

# Η σκέψη είναι το κλειδί για κάθε πρόβλημα

Ο άνθρωπος, μπορεί να επιλύει κάθε πρόβλημα με τη σκέψη, σε αντίθεση με τα ζώα, που έχουν, πολύ μικρότερη δυνατότητα, να κάνουν κάτι τέτοιο.



Οι αισθήσεις, στέλνουν στον εγκέφαλό μας, συνεχώς, πληροφορίες, με την μορφή ηλεκτρικών ώσεων, που ο εγκέφαλος αξιολογεί και ανάλογα, ρυθμίζει τον τρόπο αντίδρασης του οργανισμού. Συνήθως, για να ανταποκρίνεται σε όλα τα ερεθίσματα, ο εγκέφαλος, συντονίζει τις ηλεκτρικές ώσεις, μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων, στα “κύματα β” (15-50 Hz/sec).

Έτσι, ο άνθρωπος μπορεί να φυλάγεται ή να αντιμετωπίζει τους κινδύνους, να ανταποκρίνεται στις κοινωνικές ανάγκες, να αξιολογεί και να προβλέπει καταστάσεις, να αναγνωρίζει αξίες, να επεκτείνει τη σκέψη του, να προοδεύει... και, όλα, με

ηλεκτρικές ώσεις, μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων, συνήθως, στα “κύματα β” (15-50 Hz/sec).

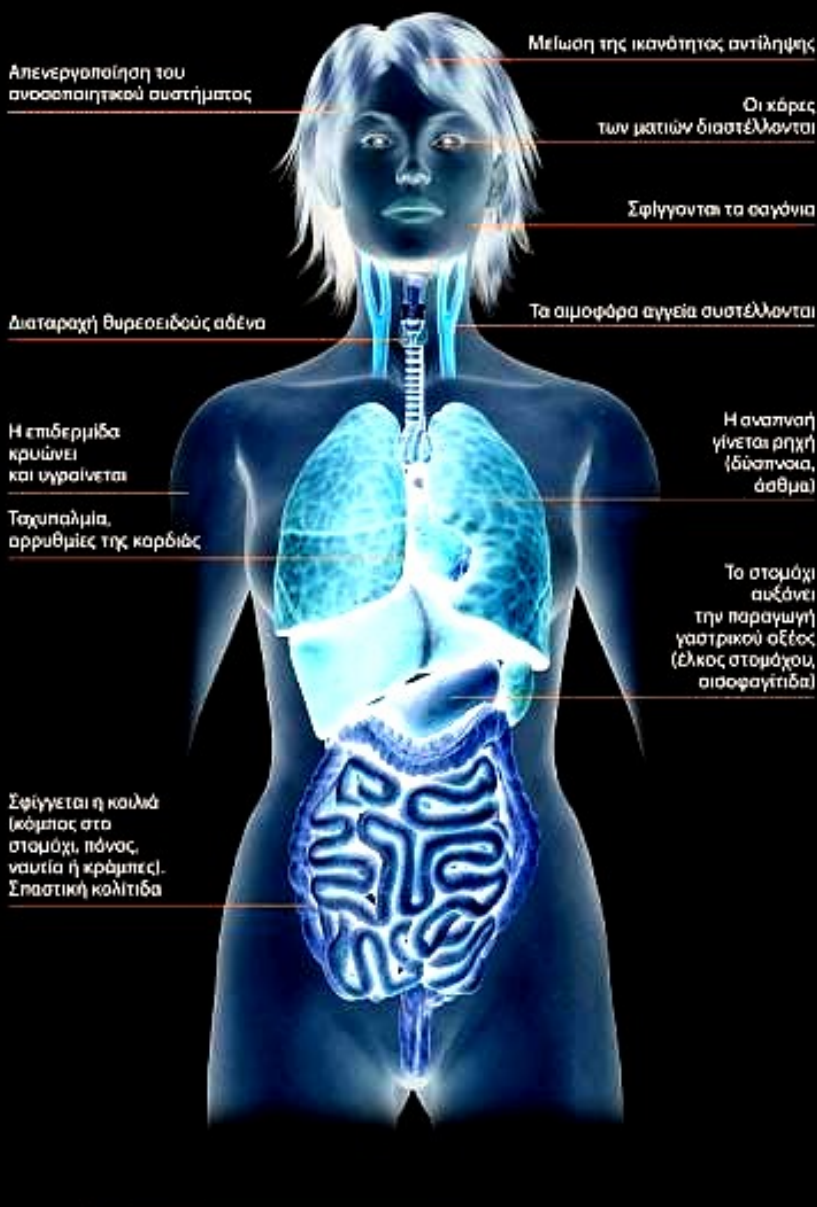
Η σκέψη, όμως, είναι πνευματική εργασία, που κουράζει τα κύτταρα και ο άνθρωπος, πρέπει να κοιμάται για να ξεκουραστεί. Γι αυτό, κλείνει τα μάτια, σε ένα ήσυχο μέρος, για να περιορίζει τα ερεθίσματα, που φθάνουν στον εγκέφαλο και οι ηλεκτρικές ώσεις, μειώνονται στα 7-14 Hz/sec (“κύματα α”), που διαρκούν ελάχιστα δευτερόλεπτα, πριν “μας πάρει ο ύπνος”, ύστερα, μειώνονται στα 4-7 Hz/sec (“κύματα θ”), οπότε αρχίζει ο ύπνος και τέλος, μειώνονται στα 1-4 Hz/sec (“κύματα δ”), που είναι ο βαθύς ύπνος.

Βέβαια, οι περισσότεροι άνθρωποι, βουλευόμαστε, να μη σκεφτόμαστε, για να μη κουράζεται ο εγκέφαλός μας. Πειθόμαστε, με ότι μας λένε οι άλλοι και φανατιζόμαστε με αυτό. Δεχόμαστε, ως πιο βολικό, ότι “είναι καλό για μας” και “αποφασίζουμε” να ενταχθούμε, σε ομάδες, σε κινήματα, σε ιδεολογίες, σε κόμματα..., αποδεχόμενοι, παράλληλα και τα προβλήματα, τις αντιπαραθέσεις, τους πολέμους..., καθώς και την δυστυχία, τον ανθρώπινο πόνο, τον φόβο, το άγχος για την επιβίωση... και κυρίως, τον συντονισμό των κυττάρων του εγκεφάλου μας, στα “κύματα β” (15-50 Hz/sec), για μια ζωή...

Όταν δεχόμαστε, να σκέφτονται οι άλλοι για μας και ομαδοποιούμε τον εαυτό μας, απεμπολώντας την προσωπική άποψη, είναι βέβαιο, ότι προδιαγράφουμε, δυσμενείς συνθήκες για τον εαυτό μας, καταπόνηση, εξασθένιση και πρόωρη γήρανση των ιστών του σώματός μας.

Αντίθετα, όταν χρησιμοποιούμε την δική μας σκέψη, όταν αναζητούμε την αλήθεια, με τα δικά μας κριτήρια, τις αιτίες, που προκαλούν την δυστυχία, τον φόβο, το άγχος για την επιβίωσή μας,

## Η αντίδραση του σώματος στο φόβο



τότε, νιώθουμε αυτοεπιβεβαίωση, ο οργανισμός μας, τονώνεται και οι ιστοί του σώματός μας, αναζωογονούνται.

Η διαδικασία της σκέψης στηρίζεται στην εκπαίδευση, στην κατανόηση, στη γνώση και εντοπίζει, το καλό και το κακό, την αλήθεια και το ψέμα.

Όταν σκεφτόμαστε, δεν παρασυρόμαστε, ούτε εξαπατώμαστε και δεν κατανούμε “αρνητές”, “αμφισβητίες”, “συνομωσιολόγοι”, “ψεκασμένοι”, που πληρώνουν, στο τέλος, άμεσα ή έμμεσα, το τίμημα!

Με την σκέψη κατανοούμε, ότι, όλα, είναι σχετικά, όλα αλλάζουν. “Τα πάντα ρει”.

Όταν, δεν σκεφτόμαστε και δεχόμαστε, την άποψη των άλλων, φανατιζόμαστε, κομματιζόμαστε, γινόμαστε απόλυτοι, αποκοιμίζεται το μυαλό μας, γινόμαστε ζόμπι, με

εμμονές, με απάνθρωπη συμπεριφορά και προκαλούμε πόνο, άγχος, φόβο, δυστυχία, στους “άλλους”, επειδή είναι “άλλοι”, από “άλλο κόμμα”... και, δυστυχώς για μας, όσο “άμεμπτοι, ηθικοί, σωστοί, ιδεολόγοι, θρήσκοι και καλοί χριστιανοί” κι αν νιώθουμε, οι ηλεκτρικές ώσεις, μεταξύ των κυττάρων του εγκεφάλου μας, είναι, ΣΤΑΘΕΡΑ, στα “κύματα β” (15-50 Hz/sec), στα οποία, το σώμα μας, υποφέρει, μαραζώνει και γηράσκει, πρόωρα...

Η σκέψη, η αναζήτηση της αλήθειας, η επισήμανση κάθε όμορφου και καλού, στη φύση..., ελευθερώνει το πνεύμα, εντείνει τη διαίσθηση και άλλων διαστάσεων, που δεν φαίνονται, συντονίζει τις ηλεκτρικές ώσεις, μεταξύ των κυττάρων του εγκεφάλου μας, στα “κύματα α” (7-14 Hz/sec), στα οποία, κατακλυζόμαστε από δύναμη, αισιοδοξία, ευτυχία..., τα κύτταρά μας αναζωογονούνται και ανανεώνονται, φυσιολογικά και η διάρκεια της ζωής μας, παρατείνεται.