Αγαπητοί φίλοι

Σας καλούμε να ξεκινήσουμε την διαδικασία της συν-ειδητής συν-δημιουργίας του μέλλοντος μας. Σας καλούμε να συμβάλετε με τις ιδέες σας , τις ιδιαίτερες ικανότητες και τα ταλέντα σας , που θα εφαρμόσουμε σε συντονισμένες ατομικές και συλλογικές δράσεις.

Δεν θέλουμε να σχεδιάσουμε απλώς το «νέο μοντέλο». Δεν θέλουμε απλώς να γράψουμε προτάσεις που θα στείλουμε στην κυβέρνηση, στις αρχές, στους ιθύνοντες για να τις εφαρμόσουν. Θέλουμε να σχεδιάσουμε και να εφαρμόσουμε το νέο μοντέλο στον βαθμό που μπορούμε σε κάθε τομέα και λειτουργία της ζωής μας (Την εκπαίδευση, την επιχειρηματική δραστηριότητα, το εμπόριο, τις τέχνες, τον αθλητισμό, το περιβάλλον κλπ.) Και φυσικά θέλουμε να το διαδώσουμε.

Όλοι οι τομείς και οι λειτουργίες της ζωής χρειάζονται εξυγίανση, νέο όραμα και νέες πρακτικές που να υπηρετούν την συνέχιση και την ανύψωση της ζωής..

Ναι, θα στείλουμε και προτάσεις. Ταυτόχρονα όμως θα δημιουργούμε βιωμένα πρότυπα που θα απλώνονται από κάτω προς τα πάνω καθώς θα τα εφαρμόζουμε ο καθένας στον τομέα του. Μετά θα συλλέγουμε τα επιτεύγματα σε κάθε τομέα ώστε να βοηθηθούμε να συνθέσουμε το τελικό μοντέλο.

Ένα παράδειγμα. Η εκπαίδευση. Ανάμεσά μας υπάρχουν καθηγητές και δάσκαλοι. Πολλοί εφαρμόζουν ήδη στις τάξεις τους πρακτικές που εμπλέκουν τους μαθητές στην διαδικασία, που τους ενδυναμώνουν, τους τρέφουν, τους εμπνέουν. Μπορούν να βγάλουν απλές λίστες οδηγιών που θα κυκλοφορήσουν από το ίντερνετ. Να φτιάξουν virtual "ή φυσικές ομάδες. Να συστήσουν βιβλία. Να μοιραστούν ερωτήσεις και εμπειρίες. Να φτιάξουν τράπεζα νέων μεθόδων στην

εκπαίδευση και να καταγράψουν και να δημοσιεύσουν τα θετικά παραδείγματα –υποδείγματα στην χώρα μας.

Εάν θέλετε να **συμμετέχετε** σε αυτή την δημιουργία συμπληρώστε την φόρμα ενδιαφέροντος που ακολουθεί και στείλτε την στο φαξ 22990 40314 ή γράψτε μας στο e-mail eirini@holisticharmony.com

Συμμετοχή στην Συν-δημιουργία της Κοινωνία της Ενότητας

Εκδήλωση ενδιαφέροντος

Όνοματεπώνυμο.....
Επάγγελμα.....
Ενδιαφέροντα.....
Διεύθυνση.....
Τηλέφωνο
E mail

Ομάδες Εκτόνωσης Προτάσεων και Ανάληψης Πρωτοβουλιών Μεταμόρφωσης

(βάλτε ένα ν μπροστά από αυτή που σας ενδιαφέρει)

- Εκπαίδευση — Οικονομία
- (Επιχειρηματική δραστηριότητα, εμπόριο, συνθήκες εργασίας)
- Ανθρώπινα - Δημοκρατικά Δικαιώματα
- Πολιτισμός - Γράμματα – Τέχνες
- ΜΜΕ — Πολιτική — Άλλη (ορίσατε)

Ομάδες Υποστήριξης

(βάλτε ένα ν μπροστά από αυτή που σας ενδιαφέρει)

- Γραμματεία
- Ενημέρωση (αποστολή e mails, δελτίων τύπου, κλπ)
- Εκδηλώσεις (Υποστήριξη οργάνωσης και διεξαγωγής)
- Διαδίκτυο (site development & maintenance, facebook, etc)

Η ΤΙΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΚΑΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ

ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΒΡΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ. ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΜΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΘΥΜΟΥΝ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΜΕ ΗΘΙΚΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΝΑΛΛΑΓΗΣ.

Ποιοί είναι οι κανόνες αυτοί.

1. Σε κάθε ανταλλαγή θα πρέπει να είμαστε πολύ ευχαριστημένοι να είμαστε στην θέση των άλλων με τους οποίους κάνουμε αυτήν την ανταλλαγή. Θα πρέπει να είμαστε πολύ ευχαριστημένοι να δώσουμε αυτό που ζητάμε από τον άλλον, για αυτό που του δίνουμε (προϊόν, υπηρεσία κ.α.).

2. Να επικοινωνήσουμε με απόλυτη αλήθεια και να τηρήσουμε τον λόγο μας σχετικά με τον χρόνο και την ποιότητα της ανταλλαγής μας. Να είμαστε συνεπείς σε όλες τις συμφωνίες μας.

2. Να δώσουμε ένα ποσοστό (από 1 ως 10%) από την κάθε μας ανταλλαγή σε κάποιον που το έχει ανάγκη.

Αν θέλετε να συμμετέχετε πηγαίνετε στο www.HolisticHarmony.com/timia για να συμπληρώσετε μια αίτηση για συμμετοχή ή συμπληρώστε το πιο κάτω και στείλτε το σαν φαξ στο 22990 40314.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα στοιχεία που μας δίνετε εδώ δεν θα δοθούν χωρίς την τηλεφωνική σας έγκριση.

1. Όνομα _____
2. Επίθετο _____
3. Ηλικία _____
4. Φύλο _____
5. Διεύθυνση _____
6. Περιοχή _____
7. ΤΚ _____
8. Επάγγελμα _____
9. Τηλ. _____
10. Κινητό _____
11. email _____

**ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΑΙΤΗΣΗ.**

1. ΘΕΛΕΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΛΟΓΟ; ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ
ΔΥΟ:

_____ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ
_____ ΜΗ ΒΑΛΕΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΣΤΟ ΚΑΤΑΛΟΓΟ, ΑΛΛΑ
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΕΤΕ ΓΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ.

2. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΩ ΜΕ ΤΙΜΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΤΕΧΝΕΣ, ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ:

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ “ΕΠ” ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ Ή “ΕΡ” ΓΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΑ

_____ Α. ΥΔΡΑΥΛΙΚΟΣ _____ Β. ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ _____ Γ. ΔΙΟΡΘΩΣΗ
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ (ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΣΚ., ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΚΤΛ) _____

_____ Δ. ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ (ΕΙΔΟΣ) _____ Ε. ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ

_____ ΣΤ. ΨΥΚΤΙΚΟΣ _____ Ζ. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ _____ Η. ΜΟΥΣΙΚΟΣ

_____ Θ. ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΟΣ _____ Ι. ΜΟΔΙΣΤΡΑ _____ Κ. ΧΕΙΡΟ-

ΤΕΧΝΗΜΑΤΑ/ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Λ. ΑΛΛΑ

3. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΩ ΜΕ ΤΙΜΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ
ΓΝΩΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Α. ΓΙΑΤΡΟΣ (ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΟΥ)

_____ Β. ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ _____ Γ. ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ _____ Δ. ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΓΡΑΦΟΣ

_____ Ε. ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

_____ ΣΤ. ΓΛΩΣΣΕΣ (ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ) _____

_____ Ζ. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ _____

_____ Η. ΛΟΓΙΣΤΗΣ _____ Θ. ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ /ΗΣ _____ Ι. ΓΡΑΦΙΣΤΑΣ _____

Κ. ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ _____

_____ Λ. ΒΡΕΦΟΚΟΜΟΣ _____ Μ. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ _____

Ν. BABY SITTER _____

ΑΛΛΑ _____

4. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΜΗΘΕΥΣΩ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ Ή ΥΠΗ-
ΡΕΣΙΕΣ ΣΕ ΚΑΛΕΣ ΤΙΜΕΣ

Η ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΠΟΡΟΥΣ / ΑΣΤΕΓΟΥΣ

Σημειώστε πιο κάτω τους τρόπους που θα θέλατε να προσφέρετε και παραδώστε το χαρτί αυτό στο γραφείο για τον Θεόδωρο Ιγνατιάδη τηλ. 210 64 28 984

___ 1. Θα ήθελα να επισκεφτώ μια άπορη οικογένεια μια φορά το μήνα.

α. ___ με τρόφιμα που αγοράζει η Α.Ζ., β. ___ με τρόφιμα που θα αγοράζω εγώ.

___ 2. Θα ήθελα να μαγειρεύω μια φορά το μήνα για τους άστεγους.

___ 3. Θα ήθελα να μεταφέρω το φαγητό στο Πεδίο του Άρεως.

___ 4. Θα ήθελα να μοιράσω το φαγητό στους άστεγους εκεί.

___ 5. Θα ήθελα να προσφέρω κάθε μήνα το ποσό ___ για τους στόχους αυτούς.

___ 6. Μπορώ κατά καιρούς να μεταφέρω αντικείμενα για αυτούς που έχουν ανάγκη

α. ___ έχω φορτηγό ή μεγάλο αυτοκίνητο β. ___ έχω σωματική δύναμη και διάθεση

___ 7. Μπορώ να προσφέρω δωρεάν ή με έκπτωση προϊόντα, υπηρεσίες ή και γνώσεις όπως:

Στείλτε το με φαξ στο 22990 40314 ή
email στο eirini@holisticharmony.com

Θα ανανεώσουμε και εμπλουτίσουμε το έργο αυτό συνεχώς
με πληροφορίες, ευκαιρίες και προτάσεις στο
<http://www.holisticharmony.com/neakoinonia/>

Να είστε πάντα καλά.

"ΑΡΤΟΣ ΔΡΑΣΗ"

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Του Λάζαρου Παπαγεωργίου

Αρκετά και χρήσιμα πράγματα αναφέρθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια. Όμως αρκετά από αυτά οδηγούν και σε μία άλλη συνειδητοποίηση. Αν για αρκετούς από εμάς τα μέτρα για την αντιμετώπιση της κρίσης έχουν σαν αποτέλεσμα τη μείωση του επιπέδου ζωής μας, για άλλους ανθρώπους -που ζουν κοντά μας- τα μέτρα είναι τελείως καταστροφικά για τη ζωή των ιδίων και των οικογενειών τους.

Στον ΑΡΤΟ – ΔΡΑΣΗ, στην ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ όπως και σε άλλα εθελοντικά Σωματεία, προσπαθούμε να οργανώσουμε ανθρώπους/εθελοντές που έχουν συνειδητοποιήσει το καθήκον του καθ' ενός μας να βοηθά τον συνάνθρωπό του με όποιο τρόπο μπορεί, χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα.

Έτσι **καλούμε κάθε άνθρωπο** που έχοντας λύσει σε αρκετό βαθμό τα δικά του προβλήματα **επιθυμεί να βοηθήσει** και άλλους –άγνωστους γι' αυτόν- **ανθρώπους** κάθε φυλής και θρησκείας, να **απευθυνθεί** στα παραρτήματα του ΑΡΤΟΣ ΔΡΑΣΗ και να προσφέρει ό,τι μπορεί (το χρόνο και το ενδιαφέρον του):

Κεντρικά Γραφεία: Πλ. Βικτωρίας Αινιάνος 8 10434 Αθήνα
Πρόεδρος Σωματείου κος Λ. Παπαγεωργίου
τηλ: 210 8810066 φαξ: 210 8810721 κιν:6944 344450
email: artosdrasi@rei.gr

Ασπρόπυργος (Θριάσιο Πεδίο): Καραϊσκάκη 75 & Θριασίου
Συντονίστριες κα Κ. Νταρούση / κα Μ. Τριάντη τηλ/φαξ: 210
5578864 κιν: 6974 329907

Άνω Γλυφάδα: Συντονίστρια κα Π. Ζαχαριάκη τηλ:210 9627287
κιν:6937 277667

Ηλιούπολη: Συντονιστής κος Θ. Βερβερέλης τηλ:21770 442870
φαξ:210 9922946 κιν: 6985 899807

Ν. Φιλαδέλφεια: Συντονίστρια κα Ε. Λίνα τηλ: 210 2529539 κιν:
6937 706168

Θεσσαλονίκη: Συντονιστές κος Γ. Γαβριηλίδης/κα Σ. Λεοτσίνη
τηλ/φαξ: 2310 435655 κιν: 6945 038390

Ιωάννινα: Συντονίστρια κα Ε. Κουρσούμη τηλ: 26510 44571 κιν:
6945 773421

Οι συντονιστές κάθε Παραρτήματος θα σας ενημερώσουν για ό,τι προσφέρει (ή σχεδιάζει να προσφέρει) το κάθε Παράρτημα. Από τα Κεντρικά Γραφεία θα ενημερωθείτε και για άλλα προγράμματα που γίνονται σε συνεργασία με άλλα Φιλανθρωπικά Σωματεία όπως:

Αιμοδοσία

Επισκέψεις σε παιδιά με ειδικές ικανότητες (ΠΙΚΠΑ)

Επισκέψεις σε παιδιά σε Νοσοκομείο Παίδων (συντροφιά)

Συλλογή και διανομή τροφίμων από Λαϊκές ή Σούπερ Μάρκετ.

Συλλογή και διανομή άρτου και αρτοσκευασμάτων

Δράση στην Αφρική (Κένυα)

Δράση στην Αιθιοπία (παιδιά της Αιθιοπίας)

Καθώς και άλλες ατομικές περιπτώσεις υποστήριξης εφ' όσον σας ταιριάζει.

Ο ΑΡΤΟΣ ΔΡΑΣΗ είναι ένα καθαρά εθελοντικό, «χαμηλού προφίλ» Φιλανθρωπικό Σωματείο με 14 χρόνια λειτουργίας και υποστήριξη 220.000 περιπτώσεων σε όλη την Ελλάδα μέχρι που γράφεται αυτό το σημείωμα (08/06/2010).

Περισσότερα από την “Αρμονική Ζωή”

1. Ελέγξτε την ιστοσελίδα

<http://www.holisticharmony.com/greek/>

2. Μελετήστε και άλλα βιβλία του Ρόμπερτ Ηλία Νατζεμ.

Ορισμένοι τίτλοι από τα 27 βιβλία του είναι:

ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ (22990 40314, 5, 6)

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. Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ
 9. ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΡΜΟΝΙΑ - τόμος 1
 10. ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ Α.Α. τόμος 2
 11. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ Α.Α. τόμος 3
 12. ΣΤΟΧΑΣΜΟΙ ΖΩΗΣ
 13. ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ
 14. Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ
 15. ΕΙΚΟΣΙ ΠΕΝΤΕ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΜΑΣ ΖΩΗ.
- ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ (210/ 677 5013)*
16. “ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ”
 17. “ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ”
 18. “Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ”
 19. “ΕΜΕΙΣ & ΟΙ ΣΧΕΣΙΣ ΜΑΣ”
 20. “ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ”
 21. “Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ”
 22. “ΘΑΥΜΑΤΑ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗΣ”
 23. “ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ”
 24. “ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ”
 25. «ΑΣ ΚΟΥΒΕΝΤΙΑΣΟΥΜΕ» (Για Παιδιά)
 26. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΤΟΥ ΣΑΤΥΑ ΣΑΪ
- ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ –*
27. ΔΙΑΤΡΟΦΗ για ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΖΩΝΤΑΝΙΑ

3. Δείτε βίντεο στο youtube

<http://www.youtube.com/profile?user=HliasRobertNajemy&view=playlists>

4. Ακούστε CD & DVD – Ζητήστε ένα κατάλογο στα τηλέφωνα : 210 6818220, 210 6818151 ή από armoniki@holisticharmony.com ή δείτε τα στο:

http://www.holisticharmony.com/greek/prog_cas2.asp

5. Παρακολουθήστε διαλέξεις, μαθήματα και σεμινάρια - Ζητήστε ένα κατάλογο στα τηλέφωνα : 210 6818220,

210 6818151 ή από armoniki@holisticharmony.com

δείτε τα στο:

<http://www.holisticharmony.com/greek/>

&

<http://www.holisticharmony.com/greek/faliro.asp>

6. Συμμετέχετε σε ομάδες κοινωνικής προσφοράς.

<http://www.holisticharmony.com/greek/anidiotelia.asp>

7. Εφαρμόστε τις αλήθειες και τις τεχνικές που γνωρίζετε και μαθαίνετε εδώ.

8. Αγαπήστε τον εαυτό σας και τους άλλους χωρίς όρους.

9. Βοηθήστε αυτούς που έχουν ανάγκη.

10. Συμμετεχετε στο Facebook μαζί μας στο:

<http://www.facebook.com/group.php?gid=107606505943390>
(Βιώνω Ειρήνη)

11. Ελάτε στο Γρίβα 23, Χαλάνδρι, 210 6818220 ή 6818151 ή στο Αλκυωνης 32, Π. Φάληρο, 693-264-8779

Να Είστε Πάντα Καλά

Μερικά ακόμα βιβλία που αλλάζουν την ζωή

Συζήτηση με το Θεό, βιβλία **1, 2 και 3** του Neale Donald Walsch, εκδόσεις Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Θεϊκή Φιλία του Neale Donald Walsch, εκδόσεις Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Η Δύναμη του Τώρα του Eckhart Tolle, εκδόσεις Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Η Νέα Γή του Eckhart Tolle

Αυτό που υπάρχει κι εσύ της Byron Katie εκδόσεις Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ζητείστε και θα σας δοθεί των **Esther & Jerry Hicks**, εκδόσεις ΑΛΚΥΩΝ

Ο Νόμος της Ελξης των **Esther & Jerry Hicks**, εκδόσεις ΑΛΚΥΩΝ

Ο Νόμος της Ελξης και τα χρήματα των **Esther & Jerry Hicks**, εκδόσεις ΑΛΚΥΩΝ

Έμπνευση του Wayne Dyer, εκδόσεις ΕΣΟΠΤΡΟΝ

Τα 10 μυστικά του Wayne Dyer, εκδόσεις ΕΣΟΠΤΡΟΝ

Η Δύναμη της πρόθεσης του Wayne Dyer, εκδόσεις ΕΣΟΠΤΡΟΝ

Αλλαξε τις σκέψεις σου, άλλαξε την ζωή σου του Wayne Dyer, εκδόσεις ΕΣΟΠΤΡΟΝ

* Είναι τρελό να κάνεις διαρκώς τα ίδια πράγματα και να περιμένεις διαφορετικά αποτελέσματα
Άλμπερτ Αϊνστάιν

Ιστότοποι –Σύνδεσμοι

Για να συμμετέχετε στην ομαδική μας προσπάθεια, πηγαίνατε στο:
<http://www.holisticharmony.com/νεακοινωνια/>

Αρμονική Ζωή

<http://www.holisticharmony.com/eirini/> (Για την Ειρήνη)

<http://www.holisticharmony.com/greek/> (Αρμονική Ζωή)

<http://www.facebook.com/group.php?gid=352706000565>

(Ανθρώπινη Αρμονία.)

<http://www.facebook.com/group.php?gid=107606505943390>

(Βιώνω Ειρήνη)

<http://www.holisticharmony.com/greek/faliro.asp>

Ομάδας της Ανθρωπότητας

www.otan.gr – Ομάδα της Ανθρωπότητας

<http://www.facebook.com/pages/Humanitys-Team-Greece/317515253913?ref=ts>

- Ιστοσελίδα στο facebook

Ευτοπική Κίνηση

Αυτογνωσία : <http://autognosia.pblogs.gr>

Ευτοπία : <http://kalipoli.pblogs.gr>

Κοινωνική Οικοσοφία : <http://oikosofia.blogspot.com>

Ευτοπική Διακήρυξη :

<http://www.facebook.com/ioannis.avgoustatos1#!/group.php?gid=57645928301&ref=ts>

Κοινωνικό δίκτυο θετικής ενάργειας :

<http://www.facebook.com/ioannis.avgoustatos1#!/group.php?gid=370747533586&ref=ts>

Κολλέγιο Μεταφυσικών Επιστημών

<http://www.facebook.com/#!/group.php?gid=60090001436&ref=ts>

Εν Ζην Κοινότητα

<http://www.iliohoros.gr/>

Κίνηση» Φιλοσοφικών και Μεταφυσικών Ομάδων

<http://kinisi95.blogspot.com>, Facebook: Kinisi Omadon

Spiritual and Metaphysical Inquiry

<http://spiritualandmetaphysicalinquiry.blogspot.com>

www.live-the-truth.com

Θείου Δώρου - www.devadatta.gr

«Ο βαθύτερος φόβος μας δεν είναι ότι είμαστε ανεπαρκείς. Ο βαθύτερος φόβος μας είναι ότι είμαστε δυνατοί πέρα από κάθε μέτρο. Είναι το φως μας, όχι το σκοτάδι μας που μας φοβίζει περισσότερο. Αναρωτιόμαστε, Ποιος είμαι εγώ για να είμαι ακτινοβόλος, υπέροχος, ταλαντούχος, μυθικός; Στην πραγματικότητα, ποιος είσαι εσύ για να μην είσαι; Είσαι παιδί του Θεού. Το να θεωρείς τον εαυτό σου μικρό δεν εξυπηρετεί τον κόσμο. Δεν υπάρχει τίποτα φωτισμένο στο να συρρικνώνεσαι τόσο ώστε οι άλλοι άνθρωποι να μην νιώθουν ανασφαλείς γύρω σου. Όλοι μας θα έπρεπε να λάμπουμε, όπως τα παιδιά. Γεννηθήκαμε για να εκδηλώσουμε τη δόξα του Θεού που υπάρχει μέσα μας. Δεν υπάρχει μόνο σε μερικούς από μας. Υπάρχει στον καθένα μας. Και καθώς αφήνουμε το δικό μας φως να λάμπει, υποσυνείδητα δίνουμε στους άλλους ανθρώπους την άδεια να κάνουν το ίδιο. Καθώς απελευθερώνομαστε από το δικό μας φόβο, η παρουσία μας απελευθερώνει αυτόματα τους άλλους.»

Νέλσων Μαντέλα

* “Ο άνθρωπος είναι μέρος του συνόλου, που αποκαλούμε “Οικουμένη”, ένα μέρος περιορισμένο σε χώρο και σε χρόνο. Βιώνει τον εαυτό του, τις σκέψεις και τα συναισθήματα του σαν κάτι ξεχωριστό από τους άλλους - ένα είδος οπτικής πλάνης της συνειδητότητάς του. Αυτή η πλάνη είναι ένα είδος φυλακής για- μας, που μας περιορίζει στις προσωπικές μας επιθυμίες και στην αγάπη μας για τους λίγους ανθρώπους που βρίσκονται πιο κοντά μας. Έργο μας είναι να ελευθερωθούμε απ’ αυτή τη φυλακή, διευρύνοντας τον κύκλο της συμπόνιας μας, ώστε να περιλάβει όλα τα ζωντανά πλάσματα και ολόκληρη τη φύση με την ομορφιά της. Η προσπάθεια για ένα τέτοιο κατόρθωμα είναι από μόνη της ένα μέρος της απελευθέρωσης και ένα θεμέλιο για εσωτερική ασφάλεια”.

Άλμπερτ Αϊνστάιν

Συνεργαζόμαστε και συν-δημιουργούμε με
συνέπεια, μεράκι, σεβασμό, αγάπη και ενότητα
για μια καλύτερη Ελλάδα για όλους μας.

Δικές σας Σκέψεις

Αν θέλετε να μοιραστείτε τις σκέψεις σας,
στείλτε τις στο eirini@holisticharmony.com

Εγχειρίδιο Επιβίωσης, Εξέλιξης και Ευτυχίας στη Σημερινή Κρίση



Το βιβλίο αυτό είναι ένα πρώτο αποτέλεσμα μιας συνεργασίας Πνευματικών Ομάδων που συμμετέχουν σε μια Ενωτική Πρωτοβουλία για την αντιμετώπιση της Κρίσης και τη Δημιουργία μιας Κοινωνίας Ενότητας.

Στο εγχειρίδιο αυτό θα βρείτε άρθρα, ιδέες αλλά και πρακτικά εργαλεία, φωτεινά παραδείγματα και συγκεκριμένες προτάσεις για το πώς μπορούμε όχι απλά να επιβιώσουμε στη σημερινή κρίση, αλλά να εξελιχθούμε μέσα από αυτή σε μια κοινωνία Ενότητας, Χαράς, Δημιουργίας, Ειρήνης και Ευημερίας.

Επίσης εδώ θα δείτε πως μπορείτε να γίνετε συνδημιουργοί της κοινωνίας της Ενότητας συμμετέχοντας σε ομάδες εργασίας για την ανάδειξη και προώθηση λειτουργικότερων συμπεριφορών και στάσεων σε όλους τους τομείς της κοινωνικής μας ζωής.

ISBN 0-9770813-7-0



9 780977 081370