

Μήτιδα

μια εφημερίδα επικοινωνίας και αλληλοβοήθειας

Η γνώση είναι απεριόριστη. Γι' αυτό η διαφορά ανάμεσα σ' αυτούς που ξέρουν πολλά και σ' αυτούς που ξέρουν πολύ λίγα είναι απειροελάχιστη.

Ι. Κάνι

ΙΟΥΝΙΟΣ 2012 • ΦΥΛΛΟ 7 • ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Αυτοθεραπεία



Όλοι κατανοούμε πόσο η συναισθηματική μας κατάσταση επηρεάζει την υγεία μας. Η ιατρική σχολή του Χάρβαρντ προτείνει την καθημερινή χαλάρωση, μέσα από διάφορες πρακτικές, όπως γιόγκα, προσευχή, ασκήσεις αναπνοής ως ένα τρόπο να αντιμετωπιστούν η αγωνία, το άγχος, η απελπισία, οι σωματικοί πόνοι. Ο νους έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη. Με την χαλάρωση, η καρδιά και η αναπνοή επιβραδύνονται, η μυϊκή ένταση ελαττώνεται, η πίεση πέφτει, το μυαλό αδειάζει από σκέψεις και ηρεμεί. Η ιατρική σχολή του Χάρβαρντ λοιπόν προτείνει ως πρώτη πρακτική χαλάρωσης τον διαλογισμό. Αυτή είναι μια αρχαία πρακτική, οι οδηγίες είναι απλές. Διαλέξτε μια σύντομη φράση που σας εμπνέει και σας εκφράζει όπως π.χ. ειρήνη ή μια προσευχή όπως π.χ. Κύριε ελέησον, καθίστε άνετα και ήσυχα κλείνοντας τα μάτια σας. Χαλαρώστε το σώμα σας, αναπνεύστε αργά και φυσικά. Καθώς εκπνέετε πείτε τη φράση ή την προσευχή σιωπηλά. Αδιαφορήστε αν άλλες σκέψεις έρχονται στο νου σας. Επιστρέψτε στη φράση σας και συνεχίστε την άσκηση για 10 έως 20 λεπτά.

Δεύτερη πρακτική χαλάρωσης είναι οι αναπνοές. Αρχίστε εισπνέοντας αργά. Καθώς εκπνέετε πείτε τον αριθμό πέντε, σιωπηλά. Η αναπνοή να είναι βαθιά ώστε η κοιλιά

σας να φουσκώνει αρκετά. Κάνετε μια μικρή παύση και στην συνέχεια αναπνεύστε αργά και σκεφτείτε τον αριθμό τέσσερα, καθώς εκπνέετε. Συνεχίστε μετρώντας μέχρι τον αριθμό ένα. Κάνετε αυτή την πρακτική χαλάρωσης για δέκα έως δεκαπέντε λεπτά κάθε πρωί και βράδυ.

Τρίτη πρακτική. Είναι διάφορες δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τραγούδι, ο χορός, ή οτιδήποτε σας ευχαριστεί και σας δίνει χαρά.

Άλλες θεραπευτικές οδηγίες

Το να συγχωρούμε τους άλλους είναι επίσης σημαντικό για την υγεία μας. Η εκδίκηση δηλητηριάζει την ψυχή και το σώμα μας. Ιατρικές έρευνες έδειξαν ότι η επιδίωξη εκδίκησης, ο θυμός, το μίσος, ο φόβος ανεβάζουν την πίεση και προκαλούν ορμονικές διαταραχές που συνδέονται με καρδιοαγγειακές ασθένειες. Η συχώρεση είναι θεραπευτική, ένας Κινέζος στοχαστής είχε πει «εάν ετοιμάζεσαι να εκδικηθείς κάποιον, σκάψε δύο λάκκους».

Οι ανατολίτες στοχαστές επισημαίνουν ότι ο σωματικός πόνος δεν υπάρχει στο σώμα αλλά στην προσοχή. Όταν κάποιος αισθάνεται άρρωστος και ξαπλώνει στο κρεβάτι συνεχώς εστιάζει την προσοχή του στην ασθένειά του. Και έτσι την τρέφει. Παραπονιέται συνεχώς και μελαγχολεί.

Η αρχαία προσευχή της ηρεμίας του Επίκτητου είναι επίσης θεραπευτική «Θεέ μου, δώσε μου την ηρεμία να αποδεχτώ ότι δεν μπορώ να αλλάξω, το θάρρος να αλλάξω ότι μπορώ και την σοφία να κατανοώ την διαφορά».

Όταν είμαστε άρρωστοι το καλύτερο φάρμακο είναι να έχουμε κοντά μας εκείνους που αγαπάμε και να κάνουμε πράγματα που θα αλλάξουν την διάθεση μας. Είναι σημαντικό μέσα από μια άσχημη κατάσταση να βγάζουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε.

σημείωμα

Εκδότριας



Μελετώντας την ιστορία των επαναστάσεων, όπως π.χ. την αμερικάνικη επανάσταση του 1776 και αργότερα την γαλλική, συνειδητοποιούμε ότι τα κίνητρα δεν ήταν αποκλειστικά υλιστικά. Στις κοινωνίες της εποχής εκείνης είχε ήδη αρχίσει από καιρό να ωριμάζει μέσα σε κάθε πολίτη η επιθυμία για αλλαγές κοινωνικές όπως π.χ. η ισονομία, η αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα των εργαζομένων. Ίσως η ελληνική κοινωνία σήμερα είναι πλέον έτοιμη για μεγάλες αλλαγές και ανατροπές, η δυσμενής οικονομική κατάσταση είναι απλά μια ευκαιρία και αφορμή για να πραγματοποιηθούν οι μεγάλες κοινωνικές αλλαγές που έχουμε ανάγκη για να εξελιχθούμε ως κοινωνία στις αρχές του νέου αιώνα. Και όπως πολύ στοχαστικά είπε ο Καζαντζάκης «ακατάπαυστα ο κόσμος τούτος κοιλοπονάει τον καινούργιο άνθρωπο».



Οικονόμου

Βιβλία - χαρτικά - σχολικά - δώρα

Νέο σύγχρονο
κατάστημα
στην οδό
**Εθνικής
Αντίστασης 3**
στην **Κόρινθο**

Τα μυστικά της αναπνοής

Στο κέντρο νέων στην Κόρινθο μίλησε η κ. Νίκη Φούφα από το Λουτράκι, δασκάλα εσωτερικής φιλοσοφίας και γιόγκα, για το μυστικό της αναπνοής υπενθυμίζοντας μας ότι με μια πνοή ερχόμαστε στη ζωή και με μια πνοή φεύγουμε. Η αναπνοή είναι η πρώτη επαφή του ανθρώπου με τον εξωτερικό του εαυτό. Στην αρχαία Ελλάδα η πνοή ταυτιζόταν με το πνεύμα. Μέσα από την συνέντευξη θα καταλάβετε γιατί η κ. Φούφα θεωρεί τη σωστή αναπνοή το πιο φυσικό φάρμακο.

- Μέσα από την πολύχρονη εμπειρία σας, πιστεύετε ότι η γιόγκα μπορεί να κάνει τη ζωή μας καλύτερη;

Η γιόγκα είναι ένα πρακτικό οχτάσκαλο φιλοσοφικό σύστημα πανάρχαιο που κατά την άποψη του πνευματικού μου Δασκάλου Νικολάου Α. Μαργιωρή προήλθε από τους Δραβίδες τους προγόνους των Ελλήνων. Η διδασκαλία της έγκειται στην εκπαίδευση του νου στη συγκέντρωση, στον στοχασμό που θα του φέρει γαλήνη μέσα του και σιγά σιγά θα τον ανυψώσει και θα τον οδηγήσει την ταυτοποίησή του με την ψυχοπνευματική του φύση. Κατά αυτή την άποψη βοηθά και καλύτερεύει τη ζωή του ανθρώπου.

- Η ελληνική κοινωνία αποδέχεται σήμερα ευκολότερα νέες εμπειρίες και πρακτικές;

Σήμερα όντως όχι μόνο αποδέχεται αλλά αποζητά πιο έντονα να εκπαιδευθεί στο σύστημα αυτό που τα αποτελέσματά του πλέον είναι και επιστημονικά αναγνωρισμένα όσον αφορά στην ενδυνάμωση του ανθρώπου ψυχοσωματικά, στην καταπολέμηση του άγχους, στην εξυγίανση του νου του. Το νευρικό και μυϊκό σύστημα αλλά και κάθε λειτουργία του οργανισμού τονώνεται. Τώρα πια οι ίδιοι οι γιατροί συμβουλεύουν την εκπαίδευση στο σύστημα της γιόγκα.

- Σχετίζεται ο τρόπος που αναπνέουμε με την κατάσταση της υγείας μας;

Η αναπνοή είναι μια φυσική λειτουργία που επηρεάζεται πολλές φορές από τον τρόπο που σκεπτόμαστε.. Όταν έχουμε άγχος και δημιουργούμε μέσα μας μια θύελλα άτακτων σκέψεων, αναπνέουμε γρήγορα κοφτά. Όταν είμαστε ήρεμοι η αναπνοή μας γίνεται πιο βαθιά και ήρεμη. Άμεσα όμως επηρεάζεται η καρδιά, η πίεση, οι ενδοκρινείς αδένες, το νευρικό και μυϊκό σύστημα. Μια σωστή κατά φύση εκπαίδευση στο σωστό τρόπο αναπνοής και στην εσωτερική λειτουργία



της φέρνει πραγματική αλλαγή μέσα στο είναι μας και μας εξισορροπεί.

- Πως επιτυγχάνουμε ηρεμία μέσω της αναπνοής;

Η λειτουργία της αναπνοής είναι ασυνείδητη και ελέγχεται από τον προμήκν. Όταν ο άνθρωπος όμως συνειδητά αρχίζει να συγκεντρώνεται στην διαδικασία αυτή για λίγα λεπτά τότε θα καταλάβει ότι ο νους του με τις σκέψεις που δημιουργεί επηρεάζει και αυτήν υποσυνείδητα. Αν θελήσει συνειδητά να δημιουργήσει μέσα του σκέψεις ανώτερες, όπως της συγχώρεσης, της αγάπης χωρίς ιδιοτέλεια κ.α. και αρχίσει να αναπνέει αργά, ήρεμα, βαθιά, ρυθμικά από τη μύτη, τότε θα δημιουργήσει μέσα του μια γαλήνη, δραστηριοποίηση, ανάταση εσωτερική που σιγά σιγά με την επανάληψη θα εδραιωθεί μέσα του.

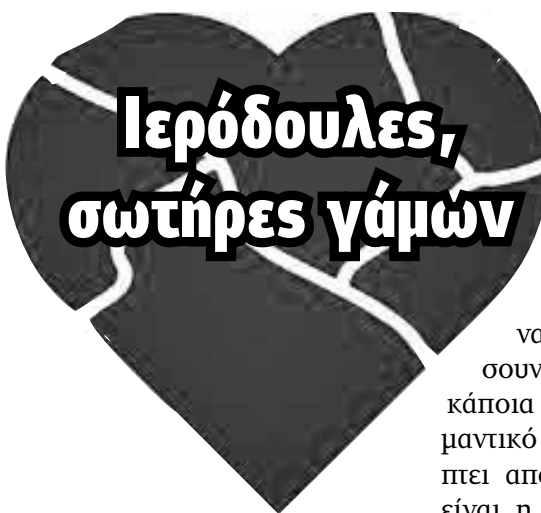
- Αντιμετωπίζουμε μια δύσκολη κατάσταση στη δουλειά μας, ποια τεχνική αναπνοής εκείνη τη στιγμή θα μας βοηθήσει να αποφορτίσουμε το άγχος μας;

Ένας που εκπαιδευτεί σωστά και για μεγάλο χρονικό διάστημα δυναμώνει και διαχειρίζεται πιο ήρεμα και ολοκληρωμένα κάθε κατάσταση εξωτερική και εσωτερική. Ένας άνθρωπος ανεκπαιδευτος μπορεί να τηρήσει αυτά που είπαμε προηγουμένως. Αργή βαθιά ρυθμική εισπνοή, εκπνοή από τη μύτη αλλά προπάντων ο άνθρωπος καλό θα είναι να ενισχύσει την πίστη στον Θεό αλλά και τη γνώση.

Ένα δέντρο, εμείς!



Και ξαφνικά στο κέντρο των Αγ. Θεοδώρων ανάμεσα στα κτίρια στέκει ένα καλοζωισμένο δέντρο με πυκνή, λαμπερή, καταπράσινη φυλλωσιά. Βρήκε γόνιμο χώμα και φροντίδα και μεγαλούργησε. Όλα τα οφείλει στις ρίζες του. Και εμείς οι άνθρωποι είμαστε σαν τα δέντρα.. Όσο ψηλά κι αν φθάσουμε, ότι κι αν επιτύχουμε στη ζωή μας, δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι το οφείλουμε στις ρίζες μας. Η ταπεινότητα είναι το γόνιμο έδαφος που μας τροφοδοτεί με γνώση για τη ζωή. Γιατί μόνο οι ταπεινοί άνθρωποι μαθαίνουν, οι αλαζόνες παραμένουν αμαθείς δεν θα αποκτήσουν ποτέ πλουμιστή φυλλωσιά.



κτηριστικά που θα μπορούσαν εύκολα να ξαναβρούν σε οποιοδήποτε άλλο άνθρωπο.

Είναι φυσικό λοιπόν να θέλουν να ξεγλιστρήσουν από έναν τέτοιο γάμο κάποια στιγμή. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που προκύπτει από τις μαρτυρίες τους, είναι η καταπιεσμένη σεξουαλικότητα και η ταύτιση του σεξ με την αμαρτία και η μακροχρόνια απουσία σεξ μέσα στον γάμο. Όμως αυτά παραμένουν ανομολόγητα και υποκριτικά κρυμμένα.

Ο θεσμός του γάμου και ο θεσμός του επαγγελματικού σεξ συνυπάρχουν ανά τους αιώνες. Φαίνεται δε ο δεύτερος θεσμός να συμβάλλει στην διατήρηση του πρώτου θεσμού. Οι επαγγελματίες του σεξ ήταν και θα είναι εδώ γιατί η κοινωνία μας δεν έχει ακόμη αποδεχτεί ότι η σεξουαλική ενέργεια και έκφραση είναι μαζί με την τροφή η βάση της βιολογικής μας ύπαρξης. Αυτά τα δύο μας κρατούν ζωντανούς, έτσι τροφοδοτείται το ποταμάκι της ζωής μας..

Με αφορμή την τηλεοπτική κακοποίηση ιερόδουλων της Αθήνας, θυμήθηκα συνεντεύξεις και βιβλία που είχα διαβάσει γραμμένα από Έλληνιδες ιερόδουλες. Ίσως αυτές οι γυναίκες είναι οι πλέον αρμόδιες να μιλήσουν για την σεξουαλική ζωή και για το τι συμβαίνει στην συζυγική κλίση των Ελλήνων και των Ελληνίδων. Οι μαρτυρίες τους είναι σημαντικές και αποκλυπτικές και η κοινωνική τους προσφορά μεγάλη. Κάτι λοιπόν που μας υπενθυμίζουν οι γυναίκες αυτές είναι ότι πολλοί άνθρωποι παντρεύονται όχι πρόσωπα αλλά ιδιότητες, αξιώματα, τραπεζικούς λογαριασμούς, ομορφιά, δύναμη, φήμη. Δηλαδή χαρα-

Πάντα ξεπροβάλλει το νέο



Οι πληροφορίες από τις οποίες κατακλυζόμαστε καθημερινά τις περισσότερες φορές μας αποκαρδιώνουν, είναι σαν να ζούμε σ'ένα κόσμο που καταρρέει. Μήπως όμως ζούμε απλά σ'έναν κόσμο που αλλάζει συνεχώς; Κατανοούμε την εποχή που ζούμε; Τι είναι αυτό που γεννιέται; Προσωπικά νιώθω ότι η γενιά μου έχει ζήσει και ζει συναρπαστικά γεγονότα και μεγάλες αλλαγές. Το πιο σημαντικό είναι η κοινωνική επανάσταση που ανέτρεψε παλιές προκαταλήψεις και παραδόσεις, οι άνθρωποι σήμερα είναι περισσότερο χειραφετημένοι και η κοινωνία περισσότερο πλουραλιστική και ανεκτική. Κί'αν δούμε έτσι τα πράγματα ίσως να γκρινιάζουμε και να παραπονιόμαστε λιγότερο για την παρούσα κατάσταση μας. Κι έτσι αυτά που κάνουμε και αναζητούμε να αποκτήσουν μεγαλύτερη αξία.

ΡΑΨΩΜΑΤΙΩΤΗΣ ΠΑΝ.-ΡΑΨΩΜΑΤΙΩΤΗΣ ΔΗΜ. Ο.Ε.
Περισυλλογή και ανακύκλωση - Ανακυκλώσιμων υλικών



Κοκορέτσα, Μπολάτι Κορινθίας, 200 06
Φαξ: 27410 56080, e-mail: dimitris@rap-sa.gr
Τηλ.: 6948 088488

Σπίτια, το ψυχολογικό μας καταφύγιο

Ψυχολογικό καταφύγιο γιατί ουσιαστικά αυτό που αποζητάμε από ένα σπίτι είναι αυτό που αποζητάμε από έναν φίλο, ένα ψυχολογικό καταφύγιο.

Διάβασα μια ενδιαφέρουσα άποψη ισλαμιστών θεολόγων, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να διδαχθούν την ταπεινότητα και την καλοσύνη μέσα από την αρχιτεκτονική, η παραμονή μας δηλαδή, σε όμορφους χώρους ενυψώνει την προσπάθειά μας να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι πολύ περισσότερο από τα ιερά κείμενα.

Με αφορμή την έκθεση αρχιτεκτονικού έργου στο δημοτικό θέατρο Κορίνθου, ο κ. Κώστας Σπηλιόπουλος, πρόεδρος του συλλόγου Κορίνθιων Αρχιτεκτόνων, μου μίλησε για την σχέση του με την αρχιτεκτονική.

- **-Ο προορισμός ενός κτιρίου είναι να μας κρατάει ζεστούς και στεγνούς;**
- Κατ' αρχή ο προορισμός ενός κτιρίου (χώρου) ήταν όντως να προστατεύει τον άνθρωπο από τις καιρικές συνθήκες και στην συνέχεια να τον προστατεύει από τις επιθέσεις άλλων ανθρώπων ή και ζώων ακόμη, κατοικία ανθρώπων σπηλιές - καλύβες - κτίρια - κάστρα - πόλεις. Σήμερα ένα κτίριο μας κρατάει ζεστούς και στεγνούς αλλά συνάμα μας εξασφαλίζει και ένα τρόπο διαβίωσης που εξαρτάται από τις απαιτήσεις, συνήθειες, οικονομική επιφάνεια, επάγγελμα των χρηστών και διαμορφώνεται ανάλογα.



**Πιστεύω
ότι η Κόρινθος
τα τελευταία
χρόνια έγινε
ομορφότερη**

- **-Μπορεί η αρχιτεκτονική να συμβάλει στην ευτυχία της κοινωνίας;**
-Βεβαίως και μπορεί η αρχιτεκτονική να συμβάλει στην ευτυχία της κοινωνίας, δημιουργώντας κτίρια δημοσίου ενδιαφέροντος λειτουργικά αισθητικά και προσαρμοσμένα στο περιβάλλον και αναπλάθοντας δημόσιους χώρους, πλατείες, χώρους πρασίνου, πεζοδρόμους και αποδίδοντας τα στους χρήστες να τους καλυτερεύουν τον τρόπο διαβίωσης τους.
- **-Ένα ιδανικό κτίριο ποιες αρετές πρέπει να ενσωματώνει;**
- «Ιδανικό κτίριο» μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει, ιδανικό κτίριο για «ένα χρήστη» είναι αυτό το οποίο είναι προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις, συνήθειες, τρόπο ζωής του και εκεί είναι η επιτυχία του αρχιτέκτονα με βάση τα ανωτέρω, και επιπλέον την πείρα του, τις γνώσεις του, την παιδεία του και του σεβασμού προς το περιβάλλον, άμεσο και έμμεσο, να προσαρμόσει το κτίριο, λειτουργικά και αισθητικά σε όλα τα παραπάνω.
- **- Τα κτίρια που κτίσατε σας μοιάζουν, έχουν στοιχεία του χαρακτήρα σας;**
- Προφανώς, τα κτίρια που «μελετάμε» και «κατασκευάζουμε» έχουν πολλά στοιχεία του χαρακτήρα μας, της ζωής μας γιατί βάζουμε την ψυχή μας (γνώση, παιδεία, πείρα). Βέβαια υπάρχουν και κτίρια, που εξαρτάται αν δεν πείσουμε σε κάποια σημεία τον χρήστη ή αν θέλει να επιβάλει κάποιες απόψεις του (ο πελάτης έχει δίκιο, ζούμε από αυτό το επάγγελμα) τα δεχόμαστε αλλά και πάλι υπάρχει το «κάτι» του χαρακτήρα μας.
- **- Η ομορφιά είναι εφήμερη, μήπως θα έπρεπε να συμβαίνει το ίδιο και με την αρχιτεκτονική, πρέπει να γκρεμίζονται τα**

παλιά κτίρια;

- Η «ομορφιά - μόδα» είναι εφήμερη η «κλασική ομορφιά» δεν είναι εφήμερη και έχει δοκιμαστεί στο χρόνο και μας έχει αφήσει δείγματα (όσα σώθηκαν από την επέλαση της μόδας) από την κλασική αρχαιότητα, τα νεότερα μνημεία (100 ετών και), όσο και την παραδοσιακή αρχιτεκτονική (λαϊκή και μη). Παλαιά κτίρια πρέπει να γκρεμίζονται; Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες δεν είναι εύκολο να απαντήσει κάποιος, χρειάζεται μελέτη αφού λάβεις υπ όψη σου υπέρ - κατά, γιατί και πως, ιστορία, ήθη και έθιμα, ..., τότε μόνο θα κρίνεις και όχι μόνος σου. Το γκρέμισμα ενός κτιρίου είναι απόφαση «συλλογική» ανάλογα με την σπουδαιότητα του κτιρίου, δημοσίου ή ιδιωτικού, ιδιαίτερα η κατεδάφιση ενός δημοσίου κτιρίου που άπτεται του δημοσίου συμφέροντος και ενδιαφέροντος.

- **-Η Κόρινθος μπορεί να γίνει μια όμορφη πόλη;**
- Πιστεύω ότι η Κόρινθος τα τελευταία χρόνια έγινε ομορφότερη και έχει και περαιτέρω δυνατότητες αλλά θέλει και τόλμη, τόσο από τη Δημοτική Αρχή όσο και από τους ιδιώτες. Η πεζοδρόμηση έδωσε «αέρα» στην «πολυκατοικιοποίηση» του παρελθόντος και εδώ πρέπει να πούμε πως μπορούμε να ομορφύνουμε αναπλάθοντας έστω τις όψεις των παλαιών πολυκατοικιών.
- **- Ποια πόλη σας αρέσει;**
- Δεν είναι εύκολο να απαντήσεις σε μία τέτοια ερώτηση, πόλη δεν είναι μόνο τα κτήρια της, οι ελεύθεροι χώροι της, το περιβάλλον, είναι και οι άνθρωποι της το έμφυχο υλικό της, μ' αρέσει το Κιάτο, που ζω είμαι εγκατεστημένος από το 1983 αφήνοντας την Αθήνα και δεν μετάνιωσα μέχρι σήμερα, με όλα τα προβλήματά του, αλλά τίποτα και ποτέ δεν είναι μη αναστρέψιμο, εξαρτάται από εμάς τους ίδιους.
- **- Ένα κτήριο που σας συγκινεί;**



- Είμαι λίγο παραδοσιακός, ο ιερός ναός Μεταμορφώσεως του Σωτήρος στο Κιάτο, ένα μεγάλο επιβλητικό δημόσιο κτήριο με ανθρώπινες διαστάσεις, μελετημένο από γνωστούς αρχιτέκτονες, που έχουν μελετήσει και τον Απόστολο Παύλο στην Κόρινθο, τον Σόλωνα και Έθελ Κυδωνιάτη.

Κώστας Μπαλάφας, ο φωτογράφος της ελληνικής ψυχής



Στο πολιτιστικό στέκι «σβούρα» έγινε ένα αφιέρωμα στον Έλληνα φωτογράφο Κώστα Μπαλάφα. Το έργο του παρουσίασε ο φωτογράφος κ. Βαγγέλης Ταμβάκος μέσα από μια συλλογή φωτογραφιών και ντοκιμαντέρ. Ο Μπαλάφας ξεκίνησε να φωτογραφίζει μέσα στην κατοχή στην πατρίδα του την Ήπειρο και στη συνέχεια γύρισε ολόκληρη την Ελλάδα. Οι φωτογραφίες του έχουν μεγάλη εκφραστική δύναμη και καλλιτεχνική αξία. Η δουλειά του είναι ουσιαστικά ένα φωτογραφικό αρχείο της εθνικής μας μνήμης. Κάθε φωτογραφία του είναι και μια μικρή ανθρώπινη ιστορία, είναι μια ανταλλαγή βλεμμάτων που σε προσκαλούν να στοχαστείς, να φανταστείς, να μοιραστείς σκέψεις και συναισθήματα. Ο ίδιος είχε πει για την δουλειά του «η φωτογραφία πρέπει να μην είναι τελειωμένη πέρα για πέρα, πρέπει εκείνος που θα την δει να βάλει κάτι από τον εαυτό του».

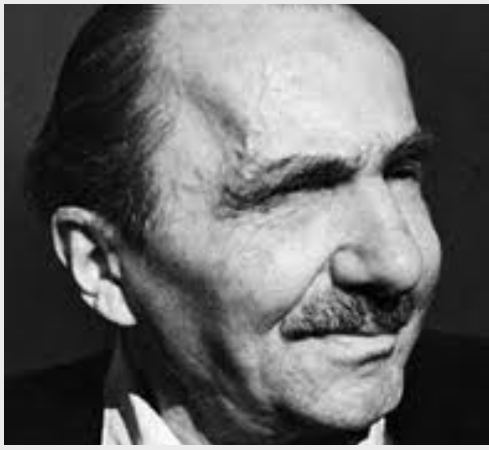


Κ.Μπαλάφας:
Ένας
άνθρωπος
μ'ένα
μικρό κουτί
έδωσε τόσα
πολλά
και μεγάλα.

Λευκο

Λευκά είδη - Υφάσματα επιπλώσεων - Κουρτίνες - μοκέτες

Κόπρου 53 - Κόπρου 112 Κόρινθος 20100
Τηλ.: 27410 72473 - 27410 26963 / fax: 27410 21280
www.lefko.com.gr



Ο Νίκος Καζαντζάκης μιλάει για την ελληνική φύση την Πελοπόννησο τα κάστρα της την ελληνική ψυχή

• Δημ.- Έχετε ταξιδέψει αρκετά στη ζωή σας, πείτε μας για το ταξίδι σας στην Πελοπόννησο και την φύση της.

Καζαντζάκης- Η Πελοπόννησος, η γριά Μάνα, στάθηκε πάντα η κοιτίδα του Ελληνισμού, έδαφος ιερό, γόνιμο με όλες τις χάρες του νησιού και της στεριάς. Ο «ο κατακαημένος Μοριάς» δέχτηκε όλα τα χτυπήματα της δυστυχίας και της δόξας, από τον γεροπαπού του Αγαμέμνονα ως το γέρο του Μοριά. Γαλήνια, ανεξάντλητη η γοητεία του Κορινθιακού κόλπου. Βαθιά, μεσογειακή χαρά του ματιού. Πέρα τα βουνά γαλάζια, ανάερα, κυματίζουν, ακνίζουν λες μέσα στο φως, ολόγυμνα και λιάζονται σαν αθλητές. Όσες φορές και ν'αντικρίσεις το θέαμα τούτο, η καρδιά δε χορταίνει. Το ελληνικό τοπίο επιδρά στη ψυχή του ανθρώπου σαν μουσική, το τοπίο μένει το ίδιο, μα η ψυχή που το δέχεται θαμπώνεται. Και βέβαια το φως είναι ο πρωταγωνιστής ήρωας σ'όλα τα τοπία της Ελλάδας.

• Δημ.- Τι είναι τα κάστρα πέρα από αυτό που βλέπουμε;

Καζαντζάκης- Τα κάστρα εξασκούν μυστηριώδη γοητεία στην ψυχή του ανθρώπου. Όταν μέσα από τον κάμπο ορθώνεται ξάφνου στο βάθος του ορίζοντα ένα απότομο βουνό και στην κορφή του ξεχωρίζεις μιά κορόνα από μισογκρεμισμένα μούραγια και πύργους και πολεμίστρες, η ψυχή σου τινάζεται και αντρείβει θαρρείς και ζώνει τ'άρματα κι είναι έτοιμη να πάρει και να εκτελέσει τώρα μεγάλες αποφασές. Το κάστρο μας θυμίζει το οχυρό αυτό σημείο που δε θα θέλαμε ποτέ να παραδώσουμε, το στερνό καταφύγιο της συνείδησης, της αξιοπρέπειας και της αντρειάς.

• Δημ.- Έχουμε τατίσει τις τύχες μας με τον δυτικό πολιτισμό, τρώμε, ντυνόμαστε, κατοικούμε, ενεργούμε, στοχαζόμαστε, κάτω από την επίδραση του. Εμείς που βρισκόμαστε, ποια είναι η δική μας εθνική απόχρωση;

Καζαντζάκης- Εμείς βρισκόμαστε ανάμεσα Ανατολής και Δύσης. Προνομιούχα λένε, είναι η θέση της Ελλάδας και ψυχικό σημείο του κόσμου. Μέσα μας υπάρχουν βαθιές δυνάμεις, εχθρικές στο ρυθμό της Δύσης. Έχουμε, για να μπορέσουμε να δημιουργήσουμε, να συμπλιώσουμε μέσα μας τρομερούς δαιμόνους. Δεν μπορούμε ν'αρνηθούμε μήτε την Ανατολή μήτε τη Δύση, είναι μέσα μας βαθιά και οι δύο αντίδρομες δυνάμεις και δεν ξεκολλούν. Είμαστε υποχρεωμένοι ή να φτάσουμε στο λαμπικάρισμα της Ανατολής σε Δύση, να πετύχουμε δηλαδή μια δυσκολότατη σύνθεση ή να χαροπαλεύουμε δούλοι.

• Δημ.- Δύσκολο έργο...

Καζαντζάκης- Εγινε κάποτε και σωθήκαμε. Ζείτε μέσα σας όλες τις δυνάμεις που σας έδωσε η Ελλάδα, δουλεύετε μέρα και νύχτα. Να σας θυμίσω μια φράση του Δραγούμη «μου αρέσει να νιώθω κι εγώ καμιά φορά πως είμαι ένας από τους πολλούς και περαστικούς άρχοντες του Ελληνισμού και πρέπει να περάσει κι από μένα ο ελληνισμός για να προχωρήσει».

• Δημ.- Από πού μπορούμε να ανλήσουμε δύναμη τις δύσκολες στιγμές;

Καζαντζάκης- Όταν σημάνει η ιστορική στιγμή της διάλυσης, χρειάζεται μεγάλος αγώνας να κρατήσεις την ψυχή σου οργανωμένη. Για να πιαστείς, να μην

παρασυρθείς, σωστή μέθοδος είναι να συγκεντρώσεις το νου σου σε μια μεγάλη ψυχή που φύτρωσε και κάρπισε στα χώματα όπου ζεις. Θα συγκέντρωνα το νου μου γύρω από την πλούσια, ορμητική, παμπόνηρη, παλικαρίσια ψυχή του Κολοκοτρώνη. Όταν οι καλαμαράδες πελάγωναν, ο Κολοκοτρώνης έβλεπε τη απλούστερη, σωστότερη λύση. Μαλακός και καλόκαρδος όταν σύφερε το μεγάλο σκοπό, σκληρός κι άγριος όταν έπρεπε. Σκληρός κι άγριος προπάντων στον εαυτό του. Έβλεπε απλά και γι'αυτό άσφαλτα. Είχε την ορμή και το μέτρο, ήξερε να υποχωρεί για να προχωρεί, κυκλωμένος από εκτρούς, Ρωμιούς και Τούρκους, ήταν ανάγκη να επιστρατεύσει όλη του την παλικαριά και την πανουργία για να μη χαθεί το Γένος. Ο Κολοκοτρώνης με όλα του τα προτερήματα κι ελαττώματα είναι ένας από τους αρχηγούς της ράτσας μας. Εδώ στην Τριπολιτσά, που την πήρε με το μυαλό του και το σπαθί του, το χνότο του μένει ακόμα σκόρπιο στον αγέρα, κι ένας νέος μπορούσε με την υπομονή και τη συγκέντρωση να συμπυκνώσει πρότυπο και οδηγό τον αδάμαστο Γέρο του Μοριά. Κι έτσι σε μάχη πια άορατη και ψυχική, να νικήσει πάλι και να κουρσέψει την Τριπολιτσά.

• Δημ.- Θα τα καταφέρει η Ελλάδα;

Καζαντζάκης- Η ελληνική φυλή ήταν πάντα, είναι ακόμα, η φυλή που έχει το επικίνδυνο μέγα προνόμιο να κάνει θάματα. Όπως όλες οι δυνατές, μεγάλης αντοχής φυλές, κι η ελληνική μπορεί να φτάσει στον πάτο του γκρεμού, κι ακριβώς εκεί, στην πιο κρίσιμη στιγμή, να δημιουργήσει το θάμα. Επιστρατεύει όλες της τις αρετές και πετιέται μονομιάς, χωρίς διήμεσους σταθμούς, στην κορυφή της λύτρωσης. Το απότομο τούτο, απρόβλεπτο από το λογικό, ανατίναγμα προς τ'άπάνω ονομάζεται θάμα. Όλη μας η ιστορία δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένα βίαιο επικίνδυνο δρασκελισμα από τον χαμό στη σωτηρία.

Μεγαλώνοντας όχι γερνώντας



Το μέγλωμα μας είναι μια διαρκής διαδικασία αλλαγών. Είναι σημαντικό πως βιώνουμε και αντιλαμβανόμαστε αυτή την διαδικασία για να διατηρήσουμε την νεανικότητα μας και την υγεία μας. Το πρώτο και πιο σημαντικό είναι να μην αρνιόμαστε το γεγονός των φυσικών αλλαγών στο σώμα μας. Η αποδοχή αυτή από μόνη της είναι ένα αντιγηραντικό φάρμακο και ένας τρόπος να μεγαλώνει κάποιος με χάρη. Η φροντίδα, η τρυφερότητα και η αγάπη του εαυτού μας, η σοφία που αποκτήσαμε μέσα από τις δυσκολίες της ζωής, οι δραστηριότητες που αγαπάμε, οι φιλίες μας, μας βοηθούν επίσης να μεγαλώνουμε με χάρη. Το μέγλωμα μας είναι ένα προνόμιο το διεκδικήσουμε.

ΤΟ ΕΚΛΕΚΤΟΝ
Παντοπωλείον

ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Βιολογικά
& Παραδοσιακά προϊόντα

Γ. Παπανδρέου 24-26
Έναντι 2ου δημοτικού
Κόρινθος
τηλ: 2741071488

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Μήτιδα

ΦΥΛΛΟ 7 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2012

www.mhtida.wordpress.com | mhtida@gmail.com

ΕΚΔΟΤΡΙΑ: Μαργαρίτα Σπηλιοπούλου, τηλ. 6944103444

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ
www.epekorinthia.gr

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΚΑΤΑΓΡΑΜΜΑ