

Solar Yoga & Cosmic Energy by Takis



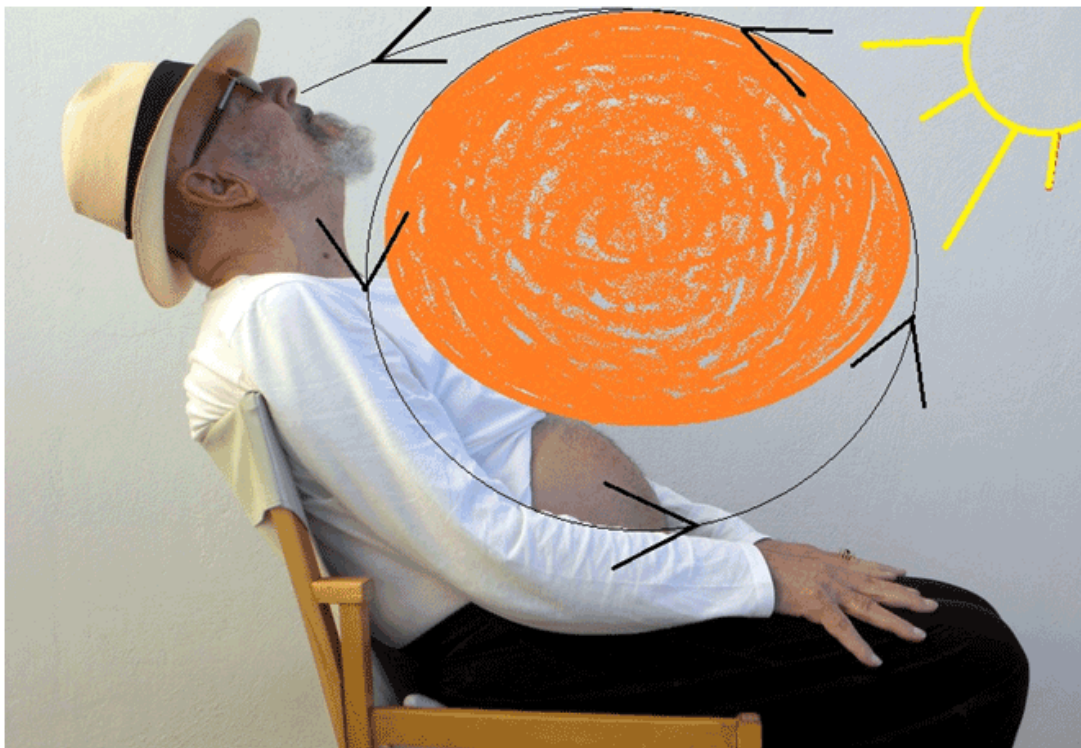
Εξοικείωση και πρώτη επαφή με την Solar Yoga

Ο Ηράκλειτος λέει ότι η αρχή των πάντων είναι η φωτιά. Εάν περιοριστούμε σ'αυτό και ξεχάσουμε τι λένε οι σημερινοί επιστήμονες, τότε ο Ηράκλειτος έχει δίκιο.

Η αρχή των πάντων στην υφήλιο που ζούμε είναι ο Ήλιος, που είναι φωτιά. Η υφήλιος μας περικλείεται από το φάσμα του Ήλιου. Και όντως χωρίς αυτό η υφήλιος θα ήταν νεκρή.

Εμείς λοιπόν, παίρνουμε αυτό το φάσμα του Ήλιου που είναι η φωτιά και δείχνουμε πως δίνει ζωή σε όλο το σώμα εσωτερικά, ξέχωρα από όλα τα άλλα καλά που κάνει επιφανειακά στην επιδερμίδα μας.

Αυτή είναι η διαφορά μας σε σχέση με όλες τις άλλες σχολές που περισυλλέγουν το φως του Ήλιου. Δηλαδή εμείς παίρνουμε κυριολεκτικά, τη φωτιά του.



Εικόνα Νο 1

ΗΛΙΑΚΗ YOGA (ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΑΚΙΣ)

Εγχειρίδιο Ασκήσεως

Ύστερα από μακροχρόνια μελέτη ο Τάκης προτείνει την Ηλιακή Yoga που έχει θετικά αποτελέσματα για την υγεία.

Η Ηλιακή Yoga γίνεται με τη συλλογή ηλιακής ενέργειας με πολύ απλό τρόπο. Αρχικά, ο ασκούμενος κοιτάζει προς την κατεύθυνση του ήλιου ή αν αυτό δεν

γίνεται, προς την κατεύθυνση που υποψιάζεται ότι είναι ο ήλιος. Στην περίπτωση που ένα κτίριο κρύβει τον ήλιο και δημιουργείται σκιά μπροστά του, ο ασκούμενος κάνει την άσκηση φέρνοντας το φάσμα του ήλιου μπροστά του. (Όταν ο ήλιος κρύβεται, το φάσμα γίνεται πράσινο). Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση συννεφιάς και βροχής.

Ο ασκούμενος κοιτάζοντας προς την κατεύθυνση του ήλιου, εισπνέει το φάσμα του ήλιου όσο το δυνατόν πιο αργά. Έπειτα εκπνέοντας από τη μύτη με τον ίδιο αργό ρυθμό, δίνει μια ώθηση για να συνεχίσει το φάσμα να κινείται κυκλικά (βλ. εικόνα Νο1). Δηλαδή, ο ασκούμενος έχοντας πάρει τη σωστή θέση προς τον Ήλιο, βλέπει με κλειστά μάτια το φάσμα του ήλιου. Εισπνέοντας, λοιπόν, το φάσμα του ήλιου το βάζει σε κίνηση και με την εκπνοή το ωθεί, ώστε να κινηθεί κυκλικά, όπως φαίνεται και στην εικόνα Νο1.

Απαραίτητες Οδηγίες:

1. Ο ασκούμενος θα πρέπει να φοράει γυαλιά ηλίου και καπέλο, όταν ατενίζει τον ήλιο.
2. Το ιδανικό είναι η κοιλιά του να είναι εκτεθειμένη στον ήλιο κατά τη διάρκεια της άσκησης.
3. Να μην φοράει σκουρόχρωμα ρούχα.
4. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να βρίσκεται σε συνεχή επαφή με το φάσμα του ήλιου, όπως δείχνει η εικόνα Νο1.
5. Δεν υπάρχει περιορισμός στη στάση του σώματος που έχει πάρει ο ασκούμενος. Μπορεί να είναι είτε όρθιος είτε καθιστός.
6. Η άσκηση πρέπει να γίνεται καθημερινά για όσο αντέχει ο ασκούμενος. Τις πρώτες φορές που ο ασκούμενος θα κάνει την άσκηση , θα νιώσει ζαλάδα. Αυτό δεν πρέπει να τον αποθαρρύνει, αλλά συνεχίζοντας την άσκηση, θα συνηθίσει ο οργανισμός του σ' αυτό.
7. Ο ασκούμενος είναι ιδανικό να κάνει την άσκηση στην ύπαιθρο, αλλά μπορεί να την κάνει και στο μπαλκόνι του ή και μέσα στο δωμάτιο του, ατενίζοντας πάντα το φάσμα του ήλιου.
8. Το ιδανικό είναι να δείξει κάποιος πρέπει να δείξει στον ασκούμενο τον τρόπο που θα κάνει την άσκηση.

9. Το κεφάλι του ασκούμενου πρέπει να έχει κλίση, ώστε οι ακτίνες του ήλιου να μπαίνουν απευθείας στη μύτη.
 10. Μέχρι τις 10 το πρωί και μέχρι δύο ώρες πριν τη Δύση του ήλιου ο ασκούμενος χωρίς κανένα κίνδυνο μπορεί να εξασκεί αυτή την άσκηση. Σ' αυτή την περίπτωση καλό είναι να έχει μια σεζ λονγκ για να τον βοηθάει στην κλίση του προσώπου του.
-

Συμπέρασμα

Η Ηλιακή Ενέργεια αποτελεί την καλύτερη μορφή ενέργειας που μπορεί να πάρει ένα άτομο. Μ' αυτή την άσκηση μειώνεται σημαντικά η αίσθηση της πείνας, όχι όμως η όρεξη. Συγκεκριμένα, ο ασκούμενος έχει όρεξη για φαγητό, αλλά δεν έχει ανάγκη να καταναλώσει μεγάλη ποσότητα τροφής. Δλδ. καταναλώνει πολύ λιγότερη τροφή απ' ότι κατανάλωνε πριν την άσκηση.

Επίσης, η άσκηση βελτιώνει τη σωματική υγεία κι ευεξία του ατόμου. Ξεπερνάει μ' αυτήν την άσκηση οποιοδήποτε σωματικό πόνο νιώθει. Δλδ. κατευθύνει την ενέργεια που έχει πάρει από τον ήλιο κυκλικά (βλέπε εικόνα Νο1) προς το σημείο που νιώθει πόνο (νεφρό, συκώτι, μέση, κτλ.). Έτσι προλαμβάνει όλες τις αρρώστιες (σωματικές και ψυχικές) που υπάρχουν.

Συνιστούμε στους ασκούμενους, ιδιαίτερα σ' αυτούς που πάσχουν από παχυσαρκία ή άλλα σοβαρά προβλήματα, να ταξιδέψουν και να μείνουν για ένα μικρό χρονικό διάστημα στη Μεσόγειο που υπάρχει άπλετο ηλιακό φως.



Εικόνα Νο4- Εισπνοή



Εικόνα Νο5- Εκπνοή



Εικόνα Νο6- Κύκλοι



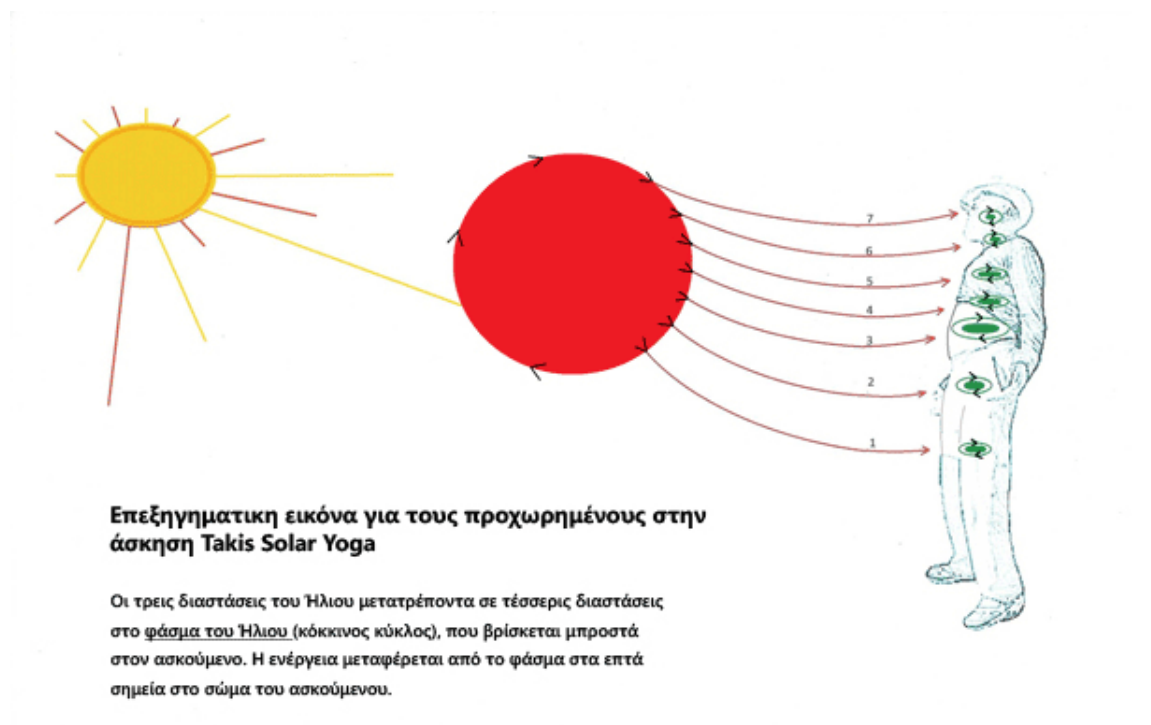
Εικόνα Νο7-Κύκλοι



Εικόνα Νο8- Εισπνοή σε κάθισμα



Εικόνα Νο9-Εκπνοή σε κάθισμα



Αίγυπτος

Έχουν γραφτεί αμέτρητα βιβλία για την ένδοξη εποχή της αρχαίας Αιγύπτου. Ωστόσο αρκεί μόνο ένα βιβλίο για να αποκρυπτογραφηθεί η αλήθεια αυτού του μεγάλου πολιτισμού. Το ενδιαφέρον μου για την αρχαία Αίγυπτο ξεκίνησε από τότε που ήμουν πολύ μικρός. Το πρώτο ερέθισμα για τον κόσμο της αρχαίας Αιγύπτου το είχα όταν ήμουν οχτώ με οκτώμισι χρονών. Σε ένα θερινό κινηματογράφο παιζόταν η ταινία «Η Μούμια » με πρωταγωνιστή τον Μπορίς Καρλόφφ, το οποίο ήταν το πρώτο φιλμ που αφορούσε την Αρχαία Αίγυπτο το 1932. Από τότε η αρχαία Αίγυπτος δεν έχει φύγει από το ενδιαφέρον μου και έχω κάνει αρκετές μελέτες πάνω σε αυτήν, οι οποίες εμπλουτίστηκαν όταν επισκέφτηκα ο ίδιος την Αίγυπτο.

Μια πολύ δυνατή προσωπικότητα που ακούει στο όνομα Ακενάτον, μου είχε τραβήξει το προσοχή έπειτα από τις αμέτρητες επισκέψεις μου στην Αίγυπτο. Η μελέτη μου γι' αυτόν δεν κράτησε πολλά χρόνια, αν βάλουμε σαν μέτρο σύγκρισης τα 17 χρόνια που ασχολήθηκα για να μελετήσω την Αίγυπτο. Ο

Ακενάτον ήταν αυτός που αποκάλυψε ότι ο θεός Ήλιος προσφέρει στον άνθρωπο ενεργειακή τροφή.

Το ιερατικό καθεστώς έφτασε στο σημείο να τον δολοφονήσει δήθεν γιατί ήταν μονοθεϊστής. Πως είναι δυνατόν ο Ακενάτον να ήταν μονοθεϊστής, αφού ο ίδιος ο θεός Ρε δεν είναι μόνο ένας; Είναι Ατούμ, Ατόν, και Ρε και εμφανίζεται και σ' άλλες 14 θεότητες αρσενικές και θηλυκές. Από την έρευνα μου επιβεβαιώνεται ότι ο Ήλιος-Ρε εκφραζόταν σχεδόν με όλους τους θεούς, που ήταν επίσημα 64.

Η θρησκεία των Αιγυπτίων, κληρονομημένη από τους Άτλαντες, είναι βασισμένη στο θεό Ήλιο, όπως είπαμε πιο πάνω. Οι Αιγύπτιοι της εποχής εκείνης είχαν επιβάλει στο λαό το ιερατικό σύστημα που ήταν τόσο καλό που κράτησε χιλιάδες χρόνια. Αυτό το σύστημα ενέπνευσε τον Πλάτωνα κι έγραψε το μεγάλο του έργο, την 'Πολιτεία'. Επίσης και τον Λυκούργο και θέσπισε το πολίτευμα της Σπάρτης.

Το πολιτικό σύστημα της Αιγύπτου δεν επέτρεπε να εκλαϊκευτεί η τροφή από τον Ήλιο. Αυτοί δίδαξαν την ενέργεια από το υπερέραν με τον θεό Πτα. Αυτού του είδους η ενέργεια είναι πολύ δύσκολο να συλλεχθεί από τον απλό κόσμο. Υπολογίζεται ότι οι σχολές διδαχής συλλογής της ενέργειας από τον θεό Πτα ήταν 3000.

Έτσι διοικούσαν την Αίγυπτο για χιλιάδες χρόνια χρησιμοποιώντας αυτή την ενέργεια, *antigravity*-τηλεκίνηση. Μόνο αυτή η ενέργεια θα μπορούσε να κάνει αυτά τα φανταστικά έργα. Τα μυστικά αυτής της ενέργειας βρίσκονται στην απίστευτη πολιτεία κάτω από τη Σφήκα και τις Πυραμίδες. Είναι φυσικό να μίσησαν τον Ακενάτον γιατί έδωσε το μυστικό για τον θεό Ρε όσον αφορά στην ενέργεια. Δλδ. το μεγάλο πλήθος θα μπορούσε να τρέφεται από την ηλιακή ενέργεια απευθείας μέσα στο σώμα του. Βάζει έναν θεό που τον βλέπει μέσα στο σώμα του, τον Ήλιο.

Ο Ακενάτον προτείνει τον Ήλιο-Ρε (βλέπε *Nouveau Dictionnaire de Mythologie Egyptienne*) γιατί είναι ο μόνος θεός τον οποίο βλέπουμε. Δεν θα μπορούσε να απορρίψει κανέναν από τους θεούς γιατί σχεδόν όλοι τους αντιπροσώπευαν τον Ήλιο- Ρε. Ο παρών Ήλιος-Ρε που εμφανίζεται και τον βλέπουμε από το πρωί, προσφέρει καθημερινά την ενέργεια του σ' όλη την υφήλιο. Όταν έγινε Φαραώ ανακοίνωσε ότι ο Ήλιος-Ρε εκτός από το γεγονός ότι τον βλέπουν κάθε μέρα, τους δίνει τροφή.

Ο Ηρόδοτος ύστερα από 6 ολόκληρα χρόνια που έμεινε στην Αίγυπτο, ανέφερε ότι δεν υπήρχε πιο υγιής και θρήσκος λαός από τον αιγυπτιακό. Δεν έχουμε δει κανένα Φρέσκο που να μην είναι όμορφες οι γυναίκες και οι άντρες. Ουσιαστικά η αγνή τροφή που έδινε ο Ήλιος κρατούσε σε μια ισορροπία την λειτουργία ολόκληρου του σώματος (βλ. φωτογραφία Φρέσκο Νο1).

Ο Ακενάτον τους έδειξε ένα σύστημα, ώστε να απορροφούν αυτή τη θαυματουργή ενέργεια του Ήλιου. Μιλώντας επιστημονικά ο Ήλιος παρέχει ελεύθερα τις βιταμίνες Α και D καθώς και πολύ ενέργεια μέσω της αναπνοής. Αυτό συνεπάγεται την αποφυγή της παχυσαρκίας.

Ο αντίστοιχος θεός Ρε για τους Έλληνες είναι ο Απόλλωνας με τη μόνη διαφορά ότι κράτησαν το αισθητικό κομμάτι και την αρμονία της μουσικής του Απόλλωνα. Η ιδέα της Ελλάδας, όμως, δεν προσέφερε τίποτα παραπάνω εκτός από τις γυμνοπαιδίες. Ο Απόλλωνας δεν έδωσε καμία ηλιακή ενέργεια όσον αφορά τη διατροφή του Έλληνα και του Ρωμαίου, με αποτέλεσμα να διαδοθεί σε τρομακτικούς ρυθμούς η αρρώστια ποδάγρα.

Ο Λυκούργος μέσα από τη ζωή του στην Αίγυπτο θέσπισε ένα πολίτευμα που επέτρεπε στην γυναίκα να κυκλοφορεί γυμνή. Ο Σόλωνας μετέδωσε στους Αθηναίους μόνο το αισθητικό κομμάτι αφήνοντας στην άκρη το υγιεινό. Αντίθετα, ο Ασκληπιός ο οποίος ήταν κι αυτός μαθητής των Αιγυπτίων χρησιμοποίησε πολύ τα μαγνητικά στοιχεία για την υγεία.

Γνωρίζουμε ότι ο αιγυπτιακός πολιτισμός δεν αναπτύχθηκε στην Αίγυπτο, αλλά ήταν εισαγόμενος από μια φυλή άλλης ηπείρου. Εμείς πιστεύουμε ότι όντως η Αίγυπτος ήταν αποικία των Ατλάντων. Τα τελευταία χρόνια με τις έρευνες που έγιναν στον Ατλαντικό Ωκεανό βρέθηκε η κορυφή ενός υπέροχου κτίσματος της Ατλαντίδος, που ήταν αδύνατο βέβαια να κατασκευαστεί μέσα στη θάλασσα. Η κορυφή αυτή αποτελούνταν από σκαλιστά βράχια ηλικίας 11.000 χρόνων (βλ. βίντεο στο National Geographic).

Η Ατλαντίδα από τις περιγραφές που έχουν γίνει φαίνεται να έχει πολλά κοινά με την Αίγυπτο. Ένα από αυτά είναι το άφθονο νερό από ποτάμια και διώρυγες. Αυτή η φυλή αναπτύχθηκε ιδιαίτερα γρήγορα λόγω της ηλιακής ενέργειας. Όταν έφτασαν οι Άτλαντες στην Αίγυπτο με τόσες αναπτυγμένες γνώσεις θεωρήθηκαν θεοί με αποτέλεσμα τώρα να υπάρχουν άφθονοι. Οι πιο σημαντικοί ήταν 64. Οι περισσότεροι απ' αυτούς ήταν παιδιά του ίδιου του Ήλιου-Ρε-Ατόν. Είναι απόλυτα φυσικό ότι δίδαξαν στους ιθαγενείς της Αιγύπτου την ηλιακή ενέργεια.

Ο Ακενάτον αποκάλυψε τον τρόπο με τον οποίο ο αιγυπτιακός λαός θα έπαιρνε καθημερινά την ενέργεια του θεού Ρε. Χωρίς τον Ήλιο κανένα πλάσμα στον κόσμο δεν θα μπορούσε να επιβιώσει. Τις βραδινές ώρες που ο Ήλιος δεν φωτίζει την Αίγυπτο, κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν θλίψη και ανησυχία.

Ο Ακενάτον δεν έδειξε κάτι καινούριο στον Αιγυπτιακό λαό γιατί η θρησκεία τους, τους είχε απαλλάξει από το σύνδρομο της ντροπής του γυμνού. Τα παιδιά γύριζαν τελείως γυμνά, μέχρι προχωρημένης ηλικίας (δώδεκα με δεκαέξι χρονών) φοράγανε ένα ρούχο που ξεκίναγε να σκεπάζει από τη μέση, άφηνε έξω την κοιλιά και έφτανε μέχρι τα γόνατα. Οι γυναίκες φορούσαν πολύ διάφανα ρούχα, τα λεγόμενα σημερινά (See through). Την ενέργεια την έπαιρναν έτσι κι αλλιώς από τον ήλιο χωρίς να κάνουν μεγάλη άσκηση εισπνοής εκπνοής. Εξάλλου και στη αρχαία Ελλάδα η γύμνια, όσον αφορά τους άντρες, ήταν καθιερωμένη στα γυμναστήρια, οι λεγόμενες «γυμνοπαιδίες». Μόνο στα μονοθεϊστικά κράτη υπήρξε η ντροπή του σώματος. Ο Ακενάτον συνιστούσε στο λαό του, να τους γίνει συνείδηση ότι έχουν την ενέργεια και την υγεία δωρεάν χωρίς μεγάλη δυσκολία. Φτάνει να είναι γυρισμένοι προς το θεό Ρα, να ατενίζουν το Θεό και να παίρνουν βαθιές εισπνοές και εκπνοές.

Υπενθυμίζουμε στον αναγνώστη ότι η περισυλλογή της ενέργειας είναι πολύ απλή. Ο εξασκούμενος με μικρές εισπνοές γεμίζει τον κοιλιακό χώρο με ενέργεια σφαιρικά, έχοντας στο μυαλό του ότι μέσα στην κοιλιά του υπάρχει μια σφαίρα. Η ίδια ενέργεια συμπληρώνει την ενέργεια που δίνει η τροφή. Έπειτα κι οι άλλες μορφές Yoga-έκφρασης περισυλλογής της ενέργειας κάνουν το ίδιο πράγμα. Στις μέρες μας υπάρχει δισεκατομμύρια κόσμος στη Μέση Ανατολή, όπως είναι οι Ινδίες, η Κίνα και η Ιαπωνία που ζουν με μια κούπα ρύζι. Για ποιο λόγο οι διαιτολόγοι δεν έκαναν μια σωστή έρευνα για να εξηγήσουν αυτό το φαινόμενο;

Ο Πρίτικιν δημιούργησε τη λεγόμενη 'πρίτικιν διαίτα'. Έκανε μια πολύ σωστή διάγνωση σε ότι αφορά την Αμερική και την Ευρώπη. Αυτός που ακολουθεί τη συγκεκριμένη διαίτα αναγκάζεται να στερείται τις περισσότερες θερμίδες απ' αυτές που καταναλώνει συνήθως. Στην Ευρώπη θεωρείται μια από τις καλύτερες δίαιτες. Σε αντίθεση αυτό που προσφέρουμε εμείς, έχει σαν αποτέλεσμα ο εξασκούμενος να μην στερείται τίποτα στη διατροφή του, γιατί οι θερμίδες κι οι βιταμίνες που του δίνει η ηλιακή ενέργεια δεν απαιτούν καμία στέρηση για τον ασκούμενο.

Οι Αιγύπτιοι είχαν όλα τα μυστικά των Ατλάντων εγγεγραμμένα, ταξινομημένα, σκαλισμένα και απ' όλες τις έρευνες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα βγαίνει ότι κάτω από τη Σφήκα και τις Πυραμίδες υπάρχει μια μυστική πολιτεία. Βρέθηκαν

υπόγειοι διάδρομοι που οδηγούν σ' αυτή την πολιτεία, αλλά οι σημερινοί Αιγύπτιοι δεν άνοιξαν τις πόρτες στο δυτικό κόσμο. Εμείς πιστεύουμε ότι οι ανώτεροι δυτικοί επιστήμονες έχουν επισκεφτεί αυτούς τους θαλάμους και είναι ενήμεροι της ατλαντικής τεχνολογίας. Την χρησιμοποιούν σήμερα κάνοντας μεγάλο έλεγχο για να μην εκλαϊκευτούν τα μυστικά όσον αφορά την ενέργεια. Ο θεός Ήλιος που ασχολούμαστε εμείς δεν ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για το ανθρώπινο είδος, δίνει ενέργεια σ' όλη την υφήλιο και δεν τιμώρησε κανέναν. Ο δυτικός κόσμος αυτοτιμωρείται γιατί αγνόησε τον Ήλιο. Ενώ θα μπορούσε το κάθε άτομο να περισυλλέγει την κάθε ενέργεια που εκπέμπει ο Ήλιος. Κολυμπάμε όπως είπαμε στο ηλιακό φως, αλλά αν δεν περισυλλέγουμε αυτό το φως είναι σαν να μην περισυλλέγουμε τους καρπούς από τα δένδρα και να μην θερίζουμε τους σπόρους. Γι' αυτό σήμερα ο Ήλιος μας φαίνεται άχρηστος ή πολύ μικρής αξίας. Άρα εμείς εκδιωχθήκαμε από τους παραδείσους και πιστέψαμε σε όλη την κουτή φιλολογία που έχει γραφτεί σε χιλιάδες βιβλία.



Εικόνα 8- Ακενάτον

Διακρίνουμε καθαρά, στην παρακάτω μεγέθυνση, τον Ακενάτον και τη Νεφερτίτη να εισπνέουν την ηλιακή ενέργεια. Ταυτόχρονα, κρατώντας στα χέρια τους τις γυμνές κόρες τους, τους εμφυσούν την ενέργεια και τα παιδιά λαμβάνουν άμεσα την ηλιακή ενέργεια στο σώμα τους.

Επίσης βλέπουμε καθαρά στη μύτη τους, να βρίσκεται το σύμβολο του Ακην.

Το σύμβολο που δείχνει την σύλληψη της ενέργειας από τον Ήλιο.



Εικόνα 9- Ακενάτον

Ακενάτον, ο αιρετικός Φαραώ της 18ης Δυναστείας, που αποκάλυψε στον αιγυπτιακό λαό, πώς να εισάγουν την Ηλιακή Ενέργεια μέσα στο σώμα τους. Κάτω από τις οδηγίες του, ο γλύπτης Bek έφτιαξε το κολοσσιαίο άγαλμά του που βρίσκεται στο μουσείο του Καίρου.

Ο θεατής αυτής της εικόνας, βλέπει τον Ήλιο στον κοιλιακό χώρο που συμπεριλαμβάνει τα οπίσθια. Πριν τον αφαλό, βλέπουμε έναν ακόμη Ήλιο. Το πρόσωπό του είναι ανανεωμένο, δλδ ο Ήλιος δημιουργεί έναν καινούριο άνθρωπο. Φαίνεται καθαρά πως το άγαλμα είναι μια διδαχή του Ακενάτον για το μεγάλο πλήθος για το ότι η ενέργεια του Ήλιου πρέπει να κατευθύνεται στην κοιλιά.



Ο πραγματικός Ακενάτον

ΑΚΕΝΑΤΟΝ

Έχω αναφέρει πολλές φορές ότι σίγουρα υπήρξε ένας πολύ μεγάλος πολιτισμός ο οποίος μεταδόθηκε στην Αίγυπτο. Φαντάζομαι ότι ο Πλάτωνας αυτά που λέει για τον Σόλωνα δεν είναι μύθος. Εξάλλου δεν υπάρχει μύθος. Ότι έχει πει είναι ιστορικό. Τον πολιτισμό αυτόν τον βλέπουμε καθαρά στην Αίγυπτο, ο οποίος κράτησε 4.000 χρόνια.

Οι Αιγύπτιοι θεοί λέγανε ότι ο εχθρός της ανθρωπότητας είναι το Χάος. Από τη στιγμή που η ανθρωπότητα λειτουργεί χωρίς χάος όλα γίνονται αρμονικά. Το πολίτευμα της Αιγύπτου ήταν εναντίον του Χάους. Μέσω του ιερατικού καθεστώτος κάθε πολίτης της Αιγύπτου αισθανόταν ευτυχής και έτσι επικρατούσε

αρμονία και αποτρεπόταν κάθε πιθανότητα να δημιουργηθεί χάος. Μια τέτοια διοίκηση δεν κατάφερε καμία άλλη κοινωνία εκτός από την Αίγυπτο. Βλέπουμε ότι η Μεσόγειος δεν προσφέρεται για ένα τέτοιο πολίτευμα γιατί η Μεσόγειος δεν μοιάζει καθόλου με την Αίγυπτο. Η ελληνική δημοκρατία κράτησε 69 χρόνια, και ήταν για την τότε Ευρώπη ένα φαινόμενο. Αλλά η ελληνική δημοκρατία γεννήθηκε όταν ο Αιγυπτιακός πολιτισμός είχε παρακμάσει. Παρ' όλη την παρακμή όμως το ιερατικό πολίτευμα κράτησε τα αθάνατα μυστικά σε χειρόγραφο της Ατλαντίδος.

Όλοι οι Έλληνες φιλόσοφοι, αποδεικνύεται από διάφορα στοιχεία ότι σπούδασαν στην Αίγυπτο, π.χ. οι λεγόμενοι προσωκρατικοί φιλόσοφοι κατά την εποχή του Σωκράτη, όπως ήταν και ο Πλάτωνας. Ο Λουκιανός δεν είναι ένας φιλόσοφος, αλλά ένας σατιρικός ο οποίος παρουσιάζεται τον 1ο αιώνα μ.Χ. Αυτός μας δίνει πολλές πληροφορίες για την αρχαιότητα μέσα από τα σατιρικά του συγγράμματα. Ο Λουκιανός στο σύγγραμμά του αναφέρει όλους τους φιλοσόφους τους παλιούς και της εποχής της δικιάς του. Εκεί αναφέρει τις ποιότητες και τις ασχολίες των φιλοσόφων αρχίζοντας από τους προσωκρατικούς μέχρι και της δικιάς του εποχής. Ο Δίας αποφασίζει να πουλήσει τις ψυχές αυτών των φιλοσόφων που ήταν στον Άδη και αρχίζει από τον Πυθαγόρα. Έρχεται ο Ηράκλειτος και στη συνέχεια ο Δημόκριτος. Φυσικά δεν πρέπει να ξεχνάμε τον Αριστοφάνη ο οποίος και αυτός δίνει πληροφορίες με την σάτιρα του. Όλοι αυτοί οι μεγάλοι φιλόσοφοι πέρασαν από την Αίγυπτο μέχρι την εποχή του Νίτσε αλλά πήραν ένα μικρό κομμάτι της αλήθειας, πολύ σημαντικό.

Έχουμε τον Ηράκλειτο ο οποίος λέει ότι ο άνθρωπος είναι θεός και στην ερώτηση «Ο θεός ποιος είναι;» ,απαντάει «Είναι ο άνθρωπος-θεός που μένει αθάνατος.». Το άλλο σημαντικό που λέει είναι ότι όλα αλλάζουν. Τον ρώτησαν «Γιατί κλαίς; », καθώς συνήθιζε να κλαίει κάθε φορά που τον έβλεπαν και απάντησε : «Γιατί όλα αλλάζουν. Είναι σαν να έχεις ένα δοχείο με ιδέες το οποίο όλη την ώρα ανακατεύεται και λυπάμαι τον άνθρωπο. Τι είναι ο άνθρωπος; Είναι θεός. Όλα τα πράγματα ανακατεύονται σε ένα δοχείο. Είναι το χάος.» . Δηλαδή αυτό που κατάφεραν οι Αιγύπτιοι να μην είναι χάος, στην εποχή μας έγινε χάος. Άρα οποιοδήποτε πολίτευμα που δεν καταπολεμάει το χάος κάνει τον άνθρωπο να μην ξέρει που βρίσκεται . Όλοι αυτοί οι μεγάλοι φιλόσοφοι είπαν κάποια αλήθεια που προέρχεται από την Αίγυπτο. Ακόμα και ο Νίτσε που δεν επισκέφτηκε ποτέ την Αίγυπτο έζησε πολύ καιρό στο Τορίνο που υπάρχουν τα πιο ενδιαφέροντα χειρόγραφα των Αιγυπτίων.

Για να μην υπάρχει το χάος πρέπει το πολίτευμα να ενδιαφέρεται για τις ανάγκες όλου του λαού. Ο Πλάτωνας είπε ότι ένα πολίτευμα πρέπει να διοικείται από τους φιλόσοφους. Εννοούσε το πολίτευμα των Αιγυπτίων. Για μας σήμερα αυτός ο φιλόσοφος ο οποίος ταιριάζει με την καινούργια κατάσταση πραγμάτων είναι ο Δημόκριτος, ο οποίος δεν αναφέρεται ότι σπούδασε στην Αίγυπτο. Ο Πλάτωνας προτείνει για να λυθεί το πρόβλημα της αρχαιότητας την Πολιτεία του. Ο αναγνώστης μπορεί να διαβάσει την Πολιτεία για να πάρει περισσότερες πληροφορίες. Πάντως ο Λουκιανός του κάνει την ερώτηση «Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που έχεις να μας πεις Σωκράτη, δηλαδή Πλάτωνα; », απαντάει: « Όντως λέει θα σας φανεί παράξενο ότι θα μιλήσω για τις γυναίκες. Ότι δεν πρέπει να είναι κτήματα κανενός. Να συνουσιάζονται όπου και όπως θέλουν.». Κι οι μαθητές απαντούν «Αλλά αυτό είναι εναντίον του νόμου της μοιχείας.». Κι ο Πλάτωνας αποκρίνεται «Αυτού του είδους οι νόμοι είναι σαχλαμάρες.». Ο αναγνώστης που θέλει να καταλάβει αυτά που γράφουμε του συνιστώ να διαβάσει τον Λουκιανό γιατί και ο ίδιος και ο Αριστοφάνης κάνανε τις κωμωδίες βάση ενός σκελετού αλήθειας. Πάντως, εμείς μπορούμε να πούμε στον αναγνώστη ότι όλοι αυτοί που διακωμωδεί ο Λουκιανός είναι φιλόσοφοι πολύ γνωστοί και σοφοί στις μέρες μας.

Όπως είπαμε και προηγουμένως το ιερατικό καθεστώς της Αίγυπτο διήρκησε τέσσερις χιλιετίες σε αντίθεση με όλα τα άλλα έθνη γύρω από την Μεσόγειο και την Ασία που δεν κράτησαν τόσο πολύ. Η αυτοκρατορία του Μ.Αλέξανδρου δε κράτησε περισσότερο από 300 χρόνια και των Ρωμαίων το ίδιο. Στους μοντέρνους καιρούς το καθεστώς του κομμουνισμού στη Ρωσία διατηρήθηκε μόνο 60 χρόνια. Από την έρευνα που κάναμε βρήκαμε ότι όλοι οι φιλόσοφοι που αναφέρει ο Λουκιανός είχανε κάνει μια πολύ σοβαρή έρευνα και την σεβόμαστε. Είναι αυτό που λέγεται σχεδόν σε όλες τις φιλοσοφίες "νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ" . Κατά τον Ηρόδοτο ο πιο ευτυχής και υγιής λαός ήταν οι Αιγύπτιοι, καθώς το καθεστώς φρόντιζε για όλους τους υπηκόους, είχαν υπέροχο κλίμα και τον θεό Νείλο. Πράγμα που δεν μπορεί να επιτευχθεί από κανέναν άλλο λαό γεωγραφικά, είτε στη Μεσόγειο είτε στην Ασία.

Ο Ακενάτον, ο αιρετικός Φαραώ της 18ης Δυναστείας είπε : « Όλοι οι θεοί μας είναι αντιπρόσωποι του Ήλιου. Ο Ήλιος φυσικά ανήκει σε όλη την υφήλιο, δεν είναι πλέον μόνο για την Αίγυπτο. Τους θεούς τους άλλους, δεν τους βλέπουμε κάθε μέρα αν εξαιρέσουμε ότι οι θεοί, παιδιά του Ήλιου αντιπροσωπεύονται πολλές φορές από τον Άπιδ, τον κροκόδειλο, τον ιπποπόταμο, τη γάτα, τον σκύλο και την τίγρη, αλλά αφού ο ίδιος ο θεός είναι Ήλιος και δημιουργήσε τα πάντα στην γη δεν θα ήταν πολύ λογικό να του δώσουμε μεγάλες τιμές και να

πιστέψουμε ότι εάν εισχωρήσει μέσα στο σώμα μας θα μας δώσει απίστευτη υγεία;
» . Το απλό Αγκη είναι το σύμβολο της αναπνοής.

Για να εμβαθύνουμε σε αυτό το θέμα , αναφέρουμε πως την τελευταία δεκαετία ο Ακενάτον και η Νεφερτίτη γίνονται θέματα για τους επιστήμονες περισσότερο από ποτέ. Είναι φυσικό εμείς να παρακολουθούμε τις εξελίξεις αυτών των θεμάτων και να έχουμε βγάλει τα δικά μας συμπεράσματα για τον Ακενάτον όσον αφορά την προσωπικότητα του. Εδώ δεν πρόκειται να λύσουμε φυσικά με λεπτομέρεια ποιος ήταν ο Ακενάτον αλλά μπορούμε να λύσουμε τις αιτίες. Το μόνο σοβαρό γραπτό που έχουμε είναι από τα λίγα σκαλιστά ανάγλυφα που βρεθήκανε στην Αμάρνα. Πάντως η Αιγυπτιακή θεολογία στηρίζεται στο φως και όχι στο σκοτάδι. Για τους Αιγυπτίους το φως είναι το καλό και το σκοτάδι το χάος, και τα δύο είναι τα βασικά που αποτελούν το σκελετό πάνω στον οποίο στηρίζεται η Αιγυπτιακή κοινωνία και θεολογία.

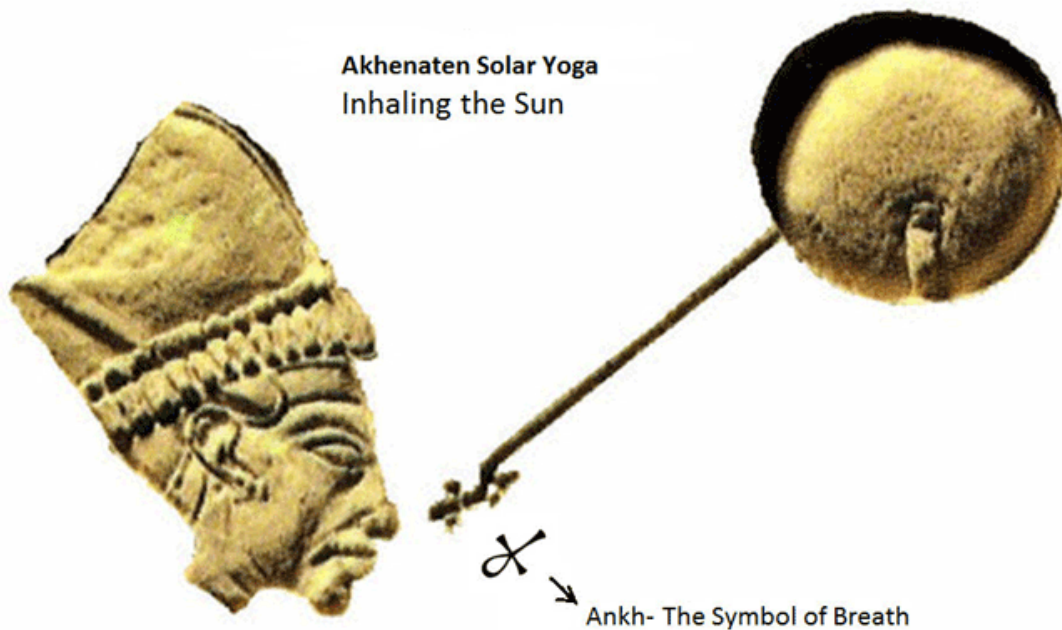
Για να στηριχτεί μια κοινωνία χρειάζεται μια διοίκηση, η οποία δεν παραδέχεται το σκοτάδι, δηλαδή το πολεμά με όλα της τα μέσα, αλλά για να πολεμήσεις με όλα σου τα μέσα το σκοτάδι πρέπει να έχεις με το μέρος σου όλο το λαό αυτής της κοινωνίας. Δηλαδή μια ανώτερη διοίκηση που να φροντίζει για το λαό της ώστε να τον έχει σύμμαχο της εναντίον του σκοταδισμού. Αυτή η διοίκηση πρέπει να έχει μεγάλες διοικητικές δυνάμεις και αυτές οι δυνάμεις για να είναι δυνατές πρέπει να μένουν μυστικές.

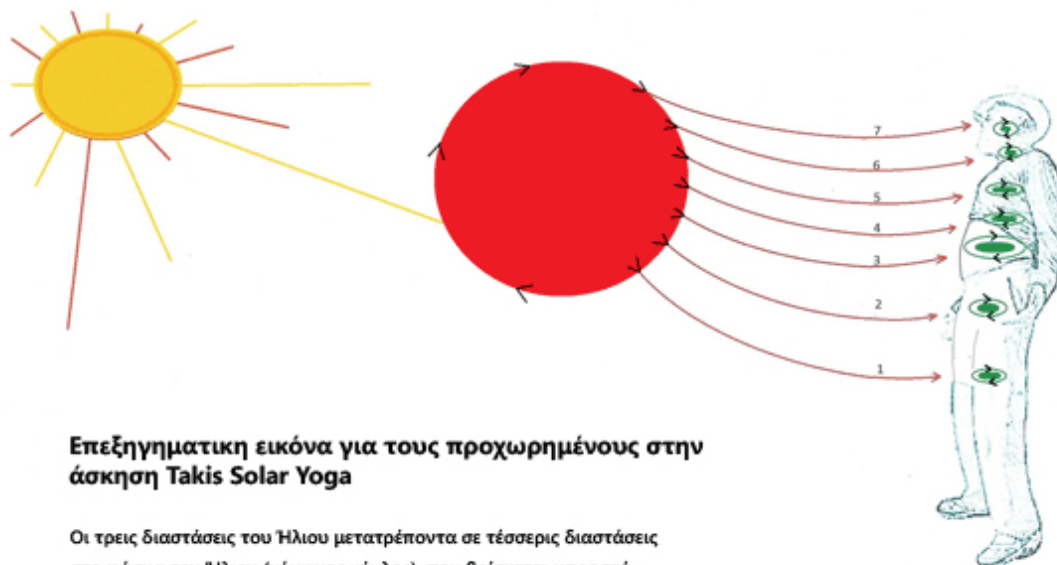
Η διοίκηση της Αιγύπτου αποτελούταν από 2.000 ή 3.000 ιερείς, οι οποίοι ήταν μνημένοι στις υπερφυσικές δυνάμεις με τις οποίες κατάφεραν να χτίσουν τις πυραμίδες και τα άλλα απίστευτα μνημεία που υπάρχουν στην Αίγυπτο, με τη βοήθεια, όμως, των ανθρώπων-θεών, όπως αναφέρει ο Ηράκλειτος, μνημένος κι ο ίδιος στην Αίγυπτο. Αρχηγός τους ήταν ο Θεός Άμμωνας. Για να κρατήσει τόσο πολύ αυτό το πολίτευμα, θα πει ότι λειτούργησε με μεγάλη ισορροπία. Παρότι την Αίγυπτο την κατέκτησαν οι Χίξος και στη συνέχεια οι Πέρσες που τους διαδέχθηκε ο Μ.Αλέξανδρος, το πολίτευμα της εξακολουθούσε να λειτουργεί, βέβαια όχι θαυματουργά όπως ήτανε.

Ο Ακενάτον εμφανίζεται τον 14ο αιώνα π.Χ. Αυτός πρόδωσε τα μυστικά των ιερέων και κυρίως το σημαντικότερο από αυτά ότι ο μόνος ορατός θεός – ήταν ο Ήλιος –Ρε . Ο θεός Πτα κρατάει τα μυστικά ενώ ο θεός Ήλιος τα βγάζει στο φώς, όπως λέμε « τίποτα δεν μένει κρυφό κάτω από τον Ήλιο». Ο Ακενάτον είπε πως τον θεό Πτα δεν το βλέπει κανείς, αλλά εμείς βλέπουμε κάθε μέρα τον θεό Ήλιο. Ήταν φυσικό οι ιερείς να τον θεωρήσουν προδότη. Στην αρχαία Ελλάδα, όποιος

φανέρωνε τα ιερά μυστήρια είχε τρομερές ποινές μέχρι και την θανατική .(Τα ιερά μυστήρια φέρνανε μια ισορροπία στην τότε διοίκηση των Αθηναίων ώστε να μην δημιουργηθεί το χάος στις οικογένειες και στο λαό, το οποίο το έχουμε εμείς σήμερα). Είναι πολύ φυσικό ότι ο Ακενάτον καταδιώχθηκε. Για εμάς η αποκάλυψη του μυστικού του θεού Ρε είναι μεγάλο δώρο, αλλά για την εποχή του φαίνεται ότι δημιούργησε το χάος για τον ίδιο τον λαό του. Οι πανίσχυροι ιερείς του μάλλον τον εξόντωσαν. Η Αίγυπτος ξαναγύρισε πίσω στην παλιά οργάνωση της. Εμείς νομίζουμε ότι η επαναφορά του θεού Πτα ήταν ένα καλό για την Αίγυπτο γιατί λειτούργησε ακόμα 3.500 χρόνια, αλλά είναι μεγάλο δώρο για εμάς η αποκάλυψη που έκανε ο Ακενάτον στον λαό του.

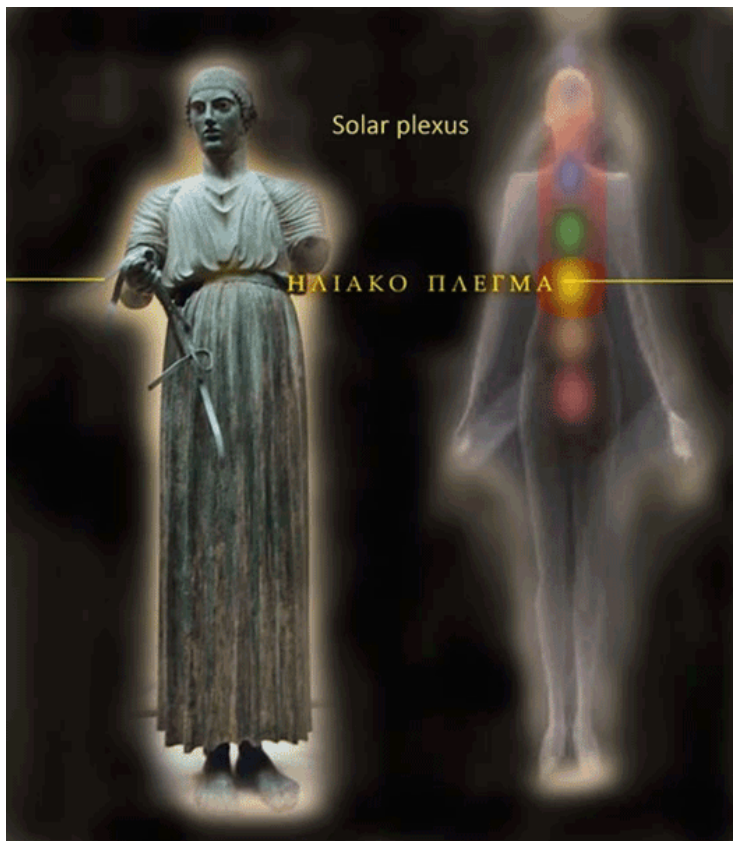
Αυτό που μας προσέφερε λοιπόν ο Ακενάτον είναι η μεγάλη ενέργεια που μπορούμε να παίρνουμε καθημερινά από τον Ήλιο μέσω της αναπνοής. «Αναπνεύστε την ενέργεια του Ήλιου η οποία υπάρχει όπου και να βρεθείτε » , είπε ο Ακενάτον. Συμβουλευόμαστε λοιπόν, τον αναγνώστη να διαβάσει το βιβλίο "Solar Yoga" by Takis. Αυτή είναι μια μέθοδος οικουμενική για όλη την υφήλιο. Βέβαια, αυτή η μέθοδος δεν είναι δικιά μας, είναι του Ακενάτον, εμείς απλά την αποκρυπτογραφήσαμε.



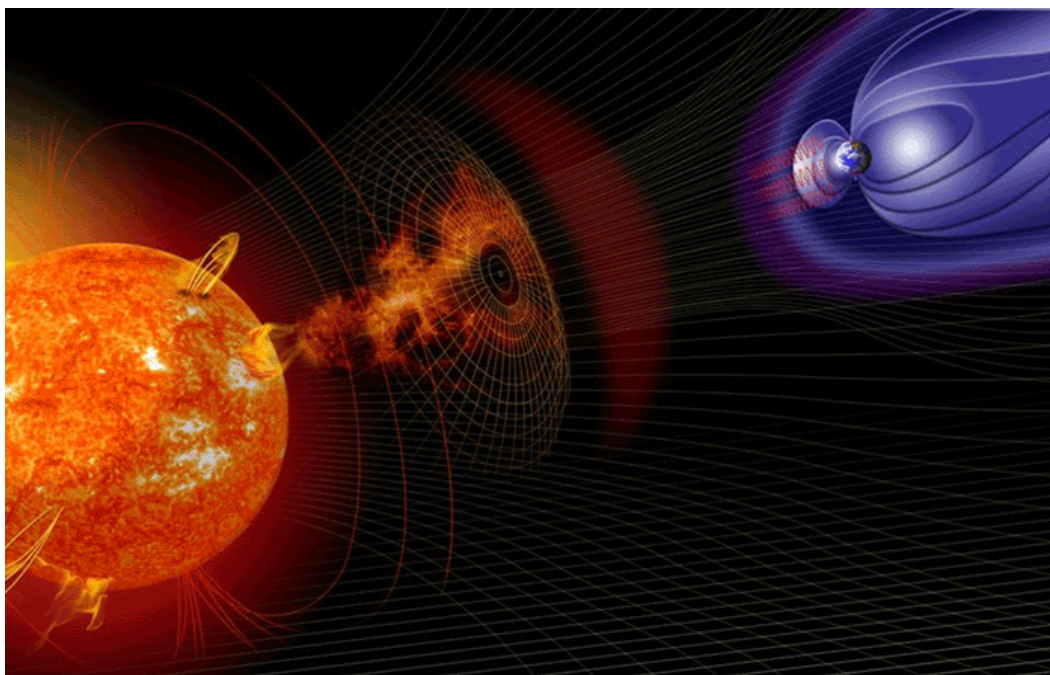


Επεξηγηματική εικόνα για τους προχωρημένους στην άσκηση Takis Solar Yoga

Οι τρεις διαστάσεις του Ήλιου μετατρέπονται σε τέσσερις διαστάσεις στο φάσμα του Ήλιου (κόκκινος κύκλος), που βρίσκεται μπροστά στον ασκούμενο. Η ενέργεια μεταφέρεται από το φάσμα στα επτά σημεία στο σώμα του ασκούμενου.



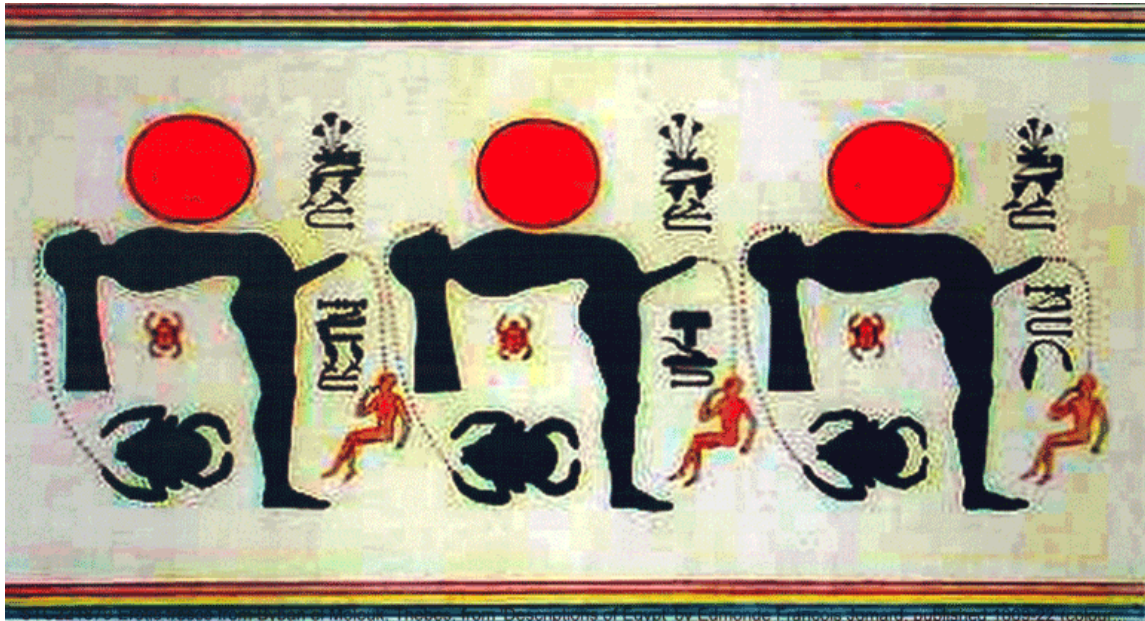
Ηλιακό Πλέγμα



Το Φάσμα του Ήλιου

ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗ ΗΛΙΑΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Σε αυτό το σημείο παραθέτουμε εικόνες από το Fresco No1 καθώς και την επεξήγησή τους, προκειμένου να καταλάβει καλύτερα ο αναγνώστης τη βαθύτερη σημασία αυτής της μελέτης.



Fresco No 1

Λέμε: «Έχασα όλη την ενέργεια μου», «Δεν έχω δυνάμεις να κάνω τίποτα». Όλες οι θεωρίες του Yoga στηρίζονται στην ενέργεια. Αυτή η ενέργεια που αναφέρουμε εμείς στο σύγγραμμά μας υπάρχει μόνιμα μέσα στο σώμα μας, κυρίως στον κοιλιακό χώρο.

Εξάλλου, τρώμε και πίνουμε για να πάρουμε ενέργεια. Η τροφή πάει στο στομάχι και στη κοιλιά κι η ενέργεια ανανεώνεται με την τροφή. Αλλά τις περισσότερες φορές αυτή η ενέργεια κατευθύνεται από τα συναισθήματα μέσω του εγκεφάλου. Είναι πολύ απλά αυτά που λέμε και δεν λέμε τίποτα καινούριο. Παραδείγματος χάρη, μια αναστάτωση, οποιαδήποτε, μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ανορεξία. Αυτή η αναστάτωση μπλοκάρει την ενέργεια και το σώμα δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά. Αυτή η αναστάτωση μπορεί να προέλθει από τρόμο, ζήλια και θλίψη σε τέτοιο σημείο, ώστε ο εγκέφαλος μέσω της σκέψης αδυνατεί να επέμβει.

Αυτή η ενέργεια όμως μπορεί να ξεμπλοκαριστεί μόνο αν την διώξει μια καινούρια ενέργεια. Μια καινούρια ενέργεια θα κάνει μια πίεση στην υπάρχουσα ενέργεια και ξανά θα διοχετευτεί σ' όλο το σώμα. Γι' αυτό όλες οι θεωρίες του Yoga συνιστούν την περισυλλογή της ενέργειας. Όμως, ο απλός άνθρωπος δεν μπορεί να

χρησιμοποιήσει την κλασσική Yoga για να πάρει ενέργεια κι ο Ακενάτον πρότεινε οποιοσδήποτε να παίρνει αυτή την ενέργεια από τις ακτίνες του ήλιου μέσω της εισπνοής- εκπνοής.

ΦΡΕΣΚΟ Νο 1: δείχνει τη σύλληψη της ενέργειας στον κοιλιακό χώρο που εξαπλώνεται παντού σε όλο το σώμα. Έχουμε documentation και δείχνει μια έξοδο αυτής της ενέργειας της μαύρης φιγούρας, η οποία παριστάνεται με έναν γυμνό άνδρα.

Πρόκειται κυρίως αυτή η ενέργεια που συλλέγεται στον κοιλιακό χώρο να διοχετεύεται αρμονικά σε όλο το σώμα χωρίς να μπλοκάρεται στον κοιλιακό χώρο.

Αυτό το φρέσκο που βλέπει ο αναγνώστης ποτέ δεν εξηγήθηκε ούτε αναλύθηκε. Έχουμε πει ότι ο κάθε φιλόσοφος έχει προσθέσει ένα μέρος της αλήθειας από τις μελέτες του. Εμείς που γράφουμε αυτό το σύγγραμμα, ελπίζουμε επίσης πως σ' αυτή την περίπτωση προσθέτουμε κάτι μεγαλειώδες για τον άνθρωπο, αποκρυπτογραφώντας αυτό το φρέσκο (φωτογραφία Fresco Νο1).

Αν η ενέργεια έχει μπλοκαριστεί στο στομάχι, πρέπει με μια καινούρια ενέργεια που δεν προέρχεται από την τροφή, όπως η ηλιακή ενέργεια θα την μετατοπίσει κι αυτή η ηλιακή ενέργεια που δίνουν οι ήλιοι θα την εκδιώξει και θα εξαπλωθεί σ' όλο το σώμα.

Ο θεός Ρε των Αιγυπτίων έφτασε να έχει 14 εαυτούς. Ο δεύτερος και πιο σημαντικός εαυτός του είναι το σκαθάρι, το οποίο ονομάζεται και σκαραβαίος και κεπρί.

Το άτομο βάζει σε κίνηση την ενέργεια που έχει πάρει από τον ήλιο, σύμφωνα με το σχέδιο που εικονίζεται στη φωτογραφία Νο 4. Ο ήλιος σ' αυτήν την περίπτωση είναι το σκαθάρι που εμφανίζεται καθαρά στον κοιλιακό χώρο. Με την εισπνοή που κάνει ο άνθρωπος απ' το σκαθάρι (Ήλιος, Ρε, δεύτερος εαυτός) ο ήλιος εισχωρεί μέσα στην κοιλιά του και εκπνέεται από το σεξ, γυναικείο ή ανδρικό, και βλέπουμε ότι από αυτό γεννιέται ένας καινούριος εαυτός, γεμάτος ενέργεια, που απεικονίζεται στο σχέδιο βαμμένος κόκκινος. Δηλαδή, εισπνέουμε όλο τον ήλιο στην κοιλιά μας, ο οποίος ανανεώνει την ενέργεια όλου του σώματος μας, και εκπνέοντας αυτή την ενέργεια μέσω του σεξ δημιουργούμε τον νέο μας εαυτό γεμάτο ενέργεια, δηλαδή ξαναγεννιόμαστε.

Ας πάρουμε λοιπόν να εξηγήσουμε από την αρχή το Φρέσκο Νο 1 που έγινε από τις οδηγίες του Ακενάτον. Βρίσκεται στο διάδρομο του τάφου του Ακενάτον. Αυτός ο τάφος έμεινε ατελείωτος κι όπως έχουμε πει παραπάνω κανένας δεν έκανε την αποκρυπτογράφηση αυτού του φρέσκου μέχρι σήμερα που γράφουμε αυτό το σύγγραμμα.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ FRESCO

Ανακεφαλαιώνοντας, ο ασκούμενος, καθισμένος στην καρέκλα, στραμμένο το σώμα του προς την κατεύθυνση του Ηλίου και στην αρχή με μικρές εισπνοές, βάζει στον κοιλιακό χώρο εισπνέοντας, την ενέργεια του Ήλιου. Με αυτόν τον τρόπο, αποθηκεύεται ο Ήλιος σε μορφή σφαιρική στην κοιλιά του όλη την ενέργειά του. Αυτή η σφαίρα μπαίνει σε κίνηση, όταν ο ασκούμενος αρχίζει να εκπνέει, με τον ίδιο τρόπο που είχε εισπνεύσει.

Για να διευκολύνουμε τον αναγνώστη να καταλάβει ακόμα πιο καλά το σύγγραμμα αυτό, είναι απαραίτητο να ξεκαθαρίσουμε ότι αφορά στην ενέργεια. Κανονικά ο τίτλος θα έπρεπε να είναι "Solar Yoga - Ενέργεια". Δηλαδή συλλογή ενέργειας του ήλιου μέσω της Yoga. Ανάλογα με την επιτυχία της άσκησης ο ασκούμενος γεμίζει τον κοιλιακό χώρο με ενέργεια. Αυτό συνεπάγεται λιγότερη τροφή, αφού η κοιλιά γεμίζει με ενέργεια η οποία είναι και εντελώς ακίνδυνη. Γιατί να γεμίζει η κοιλιά με ενέργεια; Γιατί όλη η βάση της λειτουργίας του ανθρώπου στηρίζεται στην διατροφή του. Το πρώτο πράγμα που ρωτάει ο γιατρός τον ασθενή του είναι αν έχει όρεξη για φαγητό καθώς επίσης και αν τρώει. Εάν έχει πάψει να τρώει, είναι πολύ κακό σημάδι και σημαίνει ότι έχει φύγει η ενέργεια από τον ασθενή και σίγουρα η υγεία του χειροτερεύει από την στιγμή που δεν διατρέφεται σωστά. Είναι φανερό πως όντως η ενέργεια που βρίσκεται στην κοιλιακή χώρα, δίνει όλες τις δυνάμεις για όλες τις κινήσεις και όλες τις σκέψεις. Ας μη ξεχνούμε ότι υπάρχει και η αντίστοιχη έκφραση όπως: αυτός ο άνθρωπος είναι ψόφιος, δηλαδή δεν έχει ενέργεια. Το ίδιο ισχύει και για τον έρωτα. Αν δεν υπάρχει ερωτική συνεύρεση, αρκετά πράγματα στον οργανισμό δεν λειτουργούν σωστά. Μπλοκάρουν και οι 220 ερωτικοί αδένες, που βρίσκονται στο ανθρώπινο σώμα, εφόσον δεν βρίσκουν διέξοδο στη σεξουαλική πράξη και αυτό έχει αντίκτυπο στη λειτουργία όλου του ανθρώπινου σώματος.

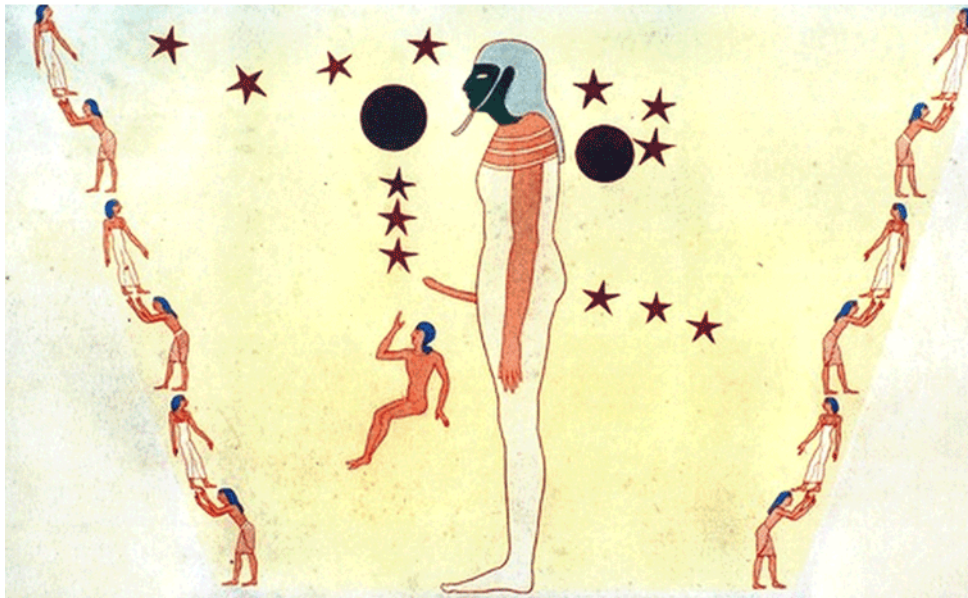
ΚΟΣΜΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η Κοσμική Ενέργεια αποτελεί εναλλακτική μορφή Yoga. Εκτελείται κατ' εξοχήν στο φυσικό περιβάλλον. Ο εξασκούμενος πρέπει να αγκαλιάσει ένα δέντρο (κατά προτίμηση κυπαρίσσι) με τέτοιο τρόπο, ώστε τα πόδια του να βρίσκονται κολλητά δίπλα στο δέντρο και η κοιλιά του να ακουμπάει επίσης στο δέντρο. Έχοντας πάρει αυτή τη θέση, ο εξασκούμενος πρέπει να πάρει μια βαθιά εκπνοή από το εσωτερικό της γης. Με σταδιακές μικρές εκπνοές αδειάζει τελείως τον κοιλιακό του χώρο. Αφού αδειάσει η κοιλιακή χώρα από τον αέρα, παίρνει μια βαθιά εισπνοή κοιτάζοντας προς την κορυφή του δέντρου. Ακόμη και μια φορά να έχει μπει στην κοιλιά του η ενέργεια από το υπερπέραν, επειδή είναι σφαιρική τη συγκρατεί και κάνει τη διαδικασία όπως το Solar Yoga- Takis.

Όλες αυτές τις κινήσεις πρέπει να τις κάνει ο εξασκούμενος κοιτάζοντας ψηλά προς κορυφή του δέντρου. Την πρώτη φορά που θα κάνει την άσκηση, ίσως νιώσει ζαλάδα, αλλά μετά από λίγο καιρό θα εξασκηθεί και θα νιώθει την ενέργεια που παίρνει από τη γη.

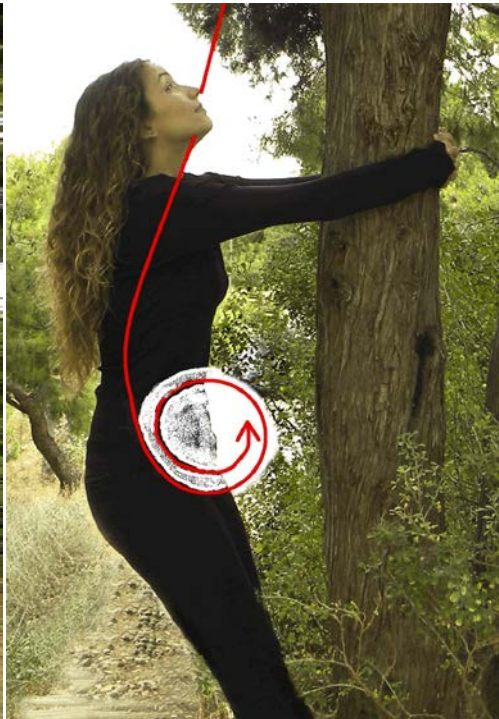
Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνεται καθημερινά για 20 με 30 λεπτά. Υπενθυμίζουμε στον αναγνώστη ότι εμείς δεν είμαστε μυστικιστές. Αναφερόμενοι σε κοσμική ενέργεια, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η υφήλιος βομβαρδίζεται από ενέργεια. Προσωπικά πιστεύω ότι το αντίθετο της ενέργειας που πέφτει στη γη είναι η ενέργεια που βγαίνει από τα βάθη της γης που πηγαίνει προς τα επάνω (έχω φτιάξει πολλά έργα τα οποία τα ονομάζω anti-gravity). Τα τελευταία 10 χρόνια οι επιστήμονες έχουν εντοπίσει αυτή την anti-gravity. Υποστηρίζουν ότι ακόμα βρίσκονται σε έρευνες πάνω σ' αυτό το θέμα. Η γνώμη μου για την anti-gravity δεν έμεινε σε λόγια. Πάλι μιλάω με πιστοποίηση επιστημονική, διότι οι επιστήμονες σήμερα εντόπισαν ηλεκτρισμό στα κυπαρίσσια. Αυτό που ονομάζω κοσμική ενέργεια δεν είναι μυστικισμός, είναι καθαρά επιστημονική διαπίστωση. Ο ασκούμενος που ασκεί την Solar Yoga- Takis θα ξέρει ότι όταν δεν υπάρχει ήλιος, μπορεί να εξασκήσει με τον ίδιο τρόπο την συλλογή ενέργειας αγκαλιάζοντας ένα κυπαρίσσι ή οποιονδήποτε πυλώνα. Μπορεί να είναι ηλεκτρικός πυλώνας, που είναι άφθονοι γύρω μας ή ακόμα να το εξασκήσει στην ταράτσα του ή και στο δωμάτιο του. Έχουμε υπόψη μας ότι η ενέργεια είναι έτσι κι αλλιώς διάχυτη, καθώς γνωρίζουμε ότι υπάρχουν αρκετές πολεμικές τέχνες που συλλέγουν την ενέργεια στα στούντιο ασκήσεων με διάφορες κινήσεις χεριών του σώματος, π.χ. Κουνγκ Φου, Τζούντο, Ζιου Ζίτσου, Καράτε, κλπ.

Ο αναγνώστης μας που δεν έχει κυπαρίσσι ή πυλώνα μπορεί να κάνει, όπως βλέπει στις φωτογραφίες την εισπνοή από το υπερπέραν και την εκπνοή σύμφωνα μ'αυτή που μάθαμε για την Solar Yoga.





Στο σχέδιο που ακολουθεί, ο ασκούμενος μπορεί να κατανοήσει την πορεία εισόδου της ενέργειας, στον κοιλιακό χώρο, δημιουργώντας μια ενεργειακή σφαίρα. Η πορεία αυτή είναι ίδια και στη Solar Yoga και στην περισυλλογή Κοσμικής ενέργειας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Θα πρέπει να ενημερώσω τον αναγνώστη πώς κατέληξα σ'αυτά τα συμπεράσματα απ' όλη την έρευνα που έχω κάνει στην Αίγυπτο και η οποία διήρκησε 17 χρόνια.

Η πρώτη μου επαφή με το Αιγυπτιακό μυστήριο ήταν, όταν 8,5 χρονών είδα αυτή την υπέροχη ταινία "Η Μούμια" με τον Boris Karloff το 1932. Ο Boris Karloff ζωντανεύει από μούμια και με το δαχτυλίδι που έχει, υπνωτίζει τους πάντες γύρω του. Σαν παιδί με τρόμαξε πάρα πολύ, αλλά με έπεισε ότι υπάρχει μια άλλη διάσταση απ' την καθημερινότητα που έβλεπα.

Αφού σταθεροποίησα την καριέρα μου στην Ευρώπη κι είχα προετοιμάσει τον εαυτό μου σχετικά με ό,τι είχε να κάνει με την Αίγυπτο, άρχισα τα ατελείωτα ταξίδια στο Κάιρο. Στο μουσείο του Καίρου είναι ο Ακενάτον. Αυτή η φυσιογνωμία μου έβαλε πολλά ερωτήματα.

Λοιπόν, παραθέτω στον αναγνώστη ποιοι με βοήθησαν για να εξαγνίσω το μυστήριο του Ακενάτον.

1. Πρώτος από όλους ο Ηρόδοτος στην "Ευτέρπη".
2. Ο Πλάτωνας με τον "Τιμαίο" και τα άλλα συγγράμματα του, που ήταν καθαρά επηρεασμένα από το ιερατικό καθεστώς της Αιγύπτου.
3. "Η Πολιτεία" του Πλάτωνα.
4. Οι Προσωκρατικοί επιστήμονες και φιλόσοφοι, όπως ο Θαλής, ο Ηράκλειτος κι όλοι οι άλλοι που είχαν περάσει οι ίδιοι από την Αίγυπτο.
5. Ο Σόλων, ο Λυκούργος.
6. Και για να έρθουμε πολύ πιο κοντά στην εποχή μας, ο υπέροχος επαγγελματίας αιγυπτιολόγος Zia Louis Bernard, ο οποίος με έκανε να ανατρέξω στον Dimas, στον Mesmer, στον Κόμη Καλιόστρο.
7. Και φυσικά ο San Poleon.
8. Το πιο σύγχρονο των ημερών μας, το Nouveau Dictionnaire de Mythologie Egyptienne, το οποίο είναι ένα αριστούργημα όσον αφορά την Αιγυπτιακή Φιλοσοφία και Θεολογία.

9. Φυσικά σε άλλα κείμενα έχω αναφέρει ότι οι Άτλαντες παρευρίσκονται και σήμερα ανάμεσά μας. Και αναφέρω μόνο τον Einstein.
10. Και γενικά τους σημερινούς επιστήμονες: τον Dr. Shapiro, τον Dr. Rosenfeld, τον Dr. Moskvits, τους οποίους γνώρισα προσωπικά και σε κάποιο σημείο τολμώ να πω ότι με βοήθησαν στις έρευνές μου, όταν ήμουν επίσημος προσκεκλημένος στο M.I.T. το '68 με '70.
11. Γεράσιμος Καλογεράκης, συγγραφέας του βιβλίου 'ΦΩΣ'.
12. Τον Dr. Edmund Ted Carpenter (2 Σεπτεμβρίου 1922 - 1 Ιουλίου 2011) ο οποίος ήταν αρχαιολόγος και ανθρωπολόγος, πολύ γνωστός για τη δουλειά και την έρευνά του, στις φυλές και στα οπτικά μέσα.
13. Ο Dr. Χάρης Χριστόπουλος, χειρουργός-ορθοπεδικός, του οποίου του απένειμαν το Χρυσό Παράσημο στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 κι οποίος διάβασε το βιβλίο αυτό πριν το εκδώσω και μου έκανε αυτή την υπέροχη δήλωση: « Η χώρα μας με την άπλετη ύπαρξη της ηλιακής ενέργειας συνηγορεί υπέρ μεγάλων ποσοτήτων ενέργειας! Αυτές οι καθημερινές ασκήσεις αναπνοής και λήψης ηλιακής ενέργειας συντελούν στην αντιγήρανση και στην φυσική φθορά, αλλά παράλληλα με την διατροφή του ανθρώπου δουλεύουν σαν συμπληρώματα διατροφής.»

Ένθετο Λεξιλόγιο για το Solar Yoga

ΑΤΟΥΜ : στην κοσμογονία της Ηλιούπολης, ο Ατούμ θεωρείται ο Δημιουργός. Το όνομά του σημαίνει τόσο το σύνολο του τι είναι, αλλά και ό, τι έχει παύσει να υφίσταται. Πριν δημιουργηθεί επίσημα το σύμπαν, ο Ατούμ επέπλεε στα νερά του Νούμ, που ήταν δυσδιάκριτος. Όταν έλαβε γνώση της ύπαρξης του, διαφοροποιήθηκε από το αρχέγονο περιβάλλον και έθεσε σε πράξη τη δημιουργία, προκαλώντας τον αισθητό κόσμο (κοσμογονία). Από ένα λόφο με κύματα να αναδύονται, έσυρε το πρώτο θεϊκό ζευγάρι, τον Σου και Τεφνούτ, είτε με φτύσιμο, είτε με αυνανισμό.

ΑΤΟΝ : όνομα που δόθηκε στον ηλιακό δίσκο, που κατάγεται από την Ηλιούπολη. Στα ταφικά κείμενα, για παράδειγμα, ο Ατούμ μπορεί να περιγραφεί ως κάτοικος του Ατόν. Κατά την περίοδο του Αμάρνα, ο Αμένοφης IV-Ακενατόν παρουσίασε το δίσκο ως τη μόνη ορατή εκδήλωση της δύναμης του ήλιου. Έχει τη μορφή ενός δίσκου από την οποία αναβλύζουν ακτίνες που καταλήγουν σε μικρά χέρια που τείνουν τα σύμβολα άνκ και ουας προς τον ηγεμόνα και τη σύζυγο του. Τα χέρια που προέρχονται από το δίσκο ερμηνεύουν σε εικόνα το παραδοσιακό επίθετο «

αυτός που έδωσε ζωή » που συνοδεύει το όνομα των θεών. Τα οφέλη που χαρίζει στους ανθρώπους συνοψίζονται στον συνεχή διάλογο μεταξύ του άστρου και του βασιλικού ζεύγους, στο οποίο προσφέρει την αναπνοή και τη ζωή. Το ίδιο το όνομα του θεού Ατόν υποδεικνύει ότι η θεϊκή αρχή που οδηγεί τον ήλιο είναι πάντα ο Ρε. Εναρμονισμένος με τις παλιές αρχές της λατρείας του ήλιου, ο Ατόν είναι σεβαστός στα ιερά του ανοιχτού ουρανού (Αμάρνα). Κανένα ενδιάμεσο ομοίωμα δεν ήταν αναγκαίο για την λατρεία του θεού Ήλιου και οι προσφορές ήταν κατατεθειμένες στους 365 καθιερωμένους βωμούς στο προαύλιο του ναού του.

ANK : σύμβολο ζωής που αντιπροσωπεύεται με ένα δεμένο σχοινί (ίσως ένας κόμβος από σανδάλι). Ως φυλακτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο διαδεδομένο, αυτό το σύμβολο πρόθυμα εμφανίστηκε στο χέρι των θείων μορφών που είναι καθολικοί δωρητές. Τα Κείμενα των Σαρκοφάγων μας υπενθυμίζουν ότι η ζωή μπορεί να εξομοιωθεί με τον Σου, την ανάσα της ζωής από τον ήλιο. Κατ'επέκταση όλοι οι θεοί, ως όργανα της δημιουργίας, μπορούν να δώσουν ζωή όπως ο Ρε. Για να γίνουμε σαφέστεροι, η ζωή πρέπει να προστατεύεται από τις ηλιακές δυνάμεις που εκφράζονται στην έννοια του ουας. Στις σκηνές που παραπέμπουν στο βασιλιά που πρόκειται να αφιερώσει προσφορά, η θεότητα που επωφελείται παρουσιάζει συχνά το σύμβολο άνκ στον ηγεμόνα ως απάντηση στην θυσία του. Τότε, αυτός θα είναι σε θέση να την μεταδώσει στους υπηκόους του. Το άνκ, που μερικές φορές συνοδεύεται από το ουας, φθάνει το ρουθούνι του ηγεμόνα, υπενθυμίζοντας τους δεσμούς του με την αρχική πνοή. Ο Ακενατόν, που μετατρέπει ωστόσο ριζικά την παραδοσιακή θρησκευτική εικονογραφία, διατηρεί αυτά τα σύμβολα του δώρου της ζωής που τα χέρια του Ατόν του παραχώρησαν.

ΚΕΠΡΙ : θεϊκή οντότητα που αντιπροσωπεύει, μαζί με τον Ορακτή και τον Ατούμ, ένα από τα κράτη του ήλιου κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αρχικά, πραγματοποιεί τη μετατροπή του Δημιουργού σε ένα ξεχωριστό θεό του αρχέγονου χάους και την εκδήλωσή του στο δημιουργικό άστρο. Μιλά, επίσης, για τον ερχομό του στον υπαρκτό κόσμο, το πέρασμά του από την λανθάνουσα κατάσταση στην ενεργή κατάσταση.

Ως εκ τούτου, προσωποποιεί την πρωινή μορφή του ήλιου που αντιπροσωπεύεται από ένα σκαθάρι ή από έναν άνθρωπο του οποίου το κεφάλι αντικαθίσταται από την εικόνα του σκαθαριού. Σ' αυτόν ενσωματώνονται οι ζωντανές δυνάμεις του νέου ήλιου που ανατέλλει, έτσι ώστε να είναι έτοιμος να εξαπλωθεί πάνω στη γη. Προκάλει, ακόμη, όλες τις μεταμορφώσεις που βιώνουν τα ανθρώπινα όντα από την εισαγωγή τους στον κόσμο μέχρι το θάνατό τους και μετά την αναγέννησή τους, μιας και ολοκληρωθούν όλα τα στάδια του ταξιδιού τους μετά θάνατον. Το κεπρί ενσαρκώνει την εγγενή δυναμική των μορφών της ζωής και την μεταβλητότητα τους. Δεν έλαβε καμία λατρεία ως ανεξάρτητη θεότητα.

Αγαπητέ μου Τάκη,

Μετά από 30 χρόνια πιστής φιλίας θέλω να σε ευχαριστήσω γιατί με την διδασκαλία σου αντιπροσωπεύεις την βασική προϋπόθεση της επιβίωσης μου. Θέλω να πω ότι με έκανες να αισθάνομαι δυνατός. Αποφασιστικός. Με έμαθες να στέκομαι γερά στα πόδια μου καθώς και να κάνω τις σωστές επιλογές. Με την Solar Yoga και τα μαθήματα σου νιώθω πλέον την ενέργεια του Ήλιου να μπαίνει μέσα μου σαν ένα ποτάμι που ρέει γλυκά. Πανέτοιμο να αντιμετωπίσει το οποιοδήποτε οργανικό πρόβλημα. Το κυριότερο: Η κοσμική ενέργεια η οποία με κάνει να νιώθω δυνατός. Γεμάτος φως και θετική ενέργεια. Τι θαύμα! Δεν θυμώνω πλέον εύκολα. Δεν νιώθω ανασφάλεια. Δεν υποφέρω από ζήλια, αυτό το φρικτό ελάττωμα που παραμορφώνει. Με τις ασκήσεις σου απέκτησα το << προνόμιο>> να αισθάνομαι ανοιχτός στο να παίρνω και να δίνω αγάπη. Πώς να στο πω... Δέχομαι ολοκληρωτικά τον εαυτό μου και συμπονώ τον συνάνθρωπο μου. Με έμαθες να είμαι σε θέση να αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις, χωρίς να μπορώ να εξηγήσω το πώς και το γιατί . Με έμαθες να συγχωρώ. Να συμπονώ. Να έχω την δυνατότητα να χαλιναγωγώ το μίσος, την οργή την μνησικακία. Σε ευχαριστώ που μου έμαθες τον τρόπο του πώς να γίνομαι χαρισματικός. Ενορατικός. Ήρεμος και απελευθερωμένος από αρνητικά συναισθήματα. Μα το κυριότερο: με ανεπτυγμένη πνευματικότητα. Λυπάμαι που δεν βρέθηκα ανάμεσα στους τυχερούς μαθητές σου στο MIT. Σε απολαμβάνω όμως και συμπορεύομαι. Έμαθα κοντά σου τον τρόπο που οι στόχοι κατακτώνται πιο εύκολα. Και το ακατόρθωτο πώς να γίνεται κατορθωτό. Είναι αποτέλεσμα της Κοσμικής Ενέργειας αυτό? Είναι η επίδραση της θετικής Δύναμης του Ήλιου που εξυγιάνει και αναπτύσσει τον άνθρωπο πνευματικά, ηθικά και σωματικά? Τώρα ξέρω. Οι άνθρωποι είμαστε ηλεκτρομαγνητικές συχνότητες. Με τα ίδια υλικά που είναι φτιαγμένο και το σύμπαν.

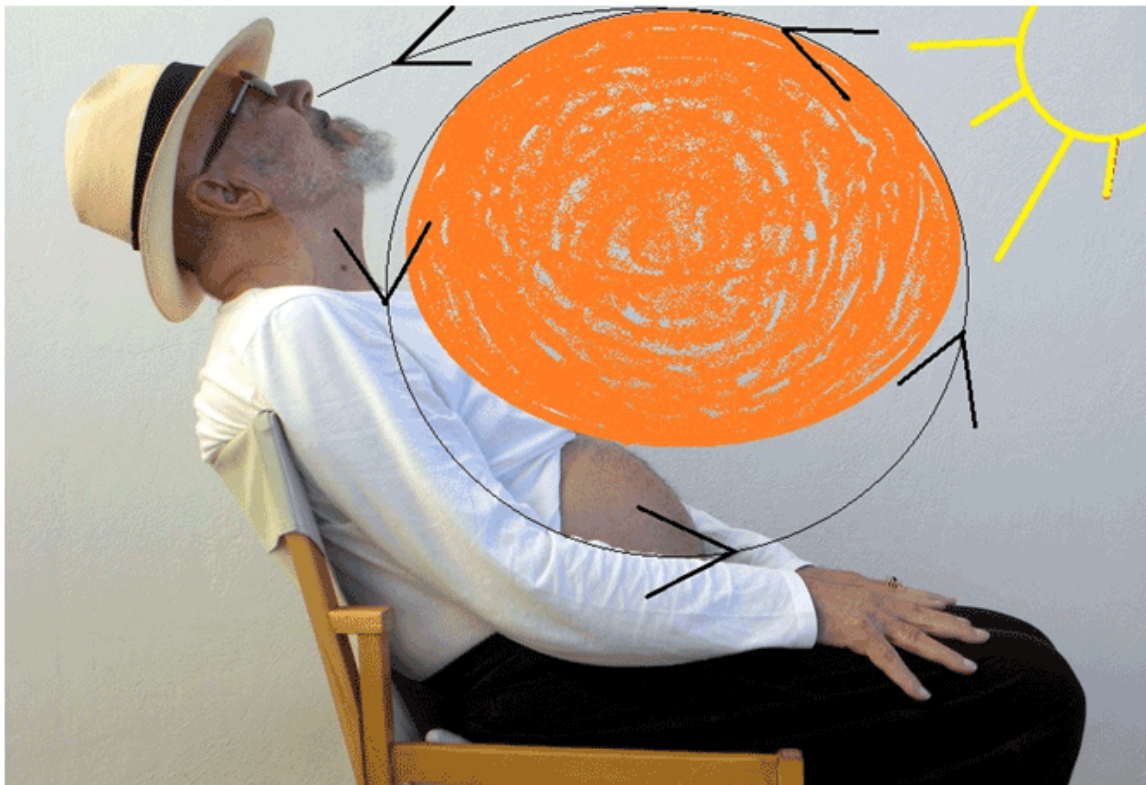
Σε ευχαριστώ,

Νίκος Σταθούλης

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΤΟΥ ΤΑΚΗ

Αν και πολύ ωραία όλα αυτά που λέει ο Σταθούλης όσον αφορά την Solar Yoga, υπερβάλει λίγο. Τελικά έκανα πολλές σκέψεις σε αυτό το θέμα τελευταία, όταν το ηθικό μου ήταν κάπως πεσμένο και αποφάσισα να βάλω τα πράγματα στη θέση τους. Πριν ένα χρόνο δεν μπορούσα να περπατήσω, όταν όμως άρχισα τη Solar

Yoga σοβαρά σε συνδυασμό με κάτι άλλες ασκήσεις που έκανα οι οποίες με κρατούσαν σε φόρμα, κατάλαβα ότι με τη Solar Yoga βλέπεις μεγάλη αλλαγή στην ψυχοσύνθεση σου. Δεν με διατηρήσε απλά σε φόρμα. Ο Σταθούλης μιλάει για μια βασική αλλαγή στην ψυχοσύνθεσή του. Ας το δούμε ρεαλιστικά: 1)Αντί να γερνάω ξανανιώνω, 2)δεν μπορούσα να περπατήσω και τώρα περπατάω πολύ καλά, 3)δεν μπορούσα ούτε καν να φανταστώ να σηκώνομαι όρθιος από τη θέση οκλαδόν, κάτι που ήταν δύσκολο για μένα, 4) τρώω λιγότερο, έχασα μερικά κιλά κάτι το οποίο είναι σημαντικό. Τι θα ήταν μεγαλύτερη απόδειξη; Άρα αλλάζει η ψυχοσύνθεση όπως και του Σταθούλη ο οποίος το κατάλαβε πολύ γρήγορα ότι η αλλαγή αυτή δεν είναι μόνο σωματική αλλά και ψυχική!



Κείμενα	:	Ελισάβετ	Δεληκούρα,	Μαρία	Τσιάκου
Σύγχρονες	φωτογραφίες	:	Δήμητρα	Γιαννακάκου-	Ραζέλου
Τεχνική επιμέλεια	: Γιώργος Νακούδης				



Ο Φαραώ Ακενάτον, ή «Πρίγκιπας της Ειρήνης», μυεί τον γλύπτη Τάκις, ο οποίος με τη σειρά του μυεί όλους εμάς στην τεχνική του πώς να εισάγουμε την Ηλιακή Ενέργεια μέσα στο σώμα μας, προκειμένου να δημιουργούμε έναν -κάθε φορά- καινούριο εαυτό. Έναν –κάθε φορά- καινούριο κόσμο : «Η εισπνοή της Ηλιακής Ενέργειας μπορεί να σώσει την ανθρωπότητα».

Ο γλύπτης Τάκις συνεχίζει την επανάσταση του Ακενάτον. Μετά τους Ατλάντες, ο Τάκις αποκρυπτογραφεί τον Ακενάτον και τα ίχνη του : τη θεϊκή Δύναμη του Ήλιου. Και σ' αυτό το πόνημα, ο γλύπτης των ενεργειακών δυνάμεων, με τη σειρά του, αποκαλύπτει το μεγαλείο της Ηλιακής Ενέργειας, παροτρύνοντας μας να περισυλλέξουμε κάθε ενέργεια που περικλείει ο μεγάλος αυτός θεός.

Ο Τάκις μας αποκαλύπτει αυτή την ιστορική φυσιογνωμία, τη γεμάτη μυστήριο. Για ορισμένους μια αμφιλεγόμενη προσωπικότητα. Για άλλους μια οντότητα γεμάτη φως.

Τους νόμους του Ήλιου, αυτής της «μυστικής πολιτείας» του Ακενάτον και των Ατλάντων, συναντάει η μεθοδολογία της Ηλιακής και Κοσμικής Ενέργειας του γλύπτη-θεραπευτή Τάκις. Μαθαίνουμε γιατί αυτοτιμωρείται ο δυτικός μονοθεϊστικός κόσμος , ο οποίος αγνόησε τον Ήλιο, αλλά και πώς να περισυλλέγουμε την Ηλιακή Ενέργεια με τον ίδιο τρόπο που συλλέγουμε από τα δένδρα τους ώριμους καρπούς.

Ο γλύπτης Τάκις αφιέρωσε ολόκληρη σχεδόν τη ζωή του στη χρησιμοποίηση των φυσικών νόμων προκειμένου να ανιχνεύσει τις κοσμικές δυνάμεις του σύμπαντος. Ό,τι κρατούσαν κρυφά για χιλιάδες χρόνια τα ιερατεία, τώρα έρχονται στο φως.

Ο Τάκις χαρακτηρίστηκε αιρετικός για τις ιδέες του και επικίνδυνα ριζοσπαστικός για την εποχή του. Ο Ακενάτον, όπως κι ο Τάκις, μπορούν να χαρακτηριστούν αναμορφωτές. Τους αναμορφωτές τους μισείς ή τους λατρεύεις.

Ο Τάκις μεταλαβαίνει την ενέργεια του Ήλιου, τη διαφάνεια του ουρανού, την ελευθερία του υγρού στοιχείου. Αυτά γίνονται ΝΟΜΟΙ, οι οποίοι υπαγορεύουν πράξεις-ασκήσεις με ανάλογη σημασία. Το ύστατο σημείο –ο Ήλιος- είναι το ενωτικό, το κυρίαρχο, το αναζωογονητικό : Η ενέργεια του Ήλιου. Από εκεί ξεκινά, εκεί εμποτίζεται κι εκεί τελειώνει όλος αυτός ο κόσμος.

Επιπρόσθετες διευκρινήσεις

Το κείμενο που έχουμε δημοσιεύσει στο Ιντερνέτ ισχύει, αλλά θέλω να δώσω μερικές διευκρινήσεις όσον αφορά την εισπνοή και την εκπνοή. Θέλω ο ασκούμενος να δώσει σημασία στην ιδέα της Solar Yoga κάτι που θα προσθέσουμε μέσα σε τρεις γραμμές, περίπου.

Αυτή η άσκηση περιγράφει, πως θα συλλέξουμε την ενέργεια του Ήλιου. Την συλλέγουμε με την εισπνοή και όταν υπάρχει ήλιος, προσέχουμε πάντα να πηγαίνει στη μύτη. Η εισπνοή μπορεί να γίνει δυνατά απλώς η διαδικασία δεν πρέπει να είναι βίαιη. Εισπνέουμε μέσω της μύτης και όταν υπάρχει ήλιος πρέπει οι ακτίνες του να χτυπάνε στα ρουθούνια μας. Τι πρέπει να προσέξουμε λοιπόν ; - Το θεωρητικό κομμάτι είναι ότι παίρνουμε την ενέργεια. Πρέπει όμως να προσέξουμε στην εκπνοή. Η εκπνοή γίνεται αυτόματα. Δηλαδή παίρνουμε την ενέργεια με μία εισπνοή ή με μικρές εισπνοές και μετά δεν ασχολούμαστε να βγάλουμε αυτή την ενέργεια. Εάν όμως το κάνουμε βίαια, την παίρνουμε και την βγάζουμε. Πρέπει να σκεφτόμαστε ότι αυτή η ενέργεια θα πάει σε όλα τα μέρη του σώματος. Η εκπνοή, δεν είναι τόσο φανερή, καταλαβαίνεις πότε βγαίνει, αλλά βγαίνοντας πρέπει να εξαπλώνεται σε όλο το σώμα.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας όποια κίνηση κι αν κάνουμε, ή σκέψη, ξοδεύουμε ενέργεια και εμείς θέλουμε να αναπληρώσουμε αυτή την ενέργεια που ξοδέψαμε μέσω του Ήλιου.

Γι' αυτό λοιπόν χρειάζεται μεγάλη προσοχή όταν φεύγει ο αέρας που περιέχει την ενέργεια, ώστε να πηγαίνει σε όλα τα μέρη του σώματος. (Το λέω αναπνοή της γάτας, δηλαδή πολύ ελαφριά αναπνοή στη κοιλιά, για αυτό λέμε τις γάτες εφτάψυχες). Οπότε, έτσι ξαναγεμίζουμε την ενέργεια που χάσαμε καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας.

Στο τέλος της άσκησης, ο ασκούμενος θα αισθανθεί ότι στην κοιλιά του υπάρχει ενέργεια. Όταν για παράδειγμα είμαστε κουρασμένοι και αισθανόμαστε πως στη κοιλιά δεν έχουμε ενέργεια θα πει ότι την έχουμε χάσει, άρα αυτό που χάνουμε το ξαναπαίρνουμε και πρέπει να αισθάνεται κανείς ότι έχει ενέργεια στη κοιλιά του. Όταν η κοιλιά είναι άδεια, ο άνθρωπος έχει την τάση να σκύβει, όταν είναι γεμάτη όμως είναι "πλούσια τα ελέη", περπατάει και αισθάνεται όπως οι χοντροί, αισθάνεται ότι είναι γεμάτος ενέργεια.

Όταν υπάρχει έλλειψη ήλιου δεν σημαίνει ότι δεν θα πάρεις ενέργεια, απλώς θα είναι λιγότερη κάτι που επίσης δεν σημαίνει ότι ξοδεύεται ευκολότερα και γρηγορότερα. Από την εμπειρία μου κρίνω, πως αφού την είχα σταματήσει την άσκηση για δύο μήνες, πολύ εύκολα μετά ξαναπόκτησα την χαμένη ενέργεια. Όταν ο ασκούμενος πάσχει από οτιδήποτε, ή έχει κάποιο πρόβλημα όπως π.χ. με την αναπνοή του, βγάζοντας την ενέργεια την κατευθύνει εκεί που έχει το πρόβλημα.

Τελευταίες παρατηρήσεις

Αναφερόμενοι στον τρόπο με τον οποίο πρέπει να γίνεται η άσκηση, αυτό το κείμενο είναι συμπλήρωμα του συγγράμματός μου «SolarYoga&CosmicEnergy».

Με το γιόγκα είχα φτάσει σε δυνατό επίπεδο ακολουθώντας το σύγγραμμά μου, διότι στην ηλικία μου δεν μπορούσα να μπω στη μπανιέρα και συνεπώς να βγώ και είχα φτάσει σε σημείο να μπαίνω και να βγαίνω εύκολα. Έπαθα όμως ένα ατύχημα το οποίο τώρα και 4 μήνες τα άλλαξε όλα. Οι συνθήκες που ζούσα ήταν πολύ αυστηρές για μένα. Έπρεπε να βγαίνω πρωί πρωί και να κάνω την άσκησή μου. Το σύγγραμμά μου το θεωρώ πολύ αυστηρό και εγώ μπορώ να κάνω όσα γράφω αλλά αυτό δεν μπορούν να το κάνουν όλοι. Αυτοί που δεν παίρνουν μεγάλη ευχαρίστηση να κάνουν το γιόγκα είναι ίσως λόγω καιρικών συνθηκών. Το σύγγραμμα μου είναι πολύ αυστηρό όσον αφορά τις καιρικές συνθήκες. Κατά τα άλλα είναι τέλειο. Αφού έπαθα μία οπισθοδρόμηση λόγω μίας αντιβίωσης δε μπορούσα να το κάνω, ούτε και ο καιρός ήταν ευνοϊκός. Παίρνω όμως συνείδηση ότι το δικό μου γιόγκα με αυτές τις συνθήκες που είναι διαμορφωμένο, είναι πολλοί λίγοι εκείνοι που θα μπορούσαν να το χρησιμοποιήσουν. Ήλπιζα ότι όλος ο λαός θα το χρησιμοποιήσει και όμως θα πρέπει να μην είμαστε αυστηροί για τις καιρικές συνθήκες. Έστω και να μην υπάρχει ήλιος και κάνει κρύο ή και να μην μας βολεύει το ωράριο, το γιόγκα δουλεύει μέσω το φως του ηλίου. Η εισπνοή και η εκπνοή έχει πάντα ενέργεια. Οι οδηγίες στο σύγγραμμά μου δεν είναι

απαραίτητες. Όπου και να βρίσκεται κανείς είτε στην Αίγυπτο είτε και στη Σουηδία μπορεί να κάνει αυτήν την άσκηση. Στη Σουηδία έχει φως, άρα η εισπνοή θα γίνεται και θα είναι το ίδιο σαν να έχεις τον ήλιο διότι μπορεί να μην τον έχεις αλλά θα έχεις το φως του. Εξάλλου και το ταιτσι γιόγκα το οποίο ξέρω παίρνει και αυτό ενέργεια ασχέτως αν βρέχει ή όχι. Από τη στιγμή που έχει φως με την εισπνοή εισπνέεις το φως σαν να είναι οι ακτίνες του ήλιου. Τις τελευταίες μέρες έκανα το γιόγκα με αυτό το σύστημα περιμένοντας τον καιρό να φτιάξει, γιατί είχα δώσει πολύ μεγάλη σημασία στον ήλιο αλλά δεν είχα δώσει σημασία στο φως που στέλνει ο ήλιος και ευτυχώς μπορώ να αρχίσω πάλι την άσκησή μου διότι αυτή η αντιβίωση τα έκανε όλα άνω κάτω.

Θέλω να λάβουμε υπόψη ότι στο κάτω κάτω το γιόγκα το δικό μου δεν έχει κίνηση απλώς στηρίζεται στην αναπνοή αλλά πρέπει να κατανοήσουμε ότι την ενέργεια την βάζουμε στον κοιλιακό χώρο και αυτή η ενέργεια του κοιλιακού χώρου υποστηρίζεται από τον άνθρωπο στο βάθος, άρα εμείς τροφοδοτούμε το σώμα μας με ενέργεια, απευθείας από τον ήλιο ή από το φως του. Όλοι ξέρουμε ότι ο κοιλιακός χώρος πρέπει να είναι δυναμωμένος. Η ενέργεια είναι άφθονη έστω και χωρίς ήλιο, κολυμπάμε στην ενέργεια, δεν έχει παρά να τη συλλέξουμε μέσω της αναπνοής.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τρώμε τη τροφή για να μας δώσει ενέργεια. Η βιομηχανοποίηση, όμως, της τροφής που τρώμε έγινε πλέον επικίνδυνη για τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος όταν χάσει παντελώς την ενέργεια του σημαίνει ότι έφυγε. Τρώμε καθημερινά τροφή. Όμως, οι άνθρωποι που βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία, δεν χρειάζονται πλέον τόσο πολύ τροφή, αλλά χρειάζονται έτσι κι αλλιώς την ενέργεια. Η τροφή σε αυτή την ηλικία μάλλον κουράζει τον άνθρωπο περισσότερο από ότι του δίνει ενέργεια.

Με τι λοιπόν να αντικαταστήσουμε τη τροφή και να συνεχίζουμε να παίρνουμε ενέργεια; Αυτό το έχουν πετύχει οι σχολές γιόγκα αλλά η πολύ δυναμική απόκτηση αυτής της ενέργειας είναι εκείνη που αποκτάται με την εξάσκηση πολεμικής τέχνης. Κάτι που δεν έχουν καταλάβει πολλοί άνθρωποι είναι η περίπτωση του Μάικλ Τζάκσον. Λόγω του εθισμού του στα ναρκωτικά δεν μπορούσε να κινήσει όλο του το σώμα και κινούσε μόνο τα χέρια του. Χόρευε αλλά ήταν σαν να μην χόρευε. Το μυστικό ήταν στα χέρια του και στη ταχύτητα με την οποία τα κινούσε περισυλλέγοντας ενέργεια κάτι το οποίο κάνουν και αυτοί

που εξασκούνε πολεμικές τέχνες. Βλέπουμε λοιπόν, πως υπάρχει τρόπος να παίρνεις ενέργεια χωρίς να τρως.

Πόσος κόσμος όμως μπορεί να το καταφέρει αυτό..

Δεν είμαστε ούτε Μάικλ Τζάκσον ούτε γιόγκι... φυσικά αυτοί που κάνουν γιόγκα καταφέρνουν να συλλέγουν την απαραίτητη ενέργεια χωρίς τροφή. Αν παρατηρήσουμε κι αυτούς που εξασκούν τις πολεμικές τέχνες θα δούμε πως δεν υπάρχει ούτε ένας χοντρός ανάμεσά τους διότι δεν έχουν μεγάλη ανάγκη από τροφή αφού παίρνουν ενέργεια μέσω των κινήσεων που κάνουν. Ο κόσμος όμως που έχει καθιστική εργασία χρειάζεται χρόνια εξάσκηση ώστε να συλλέξουν την ενέργεια. Ένα πράγμα που περιφρόνησε η εποχή μας είναι ο ήλιος και η ενέργειά του. Τη χρησιμοποιούν μόνο για πρακτικούς λόγους όπως για παράδειγμα τα solar panels. Όμως αυτή την ενέργεια μπορείς να τη πάρεις στο στομάχι σου όπως περιγράφω αναλυτικά στο σύγγραμμα "Takis & Solar Yoga".