Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

ΡΟΜΠΕΡΤ ΝΑΤΖΕΜΥ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΜΑΡΩ ΚΑΡΑΜΑΝΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ»
ΣΟΦΙΑ ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗ - ΝΑΤΖΕΜΥ

ΓΡΙΒΑ 23
ΧΑΛΑΝΔΡΙ 152 33
ΤΗΛ. 68 18 220, 68 18 151,
22990 40314, 22990 40316

ISBN 960-7052-13-7

ΕΙΚΟΝΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ : LUITGARD MÜLLER - CHOUNTRA

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: ΕΦΗ ΚΟΝΤΑΞΗ

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ : ΟΥΡΑΝΟΣ

© Copyright 1992 Robert Najemy
Γρίβα 23
Χαλάνδρι 152 33

ΑΘΗΝΑ 1992

Αφιερώνω αυτό το βιβλίο σε μας – την Ανθρωπότητα, με την ευχή η αληθινή Θεία μας φύση να πραγματοποιηθεί και να εκδηλωθεί πάνω στη Γη μέσα από σκέψεις, λόγια και πράξεις γεμάτες Αγάπη, Ειρήνη, Αρμονία, Αλήθεια και Δικαιοσύνη.

Ρόμπερτ Ματζέμυ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή
1. Τι είναι η Γιόγκα
2. Τι είναι ο Διαλογισμός
3. Τα ωφέλη του Διαλογισμού
4. Πρακτικές λεπτομέρειες σχετικά με το Διαλογισμό ..
5. Πώς κάνουμε Διαλογισμό
6. Η δύναμη των δονήσεων
7. Διαλέγοντας ένα αντικείμενο συγκέντρωσης
8. Άλλες εστίες συγκέντρωσης και μέθοδοι εισαγωγής στο Διαλογισμό
9. Η προσευχή της καρδιάς
10. Μερικές γενικές οδηγίες για το εσωτερικό ταξίδι
11. Τα ενεργειακά κέντρα και η εξέλιξη
12. Η κατανόηση, η αύξηση και η εναρμόνιση της βιοενέργειας
13. Κατανόηση του Διαλογισμού μέσα από παραδείγματα
14. Προετοιμασία του νου
15. Τα πρώτα βήματα προς την ελευθερία
16. Ένα ακόμη βήμα προς την ελευθερία
17. Συνεχίζοντας τα βήματα προς την ελευθερία
18. Τα τελευταία βήματα προς την ελευθερία
19. Τα εμπόδια στην πνευματική ανάπτυξη
20. Απομάκρυνση των εμποδίων της πνευματικής ανάπτυξης
21. Επαναφέροντας το θεό στη ζωή μας
22. Καλλιεργώντας τον Παρατηρητή
23. Στάδια στις πνευματικές ασκήσεις
24. Εσωτερικές Συγκρούσεις

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Προσφέρω σε σας αυτό το βιβλίο, σαν ένδειξη ευγνωμοσύνης για όλα εκείνα που η τεχνική του διαλογισμού μού έχει χαρίσει. Μέσα από το διαλογισμό η ζωή μου άλλαξε. Από κει που δεν είχε κανένα νόημα γέμισε από δημιουργική και χαρούμενη δραστηριότητα, από εκεί που ήταν γεμάτη μοναξιά και ξεχωριστότητα πλημμύρισε από αγάπη και ενότητα, από εκεί που ήταν εστιασμένη στην εγωιστική αναζήτηση της προσωπικής ευχαρίστησης βρήκε νόημα μέσα από την προσφορά στους άλλους. Νιώθω ευγνωμοσύνη γι' αυτό και ευχαριστώ εσάς γιατί υπάρχετε και έτσι μου δίνεται η ευκαιρία να εκφράσω με λέξεις όλες αυτές τις σκέψεις και τις εμπειρίες. Το να μοιράζομαι με άλλους κάτι που για μένα είναι σημαντικό, μου δίνει μεγάλη ευχαρίστηση.

Θα πρότεινα να διαβάσετε όλο το βιβλίο στην αρχή και μετά να επιστρέψετε στα κεφάλαια που σας ενδιαφέρουν περισσότερο και να τα μελετήσετε· ειδικά τα κεφάλαια που αναφέρονται στις λεπτομέριες που θα πρέπει να προσέχετε όταν κάνετε διαλογισμό.

Τα βιβλία που αναφέρονται μέσα από αυτές τις σελίδες είναι του ίδιου συγγραφέα, εκτός αν δίνουμε το όνομα. Θα βρείτε πως μέσα σ' αυτό το βιβλίο υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι γραφής. Αυτό συμβαίνει γιατί ορισμένα του τμήματα γράφηκαν περίπου 10 χρόνια πρίν από άλλα, όμως αυτό δεν είναι πρόβλημα στην κατανόηση του, ενώ τα οφέλη που αποκομίζει κανείς είναι πολλά.

Θα βρείτε ακόμη ότι ορισμένα σημεία επαναλαμβάνονται πολλές φορές. Αυτό γίνεται σκόπιμα γιατί η εμπειρία μου έχει αποδείξει πως οι μεγάλες και σημαντικές ιδέες δεν γίνονται εύκολα κατανοητές μέσα από το διάβασμα ή το άκουσμα μόνο μιας φοράς.

Ελπίζω ότι το βιβλίο αυτό θα σας είναι χρήσιμο και θα βιώσετε τις ίδιες ή και περισσότερες αλλαγές ζωής που βίωσα και εγώ. Είθε η ζωή σας να εξελιχθεί σε κάτι ακόμα πιο όμορφο και να εκφράσετε την ομορφιά που είναι κρυμμένη μέσα σας, με τη διαδικασία του διαλογισμού και των άλλων πνευματικών τεχνικών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΟΓΚΑ

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

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

Τελικά, η αλήθεια για τον καθένα από μας είναι σχετική και εξαρτάται από τις εμπειρίες μας, τους παιδι-

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

ΤΙ *ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ* Η ΓΙΟΓΚΑ

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

1. Η ΓΙΟΓΚΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Είναι μια επιστήμη της ανθρώπινης ανάπτυξης και βελτίωσης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κάθε θρησκευτικό σύστημα και κάθε δόγμα. Είναι ένα σύστημα τεχνικών που σκοπό έχει να βοηθήσει το άτομο να δημιουργήσει έναν κόσμο εσωτερικής και εξωτερικής αρμονίας, υγείας και ευτυχίας. Οι τεχνικές αυτές βοηθούν οποιοδήποτε άτομο να γίνει **ένας καλύτερος οπαδός του δικού του θρησκευτικού δρόμου.** Ένας Χριστιανός θα γίνει ένας καλύτερος Χριστιανός, **ένας Χριστιανός στο πνεύμα και όχι μόνο στο όνομα.** Ένας Ινδουϊστής θα γίνει ένας καλύτερος Ινδουϊστής, ένας Μουσουλμάνος θα γίνει ένας καλύτερος Μουσουλμάνος. Οι ίδιες τεχνικές της γιόγκα θα βοηθήσουν έναν Χριστιανό να συγκεντρωθεί πιο βαθιά και πιο καθαρά στο Χριστό, θα βοηθήσουν έναν Ινδουϊστή να εστιάσει την προσοχή του πιο βαθιά και αποκλειστικά στον Κρίσνα ή τον Ράμα. Η γιόγκα πιστεύει ότι υπάρχει μόνον ΕΝΑΣ ΘΕΟΣ που λατρεύεται μέσα από όλα τα θρησκευτικά μονοπάτια. Δε ζητά ποτέ από κά-

ποιον να αλλάξει τις θρησκευτικές του πεποιθήσεις ή να λατρέψει κάποιον άλλο θεό. Η γιόγκα είναι ένα σύστημα τεχνικών που βοηθούν τον άνθρωπο να λατρεύει πιο αποτελεσματικά, ανεξάρτητα από τη θρησκεία του. Η γιόγκα είναι σαν αυτοκίνητο που βρίσκεται στη διάθεση όλων. Μπορώ να το χρησιμοποιήσω εγώ για να πάω όπου επιθυμώ, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις και εσύ για να πας όπου εσύ θέλεις. Το ίδιο αυτοκίνητο πηγαίνει τον καθένα από μας όπου θέλει. **ΕΜΕΙΣ ΔΙΑΛΕΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ.**

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

Αντίθετα, είναι προετοιμασία του πνεύματος και του νου, ώστε να μπορεί κάποιος να ασκεί τα καθήκοντά του πιο αποτελεσματικά, πιο χαρούμενα, πιο αρμονικά, πιο δημιουργικά. Κάθε εργοδότης που θα έκανε μια μελέτη πάνω στην αποτελεσματικότητα, την τιμιότητα και τη συνέπεια όλων των υπαλλήλων του που κάνουν γιόγκα θα εύρισκε ότι αυτές οι ιδιότητες είναι πολύ περισσότερο αναπτυγμένες σε αυτούς από ό,τι στον μέσο όρο της κοινωνίας.

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

ΤΟΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΟΓΚΑ;

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

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

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

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

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

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

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

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗ ΓΙΟΓΚΑ

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

1. Η πλειοψηφία ξεκινά τη γιόγκα γιατί έχει **κάποιο σωματικό ή συναισθηματικό πρόβλημα** όπως πονο-

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

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

3. Άλλοι θέλουν να βελτιώσουν την **ποιότητα του σώματος και του νου.** Δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα αλλά τους ενδιαφέρει **ο μεγαλύτερος έλεγχος** του σώματος και του νου. Αναπτύσσουν αυτόν τον αυξανόμενο έλεγχο μέσα από τακτική εξάσκηση των τεχνικών. Καθώς προοδεύουν τους δίνονται όλο και πιο προχωρημένες τεχνικές. Δε διαφέρει από τη μελέτη οποιουδήποτε θέματος.Είτε αυτό είναι να μαθαίνει κανείς να οδηγεί ένα αυτοκίνητο ή να παίζει πιάνο, ή να μαγειρεύει ένα ωραίο φαγητό ή να διοικεί μιά επιχείρηση ή να κάνει επιστημονική έρευνα.**Υπάρχουν τεχνικές που μας βοηθούν να μάθουμε να ελέγχουμε αυτές τις δραστηριότητες πιο αποτελεσματικά.** Το ίδιο ισχύει και με τον έλεγχο του σώματος και του νου. Είναι τεχνικές που διευκολύνουν τη διαδικασία.

4. Λιγότεροι άνθρωποι ενδιαφέρονται για **την πνευματική ανάπτυξη, για να βελτιώσουν το χαρακτήρα τους, να αναπτύξουν την ικανότητα να αγαπούν πιο**

αγνά, να προχωρήσουν στην αυτογνωσία και γενικά να απελευθερωθούν από τους περιορισμούς του σώματος και του νου, και να βιώσουν τον εαυτόν τους σαν ενσαρκωμένες ψυχές. Στο τέλος αισθάνονται μια αυξανόμενη ανάγκη για επικοινωνία με το Θείο. Θέλουν να αισθάνονται το Θεό κάθε στιγμή, να σπάσουν την ψευδαίσθηση της προσωρινής υλικής πραγματικότητας και να ανακαλύψουν την Απόλυτη Αλήθεια. Ζητούν τη Φώτιση και την ένωση με το Θεό.

5. Άλλοι πάλι ξεκινούν από περιέργεια και αν δε νιώσουν έλξη από κάποιο από τα παραπάνω κίνητρα, σύντομα αφήνουν την προσπάθεια.

Όλα τα κίνητρα είναι αποδεκτά και το καθένα οδηγεί στο άλλο. Συχνά επίσης λειτουργούμε μέσα από ένα συνδυασμό κινήτρων.

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

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

Μπορεί κανείς να διαλέξει ανάλογα με τις τάσεις του.

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

Αρχίζει να αισθάνεται τον εαυτό του σαν ένα κύτταρο στο σώμα της ανθρωπότητας και κοιτάζει γύρω του για να δει **τι μπορεί να κάνει** στον κόσμο αυτό,

ώστε να γίνει ένα καλύτερο μέρος για να ζει ο καθένας. Βοηθάει τους φτωχούς, τα ορφανά, τους τυφλούς, τους μοναχικούς, τους αρρώστους. Μπορεί να διαλέξει να κατευθύνει τις ενέργειές του προς διάφορα κινήματα, όπως εκείνο της Παγκόσμιας Ειρήνης ή των Ανθρώπινων Δικαιωμάτων. Διορθώνει τον κόσμο και τον εαυτό του ταυτόχρονα. Οι λέξεις-κλειδιά εδώ, είναι **ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑ** και **ΑΠΟΤΑΥΤΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΤΗΣ ΠΡΑΞΗΣ.** Η αρχή είναι «Η υπηρεσία στην ανθρωπότητα είναι υπηρεσία στο Θείο». Αυτό είναι σύμφωνο με τη διδασκαλία του Χριστού όπου εξηγεί ότι Εκείνος βρίσκεται σε κάθε οντότητα και ότι κάθε φορά βοηθάμε κάποιον, στην πραγματικότητα βοηθάμε Εκείνον. Η Υπηρεσία είναι το μονοπάτι προς την ανθρώπινη ενότητα μέσα από ανιδιοτελή δράση.

2. Η ΜΠΑΚΤΙ ΓΙΟΓΚΑ είναι η γιόγκα της αφοσίωσης, της αγάπης και της λατρείας του Θείου. Είναι το συναισθηματικό μονοπάτι προς την ένωση με το Θεό. Η Γιόγκα αφήνει ελεύθερο το άτομο να διαλέξει τον τρόπο λατρείας. Ενθαρρύνει τους Χριστιανούς να λατρεύουν το Χριστό, την Παναγία και άλλους Αγίους, ανάλογα με τις προτιμήσεις τους. Οι Ινδουϊστές, οι Βουδιστές, οι Μουσουλμάνοι και οι Εβραίοι, θα λατρεύουν ο καθένας με το δικό του τρόπο. Αυτό είναι το μονοπάτι της απόλυτης εγκατάλειψης στη Θεία Θέληση. Ο πιστός προσπαθεί όσο μπορεί να κρατά στο νου του το όνομα και τη μορφή του Θείου συνέχεια, όπως π.χ. στη χωρίς παύση προσευχή που προτείνει ο Απόστολος Παύλος, **ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ.** Αυτό το μονοπάτι εκφράζεται με τα λόγια του Χριστού, «Αγάπησε το Θεό με όλη σου την καρδιά, όλο το νου και τη δύναμή σου και ολόκληρη την ψυχή σου». Αυτή η εντολή οδηγεί αμέσως στη δεύτερη, «Αγάπα τον πλησίον σου ως εαυτόν». Εδώ δε θέτει όρους όπως εάν είναι Χριστιανός, ή Άγιος, ή αμαρτωλός, ή κομμουνιστής, ή Εβραίος, ή Μαύρος. Μας λέει να αγαπάμε ακόμη και τους εχθρούς μας, να αγαπάμε όλους χωρίς εξαίρεση. Έτσι, ενώ πρέπει να κατευθύνουμε όλες τις

συναισθηματικές μας ενέργειες προς τη λατρεία του Ιδανικού μας, παράλληλα πρέπει να κρατάμε ανοιχτά την καρδιά και το νου σε οποιονδήποτε άλλο, ανεξάρτητα από το τι λατρεύει ή πιστεύει. Ο Μπάκτι Γιόγκι, ανακαλύπτει σύντομα ότι ο Θεός είναι **ο εσωτερικός κάτοικος κάθε ύπαρξης αυτής** της δημιουργίας και ότι η αγάπη Του απλώνεται παντού. Ο εγωισμός και η ιδιοτέλειά του σιγά-σιγά διαβρώνονται από την αγάπη, που μοιάζει με φως που απομακρύνει το σκοτάδι από τη ζωή του. Δεν είναι δυνατό να αγαπάς το Θεό χωρίς να αγαπάς τους ανθρώπους. Το μονοπάτι αυτό εξαγνίζει κάθε αρνητικό συναίσθημα, κατώτερες επιθυμίες, το νου και το χαρακτήρα. Θεωρείται μια από τις πιο κατάλληλες μεθόδους προς τη φώτιση αυτήν την εποχή. Η μέθοδος που χρησιμοποιεί η Μπάκτι γιόγκα είναι προσευχή, ψαλμοί, πνευματικές συζητήσεις, επανάληψη του ονόματος του Θεού και διάφορες άλλες παραδοσιακές τεχνικές. Ο συνδυασμός της Κάρμα Γιόγκα με τη Μπάκτι Γιόγκα προσφέρει στον άνθρωπο της σημερινής κοινωνίας την ευκαιρία να βελτιώσει ταυτόχρονα τη ζωή του και τον κόσμο γύρω του. Δεν απαιτεί ειδικές τεχνικές, ούτε ιδιαίτερη εξάσκηση, το μόνο που ζητά είναι να γίνει κανείς Χριστιανός στο πνεύμα και όχι μόνο στο όνομα.

3. ΓΚΝΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ, είναι το μονοπάτι προς τη σοφία, την κατανόηση, τη διάκριση και τη φιλοσοφία. Είναι το μονοπάτι εκείνο που λίγοι μπορούν να ακολουθήσουν. Απαιτεί ένα κοφτερό μυαλό που βρίσκεται πάντοτε σε επίγνωση της αλήθειας ότι δεν είμαστε το περιεχόμενο του νου, ούτε το σώμα μας και ό,τι βλέπουμε είναι μόνο μια προσωρινή πραγματικότητα που συνέχεια αλλάζει και σύντομα θα περάσει. Ο Γκνάνα γιόγκι σταδιακά παύει να ταυτίζεται με το σώμα του, τα συναισθήματά του, το περιεχόμενο του νου. Αρχίζει να βιώνει τον εαυτό του σαν ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ όλων αυτών των μεταβαλλόμενων φαινομένων που συμβαίνουν στο σώμα, στο νου και το περιβάλλον του. Εξασκεί τη μη προσκόλληση σε κάθε πρόσωπο ή κατάσταση. Αγαπάει

αλλά δεν προσκολλιέται. Αισθάνεται την αγάπη του σα μια εμπειρία ενότητας με τις άλλες υπάρξεις, όχι σαν ανάγκη για τον άλλο ή επιθυμία κατοχής του άλλου. **Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ προσκόλλησης και αγάπης.** Είναι αντίθετα. Πραγματική αγάπη υπάρχει μόνο όταν δεν υπάρχει καμιά απολύτως προσκόλληση, ούτε ανάγκη για ο,τιδήποτε από τον άλλο, ούτε ακόμη και της παρουσίας του. Μόνο τότε μπορεί να αγαπάει κάποιος χωρίς όρους. Ο Γκνάνα γιόγκι αναζητά την εμπειρία της αλήθειας. Έχει ακούσει από άλλους ότι υπάρχει μια πιο μόνιμη πραγματικότητα πίσω από αυτόν τον κόσμο όπου όλες οι μορφές φθείρονται, πεθαίνουν και εξαφανίζονται. Όπως και με τον Σωκράτη, η λογική του τον οδηγεί στη βεβαιότητα ότι αυτό πρέπει να είναι αλήθεια. Όμως τώρα θέλει να το βιώσει. Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να ακούς κάτι, να πιστεύεις σε κάτι και **να το βιώνεις ο ίδιος.** Ο Γκνάνα γιόγκι συνήθως δε συγκεντρώνεται σε ιερές μορφές όπως του Χριστού ή της Παναγίας. Θέλει να γνωρίσει τον χωρίς μορφή Πατέρα, τον ανεκδήλωτο Θεό. Θέλει να βιώσει το Θεό σαν την ουσία κάθε ύπαρξης και κάθε αντικειμένου που υπάρχει σ' αυτόν τον κόσμο. Βλέπει τον καθένα και το κάθε τι απλά σα μια προσωρινή προβολή του **ΕΝΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ.**

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

σωρινά μόνο παίζει αυτούς τους ρόλους.

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

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

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

α) Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, συνιστάται στο άτομο που επιθυμεί να είναι κύριος του εαυτού του. Το κλειδί για την ατομική και κοινωνική αρμονία είναι το **«μην κάνεις στους άλλους ό,τι δε θα σου άρεσε να**

κάνουν εκείνοι σε σένα και κάνε στους άλλους αυτό που θα ήθελες να κάνουν οι άλλοι σε σένα». Εάν κάποιος ακολουθήσει αυτήν τη μια συνταγή σε όλη του τη ζωή, θα έχει εσωτερική γαλήνη και ο νους του θα ηρεμίσει γνωρίζοντας ότι υπάρχει συνέπεια μεταξύ των πεποιθήσεων, των λέξεων και των πράξεών του. Έτσι, η ακόλουθη συμπεριφορά απαιτείται από τον Ράτζα γιόγκι:

1. Να μη βλάπτει συνειδητά καμιά ύπαρξη με τις σκέψεις, τα λόγια ή τις πράξεις του.

2. Να λέει πάντα την αλήθεια.

3. Να μην παίρνει ποτέ κάτι που δεν του ανήκει νόμιμα μέσα από την έντιμη δουλειά του.

4. Να μη φθονεί ή να αισθάνεται ζήλεια για ό,τι έχουν οι άλλοι, αλλά να χαίρεται γι' αυτούς.

5. Να μη χάνει χωρίς λόγο ενέργεια σε σεξουαλικές δραστηριότητες, ή νοητικές ή σωματικές.

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

1. Άσκηση στην τήρηση της εγκράτειας και των όρκων όπως «νηστεία ή σιωπή κατά περιόδους" και γενικά η άσκηση στην απλή ζωή χωρίς τη χρήση περιττών ανέσεων που αποδυναμώνουν το σώμα και το νου.

2. Διατήρηση της αγνότητας του σώματος και του νου.

3. Λατρεία του Θεού καθημερινά με τον τρόπο που έχει επιλέξει.

4. Μελέτη της αλήθειας του εαυτού σαν προσωπικότητα και σαν ψυχή μέσα από την αυτοπαρατήρηση, το διάβασμα, τη συζήτηση.

5. Εξάσκηση στην ικανοποίηση, στο να μάθει να βρίσκεται σε ειρήνη με τον εαυτό του, να δέχεται ό,τι του προσφέρει η ζωή, χωρίς να είναι άπληστος γυρεύοντας όλο και περισσότερα υλικά αγαθά.

Τα δύο πρώτα βήματα της Ράτζα γιόγκα μας θυμί-

ζουν μέχρι ένα βαθμό τις Δέκα Εντολές. Είναι οδηγίες που βρίσκονται σε όλα τα πνευματικά μονοπάτια και βοηθούν στη δημιουργία ασφαλών και σταθερών θεμελίων για την πνευματική κατασκευή που ετοιμάζεται να χτιστεί. Εάν τα θεμέλια δεν είναι φτιαγμένα σωστά, αργότερα μπορεί να συναντήσουμε προβλήματα, καθώς θα αρχίσει να αυξάνεται η ενέργεια και η δύναμη που ρέει μέσα στο σώμα και το νου.

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

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

ε) ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ είναι απαραίτητος καθώς ο νους βρίσκεται συνήθως στο έλεος των πληροφοριών που εισρέουν από τις αισθήσεις που βομβαρδίζουν τα μάτια, τα αυτιά και τα άλλα αισθητήρια όργανα. Μαθαίνει κανείς να αποσυνδέει το νου από τα

εισερχόμενα μηνύματα των αισθήσεων, που αφήνονται να κατευθυνθούν στο υποσυνείδητο χωρίς να ενοχλούν το συνειδητό νου, έτσι ώστε να μπορεί να συγκεντρωθεί σε αυτό που κάνει. Τούτο πολύ συχνά συμβαίνει αυτόματα σαν αποτέλεσμα της εντατικής συγκέντρωσης σε κάποια δημιουργική δραστηριότητα όπως ζωγραφική, χορό, τραγούδι, εκτέλεση μουσικής, κηπουρικής, πλέξιμο κ.ά.

στ) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ Σ' ΕΝΑ ΜΟΝΟ ΣΗΜΕΙΟ

ζ) ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΑΝΩ ΣΕ ΜΙΑ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΕΣΤΙΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

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

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

Βλέπουμε έτσι, ότι η Γιόγκα έχει να προσφέρει κάτι

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

Τώρα που γνωρίσαμε ότι ο διαλογισμός είναι το 7ο στάδιο ενός από τα 4 κύρια μονοπάτια της πνευματικής ανάπτυξης, ας προχωρήσουμε για να συζητήσουμε με περισσότερη λεπτομέρεια τι είναι ο διαλογισμός και πώς μπορούμε να τον χρησιμοποιήσουμε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ;

Ποιο ακριβώς είναι το νόημα της λέξης «διαλογισμός» που ακούμε όλο και πιο συχνά τα τελευταία ρόνια; από πού ήρθε; τι αντιπροσωπεύει; ώς εξασκείται; Ποιός μπορεί να τον χρησιμοποιήσει; Ποιά είναι τα αποτελέσματά του στην ανθρώπινη ύπαρξη, δηλαδή στη φυσιολογία, στο συναίσθημα, στη νόηση και στο πνεύμα; Ποιά είναι τα αποτελέσματά του στην κοινωνία; Ποιά είναι η διαφορά μεταξύ διαλογισμού, προσευχής, προβολής θετικών σκέψεων και «ελέγχου του νου»;

Ο διαλογισμός μπορεί να περιγραφεί με εκατό διαφορετικούς τρόπους. Θα χρειαζόντουσαν αρκετά βιβλία για να απαντηθούν οι ερωτήσεις που θέσαμε πιο πάνω. Εδώ θα δώσουμε μόνο μερικές σύντομες απαντήσεις σε περιγραφική μορφή και θα προχωρήσουμε πιο βαθιά στο θέμα μαζί με το «πώς να κάνουμε διαλογισμό» σε επόμενα κεφάλαια.

Ο διαλογισμός έχει τρία βασικά στάδια:

1. ΧΑΛΑΡΩΣΗ του σώματος και του νου ώστε ο νους να μη διασκορπίζεται σε διάφορες άσχετες και ενοχλητικές σκέψεις.

2. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ σε μια περιορισμένη περιοχή εστιασμού έτσι ώστε να αρχίσει να έχει τη δυνατότητα να ελέγχει τη λειτουργία του νου και να τον κατευθύνει προς την εστία της συγκέντρωσης που έχει επιλέξει. Δηλαδή εάν έχω επιλέξει να συγκεντρωθώ στην έννοια της αγάπης, ο νους μου δε θα περιφέρεται από το σημείο της συγκέντρωσης σε άλλες άσχετες σκέψεις που αφορούν την καθημερινή μου ζωή, τις ανάγκες, τους φόβους, τις επιθυμίες μου, το μέλλον ή το παρελθόν.

3. Τελική **ΥΠΕΡΒΑΣΗ** του νου, των σκέψεων και κάθε

ταύτισης με το σώμα και την προσωπικότητα και συγχώνευσης σε μια κατάσταση υπερνοητικής ένωσης με το Θεό (Παγκόσμιο Πνεύμα).
Αυτά τα τρία στάδια σχηματίζουν τη βάση των περισσότερων τεχνικών διαλογισμού. ΧΑΛΑΡΩΣΗ, ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ και ΥΠΕΡΒΑΣΗ.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΗΡΘΕ Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Η έννοια και η άσκηση του διαλογισμού βρίσκεται σε κάθε θρησκεία, φιλοσοφία και σύστημα πνευματικής ανάπτυξης. Είναι απλά η διαδικασία της εκπαίδευσης του ελέγχου του νου και η καθοδήγησή του σε πιο θετικές και πνευματικές σκέψεις, καθώς και σε εστίες συγκέντρωσης. Στην Ελληνική Ορθόδοξη Θρησκεία η φράση «ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ» χρησιμοποιείται και σα διαλογιστική εστία για να μείνει κανείς σε συνεχή επαφή με τη Χριστική Συνειδητότητα και για να φτάσει στην τελική εκστατική ένωση με το Θείο. Η διαδικασία του διαλογισμού έχει ξεπηδήσει μέσα από την προσπάθεια της ανθρωπότητας να κατανοήσει τον εαυτό της, να πετύχει αυτογνωσία, να βελτιώσει τον έλεγχο πάνω στο νου και να φτάσει σε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας.

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ είναι κάθε δραστηριότητα ή μη δραστηριότητα που φέρνει το νου σε ένα τέτοιο επίπεδο επαφής με τον εσωτερικό εαυτό, ώστε να δημιουργείται εσωτερική ειρήνη ή σιωπή. Η διαδικασία του διαλογισμού φτάνει στο ζενίθ της με την υπέρβαση του «εγώ» και του ίδιου του νου και ολοκληρώνεται σε μια κατάσταση καθαρής επίγνωσης· συνειδητότητα χωρίς ένα αντικείμενο επίγνωσης. Για να το πούμε πιο απλά, κατά τη διάρκεια της φυσιολογικής συνειδητότητας, στην οποία βρισκόμαστε όταν είμαστε ξύπνιοι, ο νους

μας διαρκώς είναι σε κατάσταση δραστηριότητας και συνέχεια κινείται μέσα από διαθέσεις, συναισθήματα, ιδέες, σκέψεις, αντίληψη ήχων, εικόνων, γεύσεων και αισθησιακών εμπειριών. Κάθε στιγμή γεμίζει με εργασία, ομιλία, σκέψη, ανάλυση, κοίταγμα, ανησυχία, λύσεις, μελέτη, όνειρα και άλλα. Ο νους εργάζεται συνέχεια. Μοιάζουμε με πλοία που κλυδωνίζονται από τα κύματα των περιστάσεων, χωρίς έλεγχο, στο έλεος των διάφορων ερεθισμάτων που κινητοποιούν τους διανοητικούς μας προγραμματισμούς.

Τη μια στιγμή είμαστε ευτυχείς, χαρούμενοι από μια επιτυχία στη δουλειά μας ή στο σχολείο ή από ένα καλομαγειρεμένο φαγητό ή πάλι είμαστε χαρούμενοι που συναντήσαμε έναν παλιό μας φίλο ή επειδή αγοράσαμε ένα καινούργιο φόρεμα. Την επόμενη στιγμή η λύπη μας κυριεύει – είμαστε κουρασμένοι, απογοητευμένοι από τη ζωή, αγανακτισμένοι από τη δουλειά μας, περιορισμένοι από την οικογένειά μας, διαλυμένοι από τη ζέστη, μπερδεμένοι με τον εαυτό μας, θυμωμένοι με τους άλλους ή πικραμένοι από τις δυσκολίες της ζωής. Η ζωή είναι μια συνεχής ροή διαθέσεων, σκέψεων και αντιλήψεων. Κάποιο αντικείμενο τραβά συνέχεια την προσοχή μας.

Τώρα εστία της συνειδητότητάς σας είναι αυτό που διαβάζετε. Από τις γραμμές αυτές κινείται προς τις εμπειρίες της ζωής σας που διεγείρονται από τις εικόνες που δημιουργούνται από αυτές τις λέξεις. Έτσι, οι αναμνήσεις του παρελθόντος γίνονται εστία της συνειδητότητάς σας και όταν σταματήσετε σε κάποιο σημείο το διάβασμα θα κοιτάξετε τριγύρω στο δωμάτιο και θα γίνει αυτό εστία της συνειδητότητάς σας. Μετά θα ασχοληθείτε με τις επόμενες ώρες ή τις επόμενες ημέρες – τι θα φάτε, τις δουλειές που έχετε να τελειώσετε, την κατάσταση των σχέσεών σας με την οικογένεια, τους φίλους, τις προγραμματισμένες διακοπές, την πνευματική σας ανάπτυξη κλπ. Δεν είναι περίεργο που είμαστε λίγο μπερδεμένοι χωρίς να έχουμε διαύγεια, συγκέντρωση και γαλήνη. Το πλοίο του νου μας έχει κουραστεί από την κίνηση πάνω κάτω, μέσα και

έξω αυτής της ατέλειωτης ροής των χωρίς σταματημό και γρήγορα εναλλασόμενων νοητικών εντυπώσεων. Αυτοκίνητα, λεωφορεία, τραίνα, αεροπλάνα, τηλεόραση, ραδιόφωνο, κινηματογράφος, περιοδικά και εφημερίδες έχουν βελτιώσει την εκπαιδευτική ή οικονομική και ψυχαγωγική όψη της ζωής σημαντικά. Έχουμε πολύ περισσότερες πληροφορίες και γνώσεις για τον υλικό κόσμο που ζούμε από ό,τι οι πρόγονοί μας. Όλα αυτά όμως έγιναν σε βάρος της φυσικής μας επαφής με τον εσωτερικό μας κόσμο. Με τόσο πολλά ερεθίσματα του νου, η συνειδητότητά μας είναι μόνιμα εστιασμένη στον εξωτερικό κόσμο, με αποτέλεσμα την αποδυνάμωση της νοητικής ενέργειας καθώς έχουμε όλο και λιγότερη επαφή με την εσωτερική πηγή της ειρήνης, της διαύγειας και της πνευματικής και νοητικής δύναμης.

ΕΝΑΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Έχετε ποτέ βρεθεί δίπλα σ' ένα ήσυχο ρυάκι στην εξοχή την άνοιξη, όταν η φύση είναι πράσινη και υγρή; Κάθεστε πάνω σ' ένα βράχο και παρακολουθείτε το νερό που κυλά. Η εικόνα και ο ήχος του νερού που ρέει καθώς και η ζωή που ξεχυλίζει μέσα από τα λουλούδια και τα φυτά αρχίζουν να επιδρούν μ' ένα μυστηριώδη τρόπο στο νευρικό μας σύστημα.

Σταδιακά, με την απλή επανάληψη του τραγουδιού του νερού και με την αρμονική ομορφιά του φυσικού περιβάλλοντος, οι χιλιάδες ηλεκτρικές δονήσεις του εγκεφάλου αρχίζουν να εκλύονται στον αέρα που απορροφά την ένταση. Τότε όλα τα προβλήματα, οι έννοιες και τα σχέδια που γεμίζουν το νου σας σε εκρηκτικό βαθμό, αρχίζουν να εξαφανίζονται. Δεν υπάρχει τίποτα πια που θα πρέπει να ξεκαθαρίσετε. Τα λουλούδια σας παρηγορούν σιωπηλά με την τέλεια ειρήνη και αρμονία τους. Ο φρέσκος αέρας δροσίζει τα πνευμόνια σας και το κεφάλι σας καθαρίζει. Αισθάνεσθε κατά κάποιο τρόπο αποπλανημένος, σαν

όλες οι δυνάμεις της φύσης να έχουν συνομωτήσει για να σας κοιμήσουν, για να σας κάνουν να αισθανθείτε καλά. Ο αέρας χαϊδεύει το κορμί σας με τη φρεσκάδα του, ενώ ο ήλιος χαλαρώνει τους μυς σας με τη ζεστασιά του.

Δε χρειάζεται να κάνετε τίποτα, ούτε να πάτε πουθενά, ούτε να σκεφτείτε. Ξαπλώστε απλά κάτω και απορροφήστε τις γαλήνιες δονήσεις που γεμίζουν κάθε μέρος της ύπαρξής σας ψιθυρίζοντας «ηρέμησε, χαλάρωσε φίλε μου, όλα είναι καλά τώρα».

Ένας υπέροχος ύπνος σε κυριεύει – όχι ακριβώς ύπνος αλλά μια κατάσταση ημισυνείδητου ύπνου όπου τα δέντρα, οι ήχοι, η αύρα, αρχίζουν να μπαίνουν μέσα σας και να ανακατώνονται με όλες τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Μοιάζει σα να έχει ανοίξει η πόρτα του νου σας και όλες οι συζητήσεις, πράξεις και αντιλήψεις που στέκουν άλυτες, επιπλέοντας στα διάφορα βάθη της θάλασσας του νου, να αρχίζουν να ρέουν προς τα πάνω και προς τα έξω. Η πραγματικότητα τώρα είναι ένα μίγμα του εσωτερικού και του εξωτερικού κόσμου.

Η ειρήνη και η ασφάλεια που αισθάνεται κανείς όταν βρίσκεται μέσα στη μήτρα της φύσης, κι αφήνεται στον ήλιο, το νερό, τον αέρα, τη γη, παρασύρει το άγχος και τις αγωνίες του. Κολυμπάμε ημισυνειδητά στο επίπεδο εκείνο όπου το συνειδητό γίνεται ένα με το ασυνείδητο.

Αρχίζουμε ένα χορό μέσα στη θάλασσα της συνειδητότητας, μερικές φορές πλέοντας στην επιφάνεια, πιάνοντας την αίσθηση της άυρας ή τη ζεστασιά του ήλιου. Ύστερα βυθιζόμαστε πρός τα κάτω, μέσα σ' έναν ποταμό από σκέψεις, εικόνες, ήχους που πλέουν πρός τα πάνω – όλη η κρυμμένη αρνητικότητα των νευρικών υπερεντάσεων καί των άλυτων προβλημάτων μας.

Τα παρακολουθούμε καθώς περνούν και μετά βυθιζόμαστε ακόμη πιο βαθιά νιώθοντας τώρα ότι υπάρχει στο βάθος της θάλασσας κάτι που μας είναι πολύ ελκυστικό.

Μερικές φορές η προσοχή μας αποσπάται από μιά αίσθηση ανησυχίας, πίκρας, μιά εικόνα ή μιά προσκόλληση και πριν το καλοκαταλάβουμε, είμαστε στην επιφάνεια και σκεφτόμαστε, αναρωτιόμαστε, ανησυχούμε, κλυδωνιζόμαστε από τα κύματα της προσκόλλησης.

Ο χορός όμως συνεχίζεται. Αρχίζουμε να βυθιζόμαστε πάλι, γιατί τώρα πιά γνωρίζουμε ότι δεν μπορούμε πραγματικά να καταδυθούμε μια και η κατάδυση είναι πολύ δύσκολη – απαιτεί μεγάλη προσπάθεια – και εμείς συνεχώς αγκιστρωνόμαστε στο σκουπιδαριό που ρέει προς τα πάνω. Ενστικτώδικα μαθαίνουμε το χορό του νερού. Καθώς βυθιζόμαστε παρακολουθούμε τους χειμάρρους του φρέσκου νερού που κυλά από τα βάθη της συνειδητότητάς μας και μας παρασύρουν όπως οι γλάροι με ανοιχτές τις φτερούγες γλυστρούν πάνω στα ρεύματα του αέρα χωρίς να κάνουν καμιά κίνηση, χωρίς καμιά προσπάθεια, αφήνοντας τον αέρα να δουλεύει γι' αυτούς.

Τώρα πια δε μας απασχολεί το πού πάμε. Το νερό γίνεται πιο καθαρό, περιέχει λιγότερα σκουπίδια. Έχουμε πάει πέρα από τα επίπεδα του άγχους, έχουμε ξεπεράσει τα συντρίμια των παλιών αναμνήσεων, σχέσεων, αποτυχιών και τραυμάτων· αφήσαμε πίσω το χορό της πίκρας και της αγωνίας. Το νερό γίνεται όλο και πιο καθαρό, πιο ήρεμο, πιο ειρηνικό.

Φτάνουμε **στην πηγή του ρεύματος της ζωής μας, την πηγή του ωκεανού, την πηγή της καθαρής συνειδητότητας.** Εδώ μπορούμε να συναντήσουμε καθαρό φως ή ηχητικά δονούμενη ενέργεια. Εδώ υπάρχουν μόνο λεπτές δονήσεις, μόνο ηλεκτρομαγνητική ενέργεια. Τα σώματά μας γεμίζουν, επαναφορτίζονται με ζωή. Η συνειδητότητά μας ανανεώνεται καθώς έχουμε καθαρίσει το δρόμο και νέα ενέργεια μπαίνει στη θάλασσα της συνειδητότητας, αναζωογονώντας το νου και δίνοντας καινούργια ζωή σε κάθε κύτταρο του εγκεφάλου.

Αν δεν ερωτευτούμε αυτήν την αίσθηση του φωτός, αυτήν την ευλογημένη ενέργεια που γεμίζει το σύστημά

μας, τότε μπορούμε να βυθιστούμε λίγο βαθύτερα μέσα στο απέραντο τίποτα απ' όπου πηγάζει η ζωή.

Εδώ δεν υπάρχει ούτε καν ενέργεια, δεν υπάρχει σώμα, νους, φως, ήχος, απολύτως τίποτα – απόλυτο κενό· μόνο το απεριόριστο δυναμικό του ανεκδήλωτου Θεού από όπου ξεκινά κάθε ζωή και κάθε υλική δημιουργία.

ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ

Ο ήχος του τιτιβίσματος των πουλιών σε χαιρετά καθώς σιγά σιγά επιστρέφεις στην επιφάνεια. Τα κλαδιά των δέντρων χορεύουν με τον αέρα και σου γνέφουν «γειά σου». Το βούισμα των εντόμων και το κελάρυσμα του νερού σου λένε «καλωσόρισες φίλε κοντά μας πάλι».

Παίρνει λίγο χρόνο να θυμηθείς πού είσαι. Είχες φύγει μόνο για 15 λεπτά αλλά μοιάζει σα να απουσίαζες από αυτό το σημείο όλη σου τη ζωή. Ο νους είναι καθαρός, αναζωογονημένος και στο παρόν. Δε μένει τίποτα άλλο να κάνεις από το να βγάλεις τα ρούχα σου και να κολυμπήσεις.

Έχεις πάει ποτέ σ' ένα ήσυχο ρυάκι στην εξοχή;

Οι περισσότεροι από μας έχουν βρεθεί είτε σ' ένα ρυάκι, είτε σ' ένα ποτάμι ή σε βουνό ή σε θάλασσα ή στο δάσος. Πόσο ωραία αισθανόμαστε όταν επιστρέφουμε, πόσο περισσότερη ενέργεια, διαύγεια και ανανέωση αισθανόμαστε ώστε να μπορούμε να συνεχίσουμε τη δουλειά μας και τη ζωή μας και να λύσουμε τα προβλήματά μας. Κατά κάποιο τρόπο όλα είναι πιο ζωντανά, πιο αρμονικά· για λίγο η ζωή δεν είναι τόσο βαρετή, δύσκολη ή καταθλιπτική.

Δε χρειάζεται να περάσει πολύς χρόνος πάντως και χάνουμε όλη αυτήν την ενέργεια και τη διαύγεια που κερδίσαμε και ακόμη μια φορά αναστατωνόμαστε, γινόμαστε νευρικοί και βαριόμαστε.

Μπορούμε να πηγαίνουμε στο ρυάκι κάθε μέρα; Θα ήταν πραγματικά πολύ ωραία και η ζωή θα ήταν λιγό-

τερο πολύπλοκη. Φυσικά για τους περισσότερους από μας αυτό είναι αδύνατο και γιατί δεν έχουμε χρόνο και χρήμα και γιατί δεν υπάρχουν τέτοια μέρη κοντά μας, ειδικά κοντά σε μας που μένουμε στην πόλη.

Κι όμως, η μητέρα Φύση έχει ένα μυστικό για μας. Δε χρειάζεται να πάμε πουθενά. Το ρυάκι της ζωής, αυτός ο τόπος ειρήνης, αυτή η πηγή δύναμης, γνώσης και αρμονίας βρίσκεται μέσα στον καθένα μας.

Τι είναι διαλογισμός; Δεν είναι τίποτα άλλο από την καθημερινή επίσκεψη σ' αυτό το ρυάκι. Απλά, είναι ο χορός της κατάδυσης στη θάλασσα της συνειδητότητάς μας, που ελευθερώνει την ένταση και οδηγεί στο σημείο της εσωτερικής ακινησίας, όπου δεν υπάρχει εστία συνειδητότητας – αλλά μόνο συνειδητότητα. Όταν γίνεται τακτικά αυτός ο εσωτερικός χορός, γινόμαστε πιο φρέσκιοι, διαυγείς, χαλαροί, δημιουργικοί, υγιείς και συντονισμένοι με τον εαυτό μας και το περιβάλλον.

Η αλήθεια αυτών των θέσεων έχει αποδειχθεί και αντικειμενικά και υποκειμενικά μέσα από πειράματα. Έχουν γίνει μελέτες σε ανθρώπους που κάνουν διαλογισμό και σε άλλους που δεν κάνουν, για σειρά ετών, σε σχέση με την αρτηριακή πίεση, το σφυγμό, το χρόνο αντίδρασης καθώς και σε σχέση με καταστάσεις ικανοποίησης, δημιουργικότητας, όπως αυτά εκφράζονται υποκειμενικά από τους συμμετέχοντες. Οι πληροφορίες που έχουν συλλεγεί θα δοθούν στο επόμενο κεφάλαιο.

Εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπων σήμερα βρίσκουν ότι όποιοι κι αν είναι οι στόχοι τους, τα κίνητρα, οι ευθύνες ή τα προβλήματά τους, μπορούν να δουν πιο καθαρά, αποτελεσματικά, πετυχημένα με τη βοήθεια του τακτικού διαλογισμού.

Τελικά, ο μόνος τρόπος να γνωρίσεις αν ο διαλογισμός σου είναι χρήσιμος είναι να τον δοκιμάσεις, να αφιερώσεις μερικές στιγμές κάθε μέρα στο χορό της ψυχής.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ – ΠΡΟΣΕΥΧΗ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΝΟΥ

Ποιά είναι η διαφορά ανάμεσα στις πιο πάνω τεχνικές; Η προσευχή είναι η επικοινωνία με τον Θεό, συνήθως μέσα από κάποια μορφή που μας συνδέει με το Θεό όπως ο Ιησούς Χριστός, η Παναγία ή οι διάφοροι Άγιοι. Η προσευχή αποτελείται από τρία μέρη. Το πρώτο είναι εκείνος που προσεύχεται, το δεύτερο εκείνος στον οποίο προσεύχονται (Θεός) και το τρίτο η ίδια η προσευχή που συνήθως ευχαριστεί ή δοξάζει το Θεό ή ζητά προστασία, βοήθεια ή φώτιση.

Στον Έλεγχο του Νου καθώς και σε άλλες τεχνικές θετικών προβολών, χαλαρώνουμε το νου και τον εστιάζουμε σε κάποιο ιδιαίτερο επιθυμητό αποτέλεσμα όπως π.χ. επιτυχία σε μια προσπάθεια ή θεραπεία κάποιου που είναι άρρωστος. Η ιδέα του Θεού μπορεί να είναι ή να μην είναι παρούσα σ' αυτήν τη μέθοδο οραματισμού επιθυμητών θετικών πραγματικοτήτων.

Η προσευχή και ο Έλεγχος του Νου είναι θαυμάσιες τεχνικές για τη δημιουργία ανθρώπινης αρμονίας και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε καθημερινή βάση από όποιον γυρεύει ευτυχία, γαλήνη του νου, πνευματική ανάπτυξη. Είναι πολύ ωφέλιμο να προσεύχεται κανείς ή να ασκείται στον Έλεγχο του Νου, πριν ή μετά τον διαλογισμό. Η προσευχή είναι ακόμη μια θαυμάσια προετοιμασία για το διαλογισμό. Η προσευχή «ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ» μπορεί να γίνει αντικείμενο διαλογισμού αν ασκηθεί σωστά.

Ο διαλογισμός είναι κάτι διαφορετικό. Δεν έχει γήινους στόχους. Δε ζητάει τίποτα από τον Θεό, ούτε οραματίζεται κάποια επιτυχία ή θεραπεία. Σκοπός του διαλογισμού είναι η απόλυτη ΥΠΕΡΒΑΣΗ των σκέψεων και του νου, ώστε να προχωρήσει κανείς πέρα από το βασίλειο των σκέψεων και των εικόνων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΗΜΕΡΑ Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Ανθρωποι από κάθε κοινωνική τάξη, χώρα και θρησκεία, διαλογίζονται για διαφορετικούς λόγους. Η ίδια τεχνική προσφέρει κάτι διαφορετικό στον καθένα, ανάλογα με τις ανάγκες και τα κίνητρά του. Μερικά από τα κίνητρα που παροτρύνουν τους ανθρώπους στο διαλογισμό είναι:

1. Η χαλάρωση του σώματος, του νου και η ανανέωση της ροής της ενέργειας, ώστε να μπορεί κάποιος να αντιμέτωπίσει πιο αποτελεσματικά τις ευθύνες μιας απαιτητικής και δραστήριας ζωής.
2. Η θεραπεία των ασθενειών (κυρίως των ψυχοσωματικών).
3. Το ξεπέρασμα συναισθηματικών προβλημάτων.
4. Η καλλιέργεια μιας πιο ήρεμης και θετικής στάσης απέναντι στη ζωή.
5. Η καλλιέργεια ενός νου που δρα γαλήνια και αποτελεσματικά.
6. Η αύξηση της ικανότητας να εισδύει κανείς στον πυρήνα των προβλημάτων και να βρίσκει εμπνευσμένες λύσεις. Επιστήμονες και επιχειρηματίες βρίσκουν το διαλογισμό εξαιρετικά χρήσιμο.
7. Ο συντονισμός με δημιουργική έμπνευση για να εκφραστεί κανείς καλλιτεχνικά.
8. Απελευθέρωση από εξαρτήσεις όπως το τσιγάρο, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, τα ηρεμιστικά.

9. Εξαγνισμό της προσωπικότητας.
10. Ανάπτυξη της δύναμης της θέλησης.
11. Σα μέθοδος αυτοπαρατήρησης και αυτοανακάλυψης.
12. Δημιουργία σχέσης με τον εσώτερο εαυτό – με την ψυχή.
13. Ανάπτυξη των δυνάμεων του νου που βρίσκονται σε λανθάνουσα κατάσταση.
14. Καλλιέργεια εσωτερικής σχέσης με το Θεό.
15. Πνευματική ανάπτυξη, αυτογνωσία ή φώτιση.
16. Υπέρβαση της ταύτισης με το σώμα και το νου και βίωση πνευματικών αληθειών.
17. Έκσταση από την ένωση με το Παγκόσμιο Πνεύμα που είναι και η ουσιαστική αλήθεια του Σύμπαντος.

Ο διαλογισμός χρησιμοποιήθηκε και χρησιμοποιείται ακόμη σε μια πολύ μεγάλη ποικιλία πρακτικών εφαρμογών για τις οποίες δεν έχουμε αρκετό χώρο εδώ για να αναφερθούμε. Οι δυνατότητες είναι ατελείωτες καθώς οι δυνάμεις του νου είναι απεριόριστες.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ.

Πολυάριθμα επιστημονικά πειράματα έχουν δώσει τα ίδια αποτελέσματα για την επίδραση του διαλογισμού πάνω στο σώμα και την προσωπικότητα του ανθρώπου. Μερικές από αυτές τις επιδράσεις μετρώνται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του διαλογισμού, όταν κάποιος κάθεται και συγκεντρώνεται. Άλλες μετρήσεις έχουν γίνει κατά τη διάρκεια πολυετούς παρατήρησης των αλλαγών που συμβαίνουν στις φυσικές και νοητικές λειτουργίες κάποιου ως αποτέλεσμα της τακτικής άσκησης στο διαλογισμό. Τα αποτελέσματα αυτά είναι προϊόν επιστημονικής έρευνας που περιλαμβάνει άτομα που κάνουν διαλογισμό και ομάδες

ελέγχου ανθρώπων που δεν κάνουν διαλογισμό.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

1. Βαθιά ανάπαυση του υλικού σώματος που διακρίνεται από την εμφανή πτώση της τιμής του μεταβολισμού, όπως αυτός μετριέται από την κατανάλωση οξυγόνου ενός ατόμου κατά τη διάρκεια που βρίσκεται σε διαλογισμό, σε κατάσταση εγρήγορσης, σε ύπνο και σε ύπνωση. Στο διαλογισμό υπάρχει μια ξαφνική πτώση (16%) κατανάλωσης οξυγόνου, ενώ στον ύπνο η κατανάλωση πέφτει μόνο 8% (το περισσότερο), στην ύπνωση υπάρχει μια ελάχιστη πτώση της βασικής τιμής του μεταβολισμού. Αυτό αποδεικνύει ότι το σώμα και ο νους βρίσκονται σε τέτοια βαθιά κατάσταση χαλάρωσης και ανάπαυσης που δεν επιτυγχάνεται ούτε με τον ύπνο.

2. Μια άλλη ένδειξη της βαθιάς ανάπαυσης είναι ότι **ο αριθμός των αναπνοών** που χρειάζεται ο άνθρωπος κάθε λεπτό κατά τη διάρκεια του διαλογισμού πέφτει, από ένα μέσο όρο 16 αναπνοών το λεπτό, κατά τη διάρκεια ήρεμης φυσιολογικής κατάστασης εγρήγορσης, στις 7 αναπνοές το λεπτό στο βαθύ διαλογισμό. Αυτό δείχνει ότι το σώμα και ο νους βρίσκονται σε βαθιά ανάπαυση και χρειάζονται πολύ λιγότερο οξυγόνο.

Μερικοί άνθρωποι όταν πρωτοσυναντούν αυτήν την κατάσταση, όπου χρειάζονται λιγότερο οξυγόνο, φοβούνται όταν ανακαλύπτουν πως δεν έχουν αναπνεύσει για αρκετή ώρα. Μπορούν να είναι σίγουροι πως δεν υπάρχει απολύτως κανένας κίνδυνος. Κάθε φορά που το σώμα χρειάζεται να αναπνεύσει δίνει το σύνθημα στο μηχανισμό αναπνοής να πάρει το απαραίτητο οξυγόνο χωρίς καθόλου να χρειάζεται να σκεφτεί κανείς γι' αυτό. Αυτή η κατάσταση συνειδητότητας είναι απόλυτα ασφαλής και ωφέλιμη.

3. Τα καλά νέα γι' αυτούς που έχουν προβλήματα καρδιάς είναι ότι ο διαλογισμός **είναι εξαιρετικά χα-**

λαρωτικός και ανανεωτικός για την καρδιά. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που διαλογίζονται έχουν πιο ξεκούραστη καρδιά και κατά τη διάρκεια που κάθονται και όταν βρίσκονται σε δράση. Το γεγονός αυτό χρησιμοποιείται από ανοιχτόμυαλους γιατρούς που χρησιμοποιούν το διαλογισμό μαζί με ασκήσεις και ομάδες συζήτησης, για να βοηθήσουν τους ασθενείς που έχουν προβλήματα καρδιάς να ξαναβρούν τη χαμένη τους υγεία και ζωντάνια.

Δε χρειάζεται, πάντως, να έχει κανείς προβλήματα με την καρδιά του για να επωφεληθεί από αυτήν την πλευρά του διαλογισμού. Μην ξεχνάτε ότι η καρδιά είναι μια αντλία που λειτουργεί συνεχώς. Όπως κάθε άλλη αντλία θα καταστραφεί πολύ πιο γρήγορα εάν γίνεται υπερβολική χρήση και λειτουργεί με υπερβολική ένταση. Ο διαλογισμός είναι πολύ ισχυρό εργαλείο προφύλαξης για κάθε σωματικό και νοητικό πρόβλημα.

4. Μια άλλη ένδειξη της βαθιάς ανάπαυσης που επιτυγχάνεται με το διαλογισμό, είναι η σημαντική πτώση του επιπέδου του γαλακτικού οξέος στο αίμα από 11.2 mg /100 ml σε 7 mg /100 ml. Το επίπεδο του γαλακτικού οξέος στο αίμα είναι το μέτρο της σχετικής χρήσης και κόπωσης των μυών. Όσο χαμηλότερο είναι το επίπεδο του γαλακτικού οξέος τόσο πιο ξεκούραστος και ανανεωμένος είναι ο μυϊκός ιστός.

5. Διάφορα τεστ έχουν δείξει τη βαθιά και ηρεμιστική χαλαρωτική επίδραση του διαλογισμού μέσα από τη **μείωση της αγωγιμότητας του δέρματος.** Η ηλεκτρική αγωγιμότητα του δέρματος είναι ο τρόπος μέτρησης της σχετικής κατάστασης ηρεμίας ή έντασης ενός ατόμου. Τεστ έχουν αποδείξει ότι η αγωγιμότητα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού μπορεί να πέσει **ως 300%** δείχνοντας έτσι ότι το άτομο έχει χαλαρώσει σωματικά και συγκινησιακά.

6. Μετρήσεις των κυμάτων του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια του διαλογισμού δείχνουν μια **υψηλότερη συχνότητα άλφα κυμάτων,** πράγμα που αποδεικνύει μια ήρεμη εγρήγορση. Υπάρχει μια αίσθηση γαλήνης, ενώ

ταυτόχρονα έχει κανείς αντίληψη του περιβάλλοντος σα να είναι ξύπνιος. Μπορεί κανείς να συγκρίνει μια τέτοια κατάσταση με την ήρεμη εγρήγορση μιας γάτας που είναι τελείως χαλαρή αλλά πανέτοιμη να αντιδράσει αν χρειαστεί.

7. Μια άλλη επιστημονική μελέτη έχει δείξει ότι ο διαλογισμός επιφέρει αυξημένη **επικοινωνία και αλληλεπίδραση ανάμεσα στα δύο ημισφαίρια** του εγκεφάλου. Ο συγχρονισμός αυτός των εγκεφαλικών κυμάτων οδηγεί σε ένα πιο ολοκληρωμένο και ισορροπημένο τρόπο σκέψης και δράσης. Τελευταία έχουν γίνει πολλές έρευνες σχετικά με τις διαφορετικές ποιότητες λειτουργίας που ελέγχονται από το δεξιό και το αριστερό ημισφαίριο. Υπάρχει η πεποίθηση ότι το αριστερό ημισφαίριο εργάζεται περισσότερο μέσα από τη λογική, ενώ το δεξί είναι προσανατολισμένο προς τη δημιουργική και ελεύθερη σκέψη. Προφανώς, χρειάζεται αρμονική εξισορρόπηση αυτών των δύο για έναν υγιή και παραγωγικό τρόπο ζωής.

Αυτές οι μελέτες δείχνουν ακόμη αυξημένη επικοινωνία μεταξύ του εμπρός και πίσω τμήματος του εγκεφάλου. Αν και δε γνωρίζουμε τι μπορεί να σημαίνει αυτό, είναι προφανές ότι ο διαλογισμός επιτρέπει μια αυξημένη επικοινωνία ανάμεσα στα διάφορα τμήματα του εγκεφάλου.

8. Ίσως από τα πιο καλά τεκμηριωμένα αποτελέσματα του διαλογισμού, είναι η ικανότητα του να **μειώνει την πίεση του αίματος** σε αυτούς που έχουν υψηλή πίεση. Ένα κλασικό αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού ήταν η πτώση της διαστολικής πίεσης από 15 σε 13 και της συστολικής από 8.5 σε 7. Τα αποτελέσματα αυτά παρέμεναν ίδια για ώρες μετά το διαλογισμό και στο τέλος γίνονταν μια συνεχής πραγματικότητα μετά από μερικά χρόνια διαλογισμού και σωστής διατροφής, ζωής και σκέψης.

Αυτές είναι μόνο μερικές από τις αλλαγές που έχουν μετρηθεί κατά τη διαδικασία του διαλογισμού. Τώρα ας κοιτάξουμε ορισμένες από τις πιο μακρόχρονες αλλαγές που παρατηρήθηκαν σε διαλογιζόμενους μετά

από κάποια περίοδο καθημερινού διαλογισμού.

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΕΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

9. Με την πάροδο του χρόνου και ο ρυθμός της καρδιάς και ο ρυθμός της αναπνοής αποκτούν χαμηλότερο ρυθμό καθώς το σώμα βιώνει λιγότερο νοητικό-συγκινησιακό στρες και μαθαίνει να χάνει λιγότερη ενέργεια. Το κορμί γίνεται πιο χαλαρό και πιο αποτελεσματικό.

10. Τα άτομα που διαλογίζονται αποκτούν πιο σταθερή υγεία. Γενικά έχουν λιγότερες αρρώστιες στη ζωή τους. Αυτό ισχύει και σε σχέση με τη ζωή που έκαναν πριν να αρχίσουν το διαλογισμό και σε σχέση με άλλους της ίδια ηλικίας που ζουν παρόμοιες ζωές και που όμως δε διαλογίζονται. Υπάρχει μια εμφανής **ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.** Ένας μεγάλος αριθμός επιστημονικών ερευνών έχει γίνει τελευταία πάνω στη σχέση μεταξύ νοητικών και συγκινησιακών καταστάσεων και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Είναι γνωστό πως ένας άνθρωπος ήρεμος έχει πιο θετική εικόνα για τον εαυτό του και για τη ζωή γενικά και γι' αυτό πολύ πιο δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα από ό,τι αν άφηνε την ενέργειά του να ξοδεύεται ή αν καταπιανόταν με αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

11. Μερικές έρευνες έχουν αποδείξει ακόμη ότι αυτοί που διαλογίζονται τακτικά **αντιδρούν πιο γρήγορα και αποτελεσματικά σε ένα δυσάρεστο γεγονός.** Οι μελέτες αυτές φτιάχνουν την ακόλουθη εικόνα. Ένα μέσο άτομο που δεν είναι ούτε ιδιαίτερα χαλαρωμένο ούτε ιδιαίτερα αγχομένο χρειάζεται κάποιο χρονικό διάστημα για να αντιδράσει στο στρες. Το άγχος του θα αυξηθεί σταδιακά και μετά θα αρχίσει να χαλαρώνει. Ένα άτομο που διαλογίζεται τακτικά τείνει να αντιδρά πιο γρήγορα και μετά χαλαρώνει πιο γρήγορα. Άτομα με προβλήματα άγχους τείνουν να αντιδρούν πολύ πιο αργά και η έντασή τους ανεβαίνει για αρκετή ώρα μετά το γεγονός. Δεν ξεχνούν το γεγονός και ασχολούνται με αυτό για πολύ καιρό αφότου συνέβη.

Το πείραμα αυτό καταρρίπτει τη λαθεμένη αντίληψη ότι ο διαλογισμός κάνει τον άνθρωπο παθητικό. Το αντίθετο είναι η αλήθεια. Έχει πολύ πιο γρήγορο χρόνο αντίδρασης γιατί ο νους του βρίσκεται πολύ περισσότερο στο παρόν και δεν απασχολείται με προβλήματα του μέλλοντος ή του παρελθόντος.

Ένα παρόμοιο τεστ έδειξε πως **στο ίδιο ερέθισμα οι μη διαλογιζόμενοι χρειάζονται 5 δευτερόλεπτα για να αντιδράσουν, ενώ οι διαλογιζόμενοι χρειάζονται 3.**

12. Ο διαλογισμός αυξάνει, επίσης, την ικανότητα αντίληψης και κινητικής απόδοσης. Σ' ένα πείραμα όπου χρησιμοποιήθηκαν τεστ ταχύτητος και ακρίβειας και ο καθένας έπαιρνε βσθμούς σύμφωνα με την απόδοση, οι διαλογιζόμενοι και στα δύο βαθμολογούνται με 7, ενώ οι μη διαλογιζόμενοι μόνο 2,5. Αυτό σημαίνει ότι ο διαλογισμός μας βοηθά σε κάθε νοητική ή σωματική δραστηριότητα και στόχο. Η ποιότητα και παραγωγικότητα της εργασίας μας αυξάνεται σε κάθε τομέα της ζωής μας.

13. Μελέτες που έγιναν στην Ολλανδία με μαθητές λυκείου έδειξαν ότι εκείνοι που έκαναν διαλογισμό είχαν **δείκτη ανάπτυξης εφυϊας 28 βαθμούς ενώ εκείνοι που δεν διαλογίζονταν είχαν μόλις 10 βαθμούς ανάπτυξη.** Αυτός είναι ένας από τους λόγους που ο διαλογισμός εξαπλώθηκε στη Δύση, μέσα από τους φοιτητές που πολύ σύντομα αντιλήφθηκαν ότι οι νοητικές τους ικανότητες αυξάνονταν σε βάθος από τη διαδικασία που ονομαζόταν διαλογισμός.

14. Η μνήμη επίσης αυξάνεται με το διαλογισμό. Σε μελέτες που έγιναν πάνω στην ενθύμηση μεγάλων χρονικών διαστημάτων οι διαλογιζόμενοι έπιαναν 52% ενώ οι μη διαλογιζόμενοι μόνον 32%. Σε παρόμοιες μελέτες, που όμως αφορούσαν την ενθύμηση πρόσφατου χρονικού διαστήματος οι διαλογιζόμενοι σημείωναν 70%, ενώ οι μη διαλογιζόμενοι μόνον 37%. Βλέπουμε ότι ο διαλογισμός είναι ένα πανίσχυρο εργαλείο για την ανάπτυξη όλων των ικανοτήτων του νου. Επομένως, αντί να απομακρύνει από τη ζωή, βοηθάει να ζήσει

κανείς πιο παραγωγική και ολοκληρωμένη ζωή.

15. Έχουν γίνει ακόμη πολλές ψυχολογικές μελέτες σε τόπους εργασίας με διαλογιζόμενους και ομάδα σύγκρισης μη διαλογιζόμενων. Το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα που έγινε η μελέτη οι διαλογιζόμενοι αισθάνθηκαν αύξηση 40% στην **ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥΣ,** ενώ εκείνοι που δεν έκαναν διαλογισμό αισθάνθηκαν μόνο 5% αύξηση. Οι διαλογιζόμενοι αύξησαν κατά 50% την παραγωγικότητά τους, ενώ οι μη διαλογιζόμενοι είχαν πτώση 10% περίπου. Οι διαλογιζόμενοι βίωναν **65% βελτίωση των σχέσεών τους με τους συναδέλφους τους και 45% των σχέσεών τους με τους προϊσταμένους τους.** Στην ίδια εταιρία εκείνοι που δε διαλογίζονταν βελτίωσαν μόνο κατά 10% τη σχέση τους με τους συναδέλφους και 25% τη σχέση τους με τους προϊσταμένους.

Έτσι, στον ίδιο τόπο εργασίας εκείνοι που έκαναν διαλογισμό μπορούσαν να βιώσουν σημαντική βελτίωση των συναισθημάτων της ικανοποίησης, της παραγωγικότητάς τους και των σχέσεών τους με τους συναδέλφους και προϊσταμένους, ενώ άλλοι από το ίδιο περιβάλλον είχαν σημαντικά διαφορετικές εμπειρίες. Βλέπουμε με αυτόν τον τρόπο πόσο υποκειμενική είναι στην πραγματικότητα η αλήθεια μας και σε πιο βαθμό δημιουργούμε την πραγματικότητά μας.

Σε μια άλλη παρόμοια μελέτη, διαλογιζόμενοι εργάτες βίωσαν 50% αύξηση της ικανοποίησης από τη δουλειά τους, ενώ οι μη διαλογιζόμενοι μόνον 5%. **Η αύξηση αυτή της ικανοποίησης είναι αποτέλεσμα της αλλαγής της αντίληψης του διαλογιζόμενου και δεν οφείλεται σε αλλαγές στο περιβάλλον της εργασίας.** Το ίδιο ισχύει για πολλούς τομείς της ζωής μας. Μπορεί να πιστεύουμε ότι δε μπορούμε να είμαστε ευτυχείς με ό,τι έχουμε ή ότι κινδυνεύουμε. Η αλλαγή όμως της πεποίθησης απομακρύνει αυτήν την ψευδαίσθηση και η ζωή γίνεται καλύτερη.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι ο εργαζόμενος δε γίνεται παθητικός ή αδιάφορος. Ας μη ξεχνάμε ότι η παραγωγικότητά του αυξάνει κατά 50% και η βελτίωση

των σχέσεων με τους συναδέλφους του κατά 65%. Αυτό δεν ταιριάζει σ' έναν άβουλο χαρακτήρα, αλλά σε μια θετική στάση απέναντι στη ζωή και την εργασία.

16. Ένας μεγάλος αριθμός ψυχολογικών τεστ έγινε με ανθρώπους που έκαναν διαλογισμό σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Ένα τεστ που έγινε με ανθρώπους που έκαναν διαλογισμό επί 2 μήνες σε σχέση με μη διαλογιζόμενους έδειξε τα ακόλουθα αποτελέσματα:

α) Στο τεστ για **εσωτερική καθοδήγηση** οι διαλογιζόμενοι σημείωναν 7 βαθμούς, ενώ οι άλλοι 2,5 – πράγμα που δείχνει πως αυτοί που κάνουν διαλογισμό είτε έχουν μια έμφυτη αίσθηση εσωτερικής καθοδήγησης, είτε την αναπτύσσουν μέσα από το διαλογισμό.

β) Όταν εξετάστηκαν σχετικά με την **αυτοπαραδοχή** οι διαλογιζόμενοι σημείωναν 2, ενώ οι άλλοι έφταναν μέσο όρο μείον 1. Φαίνεται ότι η εσωτερική επαφή που καλλιεργείται με το διαλογισμό βοηθά το άτομο να έχει πιο αρμονική σχέση με τον εαυτό του.

γ) Στο τεστ για **αυτοεκτίμηση** οι διαλογιζόμενοι έφταναν μέσο όρο 2. Οι άλλοι είχαν μείον 3. Η αυτοεκτίμηση μαζί με την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας παίζουν σημαντικό ρόλο σε κάθε προσπάθεια και αποτελούν μεγάλο κεφάλαιο για τη ζωή.

δ) Σ' ένα τεστ για τον **αυθορμητισμό** οι διαλογιζόμενοι έφτασαν τους 2–3 βαθμούς ενώ οι άλλοι **μείον 3.** Αυτό διαλύει και το μύθο ότι ο διαλογισμός κάνει τον άνθρωπο στυγνό και απαθή. Ακριβώς το αντίθετο είναι αλήθεια και αυτός που κάνει διαλογισμό γίνεται πιο αυθόρμητος, ανταποκριτικός και δημιουργικός.

ε) Σε ένα τεστ για την **οικειότητα με άλλους,** οι διαλογιζόμενοι σημείωσαν 2,3 ενώ οι άλλοι 0,2 – κάτι που δείχνει ότι ο διαλογισμός όχι μόνο δεν απομακρύνει τον άνθρωπο από τους άλλους αλλά αντίθετα τον κάνει πιο οικείο μαζί τους. Αυτό είναι αποτέλεσμα του γεγονότος ότι αυτός που κάνει διαλογισμό αισθάνεται πιο ασφαλής και έχει καλύτερη σχέση με τον εαυτό του. Έτσι, φοβάται λιγότερο τους άλλους και δε χρειάζεται να παίζει τα κοινωνικά παιχνίδια που χωρίζουν τους ανθρώπους.

στ) Σε ένα τεστ για το **άγχος** οι διαλογιζόμενοι είχαν μόνο 2, ενώ οι άλλοι έφταναν τα 8 αποδεικνύοντας τη μεγαλύτερη τάση τους για άγχος από τους διαλογιζόμενους.

Άλλα παρόμοια ψυχολογικά τεστ έχουν δείξει ότι σε σχέση με τους μη διαλογιζόμενους οι διαλογιζόμενοι έχουν **λιγότερη κατάθλιψη, αυξημένη διάθεση φιλικότητας, μειωμένη τάση να ελέγχουν τους άλλους, περισσότερο σεβασμό για τους άλλους, συναισθηματική σταθερότητα, μεγαλύτερη δύναμη αντιμετώπισης σωματικών ή νοητικών δυσκολιών ή άγχους, λιγότερη ακαμψία του χαρακτήρα τους και μεγαλύτερη ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ.** Σχετικά με τον τελευταίο παράγοντα, διαλογιζόμενοι που ξεκίνησαν διαλογισμό έχοντας έναν βαθμό αυτοπραγμάτωσης 30, έφτασαν μετά από 6 εβδομάδες διαλογισμού τους 35 και μετά από 43 μήνες τους 50.

Αλλά το πιο σημαντικό δώρο που προσφέρει ο διαλογισμός είναι ότι γινόμαστε ικανοί να εκδηλώνουμε όλο και περισσότερο το εσώτερο και ακόμα ανεκδήλωτο δυναμικό μας σε κάθε επίπεδο: σωματικό, συναισθηματικό, νοητικό, καλλιτεχνικό σε σχέση με χειρονακτικές πράξεις δημιουργικές προσπάθειες και οικονομικές ανάγκες. Ο νους μας είναι πιο καθαρός, παραγωγικός και δημιουργικός.

17. Εκτός από τα προηγούμενα ψυχολογικά τεστ έχουν γίνει ακόμη σημαντικές μελέτες πάνω στις επιπτώσεις του διαλογισμού στους **φυλακισμένους.** Τεστ που έγιναν με φυλακισμένους που έκαναν διαλογισμό σε σχέση με τους ίδιους πριν αρχίσουν το διαλογισμό καθώς και σε σχέση με άλλους φυλακισμένους που δε διαλογίζονταν έδωσαν τα ακόλουθα σημαντικά αποτελέσματα:

α) Υπήρξε μια αξιοσημείωτη **μείωση της ψυχασθένειας και της κοινωνικής αδράνειας.** Έγιναν **πιο υγιείς και κοινωνικά αποδεκτοί στη συμπεριφορά τους.**

β) Ένιωθαν **λιγότερο άγχος και επιθετικότητα.**

γ) Μείωσαν κατά πολύ τις παραβάσεις του κανονισμού της φυλακής και άρχισαν να προτιμούν κατά

100% πιο θετικές δραστηριότητες όπως τα σπορ, τις λέσχες και τις επιμορφωτικές δραστηριότητες.

ΑΛΛΕΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΕΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Μέχρι τώρα έχουμε συζητήσει μερικές από τις επιπτώσεις του διαλογισμού στο σώμα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Ας συζητήσουμε τώρα μερικά από τα μακροχρόνια αποτελέσματα του καθημερινού διαλογισμού πάνω στο σώμα.

18. Μετά από 4 έως 63 εβδομάδες διαλογισμού στους διαλογιζόμενους που έπασχαν από υπέρταση **η πίεση του αίματος έπεσε κατά μέσο όρο από το 15 στο 13.5 και η χαμηλή από 8.5 στο 7.**

19. Μια ομάδα διαλογιζόμενων που έπασχε από βρογχικό άσθμα αισθάνθηκε **μεγάλη ανακούφιση.** 94% από αυτούς ανακάλυψαν ότι ο αέρας περνούσε ευκολότερα από τους βρόγχούς, 61% επίσης δήλωσαν ότι είχαν σημαντική βελτίωση στην αναπνοή τους. Οι γιατροί που παρακολουθούσαν αυτούς τους ασθενείς σημείωσαν τα ίδια αποτελέσματα.

20. Άλλοι διαλογιζόμενοι εξετάστηκαν πάνω στην **κατανάλωση τσιγάρων** αφού άρχισαν το διαλογισμό. Από το 39% που κάπνιζαν πολύ στην αρχή το ποσοστό έπεσε στο 20% μετά από 9 μήνες και στο 17% μετά από 21 μήνες. Από εκείνους πάλι που κάπνιζαν λίγο, από 55% που ήταν στην αρχή έπεσαν στο 25% μετά από 9 μήνες και στο 20% μετά από 21 μήνες.

21. Το ίδιο τεστ έγινε με ανθρώπους που **έπιναν πολύ.** Στην αρχή ήταν 18%. Μετά από 9 μήνες έπεσαν στο 15% και μετά από 21 μήνες μόνο στο 5%. Δηλαδή μια πολύ σημαντική αλλαγή έγινε στη ζωή τους. Σε εκείνους που έπιναν λίγο οι αριθμοί άλλαξαν λιγότερο. Έπεσαν δηλαδή από 55% στο ξεκίνημα στο 42% μετά από 9 μήνες και ξανά πάλι στο 45% μετά από 21 μήνες.

Φαίνεται λοιπόν ότι ο διαλογισμός είναι σημαντικός

δημιουργός αρμονίας που επιδρά περισσότερο εκεί όπου έχουμε χάσει την ισορροπία μας, χωρίς όμως να μας απομακρύνει από τη ζωή ή από την επαφή με το περιβάλλον μας.

22. Ακόμη σημαντικότερα αποτελέσματα είχε ο διαλογισμός σε ανθρώπους που είχαν εξάρτηση από διάφορους τύπους ναρκωτικών. Τα αποτελέσματα έχουν ως εξής:

ΤΥΠΟΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟΥ	**ΠΟΣΟΣΤΟ ΧΡΗΣΤΩΝ**	
	ΠΡΙΝ ΤΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ	**ΜΕΤΑ ΑΠΟ 21 ΜΗΝΕΣ**
ΑΜΦΕΤΑΜΙΝΕΣ	27%	**3%**
ΒΑΡΒΙΤΟΥΡΙΚΑ	19%	**3%**
ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ	77%	**23%**
L.S.D.	42%	**5%**
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ – ΗΡΩΙΝΗ	17%	**2%**

Αυτό το τεστ έγινε σε 1300 άτομα που χρησιμοποιούσαν κάποιου τύπου ναρκωτικά πριν να αρχίσουν το διαλογισμό. Τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά, όπως βλέπετε. Αυτή είναι η μεγάλη δύναμη του διαλογισμού. Δίνει μια εσωτερική πηγή ασφάλειας, δύναμης και ικανοποίησης με αποτέλεσμα να μην έχουμε την ανάγκη να εξαρτιώμαστε από χημικές ουσίες, καταστάσεις ή ανθρώπους. Γινόμαστε δυνατότεροι, υγιέστεροι, παραγωγικότεροι και δημιουργικότεροι.

23. Άλλα τεστ που έγιναν σε ανθρώπους που κάνουν διαλογισμό έδειξαν ότι αυτοί χρειάζονται πολύ λιγότερο ύπνο για να αναρρώσουν από στέρηση ύπνου. Με τις κανονικές ώρες ύπνου συνέρχονται από διάφορες ανωμαλίες στο ρυθμό του ύπνου τους. Δε χρειάζεται, δηλαδή, να κοιμηθούν περισσότερο για να συνέλθουν.

24. Σε μια μελέτη πάνω σε 408 διαλογιζόμενους που είχαν ιστορικό μολυσματικών ασθενειών το 70% ανέφερε **σημαντική μείωση των ασθενειών** που υπέφεραν, αφότου άρχισαν το διαλογισμό.

25. Σε μια παρόμοια μελέτη πάνω σε 156 διαλογιζό-

μενους που είχαν ιστορικό αλλεργιών, το 56% είχε **βελτίωση ή ακόμη και ανάρρωση από τις αλλεργίες τους.**

26. Σε μια ακόμη μελέτη ανθρώπων με ουλίτιδα, 45 άτομα άρχισαν διαλογισμό, ενώ 26 ήταν η ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα είναι τα ακόλουθα:

ΟΜΑΔΑ

	ΠΡΟΣΩΠΑ-ΒΕΛΤΙΩΣΗ	ΚΑΜΙΑ ΑΛΛΑΓΗ	**ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗ**
ΔΙΑΛΟΓΙΖΟΜΕΝΟΙ	*76%*	20%	**4%**
ΜΗ ΔΙΑΛΟΓΙΖΟΜΕΝΟΙ	*15%*	4%	**46%**

Τα αποτελέσματα αυτά βγήκαν μετά από 25 μόνο μέρες διαλογισμού.

Οι τρεις αυτές επιστημονικές έρευνες μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο διαλογισμός δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και επομένως την αντίστασή μας στις αρρώστιες αυτές. Είναι λοιπόν ένα ισχυρό εργαλείο σε κάθε περίπτωση που το σώμα μας έχει χάσει την ισορροπία του.

27. Σε μια μελέτη πάνω σε άτομα που υπέφεραν από αϋπνία τα αποτελέσματα έδειξαν ότι **ο χρόνος που χρειάζονταν για να κοιμηθούν, έπεσε από ένα μέσο όρο 75 λεπτών στα 15 λεπτά.**

28. Μια άλλη μελέτη πάνω σε αθλητές έδειξε ότι αφότου ξεκίνησαν το διαλογισμό βελτίωσαν τις επιδόσεις τους στα διάφορα αγωνίσματα, καθώς επίσης και το δείκτη εφυϊας τους, όπως έδειξαν τα ανάλογα τεστ ευφυίας.

29. Σε μια άλλη μελέτη βρέθηκε ότι ο διαλογισμός βοηθάει στην **ομαλοποίηση του βάρους ενός ατόμου,** δηλαδή εάν κάποιος είναι υπέρβαρος χάνει βάρος και εάν είναι αδύνατος κερδίζει βάρος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το συμπέρασμα είναι πασιφανές. Ο διαλογισμός αυξάνει ό,τι είναι καλό και χρήσιμο στον άνθρωπο. Δυναμώνει το ανοσοποιητικό του σύστημα, εναρμονίζει το ενδοκρινικό και χαλαρώνει το νευρικό σύστημα. Δημιουργεί υγεία και ζωντάνια.

Στο νοητικό επίπεδο, αναπτύσσει εσωτερική γαλήνη, διαύγεια, αυτοπαραδοχή, εμπιστοσύνη στον εαυτό, δημιουργικότητα, παραγωγικότητα και τελικά μεγαλύτερη αυτοπραγμάτωση.

Βοηθά στην ανάπτυξη πιο κοντινών, τρυφερών και αρμονικών σχέσεων.

Κάνει το εργασιακό περιβάλλον πιο ικανοποιητικό, βελτιώνει τις σχέσεις με τους συναδέλφους, προϊστάμενους, υφιστάμενους, μας κάνει πιο δημιουργικούς, υπεύθυνους και παραγωγικούς.

Στο πνευματικό επίπεδο, μας φέρνει σε επικοινωνία με την εσωτερική φωνή, την εσωτερική δύναμη και την εσωτερική σοφία και αγάπη.

Σκεφτείτε τώρα τι θα συνέβαινε εάν πάρα πολλοί άνθρωποι έκαναν διαλογισμό. Πώς θα επιδρούσε αυτό πάνω στην κοινωνία μας;

Όλες οι ενδείξεις και τα λογικά συμπεράσματα οδηγούν στην πεποίθηση ότι εάν μεγάλος αριθμός ανθρώπων κάνει διαλογισμό αυτό θα έχει πολύ θετική επίδραση στην κοινωνία μας. Ας σκεφτούμε, μετά από όσα γνωρίζουμε ήδη σχετικά με τα οφέλη του διαλογισμού, πώς μπορεί να επιδράσει σε μερικές από τις κύριες πηγές του χάους, της διάλυσης και της δυστυχίας στην κοινωνία μας σήμερα.

1. ΣΥΓΧΥΣΗ: Λίγοι άνθρωποι σήμερα δεν είναι μπερδεμένοι. Ελάχιστοι ξέρουν τι θέλουν, τι είναι σωστό, τι είναι λάθος, τι να κάνουν με τη ζωή τους. Οι περισσότεροι βομβαρδίζονται με τόσες γνώμες, επιθυμίες, δραστηριότητες και ευθύνες που δε μπορούν να σκεφτούν καθαρά. Το να καθήσει κανείς μόνος του ήσυχα για 20 λεπτά κάθε μέρα, τον βοηθάει να καθαρίσει το νου του, να απελευθερωθεί από το πλήθος των σκέψεων και των συγκινήσεων και να δει πιο καθαρά τη ζωή του. Έτσι, θα είναι ένα πιο αποτελεσματικό μέλος της

κοινωνίας.

2. ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ: Οι άνθρωποι σήμερα μοιάζουν με πρόβατα που ακολουθούν τα κελεύσματα πολιτικών και θρησκευτικών αρχηγών, τα διαφημιστικά της τηλεόρασης και γενικά καθιερωμένες απόψεις για το τι είναι επιτυχία και αποτυχία, τι είναι σημαντικό στη ζωή και τι δεν είναι. Έτσι οι άνθρωποι μοιάζουν με ασυνείδητες μηχανές που τις χειρίζονται οι δυνάμεις γύρω τους. Δεν έχουν εσωτερική καθοδήγηση, ούτε εσωτερικό οδηγό ακόμη και για βασικά πράγματα στη ζωή όπως πώς να πράξουν σωστά, πώς να επικοινωνήσουν, πώς να ζήσουν αρμονικά και ευτυχισμένα. Ο διαλογισμός βοηθάει τους ανθρώπους να ξαναβρούν την εσωτερική αίσθηση του τι είναι σημαντικό και αξίζει γι' αυτούς και πώς να ζήσουν αρμονικά. Γίνονται πιο δυνατοί, πιο ικανοποιημένοι μέσα τους. Προσφέρουν στην κοινωνία μια βελτιωμένη ποιότητα ανθρώπινης ύπαρξης.

3. ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ: Όταν κάποιος δεν έχει αυτοπεποίθηση δύσκολα εκτελεί αποτελεσματικά ή καλά αυτό που έχει αναλάβει να κάνει. Δε θα είναι καλός εργαζόμενος, επιχειρηματίας, επιστήμονας, καλλιτέχνης, πολιτικός ή δάσκαλος. Δε θα είναι καλής ποιότητας μητέρα, πατέρας, ή σύζυγος. Η αυτοπεποίθηση είναι απαραίτητη για την αποτελεσματικότητα σε οποιοδήποτε στόχο. Ο διαλογισμός αυξάνει την αυτοπεποίθηση, καθώς μας φέρνει σε επαφή με την εσωτερική ενέργεια που βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση. Έτσι όσο περισσότερο διαλογίζεται κανείς, τόσο πιο αποτελεσματικό μέλος της κοινωνίας γίνεται, όποιον ρόλο κι αν παίζει.

4. ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΗΘΙΚΗΣ: Η κοινωνία μας σήμερα υποφέρει από σοβαρή έλλειψη επαφής με εσωτερικές αξίες και ηθική συμπεριφορά. Υπάρχει πλήρης διάλυση της ηθικής δομής της κοινωνίας. Οι άνθρωποι εξαπατούν, λένε ψέμματα και χρησιμοποιούν ο ένας τον άλλον σα να μην τρέχει τίποτα. Δεν τους αρέσει όμως να τους κάνουν οι άλλοι το ίδιο. Υπάρχει έτσι έλλειψη συνέπειας ανάμεσα στο τι πιστεύει κάποιος, τι

σκέπτεται, τι λέει και τι κάνει. Ο λόγος του δεν έχει πια ούτε αλήθεια ούτε δύναμη. Το ίδιο και οι πράξεις του. Το αποτέλεσμα είναι να έχει γεμίσει η κοινωνία από ανθρώπους που κοιτάζουν μόνον τον εαυτό τους σε βάρος των άλλων. Δεν υπάρχει συνεργασία και αρμονία και έτσι όλο το σύστημα διαλύεται και οικονομικά και πολιτικά. Η αρμονική λειτουργία οποιασδήποτε ομάδας ανθρώπων εξαρτάται από τη βασική αρχή «Να κάνεις στους άλλους αυτό που θα ήθελες να σου κάνουν εκείνοι». Όταν αυτό δεν ακολουθιέται, τότε το αποτέλεσμα είναι η καταστροφή και η δυστυχία. Ο διαλογισμός φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με την εσωτερική του αίσθηση ηθικής. Αυτή η εσωτερική αίσθηση ηθικής υπήρχε και θα υπάρχει πάντα μέσα μας, απλά χάσαμε την επαφή μαζί της. Με το διαλογισμό γινόμαστε πιο ευαίσθητοι, αρχίζουμε να αισθανόμαστε ενότητα με τους άλλους και τέλος δεν μπορούμε πια να τους ξεγελάσουμε, να τους πούμε ψέματα ή να τους βλάψουμε. Ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση των βασικών ηθικών θεμελίων όπου βασίζεται η επιτυχία και η αρμονία της κοινωνίας.

5. ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΓΑΠΗΣ: Όλοι πάσχουμε από έλλειψη αγάπης. Όλοι θέλουμε περισσότερη αγάπη από ό,τι μας δίνουν. Η έλλειψη αγάπης είναι υπεύθυνη στη σύγχρονη κοινωνία για την τρομακτική αύξηση των διαζυγίων, των ψυχιατρικών ασύλων, του καρκίνου, των ψυχοσωματικών ασθενειών, της εγκληματικότητας των πόλεων όπως κλοπές, βιασμοί, δολοφονίες και γενικά για το συναίσθημα της μοναξιάς και της απομόνωσης που κυριαρχεί σήμερα στην κοινωνία μας. Αν οι άνθρωποι είχαν αρκετή αγάπη στη ζωή τους δε θα υπήρχαν αυτά τα προβλήματα. Χρειάζεται μεγάλη εσωτερική δύναμη, εσωτερική γαλήνη και ικανοποίηση και ακόμη αγάπη για τον εαυτό μας για να μπορούμε να αγαπάμε σωστά τους άλλους. Διαφορετικά η αγάπη μας θα γίνει απογοήτευση ή θυμός όταν ο άλλος κάνει κάτι που δε μας αρέσει. Μόνο ένα άτομο με μεγάλη εσωτερική δύναμη και εσωτερικό πλούτο μπορεί να αγαπά χωρίς όρους. Πρέπει να μη φοβάται, ούτε να

αισθάνεται ευάλωτος. Ο διαλογισμός βοηθά κάποιον να αρχίσει να γνωρίζει τον εσωτερικό εαυτό του, να αναπτύσσει εσωτερική γαλήνη που δε θα είναι ευάλωτη σε εξωτερικά γεγονότα. Τότε κάποιος αρχίζει να αγαπά τον εαυτό του και να αισθάνεται μεγαλύτερη αποδοχή για τον εαυτό του και τους άλλους. Ο διαλογισμός βοηθά να απομακρύνουμε τα εμπόδια στην αγάπη, δηλαδή τους αμυντικούς μηχανισμούς του «εγώ» που υπάρχουν σε κάθε προσωπικότητα. Τακτικός διαλογισμός από τα μέλη της κοινωνίας μας μπορεί να κάνει τη γη έναν πιο όμορφο και ειρηνικό τόπο για να ζει κανείς.

6. ΝΕΥΡΙΚΗ ΕΝΤΑΣΗ: Ποιός δεν έχει την εμπειρία της νευρικής υπερέντασης σήμερα; Ξέρετε κανέναν; Εάν ναι, ρωτήστε τον τότε πώς τα κατάφερε. Η νευρική ένταση είναι η κύρια «αρρώστια» της εποχής μας. Οδηγεί σε πολλές άλλες αρρώστιες και συναισθηματικά προβλήματα καθώς επίσης και σε συγκρούσεις στις σχέσεις, στο σπίτι και στη δουλειά. Το πρόβλημα με τη νευρική υπερένταση είναι ότι αυξάνεται γρήγορα σα σ' ένα φαύλο κύκλο όσο πιο πολλή ένταση έχουμε τόσο πιο εύκολα συγκεντρώνουμε περισσότερη, όσο πιο πολλή συγκεντρώνουμε τόσο γίνεται πιο πιθανό ότι και το παραμικρό πράγμα θα μας ενοχλήσει. Από την άλλη, όσο πιο χαλαροί είμαστε τόσο λιγότερες πιθανότητες έχουμε να ενοχληθούμε από πράγματα που συμβαίνουν γύρω μας. Επίσης, όσο πιο πολύ ένταση έχουμε τόσο πιο εύκολα απορροφούμε την ένταση των άλλων γύρω μας. Όταν είμαστε χαλαροί μπορούμε να αφήσουμε την ένταση να περάσει μέσα από μας χωρίς να επιδράσει πάνω μας. Σήμερα έχουμε μια κοινωνία από νευρικούς ανθρώπους που περπατούν χτίζοντας πάνω στην ένταση των άλλων, που ξεσπάνε την έντασή τους στους άλλους και εκπέμπουν ένταση όπου και να πάνε. Αυτό είναι φυσικά δυσάρεστο, ειδικά όταν πηγαίνεις σ' ένα γραφείο και ζητάς απλά μια πληροφορία και ο υπάλληλος είναι αγενής και επιθετικός γιατί τον πρόσβαλλε ο προϊστάμενός του που είναι νευριασμένος γιατί η κόρη του δε συμφωνεί μαζί του σε τίποτα.

Ο διαλογισμός βοηθάει στην απελευθέρωση της έντασης που μαζεύεται μέσα μας. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να επιστρέφουμε καθημερινά στη φυσική ειρηνική κατάσταση του σώματος και του νου αντί να χτίζουμε καθημερινά όλο και περισσότερη ένταση. Έτσι, αποφεύγουμε πολλές αρρώστιες, προβλήματα και συγκρούσεις με τους άλλους. Ο διαλογισμός προσφέρει στην κοινωνία πιο χαλαρωμένους, υγιείς, ήρεμους και με καθαρό μυαλό ανθρώπους.

7. ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ: Υπάρχει πολύ λίγη θέληση ή αυτοέλεγχος σήμερα στους ανθρώπους. Δύσκολα καταφέρνουν να εφαρμόσουν αποφάσεις που έχουν πάρει· όπως το να χάσουν βάρος, να σταματήσουν το κάπνισμα, να ελέγχουν τα συναισθήματά τους ή να αναπτύσσουν καθημερινές πειθαρχίες. Έχουν από πολύ καιρό περάσει οι εποχές που οι άνθρωποι είχαν τον αυτοέλεγχο να νηστεύουν πριν από διάφορες πνευματικές γιορτές. Οι άνθρωποι έχουν γίνει σκλάβοι των επιθυμιών τους και επομένως σκλάβοι των αισθήσεών τους και των ερεθισμάτων που τους περιβάλλουν. Δεν είμαστε πια ελεύθεροι να πάρουμε μια απόφαση και να την εφαρμόσουμε. Έχουμε μέσα μας πολλές φωνές. Ένα κομμάτι του εαυτού μας αποφασίζει να βελτιώσει τη ζωή του, ενώ τα διάφορα άλλα μέρη μας παροτρύνουν να ακολουθήσουμε τις δικές τους επιθυμίες. Δεν υπάρχει αφεντικό να βάλει τάξη στο εσωτερικό μας σπίτι. Χωρίς αυτοέλεγχο ένα άτομο δε μπορεί να κάνει τίποτα στη ζωή του. Θα είναι ένα ρομπότ, ένας σκλάβος, που θα ελέγχεται από στιγμιαίες παρορμήσεις. Δε θα πετύχει ποτέ τους στόχους του, ο λόγος του δε θα σημαίνει τίποτα. Μπορεί να λέει πως θα βρίσκεται κάπου τη συγκεκριμένη ώρα ή ότι τα προϊόντα του θα είναι έτοιμα τη συγκεκριμένη ημερομηνία αλλά επειδή δε μπορεί να ελέγξει τις ενέργειές του δεν μπορεί να είναι συνεπής. Δε μπορείς να εμπιστευτείς έναν άνθρωπο που δεν έχει αυτοέλεγχο. Δεν είναι ούτε καλός στρατιώτης ούτε καλός υπάλληλος και φυσικά είναι πάρα πολύ επικίνδυνος εργοδότης ή αρχηγός. Δεν είναι επίσης καλός γονιός.

Με το διαλογισμό μαθαίνει κανείς να ελέγχει το νου, το πιο δύσκολο πράγμα στον κόσμο. Έχουμε φτάσει στο φεγγάρι και έχουμε εισχωρήσει στα βαθύτερα μυστήρια των υποατομικών μορίων, όμως δεν έχουμε κάνει καμιά πρόοδο στην κατανόηση και τον έλεγχο του νου μας. Ένας άνθρωπος με αυτοέλεγχο είναι το πιο πολύτιμο πετράδι που μπορεί να προσφέρει κανείς στην κοινωνία. Μοιάζει με διαμάντι ανάμεσα σε κομμάτια κάρβουνο. Όμως και αυτά τα κομμάτια του κάρβουνου μπορούν να γίνουν διαμάντια μέσα από διάφορες τεχνικές αυτοελέγχου όπως νηστεία, προσευχή, πειθαρχίες και διαλογισμό.

Μέσα από αυτήν την μικρή ανάλυση γίνεται εμφανές τι μπορεί να προσφέρει ο διαλογισμός στην κοινωνία. Σε μια μελέτη που έγινε στη μικρή πολιτεία Ρόουντ Άϊλαντ της Αμερικής, βρήκαν ότι τα διαζύγια, η εγκληματικότητα και η εμφάνιση καρκίνου μειώθηκαν σημαντικά όταν το ποσοστό του πληθυσμού που έκανε διαλογισμό έφτασε το 1%. Θα ήταν σπουδαία προσφορά στην κοινωνία εάν αυτοί που βρίσκονται στην εξουσία κάνουν πιο προσιτό το διαλογισμό στους ανθρώπους μέσα από την TV, το ραδιόφωνο, σχολικά προγράμματα και κυβερνητικές επιτροπές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Οπως κάθε άλλη δραστηριότητα ή διαδικασία, ο διαλογισμός έχει μια προετοιμασία, μια διαδικασία και μια κατάληξη. Αυτό βέβαια ισχύει για όσο χρόνο δεν έχουμε φωτιστεί και οι ώρες του διαλογισμού διαφέρουν από τις υπόλοιπες ώρες που είμαστε σε εγρήγορση. Ας συζητήσουμε τώρα την προετοιμασία.

Ο ΧΩΡΟΣ ΠΟΥ ΔΙΑΛΕΓΕΤΕ

Ο διαλογισμός μπορεί να γίνει οπουδήποτε, φτάνει το σώμα μας να είναι ασφαλές από εμφανείς κινδύνους. Μπορούμε να διαλογιστούμε στο υπνοδωμάτιό μας, στο σαλόνι, στην κουζίνα, ακόμη και στο μπάνιο αν δεν υπάρχει άλλος καλύτερος χώρος. Μπορείτε επίσης να κάνετε διαλογισμό στο λεωφορείο, στο αεροπλάνο, στο πλοίο ή στο αυτοκίνητο, όχι βέβαια όταν οδηγείτε. Μπορείτε να κάνετε διαλογισμό στη φύση, σε κοιλάδες, σε κορυφές βουνών, στην ακροθαλασσιά. Όλοι οι χώροι είναι κατάλληλοι.

Ίσως όμως όλοι οι χώροι να μη σας προσφέρουν τις ίδιες συνθήκες ή τα ίδια αποτελέσματα. Ορισμένα μέρη μπορεί να σας προσφέρουν περισσότερη γαλήνη ή μεγαλύτερη διάθεση να κινηθείτε εσωτερικά προς το κέντρο του νου. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον αρχάριο. Όσο όμως κάποιος αποκτά μεγαλύτερη εμπειρία τόσο λιγότερο σημαντικό ρόλο παίζει το πε-

ριβάλλον. Ακριβώς όπως κάποιος που μαθαίνει να οδηγεί χρειάζεται τον πρώτο καιρό ένα προστατευμένο περιβάλλον, το ίδιο και εκείνος που αρχίζει το διαλογισμό, βοηθιέται από το κατάλληλο περιβάλλον.

Προτείνουμε στην αρχή να χρησιμοποιείτε το ίδιο δωμάτιο και τον ίδιο χώρο καθημερινά. Ο χώρος αυτός σταδιακά θα συνδεθεί με τη διαδικασία του διαλογισμού και της στροφής προς τον εσωτερικό κόσμο κι έτσι όταν κάθεστε σ' αυτόν θα μπαίνετε χωρίς κόπο σ' αυτήν τη διαδικασία. Κάθε χώρος απορροφά τις δονήσεις των δραστηριοτήτων που γίνονται σ' αυτόν. Έτσι, σ' ένα μπαρ αναπτύσσονται κάποιες ιδιαίτερες δονήσεις που είναι τελείως διαφορετικές από τις δονήσεις μιας εκκλησίας ή του σαλονιού σας ή μιας ήσυχης γωνιάς στη φύση. Διαλέξτε, λοιπόν, τον πιο ήσυχο χώρο μέσα στο σπίτι σας, το χώρο εκείνο όπου εσείς αισθάνεστε πιο άνετα και θα ενοχλείστε όσο γίνεται λιγότερο από τους άλλους ή από τις δραστηριότητές τους.

Είναι πολύ ευεργετικό να έχετε λίγο ανοιχτό ένα παράθυρο για να παίρνετε οξυγόνο, φροντίστε όμως να μην έχετε γυρισμένη την πλάτη σας στο ρεύμα, αλλά το πρόσωπό σας. Μπορεί να θέλετε ή να μη θέλετε έναν βωμό σ' αυτόν το χώρο. Δεν είναι απαραίτητος. Μπορείτε να κάνετε θαυμάσια διαλογισμό και χωρίς αυτόν, όμως ορισμένοι αισθάνονται ότι τους βοηθάει η δημιουργία ενός προσωπικού βωμού μ' ένα κερί και κάποιο λιβάνι. Αλλοι που έχουν θρησκευτικές τάσεις αισθάνονται ακόμη καλύτερα όταν προσθέτουν την εικόνα της προσωπικής τους εστίασης, σύμφωνα με τη θρησκεία τους (τον Ιησού Χριστό ή κάποιον άλλον άγιο για τους Χριστιανούς) και πότε πότε λουλούδια ή φρούτα.

Αυτά τα υλικά αντικείμενα δεν είναι καθόλου απαραίτητα, αλλά βοηθούν πολύ στη δημιουργία μιας περισσότερο πνευματικής ατμόσφαιρας σε όσους έχουν τέτοιες τάσεις. Η παράδοση λέει πως είναι καλύτερα να κάθεται με το πρόσωπο προς την Ανατολή. Άλλοι προτιμούν να κάθονται προς την πλευρά του ήλιου, όπου και αν βρίσκεται αυτός. Προσωπικά νομίζω ότι

αυτά είναι λιγότερο σημαντικά από τα εσωτερικά σας αισθήματα. Καθήστε προς την κατεύθυνση που σας ταιριάζει καλύτερα. Άλλοι προτιμούν να κάθονται προς το παράθυρο, άλλοι προς τον τοίχο. Αφήστε τον εσωτερικό σας εαυτό να σας οδηγήσει. Ακόμη, δε χρειάζεται να περιοριστείτε σε ό,τι διαλέξατε. Μπορείτε να πειραματιστείτε στην αρχή μέχρι να βρείτε τον τόπο και τον προσανατολισμό που σας ταιριάζουν περισσότερο. Αλλά ακόμη και όταν έχετε καθιερώσει έναν τόπο, είσαστε πάντα ελεύθεροι να τον αλλάξετε όταν κάτι μέσα σας σας οδηγεί σ' αυτό.

ΝΑ ΕΙΣΑΣΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΤΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Είναι καλύτερο να είσαστε μόνοι σας όταν κάνετε διαλογισμό εκτός κι αν κάποιος άλλος βρίσκεται μέσα στο δωμάτιο και κάνει κι εκείνος διαλογισμό. Κρατείστε κλειστή την πόρτα για να μη μπει κάποιος την ώρα που εσείς διαλογίζεστε. Είναι προτιμότερο να μην υπάρχουν ζώα μέσα στο δωμάτιο γιατί προσελκύονται από τις ήρεμες δονήσεις σας και έχουν την τάση να κάθονται δίπλα ή πάνω σας, κάτι που είναι ενοχλητικό για το διαλογισμό.

Βγάλτε το τηλέφωνο από την πρίζα, αν είσαστε μόνοι, ώστε να μην ενοχληθείτε κατά τη διαδικασία της συγκέντρωσης. Εάν υπάρχουν άλλοι μέσα στο σπίτι πληροφορήστε τους ότι θα συγκεντρώνεστε ή θα χαλαρώνετε (οτιδήποτε καταλαβαίνουν ή σέβονται ευκολότερα) για 20 λεπτά και επομένως αν κάποιος τηλεφωνήσει να κρατήσουν το όνομα και το τηλέφωνό του, ώστε να τους τηλεφωνήσετε όταν τελειώσετε.

Γιατί όλες αυτές οι προφυλάξεις; Το να ενοχληθείτε κατά τη διάρκεια της συγκέντρωσης μοιάζει με το να ενοχληθείτε την ώρα που κοιμάστε. Ταράζει το νευρικό σας σύστημα και δημιουργεί μια προσωρινή αίσθηση ανισορροπίας. Θα συνέλθετε, φυσικά, και δε θα έχει γίνει κανένα μεγάλο κακό αλλά γιατί να μη δημιουργήσετε τις καλύτερες δυνατές συνθήκες όταν αυτό μπορεί να γίνει; Όταν δεν είναι δυνατό, μπορούμε να μάθουμε

να συγκεντρωνόμαστε κάτω από οποιεσδήποτε καταστάσεις. Είναι για το δικό μας καλό.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Πολύ συχνά, όταν κάποιος ξεκινάει μια καινούργια δραστηριότητα, τα άλλα μέλη της οικογένειας αισθάνονται ότι κινδυνεύουν και μερικές φορές φοβούνται ότι το αγαπημένο τους πρόσωπο γίνεται κάτι διαφορετικό από αυτούς. Μερικοί συνδέουν αυτήν τη δραστηριότητα με απομάκρυνση από τη ζωή ή με κάποια παράξενη, αφύσικη και μυστική απασχόληση. Άλλοι τη συνδέουν με μαγείες ή με την εξέλιξη του ατόμου σε «κινούμενο φυτό», που δεν ενδιαφέρεται για την οικογένεια και για τις ευθύνες του. Άλλα μέλη της οικογένειας πάλι, αισθάνονται ότι μένουν απέξω και ζηλεύουν γιατί έχουμε μια δραστηριότητα στην οποία δε συμμετέχουν (τουλάχιστον για την ώρα). Μερικοί απλά ενοχλούνται με την ιδέα ότι ένα μέλος της οικογένειας κλείνεται μέσα σ' ένα δωμάτιο χωρίς κανένας να καταλαβαίνει τι ακριβώς κάνει. Άλλοι επίσης νομίζουν ότι το να κάνεις διαλογισμό σημαίνει ότι αλλάζεις θρησκεία.

Στην περίπτωση που θα υπάρξει σύγχυση ή αντίδραση της οικογένειας εξαιτίας της νέας δραστηριότητας, είναι καλύτερα είτε να μιλήσετε σε όλους μαζί ή στον καθένα χωριστά, όπως νομίζετε πως είναι πιο αποτελεσματικό, και να τους εξηγήσετε τι ακριβώς κάνετε, γιατί αυτό είναι σημαντικό για σας και γιατί χρειάζεστε τη συνεργασία τους.

Εξηγήστε τους ότι δεν πρόκειται για μια άλλη θρησκεία, ότι δεν πρόκειται να τους εγκαταλείψετε, ή να παραμελήσετε τις υποχρεώσεις σας στην οικογένεια. Πείτε τους ακόμη ότι πειραματίζεστε μ' αυτήν τη μέθοδο εσωτερικής συγκέντρωσης που κατά τη διάρκεια χιλιετηρίδων, έχει αποδειχτεί ότι βελτιώνει την υγεία του ατόμου , την εσωτερική γαλήνη, τη νοητική διαύγεια, την παραγωγικότητα και τη δημιουργικότητα. Διαβάστε τους μερικές από τις επιστημονικές μελέτες

που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια πάνω στα αποτελέσματα του διαλογισμού. Κάντε το αυτό γιατί θέλετε να τους βοηθήσετε να αισθάνονται λιγότερο φόβο και να αντιδρούν λιγότερο στην απόφασή σας να δοκιμάσετε το διαλογισμό στη ζωή σας, **όχι γιατί θέλετε να αποδείξετε ότι έχετε δίκιο ή ότι θα πρέπει και εκείνοι να κάνουν διαλογισμό. Αυτό είναι δική τους απόφαση, όχι δική σας.**

Εξηγήστε τους ότι πιστεύετε πως αυτή η μέθοδος εσωτερικής συγκέντρωσης θα σας βοηθήσει να γίνετε ένας καλύτερος άνθρωπος, πιο ήρεμος, πιο δημοκρατικός, πιο ικανός να κατανοεί τις ανάγκες των άλλων με περισσότερη αγάπη, κάτι που σημαίνει δηλαδή πως θα γίνετε ένα καλύτερο μέλος της οικογένειας από το οποίο όλοι θα ωφεληθούν. Εξηγήστε ακόμη ότι στο πείραμα που κάνετε, όλη η οικογένεια μπορεί να βοηθήσει στην εξαγωγή συμπερασμάτων, σχετικά με τις επιπτώσεις του διαλογισμού πάνω σας, μετά από μερικούς μήνες.

Το σημαντικότερο όμως είναι να ακούσετε τις σκέψεις, τους φόβους και τις απορίες τους σχετικά με το τι κάνετε. Αφήστε τους να εκφράσουν αυτό που αισθάνονται. Μην πληγωθείτε από πειρακτικές παρατηρήσεις που ίσως κάνουν, σαρκασμό ή κριτική. Αυτά είναι φυσική συνέπεια της απόφασής σας να κάνετε κάτι διαφορετικό από την πλειοψηφία των ανθρώπων και λειτουργεί σα δοκιμασία της αυτοπεποίθησης και αυτοπαραδοχής σας. Κάθε αντίδραση που δέχεστε από τους άλλους δεν είναι τίποτα άλλο από αντανάκλαση των δικών σας αμφιβολιών ή του φόβου της απόρριψης. Από τη στιγμή που θα είστε ξεκάθαροι και σίγουροι ότι αυτό που κάνετε είναι για το καλό όλων, θα δείτε πως όλοι θα το δεχτούν και μάλιστα ίσως στο τέλος να συμμετάσχουν και εκείνοι στην καινούργια σας δραστηριότητα.

Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να μιλήσετε χωρίς λόγο σχετικά με αυτό. Κάντε το μόνο όταν νιώσετε ότι ο άλλος έχει κάποιο πρόβλημα. Μην είστε επιδεικτικός και μην προσπαθείτε να προσηλυτίσετε τους άλλους. Απλά

θα δημιουργήσετε πρόβλημα στον εαυτό σας.

ΤΟ ΣΩΜΑ

Μπορείτε να διαλέξετε ανάμεσα σε μια ποικιλία καθιστών θέσεων για το διαλογισμό σας. Σε κάθε θέση όμως η σπονδυλική στήλη πρέπει να είναι όσο γίνεται πιο ίσια. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι προτιμότερο να μην αφήνετε την πλάτη σας να ακουμπά σε κάποια επιφάνεια. Είναι αδύνατον να είναι η σπονδυλική απόλυτα ίσια και παράλληλα να ακουμπά σ' έναν τοίχο ή μια καρέκλα. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν πρέπει ποτέ να αφήνουμε την πλάτη μας να ακουμπά κάπου την ώρα που κάνουμε διαλογισμό. Απλά σημαίνει ότι θα πρέπει να καθόμαστε όσο γίνεται περισσότερο χωρίς υποστήριξη, για να δυναμώσουν οι μυς της πλάτης και να μπορούμε τελικά να καθόμαστε για αρκετή ώρα χωρίς βοήθεια. Εάν, σαν αρχάριοι, αντιληφθούμε ότι συγκεντρωνόμαστε περισσότερο στον πόνο ή στην έλλειψη άνεσης από ό,τι στην εστία συγκέντρωσης που έχουμε επιλέξει, τότε θα πρέπει προφανώς να επιτρέψουμε στην πλάτη μας να αναπαυθεί σε κάποια επιφάνεια, προσπαθώντας όσο γίνεται να την κρατήσουμε πιο ίσια. Όταν χρησιμοποιούμε κάποιο στήριγμα για την πλάτη, μπορούμε να κρατήσουμε τη σπονδυλική στήλη πιο ίσια, τοποθετώντας ένα μικρό μαξιλάρι ή μια διπλωμένη πετσέτα στη μέση της πλάτης ώστε να την ισιώσουμε.

Μπορείτε να διαλέξετε ανάμεσα σε μια ποικιλία θέσεων για τα πόδια σας και να τους αλλάξετε στάση από καιρό σε καιρό στην αρχή, αν σας δημιουργούν πρόβλημα. Η κλασική στάση είναι ο μισός λωτός, μια στάση όπου τα πόδια σταυρώνουν, η αριστερή φτέρνα τοποθετείται κάτω από το περίνεο και το δεξί πόδι τοποθετείται πάνω στον αριστερό μηρό. Αυτό γίνεται ευκολότερο όταν προσθέτει κανείς ένα μαξιλάρι κάτω από τους γλουτούς ώστε να σηκώσει το επίπεδο της λεκάνης. Θα πρέπει κανείς, να είναι προσεκτικός και

να σέβεται τα γόνατά του, να μην τα πιέζει πολύ και να μην κάθεται πολλές ώρες σ' αυτήν τη στάση χωρίς τη σωστή σταδιακή προετοιμασία των γονάτων, γοφών και των άλλων αρθρώσεων. Διαφορετικά μπορεί να δημιουργήσετε σοβαρά προβλήματα στα γόνατα ή τους γοφούς σας. Εάν το σώμα σας είναι αρκετά ευλύγιστο δοκιμάστε αυτήν τη στάση, όμως κρίνετε σωστά και ακούστε το σώμα σας για το πόσο χρόνο μπορεί να μείνει σ' αυτήν τη στάση χωρίς να πιέσει τις αρθρώσεις.

Μια άλλη στάση είναι το απλό σταύρωμα των ποδιών χωρίς να βάλετε το ένα πόδι πάνω στον άλλο μηρό. Είναι πιο δύσκολο να κρατήσετε ίσια τη σπονδυλική στήλη σ' αυτήν τη στάση. Η τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από τους γλουτούς βοηθάει. Μια ακόμη δυνατότητα είναι να καθήσετε πάνω στα γόνατά σας με το γιαπωνέζικο τρόπο. Εάν αυτό δεν είναι άνετο μπορείτε να βάλετε ένα μαξιλάρι κάτω από τους γλουτούς ή τους αστραγάλους, ό,τι σας κανει να αισθάνεστε πιο άνετα. Γι' αυτούς που αισθάνονται δυσάρεστα σ' αυτήν τη στάση υπάρχουν μικρά σκαμνάκια που έχουν μια ελαφριά κλίση και χρησιμεύουν για το κάθισμα πάνω στα γόνατα κατά το διαλογισμό. Όσοι έχουν προβλήματα με τα γόνατα βρίσκουν αυτό το σκαμνάκι σα λύση γιατί με αυτόν τον τρόπο ασκείται λιγότερη πίεση στις αρθρώσεις των γονάτων.

Η καρέκλα είναι μια θαυμάσια λύση για όσους την προτιμούν ή δε βρίσκουν τις άλλες στάσεις άνετες. Όταν κάθεστε σε μια καρέκλα φροντίστε όλες οι αρθρώσεις σας, αστράγαλοι, γόνατα, να βρίσκονται σε ορθή γωνία και η σπονδυλική σας στήλη να είναι όσο πιο ίσια γίνεται, χωρίς να χρησιμοποιήσετε την πλάτη της καρέκλας. Εάν κάποια στιγμή ενοχληθείτε από τη δυσκολία που σας δημιουργεί το κάθισμα χωρίς στήριγμα, τότε ακουμπήστε πολύ μαλακά στην πλάτη της καρέκλας και αν αυτό βοηθάει, ακουμπήστε ένα μικρό μαξιλάρι στην καμπύλη της πλάτης για να διατηρηθεί ίσια η σπονδυλική στήλη.

ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΔΥΣΦΟΡΙΑ

Κάθε φορά που προσπαθούμε να κρατήσουμε το σώμα μας σε μια στάση που δεν έχει συνηθίσει είναι φυσικό οι σχετικοί μυς να αντιδρούν με πόνο και δυσφορία. Μπορεί ακόμα να έχουμε διάφορα προβλήματα με το σώμα μας που πονάει την ώρα που εμείς προσπαθούμε να συγκεντρωθούμε στην εστία συγκέντρωσης. Σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι καλύτερο να μην αλλάξουμε τη στάση μας με το πρώτο «κύμα» δυσφορίας ή πόνου, γιατί στην πραγματικότητα έρχονται κατά κύματα. Εάν αγνοήσουμε το πρώτο κύμα αυτό θα υποχωρήσει και δε θα δημιουργηθεί κανένα πρόβλημα. Μπορούμε, με αυτόν τον τρόπο, να γίνουμε οι αποταυτισμένοι παρατηρητές, μάρτυρες του φαινομένου του πόνου και της δυσφορίας. Με το να είμαστε ικανοί να παρακολουθούμε και να μην αντιδρούμε στα πρώτα κύματα πόνου, μαθαίνουμε να αποταυτιζόμαστε από τη δυσφορία και στο σωματικό και στο συναισθηματικό επίπεδο στην καθημερινή μας ζωή. Μπορούμε έτσι να λειτουργούμε αποτελεσματικά σε καταστάσεις που διαφορετικά αυτό θα ήταν ακατόρθωτο για μας. Μας βοηθάει ακόμα να αποταυτίσουμε τη συνειδητότητά μας από την ψευδαίσθηση του σώματος και των διαφόρων φαινομένων του. Το ίδιο ισχύει και για το νου· αργότερα μπορούμε να αποταυτιστούμε από το φαινόμενό του. Αλλά θα ασχοληθούμε με αυτό πιο διεξοδικά αργότερα.

Όταν λοιπόν υπάρχει δυσφορία, απλά παρακολουθήστε την. Φανταστείτε ότι ανήκει σε κάποιον άλλο, ότι παρακολουθείτε κάτι ξεχωριστό από τον εαυτό σας. Θα ανακαλύψετε τότε ότι η δυσφορία μειώνεται σημαντικά ή εξαφανίζεται τελείως. Μερικές φορές, όταν ο πόνος γίνεται εξαιρετικά δυνατός στην εκδήλωσή του, μπορούμε να συγκεντρωθούμε σ' αυτόν και να αφήσουμε τη συνειδητότητά μας να ρέει μαζί του αντί να τον αποφεύγουμε, να τον απορρίπτουμε ή να αντιστεκόμαστε σ' αυτόν. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να τον

αισθανθεί απόλυτα και να τον αποδεχτεί χωρίς αντίσταση· θα μείνετε κατάπληκτοι από το γεγονός ότι συχνά αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη διάλυση του πόνου και την εξαφάνισή του.

Όταν ο πόνος προκαλείται από τη στάση σας και όχι από κάποιον άλλο σωματικό παράγοντα και αισθάνεστε ότι έχετε παρατηρήσει αρκετά «κύματα» τότε αφήστε το σώμα σας να αλλάξει στάση χωρίς αυτό να ενοχλήσει τη συγκέντρωσή σας. Κάντε το αυτό με ιδιαίτερη προσοχή όταν κάνετε διαλογισμό με άλλους ώστε η κίνησή σας να μην τους ενοχλήσει. Συνεχίστε τη συγκέντρωσή σας μέχρι να τελειώσει ο χρόνος που έχετε καθορίσει ή αισθανθείτε ότι έχετε ολοκληρώσει αυτόν τον κύκλο συγκέντρωσης.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΩΡΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ;

Οποιαδήποτε ώρα είναι καλή για διαλογισμό. Το στομάχι όμως πρέπει να είναι άδειο. Έτσι, είναι προτιμότερο να διαλογίζεστε το πρωί πριν το φαγητό ή τουλάχιστον τρεις ώρες μετά το φαγητό. Φυσικά αν κάποιος έχει φάει μόνο φρούτα δε χρειάζεται να περιμένει τόση ώρα.

Αν και ο διαλογισμός είναι ευεργετικός οποιαδήποτε ώρα, ορισμένες ώρες θεωρούνται πιο επαγωγικές για να έχει κανείς μιά βαθύτερη εσωτερική επαφή. Αυτές οι ώρες είναι λίγο πριν την ανατολή του ήλιου και λίγο μετά τη δύση του. Αν δε μπορείτε να κάνετε διαλογισμό εκείνες τις ώρες τότε μπορείτε να κάνετε οποιαδήποτε άλλη ώρα της ημέρας. Είναι καλύτερο να κάνετε διαλογισμό την ίδια ώρα κάθε μέρα. Αυτό δημιουργεί μια εσωτερική συνήθεια και ο νους προετοιμάζεται γι' αυτόν τον εσωτερικό εστιασμό, καθώς έχει συνηθίσει να κάνει κάτι τέτοιο καθημερινά (με τον ίδιο τρόπο που το στομάχι ετοιμάζεται για τη χώνεψη λίγο πριν την ώρα που έχει συνηθίσει να δέχεται φαγητό).

Η διάρκεια του διαλογισμού για τον αρχάριο είναι

περίπου 20 λεπτά την κάθε φορά, δύο φορές την ημέρα, αν είναι δυνατό. Αυτή η διάρκεια θα πρέπει να κρατηθεί για ένα χρόνο περίπου πριν να αυξηθεί σημαντικά. Δεν έχει σημασία αν μερικές φορές διαλογιζόμαστε για 15 λεπτά ή για 30, το σημαντικό είναι ο μέσος όρος να είναι γύρω στα 20 λεπτά. Σταδιακά, με τον καιρό και με τη βοήθεια ενός δασκάλου ή κάποιου πιο πεπειραμένου, μπορούμε να αυξήσουμε το χρόνο, αν το έχουμε ανάγκη.

Αποφύγετε τη συνήθεια να σταματάτε το διαλογισμό νωρίτερα. Είναι δύσκολο να προχωρήσει κανείς βαθιά χωρίς να καθήσει όλο το διάστημα των 20 λεπτών. Τα 10 με 15 λεπτά μόλις που φτάνουν για να απελευθερωθούν οι εντάσεις της ημέρας ώστε να έχουμε μια βαθύτερη συγκέντρωση.

ΑΠΟΦΑΣΗ ΚΑΙ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Η απόφασή σας να κάνετε διαλογισμό είναι, πιθανά, η πιο έξυπνη απόφαση που πήρατε ποτέ. Θα αλλάξει τελείως τη ζωή σας προς το καλύτερο. Αλλά το να πάρει κανείς μια απόφαση δεν είναι αρκετό. Θα πρέπει να παρατηρείτε προσεκτικά το νου σας και τις διάφορες άλλες φωνές που υπάρχουν εκεί και μπορεί να υπονομεύσουν τη διαύγειά σας σ' αυτό το θέμα.

Είναι σημαντικό να καταλαβαίνετε και να έχετε ξεκαθαρίσει το γιατί θέλετε να κάνετε διαλογισμό. Οι λόγοι σας δεν πρέπει να έχουν σχέση με δύο βασικές συναισθηματικές παγίδες ή παιχνίδια που παίζουμε συνέχεια με τους εαυτούς μας και τους άλλους. Το ένα παιχνίδι είναι αυτό του ΚΑΛΟΥ και του ΚΑΚΟΥ. Σ' αυτό το παιχνίδι λέμε στον εαυτό μας ότι είμαστε «καλοί» όταν κάνουμε διαλογισμό ή όταν δεν τρώμε πολύ ή όταν κάνουμε τις ασκήσεις μας ή βοηθάμε τους άλλους και ότι είμαστε «κακοί» όταν κάνουμε τα αντίθετα. Αυτό δημιουργεί ένα φαύλο κύκλο συναισθημάτων όπως περηφάνεια και ανωτερότητα όταν κάνουμε «αυτό που πρέπει» για να είμαστε καλοί και ενοχή, φόβο, κατωτερό-

τητα, αυτοαπόρριψη, όταν δεν κάνουμε «αυτό που πρέπει». Αυτή η συμπεριφορά δε βοηθάει τον πραγματικό διαλογισμό ούτε, την πνευματική μας ανάπτυξη.

Το άλλο παιχνίδι που παίζουμε είναι εκείνο του ΓΟΝΙΟΥ και του ΠΑΙΔΙΟΥ. Παίζουμε και τους δύο αυτούς ρόλους με τον εαυτό μας. Ο γονιός μέσα μας λέει στο παιδί μέσα μας ότι **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνουμε διαλογισμό, ότι είναι καθήκον μας και ότι αν δεν κάνουμε τότε δεν είμαστε αποδεκτοί. Το εσωτερικό μας παιδί αισθάνεται καταπιεσμένο και δυστυχισμένο αντί νάναι χαρούμενο όταν κάθεται να διαλογιστεί. Κάνει διαλογισμό καθώς και άλλες ευχάριστες και ευεργετικές πειθαρχίες σαν κάποιο **ΚΑΘΗΚΟΝ** που πρέπει να εκτελέσει για να δεχτεί τον εαυτό του. Αυτό δεν είναι αποτελεσματικό κίνητρο για το διαλογισμό ούτε για τις άλλες μορφές πνευματικής πειθαρχίας. Αν ξεκινάμε να κάνουμε διαλογισμό γι' αυτούς τους λόγους τότε είναι πολύ πιθανό να αισθανθούμε καταπίεση και περιορισμό· οπότε μπορεί σύντομα να παρατήσουμε αυτήν την τόσο ευεργετική και ευχάριστη εμπειρία.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΛΟΙΠΟΝ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ;

Ένας λόγος θα ήταν γιατί πιστεύουμε ότι θα μας βοηθήσει να βρούμε εσωτερική γαλήνη ή διαύγεια του νου. Μπορεί να πιστεύουμε ότι θα γίνουμε ικανοί να εκδηλώνουμε περισσότερες νοητικές και δημιουργικές ικανότητες. Μπορεί να θέλουμε να χαλαρώσουμε το νου και να μάθουμε να συγκεντρωνόμαστε. Μπορεί να γυρεύουμε να ξεφύγουμε από σκεπτομορφές που εμποδίζουν την ευτυχία μας και την αποτελεσματικότητά μας στην καθημερινή μας ζωή. Μπορεί να θέλουμε να βιώσουμε τον αληθινό εαυτό μας, που βρίσκεται πέρα από το σώμα και το νου. Μπορεί να θέλουμε να έρθουμε σε βαθύτερη επαφή με το Θεό και να αισθανθούμε την ευλογία της ένωσης μαζί Του ή με τον εσώτερο εαυτό. Μπορεί, ακόμη, απλά να χαιρόμαστε το αίσθημα της

απελευθέρωσης από τις σκέψεις, το χρόνο και το χώρο. Μπορεί να μας αρέσει το αίσθημα της γαλήνης, της ενότητας και της αγάπης που αισθανόμαστε για τους άλλους μετά το διαλογισμό. Μπορεί να χαιρόμαστε την αυξημένη επίγνωση των χρωμάτων και των ήχων, μετά. Μπορεί να θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε την εσωτερική εστίαση σαν το μέρος από όπου θα δημιουργήσουμε θετικές σκεπτομορφές για τον εαυτό μας και τους άλλους. Μπορεί να θέλουμε να ξεφύγουμε από αυτήν την απατηλή αίσθηση του χώρου και του χρόνου και να βιώσουμε την έμφυτη ενότητα που βρίσκεται πίσω από όλα αυτά τα φαινόμενα των υλικών ψευδαισθήσεων. Ή απλά, μπορεί να θέλουμε να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας από κάποια αρρώστια ή να τον προφυλάξουμε από προβλήματα που ίσως παρουσιαστούν σαν αποτέλεσμα της αυξανόμενης έντασης ή πάλι μπορεί να θέλουμε μόνο να κάνουμε σωστά τη δουλειά μας με μεγαλύτερη διαύγεια, δημιουργικότητα και παραγωγικότητα.

Ξεκαθαρίστε για ποιό λόγο θέλετε να κάνετε διαλογισμό για να είστε αποφασιστικοί όταν θα ακούτε για τις φωνές των συνηθειών σας, που προτιμούν να συνεχίσετε να κάνετε ό,τι κάνατε για χρόνια, την ώρα που εσείς έχετε διαλέξει να κάνετε διαλογισμό. Υπάρχουν οι φωνές των επιθυμιών μας που απαιτούν ικανοποίηση και δυσανασχετούν όταν καθόμαστε ήσυχα προσπαθώντας να αδειάσουμε το νου μας από αυτές. Υπάρχει η φωνή της τεμπελιάς που προτιμά να μην προσπαθεί. Υπάρχει ακόμη η φωνή του εσωτερικού επαναστάτη που δε θέλει πειθαρχία και ωράριο.

Θα πρέπει επομένως να είσαστε ξεκαθαρισμένοι αυτές τις στιγμές, για να μη παρασύρεστε από αυτές τις φωνές, που εύκολα μπορούν να σας αποσπάσουν από αυτό που πραγματικά θέλετε μέσα σας και είναι εξαιρετικά ωφέλιμο για σας και επομένως ευεργετικό για όλες τις άλλες υποπροσωπικότητες που ζουν μέσα σας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΠΩΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Υπάρχουν τόσοι τρόποι για να κάνει κανείς διαλογισμό όσοι και για να χορεύει. Το αποτέλεσμα είναι το ίδιο. Έρχεται κανείς πιο κοντά και επικοινωνεί με το σύντροφό του, την ψυχή. Κάθε χορός ρέει διαφορετικά. Κάθε χορός εκφράζει αυθόρμητα την εσωτερική μουσική της ψυχής που δεν είναι ποτέ η ίδια.

Υπάρχουν όμως ορισμένα βήματα που μπορούν να σε οδηγήσουν πιο αποτελεσματικά σ' αυτήν την ένωση. Τα βήματα αυτά περιγράφονται σε βιβλία και μπορεί κανείς να τα συλλάβει νοητικά. Όμως σ' αυτόν το χορό παίρνει μέρος ολόκληρη η ύπαρξη· σώμα, νους, συναισθήματα και πνεύμα. Για να τον μάθει κανείς λοιπόν, πρέπει να τον διδαχτεί από κάποιον που γνωρίζει αυτόν το χορό και τον εκτελεί συχνά.

Αφού γνωρίσετε τα βασικά βήματα, μπορείτε τότε να αυτοσχεδιάσετε μόνοι σας και να μάθετε πώς να γλυστράτε σαν το γλάρο πάνω στα ρεύματα του νου σας. Αυτή η τέχνη μαθαίνεται μόνο μέσα από τακτική καθημερινή εξάσκηση. Είναι τόσο απλή όσο κάθε χορός. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να αφεθείτε σ' αυτήν τη ροή.

Εδώ έχουμε ορισμένες γενικές οδηγίες που εφαρμόζονται ανεξάρτητα από τον τύπο διαλογισμού που μαθαίνετε ή χρησιμοποιείτε.

1. Στάση του σώματος.

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, το σώμα βρίσκεται σε

μια ίσια, χαλαρή και ήρεμη στάση. Η σπονδυλική στήλη πρέπει να στέκει σε θέση κάθετη προς τη γη. Το στομάχι πρέπει να είναι άδειο. Θα πρέπει ακόμη να ελεγχθεί αν κάθε τμήμα του σώματος είναι χαλαρό και δεν έχει ένταση. Ελέγξτε κυρίως τους μυς της κοιλιάς, του λαιμού και των ώμων.

Αν κάθεστε σε μια καρέκλα, τα πέλματα πρέπει να ακουμπούν σε επίπεδη θέση πάνω στο πάτωμα και οι μυς να είναι χαλαροί. Αν κάθεστε στο πάτωμα ή σε χαλί, τα πόδια σας πρέπει να είναι σταυρωμένα σε στάση ολόκληρου ή μισού λωτού (αυτό επιτρέπει στην πλάτη να παραμένει ίσια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα). Ένα μαξιλάρι κάτω από τους γλουτούς βοηθάει πολύ. Τα χέρια αναπαύονται πάνω στα γόνατα με τις παλάμες χαλαρές και ανοιχτές προς τα πάνω. Ελέγξτε τους ώμους για να βεβαιωθείτε ότι χαλαρώνουν προς τα κάτω φυσιολογικά και δεν τείνουν λόγω έντασης προς τα πάνω. Σ' αυτήν τη θέση, το σώμα σας δε θα αποσπά την προσοχή σας και εσείς δε θα έχετε πρόβλημα εντάσεων ή δυσφορίας.

2. Κίνηση της αναπνοής.

Ο ρυθμός και ο όγκος της αναπνοής μας είναι άμεσα συνδεμένος με την κατάσταση του νου μας. Ένας νευρικός ή αγχώδης νους παράγει ακανόνιστο ρυθμό αναπνοής. Ο θυμός δημιουργεί γρήγορες, μικρές αναπνοές. Σε μια χαλαρή κατάσταση η αναπνοή είναι βαθιά, ρυθμική και μακρύτερη σε διάρκεια. Μπορούμε μέσα από τον έλεγχο της αναπνοής να επηρεάσουμε το νου.

Χαλαρώστε τους μυς της κοιλιάς και αρχίστε να παίρνετε βαθιές κοιλιακές αναπνοές. Μην κάνετε τίποτα με τη βία. Κάντε μόνον ό,τι αισθάνεστε εύκολο και φυσιολογικό. Αν δεν έχετε συνηθίσει να αναπνέετε με την κοιλιά τότε ασχοληθείτε λίγα λεπτά την ημέρα με την εξάσκηση αυτής της αναπνοής. Σιγά σιγά θα τη μάθετε.

Με τον καιρό θα παίρνετε μεγαλύτερες αναπνοές, πιο ήρεμες και ισόχρονες. Δεν υπάρχει λόγος να κρατάτε την αναπνοή σας. Κρατήστε έναν ισόχρονο, χαλαρό ρυθμό εισπνοής και εκπνοής. (Σε πιο προχωρημένα

στάδια διαλογισμού μπορεί να σας διδάξουν πώς να κρατάτε την αναπνοή σας. Αυτό όμως δεν συνιστάται στους αρχάριους).

Είναι απαραίτητο να αρχίσετε τη διαδικασία συνειδητά με κάποιον έλεγχο πάνω στο μηχανισμό της αναπνοής. Μετά από λίγο καιρό αυτό θα γίνεται αυτόματα, καθώς θα κάθεστε για διαλογισμό ή για χαλάρωση, κατά τον ίδιο τρόπο που αναπνέετε αυτόματα χωρίς να το σκέφτεστε.

Κάποια στιγμή θα χρειαστεί να μάθετε την «εναλλασσόμενη» αναπνοή, όπου εισπνέουμε από το ένα ρουθούνι (κρατώντας το άλλο κλειστό) και εκπνέουμε από το άλλο (κρατώντας τώρα κλειστό το άλλο). Αυτή η τεχνική περιγράφεται στο βιβλίο μας «ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ», καλό θα ήταν όμως κάποιος έμπειρος δάσκαλος της γιόγκα να ελέγξει τη στάση και τη μέθοδό σας.

Αυτή η τεχνική είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να δημιουργήσετε ισορροπία και αρμονία στη βιοενέργεια και το νευρικό σύστημα. Επιστημονική έρευνα έχει αποδείξει ότι η αναπνοή από το δεξί ρουθούνι ενεργοποιεί το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου και ότι η αναπνοή από το αριστερό ρουθούνι ενεργοποιεί το δεξί ημισφαίριο. Έτσι, αναπνέοντας πότε με το ένα και πότε με το άλλο ρουθούνι, δημιουργούμε ισορροπία στο νευρικό σύστημα.

Αυτό επιβεβαιώνει τις διαισθητικές ανακαλύψεις των ανθρώπων που ασκούνταν στη γιόγκα πριν χιλιάδες χρόνια και ονόμαζαν την τεχνική «αυτή που καθαρίζει τα κανάλια της ενέργειας». Τα ενεργειακά κανάλια είναι άμεσα συνδεμένα με τη ροή της νευρικής ενέργειας και της ποιότητας των νοητικών ερεθισμάτων. Η εναλλασσόμενη αναπνοή εναρμονίζει, εξαγνίζει και ηρεμεί τη βιοενεργειακή ροή στο σώμα και το νου, δημιουργώντας μ' αυτόν τον τρόπο μια ιδανική εσωτερική ατμόσφαιρα για διαλογισμό.

Σχετικά με την αναλογία των αναπνοών και της σταδιακής τους αύξησης, προτείνουμε να συμβουλευτείτε το βιβλίο «ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ», έναν δάσκαλο ή κάποιον με εμπειρία στις τεχνικές αναπνοών και το διαλογισμό.

Μέχρι να βρείτε όμως το κατάλληλο άτομο, μπορείτε να δουλέψετε με μια από αυτές τις απλές αναλογίες χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε σας ταιριάζει καλύτερα.

α) ΙΣΗ ΑΝΑΠΝΟΗ (1:1) η εισπνοή και η εκπνοή έχουν ίδια χρονική διάρκεια.

β) ΔΙΠΛΗ ΕΚΠΝΟΗ (1:2) η εκπνοή έχει τη διπλάσια χρονική διάρκεια της εισπνοής. (Για παράδειγμα εάν μετράτε έως το 3 κατά την εισπνοή, κατά την εκπνοή μετράτε έως το 6, ή 4 εισπνοή 8 εκπνοή κλπ.).

γ) ΤΡΙΓΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ (1:1:1) η εισπνοή, το κράτημα και η εκπνοή έχουν την ίδια χρονική διάρκεια.

δ) ΤΕΤΡΑΓΩΝΗ ΑΝΑΠΝΟΗ (1:1:1:1) η εισπνοή, το κράτημα (με γεμάτους τους πνεύμονες), η εκπνοή και η άπνοια (με άδειους τους πνεύμονες) έχουν ίση χρονική διάρκεια.

Διαλέξτε οποιαδήποτε από αυτές τις αναλογίες σας ταιριάζει καλύτερα και αναπνέετε αργά, μετρώντας σιωπηλά μέσα στο νου σας, για να τηρήσετε την αναλογία που επιλέξατε. Εάν έχετε αμφιβολίες ζητήστε από κάποιον να σας ελέγξει.

Κάντε αυτές τις συνειδητές, αργές, ρυθμικές αναπνοές για πέντε λεπτά περίπου σαν εισαγωγή στο διαλογισμό σας. Μετά από αυτά τα πέντε λεπτά της εναρμόνισης της ενέργειάς σας, αφήστε την αναπνοή σας ελεύθερη χωρίς συνειδητή παρέμβαση.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ Ή ΕΠΙΚΛΗΣΗ

Αν και δεν είναι απαραίτητο, οι περισσότεροι από αυτούς που κάνουν διαλογισμό προτιμούν να κάνουν μια επίκληση ή μικρή προσευχή σαν εισαγωγή στο διαλογισμό τους. Αυτές οι νοητικά εκφραζόμενες λέξεις δίνουν μια πνευματική κατεύθυνση στο νου και τον οδηγούν σε ένα πιο πνευματικά προσανατολισμένο επίπεδο. Αυτές οι λέξεις μπορεί να είναι παραδοσιακές προσευχές όπως το «ΠΑΤΕΡ ΗΜΩΝ» ή η «Μεγάλη Επίκληση» αλλά μπορεί να είναι, επίσης, οτιδήποτε ει-

λικρινά αισθάνεστε εκείνη τη στιγμή. Θα μπορούσατε απλά να εκφράσετε το σκοπό του διαλογισμού σας. Θα μπορούσατε να ζητήσετε βοήθεια για να ξεπεράσετε το νου σας. Θα μπορούσατε να εκφράσετε κάποιες πεποιθήσεις που θέλετε να δυναμώσετε. Θα μπορούσατε να προσευχηθείτε για βοήθεια στον πνευματικό σας δρόμο ή να στείλετε φως και αγάπη σε ανθρώπους που χρειάζονται βοήθεια. Μπορείτε να προσευχηθείτε για ειρήνη στον κόσμο ή για προστασία στη ζωή σας ή μπορείτε απλά να εγκαταλείψετε τον εαυτό σας στη Θεία Θέληση, ζητώντας από το Θεό να κάνει ό,τι Εκείνος νομίζει ότι χρησιμεύει καλύτερα τους σκοπούς Του. Μπορείτε να ζητήσετε να γίνετε ένα αγνό εργαλείο της Θείας Θέλησης, μια πηγή αγάπης, φωτός και αρμονίας για όλους. Μπορείτε να ζητήσετε εξαγνισμό των εμποδίων που δε βοηθούν την εκδήλωση της εσωτερικής σας αγάπης και ομορφιάς. Μπορεί και να μη ζητήσετε τίποτα, απλά να εκφράσετε την ευγνωμοσύνη σας για όλα αυτά που έχετε, ακόμη και για τα προβλήματά σας και τις δυσκολίες σας που σας προσφέρουν τόσες ευκαιρίες για την ανάπτυξη και την εξέλιξή σας. Ή πάλι θα μπορούσατε απλά να έχετε μια φιλική συζήτηση με το Θεό, όπως θα κάνατε με οποιονδήποτε κοντινό σας φίλο, εξηγώντας του πού βρίσκεστε και πώς αισθάνεστε.

Βρείτε το δικό σας τρόπο για να ξεκινάτε το διαλογισμό, χωρίς να είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε τον ίδιο τρόπο κάθε φορά. Δεν είναι ανάγκη, επίσης, να υπάρχει κάποιος τρόπος, νομίζω, όμως, ότι κάτι τέτοιο θα ήταν ευχάριστο και ωφέλιμο. Δοκιμάστε το και αποφασίστε.

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Υπάρχουν εκατοντάδες συστήματα διαλογισμού, όμως το τελικό αποτέλεσμα είναι το ίδιο σε όλα. Όλα αυτά είναι τρόποι κατάδυσης στη θάλασσα της συνειδητότητας, γλυστρώντας όλο και σε πιο αιθέρια βάθη

και φθάνοντας τελικά στην πηγή αυτής της θάλασσας, το σημείο δηλαδή της καθαρής συνειδητότητας , το κενό. Η θάλασσα είναι η ίδια, η πηγή είναι η ίδια, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο. Μόνο οι τρόποι του ταξιδιού διαφέρουν.

Ουσιαστικά εκείνο που κάνει το ένα σύστημα διαφορετικό από το άλλο είναι **«η εστία της συνειδητότητας»** και όχι η διαδικασία της συγκέντρωσης. Η διαδικασία του διαλογισμού σε όλα τα συστήματα διαλογισμού είναι η ίδια. Εκείνο που διαφέρει είναι αυτό που επιλέγουμε για να συγκεντρωθούμε και το οποίο θα ονομάσουμε **εστία της συνειδητότητας** ή πιο σύντομα **εστία.**

Η συνειδητότητά μας στην απόλυτη μορφή της δεν έχει εστία. Είναι ελεύθερη, απεριόριστη, απροσδιόριστη, χωρίς εξάρτηση σε καμιά ιδιαίτερη μορφή, αποτέλεσμα ή γεγονός. Είναι ο αιώνιος μάρτυρας κάθε μορφής και γεγονότος. Είναι θεία και ελεύθερη. (Εάν επιθυμείτε να κατανοήσετε περισσότερο αυτό το θέμα σας συστήνουμε να διαβάσετε το βιβλίο «ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ» καθώς εδώ δεν έχουμε αρκετό χώρο για να το αναπτύξουμε).

Η συνειδητότητά μας μοιάζει με την οθόνη της τηλεόρασης ή του κινηματογράφου που δεν έχει καμιά εικόνα πάνω της. Έχει, όμως, απεριόριστες δυνατότητες καθώς οποιαδήποτε μορφή μπορεί να παρουσιαστεί σ' αυτήν. Η μορφή επομένως που θα εμφανιστεί πάνω της, θα είναι η εστία της συνειδητότητας και όταν αυτή αλλάζει τότε αλλάζει και η εστία.

Έτσι, στο διαλογισμό διαλέγουμε μια εστία συνειδητότητας που μας βοηθάει να απελευθερωθούμε από την αδιάκοπη, ακούσια και ανεξέλεγκτη ροή των σκέψεων, των συναισθημάτων, των επιθυμιών και των παρορμήσεων που γεμίζουν το νου, παρενοχλούν την εσωτερική ηρεμία και θολώνουν τη διαύγεια.

Με τη συγκέντρωση στην «εστία» ρέουμε μέσα από τα επίπεδα του νου στα βάθη της συνειδητότητάς μας. Ορισμένες εστίες συνειδητότητας που συστήνονται από τις κυριότερες σχολές διαλογισμού είναι η ανα-

πνοή, μια λέξη, μια πνευματική έννοια, μια εσωτερική εικόνα, ένα εσωτερικό φως, ένας εσωτερικός ήχος, η ενέργεια του σώματος, οι αισθήσεις του σώματος, ο παρατηρητής – η ίδια η συνειδητότητά μας ή το κενό. Θα συζητήσουμε το καθένα από αυτά με λεπτομέρεια σε επόμενο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου.

Σε κάθε περίπτωση, το φως, η λέξη, η αναπνοή, ο παρατηρητής, η εικόνα, ο ήχος, η συναίσθηση του σώματος ή της βιοενέργειας, όλα αυτά λειτουργούν σαν εστίες συνειδητότητας (καβαλιέρος ή ντάμα στο χορό). Η συγκέντρωση ή η αίσθηση αυτής της εστίας συνειδητότητας, λειτουργεί σαν ένα είδος υποβρύχιου με το οποίο κάνουμε την κατάδυσή μας μέσα από τα πυκνόρευστα επίπεδα του νου στις πιο αιθέριες δονήσεις που είναι και η αληθινή φύση της αιώνιας ύπαρξής μας.

Κάθε ταξίδι που επιχειρούμε στην ηρεμία της ψυχής μας, μας φέρνει ένα βήμα πιο κοντά στη βίωση της ίδιας της γαλήνης στην καθημερινή μας ζωή. Είναι σα να ρίχνουμε άγκυρα στο στερεό βυθό του ωκεανού, για να μην παρασυρόμαστε τόσο εύκολα από τους ανέμους και τα κύματα της ζωής. Με τον καιρό γινόμαστε όλο και πιο ήρεμοι, πιο συγκεντρωμένοι, πιο χαλαροί. Είναι σα να έχουμε άμεση σύνδεση με την πηγή μιας νέας δροσερής δημιουργικής ενέργειας που βρίσκεται στο βάθος. Γινόμαστε περισσότερο ενορατικοί, δημιουργικοί, ζωντανοί.

Οι ιδιαιτερότητες του διαλογισμού σας εξαρτώνται από το δάσκαλό σας και την τεχνική που προτιμά. Καλό θα ήταν η τεχνική αυτή να σας ταιριάζει. Ο μόνος τρόπος για να το εξακριβώσετε αυτό είναι να εξασκήσετε αυτήν την τεχνική το λιγότερο έξι μήνες.

Μπορεί να ανακαλύψετε καθώς περνούν τα χρόνια, ότι προσελκύεστε από άλλες τεχνικές ή μπορεί πάλι να παραμείνετε στην ίδια τεχνική για όλη σας τη ζωή. Τελικά αυτό δεν έχει καμιά σημασία, αν είσαστε ειλικρινείς, σοβαροί και τακτικοί, γιατί κάθε τεχνική σας βοηθάει να προχωρήσετε. Στο τέλος θα βρείτε το δικό σας τρόπο. Είναι καλύτερο όμως να μην αλλάζετε τε-

χνική απερίσκεπτα. Πρέπει ακόμη να γίνει κατανοητό ότι κάθε άνθρωπος βιώνει το διαλογισμό με το δικό του τρόπο, επομένως είναι άσκοπο να συγκρίνει κανείς τις εμπειρίες του στο διαλογισμό γιατί, αν και ο στόχος προς τον οποίο κινούμαστε είναι ο ίδιος, όλοι ξεκινάμε από διαφορετικούς δρόμους και θα πρέπει να ταξιδεύουμε μέσα από διαφορετικές θάλασσες για να φτάσουμε εκεί.

Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να έχουν οράματα, άλλοι να βλέπουν φώτα, άλλοι να ακούν ήχους, άλλοι να αισθανθούν πόνους, μυρωδιές, ζέστη, σωματικές αισθήσεις, κρύο και άλλοι ούτε να βλέπουν, ούτε να ακούν, ούτε να αισθάνονται τίποτα. Οποιαδήποτε εμπειρία είναι τόσο καλή όσο και οι άλλες. Το άτομο που βλέπει οράματα δεν είναι καλύτερο από εκείνο που δε βλέπει τίποτα.

Επιπλέον, κανένας δεν έχει την ίδια διαλογιστική εμπειρία δύο φορές. Είναι άχρηστο λοιπόν να αναζητά κανείς τις ίδιες περασμένες ευχάριστες εμπειρίες που ένιωσε μέσα από το διαλογισμό. Επίσης, δεν ωφελεί να προσπαθήσετε να έχετε τις ίδιες εμπειρίες που σας έχουν περιγράψει άλλοι. Απλά ωφεληθείτε και πετάτε σαν τους γλάρους χορεύοντας με την εστία της συνειδητότητάς σας. Μια καλή συμβουλή που άκουσα κάποτε είναι «Μη διαλογίζεσθε, αφεθείτε στο διαλογισμό».

Δεν έχουμε ακόμα συζητήσει πώς κάνουμε διαλογισμό. Όπως έχω ήδη αναφέρει, πρέπει να διδαχτείτε το διαλογισμό από κάποιον έμπειρο δάσκαλο. Υπάρχουν όμως ορισμένες πληροφορίες που μπορούν να σας βοηθήσουν ανεξάρτητα από τη μέθοδο που διαλέγετε.

Έχοντας τοποθετήσει το σώμα στη σωστή θέση και αφού αναπνέετε στο σωστό ρυθμό μπορείτε να πάρετε έναν από τους πιθανούς «συντρόφους στο χορό» σαν εστία συγκέντρωσης.

Αρχίστε να συγκεντρώνεστε στην εστία που επιλέξατε. Μη βιάζετε τη συγκέντρωσή σας. Συγκεντρωθείτε ήρεμα, διασκεδάζοντας με αυτό που κάνετε, έτσι όπως θα διασκεδάζατε αν βλέπατε ένα ενδιαφέρον πρόγραμ-

μα στην τηλεόραση. Όταν πιέζουμε το νου μας να συγκεντρωθεί αντιδρά σαν ατίθασο παιδί. Έχει λεχθεί ότι ο νους μοιάζει μ' έναν μεθυσμένο πίθηκο που τον έχει τσιμπήσει μέλισσα. Μπορείτε να φανταστείτε πόσο θα χοροπηδάει ένας τέτοιος πίθηκος. Όσο περισσότερο θα τον πιέζετε, τόσο περισσότερο θα αντιδρά.

Από την άλλη, πάλι, αν αφήσετε τελείως ελεύθερο το νου σας δε θα μάθετε ποτέ να τον καθοδηγείτε και να τον ελέγχετε ώστε να ελευθερωθείτε από αυτόν. Οι περισσότεροι αρχάριοι στο διαλογισμό, έχουν την τάση να προσπαθούν πολύ σκληρά. Αφήστε τη συγκέντρωσή σας να είναι φυσιολογική και απαλή. Μπορείτε να έχετε απόλυτη συγκέντρωση χωρίς να καταβάλετε μεγάλη προσπάθεια.

Ο νους θα παρασυρθεί από άλλες σκέψεις, συναισθήματα, επιθυμίες. Θα σκεφτεί το παρελθόν και θα κάνει προγράμματα για το μέλλον. Θα δημιουργήσει περίπλοκους διαλόγους, σκηνές και καταστάσεις καθώς εστιάζεται σε άλλο θέμα κάθε φορά. Μερικές φορές θα κατακλυστεί από εικόνες και ήχους που μοιάζουν άσχετοι με σας και τα ενδιαφέροντά σας.

Κάθε φορά που ανακαλύπτουμε ότι ο νους έχει ξεφύγει από την εστία τον επαναφέρουμε στη συγκέντρωση με αγάπη, υπομονή και κατανόηση, Πάλι θα ξαναφύγει. Πάλι με **υπομονή,** πάλι με **αγάπη,** πάλι με **κατανόηση** τον φέρνουμε πίσω στην εστία της συγκέντρωσής μας. Μέσα στα 20 λεπτά της «συγκέντρωσης» αυτό μπορεί να συμβεί «εκατοντάδες» φορές. Ακόμη και μετά από τόσες πολλές φορές συνεχίζουμε να επαναφέρουμε πάντα με υπομονή, αγάπη, κατανόηση και επιμονή το νου μας στην εστία της συγκέντρωσής του.

Θα αρχίσετε να αισθάνεστε το σώμα και το νου να χαλαρώνουν και θα αρχίσετε να βυθίζεστε μέσα στο νου. Παρόλα αυτά και σκέψεις θα περνούν από το νου και θα ακούτε ήχους από τριγύρω και σωματικές ενοχλήσεις θα έχετε, που θα σας επαναφέρουν στην επιφάνεια του νου και θα σας κάνουν να σκέφτεστε. Όταν αυτό θα συμβαίνει δε θα πρέπει να ανησυχείτε ή να μπερδευτείτε ή να αισθανθείτε πως δε μπορείτε να κά-

νετε διαλογισμό. Όλα αυτά είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό μέρος του διαλογισμού. Απλά αποδεχτείτε ότι δελεαστήκατε από τις σκέψεις σας και τα διάφορα άλλα ερεθίσματα. Αφήστε τις σκέψεις και τα συναισθήματα της αποτυχίας και αρχίστε πάλι να χορεύετε με την εστία σας. Φυσικά, δώστε την προσοχή σας στο αντικείμενο αυτό και αφήστε τη διαδικασία να ξεκινήσει ξανά.

Αυτό απαιτεί μια πολύ λεπτή ισορροπία ελέγχου και εγκατάλειψης που αποκτιέται με τον καιρό. Ακρότητες του τύπου να πιέζουμε το νου στη συγκέντρωση με αποτέλεσμα ο νους να μη χαλαρώνει, είναι άχρηστες. Το να επιτρέπουμε πάλι διάφορες σκέψεις να μας απασχολούν για μισή ώρα είναι επίσης χάσιμο χρόνου.

Είναι ένας χορός ελεγχόμενης εγκατάλειψης και αυθόρμητης συγκέντρωσης που θα αναπτυχθεί σταδιακά. Όποτε πιάνετε τον εαυτό σας με αποσπασμένη την προσοχή του, απλά χαλαρώστε και ξεκινήστε από την αρχή σα να είναι η πρώτη φορά.

Οι σκέψεις και τα άλλα εσωτερικά ερεθίσματα, όπως ήχοι, εικόνες, πόνοι, αίσθηση ζέστης, συναισθήματα κλπ., είναι απελευθέρωση ενέργειας ή έντασης που είχε μαζευτεί από πριν στο σώμα και το νου. Η διαδικασία του διαλογισμού ελευθερώνει τις εντάσεις και τις μπλοκαρισμένες ενέργειες με αποτέλεσμα να επιπλέουν στην επιφάνεια με τη μορφή σκέψεων, εικόνων, πόνου, ζέστης κλπ. και να απελευθερώνονται.

Επομένως θα πρέπει να τους επιτρέψουμε να εκφραστούν, ειδικά στην αρχή. Μη στέκεστε σ' αυτό και μην προσπαθήσετε να το σταματήσετε. Απλά αισθανθείτε σαν ένα άδειο δοχείο και αφήστε τα να περάσουν μέσα από σας. Παρατηρήστε αμερόληπτα και αρχίστε να στρέφετε πάλι την προσοχή σας προς την εστία.

Με τον καιρό και με εξάσκηση, το συνολικό περιεχόμενο των σκέψεων και των ενοχλήσεων στο διαλογισμό θα μειωθεί, αν και πάντα θα υπάρχουν κύκλοι όπου θα κυριαρχούν σκέψεις στο διαλογισμό. Αυτές θα πρέπει να γίνουν αποδεκτές σαν απαραίτητες εμπειρίες που απελευθερώνουν την ένταση και βοηθούν στην επιτυ-

χία βαθύτερου διαλογισμού.

Έχοντας κινηθεί μέσα από το επίπεδο της έντασης, φθάνουμε στο χορό της ψυχής. Αυτός ο χορός ξεκινά όταν τελικά φθάνουμε στο σημείο όπου η εστία της συνειδητότητάς μας γίνεται τόσο λεπτή, τόσο γεμάτη δονήσεις, τόσο αγνή ώστε όλα σταματούν. Με άλλα λόγια, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα χορού με την εστία, επικρατεί η σιωπή, όπου εξαφανίζονται όχι μόνον οι σκέψεις αλλά και ο σύντροφος του χορού. Η εστία δεν είναι πια ο σύντροφός μας στο χορό, ούτε εστία της συνειδητότητάς μας.

Η εστία της συνειδητότητάς μας είναι τώρα η ίδια η συνειδητότητα, η ψυχή μας. Οι εκδηλώσεις ή τα συμπτώματα αυτής της κατάστασης εξαρτώνται από το άτομο – μια αίσθηση ανοίγματος (χάνεται ο χώρος) μια αίσθηση αιωνιότητας (χάνεται ο χρόνος) μια αίσθηση απόλυτης γαλήνης, σιωπής, (το κενό). Συχνά υπάρχει ακόμη ένα συναίσθημα ευδαιμονίας.

Συχνά, ιδίως στην αρχή, αυτή η εμπειρία είναι τόσο ασυνήθιστη ώστε ή γεμίζουμε από χαρά αμέσως ή αισθανόμαστε φόβο οπότε παύουμε να βρισκόμαστε μέσα στη συνειδητότητα. Σκεπτόμαστε, «Τώρα βρίσκομαι στη συνειδητότητα. Το πέτυχα. Είναι υπέροχο» και με αυτές τις χαρούμενες σκέψεις, επιστρέφουμε πάλι στην επιφάνεια. Για άλλους η απόλυτη σιωπή γίνεται τόσο τρομακτική ώστε σπεύδουν στην επιφάνεια γυρεύοντας με αγωνία κάτι οικείο για να γεμίσουν τη συνειδητότητά τους.

Μετά, επιστρέφουμε πάλι στην «εστία» μας ακολουθώντας αυτήν τη διαδικασία μέχρι να συμπληρωθεί ο χρόνος μας. Καθώς θα αποκτούμε εμπειρία θα γίνεται πιο εύκολο να δεχτούμε σα φυσιολογική αυτήν την κατάσταση της καθαρής ύπαρξης και να τη διατηρούμε περισσότερη ώρα. Συνεχίστε το διαλογισμό για όση ώρα αισθάνεστε καλά. Στην αρχή μπορεί να είναι χρήσιμο να ελέγξετε τη διάρκεια του χρόνου μέχρι να αρχίσετε να δημιουργείτε ένα εσωτερικό ρολόι–ξυπνητήρι που θα χρησιμοποιείτε όταν ο χρόνος σας θα είναι περιορισμένος.

Όπως έχουμε ήδη πει, ένας λογικός χρόνος διάρκειας διαλογισμού είναι 20 λεπτά 2 φορές την ημέρα. Μια φορά το πρωί πριν από τις καθημερινές δραστηριότητες, και άλλη μια πριν από το δείπνο μοιάζει να είναι ο πιο δημοφιλής ρυθμός γι' αυτούς που κάνουν διαλογισμό. Πάντα να περιμένετε μερικά λεπτά αφού έχετε τελειώσει το διαλογισμό, πριν σηκωθείτε. Ο μεταβολισμός θα είναι πεσμένος και υπάρχει φόβος να ταραχτεί το νευρικό σας σύστημα αν δραστηριοποιηθείτε αμέσως. Ξεκινήστε τις δραστηριότητές σας σιγά-σιγά.

Η πιο σημαντική σύσταση που μπορεί να δοθεί σε κάποιον που ξεκινά διαλογισμό είναι ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑΚΤΙΚΟΣ. Αν δεν έχετε πειθαρχία θα βρίσκετε δικαιολογίες όπως έλλειψη χρόνου, θόρυβο, κατάλληλο χώρο κλπ. Δεν υπάρχει θέμα έλλειψης χρόνου, υπάρχει μόνο έλλειψη προτεραιοτήτων και κινήτρων. Η μέρα έχει 24 ώρες και εμείς μιλάμε για 20 έως 40 λεπτά. Όταν θα έχετε πειθαρχήσει δε θα είναι φοβερό αν μια φορά στις τόσες δεν μπορείτε να κάνετε διαλογισμό. Μην αφήσετε όμως να σας γίνει συνήθεια η παράλειψη ενός διαλογισμού. Ορισμένοι θα βρίσκουν χρόνο μόνο για μια φορά την ημέρα. Σ' αυτήν την περίπτωση προσπαθείστε τουλάχιστον να είσαστε τακτικοί σ' αυτό.

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ

Μερικές φορές μπορεί κάποιος να αισθανθεί λίγο δυσάρεστα ή ανήσυχα μετά το διαλογισμό. Αυτό συμβαίνει όταν μια μεγάλη ποσότητα εσωτερικής έντασης έχει απελευθερωθεί και βρίσκεται ακόμη στη διαδικασία της απομάκρυνσης από το σύστημα. Μια λύση είναι να ξαπλώσει κανείς για λίγο με την προσοχή του στραμμένη στα μέρη του σώματος όπου αισθάνεται περισσότερη ευαισθησία, ένταση ή πόνο. Χαλαρώστε και αφήστε την προσοχή σας να περνά στο επόμενο μέρος του σώματος που είναι μπλοκαρισμένο. Σύντομα η ένταση θα εξαφανιστεί και θα αισθανθείτε πάλι

καλά.

Έχουμε ήδη αναφερθεί σύντομα στη διαδικασία της απελευθέρωσης της έντασης. Καθώς είναι κοινή εμπειρία στους περισσότερους, **όχι όμως σε όλους** τους αρχάριους, ας το συζητήσουμε λίγο περισσότερο. Καθώς δεν είμαστε ικανοί να αντιμετωπίσουμε συνειδητά κάθε ένταση, γεγονός, συναίσθημα φόβου, πόνου, αδικίας, ενοχής ή απόρριψης, τείνουμε να κρύβουμε αυτά τα συναισθήματα στον υποσυνείδητο νου μας. Μ' αυτόν τον τρόπο αντιμετωπίζουμε πιο αποτελεσματικά τις παρούσες ανάγκες και ευθύνες χωρίς να καταβαλόμαστε από αρνητικά συναισθήματα. Όμως αυτό μοιάζει λίγο με το κρύψιμο των σκουπιδιών κάτω από το χαλί, για να μην τα βλέπουμε και να μην τα βλέπει και κανείς άλλος. Αυτό δε σημαίνει ότι η σκόνη δεν υπάρχει. Άλλο παράδειγμα είναι εκείνο ενός σπιτιού όπου έχει πιάσει φωτιά το υπνοδωμάτιο. Φανταστείτε ότι ζείτε σ' ένα σπίτι όπου υπάρχει ένας μακρύς διάδρομος ανάμεσα στο καθιστικό και στο υπνοδωμάτιο όπου έχετε αποθηκεύσει ό,τι πολύτιμο και σημαντικό έχετε. Φανταστείτε ακόμη ότι μια μέρα ανακαλύπτετε ότι το υπνοδωμάτιο έχει πιάσει φωτιά, αλλά εσείς νιώθετε ότι δεν έχετε την ικανότητα να αντιμετωπίσετε αυτήν την κατάσταση για την ώρα. Έτσι, κλείνετε την πόρτα, αγνοείτε τι συμβαίνει και παριστάνετε ότι δεν υπάρχει φωτιά. Σταδιακά η φωτιά προχωράει προς το διάδρομο, αλλά εσείς εξακολουθείτε να την αγνοείτε και να προσποιείστε ότι δεν υπάρχει, γιατί σας πονάει να το αντιληφθείτε και να το παραδεχτείτε. Ντρέπεστε γι' αυτήν τη φωτιά και αισθάνεστε κατωτερότητα, αδυναμία, πόνο. Προσποιείστε ότι δεν υπάρχει φωτιά και ότι όλα πάνε θαυμάσια. Αλλά για πόσο μπορεί κανείς να παριστάνει τον αδιάφορο πριν η φωτιά απλωθεί σ' όλα τα δωμάτια και τα καταστρέψει τελείως;

Το υπνοδωμάτιο και ο διάδρομος αντιπροσωπεύουν τον υποσυνείδητο νου που έχει πολλές πολύτιμες πληροφορίες για τον τρόπο ζωής μας και αποτελεί το σύνδεσμο με τον ανώτερο εσωτερικό εαυτό μας. Η φωτιά είναι όλα τα αρνητικά συναισθήματα που αδυνα-

τούμε να χειριστούμε και τα κρατάμε κλειδωμένα στο υποσυνείδητο. Όσο τα μπλοκαρισμένα αυτά συναισθήματα είναι σφραγισμένα μέσα μας καταστρέφουν το νευρικό μας σύστημα, το ανοσοποιητικό και ενδοκρινικό σύστημα, από μέσα, με τον ίδιο τρόπο που και η φωτιά καταστρέφει το σπίτι μας.Τα συναισθήματα αυτά όμως, δε θα καταστρέψουν μόνο την υγεία μας. Θα υπονομεύσουν τα συναισθήματα που έχουμε για τον εαυτό μας, τις σχέσεις μας με τους άλλους, την επιτυχία στις προσπάθειές μας και περισσότερο από όλα την ευτυχία μας και την εσωτερική μας γαλήνη.

Γι' αυτό, είναι απόλυτα απαραίτητο να μη φοβόμαστε να ανοίξουμε την πόρτα του υποσυνειδήτου μας και να αφήσουμε τη φωτιά να διαλυθεί στην ατμόσφαιρα. Μετά μπορούμε να μετακινήσουμε όλα αυτά που υπήρχαν εσωτερικά και πυροδοτούσαν τη «φωτιά». Η διαδικασία αυτή της απελευθέρωσης των λεπτών εντάσεων ονομάζεται «απελευθέρωση από την ένταση». Ο κάθε άνθρωπος το βιώνει διαφορετικά. Έχουμε ήδη αναφέρει ορισμένες περιπτώσεις όπως πόνο, δυσφορία, δυσάρεστα συναισθήματα, μεγάλη ευαισθησία ως προς τους άλλους, αρνητικά συναισθήματα ή συμπεριφορά, συναίσθημα φόβου ή έλλειψη ελέγχου. Μπορεί να αισθανθούμε κρύο ή ζέστη στο σώμα μας. Μπορεί να ανακαλύψουμε ότι χρειαζόμαστε περισσότερο ύπνο ή να έχουμε αϋπνία.

Δε θα πρέπει να δίνουμε σημασία σ' αυτά ή σ' άλλα συμπτώματα που προκαλούνται από την απελευθέρωση των εντάσεων. Αν παρόλα αυτά έχετε αμφιβολίες συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή το δάσκαλό σας στο διαλογισμό. Οι περισσότερες εμπειρίες του διαλογισμού των πρώτων ημερών είναι αποτέλεσμα των ενεργειών που απελευθερώνονται από το υποσυνείδητο. Ορισμένες εμπειρίες μπορεί να είναι ευχάριστες και άλλες δυσάρεστες. Η δική μας στάση θα πρέπει να είναι το ίδιο αποταυτισμένη και για τις δύο περιπτώσεις. Μη δίνετε επίσης πολλή σημασία σε διάφορα οράματα, ακόμη και αν έχουν πνευματικό περιεχόμενο. Δεν είναι ο σκοπός του διαλογισμού μας. Παρατηρήστε

τα με μια στάση αποδοχής, την ίδια που θα δείξετε και για τις δυσάρεστες εμπειρίες.

Αυτές οι εμπειρίες κρατούν συνήθως μερικές εβδομάδες ή μήνες το πολύ. Αν συνεχιστούν και μετά από αυτήν τη χρονική περίοδο ζητήστε οδηγίες. Υπάρχουν επίσης κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να δημιουργήσετε μια κατάσταση ισορροπίας κατά τη διαδικασία της αλλαγής.

1. Μην κάνετε διαλογισμό για περισσότερο από 20 λεπτά τη φορά, δύο φορές την ημέρα. Εάν τα συμπτώματα της απελευθέρωσης της έντασης είναι πολύ έντονα τότε περιοριστείτε στη μία φορά την ημέρα έως ότου μειωθούν. Αν συνεχίζουν ακόμη, περιορίστε τη χρονική περίοδο σε 10 λεπτά μια φορά την ημέρα. Αν επιμένουν ακόμη, τότε σταματήστε το διαλογισμό και συμβουλευτείτε έναν έμπειρο δάσκαλο του διαλογισμού. Μη φοβηθείτε από αυτές τις συστάσεις. Λιγότερο από το 1% των ανθρώπων που αρχίζουν το διαλογισμό αντιδρούν μ' αυτόν τον τρόπο, που δεν είναι επιβλαβής για το άτομο, μπορεί όμως να είναι ενοχλητικός για την οικογένεια. Στο τέλος, ο άνθρωπος αυτός θα «καθαριστεί» εσωτερικά, θα έχει πολύ μεγαλύτερη νοητική διαύγεια και θα αισθάνεται ευγνωμοσύνη που πέρασε από το στάδιο αυτό. Για λόγους ασφάλειας πάντως, προτιμούμε να μην προωθεί κανείς αυτήν τη διαδικασία της απελευθέρωσης της έντασης υπερβολικά, ώστε να μπορεί να συνεχίζει συνειδητά να εκτελεί τις ευθύνες που έχει αναλάβει για τον εαυτό του, την οικογένεια και την κοινωνία όπου ζει. Επομένως δε χρειάζεται να φοβάται κανείς, αλλά να είναι λογικός, να έχει διάκριση και ισορροπία.

2. Μην αναζητάτε εμπειρίες. Πολλοί αρχάριοι, επειδή έχουν αμφιβολίες για τον εαυτό τους και χρειάζονται κάποιο είδος επιβεβαίωσης, αναζητούν «εμπειρίες» στο διαλογισμό. Νομίζουν ότι ο διαλογισμός έχει πετύχει αν δουν το Χριστό, φώτα, χρώματα, αν έχουν τινάγματα ή αν δεν μπορούν να λειτουργήσουν στον «υλικό κόσμο» μετά το διαλογισμό. Αυτά δεν έχουν καμιά σχέση με το διαλογισμό. Διαλογισμός είναι η διαδι-

κασία εναρμόνισης με όλα τα επίπεδα της δημιουργίας, συμπεριλαμβανομένου του υλικού κόσμου, της οικογένειάς μας, της δουλειάς μας και των ευθυνών μας. Το να αναζητούμε εμπειρίες και να συζητάμε γι' αυτές είναι απλά ένα ακόμη κοινωνικό παιχνίδι που παίζουμε για να κερδίσουμε την αναγνώριση των άλλων. Προσπαθούμε να αποδείξουμε πως είμαστε πιο «προχωρημένοι» πνευματικά. Ακόμη και αν έχουμε τέτοιες εμπειρίες, είναι προτιμότερο να μη μιλάμε γι' αυτές στους άλλους. Ας είναι αυτές ο εσωτερικός μας θησαυρός, η εσωτερική μας επικοινωνία με τα υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας που βρίσκονται μέσα μας (αν είναι αλήθεια πως οι εμπειρίες αυτές είναι κάτι τέτοιο). Σε πολλές περιπτώσεις είναι απλά ενέργειες που απελευθερώνονται ή σκεπτομορφές που εκδηλώνονται. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν υπάρχουν πραγματικές πνευματικές εμπειρίες επικοινωνίας με υψηλότερα πνευματικά επίπεδα πραγματικότητας. Απλά σημαίνει ότι ελάχιστες από τις πρώτες εμπειρίες έχουν σχέση με αυτά αλλά ακόμη κι αν είναι έτσι, είναι καλύτερα να μη μιλάμε γι' αυτές, εκτός αν θέλουμε να συμβουλευτούμε τον πνευματικό μας δάσκαλο σχετικά με αυτές.

3. Μάθετε να αναλύετε τις συγκινήσεις σας και τις πεποιθήσεις που τις δημιουργούν. Μάθετε να παρατηρείτε τους συγκινησιακούς μηχανισμούς σας και γίνετε ικανοί να λειτουργείτε ανεξάρτητα από αυτούς όταν είναι εξαιρετικά αρνητικοί. Μάθετε να εκφράζετε τα συναισθήματά σας με σαφήνεια για να μη χρειάζεται να καταπιέζετε ό,τι αισθάνεστε. Προτείνουμε να μελετήσετε το βιβλίο «Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ» σαν οδηγό για να βάλετε σε τάξη τα συναισθήματά σας πριν αρχίσετε το διαλογισμό.

Η διαδικασία της απελευθέρωσης της έντασης μοιάζει με την απελευθέρωση της πίεσης σε μια χύτρα ταχύτητας. Όταν κοιτάζουμε τη χύτρα δε διακρίνουμε αν υπάρχει πίεση μέσα της ή σε πιο βαθμό βρίσκεται. Αν γυρίσουμε λίγο τη βαλβίδα ασφαλείας θα ξεφύγει μια μικρή ποσότητα ατμού. Αυτό είναι απελευθέρωση της έντασης. Αν ανοίξουμε απότομα το καπάκι ενώ υπάρ-

χει ακόμη μέσα της μεγάλη πίεση, είναι πιθανό να έχουμε μια δυσάρεστη έκρηξη ατμού. Αυτό γίνεται γιατί δε συμπεριφερθήκαμε έξυπνα. Μετακινήσαμε το καπάκι τελείως χωρίς να απελευθερώσουμε την πίεση σε μικρές δόσεις.

Έτσι, αυτός που κάνει διαλογισμό σε μικρές δόσεις των 20 λεπτών μία ή δύο φορές την ημέρα, δε διατρέχει κίνδυνο. Εκείνοι που έχουν πρόβλημα είναι συνήθως εκείνοι που ξεπερνούν τα όρια, καθώς γίνονται θύματα της λαθεμένης σκέψης πως αν τα 20 λεπτά κάνουν καλό, τότε τα 40 λεπτά είναι ακόμη καλύτερα.

Ας είστε λοιπόν τακτικοί και συμπεριφερθείτε έξυπνα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΕΝΤΟΝΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ

Οι ακόλουθες τεχνικές θα σας βοηθήσουν να ισορροπήσετε και να ηρεμήσετε την ενέργειά σας αν, παρά τις οδηγίες, βρίσκεστε στο 1% εκείνων που έχουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα.

1. Έχετε συχνή επαφή με το νερό. Κάντε δύο ή τρία ντους την ημέρα. Επιπλέον πλένετε τα χέρια, το πρόσωπο, το λαιμό και αν είναι δυνατό και τα πόδια συχνά σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Διαλέξτε τη θερμοκρασία που σας είναι πιο ευχάριστη, στο τέλος όμως χρησιμοποιήστε λίγο κρύο νερό.

2. Σταματήστε να κάνετε διαλογισμό μέχρι να αισθανθείτε πάλι ισορροπημένος.

3. Χρησιμοποιήστε τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης με θετικές προβολές.

4. Περπατήστε στην εξοχή και αφήστε τη γαλήνη της να σας γεμίσει.

5. Βρείτε κάποιον έμπειρο στο βιοενεργειακό μασάζ ή στην τεχνικής της πνευματικής θεραπείας να σας βοηθήσει να ισορροπήσετε την ενέργειά σας.

6. Φάτε αναποφλοίωτα δημητριακά και αποφύγετε τη ζάχαρη, τα φάρμακα και το κρέας.

7. Πιείτε τσάι από βότανα που έχουν ηρεμιστική και εξισορροπιστική δράση.

8. Κοιμηθείτε περισσότερο αν αισθάνεστε την ανάγκη.

9. Κάντε δυναμικές ασκήσεις αντί για στατικές.

10. Δουλέψτε με τα χέρια σας, κατά προτίμηση με φυτά.

11. Αποφύγετε αρνητικά ερεθίσματα, όπως ταινίες ή προγράμματα της τηλεόρασης ή βιβλία που ταράζουν τα συναισθήματά σας ή δημιουργούν φόβο.

12. Έχετε ζεστή επαφή με τους αγαπημένους σας.

13. Έχετε πίστη πως ό,τι συμβαίνει είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεστε στη διαδικασία της εξέλιξης. Έχετε εμπιστοσύνη σ' αυτήν τη διαδικασία και γίνετε παρατηρητής σε ό,τι συμβαίνει μέσα και έξω από σας. Θα είστε περισσότερο ξεκαθαρισμένοι και ελεύθεροι όταν αυτό θα έχει τελειώσει.

14. Ασχοληθείτε με διάφορες δημιουργικές δραστηριότητες όπως το χορό, το τραγούδι, το παίξιμο κάποιου μουσικού οργάνου.

15. Κάντε όλα αυτά και ταυτόχρονα ζητήστε βοήθεια από το δάσκαλό σας στο διαλογισμό.

Επαναλαμβάνω πως αυτές οι οδηγίες δε θα πρέπει να σας αποτρέψουν από την ιδέα του διαλογισμού. Είναι σα να λέει κάποιος ότι δεν πρέπει ποτέ να οδηγεί επειδή το 1% των οδηγών μπορεί να έχει κάποιο πρόβλημα ενώ οδηγεί και επομένως είναι καλύτερα να μην πηγαίνει πουθενά. Αν είμαστε έξυπνοι, χρησιμοποιούμε τη λογική μας και δε φτάνουμε στα άκρα, δεν πρόκειται να έχουμε κανένα πρόβλημα και θα έχουμε ένα υπέροχο πνευματικό ταξίδι.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ – ΚΛΕΙΔΙΑ

1. Ο διαλογισμός είναι μια **φυσιολογική διαδικασία** για να φτάσει κανείς στην εσωτερική σιωπή.

2. Δεν πρέπει κανείς να προσπαθήσει να κάνει δια-

λογισμό· πρέπει να αφεθεί στο διαλογισμό.

3. Η διαδικασία είναι εκείνη του ελέγχου και της εγκατάλειψης.

4. Δεχτείτε τις αλλαγές που πηγάζουν από τον **εσωτερικό κόσμο.**

5. Όλες οι εμπειρίες του διαλογισμού είναι διαφορετικές – **μην κάνετε συγκρίσεις.**

6. Η αξία του διαλογισμού βρίσκεται στη **δημιουργία αρμονίας μεταξύ σώματος-νου-ψυχής.**

7. Αφήστε την εσωτερική σιωπή να γίνει πηγή **δημιουργικής ζωής.**

8. Πάρτε την ευθύνη για τη δημιουργία της **πραγματικότητάς σας.**

9. Δεχτήτε το οικοδόμημα του «εγώ» αλλά απελευθερωθήτε από την αναζήτηση ασφάλειας έξω από την ψυχή.

10. Εγκαταλείψτε τις προσκολλήσεις, **ταυτιστήτε με τη φύση της ψυχής.**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΔΟΝΗΣΕΩΝ

Ο διαλογισμός είναι βασικά ένας τρόπος εστίασης σε υψηλότερες δονήσεις που επιδρούν και μεταμορφώνουν τις δονητικές συχνότητες του νου και του σώματός μας. Πριν να προχωρήσουμε στη συζήτηση των διαφόρων «δονήσεων» πάνω στις οποίες μπορούμε να διαλογιστούμε, ας συζητήσουμε πώς οι δονήσεις επηρεάζουν τη ζωή μας και πώς μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε σαν προετοιμασία για το διαλογισμό.

Επηρεαζόμαστε από τις εικόνες και τους ήχους γύρω μας. Ήχοι, μυρωδιές, εντυπώσεις, γεύσεις και εικόνες μπαίνουν στο νου μας μέσα από τις αισθήσεις μας και δημιουργούν τη νοητική μας κατάσταση. Αυτά τα ερεθίσματα των αισθήσεων είναι όλες διάφορες εκδηλώσεις δονήσεων. Στην πραγματικότητα κάθε ύλη, ενέργεια και σκέψη είναι τύποι βαρέων ή λεπτών δονήσεων. Όλες αυτές οι δονήσεις υπάρχουν στη θάλασσα της καθαρής συνειδητότητας και εμφανίζονται ή εξαφανίζονται σαν κύματα στην επιφάνεια της θάλασσας.

Ο αληθινός εαυτός μας είναι αυτή η καθαρή συνειδητότητα μέσα από την οποία όλα αυτά τα κύματα των δονήσεων πότε σηκώνονται και πότε χαμηλώνουν. Όμως, επειδή ταυτιζόμαστε με το σώμα και το νου, βιώνουμε την επίδραση αυτών των δονήσεων στο σώμα και το νου. Η δόνηση είναι το θεμέλιο του κόσμου έτσι όπως εκδηλώνεται. Το γεγονός αυτό, που ανακαλύφθηκε τώρα από τους πυρηνικούς φυσικούς εθεωρείτο πασιφανής αλήθεια από τους σοφούς για χιλιάδες χρόνια. Ο Ά-

γιος Ιωάννης ο Ευαγγελιστής το επιβεβαιώνει αυτό στις πρώτες φράσεις του Ευαγγελίου του (κατά Ιωάννη).

«Εν αρχή υπήρχε ο Λόγος και ο Λόγος ήτο προς το Θεό και Θεός ήτο ο Λόγος. Αυτός υπήρχε εν αρχή προς το Θεό. Όλα έγιναν από αυτόν και χωρίς αυτόν τίποτα δεν θα γινόταν από όσα έχουν γίνει. Μέσα εις αυτόν υπήρχε η ζωή και η ζωή ήτο το φως των ανθρώπων. Και το φως φωτίζει εις το σκοτάδι αλλά το σκοτάδι δεν το κατενίκησε».

Αυτό ήταν το πραγματικό φως – το φως που έρχεται στον κόσμο και λάμπει σ' όλη την ανθρωπότητα.

Η βάση αυτής της Χριστιανικής σκέψης συμφωνεί απόλυτα με την Ινδουϊστική θεωρία του Ιερού Ήχου AOUM (AMHN) μέσα από την οποία ξεκινάει η δημιουργία. Είναι η δόνηση εκείνη που μέσα από αυτή το πνεύμα εκδηλώνεται σα νους, ενέργεια και υλικό σώμα. Είναι εκείνη η μία δόνηση από όπου γεννιούνται όλες οι άλλες δονήσεις, βαριές και λεπτές. Αντιπροσωπεύει το ΕΝΑ που προσωρινά γίνεται πολλά. Αυτή η ΜΙΑ αρχέγονη δόνηση, είναι ο ήχος που αυτοδημιουργείται χωρίς αιτία και ρέει μέσα από τη σιωπή.

Σκοπός της ζωής μας είναι η επανένωση με το ΕΝΑ όπου έχουμε «προφανώς» διαχωριστεί. Είναι η επανένωση που όλοι αναζητάμε στην προσπάθειά μας για ευτυχία μέσα από υλικές κτήσεις, αντικείμενα, κατορθώματα και σχέσεις. Καθώς συντονιζόμαστε και ευθυγραμμιζόμαστε με αυτήν τη βασική θεία δόνηση φέρνουμε την προσωπική μας δόνηση σε μεγαλύτερη αρμονία με την πρωταρχική δόνηση, που είναι η αιτία και η βάση όλων των υπάρξεων. Μέσα από τη συγκέντρωση στην επανάληψη διαφόρων βασικών δονήσεων αποτινάζουμε τη μη απαραίτητη εγωκεντρική ύλη που μετριάζει την ικανότητά μας να δονούμαστε αρμονικά με τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας.

Οι λέξεις που ακούμε και προφέρουμε επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις διαθέσεις μας, την ψυχολογική κατάσταση, τις πεποιθήσεις, τη σωματική μας υγεία και την πνευματική μας ανάπτυξη. Το ίδιο ισχύει και για το φως, τα χρώματα και τις εικόνες που μας περιβάλλουν.

Έχουμε όλοι νιώσει την εσωτερική χαρά της αίσθησης του φωτός και της ζέστης του ήλιου μετά από πολλές κρύες, σκοτεινές και συννεφιασμένες μέρες. Ο ήλιος είναι η πηγή της ζωής πάνω στη γη. Δεν υπάρχει τροφή, φως, ζέστη, υγεία, χαρά και ευτυχία χωρίς τον ήλιο. Δεν είναι παράξενο που τόσοι πολιτισμοί λατρεύουν τον ήλιο. Μπορούμε να τον φανταστούμε σαν την υλική εκδήλωση του Θεού, το ΧΟΡΗΓΟ και ζωοδότη.

Το σκοτάδι αντιπροσωπεύει την άγνοια, την έλλειψη διάκρισης και το χαμηλό επίπεδο του ανθρώπου. Φυσικά, ο Θεός είναι δημιουργός και βρίσκεται πέρα από το Δυϊσμό του Φωτός και του Σκότους. Οι περισσότερες θρησκείες όμως και οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν διαλέξει το φως σαν το μονοπάτι προς το Θεό. Λέμε ότι κάποιος «βρίσκεται στο σκοτάδι» όταν δε γνωρίζει την Αλήθεια. Αποκαλούμε τις αδυναμίες κάποιου σαν «σκοτεινή πλευρά» του. Η τελική πνευματική πραγμάτωση ονομάζεται ΦΩΤΙΣΗ γιατί βρίσκει κανείς το εσωτερικό φως και δε χρειάζεται πια το εξωτερικό. Γνωρίζει την αλήθεια από μέσα. Το φως αντιπροσωπεύει τη σοφία, τη γνώση και την αλήθεια.

Το Αγνό Λευκό Φως είναι μια από τις πιο βασικές Ιερές Δονήσεις του Θεού. Το Αγνό Λευκό Φως είναι για το οπτικό επίπεδο ό,τι το ΑΟΥΜ για το ακουστικό. Όπως το ΑΟΥΜ περιέχει μέσα του όλους τους ήχους έτσι και το λευκό φως διαχωρίζεται σε όλα τα χρώματα.

Στην αναζήτησή μας για ένωση με το ΕΝΑ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα διάφορα χρώματα και ήχους, εικόνες και μελωδίες σαν κανάλια που οδηγούν προς την απλότητα και την τέλεια πληρότητα του λευκού φωτός και του ΑΟΥΜ, που περιέχουν μέσα τους κάθε δυνατή εκδήλωση. Σε έναν κατάλευκο τοίχο έχεις τη δυνατότητα να δημιουργήσεις **όποια εικόνα επιθυμείς.** Αν ο τοίχος έχει κάποιο χρώμα ή εικόνα πάνω του, τότε περιορίζονται αυτά που μπορείς να κάνεις. Η αληθινή πνευματική ύπαρξη είναι αγνό, καθαρό, λευκό φως. Η προσωπικότητα του «εγώ» είναι ένα εναλλασσόμενο σχέδιο χρωμάτων και εικόνων, που προβάλλονται στιγμιαία σ' αυτό το μόνιμο λευκό βάθος. Μπορούμε να

χρησιμοποιήσουμε ορισμένες δονήσεις ήχου και φωτός για την εναρμόνισή μας με τις καθαρές θείες δονήσεις που βρίσκονται μέσα μας.

Το κερί συχνά συμβολίζει το εσωτερικό φως της σοφίας σ' ένα άτομο. Και στην πραγματικότητα αισθανόμαστε πιο χαλαροί και πιο ήρεμοι στο φως του κεριού από ό,τι με το ηλεκτρικό φως. Για χιλιάδες χρόνια τα κεριά χρησιμοποιούνταν για τη δημιουργία πνευματικής ατμόσφαιρας.

Ας συγκεντρωθούμε τώρα στις δυνατότητες του ήχου και πώς αυτός μπορεί να δημιουργήσει διάφορες καταστάσεις στο σώμα και στο νου. Οι ήχοι μπορούν να είναι δυνατοί ή λεπτοί, αρμονικοί ή παράφωνοι, μελωδικοί ή κακόφωνοι, τονωτικοί ή χαλαρωτικοί, ισορροπιστικοί, εκνευριστικοί, θεραπευτικοί, ανυψωτικοί, επώδυνοι, ευχάριστοι ή ακόμη και θανατηφόροι, όπως στην περίπτωση ορισμένων ηχητικών όπλων που έχουν ανακαλυφθεί. Στην πιο ωφέλιμη χρήση του ο ήχος μπορεί να φέρει σε τέτοια έκσταση το άτομο ώστε να χάσει την επίγνωση της ξεχωριστής ταυτότητας του «εγώ» του και να γίνει η μουσική ή η δόνηση του ήχου. Αυτός είναι και ο στόχος της ιερής μουσικής και του ιερού χορού. Αυτό είναι το μονοπάτι της εγκατάλειψης του νου και της λογικής και της βίωσης του Θεού μέσα από την ένωση με τις δονήσεις. Το ίδιο παρατηρείται και στη μουσική και στο χορό στα Αναστενάρια, της Βόρειας Ελλάδας, όπου οι πιστοί περπατούν πάνω σε αναμμένα κάρβουνα, αφού έχουν δημιουργήσει εσωτερική συγκέντρωση μέσα από τη μουσική και το χορό.

Ίσως η πιο πρόσφορη μέθοδος συντονισμού με τη Θεία Δόνηση να είναι μέσα από ψαλμούς. Ο ψαλμοί είτε ατομικοί είτε ομαδικοί έχουν θαυμάσια αποτελέσματα.

1. Βοηθούν στην απελευθέρωση των εντάσεων – ιδιαίτερα του άγχους, του φόβου και του θυμού που μπλοκάρονται σωματικά στο στήθος και το ηλιακό πλέγμα. Οι ψαλμοί «διώχνουν» αυτές τις εντάσεις και τις αρνητικότητες.

2. Οι ψαλμοί βοηθούν στην κυκλοφορία της βιοενέργειας στο σώμα και το νου. Διαλύουν τα σωματικά και

νοητικά μπλοκαρίσματα και στέλνουν ενέργεια σ' όλο το σώμα με αποτέλεσμα να δημιουργείται αίσθηση ευδαιμονίας.

3. Οι ψαλμοί δημιουργούν θεραπευτικές δονήσεις στα διάφορα μέρη του σώματος και του νου. Έχει πια αποδειχτεί και επιστημονικά ότι ορισμένες δονήσεις φωνηέντων όπως τα «Α,Ε,U,Ο,Ι» καθώς και η δόνηση του συμφώνου «Μ» λειτουργούν θεραπευτικά στα διάφορα όργανα και μέρη του σώματος.

4. Οι ψαλμοί αλλάζουν τη διάθεση δημιουργώντας αισθήματα ανύψωσης, χαράς και ευχαρίστησης.

5. Όταν ψέλνουμε όλοι μαζί ενώνουμε τις φωνές μας στην ίδια αρμονία, μελωδία και ρυθμό. Αυτό μας φέρνει πιο κοντά και μας βοηθά στο να ξεπεράσουμε νοητικές διαφορές και να ενώσουμε τις καρδιές μας σε τραγούδι. Το φως αντιπροσωπεύει τη σοφία, ενώ ο ήχος την αγάπη. Ο ήχος, οι λέξεις, το τραγούδι, είναι τα μέσα, που μ' αυτά εκφράζεται η αγάπη.

6. Όταν οι δονήσεις και οι λέξεις που χρησιμοποιούνται απευθύνονται στο Θεό, τότε μέσα από συμπαθητική δόνηση ξυπνούν μέσα μας θείες ιδιότητες. Εύκολα το καταλαβαίνουμε αυτό. Όταν ακούμε στρατιωτική μουσική ξυπνούν μέσα μας συναισθήματα εθνικής περηφάνιας και άμυνας. Όταν ακούμε χορευτική μουσική θέλουμε να κινηθούμε και να χορέψουμε. Όταν ακούμε ερωτική μουσική γινόμαστε ρομαντικοί. Κατά τον ίδιο τρόπο όταν η μουσική είναι προσανατολισμένη πνευματικά, τότε ξυπνά μέσα μας πνευματική διάθεση. Ο προγραμματισμός του νου μας εξαρτάται από τον τύπο της μουσικής που ακούμε και τραγουδάμε.

7. Όταν επιτρέπουμε στην καρδιά μας να πετάει και να ξεπερνάει την ξεχωριστότητα μπορούμε να ανυψωθούμε σε μια έκσταση χαράς, αγάπης και ευγνωμοσύνης και να αισθανόμαστε μεγάλη αγάπη για το Θεό και κάθε ύπαρξη και δημιούργημα.

Κερδίζουμε πάρα πολλά με το να ΜΙΛΑΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΑΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ.

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΨΑΛΜΩΝ ΓΙΑ ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.

Σας δίνουμε εδώ μερικές πρακτικές λεπτομέρειες για το πώς να ξεκινήσετε. Κάθε ψαλμός έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν γίνεται με ίσια την πλάτη σε καθιστή θέση στο πάτωμα ή σε καρέκλα. Όταν γίνονται απλές μονότονες ηχητικές δονήσεις θα πρέπει να πάρετε μιά βαθιά ολόκληρη αναπνοή χρησιμοποιώντας όλη τη δυνατότητα των πνευμόνων (χωρίς φυσικά να πιέζεστε ή να υπερβάλετε ή να κάνετε κάτι αφύσικο). Μετά ανοίξτε το στόμα και τις φωνητικές χορδές τελείως και αφήστε τον ήχο να κυλήσει ελεύθερα, απαλά και αρμονικά με ολόκληρη την ύπαρξή σας. Μη συγκρατείστε από εσωτερικά μπλοκαρίσματα και δισταγμούς. Φανταστείτε ότι είσαστε μεγάλος καλλιτέχνης της όπερας και πάψτε να ανησυχείτε για το τι σκέφτονται οι άλλοι. Όσο δεν είναι ώρα ανάπαυσης ή εφόσον δεν κοιμάται κάποιος, δε θα βλάψετε κανέναν με το να βγάλετε προς τα έξω τον εαυτό σας μέσα από αυτές τις δονήσεις. Μάλλον το αντίθετο είναι αλήθεια. Όταν συνηθίσετε σ' αυτό και ψέλνετε μ' έναν πιο χαλαρό και σίγουρο τρόπο, θα γεμίζετε την ατμόσφαιρα με δονήσεις που δημιουργούν ειρήνη και αρμονία και θα αλλάξουν τελείως τη διάθεση του δωματίου και του περιβάλλοντος. Όταν κανείς ψέλνει με αυτόν τον τρόπο καθημερινά, δημιουργεί δύναμη μέσα σ' αυτό το δωμάτιο.Όποιο ευαίσθητο άτομο μπαίνει στο δωμάτιο θα χαλαρώνει αυτόματα και θα βρίσκει πιο εύκολα το εσωτερικό του κέντρο. Μπορεί να μην αντιλαμβάνεται συνειδητά τι συμβαίνει, αλλά θεραπεύεται από τις δονήσεις που έχουν γίνει μέρος των μορίων του δωματίου.

Η δόνηση κυλά έξω με όλη της τη δύναμη αλλά και με ηρεμία και αρμονία μέχρι οι πνεύμονες ν' αδειάσουν τελείως· μετά παίρνετε μια νέα ολόκληρη εισπνοή και επαναλαμβάνετε τον ήχο. Με αυτόν τον τρόπο η άσκηση καθαρίζει και αναπτύσσει τους πνεύμονες και τη βιοενέργεια. Τα αποτελέσματα αυτών των δονήσεων

είναι πολύ καλύτερα όταν τα μάτια είναι κλειστά και η προσοχή συγκεντρωμένη εσωτερικά. Μπορεί κανείς να ξεκινήσει με πέντε επαναλήψεις κάθε ήχου και μετά να τις αυξήσει σταδιακά σε 7,9,12, 15 μέχρι 21 φορές. Το AUM χωρίζεται στα μέρη που το αποτελούν, A,U,M.

1. Ξεκινήστε κάνοντας τον ήχο AAAAAAAAAAAAAA με τον τρόπο που περιγράψαμε, πάνω από 5 φορές. Η δόνηση του AAAA επιδρά στην περιοχή του σώματος από το διάφραγμα, μέχρι τα πόδια αλλά είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τα όργανα της πέψης και της απέκκρισης. Την ώρα που κάποιος παράγει τον ήχο, θα πρέπει να συγκεντρώνεται στην αίσθηση της δόνησης στο υπογάστριο ή ακόμη στο ειδικό όργανο που χρειάζεται θεραπευτική ενέργεια. Όταν υπάρχει πρόβλημα στα νεφρά ή στο συκώτι ο ήχος HA HA HA HA μπορεί να γίνει με βίαιο και δυναμικό τρόπο, ώστε να διεγείρει πιο αποτελεσματικά αυτά τα όργανα. Αυτό το HA HA HA HA μπορεί εύκολα να εξελιχθεί τελικά σε γέλιο που είναι η πιο θεραπευτική δόνηση από όλες.

2. Ο ήχος UUUUUUUUUUU δονεί την περιοχή από το διάφραγμα μέχρι το λαιμό. Θα πρέπει κανείς να συγκεντρώνεται στην περιοχή που χρειάζεται βοήθεια ενώ παράγει τον ήχο και να οραματίζεται και να αισθάνεται την ενέργεια να ρέει εκεί. Αυτό είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για την καρδιά, την πίεση, για προβλήματα του στήθους και του λαιμού.

3. Ο ήχος MMMMMMMMMM δονεί την περιοχή από το λαιμό μέχρι το επάνω μέρος του κεφαλιού. Χαλαρώνει τα νεύρα του λαιμού, του κεφαλιού και όλο το νευρικό σύστημα. Αν κάποιος συγκεντρωθεί μέσα στο κεφάλι θα έχει σαν αποτέλεσμα να χαλαρώσει ο νους του. Αν τα αυτιά είναι κλειστά με τα δάχτυλα τότε το αποτέλεσμα θα είναι πιο έντονο.

4. Μετά, μπορεί κανείς να ψάλλει το AUM σε όλη του τη μορφή μέσα από το μονοσύλλαβο OM. Εκείνη την ώρα μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο Θεό, τον ανεκδήλωτο που ζει μέσα μας. Αυτό γίνεται παραδοσιακά 21 φορές κάθε πρωί για το ξεκίνημα της μέρας, μπορεί να γίνει όμως όσες φορές θέλει κανείς.

5. Μπορεί ακόμη κανείς να συγκεντρωθεί σιωπηλά στο ΟΜ σα μια συνεχή δόνηση μέσα στο νου. Έτσι κάνει κανείς διαλογισμό πάνω στο ΛΟΓΟ ΤΟΥ ΘΕΟΥ που μας ενώνει με το Θεό. Είναι ακριβώς ο ίδιος ήχος που κάνουν οι ψάλτες της Ελληνικής Ορθόδοξης Λειτουργίας όταν ψάλλουν στο βάθος τον ήχο ΟΟΟΟΟ την ώρα που οι άλλοι ψάλλουν τους ύμνους της Λειτουργίας.

6. Καθώς η δόνηση διαφοροποιείται, εξελίσσεται σε ρυθμό και μελωδία. Μπορεί κανείς να ψάλλει ελεύθερα αυτά τα φωνήεντα και τις δονήσεις, αφήνοντας ανεμπόδιστη τη φωνή να υψώνεται ή να κατεβαίνει σε τόνους από ήδη γνωστές ή αυτοδημιούργητες μελωδίες και ρυθμούς. Αυτό μπορεί να γίνει μια υπέροχη εμπειρία που δίνει ενέργεια και εξυψώνει. Απλά απελευθερωθείτε από την αυτοσυνείδηση και δημιουργείστε τις δικές σας μελωδίες ανάλογα με τη διάθεση της στιγμής.

7. Καθώς η δόνηση γίνεται ακόμη πιο συγκεκριμένη, εκδηλώνεται με λόγια και μάντρα που συμβολίζουν διαφορετικές ποιότητες, οντότητες και αντικείμενα της δημιουργίας. Κάθε λέξη συμβολίζει κάτι και φέρνει αυτό το κάτι στο νου και στη ζωή εκείνου που τη χρησιμοποιεί. Έτσι, όταν ψάλλουμε το ΚΥΡΙΕ ΕΛΕΗΣΟΝ φέρνουμε τον Κύριο και τη Χάρη του στη ζωή μας. Η λέξη ΑΛΛΗΛΟΥΪΑ, που είναι ύμνος στο Θεό, μπορεί να ψαλλεί σε μια μεγάλη ποικιλία από μελωδίες και ρυθμούς. Περιλαμβάνει τους βασικούς φωνητικούς ήχους, ενώ ταυτόχρονα εμπνέει πνευματική συγκέντρωση.

Όταν αυτοί οι ψαλμοί συνοδεύονται από αφοσίωση και οραματισμό εκείνου που αντιπροσωπεύουν οι λέξεις, η εσωτερική μεταμόρφωση είναι ακόμη μεγαλύτερη. Πάρτε για παράδειγμα τον Ελληνικό Ορθόδοξο ψαλμό "ΛΑΜΠΡΥΝΟΝ ΜΟΥ ΤΗ ΣΤΟΛΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ, ΦΩΤΟΔΟΤΑ ΚΑΙ ΣΩΣΟΝ ΜΕ". Αν κάποιος την ώρα που το ψάλλει φανταστεί το Φως του Χριστού να ρέει στο σώμα και το νου του (που είναι τα ρούχα της ψυχής του) αυτός ο συνδυασμός δονήσεων, μελωδίας, λέξεων, συμβόλων, αφοσίωσης και φαντασίας μπορούν να δη-

μιουργήσουν σημαντική μεταμόρφωση της συνειδητότητας του ατόμου.

Ας εγκαταλείψουμε τα μπλοκαρίσματά μας, τους φόβους, την αυτοσυνείδηση, το «διανοουμενισμό» μας και τις επιφυλάξεις και ας προχωρήσουμε στους χαρούμενους κόσμους των δονήσεων και των ψαλμών. Ας χαλαρώσουμε το νου και ας ανοίξουμε την καρδιά μας με το τραγούδι, για να ρέει η αγάπη από την καρδιά στο νου διαλύοντας τις διαφορές και τις συγκρούσεις ανάμεσα σε μας και τον κόσμο γύρω μας. Ας ενωθούμε με τους άλλους στο τραγούδι και ας βιώσουμε τη ΧΑΡΑ, την ΕΥΤΥΧΙΑ και την ΥΓΕΙΑ που αξίζουμε στη ζωή.

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Η προσευχή, όπως και οι ψαλμοί, είναι ένας πολύ καλός τρόπος συγκέντρωσης σε υψηλότερες δονήσεις,με τη μορφή λέξεων που ζητούν να περιγράψουν το Θεό και ζητούν βοήθεια για την επικοινωνία με αυτόν.

Θα συζητήσουμε με περισσότερες λεπτομέρειες αργότερα για την προσευχή. Αυτήν τη στιγμή καλό είναι να αντιληφθούμε ότι:

1. Η δόνηση είναι ο τρόπος με τον οποίο το Ανεκδήλωτο Απόλυτο εκδηλώνεται στο δικό μας κόσμο των μορφών, των όντων και των γεγονότων.

2. Η δόνηση είναι ο τρόπος με τον οποίο υπερβαίνουμε το χαμηλό επίπεδο αντίληψης και σκέψης και εκδηλώνουμε τον ανώτερο εαυτό μας.

3. Η δόνηση είναι η τηλεφωνική μας σύνδεση με το Θείο.

4. Μπορούμε να συγκεντρωθούμε σ' αυτές τις δονήσεις σε πολλά επίπεδα σωματικά, συναισθηματικά, νοητικά και υπερνοητικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΔΙΑΛΕΓΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΕΣΤΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

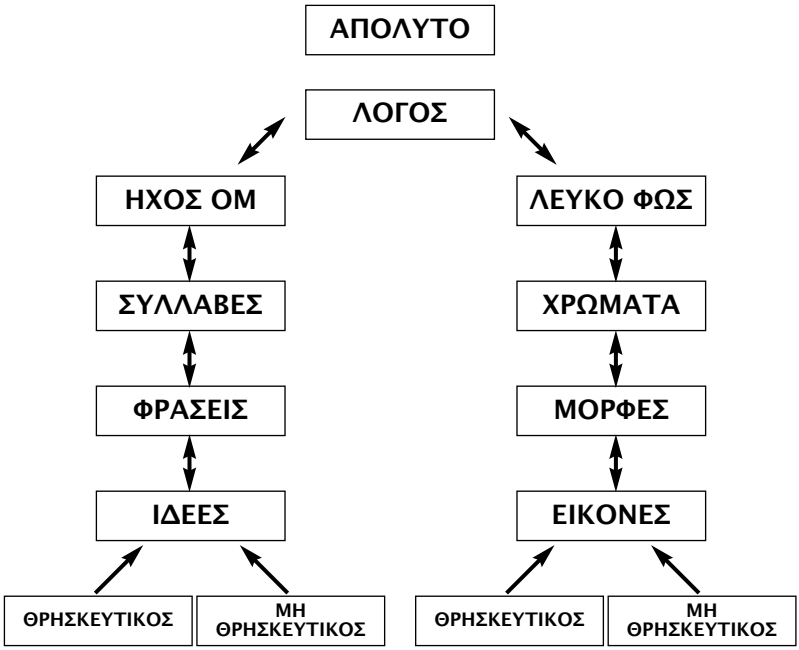
Το διπλανό διάγραμμα θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τη συζήτηση που ακολουθεί και αφορά την επιλογή και εργασία με μια εστία συγκέντρωσης στο διαλογισμό μας.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο συζητήσαμε πως ο Λόγος είναι ο τρόπος με τον οποίο το ανεκδήλωτο εκδηλώνεται. Με το πιο πάνω διάγραμμα μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι αυτό συμβαίνει κυρίως μέσα από δύο κανάλια, το κανάλι του ήχου και το κανάλι του φωτός.

Ακολουθώντας το κανάλι του ήχου σαν τρόπο έκφρασης της παγκόσμιας συνειδητότητας, η βασική συλλαβή ΟΜ γίνεται όλες οι συλλαβές που στη συνέχεια εξελίσσονται σε λέξεις, οι λέξεις γίνονται φράσεις και οι φράσεις προτάσεις που εκφράζουν ιδέες, ιδέες που ήδη υπάρχουν σε ανεκδήλωτη κατάσταση σ' αυτήν την παγκόσμια συνειδητότητα.

Μέσα από το κανάλι του φωτός κινούμαστε από το πιο λεπτό στο πιο συμπαγές, μέσα από το λευκό φως, το φάσμα των χρωμάτων, τις φόρμες, τις εικόνες και τελικά τα αντικείμενα που διακρίνουμε.

Έτσι, κάθε όνομα, λέξη, ιδέα, χρώμα, μορφή ή αντικείμενο που μπορεί να επιλέξουμε για τη συγκέντρωσή μας, θα είναι άλλη μια έκφραση αυτής της μίας παγκόσμιας οντότητας με την οποία επιχειρούμε να ενωθούμε ξανά. Η πραγματικότητα είναι ότι και εμείς είμαστε φυσιολογικές προβολές αυτής της μίας παγκόσμιας συνει



δητότητας. Απλά έχουμε χάσει την αίσθηση αυτής της αλήθειας και ο νους μας βιώνει χωριστότητα και αποξένωση από τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω μας, με συνέπεια να ζούμε μέσα στο φόβο και τη στενοχώρια. Μέσα από το διαλογισμό μπορούμε να αρχίσουμε να έχουμε εσωτερικές εμπειρίες αυτής της ενότητας με όλα και επομένως ενότητα με αυτήν την αιτιατή ενέργεια κάθε ζωής.

Κάθε αντικείμενο, ακόμη και το ίδιο μας το σώμα ή το όνομα, όταν συγκεντρωθούμε σ' αυτό και το βιώσουμε σε όλο και βαθύτερα επίπεδα της ύπαρξής του, θα μας οδηγήσει στην εμπειρία του Θεού, του Ενός, που βρίσκεται πίσω από κάθε ύπαρξη.

Παρόλο που κάθε αντικείμενο τελικά μας οδηγεί εκεί, αν συγκεντρωθούμε σε βάθος και αφήσουμε τη συνειδητότητά μας να το ακολουθήσει μέσα από τις αλλαγές

του στα ανώτερα επίπεδα ύπαρξης, δεν είναι όλες οι εστίες το ίδιο αποτελεσματικές και φυσικά ούτε το ίδιο αποτελεσματικές σε κάθε άτομο με τη μοναδική του ψυχοσύνθεση.

Κάθε σχολή διαλογισμού θεωρεί ότι η δική της εστία διαλογισμού είναι η καλύτερη και η πιο αποτελεσματική. Επομένως η επιλογή εξαρτάται από το άτομο. Όλες οι σχολές και τα συστήματά τους είναι καλά και δίνουν τα αποτελέσματα που επιθυμούμε. Δε χρειάζεται να γίνει κανείς φανατικός για να ωφεληθεί από ένα σύστημα. Ας θυμηθούμε ότι η διαδικασία του διαλογισμού είναι η ίδια σε όλες τις σχολές. Εκείνο που αλλάζει είναι η εστία που χρησιμοποιείται για τη συγκέντρωση.

Αυτές οι εστίες μπορεί να περιλαμβάνουν ιερές λέξεις όπως το όνομα του Χριστού ή, αν κάποιος είναι Ινδουϊστής, το όνομα του Σίβα, του Κρίσνα ή του Ράμα. Σε μερικές περιπτώσεις μπορούμε να συγκεντρωθούμε σε μια φράση ή προσευχή που απευθύνεται σ' αυτήν την πνευματική ύπαρξη όπως π.χ. ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ. Μπορεί πάλι να είναι κάποια πνευματική αρετή όπως η Αγάπη, η Ειρήνη, η Αλήθεια, η Δικαιοσύνη, η Ενότητα, η Παραδοχή, η Πίστη κλπ. Άλλη σχολή μπορεί να μας ενθαρρύνει να εστιαστούμε νοητικά σ' ένα φως (λευκό ή έγχρωμο) και να αφήσουμε το νου να απορροφηθεί από αυτό. Άλλοι μας λένε να αφήσουμε αυτό το φως να κινείται μέσα στο σώμα μας και να φανταστούμε ότι το εξαγνίζει. Άλλο σύστημα είναι η εστίαση στη μορφή μιας ιδανικής οντότητας όπως του Χριστού. Μπορούμε να τον φανταστούμε μπροστά μας, μέσα μας, ακόμα και σε μικρογραφία μέσα στην καρδιά μας. Μερικές σχολές μας διδάσκουν την εστίαση σ' έναν εσωτερικό ήχο ή φως που εκδηλώνεται όταν συγκεντρωνόμαστε. Άλλα συστήματα πάλι, μας ενθαρρύνουν να εστιαζόμαστε στα ενεργειακά κέντρα, να αισθανόμαστε την ενέργεια σ' αυτά και να την αφήνουνε να κυλάει ελεύθερα μέσα τους. Άλλοι λένε ότι είναι καλύτερα να έχουμε συνείδηση των σωματικών αισθήσεων γενικά και να επιτρέπουμε στη συνειδητότητα να κυλά από το κεφάλι στα πόδια και πάλι πίσω, σ' έναν συνεχή κύκλο

συνειδητότητας. Ένα παλιό και βασικό σύστημα είναι το να παρακολουθούμε απλά την είσοδο και την έξοδο της αναπνοής. Μερικές σχολές διδάσκουν τους μαθητές τους να συγκεντρώνονται σε λέξεις που δεν έχουν σχέση με κάποια ιδιαίτερη μορφή. Δύο τέτοιες πνευματικά φορτισμένες λέξεις είναι το ΟΜ και το ΣΟ ΧΑΜ. Το ΟΜ είναι το σύμβολο που αντιπροσωπεύει την Παγκόσμια Θεία Συνειδητότητα και το ΣΟΧΑΜ σημαίνει ότι Εγώ Είμαι αυτή η συνειδητότητα. Και οι δύο αυτές λέξεις μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε στο Θεό χωρίς μορφή. Άλλες σχολές διδάσκουν το διαλογισμό σαν ανάπτυξη θετικών σκεπτομορφών όπου φανταζόμαστε θετικές πραγματικότητες για τον εαυτό μας και τους άλλους. Αυτό βέβαια θα ήταν καλύτερα να ονομαζόταν «θετική προβολή» ή «οραματισμός» και όχι «διαλογισμός». Τέλος, υπάρχουν εκείνες οι σχολές που προτείνουν να μην έχουμε καθόλου εστία συγκέντρωσης αλλά απλά να παρατηρούμε ό,τι εμφανίζεται στο σώμα ή στο νου και να αποταυτιζόμαστε από αυτό, ώστε με τον τρόπο αυτόν, εκείνο να εξαφανίζεται. Σ' αυτήν την περίπτωση, εστία συγκέντρωσης είναι η ίδια η συνειδητότητά μας ή το κενό από όπου όλα αρχίζουν.

Όλες αυτές, αλλά και άλλες εστίες συγκέντρωσης, μπορούν να μας οδηγήσουν στην ένωση με τη Θεϊκή Συνειδητότητα, που είναι η αιτιατή πραγματικότητα πίσω από κάθε μία από αυτές. Μέσα από τη συγκέντρωση σε αυτές, ο νους μας αρχίζει να ταυτίζεται με τις υψηλότερες αλήθειες και να εισχωρεί στις πηγές τους. Επικοινωνόντας με τις πηγές τους, επικοινωνούμε με τη δική μας πηγή. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αυτής, αρχίζουμε να βιώνουμε όλο και περισσότερο τις ποιότητες και τα οφέλη που έχουμε αναφέρει ήδη σε προηγούμενα κεφάλαια αυτού του βιβλίου.

Οι περισσότερες από αυτές τις εστίες ανήκουν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες, όπως αναφέρεται στο διάγραμμα στην αρχή αυτού του κεφαλαίου. Δύο μονοπάτια ανήκουν στο κανάλι του ήχου και δύο στο κανάλι του φωτός.

ΤΟ ΕΥΛΑΒΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Ένα μονοπάτι είναι του ήχου με ευλάβεια. Αυτό μοιάζει με τα διάφορα παραδοσιακά θρησκευτικά μονοπάτια. Κάποιος διαλέγει το όνομα του Θεού, ανάλογα με την παραδοσιακή θρησκευτική του ανατροφή και το χρησιμοποιεί σαν εστία στο διαλογισμό. Επαναλαμβάνει συνέχεια το όνομά του. Κρατά σταθερά στο νου του αυτό το όνομα, καθώς και ό,τι αυτό εκπροσωπεί. Όταν ο νους του ξεφεύγει, τον φέρνει πίσω σ' αυτό το όνομα και παραμένει εστιασμένος σ' αυτό.

Σ' αυτό το μονοπάτι η συγκέντρωση μπορεί να ξεκινήσει με μια προσευχή προς την επιλεγμένη πνευματική εστία όπως π.χ. το Χριστό για τους Χριστιανούς. Άλλες φορές πάλι η συγκέντρωση στο όνομα μπορεί να αλλάξει σε προσευχή ή επικοινωνία με το Χριστό. Μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει τη φράση ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ. Η συνεχής επανάληψη αυτής της προσευχής θα αδειάσει το νου μέχρι το σημείο που δε θα υπάρχει τίποτα άλλο στο νου, εκτός από τη συνείδηση της παρουσίας του Χριστού και της επαφής μαζί Του. (Άτομα με διαφορετικό θρησκευτικό υπόβαθρο θα χρησιμοποιήσουν άλλα ονόματα και φυσικά τις ανάλογες προσευχές).

Υπάρχει ένα φαινόμενο που θα συναντήσουμε και πρέπει να εξηγηθεί σ' αυτό το σημείο. Αυτό που θα συζητήσουμε ισχύει για κάθε εστία συγκέντρωσης και όχι μόνο για ό,τι συζητάμε εδώ. Η εστία συγκέντρωσης βιώνεται διαφορετικά στα διάφορα επίπεδα συνειδητότητας ή αντίληψης. Αυτό σημαίνει ότι θα βιώσουμε την εστία διαφορετικά στα διάφορα στάδια του διαλογισμού μας, ανάλογα με το πόσο βαθιά είναι η συγκέντρωσή μας και πόσο απελευθερωμένοι είμαστε από το υλικό επίπεδο. Όσο ψηλότερα ανεβαίνει η συνειδητότητά μας στο διαλογισμό, τόσο λιγότερο συγκεκριμένη και υλική είναι η εστία μας. Δεν παύει να είναι η ίδια εστία, γίνεται όμως αντιληπτή από υψηλότερη πνευματική θέση.

Μερικά παραδείγματα μπορεί να βοηθήσουν σ' αυτό το σημείο.

Φανταστείτε ότι κοιτάζετε έξω στο δρόμο από το ισόγειο μιας πολυκατοικίας. Βλέπετε λίγα πράγματα, η όρασή σας περιορίζεται σ' ένα μικρό μόνο τμήμα του δρόμου. Τώρα φανταστείτε ότι κοιτάζετε το ίδιο σημείο από το πρώτο πάτωμα. Το βλέπετε διαφορετικά. Τώρα είσαστε στο τέταρτο πάτωμα. Το βλέπετε πολύ διαφορετικά και έχετε μεγαλύτερη οπτική γωνία σε κάθε κατεύθυνση. Βλέπετε το ίδιο σημείο σε προοπτική και η πραγματικότητα είναι πιο καθαρή.

Τώρα πηγαίνετε στο δωδέκατο όροφο και θα δείτε πως τα πράγματα είναι ακόμη πιο διαφορετικά. Και αν ανεβείτε σ' έναν ουρανοξύστη με 70 πατώματα; Πόσο διαφορετικά είναι τα πράγματα τώρα! Η εστία της συγκέντρωσής μας δεν άλλαξε αλλά η οπτική γωνία άλλαξε. Το ίδιο ισχύει και για την υψηλότερη πνευματική συνειδητότητα με την οποία παρατηρούμε την εστία του διαλογισμού μας. Η «εστία» δεν έχει αλλάξει αλλά την αντιλαμβάνεστε σ' ένα υψηλότερο ή βαθύτερο επίπεδο.

Άλλο παράδειγμα είναι εκείνο του πάγου. Φανταστείτε ότι η εστία σας είναι πάγος. Καθώς εστιάζεστε πιο βαθιά σ' αυτόν, ο πάγος ζεσταίνεται και μεταβάλλεται σε νερό. Η συνέχιση της συγκέντρωσής σας τον ζεσταίνει ακόμη πιο πολύ και τον μετατρέπει σε ατμό. Η ακόμη πιο εντατική συγκέντρωση σ' αυτόν γίνεται αιτία να διασπαστεί στα στοιχεία που το συνθέτουν, δηλαδή τα αέρια του υδρογόνου και του οξυγόνου και έτσι αντιλαμβανόμαστε μια τελείως διαφορετική πραγματικότητα. Φανταστείτε ότι περισσότερη συγκέντρωση γίνεται αιτία αυτά τα αέρια να αποκαλύψουν την έσχατη αλήθεια, που είναι η ενέργεια που παίρνει τη μορφή της ύλης.

Έτσι ξεκινάμε με τον πάγο και τελειώνουμε με την ενέργεια. Η «εστία» είναι η ίδια, απλά βιώνουμε αυτό το υλικό αντικείμενο στην πιο λεπτή του εσωτερική πραγματικότητα που είναι ενέργεια.

Με τον ίδιο τρόπο, όταν εστιάζουμε στο όνομα του

Χριστού ή στην αγάπη ή σε οποιαδήποτε από τις πολλές εστίες που αναφέραμε, εκείνες αρχίζουν να μεταλλάσσονται στη συνειδητότητά μας σε όλο και πιο λεπτές όψεις της εσωτερικής τους πραγματικότητας.

Ας πάρουμε το παράδειγμα του Χριστού. Αρχίζουμε να εστιαζόμαστε στο όνομά Του ή στην εικόνα Του. Σταδιακά στη διαδικασία του διαλογισμού, βιώνουμε το Χριστό όχι σαν άνθρωπο, έτσι όπως συνηθίζουμε όταν ο νους μας είναι εστιασμένος στον υλικό κόσμο, αλλά σαν μια από τις ιδιότητές του, όπως η Θεϊκή Αγάπη, η Δύναμη, η Ειρήνη. Ή μπορεί πάλι να Τον βιώσουμε σα μια αγαθή ενέργεια ή Συνειδητότητα ή Φως χωρίς μορφή. Μπορεί ακόμη να Τον βιώσουμε σα δόνηση, σαν το Λόγο ή σα Θεία Συνειδητότητα που αγκαλιάζει και διαπερνά εμάς και όλες τις υπάρξεις. Μπορεί να Τον βιώσουμε σαν Κοσμική Οντότητα, την Ουσία της κάθε ύπαρξης.

Ένας αρχάριος στο διαλογισμό σ' αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να νομίσει ότι έχει ξεφύγει από την «εστία». Μπορεί να προσπαθήσει να επαναφέρει την αρχική συγκεκριμένη μορφή ή το όνομα του Χριστού στο νου του. Γι' αυτό σας εξηγούμε όλα αυτά, ώστε να μην τρομάξετε και να αφήσετε την «εστία» σας να εξελιχθεί φυσιολογικά στο νου σας.

Έχετε υπόψη σας ότι αυτή η μεταλλαγή είναι διαφορετική από την αλλαγή «εστιών» συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Ό,τι έχουμε περιγράψει, είναι διαφορετικό από την εκούσια αλλαγή κατά τη διάρκεια του διαλογισμού από το Χριστό σ' ένα λουλούδι ή σ' ένα κέντρο ενέργειας ή στην αγάπη. Όταν αυτό συμβαίνει σα φυσικό επακόλουθο της συγκέντρωσης του νου, τότε αυτό δεν είναι τίποτα άλλο από τη φυσική μεταλλαγή της εστίας στις διάφορες λεπτές της πραγματικότητες. Καλό θα ήταν να μη γίνονται αυτές οι αλλαγές συνειδητά και σκόπιμα.

Μείνετε στην εστία σας σε όλη τη διάρκεια της αυθόρμητης μεταλλαγής και όταν ανακαλύψετε ότι παρασυρθήκατε από σκέψεις ή αποσπάστηκε η προσοχή σας, επιστρέψτε στην εστία σε οποιοδήποτε επίπεδο

της εκδήλωσής της σας είναι ευκολότερο να συντονιστείτε. Αν, για παράδειγμα, κατακλειστήκατε απόλυτα από σκέψεις, το πιο πιθανό θα είναι να θέλετε να επιστρέψετε στο συγκεκριμένο όνομα ή μορφή του Χριστού (ή της επιλεγμένης «εστίας»). Αν, όμως, ξεφύγατε για λίγο, είστε όμως ακόμη εστιασμένοι σ' ένα υψηλότερο επίπεδο συνειδητότητας, μπορεί να σας ταιριάζει καλύτερα να επιστρέφετε σε κάποια από τις μεταμορφώσεις όπως την ενέργεια του Χριστού, την αγάπη ή τη δόνηση, το σημείο δηλαδή από όπου ξεφύγατε.

Το ίδιο ισχύει και για την επανάληψη της φράσης ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ. Καθώς επαναλαμβάνουμε αυτήν τη φράση ξανά και ξανά και συγκεντρωνόμαστε στην έννοιά της και τις βασικές αλήθειες που υπάρχουν πίσω από τις λέξεις, μπορεί να ανακαλύψουμε ότι η ίδια η φράση μεταμορφώνεται μέσα στο νου μας. Ένας βασικός κανόνας είναι ότι όσο υψηλότερη είναι η πνευματική μας αντίληψη, τόσο λιγότερο βιώνουμε το δυϊσμό και τόσο πιο πολλή συνείδηση έχουμε της ενότητας των καταστάσεων που βρισκόμαστε. Έτσι, καθώς εστιάζουμε σ' αυτήν τη φράση, μπορεί να αρχίσουμε να έχουμε συνείδηση του ΚΥΡΙΟΥ ή του ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ ή της διαδικασίας του ΕΛΕΟΥΣ. Μπορεί να συνειδητοποιήσουμε την ενότητα και τη σύνδεσή μας με το ΧΡΙΣΤΟ. Έτσι, οι λέξεις μας μπορούν να γίνουν πιο σύντομες καθώς η «εστία» μας γίνεται τόσο απλή όσο η λέξη «ΚΥΡΙΕ» ή «ΧΡΙΣΤΕ» ή «ΕΛΕΟΣ». Ή, σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί να αισθανόμαστε άνετα με τη συνεχή επανάληψη ολόκληρης της φράσης. Δεν υπάρχει σωστό η λάθος εδώ. Πρέπει να μείνουμε συγκεντρωμένοι στην αρχική μας εστία, όποια μορφή κι αν πάρει. Και πάλι θα σας επιστήσουμε την προσοχή στις σκόπιμες ή στις νοητικές αλλαγές. «Χορεύουμε» με τη λέξη ή τη φράση αλλά **δεν της επιτρέπουμε να μας οδηγεί.** Κρατιόμαστε σ' αυτήν και απελευθερωνόμαστε από προκαταλήψεις, επιθυμίες και ανάγκες. Ζητάμε να **μην υπάρχουμε,** ώστε το μόνο πράγμα που υπάρχει να είναι η πραγματικότητα της λέξης ή της φράσης που σ' αυτήν συγκεντρωνόμαστε.

Αυτή είναι και η υψηλότερη εμπειρία στο διαλογισμό, η παύση δηλαδή της χωριστής προσωπικής μας ύπαρξης. Χανόμαστε μέσα στην «εστία» και δεν υπάρχει πια διαλογιζόμενος, εστία και διαδικασία συγκέντρωσης. Υπάρχει μόνον η εστία. Υπάρχει μόνο μία πραγματικότητα, ένα γεγονός και όλα τα άλλα, χρόνος, χώρος και αλληλεπιδράσεις, εξαφανίζονται. Υπάρχει μόνο σιωπή. Υπάρχει μόνο γαλήνη. Έχουμε γίνει γαλήνη. Έχουμε βιώσει την πηγή της δημιουργίας. Έχουμε βιώσει τον αληθινό μας εαυτό.

Δεν έχει σημασία λοιπόν ποιά εστία επιλέγουμε. Κάθε εστία είναι προβολή αυτής της μίας λεπτής συνειδητότητας που ζητάμε να βιώσουμε. Καθώς ψάχνουμε για τον αληθινό εαυτό μας, αυτός είναι ο μόνος τρόπος να τον βρούμε.

Σ' αυτό το πρώτο μονοπάτι του ευλαβικού ήχου, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε όνομα ή φράση ή προσευχή ή επίκληση μας εμπνέει και μας βοηθάει να έρθουμε σε επαφή με υψηλότερα επίπεδα της ύπαρξής μας.

ΤΟ ΜΗ ΕΥΛΑΒΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Σ' αυτό το μονοπάτι διαλέγουμε να συγκεντρωθούμε σε οποιοδήποτε ήχο, λέξη ή φράση χωρίς κάποια συγκεκριμένη μορφή. Για παράδειγμα, μπορεί να επιλέξουμε τη λέξη ΟΜ (που αντιπροσωπεύει την ανεκδήλωτη μορφή του Θεού) ή το ΣΟΧΑΜ (που σημαίνει Εγώ είμαι Αυτό, Εγώ είμαι αυτή η Θεία Συνειδητότητα) ή πάλι, μπορεί κάποιος να επιλέξει μια λέξη που αντιπροσωπεύει τις υψηλότερες ανθρώπινες αξίες ή ποιότητες, όπως είναι η Αγάπη, η Ειρήνη, η Αρμονία, η Ενότητα, η Αγνότητα ή κάποια φράση όπως το «Είμαι πνεύμα», ή «Είμαι αγάπη», ή «Τα πάντα είναι Θεϊκά» ή «Όλα είναι ένα». Άλλη δυνατότητα είναι να ακούει κανείς προσεκτικά μέσα του ώστε να ακούσει τους φυσικούς εσωτερικούς ήχους που ακούγονται μέσα στο νου όταν κανείς βρίσκεται σε βαθύ διαλογισμό. Μπορεί κά-

ποιος να ακολουθήσει έναν τέτοιο ήχο μέχρι την πηγή του.

Ό,τι έχουμε πει μέχρι τώρα για τη βαθμιαία μεταμόρφωση της εστίας ισχύουν και σ' αυτήν την περίπτωση. Μπορεί να ξεκινήσουμε με μια λέξη ή φράση που έχουν συγκεκριμένο νόημα και καθώς η συγκέντρωσή μας αυξάνεται και η συνειδητότητά μας αλλάζει, αρχίζουμε να βιώνουμε την ενεργειακή, νοητική, συναισθηματική, πνευματική πραγματικότητα που αντιπροσωπεύεται από αυτές τις λέξεις. Για παράδειγμα, η αγάπη ή η ειρήνη παύουν να είναι οι λέξεις στις οποίες έχουμε συγκεντρωθεί και γίνονται δονήσεις, συναισθηματικο-νοητικές εμπειρίες. Γίνονται συνειδησιακές καταστάσεις που ενσωματώνουν αυτές τις ποιότητες. Όσο περισσότερο συγκεντρωνόμαστε σ' αυτές τις ποιότητες ή αλήθειες, τόσο περισσότερο αυτές διαπερνούν βαθύτερα επίπεδα του νου. Αρχίζουμε να ενσωματώνουμε αυτές τις ποιότητες στην καθημερινή μας ζωή. Ο νους διαπερνάται από την ποιότητα της αγάπης ή της ειρήνης ή με την αλήθεια ότι «όλα είναι Πνεύμα» ή «Όλα είναι Θεός». Αυτό μεταμορφώνει το χαρακτήρα, κάτι που είναι πολύ ευχάριστο και ευεργετικό για τον εαυτό μας και αυτούς με τους οποίους επικοινωνούμε.

ΤΟ ΕΥΛΑΒΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΗΧΟΥ – ΜΟΡΦΗΣ

Ορισμένοι άνθρωποι δουλεύουν πιο εύκολα με τις λέξεις, ενώ άλλοι δουλεύουν καλύτερα με εικόνες. Εκείνοι που είναι περισσότερο οπτικοί στον εσωτερικό τους κόσμο, μπορούν να διαλέξουν τη μορφή του Θεού ή κάποια άλλη πνευματική μορφή σαν ένα εσωτερικό «αντικείμενο συγκέντρωσης». Μπορεί κάποιος να διαλέξει το Χριστό ή το Σταυρό ή κάποια σκηνή από τη ζωή του Χριστού. Άτομα από άλλες θρησκείες μπορούν να επιλέξουν τις μορφές που τους ταιριάζουν καλύτερα.

Και εδώ ισχύουν οι ίδιες διαδικασίες και αλήθειες. Μπορούμε να ξεκινήσουμε με τη μορφή του Χριστού.

Είναι προτιμότερο να διαλέξουμε μια ιδιαίτερη εικόνα ή σκηνή που μας εμπνέει περισσότερο και να μην αλλάζουμε συνέχεια την εικόνα που έχουμε επιλέξει για συγκέντρωση. Η εικόνα όμως μπορεί να αρχίσει να μεταβάλλεται και η φυσική μορφή του Χριστού να γίνει φως. Μπορεί να αρχίσουμε να βλέπουμε την εσωτερική πνευματική ενέργεια, το φως ή τη συνειδητότητα που εκδηλώθηκε στο υλικό επίπεδο πριν από 2000 χρόνια, αλλά τώρα υπάρχει τελείως ανεξάρτητη από αυτήν τη μορφή. Η μορφή μπορεί να μας οδηγήσει στις ποιότητες της αγάπης, της ειρήνης, της δικαιοσύνης, της θυσίας ή της συγχώρεσης. Μπορεί να βιώσουμε το μεγαλείο αυτής της πνευματικής δύναμης. Μπορεί να αισθανθούμε ότι η δύναμη αυτή εισχωρεί μέσα μας ή μας περιβάλλει. Μπορεί να βιώσουμε αυτήν την υψηλή πνευματική δόνηση που ονομάζουμε Χριστική Συνειδητότητα ή Άγιο Πνεύμα. Οποιαδήποτε από αυτές τις μεταμορφώσεις μπορεί να μας οδηγήσει στην απόλυτη ειρήνη και στην έκσταση της ένωσης με το Χριστό. Παραμένουμε στη μακαριότητα της πνευματικής ένωσης με το Χριστό μέχρι ο νους να παρασυρθεί πάλι από σκέψεις και ανάγκες.

Μην επηρεαστείτε όμως από τις δυνατότητες που περιγράφονται εδώ. Αυτές δεν είναι παρά ελάχιστες εμπειρίες από τις χιλιάδες που μπορούμε να βιώσουμε. Μην προσπαθήσετε να δημιουργήσετε τις συγκεκριμένες εμπειρίες που αναφέρουμε εδώ. Μη νομίσετε ότι δε διαλογίζεστε σωστά και οι εμπειρίες σας είναι διαφορετικές. Κάθε διαλογισμός είναι διαφορετικός. Κάθε διαλογισμός είναι τέλειος, είναι ακριβώς αυτό που χρειαζόμαστε τη δεδομένη στιγμή για να προχωρήσουμε με τη δική μας μοναδική ψυχοσύνθεση. Περιγράφω μερικές δυνατότητες εδώ με σκοπό να σας βοηθήσω να καταλάβετε ότι ορισμένες φυσικές μεταμορφώσεις του αντικειμένου είναι φυσιολογικές και δεν πρέπει να καταπιεστούν. Από την άλλη όμως, τέτοιες αλλαγές είναι τελείως άχρηστες όταν γίνονται σκόπιμα και νοητικά.

ΤΟ ΜΗ ΕΥΛΑΒΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ

Σ' αυτό το μονοπάτι μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο φως ή σε χρώματα με ή χωρίς μορφή. Μπορεί να διαλέξουμε να φανταστούμε τον ήλιο να λάμπει μέσα στο νου ή τη φλόγα ενός κεριού. Μπορεί να συγκεντρωθούμε σε μια μπάλλα από φως ή σ' ένα φως που διαχέεται. Μπορεί να διαλέξουμε ένα συγκεκριμένο χρώμα ή απλά να συγκεντρωθούμε στο φως που εμφανίζεται στο νου όταν ο διαλογισμός μας βαθαίνει.

Όπως και στα προηγούμενα μονοπάτια, αυτό το φως μπορεί να περάσει μέσα από ποικίλες αλλαγές σε μέγεθος, ένταση, χρώμα, σχέδια. Μπορεί να γίνει ένα είδος φωτός τελείως διαφορετικό από ό,τι έχουμε μέχρι τώρα βιώσει στο φυσικό κόσμο.

Σας εφιστούμε και πάλι την προσοχή να μην κάνετε σκοπίμως αλλαγές στο αντικείμενό σας. Φανταστείτε ότι ιππεύετε ένα άλογο και το αφήνετε να σας πάει όπου εκείνο θέλει ή φανταστείτε ότι επιπλέετε πάνω σ' ένα ποτάμι και έχετε απόλυτη εμπιστοσύνη για το πού σας πηγαίνει.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ Ή ΕΣΤΙΑΣ

Θα συζητήσουμε με περισσότερες λεπτομέρειες τα διάφορα «αντικείμενα ή εστίες συγκέντρωσης» στο επόμενο κεφάλαιο. Θα ήθελα να κλείσω αυτό το κεφάλαιο με μερικές οδηγίες σχετικές με την επιλογή.

Το αντικείμενο θα πρέπει να είναι αρκετά συγκεκριμένο ώστε να κρατά την προσοχή του νου και παράλληλα να περιέχει υψηλά νοήματα ώστε μέσα από τη συγκέντρωση να εκφράζονται οι υψηλότερες εκδηλώσεις της ύπαρξής του όπως έχουμε ήδη εξηγήσει πολλές φορές.

Έτσι, θεωρητικά ένα μπουκάλι κρασί, όταν συγκεντρωθούμε αρκετά βαθιά πάνω σ' αυτό, μπορεί να μας φέρει σ' επαφή με την πηγή της ύπαρξής του που είναι η παγκόσμια συνειδητότητα. Αυτό όμως μπορεί να λει-

τουργήσει για πολύ λίγους ανθρώπους. Από την άλλη πλευρά το κενό είναι η πλησιέστερη «εστία» προς την παγκόσμια θεία συνειδητότητα και δεν απαιτεί μεταμορφώσεις ή μεταλλάξεις για να έχουμε αυτήν την εμπειρία. Το κενό όμως δεν καταφέρνει να κρατήσει την προσοχή των περισσότερων ατόμων που κάνουν διαλογισμό και μάλιστα των αρχαρίων.

Το παράδειγμα της τηλεόρασης μπορεί να μας βοηθήσει για να το καταλάβουμε αυτό. Όταν παρακολουθούμε ένα έργο στην τηλεόραση, με γρήγορη πλοκή και εικόνες που ενεργοποιούν τα κατώτερα κέντρα μας όπως είναι το σεξ και η βία, δεν έχουμε πρόβλημα να συγκεντρωθούμε σ' αυτό που συμβαίνει. Δε χασμουριόμαστε, δε σκεφτόμαστε κάτι άλλο. Το αντικείμενο της συγκέντρωσης είναι συγκεκριμένο και αρκετά ενδιαφέρον ώστε να κρατήσει την προσοχή μας. Σε μια τέτοια στιγμή είναι πολύ δύσκολο οι σκηνές που παρακολουθούμε να πάρουν τη μορφή της υψηλότερης πνευματικής αλήθειας της οποίας αποτελούν προβολή. Δε μας δίνουν το συναίσθημα της γαλήνης και της ενότητας που είναι χαρακτηριστικά της υψηλότερης κατάστασης συνειδητότητας.

Αν τώρα κάποιος αλλάξει κανάλι (το αντικείμενο) και τη φορά αυτή προβάλλεται στην οθόνη μια συμφωνική ορχήστρα που παίζει ένα κλασσικό κομμάτι, πολλοί λιγότεροι άνθρωποι θα έχουν προσκολλημένη την προσοχή τους στην οθόνη όπως πριν, από την άλλη όμως υπάρχει πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα να αισθανθεί κανείς τη θεία αρμονία μέσα από αυτό το νέο αντικείμενο.

Όταν το πρόγραμμα τελειώνει και υπάρχει μόνο η λευκή οθόνη είναι μάλλον απίθανο ότι θα μείνει κανείς και θα διασκεδάσει με αυτό το μονότονο πεδίο λευκού φωτός.

Έτσι λοιπόν, καλό είναι να επιλέξετε ένα αντικείμενο που είναι αρκετά συγκεκριμένο ώστε να κρατά την προσοχή σας, αλλά την ίδια στιγμή αρκετά εκλεπτυσμένο ώστε να σας οδηγήσει σε υψηλότερες καταστάσεις συνείδησης. Επαναλαμβάνω ότι εδώ δεν έχει ση-

μασία τι διαλέγετε. Όλα σας οδηγούν στην ίδια υπερβατική εμπειρία. Εκείνο που έχει σημασία είναι να είσαστε τακτικοί στην εξάσκησή σας. Είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικό να μην αρχίσετε αυτήν τη δραστηριότητα με τους ίδιους προγραμματισμούς που έχουν καταστρέψει την κοινωνική και επαγγελματική ζωή μας. Μη συγκεντρώνεστε με ένταση. Χαλαρώστε. Έχετε υπομονή. Καταλάβετε τη φύση του νου σας και οδηγήστε τον με αγάπη στο αντικείμενο όταν αντιλαμβάνεστε ότι έχει ξεφύγει από αυτό. Δεν πηγαίνετε πουθενά. Βρισκόσαστε ήδη εκεί που θέλετε να πάτε. Απλά δεν το έχετε συνειδητοποιήσει. Δεχτείτε κάθε διαλογισμό σαν τέλειο. Μην κρίνετε τον εαυτό σας με βάση τις διαλογιστικές εμπειρίες. Μη συναγωνίζεστε τους άλλους. Μην πολεμάτε το νου σας.

Απλά συνεχίστε να επανέρχεστε στο αντικείμενο με υπομονή, επιμονή και αγάπη. Ας είσαστε πράοι. Δεν υπάρχει βιασύνη. Δεν έχετε να πάτε πουθενά. Το άγχος για την πνευματική ανάπτυξη είναι το ίδιο με το άγχος για κάθε κοινωνική δραστηριότητα. Δεν βοηθάει. Είναι το αποτέλεσμα της έλλειψης πίστης στον εαυτό μας,στη ζωή, στους άλλους. Είναι ακόμη έλλειψη πίστης στο Θεό και στο Θεϊκό Σχέδιο.

Γι' αυτό, πλησιάστε το διαλογισμό **χωρίς προσκόλληση** στο αποτέλεσμα. **Αφήστε τον εαυτό σας να διαλογιστεί.** Φανταστείτε ότι είσαστε ένα κομμάτι πηλός που διαμορφώνεται και μεταμορφώνεται από ένα ανώτερο ον.

Κλείνοντας το κεφάλαιο αυτό, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ένα ενδιαφέρον απόσπασμα από ένα κείμενο του Μητροπολίτη Δημητριάδος κ. Χριστοδούλου, σχετικά με το θέμα του Θεού στην Ορθοδοξία.

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ ΠΕΡΙ ΘΕΟΥ ΕΙΣ ΤΗΝ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΝ

Του Μητροπολίτου Δημητριάδος κ. Χριστοδούλου.

“Ο τρόπος για την προσπέλαση του Θεού από τον άνθρωπο στάθηκε πάντα ένας ενδιαφέρων χώρος για κάθε σκεπτόμενο άνθρωπο.Στη Δύση,που η θρησκευτικότητά της διαποτίστηκε έντονα από το ρωμαϊκό πνεύμα, καταβλήθηκε προσπάθεια να δημιουργηθεί ένας ορισμένος τύπος θεολογικής σκέψεως, που με λογικά κριτήρια αποσκοπεί να συστηματοποιήσει τα θέματα της πίστεως, καθιστώντας τα προσιτά στην ανθρώπινη διανόηση. Η φυσική αυτή γνώση του Θεού όπως λέγεται,χρησιμοποίησε τη φιλοσοφία,ιδιαίτερα την αριστοτελική,για να πετύχει μια πρώτη πρόσβαση του Θεού. Ομως,αυτή η εκλογίκευση της πίστεως έθρεψε την σύγχρονη αθεΐα, όπως ομολογούν σήμερα οι ίδιοι οι δυτικοί στοχαστές και οδήγησε στη διατύπωση της θεωρίας για το θάνατο του Θεού. Η αθεΐα στη Δύση είναι φυσιολογικό σύμπτωμα της ίδιας της νοοτροπίας της, απόρροια μιας μακράς στοχαστικής διαδικασίας που αποπειράθηκε να περικλείσει στα στενά όρια του ανθρώπινου λογικού τις άπειρες συντεταγμένες των κατηγορημάτων του Θεού.

Αντίθετα, στην Ανατολή, ο θεολογικός στοχασμός λειτούργησε κατά τελείως διαφορετικό τρόπο, ακολουθώντας διαφορετική πορεία που, αποφατικά, οδηγεί στη μέθεξη του Θεού. Δεν είναι δηλαδή τόσο το λογικό που συλλαμβάνει τα πέρατα της θείας ουσίας, όσο το συναίσθημα, που διαθέτει μια ξεχωριστή δυναμική. Η Ανατολή δεν επεχείρησε να επενδύσει το θέμα της υπάρξεως του Θεού με τον μανδύα των λογικών αποδείξεων, αλλά κατέφυγε στη μέθοδο της βιωματικής εμπειρίας, της μετοχής δηλαδή και της κοινωνίας του ανθρώπου με τον Θεό. Δεν είδε τον Θεό σαν ένα αντικείμενο ξένο προς τον άνθρωπο, ούτε τον άνθρωπο σαν ανεξάρτητη μονάδα πάνω στη γη. Δίδαξε με την γλώσσα των πατέρων της πως το ερώτημα για τον Θεό είναι στην ουσία του το ερώτημα για τον άνθρωπο, για τη φύση του,για τον προορισμό του. Ο σαρκωμένος Θεός της αγάπης, περιχωρεί την ανθρώπινη φύση και ο άνθρωπος γίνεται “ζώον θεούμενον”. Η κέ-

νωση του Θεού γίνεται θέωση του ανθρώπου και έτσι το "καθ' ομοίωσιν" του Δημιουργού προσλαμβάνει οντολογικό χαρακτήρα μέσα στην ίδια την ανθρώπινη ύπαρξη. Αυτά όλα συνθέτουν την λεγόμενη μυστική ή αποφατική θεολογία και χαρακτηρίζουν την ανατολική πνευματικότητα και το ορθόδοξο ήθος μας.

Έτσι γίνεται φανερό ότι στο χώρο της Ορθοδοξίας η πίστη δεν τεχνολογείται και δεν καλουπιάζεται. Ματαιοπονεί όποιος, με μοναδικό εφόδιο τον πεπερασμένο στοχασμό του, επιχειρεί να ξανοιχτεί στον ωκεανό των θείων ενεργημάτων. Η αλήθεια δεν είναι τόσο γνώση, όσο βιούμενη πραγματικότητα, δωρεά και αποκάλυψη του Θεού. Γιατί ο Θεός είναι άρρητος, ανερμήνευτος και ακατανόμαστος. Κατά τον άγιο Συμεών, τον Νέο Θεολόγο, ο Θεός είναι "ορώμενος και κρυπτόμενος, απιών και ερχόμενος, γινόμενος αφανής και αίφνης γενόμενος". Την ουσία του Θεού αγνοούμε. Μπορούμε να πλησιάσουμε τις ενέργειές του και τις πράξεις του. Κι απ' αυτές ένα πολλοστημόριο μόνο. Ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος λέγει ότι "το δε νυν είναι βραχεία τις απορροή απαύγασμα". Έτσι κανείς δεν μπορεί με λογικές κατηγορίες να εκφράσει τον Θεό, αλλά ανάλογα με τον βαθμό της μετοχής του στη θεία ζωή ο καθένας μας μπορεί κάτι να γνωρίσει απ' τον Θεό.

Αυτή η αποφατική μέθοδος των ανατολικών μυστικών εδράζεται πάνω στην Αγία Γραφή που διδάσκει ότι ο Θεός δεν παραδίδεται στη διάθεση των αισθήσεων του ανθρώπου, αλλά αποκαλύπτεται. Αυτοκενώνεται και σαρκώνεται, παύει να είναι μια υπερβατική δύναμη και αυτοπροσφέρεται στον άνθρωπο, καταφάσκοντας την ανθρώπινη φύση, μια και τοποθετεί τον άνθρωπο στα φυσιολογικά του πλαίσια. Σε τελευταία ανάλυση η θέα και η επίγνωση του Θεού είναι δωρεά του Θεού στη συνέργεια του ανθρώπου (βλ. Ιω. Παναγοπούλου: Ο σύγχρονος άνθρωπος και το ερώτημα του Θεού, σελ. 41). Αυτό σημαίνει πως είναι ανώφελο ν' αναζητάει κανείς αποδείξεις ή και ενδείξεις για την ύπαρξη του Θεού. Τέτοιες δεν υπάρχουν κατ' ουσίαν. Υπάρχει όμως κάτι άλλο,πιο ουσιαστικό

και πολύτιμο, και αυτό είναι η ζωοποιός παρουσία του Θεού στον κόσμο. Η πραγματικότητα αυτή δεν χρειάζεται αποδείξεις, όπως το φως όταν υπάρχει αρκεί το ότι υπάρχει και φωτίζει. Μόνο ένας τυφλός δεν το βλέπει ή ένας άρρωστος στα μάτια δεν το ανέχεται. Για όλους τους άλλους αρκεί το ότι ζωογονεί και θερμαίνει. Επομένως το πρόβλημα του Θεού όπως είπαμε,είναι κατά βάση πρόβλημα του ανθρώπου. Ο καθένας, για να πλησιάσει τον Θεό, πρέπει προηγουμένως να γνωρίσει τον εαυτό του, να τον μελετήσει, να τον ελέγχει. Αν είναι πνευματικά τυφλός ή άρρωστος δεν διαθέτει τις δυνατότητες για μια προσέγγιση του Θεού. Να γιατί ο Κύριος είπε: "Μακάριοι οι καθαροί τη καρδία, ότι αυτοί τον Θεό όψονται". Και η κάθαρση αυτή είναι συνισταμένη της μετάνοιας και της συνεχούς προσευχής. Η εκκλησία σε όσους δυσπιστούν και πολυπραγμονούν εμπρός στο ερώτημα περί Θεού, προσφέρει απλά και πειστικά το "έρχου και ίδε". Και είναι αυτός ο καλύτερος δρόμος για την θεοφάνεια και την θεοπτία. "Η Εκκλησία δεν προσφέρει λύσεις και λογικές απαντήσεις. Η ίδια είναι η λύση γιατί είναι χώρος ζωής και αληθείας για χάρη του ανθρώπου".

(ένθ' ανωτ. σελ. 71-72).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΑΛΛΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Στα προηγούμενα κεφάλαια αναφέραμε ήδη μερικές ιδιαίτερα πολύτιμες «εστίες συγκέντρωσης» για το διαλογισμό μας. Εδώ θα αναφέρουμε μερικές εστίες ακόμη, καθώς επίσης και τεχνικές οραματισμού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να προχωρήσετε στην κατάσταση διαλογισμού πιο εύκολα και στη συνέχεια να συγκεντρωθείτε στη συνηθισμένη σας εστία. Αυτές οι εισαγωγικές τεχνικές δεν είναι φτιαγμένες για να είναι οι ίδιες εστίες διαλογισμού (αν και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν και να είναι) αλλά είναι περισσότερο ένας τρόπος ανάπτυξης της εσωτερικής συγκέντρωσης και του πνευματικού προσανατολισμού του νου, ώστε να ξεκινάμε να εστιαζόμαστε πιο εύκολα στην εστία συγκέντρωσης που έχουμε επιλέξει. Θα αναφερόμαστε σ' αυτές τις μεθόδους λοιπόν σαν «εστίες» ή σαν «μεθόδους διαλογισμού», ανάλογα.

Το πρώτο βήμα στην προετοιμασία κάθε τύπου διαλογισμού είναι η δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών για το σώμα. Πάρτε τη στάση που προτιμάτε. Βεβαιωθείτε ότι το σώμα σας αισθάνεται άνετα και ότι η σπονδυλική στήλη είναι ίσια. Μετά ελέγξτε τα κύρια σημεία: Η κοιλιά είναι χαλαρή; Το πάνω μέρος της πλάτης,οι ώμοι, τα χέρια έχουν χαλαρώσει; Ισιώστε το λαιμό. Χαλαρώστε τα μάγουλα, τους κροτάφους, τα μάτια, το μέτωπο. Ισιώστε ακόμη περισσότερο τη σπονδυλική στήλη και χαλαρώστε όποιο μέρος του σώματος έχει ακόμη ένταση. Προχωρήστε τώρα στο διαλογισμό σας. Η διαδικασία αυτή είναι ίδια σε κάθε διαλογισμό.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Η αναπνοή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν τρόπος για να προχωρήσει κανείς στο διαλογισμό, αλλά και σαν εστία διαλογισμού. Έχουμε ήδη αναφερθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο στο πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αργή, ρυθμική, βαθιά αναπνοή (ειδικά την εναλλασσόμενη αναπνοή με μέτρημα αναλογικό) σαν τρόπο ανάπτυξης και εναρμόνισης της βιοενέργειας για έναν πιο αρμονικό διαλογισμό. Εδώ θα συγκεντρωθούμε στην αναπνοή σαν εστία συγκέντρωσης. Παρακολουθούμε απλά την αναπνοή καθώς εισπνέουμε και εκπνέουμε. Βιώνουμε την κίνησή της μέσα από τα ρουθούνια, κάτω προς τους πνεύμονες και μετά πίσω πάλι και εκπνοή από τα ρουθούνια. Δεν ελέγχουμε την αναπνοή. Δεν αναπνέουμε βαθιά ή με κάποιον ειδικό ρυθμό, εκτός αν αυτό συμβαίνει φυσιολογικά χωρίς την παρέμβασή μας. Είμαστε απλά ο παρατηρητής της αναπνοής μας. Παρατηρούμε όταν σταματά. Αν είναι γρήγορη το προσέχουμε. Αν είναι βαθιά ή μικρή απλά το παρατηρούμε. Δεν κάνουμε κριτική όπως ότι αυτή είναι «καλή αναπνοή» ή «κακή αναπνοή». Παρατηρούμε μόνο χωρίς να κάνουμε αξιολόγηση, κριτική ή έλεγχο. Αυτός ο διαλογισμός δημιουργεί βαθιά ηρεμία και μπορεί να γίνει ακόμη και όταν είμαστε δραστήριοι, όταν δουλεύουμε, περιμένουμε, περπατάμε. Μπορούμε πάντα να παρακολουθούμε την αναπνοή μας χωρίς να προσπαθούμε να την ελέγξουμε.

ΘΕΤΙΚΟΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Ο οραματισμός θετικών σκεπτομορφών και η επιθυμία να είμαστε καλά και εμείς και οι άλλοι είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για τη δημιουργία θετικής νοητικής κατάστασης που βοηθάει το διαλογισμό. Μπορεί κάποιος να πάρει μερικές βαθιές αναπνοές ή να χρησιμοποιήσει κάποια μέθοδο χαλάρωσης του νου και να αρχίσει να δημιουργεί θετικές εικόνες που αφορούν τον εαυτό του, τους αγαπημένους του, την ανθρωπότητα και τον κόσμο σα σύνολο.

Μια κοινή μέθοδος για να προχωρήσουμε σε βαθύτερο επίπεδο συγκέντρωσης είναι εκείνη που χρησιμοποιείται από το σύστημα που ονομάζεται «έλεγχος του νου». Καθόμαστε με ίσια τη σπονδυλική στήλη και αναπνέουμε αργά και βαθιά. Μετά από μερικά λεπτά παίρνουμε μια βαθιά εισπνοή και την ώρα της εκπνοής βλέπουμε τον αριθμό τρία να αναβοσβύνει στο μέτωπο τρεις φορές. Μετά παίρνουμε μια άλλη βαθιά αναπνοή και με την εισπνοή φανταζόμαστε τον αριθμό δύο να αναβοσβύνει τρεις φορές στο μέτωπό μας σα να υπάρχει εκεί μια οθόνη. Μετά παίρνουμε μια τρίτη αναπνοή και στην εκπνοή φανταζόμαστε τον αριθμό ένα να αναβοσβύνει τρεις φορές με τον ίδιο τρόπο. Κατόπιν μετράμε νοητικά προς τα πίσω από το 10 ως το 1 χαλαρώνοντας το σώμα μας και το νου πιο βαθιά σε κάθε αριθμό που κατεβαίνουμε. Μπορούμε στη συνέχεια να φανταστούμε ότι μεταφερόμαστε σε κάποιο μέρος στη φύση (πραγματικά ή φανταστικά) που δημιουργεί συναισθήματα γαλήνης και ασφάλειας μέσα μας. Είμαστε τώρα σε μια πιο χαλαρή και συγκεντρωμένη κατάσταση του νου και μπορούμε να οραματιστούμε ή να φανταστούμε αποτελεσματικά τις θετικές πραγματικότητες που έχουν σημασία για μας. Πριν δώσουμε μερικά παραδείγματα, θα ήθελα να τονίσω σ' αυτό το σημείο, ότι δεν είναι απαραίτητο να βλέπουμε πραγματικά αυτό που οραματιζόμαστε, όπως τώρα εσείς βλέπετε αυτό το βιβλίο και το περιβάλλον σας (αν και ορισμένοι μπορούν και βλέπουν με την ίδια διαύγεια και όταν οραματίζονται). Αρκεί να έχει κανείς την ιδέα ή την αίσθηση εκείνου που οραματίζεται. Αν όμως μπορείτε να το δείτε καθαρά είναι το ίδιο καλό.

Έτσι, πριν συγκεντρωθείτε στην εστία του διαλογισμού, μπορείτε να στείλετε φως και αγάπη σε όλους τους αγαπημένους σας ή σε ανθρώπους που είναι άρρωστοι ή έχουν προβλήματα ή σε ανθρώπους που υποφέρουν σε κάποιο μέρος του κόσμου. Μπορούμε να φανταστούμε τον εαυτό μας αλλαγμένο, μεταμορφωμένο έτσι όπως θα θέλαμε, με αυτοπεποίθηση, αυτοπαραδοχή, αγάπη για τους άλλους, εσωτερική γαλήνη.

Αυτές οι θετικές σκεπτομορφές θα μεταμορφώσουν σταδιακά το νου καθώς θα βυθίζονται με αυτόν τον τρόπο στο υποσυνείδητο καθημερινά. Ταυτόχρονα θα δημιουργούν μια πνευματική ατμόσφαιρα, που βοηθά πολύ το διαλογισμό.

Αυτή είναι η απάντηση σ' αυτούς που ρωτούν αν μπορούν να συνδυάσουν έλεγχο του νου ή προβολή θετικών σκέψεων με το διαλογισμό. Η απάντηση είναι ασφαλώς ναι, όμως θα πρέπει να κάνουμε ένα διαχωρισμό ανάμεσα στα δύο. Πρέπει να γνωρίζουμε πότε έχουν τελειώσει οι προβολές και αρχίζει ο διαλογισμός. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού δε θα πρέπει να κάνουμε προβολές ή θετικές σκέψεις. Απλά ακολουθούμε την εστία και αφήνουμε τον εαυτό μας να αλλάξει μαζί της. Την ώρα του διαλογισμού παύουμε να έχουμε γήινους στόχους. Δε χρειάζεται να διορθώσουμε κάτι ή να το αλλάξουμε ή να το βελτιώσουμε. Εμπιστευόμαστε οποιαδήποτε αλλαγή και αν συμβεί, σαν αποτέλεσμα της παράδοσής μας στην εστία και της ένωσής μας με αυτήν. Αυτή είναι η διαφορά μεταξύ θετικών προβολών και διαλογισμού. Στην προβολή είμαστε προσκολλημένοι σε κάποιες θετικές πραγματικότητες που θέλουμε να δημιουργήσουμε για τον εαυτό μας και τους άλλους. Στο διαλογισμό παραδινόμαστε στη Θεία Θέληση και ρέουμε με την εστία. Στην προβολή ή στην προσευχή ζητάμε από τη δημιουργική δύναμη του σύμπαντος να ενεργήσει για χάρη μας, να κάνει κάτι για μας στο υλικό, συναισθηματικό ή νοητικό επίπεδο. Στο διαλογισμό ζητάμε απλά να συγχωνευτούμε με αυτήν τη δύναμη και να την αφήσουμε να μας μεταμορφώσει, ανεξάρτητα από τις προκαταλήψεις μας για το πώς θα πρέπει να είμαστε εμείς και ο κόσμος. Στο διαλογισμό υπερβαίνουμε το νου και τις προτιμήσεις του και αφήνουμε τη θέληση του Θεού να αποφασίσει για το τι θα συμβεί. Στην προβολή και πιο συχνά στην προσευχή ζητάμε αυτό που **εμείς** νομίζουμε πως είναι το καλύτερο.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ

Αυτή η τεχνική μπορεί να είναι είτε μέθοδος για να προχωρήσουμε στο διαλογισμό ή από μόνη της διαλογισμός. Είναι μια τεχνική οραματισμού, που μπορεί να γίνει διαλογισμός πάνω στην ποιότητα και τη δόνηση της αγάπης.

Αφού έχουμε φέρει το σώμα και το νου στη σωστή θέση και κατάσταση, φέρνουμε στο μυαλό έναν άνθρωπο που έχουμε αγαπήσει βαθιά στο παρελθόν ή αγαπάμε τώρα. Θέλουμε να βρούμε ένα σημείο αναφοράς που είναι για μας σύμβολο του μεγαλύτερου ανοίγματος αγάπης που έχουμε αισθανθεί. Αυτό θα μπορούσε να συμβαίνει για ένα πρόσωπο, ένα ζώο, το Θεό κλπ. Φέρνουμε στο νου, στην αρχή, το σημείο αναφοράς και ενώ εστιαζόμαστε σ' αυτό, θυμόμαστε τα συναισθήματα ευτυχίας, τρυφερότητας, ευγνωμοσύνης, οικειότητας, πλησιάσματος και ανοίγματος που βιώσαμε μέσα από αυτήν την αγάπη. Ζητάμε να βιώσουμε όσο το δυνατό περισσότερο τα συναισθήματα αυτά και συγκινησιακά και σωματικά, ειδικά στο κέντρο της καρδιάς, στο στήθος.

Όταν έχουμε αισθανθεί σε βάθος αυτά τα συναισθήματα, αποσύρουμε την εικόνα αυτού του ανθρώπου και φέρνουμε στο νου κάποιον άλλον, προσπαθώντας να αισθανθούμε το ίδιο άνοιγμα και τη χωρίς όρους αποδοχή του. Όταν αισθανθούμε αυτό το άνοιγμα, φέρνουμε ένα άλλο πρόσωπο στο νου και ανοίγουμε τον εαυτό μας προς αυτό με την ίδια ένταση και το ίδιο πλησίασμα που νιώσαμε για το πρώτο. Αφού έχουμε δουλέψει πάνω στο συναίσθημα της αγάπης και της ενότητας με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας, εστιαζόμαστε στη συνέχεια στον ίδιο μας τον εαυτό, το σώμα και την προσωπικότητά μας και αναπτύσσουμε τα ίδια συναισθήματα αγάπης και αποδοχής, χωρίς όρους γι' αυτόν, ακριβώς όπως είναι σ' αυτό το στάδιο της εξέλιξής του. Μετά φέρνουμε στο νου έναν άνθρωπο με τον οποίο έχουμε δυσκολία στο άνοιγμα και την επικοινωνία ή έχουμε κάποιο αρνητικό συναίσθημα ή αυτός έχει αρνητικά συναισθήματα για μας. Ζητάμε να

υπερβούμε το φόβο, την αντίσταση και την αρνητικότητά μας και να αισθανθούμε γι' αυτόν το ίδιο άνοιγμα και την ίδια οικειότητα με αυτή που νιώθουμε για τους αγαπημένους μας.

Έχοντας αναπτύξει νοητικά ένα συναίσθημα ενότητας με όλα αυτά τα πρόσωπα στη ζωή μας μπορούμε μετά να στρέψουμε τη συνειδητότητά μας προς το Θεό (όπως ο καθένας τον φαντάζεται) και να αισθανθούμε ένα άνοιγμα αγάπης και ευγνωμοσύνης για Αυτόν. Τότε μπορεί να αισθανθούμε τη ροή από την αντίθετη κατεύθυνση, τη ροή δηλαδή της αγάπης του Θεού και της ευλογίας Του προς εμάς. Μπορούμε να αισθανθούμε αυτήν τη ροή στο κέντρο της καρδιάς ή στο μέτωπο ή στην κορυφή του κεφαλιού. Μπορούμε να παραμείνουμε σ' αυτό το συναίσθημα της αγάπης και της ένωσης με το Θεό και με ό,τι ή όποιον έρχεται στη συνειδητότητά μας. Τυλίξτε κάθε σκέψη, κάθε κατάσταση, κάθε πόνο, κάθε συναίσθημα, κάθε φαινόμενο που έρχεται στο νου σας με αγάπη.

Η ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΟΥ ΤΡΙΓΩΝΟΥ

Το σύστημα που ονομάζεται «Τρίγωνα» είναι μια θετική νοητική προβολή, που συνδέεται με τη Μεγάλη Επίκληση. Στο σύστημα αυτό συμμετέχουν εκατομμύρια άνθρωπο σε όλον τον κόσμο. Υπάρχουν κεντρικά γραφεία στο κτίριο των Ηνωμένων Εθνών στη Νέα Υόρκη και άλλα γραφεία σε διάφορες πρωτεύουσες του κόσμου όπου μπορεί κανείς να δηλώσει συμμετοχή. Μπορεί, παρόλα αυτά, να συμμετέχει κανείς χωρίς να έχει εγγραφεί επίσημα.

Αφού βεβαιωθούμε ότι το σώμα μας βρίσκεται στην κατάλληλη θέση, φέρνουμε στο νου τους δύο φίλους με τους οποίους δουλεύουμε αυτό το τρίγωνο. Αυτά τα άτομα θα πρέπει να είναι πρόσωπα που καταλαβαίνουν και επιθυμούν να δουλέψουν για τον ίδιο σκοπό. Θα κάνουν ό,τι θα κάνετε κι εσείς, καθημερινά. Δεν είναι καθόλου απαραίτητο αυτό να γίνεται από όλους σας την ίδια ώρα ή στο ίδιο μέρος. Αρκεί αυτό να γίνεται από όλους σας καθημερινά.

Φέρτε στη νοητική σας συνειδητότητα τα δύο άλλα άτομα από το τρίγωνό σας. Μπορείτε να τα δείτε νοητικά έτσι όπως βλέπετε αυτήν τη στιγμή αυτό το βιβλίο ή μπορείτε να τα φανταστείτε σαν παρουσία ή ενέργεια. Μπορείτε να φανταστείτε ότι είσαστε όλοι καθιστοί ή όρθιοι και ότι σχηματίζετε ένα τρίγωνο. Επαναλάβετε τα ονόματά τους στο νου σας καθώς αισθάνεστε την παρουσία τους και την ενέργειά τους να συνδέεται μαζί σας. Τώρα φανταστείτε ένα σύνδεσμο ενέργειας ή φωτός ή συναισθήματος να ενώνει το κέντρο της καρδιάς σας με το κέντρο της δικής τους καρδιάς, έτσι ώστε να δημιουργείται ένα τρίγωνο ενέργειας στο επίπεδο του κέντρου της καρδιάς σας. Κατόπιν κάνετε το ίδιο ανάμεσα στα κέντρα του μετώπου και φανταστείτε ένα τρίγωνο φωτός να συνδέει σ' αυτό το επίπεδο τους τρεις σας. Φανταστείτε ότι ενώνεστε και ότι οι τρεις σας γίνεστε μια ενωμένη ενέργεια που παίρνει τη θέση της σ' ένα δίκτυο εκατομμυρίων τέτοιων φώτων (το καθένα από τα οποία περιλαμβάνει τρία συνεργαζόμενα πρόσωπα) που περικυκλώνουν τη γη. Καθώς φαντάζεστε αυτό το δίκτυο των φώτων να περιβάλλει τη γη σα μιά προστατευτική αύρα, επαναλαμβάνετε τη Μεγάλη Επίκληση που γράφτηκε από την Αλίκη Μπέιλυ κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας εμπνευσμένης αυτόματης γραφής.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ
ΔΙΑΝΟΙΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ
ΑΣ ΔΙΑΧΥΘΕΙ ΤΟ ΦΩΣ ΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΝΟΙΕΣ ΤΩΝ
ΑΝΘΡΩΠΩΝ
ΤΟ ΦΩΣ ΑΣ ΚΑΤΕΛΘΕΙ ΣΤΗ ΓΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ
ΑΣ ΔΙΑΧΥΘΕΙ Η ΑΓΑΠΗ ΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΚΑΡΔΙΕΣ
ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ
ΕΙΘΕ Ο ΧΡΙΣΤΟΣ ΝΑ ΓΥΡΙΣΕΙ ΣΤΗ ΓΗ

ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΠΟΥ Η ΘΕΛΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΓΝΩΣΤΗ
Ο ΣΚΟΠΟΣ ΑΣ ΚΑΘΟΔΗΓΕΙ ΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ
ΘΕΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ
Ο ΣΚΟΠΟΣ ΠΟΥ ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΚΑΙ
ΥΠΗΡΕΤΟΥΝ

ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΥ ΟΝΟΜΑΖΟΥΜΕ «ΦΥΛΗ
ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ»
ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΑΣ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ·
ΚΑΙ ΕΙΘΕ ΝΑ ΣΦΡΑΓΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΥΛΗ ΤΟΥ ΚΑΚΟΥ

ΤΟ ΦΩΣ, Η ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΑΣ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΗΣΟΥΝ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΓΗ

Καθώς επαναλαμβάνετε κάθε φράση, αφήνετε το νου σας να δημιουργήσει εικόνες σχετικές με αυτό που επικαλείσθε. Φανταστείτε ότι αυτό που λέτε συμβαίνει πραγματικά. Μπορείτε να επαναλάβετε λεκτικά ή νοητικά ό,τι προτιμάτε. Συγκεντρωθείτε στη βασική ενέργεια κάθε παραγράφου αυτής της προσευχής. Η πρώτη παράγραφος τονίζει το ξύπνημα της ανθρωπότητας μέσα από το φως της γνώσης της πνευματικής αλήθειας. Η δεύτερη ζητάει το ξύπνημα αυτό να γίνει μέσα από την αγάπη που κατοικεί σε κάθε καρδιά και χρειάζεται μόνο λίγη ενθάρρυνση. Η τρίτη ζητάει την παράδοση της ατομικής θέλησης στη Θεία θέληση, που γνωρίζει τι είναι καλύτερο για το σύνολο. Η τέταρτη επισημαίνει την πραγματικότητα, ότι δηλαδή καμιά αλλαγή δε γίνεται χωρίς την κοινή προσπάθεια. Μεγάλοι πνευματικοί δάσκαλοι μπορούν να μας δείξουν το δρόμο, όμως μόνο μέσα από την κοινή προσπάθεια θα δημιουργηθεί αρμονία πάνω στη Γη.

Αυτός είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να προχωρήσει κανείς στο διαλογισμό. Φέρνει κάποιον πιο κοντά στις υψηλές αλήθειες. Ο διαλογισμός γίνεται πολύ βαθύτερος αφού έχουμε συνδεθεί με αυτόν τον τρόπο.

Αυτή η τεχνική όμως έχει και μόνη της πολλές σημα-

ντικές ποιότητες, ακόμη και αν δε χρησιμοποιηθεί σαν εισαγωγή στο διαλογισμό. Συνδεόμαστε σταδιακά, μέσα από λεπτές πνευματικές γραμμές ενέργειας, με όλες τις άλλες υπάρξεις που δουλεύουν μαζί σ' ένα πνευματικό επίπεδο για έναν καλύτερο κόσμο. Συνδεόμαστε με το Θεό μέσα από την καλή μας θέληση και την επιθυμία για το καλό, καθώς και μέσα από την προσπάθεια να είμαστε χρήσιμοι και να συνεργαζόμαστε με τους άλλους γι' αυτόν το σκοπό. Αρχίζουμε να βιώνουμε «οικουμενικότητα» καθώς αισθανόμαστε ότι είμαστε ένα μικρό αλλά σημαντικό μέρος τους σώματος της ανθρωπότητας. Αυτό μας βοηθάει να ξεπεράσουμε την τεράστια σημασία που δίνουμε στο «εγώ» μας και να έχουμε συναισθήματα αδελφοσύνης για όλους. Το «εγώ» μας μειώνεται και η ενότητα αυξάνεται.

Με το να επαναλαμβάνουμε αυτές τις λέξεις καθημερινά συντονιζόμαστε περισσότερο με την επιθυμία για καλοσύνη, αγάπη και ενότητα μέσα μας. Οι σκοποί μας γίνονται πιο διαυγείς και οδηγούμαστε περισσότερο από πνευματικές αξίες στις καθημερινές μας συναλλαγές. Οι καθημερινοί μας οραματισμοί εμφυτεύουν, ακόμη πιο βαθιά, στο συλλογικό ασυνείδητο όλης της ανθρωπότητας και της δημιουργίας, τις αξίες της αγάπης, της ειρήνης και της αρμονίας. Κάθε σας πράξη επηρεάζει το σύνολο. Ο νους σας συνδέεται με τον κοσμικό νου και μέσα από τον κοσμικό νου οι σκέψεις σας επηρεάζουν όλες τις άλλες υπάρξεις σε κάποιο βαθμό. (Για περισσότερες λεπτομέρειες πάνω σ' αυτό, διαβάστε το βιβλίο «ΘΑΥΜΑΤΑ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗΣ» και το «ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ».

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΦΩΣ

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία διαλογισμών πάνω στο φως με ή χωρίς μορφή. Έχουμε ήδη αναφερθεί σε ορισμένους. Υπάρχει επίσης ένας που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός και ωφέλιμος για τους αρχάριους στο διαλογισμό. Πάρτε τη σωστή θέση σώματος και

νου με τις μεθόδους που έχουν ήδη εξηγηθεί.

Φανταστείτε τώρα ένα φως στο μέτωπό σας. Θα μπορούσε να είναι η φλόγα ενός κεριού, ο ήλιος, η απλά ένα φως χωρίς μορφή. Αφήστε αυτό το φως να απλωθεί και να γεμίσει την κοιλότητα του εγκεφάλου, πλημμυρίζοντας το νου με την ουσία του φωτός. Όταν λέμε «φανταστείτε ένα φως» δεν εννοούμε απαραίτητα να δείτε ένα φως. Μπορεί να αισθανθείτε την παρουσία του φωτός ή να έχετε την ιδέα, τη δόνηση ή την αίσθηση του φωτός. Μπορείτε να δουλέψετε με οτιδήποτε από αυτά.

Τώρα, αφήστε αυτές τις εκδηλώσεις του φωτός να κινηθούν προς τα κάτω στην περιοχή του λαιμού και να διαπεράσουν το χώρο. Μετά αφήστε το να ρέει στους ώμους και κατόπιν στα χέρια σας. Κάθε βήμα αυτής της διαδικασίας θα πρέπει να γίνεται αργά και φυσικά χωρίς βιασύνη. Αφήστε τη συνειδητότητα του φωτός να γεμίσει κάθε περιοχή πριν προχωρήσετε στην επόμενη. Δε χρειάζεται να μείνετε σ' αυτήν τη σειρά των μελών του σώματος, μπορείτε να διαλέξετε όποια σειρά σας ταιριάζει καλύτερα. Ορισμένοι προτιμούν να φαντάζονται ότι το φως εξαγνίζει κάθε μέρος του σώματος και το καθιστά ανίκανο να συμμετέχει σε πράξεις που υποβαθμίζουν τη συνειδητότητά του.

Κινηθείτε με αυτόν τον τρόπο στην κοιλότητα του στήθους και το κέντρο της καρδιάς. Μετά κάτω προς την κοιλιά, επιτρέποντας στο φως να διαπεράσει και να χαλαρώσει όλους τους μυς σ' αυτό το σημείο και ειδικά το ηλιακό πλέγμα και τον αφαλό. Μετά αφήστε την παρουσία του φωτός να κινηθεί προς τα κάτω, στα πόδια, δημιουργώντας χαλάρωση και αρμονία.

Αφού όλο σας το σώμα έχει διαποτιστεί από το φως, ελέγξτε αν υπάρχει κάποια περιοχή που έχει ακόμη ένταση ή είναι απομονωμένη από την ενωτική παρουσία. Αφήστε το φως να κινηθεί σ' αυτήν την περιοχή. Μετά φανταστείτε το φως να απλώνεται και οραματιστείτε ή αισθανθείτε μια αύρα από φως γύρω από το σώμα σας. Τώρα το φως που ήταν μέσα σας βρίσκεται και γύρω από σας. Νιώστε να βυθίζεστε μέσα σ'

αυτό το φως και το φως να βυθίζεται μέσα σας. Νιώστε τη φυσική σας μορφή να διαλύεται και να εξαφανίζεται και να γινόσαστε ένα πεδίο φωτός-ενέργειας. Κατόπιν φανταστείτε το Θεό σαν ένα άπειρο ενεργειακό πεδίο και την ένωση αυτή των δύο πεδίων, του δικού σας σα φως, ενέργεια ή συνειδητότητα με του Θεού σα φως, ενέργεια ή συνειδητότητα. Μείνετε σ' αυτήν τη μακάρια ένωση όσο μπορείτε και επιστρέψτε σ' αυτό ξανά και ξανά όταν ο νους σας ξεφεύγει.

Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σα μέθοδος εισαγωγής στο διαλογισμό αλλά και σα διαλογισμός όπου το αντικείμενο είναι η ένωση της ενέργειάς σας με το Θεό ή η συνειδητότητα του εαυτού σας σα φωτεινή ενέργεια. Στο τέλος του διαλογισμού μπορείτε να οραματιστείτε αυτήν τη φωτεινή ενέργεια να πηγαίνει σε όλους εκείνους που έχουν ανάγκη. Φανταστείτε ότι διαπερνά το υλικό, νοητικό και πνευματικό τους σώμα και ότι αποκαλύπτει την αρμονία που υπάρχει μέσα στον καθένα τους.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΛΟΓΑ

Ο διαλογισμός στο κερί μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εκείνους που έχουν δυσκολία να συγκεντρωθούν. Έχει το πλεονέκτημα ότι κρατάμε τα μάτια μας ανοιχτά και το «αντικείμενο» είναι πιο συγκεκριμένο και διασκεδαστικό. Καθόμαστε με την πλάτη ίσια και τοποθετούμε ένα κερί σε απόσταση 20 με 30 πόντους μπροστά μας και περίπου στο ύψος της μύτης. Εστιαζόμαστε ήρεμα στη φλόγα, αφήνοντας την εικόνα του να γεμίσει το νου μας. Όταν ανακαλύπτουμε ότι ο νους μας βρίσκεται αλλού, τότε απαλά και με υπομονή επαναφέρουμε τη συνειδητότητά μας στη φλόγα και τις ιδιότητές της. Προσπαθούμε να είμαστε συνέχεια στην παρούσα στιγμή, χωρίς σκέψεις για το παρελθόν ή το μέλλον. Η φλόγα γίνεται η μοναδική μας πραγματικότητα. Συνεχίζουμε να επιστρέφουμε σ' αυτήν. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή να μη γίνεται αυτό με ένταση. Θυμηθείτε ότι πρόκειται για μια ήρεμη παρακολούθηση ενός αντικειμένου, έτσι όπως παρακολουθεί

κανείς χωρίς ένταση τη ροή ενός ποταμού. Παρακολουθούμε με τον ίδιο τρόπο τη ροή της φλόγας από το φυτίλι. Δεν προσπαθούμε να αποδείξουμε τίποτα ή να πετύχουμε κάτι, απλά ζητάμε να είμαστε παρόντες εκείνη τη στιγμή, να είμαστε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι μόνο στη φλόγα και πουθενά αλλού.

Μετά από πέντε λεπτά περίπου, κλείστε τα μάτια και οραματιστείτε τη φλόγα. Παρακολουθείστε την και νοητικά με τον ίδιο τρόπο. Όταν χάνετε την εσωτερική συγκέντρωση ανοίξτε τα μάτια πάλι και συνεχίστε με την εξωτερική φλόγα που βρίσκεται μπροστά σας. Κινηθείτε έτσι μεταξύ της εξωτερικής και της εσωτερικής φλόγας παραμένοντας στην παρούσα στιγμή και εστιαζόμενοι στο φως. Τελικά το εσωτερικό φως μπορεί να σας οδηγήσει στο διαλογισμό στο φως που έχουμε ήδη περιγράψει Είναι μια θαυμάσια μέθοδος διαλογισμού για όσους έχουν δυσκολία στη συγκέντρωση, αλλά είναι επίσης και πολύ χρήσιμη μέθοδος για σπουδαστές κάθε επιπέδου που χρειάζεται να αναπτύξουν την ικανότητα της συγκέντρωσης.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Μπορούμε να κάνουμε διαλογισμό πάνω σε οποιοδήποτε αντικείμενο με τον ίδιο τρόπο που περιγράψαμε το διαλογισμό στη φλόγα. Ιδιαίτερα ευχάριστοι, ωφέλιμοι και ανυψωτικοί είναι οι διαλογισμοί που γίνονται πάνω σε όντα και σκηνές της φύσης. Μπορεί να επιλέξουμε να καθήσουμε μπροστά σ' ένα λουλούδι, ένα δέντρο, τη θάλασσα, ένα βουνό, ένα βράχο, ακόμη και ένα έντομο που κάθεται ακίνητο. Μπορούμε να αφήσουμε τη συνειδητότητά μας να απορροφηθεί τελείως από τη μορφή που παρακολουθούμε. Εγκαταλείποντας το παρελθόν και το μέλλον συντονιζόμαστε με την εσώτερη ουσία αυτής της ύπαρξης και βιώνουμε μια τελείως διαφορετική διάσταση της ύπαρξής του. Συνειδητοποιούμε την έμφυτη θεότητα, αλλά και το ρόλο του σύμπαντος και τη λεπτή πνευματική και υλική αλληλοσυνοχή που έχουμε με την ύπαρξη αυτήν. Μπορεί να βιώσουμε την ομορφιά και την τελειότητα

της δημιουργίας που μας οδηγεί στη συνειδητοποίηση της δικής μας ομορφιάς, τελειότητας και έμφυτης θεότητας. Μπορεί ακόμα να χάσουμε το συναίσθημα της ξεχωριστότητας και να βιώσουμε την έκσταση της ένωσης με οτιδήποτε μας περιβάλλει. Αυτό μπορεί να γίνει είτε με τα μάτια κλειστά είτε με τα μάτια ανοιχτά, οτιδήποτε έρχεται φυσιολογικά.

Κατά τη διάρκεια ενός τέτοιου διαλογισμού, μπορεί μερικές φορές να έχουμε την τάση να κλείσουμε τα μάτια και να βιώσουμε την εσωτερική πραγματικότητα που ξύπνησε μετά από τη συγκέντρωσή μας στη φύση. Μπορούμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να κινείται πότε μέσα και πότε έξω. Κάποια στιγμή αυτό μπορεί να μην είναι πια διαλογισμός αλλά περισσότερο μια περισυλλογή πάνω στη φύση των πραγμάτων, καθώς διάφορες σκέψεις και συνειδητοποιήσεις θα έρχονται στο νου. Άλλες στιγμές πάλι μπορεί να ρέουμε με το διαλογισμό, καθώς θα υπερβαίνουμε το νου και περισσότερο θα βιώνουμε παρά θα σκεφτόμαστε ή θα κάνουμε νοητικές συνειδητοποιήσεις. Και οι δύο διαδικασίες είναι ωφέλιμες.

Και κάτι ακόμα για τα εξωτερικά αντικείμενα συγκέντρωσης. Είναι πάρα πολύ ωφέλιμα για την ανάπτυξη της συγκέντρωσης και για το συντονισμό του εαυτού μας με τον υλικό κόσμο. Καλά θα ήταν, όμως, να μην εξαρτάται κανείς από κάτι έξω από το νου του για να αναπτύξει την ικανότητά του να έρχεται σε επαφή με τον εαυτό του. Αυτοί οι διαλογισμοί ή οι περισυλλογές είναι πολύ σημαντικοί για την ανανέωσή μας και το συντονισμό μας με τους ρυθμούς της φύσης, που θα πρέπει να είναι δικοί μας ρυθμοί, είναι όμως καλύτερα το αντικείμενο του καθημερινού μας διαλογισμού να είναι εσωτερικό. Με αυτόν τον τρόπο δε χρειάζεται ιδιαίτερο περιβάλλον ή ιδιαίτερος χρόνος ή εξωτερικό ερέθισμα, επομένως είμαστε περισσότερο ελεύθεροι.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΡΙΣΤΟ

Έχουμε ήδη αναφερθεί σε ορισμένους τρόπους διαλογισμού πάνω στο όνομα και τη μορφή του Χριστού

καθώς και στην προσευχή «ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ». Οι οραματισμοί που ακολουθούν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σα μέθοδος εισαγωγής σε οποιονδήποτε διαλογισμό, πάνω στο Χριστό, αν σας ταιριάζει καλύτερα.

1. Ένας οραματισμός έχει πολλά κοινά σημεία με τις τεχνικές περισυλλογής που χρησιμοποιούσαν ορισμένοι Χριστιανοί μοναχοί. Φέρνουμε στο νου μια σκηνή, ένα γεγονός ή μια διδασκαλία από τη ζωή του Χριστού. Συγκεντρωνόμαστε σ' αυτό, διαλογιζόμενοι πάνω στο μήνυμα ή το μάθημα που δίνεται μέσα από τις λέξεις Του ή τις πράξεις Του ή από κάποιο γεγονός. Μετά από λίγο χρόνο δημιουργούμε μια φράση στο νου που είναι για μας το μήνυμα ή το μάθημα. Κάποια άλλη στιγμή οι ίδιες λέξεις ή το ίδιο γεγονός μπορεί να μας δώσουν ένα τελείως διαφορετικό μήνυμα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις παραβολές, αφού η ερμηνεία τους μπορεί να γίνει σε διάφορα επίπεδα.

Αφού έχουμε δημιουργήσει μια καθαρή φράση στο νου μας που αντιπροσωπεύει το μήνυμα με το οποίο έχουμε συντονιστεί, πηγαίνουμε ακόμα βαθύτερα μέσα στο μήνυμα και βρίσκουμε μια λέξη (που μπορεί να είναι αλλά και να μην είναι μέρος του μηνύματος), που αντιπροσωπεύει το μήνυμα. Συνήθως αυτό είναι κάποια αρετή όπως η αγάπη, η ειρήνη, η συγχώρεση, η πίστη, η υπηρεσία, η θυσία, η ταπεινοφροσύνη, η δύναμη, η αφοβία, η αφοσίωση κλπ. Αφού βρούμε αυτήν τη λέξη που περιέχει κατά κάποιο τρόπο το μήνυμα της αρχικής διδασκαλίας, τότε αρχίζουμε να εστιαζόμαστε με περισσότερη ένταση σ' αυτήν τη λέξη.

Εστιαζόμενοι σ' αυτήν τη λέξη και τις αρετές της, σταδιακά, συντονιζόμαστε με την εσωτερική της ποιότητα ή ενέργεια. Αρχίζουμε να αισθανόμαστε τη δόνηση αυτής της ποιότητας να διαπερνά την ύπαρξή μας, να κατακλυζόμαστε από αυτήν και να μεταμορφωνόμαστε. Παραμένουμε σ' αυτήν τη μακαριότητα, επιστρέφοντας ξανά και ξανά στην ενέργεια αυτής της ποιότητας που δονεί την ύπαρξή μας ή εστιαζόμαστε στο Χριστό με όποιο τρόπο μας ταιριάζει καλύτερα.

2. Ένας άλλος τρόπος για να προχωρήσουμε σε διαλογισμό πάνω στο Χριστό είναι να φανταστούμε ότι ο Χριστός στέκεται μπροστά μας, καθώς καθόμαστε με τα μάτια κλειστά στη στάση του διαλογισμού. Αισθανόμαστε την παρουσία Του, την ενέργειά Του, τη δόνησή Του, την αγάπη Του και τη γαλήνη Του καθώς στέκεται μπροστά μας. Αφήστε αυτές τις ενέργειες να σας αγγίξουν. Τώρα, φανταστείτε ότι σκύβετε μπροστά και ακουμπάτε το μέτωπό σας στα γυμνά του πόδια. Αισθανθείτε την ενέργειά Του να διαπερνά το μέτωπό σας και να εξαγνίζει το νου. Νοητικά δημιουργήστε το συναίσθημα ότι παραδίνετε τη θέλησή σας, τις επιθυμίες, τις ανάγκες, τα αποτελέσματα όλων των πράξεών σας, το σώμα και την ίδια τη ζωή σας στο Θεό.

Όταν αισθανθείτε ότι ολοκληρώσατε αυτήν την προσφορά, επιστρέψτε νοητικά στην αρχική θέση του διαλογισμού και φανταστείτε πάλι το Χριστό να στέκει μπροστά σας ακτινοβολώντας ενέργεια. Σ' αυτό το σημείο έχουμε ορισμένες επιλογές:

α) Φανταστείτε ότι οι ακτίνες του Χριστού διαπερνούν το κέντρο της καρδιάς και μετά το κέντρο του μετώπου και το κατακλύζουν με θεία ενέργεια. Παραμείνετε στην αίσθηση αυτής της γεμάτης ενέργεια κατάστασης.

β) Φανταστείτε ότι η μορφή του Χριστού μικραίνει, κινείται προς το μέρος σας και εγκαθίσταται στην καρδιά σας. Αποφασίστε εσείς αν σ' αυτήν τη θέση είναι καθιστός ή όρθιος. Φανταστείτε ότι εκπέμπει την αγάπη, την ειρήνη και τη δύναμή Του από μέσα σας. Μείνετε εστιασμένοι σ' αυτόν τον οραματισμό ή προχωρείστε στο διαλογισμό που προτιμάτε.

γ) Φανταστείτε ότι ο Χριστός πηγαίνει και στέκεται πίσω σας, ενώ εσείς κάθεστε στη θέση του διαλογισμού μπροστά Του. Τώρα φανταστείτε ότι τοποθετεί τα δύο Του χέρια πάνω στο κεφάλι σας και περνά την ευλογία Του και την ενέργειά Του μέσα στο κεφάλι σας. Αφήστε την ενέργεια να γεμίσει το νου και κατόπιν να κινηθεί στο υπόλοιπο σώμα σας. Αφήστε αυτήν την ενέργεια να συνεχίσει να απλώνεται, μέχρι κάθε σημείο της ύπαρ-

ξής σας, ακόμη και του νου, να έχει διαποτιστεί σ' αυτήν τη δόνηση που κυλάει από την κορυφή του κεφαλιού.

Οι διαλογισμοί αυτοί πάνω στο Χριστό μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν εισαγωγή στο διαλογισμό που συνήθως κάνετε, ανεξάρτητα από το αντικείμενο διαλογισμού που έχετε επιλέξει.

Ο ΘΕΟΣ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ (Ή, Ο ΘΕΟΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΑΝΤΟΥ)

Αυτή η τεχνική είναι άλλη μια θαυμάσια μέθοδος για να προχωρήσει κανείς στο διαλογισμό ή να τη χρησιμοποιήσει σαν εστία διαλογισμού μόνη της.

Αφού καθίσετε στη σωστή θέση και ο νους σας βρίσκεται σε κατάλληλη κατάσταση, φέρτε στο μυαλό σας ένα φυτό είτε ένα που γνωρίζετε, είτε ένα που φαντάζεστε. Θυμηθείτε ότι αυτό το φυτό είναι προβολή της Θείας Οικουμενικής Συνειδητότητας. Πείτε νοητικά «Ο Θεός βρίσκεται σ' αυτό το φυτό». Φέρτε ένα άλλο φυτό στο νου σας, διαφορετικού είδους και θυμηθείτε την ίδια αλήθεια, ότι δηλαδή ο ένας Θεός, η ευφυής δύναμη σ' όλες τις υπάρξεις, εκφράζεται μέσα από αυτό το φυτό. Κάντε το ίδιο με κάποιο άλλο είδος του φυτικού βασιλείου και θυμηθείτε πάντα ότι και αυτό είναι μια ακόμη μορφή του Θεού.

Τώρα κάντε το ίδιο με διάφορα είδη ζώων. Δείτε το καθένα σα μια μοναδική υλική εκδήλωση της Θείας Συνειδητότητας. Θυμηθείτε να διαλέγετε κάθε φορά τουλάχιστον ένα είδος ζώου που φοβάστε ή αντιπαθείτε. Μετά κάνετε το ίδιο με διάφορους τύπους εντόμων.

Τώρα φέρτε στο νου μερικά πρόσωπα που γνωρίζετε και θυμηθείτε και αισθανθείτε την ίδια αλήθεια. Δείτε κάθε πρόσωπο σα θεία εκδήλωση και νιώστε τον ίδιο σεβασμό και αγάπη που θα νιώθατε για το Θεό αν μπορούσατε να τον συναντήσετε. Ο Χριστός μας έχει πει πολλές φορές ότι ο Θεός είναι η συνειδητότητα μέσα σε κάθε άνθρωπο, πλούσιο, φτωχό, φυλακισμένο,

ακόμη και μέσα στους εχθρούς μας. Φέρτε στο νου σας ανθρώπους με τους οποίους έχετε δυσκολία στην επικοινωνία ή για τους οποίους έχετε αρνητικά συναισθήματα και θυμηθείτε ότι και αυτοί είναι μοναδικές εκδηλώσεις του Ενός Θεού. Φέρτε στο νου την οικογένειά σας, γονείς, παιδιά, σύζυγο, αδέρφια και δείτε τους σα θείες υπάρξεις.

Μετά φέρτε στο νου τον εαυτό σας, το σώμα σας, την προσωπικότητά σας και συνειδητοποιείστε ότι και αυτά (δεν μπορεί να είσαστε η μοναδική εξαίρεση στον κόσμο) είναι εκδηλώσεις της Θείας Συνειδητότητας και αισθανθείτε την αγάπη και το σεβασμό για τον εαυτό σας που αξίζετε.

Σ' αυτό το σημείο μπορείτε να προχωρήσετε στο συνηθισμένο σας αντικείμενο διαλογισμού ή να συνεχίσετε να συνειδητοποιήσετε πως ότι έρχεται στο νου σας είναι θεία εκδήλωση. Πρόσωπα, γεγονότα, τόποι, σκέψεις, συναισθήματα, πόνος, προβλήματα, καταστάσεις, είναι όλα εκδηλώσεις της μοναδικής αιτίας από όπου όλα υπάρχουν, δηλαδή του Θεού. (Αν αυτές οι σκέψεις σας ξενίζουν σας συνιστώ να διαβάσετε τα βιβλία «ΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ» και «ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ»).

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Αυτός ο διαλογισμός περιγράφεται αναλυτικότερα σε άλλο κεφάλαιο. Εδώ θα κάνουμε μόνο μια μικρή περιγραφή γιατί ο διαλογισμός αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης σε συνδυασμό με άλλες μορφές διαλογισμού.

Τα ενεργειακά κέντρα είναι ορισμένα σημεία στο σώμα όπου η βιοενέργεια είναι πιο έντονα συγκεντρωμένη. Τα σημεία αυτά βρίσκονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Δεν είναι υλικά και επομένως δε μπορεί κανείς να τα δει με γυμνό μάτι. Αυτά τα ενεργειακά κέντρα είναι σταθμοί μέσα από τους οποίους οι υψηλότερες πνευματικές ενέργειες μεταμορφώνονται σε ορισμένους τύπους πιο συμπυκνωμένης χαμηλής

ενέργειας, απαραίτητης για τη δράση, τη σκέψη και την ύπαρξη του φυσικού σώματος. Κάθε κέντρο χρωματίζει αυτήν την καθαρή κοσμική ενέργεια με την ιδιαίτερη ποιότητά του, έτσι όπως το έγχρωμο φιλμ χρωματίζει το λευκό φως που περνά ανάμεσά του. Κάθε κέντρο αντιστοιχεί σε κάποια ποιότητα της ανθρώπινης ενέργειας που έχει δικές της ανάγκες, επιθυμίες και κίνητρα. Κάθε κέντρο είναι ένας υποσταθμός της ψυχής, μέσα από όπου η ενέργεια διανέμεται στα διάφορα όργανα, μέλη και κύτταρα του σώματος. Όταν η ενέργεια αυτή φεύγει από το σώμα, τότε το σώμα πεθαίνει και αρχίζει να αποσυντίθεται.

Οι σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας επηρεάζονται σημαντικά από τα ενεργειακά κέντρα που είναι ενεργοποιημένα εκείνη τη στιγμή. Τα κέντρα αυτά ερεθίζονται από διάφορους εξωτερικούς παράγοντες όπως το φαγητό, τα πράγματα που βλέπουμε και ακούμε, τις παρέες που κάνουμε και τα μέρη που συχνάζουμε. Επηρεάζονται ακόμη από συνειδητές και υποσυνείδητες σκέψεις, ανάγκες, επιθυμίες και συναισθήματα.

Η διαδικασία της εξέλιξης συνοδεύεται από την ανύψωση αυτής της ενέργειας προς τα υψηλότερα κέντρα, που χρωματίζονται από περισσότερο πνευματικές τάσεις, ανάγκες, συναισθήματα και σκέψεις.

Εστιαζόμενοι σ' αυτά τα κέντρα, τα ενεργοποιούμε και δημιουργούμε μια πιο αρμονική σύνδεση μεταξύ τους. Ακόμη, όταν εστιαζόμαστε σε αυτά, βοηθάμε στην ενεργοποίηση της διαδικασίας του εξαγνισμού κατά την οποία αποβάλλεται από αυτά ο,τιδήποτε εμποδίζει την εξέλιξή μας. Γι' αυτόν το λόγο θα πρέπει να είναι κανείς προσεκτικός ώστε να μην υπερβάλλει με αυτού του είδους τους διαλογισμούς στα κέντρα. Η υπερβολική συγκέντρωση μπορεί να ξεκινήσει μια διαδικασία εξαγνισμού – απελευθέρωσης από το άγχος (όπως έχουμε περιγράψει στο 5ο κεφάλαιο) που μπορεί να μας δημιουργήσει δυσάρεστες αντιδράσεις που δεν είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών της ζωής μας και των ευθυνών που

έχουμε αναλάβει προς την οικογένεια και την εργασία. Αν κάποιος ζούσε σ' ένα μοναστήρι θα ήταν πιο εύκολο να ριψοκινδυνέψει με αυτές τις τεχνικές.

Για το λόγο αυτόν προτείνω τις ακόλουθες γενικές οδηγίες:

1. Ασκηθείτε στη συγκέντρωση στα ενεργειακά κέντρα μόνο κάτω από την καθοδήγηση ενός έμπειρου δασκάλου και αφού έχει γίνει ο απαραίτητος εσωτερικός καθαρισμός (σωματικός και συναισθηματικός).

2. Μην υπερβάλλετε. Το περισσότερο δεν είναι το καλύτερο.

3. Μπορείτε να κάνετε χρήση αυτού του διαλογισμού με περισσότερη ασφάλεια όταν παράλληλα χρησιμοποιείτε και άλλα αντικείμενα διαλογισμού, όπως π.χ. η συγκέντρωση στην αγάπη, το φως ή το Χριστό πάνω στο κέντρο της καρδιάς ή το κέντρο του μετώπου. Με αυτόν τον τρόπο εμποτίζουμε αυτά τα κέντρα μέσα στην πνευματική δόνηση του αντικείμενου της συγκέντρωσης.

4. Τα πρώτα χρόνια μην εστιάζεστε στα τρία κατώτερα κέντρα. Δουλέψτε πρώτα πάνω στην ενεργοποίηση του κέντρου της καρδιάς και μετά του κέντρου του μετώπου. Όταν θα έχετε πια «ανοίξει» στην αγάπη (σαν αποτέλεσμα του ξυπνήματος του κέντρου της καρδιάς) και την πνευματική διάκριση (σαν αποτέλεσμα της δουλειάς στο κέντρο του μετώπου) τότε προχωρείστε στο άνοιγμα των άλλων κέντρων.

Η θεωρία πάνω στα κέντρα λέει πως αυτά μοιάζουν με μπουμπούκια που είναι ακόμα κλειστά και γι' αυτό εκδηλώνουν μόνο ένα μικρό μέρος των δυνατοτήτων τους. Όπως όμως ενεργοποιούνται, αρχίζουν να ανθίζουν και να αποκαλύπτουν όλο και περισσότερο όλο το κρυμμένο δυναμικό τους.

Αυτό όμως είναι πολύ μεγάλο θέμα. Εμείς σας δίνουμε πολύ λίγες πληροφορίες γιατί πιστεύουμε πως όποιος θέλει να ακολουθήσει αυτό το μονοπάτι θα πρέπει απαραίτητα να έχει έναν δάσκαλο που θα τον οδηγήσει σε κάθε του βήμα.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Αυτός είναι ένας πολύ παλιός διαλογισμός που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε σα μέθοδος εισαγωγής στο διαλογισμό είτε σαν τρόπος εξισορρόπησης των ενεργειακών εντάσεων όταν κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση διαλογισμού (κυρίως όταν κάποιος κάνει πολύ μεγάλη προσπάθεια), είτε πάλι στο τέλος του διαλογισμού με σκοπό να απαλύνει την ενέργεια και να δημιουργήσει ισορροπία. Ανεξάρτητα όμως από αυτές τις πιθανές χρήσεις σε συνδυασμό με άλλα αντικείμενα, ο εσωτερικός διαλογισμός είναι από μόνος του ιδιαίτερα χρήσιμος.

Αφού πάρετε τη σωστή θέση αρχίστε να παρατηρείτε τα διάφορα μέλη του σώματός σας. Μια μέθοδος είναι να αφήσετε τη συνειδητότητά σας να νιώσει εκείνα τα μέλη του σώματος που γίνονται αντιληπτά μέσα από συναισθήματα, αισθήσεις, ακόμα και πόνο. Απλά συνειδητοποιείστε το σημείο όπου κάτι συμβαίνει και δεχτείτε το. Μην προσπαθήσετε να το χαλαρώσετε ή να το αλλάξετε. Παρατηρήστε την κατάστασή του και δεχτείτε την. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με τα συναισθήματα ή τις σκέψεις που έρχονται στο νου. Μπορεί κανείς να τις αναγνωρίσει και να τις δεχτεί. Είναι σα να βλέπει κανείς το περιεχόμενο ενός ποταμού που κυλά ανάμεσα στις όχθες. Εσείς είστε στις όχθες. Όταν βλέπετε την κίνηση του νερού ή φύλλα που επιπλέουν, δεν τα απορρίπτετε, ούτε προσκολλιέστε σ' αυτά. Τα παρατηρείτε και τα αφήνετε να κυλούν. Δε λέτε αυτό είναι καλό και αυτό κακό.Με τον ίδιο τρόπο καθήστε στις όχθες της συνειδητότητάς σας και απλά παρατηρήστε τα διάφορα φαινόμενα όπως σωματικές αισθήσεις, στενοχώριες, ευχαριστήσεις, θερμοκρασία, κούραση, επιθυμία, ένα έντομο στο μάγουλό σας, αέρα στο πρόσωπό σας, σκέψεις που περνούν για το παρελθόν ή το μέλλον. Τίποτα από αυτά δε σας αφορά. Δεν τα απορρίπτετε. Δεν τους αντιστέκεστε. Αναγνωρίζετε την ύπαρξή τους και τα αφήνετε να συνεχίσουν τη ροή τους. Δε σας αφορούν και δε σας επηρεάζουν. Ο ίδιος διαλογισμός μπορεί να γίνει και με έναν πιο μεθοδικό

τρόπο που λέγεται «vipassana». Αφήνουμε τη συνειδητότητά μας να περάσει μέσα από το σώμα με μεθοδικό τρόπο, σα να το σαρώνει. Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε την κατάσταση κάθε μέρους του σώματος πριν να πάμε στο επόμενο. Υπάρχουν πολλοί τρόποι "vipassana". Εδώ θα παρουσιάσουμε μόνον ένα.

Φέρτε όλη σας τη συνειδητότητα στο κέντρο της κορυφής του κεφαλιού σας. Αισθανθείτε και δεχτείτε την αίσθηση ή την κατάσταση αυτού του μέρους του σώματός σας. Τώρα αισθανθείτε μια ζώνη που σχηματίζεται γύρω από το κέντρο της κορυφής του κεφαλιού και έχει πλάτος περίπου δύο εκατοστά. Αισθανθείτε, αναγνωρίστε, δεχτείτε και προχωρήστε. Τώρα προχωρήστε σε μια παρόμοια ζώνη που έχει περίπου το ίδιο μέγεθος ή λίγο μεγαλύτερο και που βρίσκεται ακόμη πιο μακριά από το κέντρο. Αφού σταματήσετε, αισθανθείτε και δεχτείτε, προχωρήστε τη ζώνη προς την πλευρά του μετώπου και περιλάβετε μέσα σ' αυτήν το μέτωπο, τους κροτάφους και το πίσω μέρος του κεφαλιού στο ύψος των κροτάφων. Η ζώνη εξακολουθεί να κινείται προς τα κάτω, καθώς ταυτόχρονα αισθάνεστε το μπροστινό, το πλαϊνό και το πίσω μέρος του προσώπου στο επίπεδο της ζώνης. Η ζώνη κινείται προς την περιοχή του λαιμού όπου πάλι αισθάνεστε ταυτόχρονα, το μπροστινό, το πλαϊνό και το πίσω μέρος του λαιμού. Τώρα η ζώνη μεγαλώνει και κινούμενη προς τα κάτω περιλαμβάνει τους ώμους και το πάνω μέρος του στήθους και της πλάτης. Συνεχίζει να κινείται προς τα κάτω αγγίζοντας όλα τα σημεία του στήθους και της κοιλιάς. Κατόπιν προχωράει στα πόδια κινούμενη είτε σε κάθε ένα πόδι χωριστά ή και στα δύο μαζί.

Όταν κανείς φτάσει στις άκρες των δαχτύλων των ποδιών, μπορεί να αισθανθεί τη ζώνη να αρχίσει να κινείται προς τα πίσω και την κορυφή του κεφαλιού περνώντας από κάθε περιοχή με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με τη ζώνη της συνειδητότητας να καλύπτει το μπροστινό, πλαϊνό και πίσω μέρος του σώματος σε κάθε στάδιο της ανοδικής της πορείας. Αυτό μπορεί να διαρκέσει όλο το χρόνο του διαλογισμού, καθώς η συ-

νειδητότητά σας θα κινείται συνέχεια πάνω και κάτω.

Υπάρχουν πολλές επιλογές αυτής της τεχνικής της "vipassana". Ορισμένοι προτιμούν να κινούνται μόνο από πάνω προς τα κάτω, που σημαίνει ότι όταν φτάνουν στα δάχτυλα των ποδιών η συνειδητότητά τους επανέρχεται στην κορυφή του κεφαλιού και αρχίζει πάλι να κινείται προς τα κάτω. Άλλοι προτιμούν να κινούνται μόνο προς τα πάνω. Πολλοί χρειάζεται να δουλέψουν αρκετά με το κάθε χέρι και πόδι χωριστά πριν να φτάσουν στο σημείο να δουλεύουν ταυτόχρονα και με τα δύο μαζί. Πάρα πολλά μέρη του σώματος χρειάζονται να δουλευτούν, να «ανοιχτούν», αν θέλετε, στη συνειδητότητά μας, με πολλή συγκέντρωση, πριν μπορέσει κανείς να φτάσει στο σημείο να λειτουργήσει με αυτόν τον τρόπο, γι' αυτό και συχνά είναι πολύ ωφέλιμο να οδηγηθεί κανείς στην αρχή από κάποιον που έχει πείρα πάνω σ' αυτά.

Αυτός ο διαλογισμός έχει ειδικές θεραπευτικές ιδιότητες και είναι μια θαυμάσια τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κάποιον που είναι άρρωστος ή έχει κάποιο κάταγμα ή πονάει. Αυτό το άνοιγμα του σώματος στην προσοχή και την αποδοχή του νου, φέρνει τη θεραπευτική ενέργεια σε όλα τα μέρη του σώματος. Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, είναι ακόμη ένας θαυμάσιος τρόπος για να αρχίσει κανείς το διαλογισμό. Βοηθάει επίσης πάρα πολύ μετά από τη χαλάρωση να κάνουμε μερικά τέτοια πειράματα μέσα από το σώμα ώστε να το χαλαρώσουμε και να εναρμονίσουμε την ενεργειακή ροή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για εκείνους που προσπαθούν πάρα πολύ όταν κάνουν διαλογισμό. Είναι ακόμη ένας τρόπος εναρμόνισης της ενέργειας στην περίπτωση που κάποιος έχει πόνους την ώρα που κάνει διαλογισμό κάποιου άλλου τύπου. Μετά από μερικά πειράματα μπορούμε να επιστρέψουμε στο αρχικό μας «αντικείμενο».

ΟΥΤΕ ΑΥΤΟ, ΟΥΤΕ ΑΥΤΟ

Αυτός είναι, ίσως, ο βασιλιάς όλων των διαλογισμών. Δεν έχει αντικείμενο συγκέντρωσης. Απορρίπτει

κάθε νοητικό αντικείμενο και φαινόμενο σαν ψευδαίσθηση και σαν κάτι που δε μας ενδιαφέρει πια. Τι ψάχνω λοιπόν; ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ, την πραγματική μου ταυτότητα. Είναι πολύ απλό. Κάνω την ερώτηση, «Ποιός είμαι;» ή «Τι είμαι;» Η αλήθεια είναι ότι θα πρέπει να είμαι κάτι άλλο από αυτό που αντιλαμβάνομαι, αφού το αντιλαμβάνομαι. Δε μπορεί να είμαι αυτό που αντιλαμβάνομαι αφού η συνειδητότητά μου πρέπει να βρίσκεται έξω από το αντικείμενο της αντίληψής μου για να το αντιληφθεί. Όταν τα μάτια μου βλέπουν ένα αυτοκίνητο δε μπορούν να είναι αυτό το αυτοκίνητο. Τα μάτια μου δε μπορούν να δουν τα μάτια μου. Μπορούν να δουν μόνο την αντανάκλασή τους. Μπορούμε να εμπιστευτούμε αυτήν την αντανάκλαση; Εμείς θέλουμε να γνωρίσουμε το πραγματικό αντικείμενο. Με το να αντιλαμβανόμαστε τις αλλαγές που συμβαίνουν στα μάτια μας δε μπορούμε να είμαστε τα μάτια μας.

Παίρνουμε τη σωστή νοητική και σωματική θέση. Αρχίζουμε να ψάχνουμε για την πραγματική μας ταυτότητα. Αρχίζουμε με τα πόδια μας. «Δεν είμαι τα πόδια μου». «Υπάρχω χωρίς τα πόδια μου». Αισθανόμαστε την κοιλιά και συνειδητοποιούμε ότι αφού είμαστε ικανοί να αισθανόμαστε αυτήν την περιοχή θα πρέπει να είμαστε κάτι άλλο από αυτό που αισθανόμαστε. Προχωράμε στο στήθος. Αυτό δεν είναι ο πραγματικός μου εαυτός γιατί μπορώ και το αντιλαμβάνομαι και επομένως θα πρέπει να είμαι κάτι άλλο από αυτό για να έχω την αντίληψή του. Δεν είμαι τα χέρια μου. Υπάρχω χωρίς τα χέρια μου. Δεν είμαι το πρόσωπό μου ή το κεφάλι μου, γιατί έχω την επίγνωσή τους και επομένως πρέπει να είμαι κάτι άλλο που έχει την ικανότητα να τα αντιλαμβάνεται. Στη συνέχεια προχωράμε σε πιο λεπτές εκδηλώσεις της πραγματικότητάς μας. Δεν είμαι οι ήχοι που ακούω, οι αισθήσεις ή ο πόνος που αισθάνομαι. Είμαι αυτό που ακούει ή αισθάνεται όλα αυτά; Κι όμως έχω επίγνωση ότι τα αισθάνομαι, επομένως πρέπει να είμαι κάτι ακόμη πιο εκλεπτυσμένο, που έχει επίγνωση αυτού του μέρους

του εαυτού μου που δέχεται αυτές τις αισθήσεις.

Δεν είμαι οι σκέψεις μου γιατί έχω επίγνωση αυτών. Έχω ακόμη επίγνωση μιας συνειδητότητας που έχει επίγνωση αυτού του μέρους που έχει επίγνωση των σκέψεων. Μπορεί όλα αυτά να φαίνονται μπερδεμένα. Όμως όταν εξασκηθείτε σ' αυτόν το διαλογισμό όλα απλοποιούνται και παύετε να έχετε όλες αυτές τις σκέψεις. Μετά τις πρώτες φορές όλα γίνονται τελείως αυτόματα. Ο νους σας απλά απορρίπτει κάθε αντικείμενο της συνειδητότητας σαν κάτι που δεν είναι «εγώ», ουτε αυτό που ζητώ, ούτε η αλήθεια, αλλά μόνο ένα προσωρινό κύμα στον ωκεανό του οποίου η πραγματικότητα είναι μόνο προσωρινή.

Σ' αυτόν το διαλογισμό, κάθε φορά που ο νους αποσπάται από κάποιο νοητικό ή υλικό φαινόμενο προσπαθεί να το διαλύσει και να το εξαφανίσει. Αυτό μοιάζει κατά κάποιον τρόπο σαν η ίδια η συνειδητότητα να γίνεται όπλο ακτίνων λέιζερ, όμοιο με εκείνα που χρησιμοποιούν σε ταινίες επιστημονικής φαντασίας και στιγμιαία εξαφανίζουν το στόχο τους.

Στο τέλος μένουμε με την ίδια τη συνειδητότητα σαν αντικείμενο της συνειδητότητας. Ο καθένας θα βιώσει αυτήν τη συνειδητότητα του παρατηρητή διαφορετικά. Ορισμένοι βιώνουν κενό, άλλοι ένα συναίσθημα μακαριότητας ή καταστάσεις χωρίς χρόνο ή χώρο όπου η ύπαρξή τους δεν έχει μέγεθος.

Θα ήθελα να σημειώσω εδώ πως αυτή είναι μια προχωρημένη τεχνική διαλογισμού που δεν είναι χρήσιμη στους αρχάριους. Θα πρότεινα να μην ασχοληθείτε με αυτήν για λίγα χρόνια και να την ξεκινήσετε αργότερα, όταν θα αισθανθείτε ότι είσαστε έτοιμοι. Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν ένα πιο συγκεκριμένο αντικείμενο σαν εστία συγκέντρωσης στην αρχή.

ΥΠΑΡΧΩ – ΔΕΝ ΠΡΟΣΠΑΘΩ

Στον τελειότερο όμως διαλογισμό δεν προσπαθούμε να διαλογιστούμε. Μέσα σε κάθε ρήμα (και φυσικά μέσα στο ρήμα διαλογίζομαι) υπάρχει μια έννοια προσπάθειας ή αναζήτησης να πετύχει κανείς κάτι. Αυτό

το συναίσθημα της αναζήτησης όμως, βρίσκεται σε αντίθεση με αυτό που στην ουσία είναι ο διαλογισμός. Η διαδικασία του διαλογισμού είναι το φυσιολογικό άνοιγμα της συνειδητότητας μέχρι την υπέρβαση του δυϊστικού κόσμου και του κόσμου του χώρου και του χρόνου. Όταν κανείς φτάσει στην υπέρβαση, σταματάει η ξεχωριστότητα και όλα γίνονται μια ύπαρξη. Όλα ένας Θεός, όλα ένα Θείο. Γυρίζουμε πίσω στον κήπο της Εδέμ, στην κατάσταση που είμασταν πριν «φάμε το φρούτο του δέντρου της γνώσης του καλού και του κακού». Έτσι, ο πραγματικός διαλογισμός είναι απλά το να υπάρχεις. Είναι η πλήρης παραδοχή της τελειότητας όλων των πραγμάτων. Είναι η πλήρης ένωση με όσα περιβάλλουν το ένα. Αλλά αφού ο νους δε μπορεί ποτέ να βιώσει κάτι τέτοιο μόνος του, χωρίς βοήθεια, αναγκαζόμαστε να πολεμήσουμε τη φωτιά με τη φωτιά, να βγάλουμε το αγκάθι με ένα άλλο αγκάθι. Αφού το πρόβλημα είναι ο νους (δηλ. η φωτιά και το αγκάθι), είμαστε υποχρεωμένοι να τον στρέψουμε εναντίον του για να υπερβούμε τη βασιλεία του και να δώσουμε τέλος στις ψευδαισθήσεις του. Έτσι, στρέφουμε το νου προς το νου και του ζητάμε να μην αφήσει το «άλλο του μέρος» να ξεφύγει από αυτό που κάνει ή να χαθεί σε ατελείωτες σκέψεις σχετικά με το παρελθόν και το μέλλον. Τον εξασκούμε στο να αποφεύγει τις άσκοπες αρνητικές σκέψεις. Τον εκπαιδεύουμε να οδηγεί τον εαυτό του στην ανυπαρξία. Από τη διαδικασία αυτή γεννιέται το συναίσθημα της προσπάθειας ή της επιτυχίας ή της αποτυχίας στο διαλογισμό. Κι όμως όλα αυτά δεν είναι παρά μέρος της ψευδαίσθησης, ένα απαραίτητο μέρος της ψευδαίσθησης. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος υπέρβασης του νου και δεν υπάρχει πραγματική ελευθερία χωρίς αυτήν.

Ο τελικός σκοπός αυτής της πράξης είναι η παύση της δράσης και η ένωση του δρώντος, του αντικειμένου και της δράσης. Η ίδια η προσπάθεια αποτελεί εμπόδιο σ' αυτήν την ένωση, όμως από την άλλη πλευρά είναι ο μόνος τρόπος για να φτάσει κανείς σ' αυτήν. Πρέπει λοιπόν να κάνει κανείς διαλογισμό για να φτά-

σει στην ένωση, χρειάζεται όμως να αντιληφθεί πότε και πώς να παραιτηθεί από κάθε προσπάθεια καθώς πλησιάζει το σκοπό του. Μοιάζει με την αναρρίχηση στην κορυφή ενός βουνού από όπου μπορεί κανείς να δει τα πάντα. Όταν κάποιος φτάσει εκεί, δε χρειάζεται πια να προσπαθεί, εκτός κι αν είναι τόσο συνηθισμένος στην προσπάθεια και στην κίνηση που δε μπορεί να σταματήσει και να δει. Ο διαλογισμός λοιπόν είναι η πολύ λεπτή ισορροπία μεταξύ του ελέγχου και της απαλής προσπάθειας και της παραίτησης και εγκατάλειψης από κάθε προσπάθεια.

Αυτή ακριβώς η ισορροπία της προσπάθειας χωρίς προσκόλληση στο αποτέλεσμα των πράξεών μας και η παράδοση του εαυτού μας στην Παγκόσμια Θέληση, αποτελούν το κλειδί στην ίδια τη ζωή και σε κάθε προσπάθεια που κάνουμε.

Αφού επιλέξετε ένα αντικείμενο συγκέντρωσης ίσως θα ήταν χρήσιμο να επιστρέψετε στο 7ο κεφάλαιο να το διαβάσετε ξανά πριν συνεχίσετε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Η ΝΟΕΡΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Αν και πάντα πίστευα πως η Χριστιανική θρησκεία θα πρέπει να έχει μια αντίστοιχη μέθοδο με το διαλογισμό με μάντρα, μόνο όταν ήρθα στην Ελλάδα συνειδητοποίησα τι ακριβώς ήταν αυτό. Η προσευχή του Ιησού είναι η τέλεια τεχνική διαλογισμού για τους Χριστιανούς αλλά και για τους μη Χριστιανούς που νιώθουν μια σύνδεση με τον Χριστό. Είναι τόσο απλή κι όμως τόσο τέλεια και αποτελεσματική. Παρόλο που το Ευαγγέλιο μας λέει να προσευχόμαστε διαρκώς, δε μας δείχνει ξεκάθαρα πώς μπορούμε να το πετύχουμε αυτό.

Για τη διδασκαλία ακριβώς αυτού του σκοπού, δηλαδή πώς να «προσευχόμαστε αδιάλειπτα», υπάρχει η Φιλοκαλία, ένα πρωτότυπο ελληνικό κείμενο που συντάχθηκε από τις διδασκαλίες 25 Μεγάλων Χριστιανών Αγίων και Διδασκάλων. Όποιος θα ενδιαφερόταν να ακολουθήσει αυτήν την απλή κι αποτελεσματική τεχνική διαλογισμού, που οδηγεί προς έναν εξαγνισμό και μια ένωση με το Χριστό, θα βρει στα κείμενα αυτά εξαιρετικά πολύτιμη βοήθεια.

Όσοι όμως δεν έχουν πολύ χρόνο, ούτε και ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τέτοιου είδους μελέτη, μπορούν να βρουν τις βασικές σημαντικές πληροφορίες σχετικά μ' αυτήν την τεχνική, στις ευχάριστες διηγήσεις ενός προσκυνητή που εφάρμοσε στον εαυτό του την τεχνική της «αδιάλειπτης προσευχής». Το βιβλίο λέγεται **«Οι Περιπέτειες ενός Προσκυνητή».** Νιώθει κανείς τέτοια χαρά να τον πλημμυρίζει όταν διαβάζει αυτές τις διηγήσεις ώστε εμπνέεται για να βάλει σε πράξη την προσευχή. **«Οι Περιπέτειες ενός Προσκυνητή»** έχουν μεταφραστεί

από τα Ρώσικα στα Ελληνικά από τον Μητροπολίτη Κορινθίας Παντελεήμονα Καρανικόλα (εκδοτικός οίκος Αστήρ).
Στο βιβλίο αυτό μπορεί να βρει την τέλεια απάντηση κάθε ανερχόμενη ψυχή που δυσκολεύεται να δεχτεί τις ανατολικής προέλευσης τεχνικές. Όλες αυτές οι τεχνικές μας φέρνουν στον ίδιο σκοπό. Αλλά επειδή βαθιά μέσα μας υπάρχουν ριζωμένες επιρροές από τα πιο τρυφερά παιδικά μας χρόνια, είμαστε περισσότερο προδιατεθειμένοι για ένα σύστημα απ' ό,τι για κάποιο άλλο.
Δε νομίζω πως θα μπορούσα να προσθέσω τίποτα περισσότερο στις εξηγήσεις που ο Προσκυνητής δίνει σ' έναν τυφλό που συναντάει στα ταξίδια του σχετικά με την τεχνική.
Άλλωστε όλοι μας είμαστε τυφλοί σ' ότι αφορά την πνευματική πραγματικότητα.
Του τα εξήγησα λοιπόν, ως εξής: «Τώρα εσύ, επειδή είσαι τυφλός, δεν ημπορείς να ιδείς τίποτα. Όμως ασφαλώς μπορείς με τη μνήμη και με τη φαντασία σου να σχηματίσεις εις το μυαλό σου μιαν εικόνα, μια παράσταση ενός ανθρώπου, ενός ζώου, ενός δένδρου, ενός σπιτιού, όπως τα είχες ιδεί εις το παρελθόν όταν είχες την όρασή σου. Δεν ημπορείς, λοιπόν, να σχηματίσεις πλήρη εικόνα των χεριών σου, των ποδιών σου, όπως όταν θα είχες υγιά την όρασή σου»;
«Βεβαιότατα, μπορώ», απάντησε.
«Φαντάσου, λοιπόν, την εικόνα της καρδιάς σου, κατά τον ίδιον τρόπο, γύρισε τα άφωτα, έστω, μάτια σου προς αυτήν και κράτησε την εικόνα της αυτή, όσο δυνατότερα και καθαρότερα μπορείς. Τα αυτιά σου θα ακροώνται όσο περισσότερο μπορούν έναν-έναν τους κτύπους της. Όταν το επιτύχεις αυτό, άρχισε πάλι την προσπάθεια να συνηθίσεις να προσκομίζεις τα λόγια της Προσευχής με τον κάθε ένα κτύπο. Έτσι εις τον πρώτο κτύπο πες με το μυαλό σου: «Κύριε», εις τον δεύτερο «Ιησού», εις τον τρίτο, «Χριστέ», εις τον τέταρτο, «ελέησον», εις τον πέμπτον, «με».
«Αυτό δε θα σταματάς να το επαναλαμβάνεις συνεχώς και θα το οικειοποιηθείς εύκολα, επειδή έχεις ήδη

κατορθώσει να βάλεις τα θεμέλια και να κτίσεις τον πρώτον όροφο του παλατιού της εγκάρδιας προσευχής.
«Το δεύτερο στάδιό της είναι, όπως σου είπα ήδη, η προσαρμογή της εις την αναπνοή σου, όπως οι άγιοι Πατέρες μας εδίδαξαν.
«Σύμφωνα με τη δεύτερη και υψηλήν αυτή περίοδο, θα εισπνέεις λέγοντας εις το μυαλό σου: «Κύριε Ιησού Χριστέ» και με την εκπνοή θα συμπληρώνεις λέγοντας νοερά «ελέησόν με». Ενέργησε αυτό όσο πιο συχνά μπορείς και θα αισθανθείς ύστερα από κάμποσο καιρό έναν ευχάριστο πόνο εις την καρδιά σου και μια θερμότητα να σε καταλαμβάνει. Τότε με τη χάρι του Θεού θα μπεις μέσ' στη χαρά της «αυτοενεργούμενης προσευχής της καρδιάς». Τότε όμως πρέπει να προσέχεις και να ασφαλίζεις τον εαυτό σου από τον κίνδυνο των διαφόρων οραμάτων που θα σου παρουσιαστούν. Μην παρασύρεσαι και μη παραδέχεσαι κανένα απ' αυτά, επειδή οι άγιοι Πατέρες επιμένουν αφάνταστα εις το γεγονός, ότι πρέπει η εσωτερική προσευχή να κρατηθεί μακριά κι ελεύθερη απ' τα οράματα, επειδή αυτά είναι πολύ επισφαλή και ρίχνουν την ψυχή σε τρομερούς πειρασμούς και κινδύνους».
«Ο τυφλός εφάνηκε σαν να ερρούφηξε κυριολεκτικά όλα αυτά που του είπα και άρχισε να τα εφαρμόζει όπως τα άκουσε, αμέσως, περισσότερο όμως τις νύχτες όταν διακόπταμε για πολλές ώρες την πορεία. Πέντε ημέρες αργότερα άρχισε να αισθάνεται γλυκιά θερμότητα εις την καρδιά του και άρρητη ευτυχία, επήρε δε πλέον η υπόλοιπη ταλαιπωρημένη ζωή του περιεχόμενο και ανείπωτη παρηγοριά εις την Προσευχή την ασίγαστη, που τον έκανε να καίγεται κυριολεκτικά απ' την αγάπη προς τον γλυκύτατον Ιησού. Από καιρό σε καιρό έβλεπε φως, αν και δεν ημπορούσε να το προσδιορίσει επακριβώς. Μερικές φορές όταν ο τυφλός έκανε την είσοδο εις την καρδιά του, του εφαινόταν πως έβλεπε κάτι σα φλόγα που την επυρπολούσε, βγαίνοντας δε απ' έξω απ' αυτήν, τον επλημμύριζε με φως. Με το φως αυτής της φλόγας ημπορούσε να βλέπει απομακρυσμένα πράγματα κι αφανή γεγονότα».

Η προσευχή αυτή γίνεται σιωπηλά, ρέει νοερά, μέσα κι έξω από το κέντρο της καρδιάς. Δεν είναι ανάγκη να γίνεται σε μια καθιστή θέση διαλογισμού, είναι μάλλον ένας τρόπος υποσυνείδητης βάσης, που διαποτίζει όλες τις δραστηριότητες, ακόμη και τον ύπνο, δημιουργώντας το αίσθημα της παρουσίας του Θεού. Την ώρα που κάποιος εργάζεται, οδηγεί, καθαρίζει το σπίτι ή κάνει όποια άλλη δουλειά, η προσευχή μπορεί να εξακολουθεί νοερά.

Αν ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες θ' αρχίσετε να νιώθετε μια πνευματική γαλήνη κι ένα αίσθημα παραδοχής του εαυτού σας και των άλλων γύρω σας. Όλα αυτά τα εσωτερικά και εξωτερικά εμπόδια, με τα οποία τώρα παλεύετε, θα ξεπεραστούν πολύ πιο εύκολα. Μπορείτε να το αποδείξετε αυτό στον εαυτό σας, μόνο εσείς.

Στο δεύτερο μισό του τελευταίου μέρους του βιβλίου, ο Προσκυνητής κάνει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα συζήτηση με άλλους πνευματικούς ανθρώπους που διευκρινίζουν πολλές λεπτομέρειες σχετικά με τη νοερή Προσευχή του Ιησού. θα τις απαριθμίσω εδώ με συντομία αλλά θα είναι τεράστια η ωφέλεια που θα 'χετε αν διαβάσετε αυτό το βιβλίο.

Οι αναντήρητες αιτίες για τις οποίες είναι απόλυτη ανάγκη να κάνει κανείς την προσευχή βρίσκονται στα ακόλουθα γεγονότα.

1. Είμαστε ανίκανοι, όσο κι αν το θέλουμε κι όσο κι αν προσπαθούμε, ν' ακολουθούμε τέλεια τις Δέκα Εντολές για την ανθρώπινη συμπεριφορά και την πνευματική ανάπτυξη που μας δόθηκαν απ' το Θεό.

2. Συνήθως η πίστη που έχουμε για την ύπαρξη του Θεού ή για την ίδια μας την αθάνατη φύση, είναι αδύναμη.

3. Και πάλι, όσο κι αν προσπαθούμε, είμαστε ανίκανοι να εκπληρώσουμε ανιδιοτελείς εργασίες ή να νιώσουμε ανιδιοτελή αγάπη ή άλλα θεϊκά προτερήματα που επιδιώκουμε.

Με άλλα λόγια, μοιάζει να είμαστε μάλλον ανήμποροι να εκπληρώσουμε τις βασικές ανάγκες για ανθρώ-

πινη αρμονία ή πνευματική ανάπτυξη. Χωρίς τις αρετές που αναφέραμε πιο πάνω, όσες ασκήσεις, αναπνοές, διαλογισμούς ή άλλες τεχνικές κάνουμε, δε θα φέρουν γαλήνη ή πνευματική ανάπτυξη. Είναι τα βασικά θεμέλια που πάνω τους πρέπει να χτίσουμε. Αλλιώς θα χτίζουμε «κάστρα στην άμμο» που θα γκρεμιστούν με την πρώτη δυσκολία.

Αυτό το νόημα έχουν τα λόγια του Σάι Μπάμπα: «Δεν μπορείτε να διώξετε το σκοτάδι, το μόνο που μπορείτε είναι να στραφείτε προς το φως». Και τα λόγια του Χριστού «Χωρίς Εμένα, δεν μπορείτε τίποτα να κάνετε»· και «Αν θα ζητήσετε οτιδήποτε στο Όνομά Μου θα το κάνω».

Επομένως, αυτό που μας απομένει είναι να «προσευχόμαστε αδιαλείπτως» όπως ο Απόστολος Παύλος λέει, για έλεος ή βοήθεια, για ν' αποκτήσουμε τη δύναμη και την πίστη για τη θεμελίωση των σωστών πνευματικών βάσεων. Στην αρχή αυτό μπορεί να φανεί μηχανικό. Αλλά οι άγιοι και οι πνευματικοί διδάσκαλοι μας βεβαιώνουν πως αυτή η προσευχή έχει τη δύναμη να αυτοενεργεί και να μεταμορφώνει το άτομο, ανεξάρτητα από το πώς μπορεί να την επαναλαμβάνει. Δεν έχει καμιά σημασία ποιον ακούτε, το Χριστό, τον Κρίσνα, το Μωάμεθ, το Σάι Μπάμπα, το Σρι Ραμακρίσνα· όλοι αυτοί επιβεβαιώνουν την ίδια αλήθεια – πως το όνομα του Θεού είναι μια μεγάλη πηγή δύναμης που μπορεί να υπερνικήσει κάθε εμπόδιο, σωματικό, διανοητικό ή ψυχικό. Απλά και μόνο η επανάληψη του Ονόματός Του μας μεταμορφώνει. Δεν υπάρχει μεγαλύτερο γιατρικό για την κατάθλιψη, το φόβο ή τη στεναχώρια.

Καθώς η προσευχή μπαίνει στην καρδιά και γίνεται όλο και πιο υποσυνείδητη και συνεχής, θα αφυπνίσει μια πιο ειλικρινή ανάγκη γι' αυτή. Θα εξαγνίσει και θα τελειοποιήσει το ανθρώπινο πλάσμα αυτόματα. Η προσευχή αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για όλους εμάς που περνάμε δύσκολες στιγμές στην προσπάθειά μας να υπερνικήσουμε τις αρνητικές τάσεις μας, όπως η πολυφαγία, ο θυμός, το μίσος, η ζήλεια, ο φόβος, η τεμπελιά, η αδυναμία ή η έλλειψη πειθαρχίας. Όταν δεν

έχουμε τη δύναμη για αυτοέλεγχο, αυτή είναι η μέθοδος πνευματικής ανάπτυξης για να φτάσουμε εκεί.
Παρόλο που η προσευχή αυτή γίνεται αυτόματα, μένοντας αδιάλειπτα μέσα μας παντού και πάντα, στην αρχή βοηθάει πολύ να γίνεται σ' ένα ήσυχο μέρος και σε μια καθορισμένη ώρα κάθε μέρα. Οι καλύτερες ώρες είναι πολύ νωρίς το πρωί μόλις ξυπνάει κανείς, πριν από το δείπνο και πριν να πάει για ύπνο το βράδυ. Οι ώρες αυτές θα γίνουν έτσι ειδικές στιγμές για ανάπαυλα, συγκέντρωση στην καρδιά και την αναπνοή και την επανάληψη της προσευχής «Κύριε Ιησού Χριστέ Ελέησόν με» όπως την εξηγεί ο Προσκυνητής.
Έπειτα, σ' όλη τη διάρκεια της μέρας, όποτε το θυμηθείτε, να φέρνετε την προσευχή στο νου και την καρδιά, χωρίς να είναι απαραίτητο να δουλεύετε με την αναπνοή.
Ο πνευματικός δάσκαλος του Προσκυνητή μας ενθαρρύνει: «Προσεύχεστε και κάνετε ό,τι θέλετε». Μ' άλλα λόγια, η προσευχή θα μας οδηγεί σ' όλες μας τις πράξεις αν είματε ειλικρινείς. Παρόλο που θα ήταν προτιμότερο να έχει κανείς έναν πνευματικό δάσκαλο σ' αυτήν την προσπάθεια, αν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορεί να χρησιμοποιεί το Θεό για δάσκαλό του. Γιατί Αυτός είναι ο Δάσκαλος όλων των δασκάλων. Η προσευχή κι αυτή η ίδια η ζωή, θα είναι η μέθοδος της διδασκαλίας. Στη Φιλοκαλία είναι γραμμένο, «καθίστε σιωπηλά μέσα στο κελί σας κι αυτό θα σας διδάξει τα πάντα». Παρόλο που ίσως δεν έχουμε ένα κελί, το μήνυμα της φράσης είναι πως ο θεός είναι μέσα μας και πως όλες οι απαντήσεις μπορεί να έρθουν από μέσα μας, αν μόνο αφήσουμε το νου να ησυχάσει και να «Μείνουμε ακίνητοι, και ν' Ακούσουμε». Ή, όπως ο Ιωάννης το εκφράζει: «Ανώτερος είναι Αυτός που είναι μέσα σας, κι όχι αυτός που είναι μέσα στον κόσμο». Οι περισσότεροι από μας έχουν χάσει την πίστη τους σ' αυτό το γεγονός. Αναζητάμε ολόγυρά μας στον υλικό κόσμο την ευτυχία, τη γαλήνη και τις απαντήσεις στις αμφιβολίες μας, όταν όλες οι απαντήσεις βρίσκονται μέσα μας και περιμένουν να αναδυθούν, αρκεί μόνο να ησυχάσουμε αρκετά ώστε

να τις ακούσουμε. Η Προσευχή του Ιησού είναι ένας τέλειος τρόπος για να φέρουμε το νου σε μια γαλήνια επικοινωνία με τον εσωτερικό εαυτό και το Χριστό που υπάρχει μέσα στον καθένα μας.

Η **Φιλοκαλία** μας ενθαρρύνει να ακολουθήσουμε τον χωρίς Μορφή δρόμο. Πρέπει να πάμε πέρα από την εικόνα του Χριστού που ξέρουμε σαν το σώμα του Ιησού και να καταλάβουμε πως Χριστός είναι η αρχή της Θείας Ανιδιοτελούς Αγάπης που υπάρχει σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα μας. Δεν ενθαρρύνει την αναζήτηση οραμάτων και εμπειριών και μας ζητάει να συγκεντρωνόμαστε στον Οικουμενικό Ανεκδήλωτο Θεό. Αυτός ο Ένας Θεός είναι ο Θεός που λατρεύεται απ' όλες τις θρησκείες, ανεξάρτητα από το ποιές μορφές χρησιμοποιούν. Δεν υπάρχουν ιεροί πόλεμοι, μόνο ανίεροι πόλεμοι υπάρχουν, που εξαπολύονται από ανθρώπους που νομίζουν πως είναι ικανοί να κατέχουν το Θεό. Η πίστη τους η ίδια είναι αδύνατη και είναι ανίκανοι ν' αντιμετωπίσουν τον εσωτερικό τους εχθρό ή την ίδια τους την έλλειψη πνευματικής πίστης.

Ακριβώς όπως μπορούμε να αντιληφθούμε την ιδέα της ζέστης, του κρύου ή της κενότητας, μπορούμε να αντιληφθούμε την ιδέα του ανεκδήλωτου Θεού, που είναι πέρα από κάθε είδους ιδιότητες, αρετές ή μορφή. Μπορούμε να νιώσουμε σαν τον ποταμό που λαχταράει τη θάλασσα. Μπορούμε να νιώσουμε το Θεό σαν κάτι το άπειρο πέρα από κάθε τι.

Επιπλέον, η Φιλοκαλία μας ενθαρρύνει να εξασκούμαστε όσο το δυνατό περισσότερο στη σιωπή, για να βοηθήσουμε το νου να καθαρίσει από άχρηστες σκέψεις. Ακόμη, σύμφωνα με τις συνομιλίες του Προσκυνητή με τους αδερφούς του πνευματικούς αναζητητές, το να προσεύχεται ο ένας για τον άλλο βοηθάει πολύ και τους δύο, αυτόν για τον οποίο γίνεται η προσευχή κι αυτόν που προσεύχεται. Και οι δύο μεταμορφώνονται με τη βοήθεια της δύναμης της προσευχής. Η προσευχή αυτή που γίνεται για κάποιον άλλον πηγάζει από μια αμοιβαία συμπάθεια και βλέπουμε το πρόσωπο για το οποίο προσευχόμαστε κοντά στο Θεό, περιτριγυρισμένο

από φως, ζητώντας απ' το Θεό να τον προστατεύσει και να τον γεμίσει με Αγάπη, Φως και Σοφία.
Η προσευχή της καρδιάς ή του Χριστού είναι μια τεχνική που μπορεί να εφαρμοστεί όλες τις ώρες της μέρας. Ή μπορεί να είναι μια προετοιμασία για διαλογισμό ή ένας ολοκληρωμένος διαλογισμός.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΜΕΡΙΚΕΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΠΑΦΗ Ή ΦΥΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ;

Ο απώτερος στόχος του διαλογισμού είναι η μεταφορά αυτής της ειρηνικής και διαυγούς κατάστασης στην καθημερινή μας ζωή όπου θα λειτουργεί σαν κέντρο από όπου θα ενεργούμε και θα αντιδρούμε. Αν όλες μας οι σκέψεις και οι πράξεις ξεκινούν από αυτόν το χώρο της καθαρής συνειδητότητας χωρίς επιρροές από προγραμματισμούς, τότε θα είμαστε πάντα σε αρμονία με τους άλλους και τον κόσμο γύρω μας.

Τελικά θα πρέπει να υπάρξει μια συγχώνευση της διαλογιστικής κατάστασης με την πρακτική καθημερινότητά μας. Ο διαλογισμός είναι χρήσιμος στην εναρμόνιση του συμπλέγματος σώμα-νους-ψυχή. Όταν σώμα-νους-ψυχή βρίσκονται σε αρμονία, ο διαλογισμός παύει να είναι απαραίτητος. Η ίδια η ζωή γίνεται διαλογισμός.

Ορισμένοι άνθρωποι στρέφονται στο διαλογισμό και σε άλλες πνευματικές πειθαρχίες για να απαλύνουν τα προβλήματα και τις νευρώσεις τους, για να υποκαταστήσουν άλλες εξαρτήσεις από ναρκωτικά και φάρμακα. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό γιατί συχνά, μέσα από τις ταλαιπωρίες της ζωής και τον πόνο, αναγκαζόμαστε να συνειδητοποιήσουμε την ύπαρξη της ψυχής που είναι ο μοναδικός θεραπευτής. Αν δεν είχαμε τα προβλήματα, μπορεί ποτέ να μην είχαμε κί-

νητρο για να κινηθούμε προς τον πνευματικό δρόμο.

Ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε μια εσωτερική πηγή ασφάλειας, αυτοπεποίθησης, αυτοπαραδοχής και ακόμη να απαιτήσουμε μεγαλύτερη πίστη στο Θεό, στη φύση και στην ίδια τη ζωή. Αυτή η εσωτερική ασφάλεια οδηγεί σταδιακά σε ένα άνοιγμα προς τη ζωή. Μπορεί, όμως, να περάσουμε μέσα από μια περίοδο που κλεινόμαστε στον εαυτό μας, όπως η κάμπια που κλείνεται μέσα στο κουκούλι της καθώς μεταμορφώνεται σε μια πανέμορφη πεταλούδα, που όταν τελικά βγει έξω στη φύση προσφέρει τόση χαρά στον κόσμο.

Ο διαλογισμός επομένως μπορεί να γίνει το προσωρινό καταφύγιο ή «πνευματικό κουκούλι» μέσα από όπου μπορεί να χρειαστεί να περάσουμε για να βιώσουμε την εσωτερική μας μεταμόρφωση. Δε θα πρέπει όμως να γίνει σε καμιά περίπτωση το κρυσφύγετο από τον κόσμο και τα προβλήματά του.

Ορισμένοι από αυτούς που βρίσκονται στον πνευματικό δρόμο δεν είναι εναρμονισμένοι με το περιβάλλον, νιώθουν έλλειψη ικανοποίησης στη ζωή τους, εσωτερική σύγχυση ή υπερβολικό άγχος. Μέσα από αυτές τις συγκρούσεις με τον εαυτό τους και τους άλλους, οδηγούνται στις αλήθειες της ζωής. Σπάζοντας τα δεσμά που η κοινωνία και οι υλικές προσκολλήσεις μας έχουν δημιουργήσει, βρισκόμαστε ανοιχτοί και απροστάτευτοι από κανόνες και συνηθισμένες συμπεριφορές. Περνάμε μέσα από περιόδους αμφιβολίας, σύγχυσης και αποξένωσης από τους υπόλοιπους που μοιάζουν να είναι ευχαριστημένοι με αυτά που για μας δεν έχουν καμιά σημασία πια.

Αυτή είναι μια από τις παγίδες που συναντά ο αρχάριος στο διαλογισμό. Μια αίσθηση αποξένωσης από την κοινωνία. Στο διαλογισμό βρίσκουμε ένα χώρο γαλήνης, ένα ρυάκι που μπορούμε να επισκεφτούμε καθημερινά, έναν χώρο όπου κανείς δε μας ενοχλεί, ούτε έχουμε προβλήματα.

Είναι φυσικό να αρχίσουμε να προτιμάμε αυτήν την κατάσταση της γαλήνης από την κατάσταση του άγ-

χους που βρίσκεται ο νους μας τον περισσότερο καιρό. Θα μπορούσε επομένως εύκολα να γίνει ένας τρόπος να κρυβόμαστε από τον κόσμο ή μια μέθοδος να κλείνουμε τους ανθρώπους απέξω. Το να γνωρίζουμε βέβαια γι' αυτήν την αντίδραση δε σημαίνει ότι μπορούμε και να την αποφύγουμε, γιατί κατά κάποιον τρόπο λειτουργεί σα φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας της ανάπτυξης. Καθώς κάποιος αρχίζει να συγκεντρώνεται στις εσωτερικές αισθήσεις ή στην εσωτερική αίσθηση κινήτρων και ηθικής, είναι φυσιολογικό να έχει την ανάγκη να κλείσει για λίγο απέξω τα εξωτερικά ερεθίσματα και τους προγραμματισμούς. Καθώς κάποιος καθοδηγείται όλο και περισσότερο από την εσωτερική φωνή, παραιτείται αναγκαστικά από τις κοινωνικές φωνές από όπου εξαρτιόταν για την κατεύθυνση που θα έπαιρνε.

Δυστυχώς, καθώς περνάμε μέσα από αυτήν την περίοδο προσαρμογής, έχουμε την τάση να ρίχνουμε το φταίξιμο στην κοινωνία, την οικογένειά μας, την κυβέρνηση, το εκπαιδευτικό σύστημα, τη θρησκεία και άλλα για την «καταπίεση» που έχουμε υποστεί τόσο καιρό. Μπορεί ακόμη να αντιδράσουμε με ένα αίσθημα καταδίκης και αποξένωσης από τις ομάδες όπου κάποτε συμμετείχαμε.

Καθώς τα ενδιαφέροντά μας αλλάζουν, μπορεί να αισθανθούμε την ανάγκη να απορρίψουμε αυτούς που ακόμη ωθούνται από ενδιαφέροντα που κάποτε έπαιζαν και στη δική μας τη ζωή σημαντικό ρόλο. Συχνά το κάνουμε αυτό επειδή τώρα απορρίπτουμε αυτά τα ενδιαφέροντα μέσα μας, φοβόμαστε όμως μήπως ακόμη δεν έχουμε ελευθερωθεί από αυτά. Φοβόμαστε ακόμη ότι μπορεί να μην έχουμε απελευθερωθεί από τον πειρασμό των άλλων.

Έχουμε ακόμη την τάση να απορρίπτουμε τους άλλους γιατί θέλουμε να αισθανόμαστε πιο σπουδαίοι από αυτούς, πιο πνευματικοί, καλύτεροι από αυτούς. Αυτό είναι αποτέλεσμα της ανασφάλειάς μας και της αδυναμίας μας να δεχτούμε όλες τις εκφράσεις του εαυτού μας. Απορρίπτουμε στους άλλους αυτά που

απορρίπτουμε στον εαυτό μας.

Ο διαλογιζόμενος μπορεί να αποφύγει την πίκρα, τη μοναξιά και τη μνησικακία, που συχνά συνοδεύουν αυτές τις αλλαγές, με το να δεχτεί την ευθύνη της ζωής του. Κανείς δε μας αναγκάζει να ακολουθούμε τον τρόπο σκέψης και ζωής των άλλων. Τίποτα δε συμβαίνει σε μας τυχαία ή σαν αποτέλεσμα «συγκυριών». Αν αναλάβουμε την ευθύνη των πράξεών μας θα μάθουμε από τις εμπειρίες μας. Η ιδέα της προσωπικής ευθύνης για την πραγματικότητά μας έχει βαθιές πνευματικές ρίζες που δεν είναι δυνατό να συζητηθούν εδώ με λεπτομέρεια, μπορεί όμως ο αναγνώστης να ερευνήσει το θέμα περισσότερο στα βιβλία «Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ», «ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ» και «ΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ».

Αν νιώθουμε αποξενωμένοι δεν είναι γιατί οι άλλοι δε μας φέρονται φιλικά. Είναι γιατί αλλάζουμε και αισθανόμαστε διαφορετικά. Είμαστε η αιτία όλων των προβλημάτων μας. Δεχτείτε τις αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή σας σαν αλλαγές που συμβαίνουν μέσα σας και αντανακλώνται στο περιβάλλον σας. Καλό θα ήταν να μένετε μόνοι σας πότε πότε, για να ξεκαθαρίσετε και να διαλευκάνετε αυτό που σας συμβαίνει εσωτερικά. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να αρχίσετε να γνωρίζετε τον εαυτό σας.

Το να μένετε μόνοι σας μερικές φορές είναι ωφέλιμο· το πρόβλημα είναι να αισθάνεστε μόνοι ή αποξενωμένοι. Θα βρείτε νέους φίλους με τους οποίους θα συνδεθείτε ή θα συνδεθείτε με διαφορετικό τρόπο με τους παλιούς. Θυμηθείτε πως για την οικογένεια και τους φίλους που δεν αλλάζουν, το να βλέπουν τη ζωή και τις αξίες σας να παίρνουν διαφορετική κατεύθυνση είναι μια εξέλιξη που τους μπερδεύει. Κατά πάσα πιθανότητα θα αισθανθούν ανασφάλεια, ακόμα και ζήλεια για τα νέα ενδιαφέροντά σας, που μπορεί να φοβούνται ότι αποσπούν την προσοχή σας από εκείνους. Μην ξεχνάτε να τους βεβαιώνετε για την αγάπη και το ενδιαφέρον που νιώθετε γι' αυτούς.

Ας αναλάβουμε την ευθύνη των πράξεών μας και ας

μείνουμε ισορροπημένοι καθώς εξελισσόμαστε. Αναπόφευκτα, μέσα από δοκιμές και λάθη θα κάνουμε υπερβολές, όπως να απομονωθούμε ή να τρώμε μόνο ορισμένα φαγητά ή να φοράμε ορισμένα ρούχα. Δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι σκοπός της ζωής πάνω στη γη είναι όχι μόνο να πραγματοποιήσουμε την πνευματική μας φύση αλλά ακόμη να φέρουμε σε αρμονία το πνεύμα με το σώμα και τον νου.

Επομένως δε χρειάζεται να αλλάξουμε τον τρόπο ζωής μας ριζικά, εκτός αν πραγματικά αισθανόμαστε μέσα μας ένα καινούργιο κίνητρο να μας οδηγεί. Θα ήταν λάθος να προσπαθήσουμε να συναγωνιστούμε το στερεότυπο ενός καλόγερου ή ενός γιόγκι, εκτός αν πραγματικά αισθανόμαστε έτσι εσωτερικά.

Πολλοί αρχάριοι στον πνευματικό δρόμο έχουν μια τελείως επιφανειακή ιδέα για το τι είναι «πνευματικό» και προσπαθούν να το πετύχουν με τα ανάλογα ρούχα, φαγητό, λεξιλόγιο, τρόπο ζωής κλπ. Όλα είναι πνευματικά όταν γίνονται με αγάπη για το Θεό και την ανθρωπότητα.

Οι δραστικές αλλαγές δεν είναι απαραίτητες εκτός αν νιώθουμε πως ο τωρινός τρόπος ζωής μας είναι εξαιρετικά διασκορπισμένος ή αντίθετος με την πνευματική μας ανάπτυξη. Από τη στιγμή που κάποιος αρχίζει το διαλογισμό, οι καταστροφικές αυτές πράξεις αρχίζουν να ελαττώνονται μόνες τους. Για παράδειγμα, αν αισθανθείτε λιγότερη επιθυμία για κρέας, φάτε λιγότερο κρέας. Αλλά μη σταματήσετε να τρώτε κρέας για να γίνετε πνευματικοί άνθρωποι. Αυτό τελικά είναι το ίδιο με το να ακολουθείτε τις επιταγές της κοινωνίας· είναι απλά μια άλλη κοινωνία, η πνευματική κοινωνία. Ακολουθήστε την εσωτερική σας φωνή.

Πρέπει να δεχτώ πάντως, ότι ορισμένοι δάσκαλοι ή ορισμένα συστήματα απαιτούν από σας να κόψετε ορισμένες συνήθειες όπως π.χ. ναρκωτικά, σεξ, κρέας και άλλα. Έχουν βέβαια κάποιο δίκιο να ζητούν κάτι τέτοιο, γιατί από κάποιο στάδιο διαλογισμού και μετά είναι απαραίτητη η απόσπαση από αυτές τις επιθυμίες. Αν βρίσκετε πως δε μπορείτε να ακολουθήσετε τις

οδηγίες τους, τότε ασκηθείτε σε μιαν άλλη μορφή διαλογισμού που δεν απαιτεί τέτοιον εξαγνισμό. Αν πάλι νομίσετε πως θέλετε να το δοκιμάσετε, τότε δοκιμάστε το τουλάχιστον για μερικούς μήνες ή ένα χρόνο και μετά αποφασίζετε αν σας κάνει. Φυσικά σε καμιά περίπτωση δε θα πρέπει να συνδυάσετε τα ναρκωτικά με το διαλογισμό. Αν θέλετε να αρχίσετε διαλογισμό θα πρέπει να σταματήσετε τα ναρκωτικά.

Η απόσπαση από τον κύκλο της επιθυμίας και της προσωρινής εκπλήρωσης είναι και απαραίτητη στο διαλογισμό αλλά και αποτέλεσμα του διαλογισμού. Όσο είμαστε παγιδευμένοι σ' αυτήν την αέναη ταλάντευση μεταξύ του να θέλουμε κάτι και να εκπληρώνομε αυτήν την επιθυμία, τόσο η επιθυμία θα επανέρχεται. Αυτό θα εμποδίζει την εσωτερική συγκέντρωση γιατί θα είμαστε πολύ απασχολημένοι με το «εγώ» και τις απατηλές του επιθυμίες και προβλήματα.

Σταδιακά θα πρέπει να μάθουμε και στο τέλος να βιώσουμε ότι στο επίπεδο της ψυχής δε χρειαζόμαστε απολύτως τίποτα, εκτός ίσως από το να υπάρχουμε και να δημιουργούμε. Όμως βρισκόμαστε στη Γη και στο σώμα μας, επομένως πρέπει να αντιμετωπίζουμε τα αντικείμενα της προσκόλλησης καθημερινά.

Το να κάνουμε έρωτα δεν είναι κακό. Είναι η προσκόλληση, η ανάγκη γι' αυτό, που μας δένει με το σώμα. Τα χρήματα είναι μια πανίσχυρη πηγή που μπορεί να βοηθήσει πολύ κόσμο. Το να είμαστε προσκολλημένοι σ' αυτό για λόγους ασφάλειας, σημαίνει ότι είμαστε προσκολλημένοι στην απατηλή αξία της ύλης. Το να είμαστε διάσημοι μπορεί να γίνει ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να ανυψώσουμε το εξελικτικό επίπεδο της ανθρωπότητας, μπορεί όμως να γίνει παγίδα ματαιοδοξίας και ταύτισης με το «εγώ».

Δεν υπάρχει τίποτα κακό στα χρήματα, το σεξ και τις άλλες γήινες απολαύσεις· το πρόβλημα βρίσκεται στην προσκόλληση, στην κατάσταση της εξάρτησης από ένα τέτοιο αντικείμενο συνειδητότητας σαν πηγή ασφάλειας και νοήματος ζωής.

Σταδιακά κάθε ασφάλεια και κίνητρο θα πρέπει να

προέρχονται από υψηλότερο κέντρο συνειδητότητας. Μόνο τότε μπορεί κανείς να λειτουργεί πραγματικά με αγνότητα. Μόνο τότε μπορεί κανείς να αγαπά χωρίς την εγωιστική ανάγκη της ανταπόδοσης της αγάπης του.

Για περισσότερη σε βάθος, ανάλυση της φυσικής και χωρίς εμπόδια «εξέλιξης των επιθυμιών» μας, διαβάστε το σχετικό κεφάλαιο στο βιβλίο «Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ».

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ Ή ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Το κυριότερο εμπόδιο στη βαθιά επικοινωνία με την ψυχή, την ώρα του διαλογισμού, είναι η εσωτερική ένταση, η ταύτιση με το «εγώ» και η επιθυμία της προσκόλλησης. Αποτέλεσμα αυτών είναι η ένταση και η δυσκαμψία στη δομή σώματος και νου.

Αν είμαστε γεμάτοι συναισθήματα και νοητική ένταση, τότε στο διαλογισμό μας θα βιώσουμε κατά κύριο λόγο απελευθέρωση από το άγχος αντί για την εσωτερική σιωπή.

Αλλά και αυτό δεν είναι κακό. Ο διαλογισμός είναι μια πολύτιμη τεχνική για να δουλέψει κανείς με το άγχος. Είναι όμως καλύτερα να δουλέψει το μεγαλύτερο μέρος της έντασης με διάφορες ασκήσεις και τεχνικές αναπνοής, ώστε να βελτιώσει την ποιότητα του διαλογισμού. Σε σχέση με το παράδειγμα που δώσαμε της βύθισης στη θάλασσα της συνειδητότητας, οι ασκήσεις απελευθερώνουν τις πιο εμφανείς εντάσεις που επιπλέουν κοντά στην επιφάνεια της συνειδητότητας ώστε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού μπορεί κανείς να βυθιστεί πιο εύκολα, με λιγότερα εμπόδια στο δρόμο του και έτσι έχει τη δυνατότητα να φτάσει τις λεπτότερες και πιο εκλεπτυσμένες περιοχές της συνειδητότητας.

Οι ασκήσεις και οι τεχνικές της αναπνοής είναι ωφέλιμες στην απελευθέρωση συσσωρευμένου άγχους. Το ιδανικό θα ήταν όμως να ζει κανείς και να σκέφτε-

ται με τέτοιο αρμονικό τρόπο ώστε να μη δημιουργεί τις εντάσεις.

Το να έχει κανείς ένα σώμα χωρίς ένταση μέσα από καθημερινές ασκήσεις, βοηθάει πολύ. Όταν κάποιος είναι χαλαρός, τόσο λιγότερες καταστάσεις έντασης παράγονται. Όταν κάποιος έχει ένταση, τότε ό,τι συμβαίνει γίνεται γι' αυτόν πηγή ερεθίσματος. Μπορεί κανείς να επιλέξει ποιά από τις δύο καταστάσεις προτιμά. Χαλαρώνοντας κάποιος συναντά λιγότερες δυσκολίες, γίνεται πιο ανεκτικός και ίσως ακόμη και πιο ευτυχής ότι κι αν συμβαίνει γύρω του.

Κύρια πηγή έντασης είναι η ταύτισή μας με την προσωπικότητά μας και η άγνοια των πραγματικών αξιών της ζωής. Μόνο το «εγώ» έχει προβλήματα, όχι η ψυχή. Οι δυσκολίες μας ξεκινούν όταν ξεχνάμε τη δύναμη, και την αιώνια φύση της ψυχής μας και προσπαθούμε να δυναμώσουμε το φοβισμένο μικρό μας «εγώ» περιβάλλοντας τον εαυτό μας με πολλές απατηλές ασφάλειες.

Όταν αρνούμαστε αυτήν την εσωτερική δύναμη ή δεν έχουμε επίγνωση ότι υπάρχει, τότε μοιάζουμε με εκείνο το πλοίο που αναφέραμε νωρίτερα που κλυδωνίζεται στη θάλασσα. Ψάχνουμε μέσα στον κόσμο αυτό που θα μας δώσει ασφάλεια. Έτσι, ρίχνουμε σκοινιά προς κάθε κατεύθυνση. Ένα προς τις σχέσεις, φίλους, σύζυγο, αγαπημένους. Άλλο προς την εργασία, για να έχουμε επαγγελματική αξιοπρέπεια και νόημα ζωής. Για να αποκτήσουμε ασφάλεια αγκιστρώνουμε σκοινιά σε χρήματα και υλικά αντικείμενα που μπορούν να εξαφανιστούν μ' ένα στιγμιαίο τρεμούλιασμα της γης, από φωτιά ή από πόλεμο. Μοιάζουμε με αράχνες που πλέκουμε έναν ιστό γύρω μας, αλυσοδένοντας τελικά τον εαυτό μας σ' έναν άκαμπτο και περιορισμένο τρόπο ζωής που, αντί να μας προστατεύει, μας πνίγει νοητικά και πνευματικά.

Στην περίπτωση αυτή το πλοίο μας θα είναι πολύ «ασφαλές». Στην πραγματικότητα δε θα κινείται καθόλου και εμείς θα είμαστε τελείως «κολλημένοι», απόλυτα τελματωμένοι, ανίκανοι να ξεφύγουμε από τον ιστό

των ταυτίσεων που έχουμε φτιάξει γύρω μας. Αυτό θα ήταν καλό σ' έναν κόσμο στατικό αλλά ο κόσμος που ζούμε αλλάζει με όλο και μεγαλύτερη ταχύτητα. Η φύση της ζωής είναι μια συνεχής αλλαγή και πρέπει να είμαστε έτοιμοι να το αντιμετωπίσουμε αυτό. Τίποτα δε μένει το ίδιο· πρέπει συνέχεια να είμαστε έτοιμοι να προσαρμοστούμε και να αντιμετωπίσουμε το περιβάλλον μας.

Και εδώ είναι το πρόβλημα, γιατί σύντομα τα «στηρίγματα» όπου έχουμε δέσει τα σκοινιά ασφάλειας, αρχίζουν να κινούνται και τα σκοινιά να σπάζουν ή να νομίζουμε ότι πάνε να σπάσουν και αρχίζουμε να φοβόμαστε ότι αν συμβεί κάτι τέτοιο θα χαθούμε ή θα πνιγούμε. Το βασικό μας λάθος είναι ότι δε συνειδητοποιούμε πως όλα αυτά τα «στηρίγματα» όπου έχουμε προσδεθεί, και ίσως ακόμη και αλυσοδεθεί, δεν είναι στατικά αλλά κινούνται και αυτά πάνω κάτω στην ίδια αγριεμένη θάλασσα της ζωής. Τίποτα «εκεί έξω» δεν είναι σταθερό. Όλα αλλάζουν. Ό,τι υπάρχει τώρα εδώ μπορεί να μην υπάρχει μετά από πέντε λεπτά. Η πραγματική ασφάλεια βρίσκεται μόνο στην πίστη ότι μπορούμε να επιπλέουμε στη θάλασσα της ζωής χωρίς τη βοήθεια των άλλων. Μπορεί ακόμη να αισθανθούμε μια βαθιά αίσθηση ασφάλειας πιστεύοντας στην ίδια τη θάλασσα (τη ζωή, τη φύση ή το Θεό), πιστεύοντας ότι είναι αγαθή και ότι επιθυμεί ό,τι είναι καλύτερο για μας, δηλαδή την εξέλιξη και την αυτοπραγμάτωσή μας. Έχοντας απόλυτη πίστη στον εαυτό μας, τη ζωή και το Θεό, βιώνουμε εσωτερική ασφάλεια. Διαφορετικά γινόμαστε ευάλωτοι στις διάφορες αλλαγές.

Ένας εραστής μπορεί να μας εγκαταλείψει. Ένας σύζυγος να πεθάνει. Οι οικονομικές συγκυρίες μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα να χάσουμε τη δουλειά μας ή την επαγγελματική μας κατάσταση. Μπορεί ακόμα να γίνει πόλεμος, να χάσουμε ιδιοκτησίες ή την οικονομική μας ασφάλεια.

Χάνουμε τόσο πολύ χρόνο ανησυχώντας για το πώς θα κρατήσουμε αυτά τα σκοινιά ασφάλειας ώστε στο

τέλος τα κάνουμε να σπάσουν πιο γρήγορα. Αν είχαμε περισσότερη πίστη θα ρέαμε με τα γεγονότα και θα βρισκόμασταν σε μεγαλύτερη αρμονία με τις δυνάμεις που δρουν γύρω μας.

Κάθε μια από αυτές τις καταστάσεις κρίσεων μας προσφέρει την ευκαιρία να εγκαταλείψουμε τις γραμμές προσκόλλησης και να πιστέψουμε στον εσωτερικό μας εαυτό.

Αν κάποιος χάσει ένα παιδί ή ένα σύζυγο, βρίσκεται σ' ένα πραγματικά πολύ λυπηρό γεγονός. Ένας σύντροφος ή ένα παιδί είναι για τους περισσότερους από μας η δυνατότερη συναισθηματική προσκόλληση που δημιουργούμε. Αν όμως συμβεί αυτός ο χωρισμός, τι επιλογές έχουμε;

Μπορεί να πέσουμε σε κατάθλιψη και να αισθανθούμε πίκρα και μνησικακία για το Θεό και τον κόσμο που μας φέρθηκαν τόσο σκληρά. Η αυτολύπηση αυξάνεται και δε θέλουμε να ζήσουμε πια. Ή μπορεί πάλι να καλύψουμε γρήγορα το κενό και να γιατρέψουμε τον πόνο δημιουργώντας νέα σκοινιά ασφαλείας, βρίσκοντας κάποιον άλλο για να εξαρτηθούμε ή κάποιον άλλο για τον οποίο να ζούμε.

Μια τρίτη, πιο πρακτική λύση είναι να δεχτούμε και να εκφράσουμε τον πόνο και τη λύπη για το γεγονός και μετά, αντί να φτιάχνουμε νέα σκοινιά εξάρτησης, να αρχίσουμε να κοιτάμε μέσα στον εαυτό μας και να βιώνουμε την εσωτερική δύναμη και ικανότητα να τα βγάζουμε πέρα. Κάθε κρίση είναι μια ευκαιρία για να γίνουμε πιο δυνατοί, πιο συνειδητοί, πιο ζωντανοί. Τίποτα στον υλικό κόσμο δε διαρκεί, ούτε είναι αρκετά στέρεο για να στηριχτούμε σ' αυτό. Μόνο η εσωτερική επαφή με τη δύναμη μέσα μας θα μας δώσουν την ασφάλεια και την ευελιξία να μεγαλώσουμε και να λειτουργήσουμε σ' αυτόν τον κόσμο που αλλάζει τόσο γρήγορα.

Σ' αυτό το σημείο οι «ρεαλιστές» προβάλλουν το επιχείρημα: «Δηλαδή λέτε πως δε θα πρέπει να παντρευόμαστε ή να αγαπάμε ή να έχουμε χρήματα ή σπίτι να ζούμε; Αν δεν έχουμε επαγγέλματα ο κόσμος

θα καταρρεύσει. Εννοείτε ότι θα πρέπει να αφήσουμε τα πάντα στην πίστη και να μην κάνουμε τίποτα για να βελτιώσουμε τη ζωή μας;»

Όχι, δε λέω τίποτα από όλα αυτά. Τι θα ήταν ο κόσμος χωρίς αγάπη και γάμο; Και ούτε χρειάζεται να ζει κανείς υποβαθμισμένη ζωή όταν η γη έχει τόσα να προσφέρει.

Το πρόβλημα βρίσκεται στην προσκόλληση που δημιουργούμε γι' αυτές τις καταστάσεις για να νιώθουμε ασφαλείς. Μπορούμε να αγαπάμε χωρίς να εξαρτιόμαστε. Μπορούμε να έχουμε ένα επάγγελμα χωρίς να βασιζόμαστε σ' αυτό για να είμαστε σπουδαίοι. Μπορούμε να ζούμε σ' ένα πολιτικό, θρησκευτικό ή κοινωνικό σύστημα χωρίς να πιστεύουμε ότι είναι το μόνο σωστό και ότι δε θα είμαστε καλά αν αλλάξει. Μπορούμε να συνεχίσουμε να είμαστε ευτυχείς ακόμη και αν χάσουμε την περιουσία μας.

Η ψυχή, ο εσωτερικός εαυτός, ο Θεός είναι οι μόνες άγκυρες που είναι αρκετά στέρεες ώστε να κρατήσουν το πλοίο μας στη θέση του μέσα από τις καταιγίδες της ζωής. Σε μια καταιγίδα το πλοίο χρειάζεται να είναι ευέλικτο ώστε να κινείται με τα ρεύματα, διαφορετικά θα συντριβεί και θα βυθιστεί.

Κάποτε που ήμουν στα Βραχώδη Όρη στο Κολοράντο, βρέθηκα μπρος σ' ένα ποτάμι. Αμέσως υπνωτίστηκα από τη ρυθμική ροή του και κάθησα για ώρες κοιτώντας, χωρίς να σκέφτομαι, τα πεντακάθαρα νερά του που κυλούσαν πάνω από ένα βυθό γεμάτο στρογγυλές, γκρίζες, κοφτερές πέτρες. Τα μάτια μου προσηλώθηκαν στο στροβιλιζόμενο χορό των υδρόβιων χόρτων που ήταν προσκολλημένα σε μια πέτρα. Το νερό περνούσε μέσα από τα βρύα στριφογυρνώντας τα σε μια ατέλειωτη ποικιλία από κινήσεις. Αυτά τα λεπτά και εύθραυστα χόρτα, αν και ήταν πολύ σφιχτά και δυνατά ριζωμένα στην πέτρα με τη βάση τους, εγκαταλείπονταν και αφήνονταν να ρέουν και να στριφογυρνούν όπου και όπως η δύναμη του νερού τα πήγαινε.

Μια απλή σκέψη ήρθε στο νου μου: «Έτσι πρέπει να

ζει κανείς τη ζωή του. Να είναι από τη μια γερά ριζωμένος στην πειθαρχία και τη διάκριση, αλλά την ίδια ώρα να είναι χαλαρός, ευέλικτος και ανοιχτός στην αλλαγή γύρω του».

Αυτός ο τρόπος ζωής και σκέψης, αν και ξένος για μας στο σημείο αυτό, είναι ένα από τα απαραίτητα σκαλοπάτια που πρέπει να ανεβούμε στο δρόμο της εξέλιξής μας. Αυτή η συμπεριφορά δημιουργεί τη μικρότερη δυνατή ένταση και τη μεγαλύτερη δυνατή αρμονία.

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΕΙΣ

Ο διαλογισμός είναι μια διαδικασία απελευθέρωσης του εαυτού μας από τις υπερβολικές και αυτοκαταστροφικές προσκολλήσεις σε εξωτερικές πηγές ασφάλειας, ευχαρίστησης, ικανοποίησης ή επιβεβαίωσης. Η διαδικασία αυτή έρχεται φυσικά σε σύγκρουση με τις βαθιά ριζωμένες προσκολλήσεις, τους φόβους, και την άγνοια από όπου πηγάζουν.

Τι μπορούμε λοιπόν να περιμένουμε όταν αρχίζουμε το διαλογισμό; Για να το καταλάβουμε αυτό πρέπει να δούμε τι προσφέρει ο διαλογισμός στην πνευματική ανάπτυξη και επομένως να δούμε τι είναι πνευματική ανάπτυξη.

Πνευματική ανάπτυξη είναι το ταξίδι στο μονοπάτι από το «εγώ» προς το πνεύμα που υπάρχει μέσα μας. Δηλαδή, ο δρόμος της εξέλιξης όπου η ατομική συνειδητότητα ξεδιπλώνεται σε μια μεγαλύτερη και πιο αρμονική έκφραση. Το σταδιακό άνοιγμα του καναλιού ανάμεσα στο πνεύμα και την προσωπικότητα, που φέρνει μεγαλύτερη ταύτιση με την εσωτερική πηγή του νου και έτσι ο ανώτερος εαυτός μπορεί να λειτουργήσει πιο ελεύθερα και αποτελεσματικά στο επίπεδο της γης.

Κάθε πράξη μας στη ζωή είναι μέρος αυτού του ταξιδιού στο πνευματικό μονοπάτι. Κάθε στιγμή είναι μια ευκαιρία, ένα σταυροδρόμι, όπου μπορούμε να κάνουμε ένα βήμα μπρος ή να παραμείνουμε κοιμισμένοι στην

άκρη του δρόμου.

Η πνευματική μας ανάπτυξη δεν αντανακλάται στο πόση ώρα κάνουμε διαλογισμό ή τι ασκήσεις κάνουμε αλλά στη συμπεριφορά μας, τις σκέψεις, τις πράξεις και τις σχέσεις μας κάθε στιγμή της ημέρας. Το να κάνει κάποιος διαλογισμό μισή ώρα κάθε πρωί και μετά να ξοδεύει μισή ώρα στο τηλέφωνο κάνοντας παράπονα για τα παιδιά του, το σύζυγο, τους φίλους, δεν οδηγεί πουθενά. Όσες ώρες και να ξοδέψει κανείς στη θαυμάσια γαλήνη του διαλογισμού είναι άχρηστες, αν η συμπεριφορά του και οι αξίες του παραμένουν εγωιστικές και ανεύθυνες.

Πνευματική ανάπτυξη σημαίνει να παίρνουμε την ευθύνη της δημιουργίας της πραγματικότητας. Ό,τι μας συμβαίνει είναι αποτέλεσμα των πράξεων, σκέψεων, αναγκών, συναισθημάτων και πεποιθήσεών μας, παλιών και τωρινών. Η συνειδητοποίηση αυτή είναι η κύρια προστασία μας από προβλήματα που συναντάμε στο πνευματικό μονοπάτι. Καθώς δεχόμαστε ότι δημιουργούμε τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω μας μπορούμε να ρωτήσουμε, «Γιατί μου συμβαίνει αυτό; Τι μπορώ να μάθω από αυτό; Πώς μπορώ να γίνω πιο ώριμος και πιο δυνατός μέσα από αυτήν την εμπειρία;»

Με αυτόν τον τρόπο πλησιάζουμε την πραγματική πηγή ή την αιτία της ροής των γεγονότων και μπορούμε επομένως ή να τα αλλάξουμε πιο αποτελεσματικά (αν δε μας αρέσουν) ή να ρέουμε με αυτά, αν δε μπορούμε να τα αλλάξουμε.

Η απάντηση, που πολλές φορές είναι προφανέστατη, στο «γιατί συμβαίνουν όλα αυτά;» είναι ότι αυτές οι καταστάσεις μέσα στις οποίες μπλεκόμαστε, δημιουργούνται από μας για να αφυπνιστούμε και να αναγκαστούμε να αφεθούμε και να ρέουμε μέσα στο ποτάμι του εσωτερικού μας εαυτού. Για παράδειγμα: Είσαστε πολύ ερωτευμένοι και δεν αντέχετε στη σκέψη να ζήσετε χωρίς τον ή την αγαπημένη σας. Ακόμα και λίγες μέρες χώρια αισθάνεστε χαμένοι και στενοχωρημένοι. Μέχρι τώρα όλα έχουν πάει καλά γιατί ο φίλος -

η σας είναι επίσης εξαρτημένος από σας και σας χρειάζεται το ίδιο.

Φυσικά, δεν υπάρχει κανένα κακό στην αγάπη γιατί σίγουρα είναι η πιο ισχυρή θεραπευτική δύναμη στο Σύμπαν. Όμως, ο εσωτερικός σας εαυτός αναγνωρίζει ότι υπονομεύετε τη δύναμή σας και την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας με το να αγνοείτε την εσωτερική σας δύναμη μέσα από την πεποίθηση ότι για να είστε ευτυχής ή να συνεχίσετε να υπάρχετε, θα πρέπει να έχετε τον αγαπημένο σας. Είναι προφανές ότι με τόσο μεγάλη εξάρτηση δε μπορείτε να πάτε πολύ μακριά στο πνευματικό μονοπάτι, αφού δεν αναγνωρίζετε ποιός είστε πραγματικά, δηλαδή ένα πνεύμα που κατοικεί μέσα στο σώμα και είναι αθάνατο. Σ' αυτό το υψηλότερο επίπεδο, το εσωτερικό επίπεδο, **καθένας είναι ερωτευμένος με όλη την ανθρωπότητα.** Αν κάποιος επιθυμεί να προχωρήσει προς την ταύτιση με το οικουμενικό, τότε η υπερπροσκόλληση σ' ένα συγκεκριμένο άτομο πρέπει να σταματήσει.

Θα πρέπει λοιπόν να σταματήσουμε να αγαπάμε; Φυσικά όχι. Δεν υπάρχει τίποτα στην αγάπη που μπορεί να μας εμποδίσει στην πορεία προς την ψυχή μας. Είναι η εξάρτηση, η ανάγκη,η δυσπιστία στον εαυτό μας που μας καθυστερεί. Είναι απόλυτα δυνατό να είναι κάποιος παντρεμένος, να έχει πολλά παιδιά και παράλληλα να εκφράζει τη δημιουργικότητα, τη δύναμη και την αθανασία της ψυχής του.

Ας επιστρέψουμε στο παράδειγμά μας. Η ψυχή, που είναι ο «διευθυντής» της πραγματικότητάς μας, (όσο τουλάχιστον της επιτρέπουμε να είναι), βλέπει πως έχουμε κολλήσει στο δρόμο ή ότι σερνόμαστε. Όμως ο μόνος λόγος που έχουμε έρθει εδώ στη γη και κατοικούμε σ' αυτά τα σώματα είναι για να συνεχίσουμε την πορεία μας στο πνευματικό μονοπάτι και να εναρμονίσουμε πνεύμα και σώμα.Ό,τι κάνουμε πρέπει να το βλέπουμε από αυτήν την οπτική γωνία, δηλαδή σαν ένα ακόμη βήμα προς την αυτογνωσία και την πραγμάτωση του ανθρώπινου δυναμικού.

Ο εσωτερικός μας εαυτός μπορεί να βαρεθεί να πε-

ριμένει καθώς εμείς τον αγνοούμε και ψάχνουμε οπουδήποτε αλλού για ευτυχία και ικανοποίηση. Η ζωή για κάποιον που αγνοεί την ψυχή του είναι μια συνεχής προσπάθεια για εξωτερική ευχαρίστηση, ασφάλεια, απόλαυση, μέσα από το φαγητό, το σεξ, χρήματα, αγαθά, κοινωνικές σχέσεις, καταξίωση, φήμη, επαγγελματική επιτυχία, ακόμα και πνευματική επιτυχία. Με άλλα λόγια, το «εγώ» σα μικρό παιδί, χαμένο από τους γονείς του, ψάχνει παντού εκτός από το σπίτι του για την ασφάλεια και την αγάπη που υπάρχει πάντα εκεί.

Έτσι, ο εσωτερικός μας εαυτός αποφασίζει να μας ξυπνήσει λίγο και να κόψει τις «αλυσίδες και τα βάρη» που σέρνουμε μαζί μας στο δρόμο μας. Συχνά αυτή είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και ενοχλητική διαδικασία, ειδικά όταν δεν καταλαβαίνουμε ότι αυτή είναι μια διαδικασία που ξεκινά από τα βάθη της ύπαρξής μας για το καλό της πνευματικής μας ανάπτυξης.

Σ' αυτήν την περίπτωση μπορεί να αντιμετωπίσουμε την απώλεια κάποιας πηγής ασφάλειας, ευχαρίστησης ή επιβεβαίωσης. Αυτή θα είναι και η κρίσιμη στιγμή της δοκιμασίας όπου είτε θα διευρυνθεί η συνειδητότητά μας και θα κινηθούμε πιο ελεύθερα και γρήγορα στο μονοπάτι ή θα αρπαχτούμε με απελπισία σε κάποια άλλα «βάρη και αλυσίδες» από όπου θα εξαρτηθούμε. Μπορεί να δεχτούμε αυτό που συμβαίνει, να βρούμε εσωτερική δύναμη και να ανακαλύψουμε ότι μπορούμε να είμαστε ολοκληρωμένοι μέσα στον εαυτό μας και μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τα «καλύμματα ασφαλείας». Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αναγέννηση, το ξεκίνημα δηλαδή ενός πιο ανοιχτού και δυναμικού τρόπου ζωής.

Έτσι, ο διαλογισμός είναι ένας επιταχυντής της πνευματικής ανάπτυξης. Όταν κάποιος ασκείται στο διαλογισμό και σε άλλες πνευματικές πειθαρχίες, στην ουσία είναι σα να λέει στον εσωτερικό του εαυτό, «Εντάξει, αποφασίζω συνειδητά ότι θέλω να σε γνωρίσω. Θέλω να μεγαλώσω, να διευρύνω τη συνειδητότητά μου, να γνωρίσω το Θεό, να συνεχίσω στο μονοπάτι

της εξέλιξης, να απελευθερωθώ από την ψευδαίσθηση και τη δυστυχία που δημιουργεί".

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, το κάθε τι στη ζωή είναι πνευματική ανάπτυξη, και πραγματική πνευματική ανάπτυξη υπάρχει μέσα από την αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους και τα γεγονότα της ζωής μας. Ο κάθε άνθρωπος βρίσκεται στο πνευματικό μονοπάτι, είναι ο μόνος λόγος για τον οποίο βρισκόμαστε σ' αυτόν τον πλανήτη. Απλά υπάρχουν διάφοροι τρόποι και ταχύτητες με τις οποίες ταξιδεύουμε σ' αυτό το μονοπάτι.

Άλλος μπορεί να κινηθεί με τον αργό ρυθμό της ανθρωπότητας, χωρίς να τολμά να ξεφύγει από τους κανόνες, να σηκωθεί και να αρχίσει να περπατά. Αποφεύγουν να αποφασίσουν για τον εαυτό τους, νανουρισμένοι από το μαζικό ύπνο και ακολουθούν τις διάφορες μορφές κοινωνικών προγραμματισμών σχετικά με το τι δίνει ευτυχία και επιτυχία και το τι έχει σημασία και αξία στη ζωή.

Άλλοι διαλέγουν να περπατήσουν μόνοι. Ο μοναχικός ταξιδευτής συχνά οδηγείται σε διάφορες πνευματικές πειθαρχίες. Αυτό συμβαίνει όταν αυτοί που ταξιδεύουν μόνοι στην αρχή, μπερδεύονται και αισθάνονται δυστυχείς γιατί νιώθουν διαφορετικοί και δε βρίσκουν πια ευχαρίστηση ούτε ασφάλεια στα παιχνίδια και στις δυσάρεστες καταστάσεις της κοινωνίας. Στην αναζήτησή τους για κάτι που να τους ικανοποιεί βαθύτερα, συναντούν μια ποικιλία από πνευματικά οχήματα, όπως μπορούμε να τα αποκαλέσουμε, με τα οποία μπορούν να ταξιδέψουν πιο γρήγορα. Μπορεί κάποιος να επιλέξει ένα συνδυασμό φιλοσοφίας, ψυχολογίας, διαλογισμού, αλλαγής διατροφής, υπηρεσίας στους άλλους, ασκήσεων, τεχνικών αναπνοής, προσευχή κλπ. Οποιοδήποτε όχημα κι αν διαλέξει, σίγουρα θα κινηθεί πιο γρήγορα στον πνευματικό δρόμο από ό,τι πριν. Αυτό όμως σημαίνει ότι τα δεσμά των προσκολλήσεων και της ασφάλειας θα πρέπει να σπάσουν πιο γρήγορα, γιατί δεν είναι δυνατό να τα σέρνει κανείς μαζί του σε τόσο μεγάλες ταχύτητες ανάπτυξης.

Να γιατί μερικές φορές ο διαλογισμός δημιουργεί προβλήματα. Με το να ασκείται κανείς τακτικά στο διαλογισμό προετοιμάζει τον εαυτό του να απελευθερωθεί από ταυτίσεις και προσκολλήσεις. Αυτό είναι μερικές φορές μια δύσκολη και επώδυνη διαδικασία γιατί μπορεί να περάσουμε μέσα από περιόδους σύγχυσης καθώς βρισκόμαστε παγιδευμένοι μεταξύ των αλληλοσυγκρουόμενων αναγκών μας για εξωτερική εξάρτηση και εσωτερική ενδοσκόπηση.

Στην περίπτωση που η πορεία στην πνευματική ανάπτυξη δημιουργεί σε κάποιον εσωτερική κρίση, η μόνη ασφάλεια που μπορεί να τον βοηθήσει στην ανάρρωση από κάθε ατύχημα είναι η αποδοχή του γεγονότος ότι η ζωή είναι ένα σχολείο και ότι μας δίνει πάντα ακριβώς ό,τι χρειαζόμαστε για το επόμενο βήμα στην πνευματική ανάπτυξη.

Όπως λέει και ο Richard Bach στο βιβλίο του "Ψευδαισθήσεις", «ποτέ δε μας έρχεται ένα πρόβλημα χωρίς ένα μικρό δώρο στο χέρι του». Κάθε πρόβλημα που μας έρχεται είναι στην πραγματικότητα μια ανεκτίμητη ευκαιρία στην πορεία της πνευματικής μας ανάπτυξης. Αυτό δε σημαίνει βέβαια ότι πρέπει να αρχίσουμε να ψάχνουμε ή να δημιουργούμε προβλήματα. Τα προβλήματα θα φανούν όταν τα χρειαζόμαστε.

Όταν κάποιος κάνει διαλογισμό δύο φορές τη μέρα για 20 με 30 λεπτά, υπάρχει πολύ μικρή πιθανότητα να δημιουργηθούν σοβαρά προβλήματα από εσωτερικά μπλοκαρίσματα και εντάσεις. Από την άλλη όμως, τα προβλήματα είναι μέρος της ζωής κάθε ανθρώπου, είτε αυτός κάνει διαλογισμό είτε όχι.

ΜΕΡΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Υπάρχουν ορισμένες ωφέλιμες δραστηριότητες που βοηθούν να ετοιμάσουμε το σώμα και το νου για το διαλογισμό, που συμπληρώνουν και εμπλουτίζουν την πορεία της πνευματικής ανάπτυξης σε συνδυασμό με το διαλογισμό. Θα αναφερθούμε σύντομα εδώ σε ορι-

σμένες από αυτές. Άλλες θα αναπτυχθούν με περισσότερες λεπτομέρειες αργότερα σ' αυτό το βιβλίο. Άλλες πάλι εξηγούνται με λεπτομέρεια στα άλλα βιβλία μας και θα αναφερθούμε σ' αυτές την κατάλληλη στιγμή.

Οι παρακάτω τεχνικές μπορούν να μας βοηθήσουν στην αλλαγή και να λειτουργήσουν σαν «καταλύτες» στο χορό της ψυχής.

1. Βαθιά χαλάρωση – Συνειδητοποίηση του σώματος.

Ανάπτυξη της επικοινωνίας μεταξύ της επίγνωσης της συνειδητότητας και της επίγνωσης του σώματος. Χαλάρωση του σώματος τμηματικά και στο σύνολο. (Περισσότερες λεπτομέρειες στο βιβλίο «ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»).

2. Ασκήσεις.

Απελευθερώνουν μεθοδικά το σώμα και το νου από τις εντάσεις μέσα από ασκήσεις, στάσεις και αναπνοές. Δημιουργούν ένα πιο εύκαμπτο και χαλαρό σώμα και νου («ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»).

3. Χορός – Δημιουργικές κινήσεις.

Σπάει την ακαμψία του σώματος και του νου και φέρνει κάποιον σε επαφή με τις εσωτερικές δυνάμεις και τις δυνάμεις της φύσης. Η ίδια δυνατότητα υπάρχει σε κάθε μορφή δημιουργικής έκφρασης, όπως μουσική, ζωγραφική, τέχνες, επιστημονική ανακάλυψη, τραγούδι κλπ.

4. Ψαλμοί – Προσευχή.

Επαναλαμβανόμενοι ψαλμοί απλών τραγουδιών και προσευχών βοηθούν στον προσανατολισμό και συντονισμό της προσωπικότητας με τις κοσμικές δυνάμεις. Είναι επίσης διασκέδαση.

5. Αντιμετώπιση του εαυτού μας.

Μαθαίνουμε να βλέπουμε τις ταυτίσεις του «εγώ» μας, να τις δεχόμαστε και να τις ξεπερνάμε.

(Περισσότερα στα βιβλία «Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ» και «ΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ»).

6. Τεχνικές αναπνοών.

Ισορροπούν και αυξάνουν τη ροή της ενέργειας στο σώμα και το νου, επιτρέποντάς μας να σταθούμε πιο εύκολα με τη σπονδυλική στήλη ίσια και να πετύχουμε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας (βιβλίο «ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»).

7. Επαφή με τη φύση.

Παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία του συντονισμού με τον παγκόσμιο εαυτό, που εκφράζεται σε υλική μορφή μέσα από την αρμονία, την ομορφιά και την τελειότητα της φύσης.

8. Υπηρεσία στην ανθρωπότητα.

Καθώς συντονίζουμε την προσωπική μας θέληση με το καλό της ανθρωπότητας, εναρμονιζόμαστε με τις δυνάμεις της φύσης που στηρίζουν την ανθρώπινη ύπαρξη και επιβίωση. Όταν υπηρετούμε τους άλλους, οι δυνάμεις γύρω μας φροντίζουν. Σταδιακά απελευθερωνόμαστε από το «εγώ» και τις τάσεις του προς τον εγωκεντρισμό που είναι και το βασικό εμπόδιο στην πνευματική μας ανάπτυξη (βιβλίο «Η ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ»).

9. Αποταύτιση και διάκριση.

Ο πιό ισχυρός σύντροφος στο διαλογισμό είναι μια στάση αποταύτισης από αντικείμενα και σχέσεις που δένουν το νου στη σκέψη πως είμαστε αυτό το σώμα. Η διάκριση μεταξύ σώματος και ψυχής, μας βοηθάει να φτάσουμε σε υψηλότερα επίπεδα διαλογισμού πιο αποτελεσματικά. Η αποταύτιση από το σώμα και την προσωπικότητα είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την πνευματική ανάπτυξη (βιβλίο «Η ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ»).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΚΑΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ

Στο προηγούμενο κεφάλαιο αναφερθήκαμε με συντομία στο πόσο η υγεία, η ευτυχία και η διαύγεια του νου είναι ουσιαστικά αποτέλεσμα του πόσο άφθονα και αρμονικά ρέει η ενέργειά μας μέσα στο σώμα και τον νου. Γι' αυτό θα ήταν χρήσιμο να συζητήσουμε εδώ για τα επτά κέντρα από όπου η βιοενέργεια διανέμεται σε όλο το σώμα, τρέφοντας τα κύτταρα και τα όργανα του σώματος με αυτήν τη δύναμη που δημιουργεί και συντηρεί τη ζωή. Η ποιότητα αυτής της ενέργειας έχει σημαντική επίδραση πάνω στην ποιότητα του διαλογισμού, της σκέψης και της διαδικασίας των συναισθημάτων μας. Μια χαμηλή ή προβληματική ροή ενέργειας μπορεί να οδηγήσει στον φόβο, την κατάθλιψη και την αρνητική σκέψη ή στο άγχος και την υπερκινητική σκέψη, κι αυτό γίνεται εμπόδιο στην πνευματική μας ανάπτυξη και γενικά στην ευτυχία μας.

Η ύπαρξη αυτών των κέντρων ανακαλύφθηκε χιλιάδες χρόνια πριν, από μυστικιστές και γιόγκι που, μέσα από τον διαλογισμό, είχαν καταφέρει να διεισδύσουν σε βάθος μέσα στην πραγματικότητα του σώματος και του νου. Ουσιαστικά οι άνθρωποι αυτοί είδαν τα επτά κέντρα σαν στροβίλους ενέργειας, που βρισκόταν σε συνεχή παλμική κίνηση. Με την πάροδο των ετών, άτομα που είχαν το χάρισμα της ικανότητας να βλέπουν πέρα από το φυσιολογικό («ευαίσθητοι»), είδαν και ανέφεραν την ύπαρξη αυτών των κέντρων. Επισήμαναν ακόμη ότι η ποιότητα και το σχέδιο της ενεργειακή ροής, όπως και το χρώμα και το φως που εκπέμπονταν, άλλαζε ανάλο-

γα με τη φυσική, συναισθηματική και νοητική κατάσταση του ατόμου. Πρόσφατα έγιναν πολύ ενδιαφέροντα επιστημονικά πειράματα, πάνω στην ικανότητα τέτοιων «ευαίσθητων» (όπως ονομάζονται) ατόμων που κάνουν διάγνωση ασθενειών και άλλων φυσικών προβλημάτων, μέσα από την ερμηνεία των καταστάσεων που έβλεπαν στα ενεργειακά κέντρα, από μια γιατρό της κλινικής Μπελβιού της Νέας Υόρκης. Το όνομα της γιατρού είναι Δρ. Καραγκούλα και το βιβλίο που έγραψε και παρουσιάζει το αποτέλεσμα της έρευνας έχει τον τίτλο «ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΑΝΩ ΣΤΙΣ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ» (εκδόσεις "ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ"). Αυτό το πολύ ενδιαφέρον βιβλίο αναφέρεται στην εκπληκτική ακρίβεια (συνήθως γύρω στο 80%) με την οποία, αυτοί οι ευαίσθητοι, μπορούσαν να διαγνώσουν την αιτία των προβλημάτων των ασθενών, μέσα από την ερμηνεία της κατάστασης των ενεργειακών κέντρων. Η δόκτωρ Καραγκούλα και οι «ευαίσθητοι», κάθονταν στον χώρο των επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου και παρατηρούσαν τους ασθενείς που έρχονταν. Ο «ευαίσθητος» έλεγε στη γιατρό ποιό νόμιζε πως ήταν το πρόβλημα και η γιατρός το σημείωνε. Ούτε οι ασθενείς, ούτε οι γιατροί στην μονάδα των επειγόντων περιστατικών γνώριζαν τι συνέβαινε, γιατί η γιατρός Καραγκούλα και ο «ευαίσθητος» κάθονταν στην αίθουσα αναμονής της εισόδου και η διάγνωση γινόταν την ώρα που περνούσε ο ασθενής. Πρόκειται πραγματικά για ένα καταπληκτικό φαινόμενο, που μπορεί να βοηθήσει πάρα πολύ κόσμο να αποδεχτεί την ύπαρξη αυτών των ενεργειακών κέντρων και τη σχέση τους με τη σωματική και νοητική μας κατάσταση. Σίγουρα αυτός είναι ένας χώρος ευρύτερης έρευνας για το μέλλον.

Όπως έχουμε ήδη πει, τα ενεργειακά κέντρα βρίσκονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Στην πραγματικότητα δεν αποτελούν μέρος της σπονδυλικής στήλης, ούτε είναι νεύρα γύρω από αυτήν, είναι όμως, στην ουσία, το ενεργειακό σύστημα που δημιουργεί την αιτιατή πραγματικότητα του νευρικού συστήματος. Αν δεν υπήρχε βιοενέργεια, το νευρικό σύστημα δε θα λειτουρ-

γούσε. Χιλιάδες λεπτές γραμμές ενέργειας ρέουν από αυτά τα κέντρα. Ονομάζονται "Ναντίς" και διανέμουν την ενέργεια σε όλα τα κύτταρα του σώματος. Αν ανοίξουμε το σώμα κάποιου ανθρώπου δε θα δούμε αυτά τα ενεργειακά κέντρα, όμως αν τα φωτογραφήσουμε μέσα σ' ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, είναι πολύ πιθανό να μπορέσουμε να τα δούμε τυπωμένα στην φωτογραφία. Και στη Ρωσία και στην Αμερική γίνονται προσπάθειες και έρευνες πάνω σ' αυτό το θέμα.

Τα κέντρα αυτά είναι ταυτόχρονα και ενεργειακά κέντρα και συνειδησιακά. Είναι τα κέντρα μέσα από όπου η συνειδητότητα εκδηλώνεται σαν ενέργεια και κατευθύνεται προς το σώμα και τον νου. Μέσα απ' αυτά η ψυχή ή ο ανώτερος εαυτός επικοινωνεί και στηρίζει το σώμα και τον νου. Καθώς εξελισσόμαστε, η ενέργεια αυτή ρέει προς τα πάνω, τα ανώτερα κέντρα ενεργοποιούνται και γινόμαστε έτσι πιο συνειδητοί, πιο έξυπνοι, περισσότερο συνδεμένοι με τον ανώτερο εαυτό μας. Ας συζητήσουμε τώρα γι' αυτά τα επτά κέντρα.

Το πρώτο κέντρο βρίσκεται στην περιοχή της βάσης της σπονδυλικής στήλης. Επηρεάζει τα πόδια, τα γεννητικά όργανα και σ' ένα βαθμό τη διαδικασία της αφόδευσης. Όταν υπάρχει, κάποιο πρόβλημα στη ροή ενέργειας αυτού του κέντρου, τότε υπάρχει πρόβλημα σ' αυτές τις περιοχές. Από την άλλη πλευρά, αν υπάρχει κάποια διαταραχή σ' αυτά τα μέρη του σώματος, θα υπάρχει ανάλογη διαταραχή σ' αυτό το ενεργειακό κέντρο. Τα κέντρα αυτά συνδέονται επίσης με το συγκινησιακό και νοητικό μας σώμα· έτσι οι αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να δημιουργήσουν διαταραχή σε κάποιο κέντρο, κάτι που στη συνέχεια μπορεί να εκδηλωθεί σαν πρόβλημα στο υλικό σώμα. Πολλά συνασθηματικά προβλήματα μεταφέρονται στο σώμα με τον τρόπο αυτό. Το ενεργειακό αυτό σύστημα φαίνεται αν βρίσκεται σε κατάσταση αρμονίας ή δυσαρμονίας μέσα από τις επιδράσεις του στο νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα.

Το πρώτο κέντρο έχει σχέση με την ανάγκη για ασφάλεια και επιβίωση. Ένα άτομο που λειτουργεί μέσα

από αυτό το κέντρο, θα αισθάνεται ιδιαίτερα ανασφαλές και οι περισσότερες από τις πράξεις του θα έχουν σαν κίνητρο την εξασφάλιση της επιβίωσης και της σιγουριάς. Η ψυχολογική πλευρά όλων αυτών των κέντρων αναπτύσσεται με περισσότερες λεπτομέρειες στο βιβλίο "Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ".

Το δεύτερο ενεργειακό κέντρο βρίσκεται μερικά εκατοστά κάτω από τον αφαλό. Το κέντρο αυτό ρυθμίζει την ενεργειακή ροή προς τα όργανα που κρατούν και αποβάλλουν τις άχρηστες ουσίες του σώματος. Ελέγχει επίσης τα όργανα αναπαραγωγής καθώς και την ανάγκη μας για αισθησιακές απολαύσεις. Το άτομο που λειτουργεί κυρίως μέσα από αυτό το κέντρο θα αναζητά συνέχεια να ικανοποιήσει την ανάγκη του για απολαυστικές εμπειρίες με διάφορους τρόπους, όπως το φαγητό, το ποτό, το σεξ, τον καφέ, τα τσιγάρα, τα διάφορα ναρκωτικά. Τα άτομα αυτά έχουν την τάση να εξαρτώνται από ουσίες, ανθρώπους ή καταστάσεις.

Το τρίτο κέντρο βρίσκεται στην περιοχή του ηλιακού πλέγματος και έχει σχέση με τη ροή ενέργειας στα όργανα της πέψης και της χώνεψης, π.χ. το στομάχι, το δωδεκαδάκτυλο, λεπτό έντερο, συκώτι, χολή και πάγκρεας.

Το κέντρο αυτό και κατά συνέπεια τα αντίστοιχα όργανα επηρεάζεται ιδιαίτερα από τη συναισθηματική μας κατάσταση. Έτσι, τα διάφορα προβλήματα που έχουμε με την πέψη, όπως έλκος, γαστρίτιδα, κολίτιδα κλπ. τις περισσότερες φορές είναι ψυχοσωματικά. Στο βιβλίο μας "ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ" δίνονται διάφορες ασκήσεις και τεχνικές αναπνοών, για την απελεθεύρωση της μπλοκαρισμένης ενέργειας σ' αυτό το κέντρο, που βοηθούν στην αποκατάσταση της σωστής λειτουργίας του πεπτικού συστήματος. Το κέντρο αυτό ευθύνεται επίσης για τις θερμαντικές ανάγκες του σώματος. Αν κάποιος έχει κακή κυκλοφορία του αίματος ή κρυώνει εύκολα ίσως να χρειάζεται να ξεμπλοκάρει αυτό το κέντρο με διάφορες τεχνικές που δίνονται.

Συναισθηματικά αυτό το κέντρο έχει σχέση με την προσωπική δύναμη και την αυτοεπιβεβαίωση. Το άτομο

που λειτουργεί κυρίως μέσα από αυτό το κέντρο θα προσπαθεί να αποδείξει την αξία του στους άλλους μέσα από την επιτυχία του ή τη δύναμή του σε διάφορους τομείς, όπως επαγγελματικά, κοινωνικά, σεξουαλικά, πολιτικά, αθλητικά, οικονομικά, με τις σκέψεις και τις πράξεις του. Συνέχεια θα συγκρίνει τον εαυτό του με τους άλλους και θα τους ανταγωνίζεται για να αποδείξει ότι αυτός έχει δίκιο ή ότι είναι ανώτερος ή πιο πετυχημένος. Αυτό, βέβαια είναι πολύ κουραστικό για το σώμα, τα νεύρα και το νου. Η βαθιά αναπνοή με κράτημα (5 δευτερόλεπτα) βοηθάει στην απελευθέρωση της επιπλέον ενέργειας που έχει συσσωρευθεί σ' αυτό το κέντρο. Βοηθούν ακόμη πολύ οι τεχνικές χαλάρωσης.

Το τέταρτο κέντρο έχει σχέση με την καρδιά, τους πνεύμονες και το θύμο αδένα. Όταν υπάρχει εκεί μπλοκάρισμα μπορεί να έχουμε προβλήματα με το αναπνευστικό σύστημα όπως άσθμα, βρογχίτιδα, συχνά κρυολογήματα. Μπορεί επίσης να έχουμε προβλήματα με την καρδιά. Δε θέλουμε να πούμε με αυτό ότι τα ενεργειακά μπλοκαρίσματα είναι η μόνη αιτία των προβλημάτων που σχετίζονται με την καρδιά, αλλά να επισημάνουμε ότι **μπορούν** να είναι ένας παράγων που οδηγεί σ' αυτό. Κατά τη διαδικασία της πνευματικής μας ανάπτυξης και καθώς αυτό το κέντρο της "αγάπης" αρχίζει να ανοίγει, μπορεί να νιώσουμε πόνο στην περιοχή του στήθους. Αν αυτός ο πόνος είναι πραγματικά ενεργειακό φαινόμενο (κάτι που σπάνια συμβαίνει) τότε δεν έχει καμιά σχέση με πρόβλημα καρδιάς. Όταν η ενέργεια αρχίζει να ανεβαίνει και τα κέντρα ανοίγουν (σαν τα μπουμπούκια που ανοίγουν και γίνονται άνθη) τότε, συχνά, αρχίζουν να εμφανίζονται προσωρινά προβλήματα στην περιοχή όπου υπάρχει ενεργειακή δραστηριότητα. Μπορεί δηλαδή κάποιος να αισθάνεται πόνους ή διάφορες αισθήσεις, ενοχλήσεις στο στήθος, το λαιμό, το μέτωπο ή στην κορυφή του κεφαλιού. Δε θα σας δώσουμε όμως τεχνικές για το ανέβασμα αυτής της ενέργειας προς τα πάνω σ' αυτό το βιβλίο, γιατί αυτό απαιτεί ειδική καθοδήγηση και εξαγνισμό, χωρίς τα οποία η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει επικίνδυνη.

Τα άτομα που λειτουργούν από το κέντρο της καρδιάς, δρουν με αγάπη χωρίς όρους και για τον εαυτό τους και για τους άλλους. Τους αρέσει να υπηρετούν και να βοηθούν του ανθρώπους. Μόνο σ' αυτό το στάδιο αρχίζουμε να νιώθουμε πραγματική αγάπη. Μέχρι τότε αισθανόμαστε αγάπη με όρους. Αγαπάμε τους ανθρώπους γιατί μας προσφέρουν ασφάλεια, ευχαρίστηση ή επιβεβαίωση. Όταν πάυουν να μας τα προσφέρουν ή μας εμποδίζουν να έχουμε αυτό που θέλουμε, η αγάπη μας μετατρέπεται σε πόνο, απογοήτευση, θυμό και μερικές φορές μίσος. Η διαδικασία της εξέλιξης, από αυτού του είδους την αγάπη σ' εκείνη της αγάπης χωρίς όρους του τέταρτου κέντρου, είναι συχνά επώδυνη γιατί περνά μέσα από πολλές δοκιμασίες όπου μαθαίνουμε αν η αγάπη μας είναι πραγματικά χωρίς όρους ή όχι.

Το πέμπτο κέντρο βρίσκεται στην περιοχή του λαιμού και ρυθμίζει την ενεργειακή ροή γύρω από τις λειτουργίες του λαιμού, όπως κατάπωση, ομιλία, τραγούδι κλπ. Βρίσκεται κοντά στο θυρεοειδή και παραθυρεοειδή αδένα και ευθύνεται για την ενεργειακή ροή στους αδένες αυτούς. Το κέντρο αυτό έχει σχέση με τη δύναμη της δημιουργίας που είναι ιδιαίτερα συνδεμένη με το λαιμό και το λόγο. Είναι το πιο δημιουργικό κέντρο. Το λιγότερο δημιουργικό κέντρο είναι το δεύτερο κέντρο που μέσα απ' αυτό δημιουργούνται τα παιδιά. Μέσα από το υψηλότερο δημιουργικό κέντρο δημιουργούμε μουσική, τέχνη, ποίηση, θέατρο και ιδέες. Το κέντρο αυτό συνδέεται άμεσα με το υποσυνείδητο και τις ψυχικές ικανότητες. Η καλλιέργεια όμως των ψυχικών δυνάμεων δε μας ενδιαφέρει και προσέχουμε να μην παίζουμε με αυτές.

Το έκτο κέντρο είναι το κέντρο του μετώπου και ρυθμίζει την ενεργειακή ροή προς όλους τους μυς του προσώπου και του εγκεφάλου. Ταυτίζεται κυρίως με την υπόφυση. Είναι το κέντρο της ανώτερης γνώσης του εσωτερικού παρατηρητή. Είναι η έδρα της συνειδητότητας και της πνευματικής διάκρισης μεταξύ του πραγματικού και του προσωρινού. Η χαλάρωση αυτού του

κέντρου και η συγκέντρωση σ' αυτό, μας βοηθάει να αποσπάσουμε την προσοχή μας από το υλικό μας σώμα. Είναι ένα θαυμάσιος τρόπος να ξεπεράσουμε τον πόνο. Ανεξάρτητα από το πού αισθανόμαστε πόνο στο σώμα μας, αν μπορέσουμε να απομονώσουμε τη συνειδητότητά μας στο κέντρο του μετώπου, θα πάψουμε να νιώθουμε τον πόνο. Το άτομο εκείνο που λειτουργεί μέσα από αυτό το κέντρο είναι αποταυτισμένο από ό,τι κάνει. Είναι ο αιώνιος παρατηρητής. Αντιλαμβάνεται ότι δεν είναι το σώμα και ο νους που δρα μέσα στην ζωή αλλά μια αθάνατη ψυχή, που προσωρινά καταλαμβάνει και χρησιμοποιεί το σώμα και το νου.

Το έβδομο κέντρο δε θεωρείται πραγματικό κέντρο. Το αντίστοιχο όργανο στο σώμα θεωρείται ότι είναι ο αδένας της επίφυσης στον εγκέφαλο. Δε γνωρίζουμε, ακόμη, πολλά πράγματα γύρω από αυτόν τον αδένα, ίσως γιατί δε λειτουργεί όπως θα λειτουργεί μετά από κάποιες χιλιάδες χρόνια εξέλιξης. Το κέντρο αυτό είναι πέρα από το σώμα. Το πρόσωπο που λειτουργεί μέσα από αυτό το κέντρο βρίσκεται σε ευδαιμονική ένωση με τον Θεό, τη φύση και όλες τις υπάρξεις. Ζει σε μια κατάσταση συνεχούς μακαριότητας που δεν επηρεάζεται από τη συνεχή αλλαγή του περιβάλλοντός του. Βρίσκεται σε συνεχή κατάσταση διαλογισμού.

Οι διάφορες τεχνικές που προτείνονται στον πνευματικό αναζητητή, όπως σωματικές ασκήσεις, τεχνικές αναπνοών, τεχνικές καθαρισμού,τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης, οδηγίες διατροφής, προσευχή και διαλογισμός, έχουν δημιουργηθεί για να δημιουργήσουν αρμονία σ' αυτά τα κέντρα και σταδιακά να απελεθερώσουν την ενέργεια από τα χαμηλότερα κέντρα και να την αφήσουν να ανέβει στα υψηλότερα κέντρα της ανώτερης συνειδητότητας. Οι διάφορες τεχνικές αναπνοών και ιδιαίτερα η ρυθμική εναλλασόμενη αναπνοή, βοηθούν πάρα πολύ στην εναρμόνιση αυτών των κέντρων και στη γενική ροή της βιοενέργειας σ' ολόκληρο το σώμα.

Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Ας ρίξουμε μια σύντομη ματιά στον ρόλο που παίζουν τα ενεργειακά κέντρα στη γενική εξέλιξη της ανθρωπότητας. Η συνειδητότητα υπήρχε πριν από τη δημιουργία του Ήλιου, της Σελήνης και της φυσικής ζωής στον πλανήτη Γη. Η συνειδητότητα αυτή άρχισε να εκφράζεται αρχικά σαν ένας μικροσκοπικός μονοκύτταρος οργανισμός (εφόσον αποκλείουμε την εκδήλωσή της μέσα από τα στοιχεία της φύσης όπως τον ορυκτό κόσμο, το νερό, τον αέρα, τη φωτιά, το φως). Καθώς ξεκίνησε η εξέλιξη, η συνειδητότητα αυτή άρχισε να εκδηλώνει όλο και περισσότερο τις απεριόριστες λανθάνουσες δυνάμεις της με όλο και πιο προχωρημένους τρόπους. Με τον τρόπο αυτό δημιούργησε όλο και πιο ικανά οχήματα για να εκφράζει τη φύση της όπως π.χ. φυτά, ζώα και τελικά τον άνθρωπο. Σε κάθε στάδιο αυτής της εξέλιξης η συνειδητότητα αποκτούσε ακόμη περισσότερη ελευθερία από την ύλη.

Μαζί με την ελευθερία έκφρασης, η συνειδητότητα άρχισε σιγά-σιγά να βιώνει τον εαυτό της σαν κάτι το ξεχωριστό από την υπόλοιπη δημιουργία και να βιώνει την ελευθερία να επιλέγει να ζει σύμφωνα με τους φυσικούς νόμους ή όχι. Αυτές οι δυο μεγάλες ανακαλύψεις έγιναν η αφορμή της αποσύνθεσης του ανθρώπου και πιθανά της καταστροφής του. Θα μπορούσε όμως να μάθει να επιλέγει να ζει αρμονικά με τους συμπαντικούς νόμους και να ανακαλύψει ξανά την ενότητά του με τη φύση. Υπάρχουν ενδείξεις ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται προς τα κει.

Μέχρι τώρα η εξελικτική διαδικασία γινόταν σε ασυνείδητο επίπεδο. Ελάχιστοι άνθρωποι προσπάθησαν συνειδητά να βετλιώσουν τον εαυτό τους και να εξελιχθούν. Το βιβλίο αυτό αναφέρεται ακριβώς στη συνειδητή και επίμονη συμμετοχή στη διαδικασία της εξέλιξης. Αυτός είναι ο σκοπός της ζωής.

Η διαδικασία της εξέλιξης ενός ατόμου συνοδεύεται από τη σταδιακή αφύπνιση των υψηλότερων κέντρων συνειδητότητας. Έτσι, όταν κανείς κάνει διαλογισμό

και χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές για την αύξηση της πνευματικής επίγνωσης, αρχίζει να βιώνει το ξύπνημα αυτών των κέντρων. Ορισμένοι βιώνουν διάφορα φαινόμενα στην περιοχή αυτών των κέντρων. Οι περισσότεροι όμως, βλέπουν απλά τα αποτελέσματα αυτών των ανοιγμάτων σαν αλλαγές στη νοητική και συγκινησιακή τους κατάσταση, ιδιαίτερα στο χαρακτήρα τους. Γίνονται πιο ήρεμοι, πιο δημιουργικοί, πιο ευτυχείς, πιο ισορροπημένοι, η προοπτική τους αποκτά οικουμενικότητα και αισθάνονται περισσότερη αγάπη για τους άλλους.

Όμως ο δρόμος δεν είναι πάντα χωρίς εμπόδια ή δυσκολίες. Έχουμε ήδη αναφερθεί στο 5ο κεφάλαιο, μέχρι ένα βαθμό, στο φαινόμενο της απελευθέρωσης του άγχους. Ας δούμε εδώ μερικές ακόμα λεπτομέρειες.

Η ενεργειακή ροή ανάμεσα στα κέντρα, εμποδίζεται από τους παρακάτω παράγοντες.

1. Τοξίνες που εμποδίζουν την ελεύθερη ροή των νευρικών ιστών.
2. Αδυναμία στα όργανα, τα μέλη, και τη σπονδυλική στήλη.
3. Σφίξιμο των μυών.
4. Κακή στάση του σώματος.
5. Συναισθηματικά μπλοκαρίσματα – ειδικά ανασφάλεια και φόβος.
6. Προσκολλήσεις, συνήθειες, εξαρτήσεις.
7. Ταύτιση με το σώμα και το νου.
8. Τάσεις, συνήθειες ή κάρμα από προηγούμενες ζωές.

Καθώς η ενέργεια προσπαθεί να κινηθεί προς το υψηλότερο κέντρο, συναντά αυτό το εμπόδιο. Και, όπως το νερό που περνάει μέσα από μια σωλήνα, που είχε μείνει άδεια για καιρό, παρασύρει ό,τι σκουπίδια και σκουριές έχουν μαζευτεί εκεί, με τον ίδιο τρόπο και η ενέργεια θα κάνει το ίδιο με το εμπόδιο. Την ώρα που τα εμπόδια αυτά ανεβαίνουν στην επιφάνεια του σώματος και του νου, αρχίζουμε να βιώνουμε διάφορες «θεραπευτικές κρίσεις» ή «κρίσεις ανάπτυξης» όπως ονομάζονται γιατί αν και δημιουργούν προβλήματα αποπροσανατολισμού και είναι δυσάρεστες, στην ου-

σία είναι πολύ ωφέλιμες στην διαδικασία της ανάπτυξης και της θεραπείας. Πολλοί αναζητητές πάντως δε βιώνουν τίποτε από αυτά γιατί τα «εμπόδια» μετακινούνται και φεύγουν σε μικρές δόσεις και όλα προχωρούν κανονικά.

Αν παρουσιαστούν σε κάποιον σοβαρά προβλήματα αυτό συμβαίνει γιατί το άτομο αυτό είχε ήδη σε μεγάλο βαθμό σωματική ή νοητική έλλειψη ισορροπίας (άσχετα αν αυτό γινόταν αντιληπτό από τον ίδιο ή από τους άλλους) ή γιατί μπορεί να χρησιμοποίησε τις τεχνικές περισσότερο από όσο χρειαζόταν.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τι συμπτώματα παρουσιάζει κανείς σ' αυτές τις περιπτώσεις; Εκείνο που συνήθως συμβαίνει είναι να βιώνει τον έναν ή και τους δύο πόλους διάφορων σωματικών και νοητικών αντιθέσεων. Για παράδειγμα μπορεί κάποιος να νιώσει έντονη εσωτερική ζέστη ανεξάρτητα από την εξωτερική θερμοκρασία γύρω του. Ή να αισθανθεί τόσο κρύο που όσα ρούχα και να βάλει να μη ζεσταίνεται. Μπορεί να έχει φοβερή όρεξη, που δεν ικανοποιείται με τίποτα ή καθόλου όρεξη. Μπορεί να έχει έντονες επιθυμίες ή καθόλου. Μπορεί να έχει στιγμές έκστασης με τα απλούστερα πράγματα ή κατάθλιψη που μηδενίζει τα πάντα. Μπορεί να έχει απεριόριστη ενέργεια ή καθόλου ενέργεια. Μπορεί να χρειάζεται ελάχιστο ύπνο ή να θέλει να κοιμάται συνέχεια. Μπορεί να έχει οράματα ευχάριστα ή δυσάρεστα. Μπορεί να έχει πόνους σε διάφορα μέρη του σώματός του όπου προσπαθεί να φτάσει η ενέργεια αλλά βρίσκει αντίσταση.

Τα ίδια συμπτώματα συναντά κανείς όταν χρησιμοποιεί φυσικές μεθόδους θεραπείας όπως ομοιοπαθητική ή νηστεία. Ο διαλογισμός είναι στην πραγματικότητα «νηστεία» από τις σκεπτομορφές. Επαναλαμβάνω ότι πολλοί λίγοι βιώνουν αυτά τα συμπτώματα. Αν όμως συμβεί κάτι τέτοιο, ας ακολουθήσουν τις οδηγίες

που αναφέρονται στο κεφάλαιο 5.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΟΥ

Μπορούμε να βοηθήσουμε την ενέργεια να ρέει πιο ελεύθερα με τη χρήση διαφόρων τεχνικών που εξαγνίζουν το σώμα και τον νου και κάνουν τη διαδικασία της πνευματικής ανάπτυξης πιο ασφαλή, γρήγορη και ευχάριστη.

1. Η ΝΗΣΤΕΙΑ μια φορά την εβδομάδα μας βοηθάει να καθαρίσουμε το σώμα από τις διάφορες τοξίνες που σωρεύονται εκεί και καταστρέφουν την υγεία μας. Η νηστεία είναι ακόμη ένας θαυμάσιος τρόπος για να αυξήσουμε την πνευματική μας διάκριση και τη δύναμη της θέλησης. Μπορείτε να κάνετε νηστεία με νερό, χυμούς ή βότανα ή αν δε μπορείτε χωρίς φαγητό για διάφορους σοβαρούς λόγους, τότε τρώτε μόνο φρούτα. Η νηστεία αυτή μπορεί να γίνει για 24 ώρες. Για παράδειγμα τρώμε την Πέμπτη το μεσημέρι, νηστεύουμε την Πέμπτη το βράδυ και την Παρασκευή το πρωί και ξανατρώμε την Παρασκευή το μεσημέρι. Ή μπορεί να νηστέψουμε περισσότερο χρόνο, δηλαδή από Πέμπτη βράδυ όλη την Παρασκευή μέχρι το Σάββατο πρωί. (Όποιος έχει αναιμία, χαμηλή πίεση, προβλήματα καρδιάς ή παίρνει πολλά φάρμακα, θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτεί τον γιατρό του).

2. Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ είναι η μεγαλύτερη ασφάλεια για την υγεία σώματος και νου. Οι δονήσεις του φαγητού που τρώμε επιδρούν στην ποιότητα του σώματος και του νου. Αν τρώμε τροφή που είναι νεκρή, επεξεργασμένη, μαγειρεμένη πολλή ώρα, χωρίς ζωή, θα δημιουργήσουμε ένα σώμα που θα είναι και αυτό χωρίς ζωή και ζωτικότητα. Αν τρώμε φαγητά που είναι καυτερά, διεγερτικά και δημιουργούν διαταραχές, θα έχουμε ένα ανάλογο νευρικό σύστημα – ανήσυχο, νευρικό, αγχώδες ακόμη και επιθετικό.

Και στις δυο περιπτώσεις δυσκολεύεται ο διαλογισμός. Θέλουμε η τροφή μας να είναι αρμονική, να δίνει ζωντάνια αλλά και ηρεμία. (Διαβάστε στο βιβλίο Οικουμενική Φιλοσοφία για τις τρεις ποιότητες της φύσης). Γι' αυτό θέλουμε η δίαιτά μας να αποτελείται κυρίως από:

1. Φρέσκα λαχανικά και φρούτα.
2. Αναποφλοίωτα δημητριακά και όσπρια.
3. Φρέσκους, άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς.
4. Διάφορα γαλακτερά.

Αυτά θα πρέπει να είναι η βάση της διατροφής μας αν επιθυμούμε πνευματική ανάπτυξη και υγεία. Θα πρέπει να αποφεύγουμε όσο μπορούμε να τρώμε κρέας, ψάρι, πουλερικά, φαγητό μαγειρεμένο πολλή ώρα, ζάχαρη, αποφλοιωμένους σπόρους και χημικά συντηρητικά. Όλες οι θρησκευτικές παραδόσεις θεωρούν το κρέας σα μια μη πνευματική τροφή. Γι' αυτό το λόγο οι λαοί όλων των θρησκειών απέχουν από το κρέας πριν από μεγάλες πνευματικές γιορτές όπως π.χ. στην Ελλάδα το Πάσχα, το Δεκαπενταύγουστο κλπ. Σύμφωνα με το ημερολόγιο της επίσημης εκκλησίας, ένας Έλληνας Ορθόδοξος που ακολουθεί όλες τις ημέρες της νηστείας από το κρέας, μπορεί να τρώει κρέας γύρω στις 50 ημέρες τον χρόνο. (Ποικίλες από χρόνο σε χρόνο). Έτσι, ακόμη και η θρησκεία που υποτίθεται ότι επιτρέπει το να τρώει κανείς κρέας, προτείνει αποχή από αυτό για τις 300 περίπου από τις 365 μέρες του χρόνου. Το κρέας εμποδίζει την πνευματική μας ανάπτυξη.

Δεν προτείνω πάντως να πιεστεί κάποιος για να σταματήσει να τρώει κρέας. Είναι καλύτερο να το σκεφτεί και να αναρωτηθεί αν πραγματικά θέλει να το φάει, αν είναι μια συνήθεια ή νομίζει ότι πρέπει να το φάει γιατί αυτό κάνει καλό στην υγεία του και του δίνει ενέργεια. Η τελευταία πεποίθηση είναι μια από τις πιο λαθεμένες αντιλήψεις της εποχής μας. Τόσα εκατομμύρια άνθρωποι της Ανατολής έζησαν ολόκληρη τη ζωή τους χωρίς ποτέ να φάνε κρέας κι όμως είχαν όλες τις σωματικές και νοητικές ικανότητες που έχουν εκείνοι που τρώνε κρέας. Μπορούν να δουλεύουν σκληρά σω-

ματικά και έχουν την ίδια ευφυΐα με εκείνους που τρώνε κρέας. Πώς εξηγείται αυτό;

Υπάρχει ένας απλός τρόπος για να διαπιστώσετε αν το κρέας ή οποιαδήποτε άλλη τροφή, ταιριάζει στην ψυχοσύνθεσή σας. Ένας τρόπος να δείτε τι σας ταιριάζει σαν τροφή και τι όχι, είναι να τρώτε οτιδήποτε νιώθετε ότι μπορείτε να το πάρετε με τα χέρια σας. Αν νιώθετε άνετα να κόβετε ένα μήλο από ένα δέντρο ή να ξερριζώνετε ένα καρότο από το έδαφος τότε αυτά σας ταιριάζουν. Αν μπορείτε άνετα να κόψετε το λαιμό μιας αγελάδας, ενός, αρνιού, ενός χοίρου, μιας κότας ή ενός ψαριού και μετά να το τεμαχίσετε, τότε αυτό σας ταιριάζει. Μπορεί κάποιος να πει «Αισθάνομαι άνετα με το ψάρι και το κοτόπουλο, αλλά όχι καλά με την αγελάδα και το αρνί». Αυτή είναι τότε η επιλογή σας. Τρώτε εκείνο που η συνείδηση και τα συναισθήματά σας σας επιτρέπουν να πάρετε με τα δικά σας χέρια, χωρίς πρόβλημα. Αυτό δε σημαίνει βέβαια ότι χρειάζεται να σκοτώσετε την αγελάδα εσείς ο ίδιος αλλά ότι χρειάζεται να είστε ικανός να το κάνετε και να αισθάνεστε καλά γι' αυτό. Μ' αυτόν τον τρόπο η έμφυτη ευαισθησία μας γίνεται ο καλύτερος οδηγός για το τι πρέπει να φάμε. Εκείνοι που είναι λιγότερο ευαίσθητοι, δε βλάπτουν πνευματικά τον εαυτό τους με το να τρώνε άλλο ζώο. Όταν κάποιος είναι πιο ευαίσθητος, το συναίσθημά του του λέει όταν κάτι που τρώει είναι καλό γι' αυτόν.

Είναι καλύτερα όμως να κάνετε κάποιες αλλαγές στη διατροφή σας σταδιακά και αν έχετε σοβαρό πρόβλημα υγείας, να το συζητήσετε με το γιατρό σας.

3. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών που σωρεύονται στο σώμα. Δυναμώνουν και χαλαρώνουν τους μυς ώστε να μπορεί κανείς να μένει για περισσότερη ώρα στην στάση του διαλογισμού χωρίς να ενοχλείται από πόνους ή άλλο πρόβλημα. Οι ασκήσεις δυναμώνουν ακόμη και εναρμονίζουν το νευρικό, ενδοκρινικό και ανοσοποιητικό σύστημα και δημιουργούν τις προϋποθέσεις για να λει-

τουργούν το σώμα και ο νους με αρμονία, ζωντάνια και υγεία.

Οι ασκήσεις που κάνει κανείς, για να διατηρήσει την υγεία του και να προχωρήσει πνευματικά, δεν είναι όλες ίδιες αλλά εξαρτώνται από το είδος του σώματος που έχει, τις ειδικές ανάγκες και πόσο έχει δουλέψει με το σώμα του μέχρι τώρα. Υπάρχουν όμως μερικές γενικές οδηγίες που μπορούν να σας δείξουν με ποιόν τρόπο ή χρήση των ασκήσεων βελτιώνει το διαλογισμό σας.

α. Κάντε τις **ασκήσεις σας πριν από το διαλογισμό.** Η ενεργειακή ροή θα είναι πιο ελεύθερη, η σπονδυλική στήλη πιο ίσια και η συγκέντρωση ευκολότερη.

β. Κάντε **ασκήσεις που απελευθερώνουν τη σπονδυλική στήλη από τις εντάσεις.** Τέντωμα προς τα πάνω και ασκήσεις σε κάθε στάση που δημιουργεί τέντωμα προς τα πίσω, τέντωμα προς τα εμπρός, στο πλάι και στροφή της σπονδυλικής στήλης, αριστερά και δεξιά.

γ. Κάντε ασκήσεις που απελευθερώνουν το λαιμό από τις εντάσεις του.

δ. Κάντε ασκήσεις με το κεφάλι κάτω για να αυξήσετε τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο.

ε. Απελευθέρωση της **κοιλιακής χώρας** από την ένταση με τις ασκήσεις που σας ταιριάζουν.

ζ. Άσκηση των μερών του σώματος που είναι **αδύναμα και χρειάζονται** βοήθεια.

η. Προχώρημα στις αναπνευστικές τεχνικές και μετά στο διαλογισμό σας.

Όσοι έχουν δουλέψει με το σώμα τους μέσα από ασκήσεις της γιόγκα και έχουν προχωρήσει στις κύριες στατικές ασκήσεις, προτείνουμε να ακολουθήσουν την κάτωθι σειρά στάσεων σα μια πολύ καλή προετοιμασία για το διαλογισμό. Την τορσιόν (καθιστή ή ξαπλωτή), λαμπάδα, άροτρο, ψάρι, τσιμπίδα, κόμπρα, τόξο και τελικά τη στάση της προσευχής (η τη γιόγκα μούντρα για όσους μπορούν χωρίς να βλάψουν τα γόνατά τους). Στην συνέχεια, παίρνετε πάλι την καθιστή στάση για τις αναπνευστικές τεχνικές και το διαλογισμό.

(Εκείνοι που δεν έχουν εξασκηθεί σ' αυτές τις τεχνικές δε θα πρέπει να προσπαθήσουν να τις κάνουν μόνοι τους χωρίς καθοδήγηση.

Η πιο πάνω σειρά ασκήσεων είναι πιο εύκολο να γίνεται το βράδυ. Μπορεί κάποιος να έχει δυσκολία με τις στατικές ασκήσεις το πρωί όταν το σώμα είναι ακόμη δύσκαμπτο. Φυσικά το σώμα συνηθίζει σε κάθε πρόγραμμα μετά από κάποιο χρόνο και άσκηση. Μερικοί προτιμούν να κάνουν το πρωί δυναμικές ασκήσεις. Ο χαιρετισμός στον ήλιο είναι ένας θαυμάσιος τρόπος προετοιμασίας του σώματος για το διαλογισμό. Εκείνοι που δεν έχουν εκπαιδευτεί σ' αυτές τις τεχνικές, μπορούν να κάνουν οποιαδήποτε άσκηση τους βοηθάει να νιώθουν το σώμα τους πιο ελαφρύ, λιγότερο άκαμπτο και πιο ζωντανό.

Το σταδιακό πέρασμα από τις ασκήσεις στις αναπνοές και από κει στο διαλογισμό, μοιάζει με το οδήγημα ενός αυτοκινήτου. Όταν ξεκινάμε, βάζουμε την πρώτη ταχύτητα και πατάμε γκάζι για να ξεκινήσουμε. Αφού πρώτα αποκτήσουμε κάποια ταχύτητα, βάζουμε τη δεύτερη ταχύτητα. Αυτή είναι οι τεχνικές αναπνοής. Έχοντας ακόμη περισσότερη επιτάχυνση, βάζουμε την τρίτη ταχύτητα (προσευχή ή επίκληση) και τελειώνουμε με την τέταρτη ταχύτητα (διαλογισμός) οπότε ταξιδεύουμε πια με πολύ μικρή προσπάθεια. Αν είχαμε προσπαθήσει να βάλουμε μπροστά το αυτοκίνητο με την τέταρτη ταχύτητα θα ήταν πολύ πιο δύσκολο αν όχι αδύνατο. Μη νομίζετε, όμως, ότι κάποιος δε μπορεί να κάνει διαλογισμό χωρίς όλη αυτή την προετοιμασία. Υπάρχουν πολλές σχολές διαλογισμού που δε χρησιμοποιούν αυτές τις τεχνικές. Η δική μας πείρα όμως έχει δείξει ότι η προετοιμασία αυτή μας προσφέρει έναν πολύ βαθύτερο διαλογισμό και βοηθά στην πιο αποτελεσματική απορρόφηση των πνευματικών αλλαγών από το σώμα και το νου. Αν όμως κάποιος δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτές τις τεχνικές, μπορεί να προχωρήσει στο διαλογισμό χωρίς αυτές.

4. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΩΝ, όπως έχουμε ήδη πει στο

πέμπτο κεφάλαιο, είναι πολύ σημαντικές για την ισορροπία και τον έλεγχο της υπερβολικής ενέργειας, που είναι απαραίτητος για την υπέρβαση του νου. (Για περισσότερες λεπτομέρειες κοιτάξτε το 5ο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου ή το βιβλίο μας "ΑΥΤΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑ").

5. ΑΥΤΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΝΑΛΥΣΗ, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία εξαγνισμού, που διευκολύνει την άνοδο της βιοενέργειας στα υψηλότερα κέντρα συνειδητότητας. Τα συναισθήματα και οι συνήθειές μας που απορρέουν από τις βασικές πεποιθήσεις μας, είναι το κύριο εμπόδιο στην πνευματική μας ανάπτυξη. Το να παρατηρούμε, να αναλύουμε και τέλος να αλλάζουμε τις λαθεμένες αυτές πεποιθήσεις αποτελεί σημαντικό μέρος της πνευματικής μας πορείας. (Περισσότερες λεπτομέρειες πάνω σ' αυτό το θέμα θα βρείτε στο βιβλίο μας "ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ").

6. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΑΘΙΑΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ είναι πολύ χρήσιμες στη διαδικασία εξαγνισμού και εναρμόνισης. Στη χαλάρωση μπορούμε να απομακρύνουμε τις διάφορες ψυχοσωματικές εντάσεις που εμποδίζουν την ενεργειακή ροή στο σώμα και το νου. Επίσης,επειδή η χαλάρωση έχει πολλές ομοιότητες με το διαλογισμό, μερικές φορές μπορεί να έχουμε ίδια βιώματα με αυτά που δοκιμάζουμε στο διαλογισμό, όπως π.χ. αίσθημα απόλυτης εγκατάλειψης. Αυτό μας βοηθάει πολύ στο διαλογισμό.

7. ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΚΑΙ ΨΑΛΜΟΙ, είναι πολύ σημαντικές μέθοδοι συγκινησιακού εξαγνισμού. Απελευθερώνουν συναισθηματική ενέργεια και ξυπνούν υψηλά πνευματικά συναισθήματα αγάπης, ευγνωμοσύνης και έκστασης, που βοηθούν στο άνοιγμα των υψηλότερων κέντρων. Αυξάνουν την πίστη και το συναίσθημα επικοινωνίας με το Θεό που διευκολύνει την εσωτερική μας γαλήνη.

8. ΗΘΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ είναι ίσως η πιο ουσιαστική προετοιμασία σε κάθε πνευματική προσπάθεια. Όπως

θα συζητήσουμε με περισσότερες λεπτομέρειες αργότερα η ηθική συμπεριφορά είναι η βάση της πνευματικής ζωής. Χωρίς στέρεη βάση όλη η πνευματική μας δομή κάποια στιγμή καταρρέει.

Όπως βλέπετε υπάρχουν διάφοροι τρόποι που διευκολύνουν τη ροή της ενέργειας στα υψηλότερα κέντρα συνειδητότητας. Οι μέθοδοι αυτοί είναι μια σημαντική προετοιμασία, αλλά και συμπλήρωμα του διαλογισμού μας και θα πρέπει να ενσωματωθεί όσο γίνεται περισσότερο στην καθημερινή μας ζωή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Η ΕΠΙΓΝΩΣΗ, ΑΥΞΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ ΤΗΣ ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Μέχρι το πολύ πρόσφατο παρελθόν οι επιστήμονες πίστευαν ότι τα άτομα οικοδομούν τον υλικό κόσμο. Πρόσφατα συνειδητοποίησαν ότι αυτά τα οικοδομικά υλικά είναι, απλά, εκδηλώσεις της ενέργειας σε συμπυκνωμένη μορφή. Η ενέργεια αυτή είναι η βασική δημιουργική "ουσία" πίσω από το υλικό σύμπαν. Στο μέλλον θα αντιληφθούν ότι η δημιουργική πηγή αυτής της ενέργειας είναι η συνειδητότητα και ότι η συνειδητότητα είναι ο αιτιατός παράγων για ό,τι υπάρχει σε κάθε επίπεδο.

Η ενέργεια παίζει σημαντικό ρόλο σα συνδετικός κρίκος μεταξύ της συνειδητότητας, της σκέψης και της δράσης στην υλική πραγματικότητα. Η ενέργεια είναι λοιπόν ο σύνδεσμος μεταξύ πνεύματος, νου και σώματος.

Όταν δεν υπάρχει αρκετή ενέργεια στο σύστημα ψυχή – νους – σώμα τότε δεν μπορούμε να έχουμε υγεία, ειρήνη, διαύγεια, ευτυχία, αγάπη, ούτε να λειτουργούμε αποτελεσματικά σε οποιοδήποτε επίπεδο.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ας εξετάσουμε την ιεραρχία των διαφόρων σωμάτων μας, όπως αυτή έχει εξηγηθεί από τους μεγάλους στοχαστές που κατάφεραν να εισδύσουν πολύ βαθιά μέσα στον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου. Το ακόλουθο διάγραμμα μας βοηθάει να κατανοήσουμε τη

σχέση μεταξύ των διαφόρων μερών του ανθρώπου.

Το **πνεύμα** είναι αιώνια συνειδητότητα, χωρίς αρχή και τέλος, χωρίς γέννηση και θάνατο, χωρίς να υπόκειται σε αλλαγές. Είναι Θεία Συνειδητότητα – Ευδαιμονία – Αιώνια Ύπαρξη. Το αιτιατό σώμα είναι **το «υποσυνείδητο της ψυχής»,** όπου έχουν εγγραφεί όλες οι αναμνήσεις και οι τάσεις της ψυχής, από το ξεκίνημα του εξελικτικού της ταξιδιού μέσα στον υλικό κόσμο. **Η ανώτερη διάνοια** είναι το μέρος του νου που έχει μεγαλύτερη διαύγεια πνευματική διάκριση και αποταύτιση από τις ψευδαισθήσεις του κοινού νου. **Ο κοινός νους** είναι ένα προγραμματισμένο σύστημα πεποιθήσεως και επιδράσεων που δεν έχει μεγάλη σχέση με την πραγματικότητα. Όταν κάποιος λειτουργεί μέσα από τον κοινό νου, βρίσκεται κάτω από την επιρροή των εμπειριών του παρελθόντος και είναι έτσι προγραμματισμένος ώστε, όταν αντιμετωπίζει ορισμένες καταστάσεις, να δρα και να σκέπτεται μηχανικά, χωρίς να έχει την ελευθερία να χρησιμοποιήσει το ανώτερο δυναμικό του. Αντιδρά επομένως σα ρομπότ, όπως ακριβώς έχει προγραμματιστεί.

Το ενεργειακό σώμα είναι ένα ενεργειακό σύστημα που τροφοδοτεί όλα τα άλλα σώματα. Αν το ενεργειακό σύστημα εξαντλήσει την ενέργειά του ή αν η ενέργεια δε ρέει αρμονικά, τότε τα σώματα αυτά και οι αντίστοιχες λειτουργίες τους υποφέρουν (όσο η ψυχή είναι ενσαρκωμένη).

Το υλικό σώμα είναι αυτό που όλοι γνωρίζουμε, έχουμε προσκολληθεί και δίνουμε τόση σημασία. Αγωνιούμε συνέχεια για την υγεία του, την εμφάνισή του και τις απολαύσεις του. Οι προσκολλήσεις αυτές είναι και η αιτία των περισσότερων προβλημάτων μας.

ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ορισμένα επιστημονικά πειράματα μας βοηθούν να

κατανοήσουμε τη σημασία του ενεργειακού σώματος. Ένα πείραμα είναι εκείνο με τα γονιμοποιημένα αυγά κότας. Τα αυγά αυτά, φωτογραφίζονταν καθημερινά μέσα σ' ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, ώστε η φωτογραφία Κίρλιαν να δείξει το ενεργειακό πεδίο του αυγού. Μετά από μερικές μέρες, εμφανίστηκε το έμβρυο του αυγού στη φωτογραφία Κίρλιαν. Οι επιστήμονες έμειναν κατάπληκτοι γιατί ήταν πολύ νωρίς ακόμη για την ανάπτυξη του εμβρύου. Άνοιξαν το αυγό και πραγματικά δεν υπήρχε ακόμη έμβρυο. Το προφανές συμπέρασμα είναι λοιπόν ότι το ενεργειακό πεδίο υπάρχει πριν από την πραγματική ανάπτυξη του φυσικού εμβρύου του αυγού. Καταλαβαίνουμε από αυτό ότι το ενεργειακό σώμα κάθε ανθρώπου υπάρχει πριν από το σχηματισμό του υλικού σώματος στη μήτρα της μητέρας. Τα κύτταρα αναπτύσσονται γύρω από το ενεργειακό πεδίο, καθοδηγούμενα από την «ενεργειακή του δομή» που, κάποια στιγμή, μετατρέπεται σε υλική. Επομένως, το ενεργειακό σώμα, είναι η δημιουργική δύναμη που ευθύνεται για την καθοδήγηση της δημιουργίας του υλικού σώματος. Φυσικά, το ίδιο το ενεργειακό πεδίο, καθοδηγείται και είναι δημιούργημα ανώτερων σωμάτων.

Ένα δεύτερο παράδειγμα αφορά τα θαλάσσια σφουγγάρια που, αφού τα πήραν από τη θάλασσα, τα έκοψαν σε μικρά κομμάτια και τα πέρασαν μέσα από μεταξωτό ύφασμα, για να τα διαχωρίσουν σε ατομικά κύτταρα. Μετά τα τοποθέτησαν σε ένα εργαστηριακό δοχείο. Την επομένη μέρα το σφουγγάρι είχε επανέλθει στην ίδια ακριβώς αρχική του δομή και μορφή. Ένα λογικό συμπέρασμα θα ήταν ότι το ενεργειακό πεδίο του σφουγγαριού, παρέμεινε ανέπαφο όταν η υλική του δομή είχε τελείως διαλυθεί και μπόρεσε έτσι να οδηγήσει τα κύτταρα στην αρχική τους ιδιαίτερη θέση για να συνεχίσει το σφουγγάρι τη λειτουργία του.

Από τα παραδείγματα αυτά, μπορούμε να δούμε ότι το ενεργειακό σώμα είναι ένα πεδίο ενέργειας που καθοδηγεί τη δημιουργία του υλικού σώματος και συντηρεί τη δομή και τη ζωτικότητά του, σ' όλη τη διάρκεια

της ζωής του σώματος αυτού. Οι περισσότεροι από σας δε χρειάζεστε απόδειξη για το γεγονός πως όταν η ενέργειά μας είναι χαμηλή, οι συναισθηματικές, νοητικές και δημιουργικές λειτουργίες εξασθενούν και πολύ συχνά γίνονται αρνητικές και δυσάρεστες. Δε χρειαζόμαστε επίσης απόδειξη για το ότι, όταν η ενέργειά μας είναι πεσμένη, η ψυχολογική και σωματική μας υγεία γίνεται ευάλωτη.

ΑΥΤΗ Η ΜΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Η βιοενέργεια αυτή είναι για το σώμα μας ό,τι η ηλεκτρική ενέργεια για το σπίτι μας. Η ηλεκτρική ενέργεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες περιπτώσεις όπως για θέρμανση, ψύξη, μουσική, μαγείρευμα, ανάλογα με τη μηχανή που μπαίνει σε λειτουργία κάθε φορά. Με τον ίδιο τρόπο η βιοενέργειά μας χρησιμοποιείται για τη θέρμανση του σώματος, το περπάτημα, το τρέξιμο, την εργασία, τη δημιουργία παιδιών, τη σκέψη, το τραγούδι, τη δημιουργία νέων κυττάρων, την απομάκρυνση βλαβερών επισκεπτών απο το σώμα μας, την πέψη και φυσικά τη λειτουργία κάθε μέλους του σώματος καθώς και των αισθήσεων.

Τι συμβαίνει όταν αυτή η ενέργεια ρέει άφθονα και αρμονικά μέσα από το σύστημα σώμα- νους; Στο υλικό πεδίο θα έχουμε υγεία, ζωντάνια, ευκινησία και έλλειψη πόνου ή αρρώστιας. Στο συναισθηματικό επίπεδο θα βιώσουμε γαλήνη, ευχαρίστηση και αγάπη. Στο νοητικό επίπεδο θα έχουμε ηρεμία, διαύγεια, αποτελεσματική λειτουργία και δημιουργικότητα. Κοινωνικά θα ζούμε μέσα στην αγάπη, τον αμοιβαίο σεβασμό, την ειλικρίνεια, τη συνεργασία και την ενότητα. Στο τέλος θα γίνουμε δέκτες των πνευματικών ιδιοτήτων της οικουμενικής αγάπης, της σοφίας, της εσωτερικής γαλήνης, της ενότητας με όλες τις υπάρξεις, της υπέρβασης του ατομικού εαυτού και της πραγμάτωσης του οικουμενικού Εαυτού.

Από τη συζήτηση μας μέχρι τώρα, βλέπουμε ότι αυτή η μία βιοενέργεια είναι η δημιουργική δύναμη στην ανάπτυξη του σώματος. Είναι η δύναμη που στηρίζει και κρατάει το σώμα ζωντανό. Είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του σώματος και του νου. Είναι η ζωτική ενέργεια από όπου η ύπαρξη θα εξελιχθεί και θα αναπτύξει ανώτερες πνευματικές ιδιότητες. Είναι ακόμη ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα σε μας και τις άλλες υπάρξεις και αντικείμενα που μας περιβάλλουν. Συνδεόμαστε με αυτά, μέσα από το αόρατο ενεργειακό μας πεδίο, μέσα από αυτά τα ενεργειακά κανάλια.

Όπως δείξαμε στο αρχικό μας διάγραμμα, το ενεργειακό πεδίο είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ σώματος και νου. Όταν υπάρχει κάποια διαταραχή στο νου, όπως άγχος, φόβος, κατάθλιψη ή θυμός, δημιουργείται, σαν αποτέλεσμα, μια ανάλογη σύσπαση και παραμόρφωση του ενεργειακού πεδίου. Αυτό έχει άμεση επίπτωση στους αδένες της υπόφυσης και του υποθάλαμου που μεταφέρουν αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις στο νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα. Οι αλλαγές που δημιουργούνται σ' αυτά τα δύο κύρια συστήματα εκδηλώνονται, στη συνέχεια, σε όλα τα συστήματα· όπως το ανοσοποιητικό, το πεπτικό, το αναπνευστικό, το κυκλοφοριακό, το μυϊκό, το λυμφατικό και το απεκκριτικό.

Από την άλλη, όταν υπάρχει κάποια διαταραχή στο υλικό σώμα όπως π.χ. στο πεπτικό σύστημα εξαιτίας κακής διατροφής ή στην σπονδυλική στήλη από κακή στάση, διαταράσσεται η ενεργειακή ροή κι αυτό επιφέρει αρνητικές συναισθηματικές και νοητικές καταστάσεις. Βλέπουμε λοιπόν, πόσο ιδιαίτερα σημαντική είναι η διατήρηση της αρμονικής ροής της ενέργειας.

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΑΡΜΟΝΙΑΣ

Ποιό είναι το κλειδί της αρμονικής ροής της βιοενέργειας; Όπως υπάρχουν νόμοι που κυβερνούν την αρμονία του σύμπαντος π.χ. ο νόμος της βαρύτητας και των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων και όπως υπάρχουν

κανόνες για τη δημιουργία αρμονικής μουσικής, υπάρχουν νόμοι που κυβερνούν την αρμονική λειτουργία του ατόμου και της κοινωνίας. Αυτοί οι νόμοι έχουν σχέση με τον τρόπο που ο άνθρωπος φτιάχτηκε για να τρώει, να αναπνέει, να κινείται, να σκέπτεται και να αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του. Όταν ο άνθρωπος λειτουργεί αρμονικά με αυτούς του νόμους βιώνει άφθονη και αρμονική ενεργειακή ροή. Όταν δε ζει και δε δρα αρμονικά με αυτούς τους νόμους, τότε το ενεργειακό πεδίο, η υγεία, η σκέψη και η κοινωνική του συμπεριφορά δυσλειτουργούν.

Μόνο ο άνθρωπος έχει την επιλογή να μη ζήσει αρμονικά με αυτούς τους νόμους. Οι άλλες υπάρξεις της γης είναι αναγκασμένες να ζουν σύμφωνα με την εσωτερική τους φύση. Μόνον ο άνθρωπος έχει την ελεύθερη βούληση να αγνοεί την εσωτερική του φύση. Αυτή είναι η ευλογία και η κατάρα του, ανάλογα με το αν χρησιμοποιεί αυτήν την ευκαιρία για να συμμετέχει συνειδητά στη θεία του φύση. Αυτό του προσφέρει την ευκαιρία είτε να εξελιχθεί, είτε να χάσει τελείως την ισορροπία του (τουλάχιστον προσωρινά).

Ας κοιτάξουμε τώρα τους παράγοντες που έχουμε ανάγκη για να προμηθευτούμε άφθονη και αρμονική ενέργεια. Μας ενδιαφέρει και η ποσότητα και η ποιότητα. Δε μας ενδιαφέρουν οι μεγάλες ποσότητες ενέργειας που δε μπορούμε να εκφράσουμε αρμονικά και δημιουργικά. Τέτοια ενέργεια, συχνά, γίνεται αιτία συναισθηματικών εκρήξεων και μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στις σχέσεις μας και στη διαύγεια του νου. Μας ενδιαφέρει μια σταθερή ροή ενέργειας που δεν υφίσταται απότομες αλλαγές όπως είναι η εξάντληση ή η επιθετικότητα. Πάρτε για παράδειγμα ένα κομμάτι ξύλο. Από μόνο του δεν εκπέμπει μεγάλες ποσότητες ενέργειας. Θα μπορούσατε να πείτε ότι βρίσκεται σε κατάσταση αδράνειας, εκδηλώνοντας χαμηλή ενεργειακή ροή. Αν όμως του βάλουμε φωτιά, τότε απελευθερώνεται μεγάλη ποσότητα ενέργειας που δεν ελέγχεται, ούτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά. Αυτό μοιάζει με τη νευρική ενέργεια που βγάζουν

ορισμένοι άνθρωποι με έναν δημιουργικό αλλά και καμιά φορά καταστροφικό τρόπο. Τελικά εκείνο που μένει από τη φωτιά είναι το λαμπερό κάρβουνο που εκπέμπτει μια σταθερή και έντονη ενέργεια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί πιο αποτελεσματικά για τις ανάγκες μας. Αυτός είναι ο τύπος ενέργειας που γυρεύουμε. Δε μας ενδιαφέρει να είμαστε ούτε ξερό ξύλο ούτε καταστροφική φωτιά.

ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ας κοιτάξουμε τώρα το παραπάνω διάγραμμα που θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε το ανθρώπινο ενεργειακό σύστημα. Το ορθογώνιο, με τα τέσσερα ανοίγματα στις πλευρές και από ένα άνοιγμα στο πάνω και στο κάτω μέρος, αντιπροσωπεύουν το άτομο. Ο απάνω κύκλος αντιπροσωπεύει την παγκόσμια πηγή κάθε ενέργειας που οι περισσότεροι από μάς αποκαλούν Θεό ή Οικουμενική Ύπαρξη ή Παγκόσμιο Ενεργειακό Πεδίο. Φανταστείτε αυτόν τον κύκλο σα μια σφαίρα που γύρω της υπάρχουν πολλά ορθογώνια που συμβολίζουν τις κάθε είδους υπάρξεις. Κάθε ύπαρξη παίρνει ενέργεια από αυτήν τη μία πηγή. Είναι η μόνιμη πηγή..

Κάθε ύπαρξη δέχεται αυτήν την ενέργεια μέσα από το άνοιγμα στο πάνω μέρος του ορθογώνιου. Ορισμένοι δέχονται περισσότερη ενέργεια από τους άλλους, καθώς το άνοιγμα της οπής είναι πιο ανοιχτό. Έχουν μεγαλύτερη επικοινωνία με τα ανώτερα επίπεδα της ύπαρξης τους και πιο άφθονη ροή ενέργειας. Όλοι έχουν αυτήν την επαφή με την παγκόσμια πηγη κατά τη διάρκεια του ύπνου. Χωρίς ύπνο θα είχαμε τελείως εξαντληθεί και αποπροσανατολιστεί. Σκοπός της πνευματικής ζωής είναι να μάθουμε να ανοιγόμαστε συνειδητά σ' αυτήν την ενέργεια και τελικά να είμαστε συνέχεια ανοιχτοί σ' αυτήν, ώστε ακόμη και ο ύπνος να μην είναι απαραίτητος.

Σκοπός αυτής της ενέργειας είναι να ρέει προς το σκοπό της ζωής μας. Κάθε ψυχή έχει έρθει στη γη για

κάποιον συγκεκριμένο λόγο. Όλοι έχουν έρθει για να μάθουν, να υπηρετούν και να δημιουργούν. Λίγοι όμως, έχουν επίγνωση του σκοπού της ζωής τους και γι' αυτό δεν κατευθύνουν την ενέργειά τους προς αυτόν το σκοπό. Έτσι, οι ενέργειές τους χάνονται στην αναζήτηση προσωρινών απολαύσεων ασφάλειας και αυτεπιβεβαίωσης. Με αυτόν τον τρόπο γινόμαστε δυστυχείς, γεμίζουμε απογοήτευση και χάνουμε ενέργεια, αφού ξοδεύουμε πάρα πολλή ενέργεια χωρίς το ανάλογο αίσθημα ικανοποίησης που γυρεύουμε. Την ικανοποίηση αυτή αποκτούν μόνον όσοι έχουν ανακαλύψει το σκοπό της ζωής τους και κατευθύνουν την ενέργεια τους προς αυτόν.

Στο κάτω μέρος του ορθογώνιου βρίσκεται το άνοιγμα που αντιπροσωπεύει την ενέργεια που ρέει προς το σκοπό της ζωή μας. Τα τέσσερα ανοίγματα στα πλευρά, αντιπροσωπεύουν την ενέργεια που χάνεται σε άλλες, χωρίς νόημα, κατευθύνσεις. Έχουμε μεγάλη απώλεια πολύτιμης ενέργειας μέσα από την επιφανειακή ομιλία. Οι περισσότεροι από μας μιλάμε πολύ περισσότερο από όσο χρειάζεται, γιατί είτε προσπαθούμε να επιβεβαιώσουμε τον εαυτό μας στα μάτια των άλλων, είτε προσπαθούμε να γεμίσουμε τη σιωπή μέσα στην οποία δεν αισθανόμαστε άνετα. Έτσι, όχι μόνο χάνουμε μεγάλη ποσότητα πνευματικής ενέργειας, αλλά επιπλέον γεμίζουμε το νου μας (καθώς και των άλλων) με πάρα πολλές άχρηστες πληροφορίες ή αρνητικές εντυπώσεις, που στη συνέχεια διαταράσσουν τη νοητική και συναισθηματική μας κατάσταση. Η εσωτερική σιωπή γίνεται τότε ακόμη δυσκολότερη και χρειαζόμαστε άλλες μορφές απελευθέρωσης της έντασης, για να ισορροπήσουμε πάλι τον εαυτό μας. Έτσι χάνεται ακόμη περισσότερη ενέργεια χωρίς να κατευθύνεται προς το σκοπό της ζωής μας.

Άλλο ένα άνοιγμα απ' όπου χάνουμε ενέργεια είναι η **πολυφαγία.** Οι άνθρωποι τρώνε για να πάρουν ενέργεια. Όμως μέσα από την πολυφαγία ή τους κακούς συνδυασμούς τροφών στην ουσία χάνουμε ενέργεια και μειώνουμε την πνευματικότητά μας. Γι' αυτό το λόγο

όλες οι θρησκείες ενθαρρύνουν τη νηστεία πριν από σημαντικές πνευματικές γιορτές. Έτσι, οι αισθήσεις των ανθρώπων είναι περισσότερο πνευματικά συντονισμένες.

Ένα τρίτο άνοιγμα απώλειας πολύτιμης πνευματικής ενέργειας είναι το **κυνηγητό της προσωρινής απόλαυσης, ευτυχίας, ασφάλειας και επιβεβαίωσης.** Η προσοχή και η ενέργειά μας είναι συνέχεια εστιασμένες στον εξωτερικό κόσμο καθώς προσπαθούμε να αποκτήσουμε και να κρατήσουμε οτιδήποτε πιστεύουμε ότι μπορεί να μας κάνει ευτυχείς ή ασφαλείς. Μπορεί να κυνηγάμε σχέσεις, χρήματα, περιουσίες, επαγγελματικές ή κοινωνικές θέσεις, ναρκωτικά, φαγητό, διακοπές, διασκεδάσεις ή ό,τι πιστεύουμε ότι θα μας ευχαριστήσει. Δεν είναι λάθος να έχουμε οτιδήποτε από αυτά. Το πρόβλημα υπάρχει όταν χάνουμε σημαντικές ποσότητες ενέργειας προσπαθώντας να τα αποκτήσουμε και μετά προσπαθώντας να τα διατηρήσουμε. Χάνουμε ακόμη ενέργεια με το φόβο ότι μπορεί να τα χάσουμε και με την κατάθλιψη όταν τα χάσουμε. Η πραγματικότητα είναι πάντως πως όλα αυτά μας προσφέρουν πολύ λίγη ευτυχία και πάρα πολύ δυστυχία.

Το τέταρτο άνοιγμα είναι η ανάγκη και η ανησυχία μας για το το τι θα μας συμβεί. Πολλοί άνθρωποι χάνουν τεράστιες ποσότητες ενέργειας με την έλλειψη πίστης και το φόβο, που τους κάνουν ν' ανησυχούν για κάθε μικρή λεπτομέρεια της ζωής τους. Συχνά φαντάζονται ότι θα συμβεί το χειρότερο σε κάθε κατάσταση, καθώς ο νους τους σκέφτεται τη χειρότερη δυνατή έκβαση για κάθε πρόβλημα που τους αφορά. Δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, ούτε στους άλλους, ούτε στο Θεό.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΑΤΑ

Στο κέντρο του ορθογώνιου βλέπουμε διάφορα μπλοκαρίσματα που εμποδίζουν την ελεύθερη ροή της

ενέργειας του ατόμου προς το σκοπό της ζωής του. Τι είναι αυτά τα μπλοκαρίσματα; Ένα μεγάλο μπλοκάρισμα είναι η έλλειψη αυτοπαραδοχής. Όταν κάποιος δεν είναι σίγουρος για τις ικανότητές του και ειδικά όταν κάποιος φοβάται ότι θα αποτυχαίνει στα μάτια των άλλων, τότε είναι πολύ πιθανό πως δε θα επιτρέπει στην ενέργειά του να κυλά ελεύθερα εκεί που τον οδηγεί ο εσωτερικός του εαυτός. Με το φόβο του θα καταπιέσει τη δημιουργικότητά του και θα πέσει σε κατάσταση αδράνειας.

Ένα άλλο βασικό συγκινησιακό μπλοκάρισμα δημιουργείται από το συναίσθημα της ενοχής και την έλλειψη αυτοπαραδοχής. Όταν κάποιος δε δέχεται τον εαυτό του ή νιώθει ντροπή ή ενοχή, τότε δε νιώθει ότι έχει το δικαίωμα να εκφράζει το εσωτερικό του δυναμικό ή να δημιουργεί μια όμορφη ζωή για τον εαυτό του. Μπλοκάρει την ενέργειά του και συχνά παγιδεύεται σε αυτοκαταστροφικούς μηχανισμούς και συμπεριφορές όπως το φαγητό, αλκοόλ, ναρκωτικά ή δυστυχισμένες σχέσεις, υπονομεύοντας έτσι την ευτυχία του, τη δημιουργικότητα και την επιτυχία. Προφανώς θα του είναι δύσκολο να κατευθύνει την ενέργειά του προς το σκοπό της ζωής του.

Ο φόβος είναι ένα άλλο βασικό εμπόδιο προς τη ολοκλήρωση του σκοπού της ζωής κάποιου. Ο φόβος είναι ένας φανταστικός τοίχος που εμποδίζει αυτόν που φοβάται να περάσει μέσα από αυτόν. Ο καθένας έχει περιορίσει τον εαυτό του μέσα σε αυτοδημιούργητες φυλακές που εμποδίζουν την ελευθερία του. Οι τοίχοι της φυλακής του είναι φτιαγμένοι από τους φόβους του. Όταν ξεπερνάμε το φόβο είμαστε πάλι ελεύθεροι να κινηθούμε πιο δημιουργικά και αποτελεσματικά προς το σκοπό της ζωής μας. Οι κύριοι φόβοι που χρειάζεται να ξεπεράσουμε, είναι ο φόβος του θανάτου και του τι σκέπτονται οι άλλοι για μας. Όταν θα έχουμε ξεπεράσει αυτούς τους δύο φόβους θα είμαστε πολύ πιο ελεύθεροι.

ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΗΓΗ

Πώς μπορούμε λοιπόν να προχωρήσουμε προς την αύξηση του ενεργειακού μας πεδίου και την κατεύθυνσή του προς τον σκοπό της ζωής μας; Το πρώτο βήμα που χρειάζεται να κάνουμε είναι **να ψάξουμε να βρούμε το σκοπό της ζωής μας και να απομακρύνουμε ό,τι μας εμποδίζει στην πλήρη πραγματοποίησή του.** Δεν έχουμε αρκετό χώρο σ' αυτό το βιβλίο για να αναφερθούμε σ' αυτό το θέμα πιο αναλυτικά, όμως στο βιβλίο μας "ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ" το θέμα καλύπτεται με περισσότερες λεπτομέρειες.

Η σημασία του να είναι κανείς συνδεμένος με το σκοπό της ζωής του γίνεται περισσότερο κατανοητό με το παράδειγμα του ηλεκτρικού καλώδιου που χρειάζεται να συνδεθεί και από τις δύο πλευρές, από την μία δηλαδή με την πρίζα του τοίχου και από την άλλη με κάποιο ηλεκτρικό μηχάνημα, όπως π.χ. το σίδερο, ένα κασσετόφωνο, μια ηλεκτρική σκούπα. Αν το καλώδιο έχει συνδεθεί με το μηχάνημα και όχι με την πρίζα, τότε δε ρέει σ' αυτό ηλεκτρική ενέργεια. Αυτό μοιάζει με την περίπτωση κάποιου που έχει συνδεθεί με το σκοπό της ζωής του, όχι όμως με την παγκόσμια πηγή. Έτσι, δεν παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται για να δράσει. Από την άλλη, αν το καλώδιο είναι συνδεμένο με την πρίζα, όχι όμως με το μηχάνημα, πάλι δε θα κυλά ενέργεια. Για να κυλήσει η ενέργεια από την πηγή της πρέπει να είναι συνδεμένη σ' ένα σκοπό, διαφορετικά λιμνάζει. Το ίδιο ισχύει και στις ανθρώπινες υπάρξεις. Αν κάποιος δεν έχει συνδεθεί με κάποιο σκοπό, η ενέργειά του λιμνάζει. Στην αρχή, ο σκοπός που τον κινητοποιεί έχει σχέση με τις σωματικές και συγκινησιακές του ανάγκες και η ενέργειά του κινητοποιείται από αυτές τις επιθυμίες και ανάγκες. Σταδικά αντιλαμβάνεται την προσωρινή και επιφανειακή φύση αυτών τών στόχων και αναζητά κάτι βαθύτερο, έναν σκοπό ζωής.

Άλλος ένας λόγος, για τον οποίο είναι απαραίτητο να συνδεθεί κανείς, τουλάχιστον ως έναν ορισμένο βαθμό με το σκοπο της ζωής του, είναι αν αυξήσει ση-

μαντικά το ενεργειακό του πεδίο χωρίς να έχει διέξοδο γι' αυτήν την ενέργεια, μπορεί να αντιμετωπίσει διάφορα σωματικά και συναισθηματικά προβλήματα. Η διέξοδος αυτή μπορεί να μην είναι ο υψηλότερος πνευματικός στόχος για τον οποίο έχει ενσαρκωθεί, μπορεί όμως να είναι κάτι εποικοδομητικό και ωφέλιμο για τον ίδιο και το περιβάλλον του.

Το δεύτερο βήμα σ' αυτήν τη διαδικασία είναι η **απομάκρυνση των ενεργειακών μπλοκαρισμάτων** που υπάρχουν μέσα στο σύστημα, όπως ο φόβος και η έλλειψη αυτοπαραδοχής και αυτοπεποίθησης. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από την αυτοανάλυση και διάφορες τεχνικές αναπρογραμματισμού, όπως περιγράφονται στο βιβλίο "Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ". Η κατανόηση των πνευματικών αληθειών που υπάρχουν στη βάση της ύπαρξής μας είναι πολύ ωφέλιμη. Για περισσότερες λεπτομέρειες πάνω σ' αυτές μπορείτε ν' ανατρέξετε στο βιβλίο μας "ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ".

Το τρίτο βήμα είναι η **μείωση της ενέργειας που χάνεται μέσα από τα ανοίγματα** στις πλευρές του ορθογώνιου ενεργειακού μας συστήματος. Αυτό σημαίνει αλλαγή στον τρόπο ζωής μας, με λιγότερη επιφανειακή ομιλία και λιγότερο φαγητό. Σταδιακά, με τη βοήθεια διάφορων πνευματικών τεχνικών όπως ασκήσεις, τεχνικές αναπνοών, βαθιά χαλάρωση, θετική προβολή σκέψεων, προσευχή, ανάλυση, διαλογισμό και ανιδιοτελή υπηρεσία, αρχίζει κανείς να απελευθερώνεται από την ψευδαίσθηση ότι η ευτυχία βρίσκεται μέσα σε εξωτερικούς παράγοντες και έτσι ξοδεύει λιγότερη ενέργεια στην αναζήτηση εξωτερικής ικανοποίησης. Καθώς η πίστη στον εαυτό μας, τους άλλους και το Θεό μεγαλώνει, χάνουμε λιγότερη ενέργεια χωρίς την ανησυχία και το άγχος.

Το τέταρτο βήμα είναι **το άνοιγμα του διαφράγματος στην απάνω πλευρά του ορθογώνιου από όπου δεχόμαστε την πνευματική ενέργεια** από τη μία παγκόσμια πηγή.

Αυτό γίνεται με την αύξηση των ωρών της προσευχής και του διαλογισμού και σταδιακά μετατρέπεται το

σύστημα των πεποιθήσεών μας με τέτοιο τρόπο ώστε νιώθουμε ένα ακόμη πιο σταθερό άνοιγμα της καρδιάς, καθώς βιώνουμε συναισθήματα ενότητας με τους άλλους και το περιβάλλον μας. Όταν συμβούν όλα αυτά, αισθανόμαστε μια σταθερή και αρμονική ροή ενέργειας σε κάθε πλευρά της ζωής μας. Οι τεχνικές που μας βοηθούν σ' αυτήν τη διαδικασία, έχουν συζητηθεί και σ' αυτό αλλά και σε άλλο βιβλίο μας. Εμείς απλά θα τις απαριθμήσουμε εδώ.

1. **Η καθημερινή επαφή με το νερό,** με τη μορφή ντους και το συχνό πλύσιμο του προσώπου και των χεριών, ανανεώνει και εναρμονίζει την ενεργειακή ροή.

2. Μια **αγνή και υγιεινή διατροφή** με φρέσκα λαχανικά και φρούτα, αναποφλοίωτα δημητριακά ή όσπρια, άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς και γαλακτοκομικά προϊόντα, δημιουργεί ένα υγιές και ζωντανό σώμα.

3. **Οι σωματικές ασκήσεις,** και οι δυναμικές και οι στατικές, είναι απαραίτητες για την απελευθέρωση των ενεργειακών μπλοκαρισμάτων και την ελεύθερη ροή της βιοενέργειας.

4. **Οι αναπνευστικές τεχνικές,** κυρίως όμως η βαθιά ρυθμική αναπνοή με διάφορες ειδικές αναλογίες, αυξάνει και εναρμονίζει τη βιοενέργεια. Όταν η αναπνοή αυτή γίνεται μέσα από διαφορετικό κάθε φορά ρουθούνι (εναλλασσόμενη) το αποτέλεσμα είναι ακόμη καλύτερο.

5. **Οι τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης** μας επιτρέπουν να αντιληφθούμε νοητικά την ύπαρξη αυτών των μπλοκαρισμάτων και μας βοηθούν να απελευθερωθούμε από αυτά, μέσα από νοητικές διαδικασίες εγκατάλειψης, παραίτησης, καθώς επίσης και μέσα από τη θετική σκέψη και τη συνειδητή καθοδήγηση της ενεργειακής ροής.

6. **Η αυτοανάλυση** μας βοηθάει να ανακαλύψουμε τους ψυχολογικούς μηχανισμούς που εμποδίζουν και παραμορφώνουν τη ροή της ενέργειας. Σταδιακά καταφέρνουμε να απελευθερωθούμε από αυτούς τους μηχανισμούς και να ελευθερώσουμε την ενεργειακή ροή από

αυτούς τους συναισθηματικούς μηχανισμούς.

7. **Η προσευχή** ανοίγει το νου μας στις υψηλότερες πηγές πνευματικής ενέργεια, που σταδιακά μεταμορφώνει τις εσωτερικές μας δονήσεις και μας γαληνεύει.

8. **Η θετική προβολή σκέψεων** αναπτύσσει θετική ροή στο ενεργειακό μας πεδίο, επιτρέποντας στην ενέργειά μας να ρέει για τη δημιουργία θετικών πραγματικοτήτων για τον εαυτό μας και τους άλλους.

9. **Οι δημιουργικές δραστηριότητες** επιτρέπουν στην εσωτερική δημιουργική ενέργεια να ρέει προς τα έξω, απελευθερώνοντας μπλοκαρισμένες ενέργειες και προσφέροντάς μας μια αίσθηση εσωτερικής ικανοποίησης και αυτοεκτίμησης.

10. **Η σύνδεση με το σκοπό της ζωής** μας είναι σημαντική για τους λόγους που έχουμε ήδη αναπτύξει.

11. **Ο διαλογισμός** απελευθερώνει το νου, στην αρχή προσωρινά και αργότερα όλο και πιο μόνιμα, από τις διάφορες σκεπτομορφές που περιορίζουν τη ροή της ενέργειας, την αγάπη και τη δημιουργική δύναμη σε όλες μας τις δραστηριότητες και επαφές.

12. **Η αγάπη** είναι η κατάσταση εκείνη όπου η ενέργειά μας είναι ανοιχτή σε ό,τι μας περιβάλλει. Το άνοιγμα αυτό επιτρέπει τη σταθερή ροή της ενέργειας από τη θεία πηγή προς εμάς και από εμάς προς τους άλλους. Γινόμαστε έτσι κανάλια της ενέργειας της αγάπης, που ρέει μέσα από μας προς το περιβάλλον μας.

13. **Η Σοφία** της πνευματικής αλήθειας, ότι όλα είναι Θεός και ότι δεν είμαστε αυτά τα σώματα ή αυτός ο νους αλλά θείες συνειδητότητες που κατοικούν μέσα σ' ένα σώμα, μας επιτρέπει να ξεπεράσουμε κάθε τι που εμποδίζει το δρόμο προς την αρμονία, την αγάπη, την εξέλιξη και την εκδήλωση του εσωτερικού θείου δυναμικού μας εδώ στη Γη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Μπορούμε τώρα να καταλάβουμε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η ενέργεια στην αναζήτησή μας για υγεία, αρμονία και εξέλιξη. Ο έλεγχος της ενέργειας είναι,

επομένως, σημαντικός σε κάθε προσπάθειά μας προς το διαλογισμό. Η ποιότητα του διαλογισμού μας εξαρτάται καθαρά από την ποιότητα ενέργειας που έχουμε εκείνη τη στιγμή. Αν μας λείπει ενέργεια είναι πολύ πιθανό ο διαλογισμός μας να είναι γεμάτος από εικόνες και συναισθήματα ονειρικών καταστάσεων. Αν είμαστε νευρικοί και αναστατωμένοι, σ' όλη τη διάρκεια του διαλογισμού θα σκεπτόμαστε αυτό που μας ενοχλεί. Όποιος θέλει να πετύχει στο διαλογισμό και στη πορεία της πνευματικής εξέλιξης ή όποιος απλά θέλει να ζήσει μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή, θα ήταν φρόνιμο να ασχοληθεί συνειδητά με το ενεργειακό του σύστημα μέσα από τις τεχνικές που έχουμε ήδη αναφέρει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Συχνά τα μοντέλα, τα παραδείγματα και οι παραβολές, μας οδηγούν πιο αποτελεσματικά στην κατανόηση νέων ιδεών από ό,τι η ανάλυσή τους με λέξεις. Θα έχετε ακούσει το γνωμικό «μια εικόνα αξίζει, όσο 1000 λέξεις». Το ίδιο ισχύει και για μια νοητική εικόνα. Μας διευκολύνει στην κατανόηση ενός καινούργιου αντικειμένου μέσα από την παρουσίαση ενός αντικειμένου με το οποίο είμαστε ήδη εξοικειωμένοι. Ή, πάλι, βοηθάει στην κατανόηση νοητικών και πνευματικών ιδεών μέσα από υλιστικά παραδείγματα.

Έχουμε ήδη χρησιμοποιήσει αρκετά παραδείγματα στα προηγούμενα κεφάλαια όπως π.χ. το παράδειγμα του ποταμού και των χόρτων του, του πλοίου και της θάλασσας, της φωτιάς και του υπνοδωματίου, της χύτρας ταχύτητας και άλλα. Εδώ θα σας παρουσιάσουμε ακόμη μερικά παραδείγματα που βρίσκουμε πως είναι χρήσιμα για την κατανόηση των διάφορων πλευρών του διαλογισμού και του ώφελους που προσφέρει. Θα πρέπει να σας υπενθυμίσουμε πάντως πως κανένα μοντέλο ή παράδειγμα δεν είναι τέλειο. Θα υπάρχουν πάντα πιθανότητες αντιφάσεων. Αυτό όμως δε μειώνει τη χρησιμότητά τους.

Ο ΜΑΓΝΗΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΙΔΕΡΟ

Οι επιστήμονες που ερευνούν τους μαγνήτες και το σίδερο ανακάλυψαν ένα πολύ περίεργο φαινόμενο. Ο μαγνήτης είναι ένα κομμάτι σίδερο που όλα του τα μόρια είναι στραμμένα στην ίδια κατεύθυνση, δηλαδή όλα έχουν το θετικό τους πόλο στην ίδια πλευρά και τον

αρνητικό στην άλλη. Τα μόρια βρίσκονται σε τάξη. Σ' ένα απλό κομμάτι σίδερο αυτό δεν ισχύει. Τα μόρια είναι σκορπισμένα τυχαία και ανοργάνωτα. Θα έχετε προσέξει πως όταν ακουμπάμε ένα συνηθισμένο κομμάτι σίδερο πάνω σ' έναν μαγνήτη, αποκτά προσωρινά τις ιδιότητες του μαγνήτη και μπορεί να προσελκύσει άλλα κομμάτια σίδερο. Όσο βρίσκεται σε επαφή με τον μαγνήτη αποκτά μαγνητικές ιδιότητες. Όταν απομακρύνεται από αυτόν χάνει αυτές τις ιδιότητες. Εκείνο που ανακάλυψαν όμως οι επιστήμονες, είναι ότι το απλό σίδερο δεν ήταν πια ακριβώς το ίδιο μετά την επαφή. Κάποιες αδιόρατες αλλαγές είχαν γίνει. Ορισμένα μόρια, κάτω από την επήρεια του μαγνητικού πεδίου, είχαν αλλάξει θέση και αρκετά από αυτά ήταν στραμμένα προς την ίδια κατεύθυνση. Αυτή η ανεπαίσθητη αλλαγή μετά από κάθε επαφή του σίδερου με το μαγνήτη είναι το αποτέλεσμα της **υστέρησης.** Όταν αυτό συμβεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ή έχει επαναληφθεί αρκετές φορές τότε συμβαίνουν πολλές αλλαγές στη μοριακή δομή και κατεύθυνση του απλού σίδερου, που το μετατρέπουν πια οριστικά σε μαγνήτη. Μετά από αυτήν την μεταμόρφωση το σίδερο διατηρεί τις μαγνητικές του ιδιότητες, ακόμα και όταν δε βρίσκεται σε άμεση επαφή με τον μαγνήτη. Αυτό συμβαίνει επειδή τα μόρια είναι τώρα οργανωμένα και προσανατολισμένα προς μία κατεύθυνση.

Με το παράδειγμα αυτό θέλουμε να δείξουμε τι ακριβώς συμβαίνει στο νου μετά από μερικά χρόνια διαλογισμού. Ο μαγνήτης είναι ο εσωτερικός εαυτός, η ψυχή, το πνεύμα, ο ανώτερος εαυτός ή ανώτερη διάνοια, ή ακόμη και ο Θεός, ανάλογα με τον τρόπο που έχουμε μάθει να βλέπουμε τον πνευματικό εαυτό. Το συνηθισμένο κομμάτι σίδερου είναι ο νους μας. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού φέρνουμε το νου σε επαφή με την ανώτερη πλευρά του εαυτού μας. Προσωρινά, και μόνο για το χρόνο που διαρκεί αυτή η επαφή, ο νους αποκτά τις ιδιότητες της γαλήνης, της διαύγειας, της ελευθερίας, της ευδαιμονίας και της σοφίας. Βρίσκεται κάτω από την επήρεια της δύναμης

του πνεύματος. Όταν σταματάμε το διαλογισμό επιστρέφουμε στο συνηθισμένο τρόπο σκέψης και δράσης. Όμως, μια μικρή, ανεπαίσθητη αλλαγή έχει συμβεί, όμοια με το αποτέλεσμα της υστέρησης στο κομμάτι του σίδερου. Ο νους μας έχει υποστεί μια ελάχιστη αλλαγή. Οι νοητικές μας ενέργειες έχουν λίγο περισσότερο οργανωθεί, είναι πιο πολύ εστιασμένες προς την πνευματική κατεύθυνση, λιγότερο διασκορπισμένες, πιο συγκεντρωμένες.

Όταν αυτό επαναλαμβάνεται για πολλά χρόνια, τότε αρχίζουμε να βιώνουμε αυτές τις ιδιότητες όλο και περισσότερο στη διάρκεια της ημέρας. Τα συναισθήματα αυτά δεν περιορίζονται πιά μόνο στη χρονική διάρκεια του διαλογισμού. Ακριβώς όπως το κομμάτι σίδερου απέκτησε, μέσα από επαναμβανόμενες επαφές, μαγνητικές ιδιότητες, έτσι και ο νους, μέσα από την τακτική καθημερινή επαφή με το πνεύμα, αποκτά πνευματικές ιδιότητες και οι ενέργειες αποκτούν πνευματικό προσανατολισμό.

ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΛΑΜΠΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΚΤΙΝΕΣ ΛΕΪΖΕΡ

Η διαφορά μεταξύ μιας κοινής λάμπας, των 60 βατ ας πούμε, και ενός λέιζερ δε βρίσκεται στην ποσότητα της υπάρχουσας ενέργειας· η διαφορά βρίσκεται στο γεγονός ότι οι ακτίνες της κοινής λάμπας δονούνται σε διαφορετικές συχνότητες και εκπέμπονται προς όλες τις κατευθύνσεις, ενώ στο λέιζερ όλες οι ακτίνες έχουν την ίδια συχνότητα δόνησης και την ίδια κατεύθυνση. Έτσι, ενώ το φως της λάμπας απλά φωτίζει ένα δωμάτιο και δεν εισχωρεί στις επιφάνειες, το λέιζερ με την ίδια ενέργεια μπορεί να εισχωρήσει μέσα από τις επιφάνειες καθώς έχει δυεισδυτική δύναμη. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ενέργειές του είναι οργανωμένες, συγχρονισμένες και κατευθύνονται σ' ένα σημείο. Δεν υπάρχει χάσιμο ενέργειας σε άλλες κατευθύνσεις και συχνότητες.

Η ίδια διαφορά υπάρχει ανάμεσα στο συνηθισμένο νου και το νου που ενισχύεται από το διαλογισμό. Μετά από αρκετά χρόνια διαλογισμού, οι νοητικές μας ενέργειες διασκορπίζονται λιγότερο και εστιάζονται ευκολότερα. Κάποια στιγμή βλέπουμε ότι πολλές από τις επιδιώξεις μας, που νομίζαμε πριν ότι ήταν πολύ σημαντικές, είναι επιφανειακές και δεν αξίζουν να ξοδεύουμε τόση ενέργεια γι' αυτές. Αρχίζουμε να έχουμε περισσότερη πίστη και να χάνουμε λιγότερη ενέργεια σε φόβους, αγωνίες και άγχος. Δεχόμαστε τον εαυτό μας και την ανάγκη μας να ξοδεύουμε λιγότερη ενέργεια στην αναζήτηση της αυτοεπιβεβαίωσης. Έτσι ο νους μας, όπως και οι ακτίνες λέιζερ, αρχίζει να εισδύει σε προβλήματα και καταστάσεις και να τα βλέπει στην πραγματική τους διάσταση και όχι όπως εμφανίζονται μέσα από τους προγραμματισμούς και τους εσωτερικούς μηχανισμούς. Με τον τρόπο αυτό, μπορούμε να λύνουμε τα προβλήματα πιο αποτελεσματικά, να δημιουργούμε και να δρούμε με μεγαλύτερη ελευθερία σκέψης. Ο νους γίνεται πιο λειτουργικός.

ΤΑ ΚΥΜΑΤΑ ΚΑΙ Ο ΒΥΘΟΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Ο νους μοιάζει με τη θάλασσα. Είναι σε συνεχή κατάσταση κίνησης. Κάτω από τη θάλασσα υπάρχει ο βυθός που είναι σταθερός, ακίνητος, στέρεος. Αυτή η σταθερή, αναλλοίωτη επιφάνεια πάνω από όπου κινείται η θάλασσα, είναι το πνεύμα. Ανεξάρτητα από το τι μπορεί να συμβαίνει στο νου, βαθιά μέσα μας η πνευματική μας ύπαρξη είναι ακίνητη, ειρηνική, σε αναλλοίωτη ευδαιμονία. Εδώ δεν υπάρχει φόβος, αμφιβολία, προσπάθεια, άγχος. Υπάρχει ένας αιώνιος ειρηνικός παρατηρητής, που δεν επηρεάζεται από τα πάνω και τα κάτω της συναισθηματικής μας ζωής.

Όταν υπάρχει θαλασσοταραχή δε μπορούμε να δούμε το βυθό, γιατί η εικόνα του παραμορφώνεται από τα κύματα, την άμμο και τα διάφορα αντικείμενα που επιπλέουν. Όλη αυτή η ταραχή είναι οι σκέψεις μας και

τα συναισθήματά μας που συνέχεια καταστρέφουν τη γαλήνη στη θάλασσα του νου μας. Όσο υπάρχουν αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα δε μπορούμε να αισθανθούμε την ύπαρξη του εσωτερικού πνευματικού εαυτού. Όταν τα κύματα κοπάζουν και η κίνηση σταματά εντελώς, τότε μπορούμε να δούμε πάλι καθαρά το βυθό. Με τον ίδιο τρόπο, όταν δεν υπάρχουν σκέψεις ή συναισθήματα, μπορούμε να βιώσουμε αυτήν τη βαθιά εσωτερική γαλήνη του πνευματικού μας εαυτού.

Ο διαλογισμός είναι η διαδικασία μέσα από όπου ηρεμούμε τα κύματα, σταματάμε τις σκέψεις και βιώνουμε τον πραγματικό μας εαυτό, που είναι συνήθως καλυμένος από αδιάκοπη ροή σκέψεων και συναισθημάτων.

Ο ΝΟΥΣ ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΥΦΑΣΜΑ

Ο νους μοιάζει μ' ένα κομμάτι ύφασμα όπου οι κλωστές είναι οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι προσδοκίες, οι συνήθειες, οι ανάγκες και οι επιθυμίες μας. Κάθε κλωστή προσθέτει τη δική της πραγματικότητα στο νου. Αν όλες οι κλωστές απομακρυνθούν, ο νους θα μείνει άδειος, γιατί δεν έχει δική του πραγματικότητα. Όπως κάθε ύφασμα, η ιδιαίτερη πραγματικότητά του δημιουργείται από τον τύπο των κλωστών που το αποτελούν.

Ο διαλογισμός, όπως και κάθε προσπάθεια στον πνευματικό δρόμο, είναι η διαδικασία με την οποία αφαιρούμε μία μία τις κλωστές από την ύφανση του νου. Σταδιακά, καθώς περνούν τα χρόνια, η πυκνότητα των κλωστών μειώνεται και έτσι το ύφασμα γίνεται πιο διάφανο, πιο αραιό. Αυτό είναι σημαντικό γιατί όταν το ύφασμα είναι πυκνοϋφασμένο, πολύ λίγες εμπειρίες μπορούν να περάσουν μέσα από αυτό, χωρίς να πιαστούν πάνω του. Κι αυτό πάλι σημαίνει πως ελάχιστα από τα πράγματα που μας συμβαίνουν περνούν μέσα από το νου μας χωρίς να πυροδοτήσουν κάποια πεποίθηση ή συναίσθημα, που γίνονται αιτία να

παραμείνει η εμπειρία στο νου και ως κάποιο βαθμό να τον κατακλύσει. Όταν κάποιος νιώθει απόλυτα ασφαλής, δε χρειάζεται να στηρίζεται σε εμπειρίες αλλά μπορεί να τις αφήνει να περνούν ώστε την επόμενη στιγμή να βρίσκεται πάλι στο παρόν. Μπορούμε να καταλάβουμε τη διαφορά πηγαίνοντας προσωρινά σ' ένα άλλο παράδειγμα. Αν χαράξουμε μ' ένα μαχαίρι ένα κομμάτι μέταλλο ή μια πέτρα, που είναι συμπαγή θα μείνει ένα μόνιμο σημάδι πάνω τους. Αν κάνουμε το ίδιο πάνω στο νερό, θα αντιδράσει στιγμιαία, δημιουργώντας κυματισμούς και στη συνέχεια θα επανέλθει στη φυσιολογική του κατάσταση, σα να μη συνέβη τίποτα. Επειδή το νερό έχει ελαστικότητα, δε μένει στο παρελθόν αλλά ανταποκρίνεται πάλι στα ερεθίσματα του παρόντος.

Στο αρχικό μας τώρα παράδειγμα, μπορούμε να πούμε ότι όσο πιο πυκνοϋφασμένο είναι το ύφασμα, τόσο πιο μεγάλη η ύφανση του παρελθόντος, γιατί οι κλωστές είναι στην ουσία το αποτύπωμα του παρελθόντος στο νου. Με το διαλογισμό, απομακρύνουμε σιγά- σιγά αυτές τις κλωστές, δηλαδή τους προγραμματισμούς του παρελθόντος. Τελικά η ύφανση γίνεται χαλαρή, κι αυτό σημαίνει ότι γινόμαστε πιο ανοιχτοί στην κάθε στιγμή, επειδή υπάρχουν λιγότερες κλωστές του παρελθόντος που κρύβουν και παραμορφώνουν το παρόν. Σταδιακά, μετά από πολλά χρόνια πνευματικής άσκησης, ο νους γίνεται ένα ανοιχτό κανάλι και πολύ λίγες εμπειρίες μπορούν να διαταράξουν τη γαλήνη και την εσωτερική ασφάλεια, που τώρα πια βασίζεται στην επαφή με τον εσωτερικό πνευματικό ΕΑΥΤΟ.

Αφού λοιπόν πολύ λίγα γεγονότα μπορούν πιά να μας ενοχλήσουν γινόμαστε πιο ανοιχτοί, πιο γεμάτοι αγάπη και βιώνουμε μεγαλύτερη ενότητα με όλους. Όταν ο νους απελευθερώνεται από όλες τις κλωστές βιώνουμε την κατάσταση της φώτισης και γινόμαστε ανοιχτά κανάλια σε όλες τις ιδιότητες του θείου.

Ο ΝΟΥΣ ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΑΚΟΥΛΑ

Όπως είπαμε στο προηγούμενο παράδειγμα, ο νους δεν έχει δική του πραγματικότητα. Η πραγματικότητά του δημιουργείται από τα περιεχόμενά του. Μοιάζει με μια πλαστική σακκούλα ή σελοφάν, που παίρνει το σχήμα του αντικειμένου που τοποθετούμε μέσα του. Αν τυλίξουμε κάτι μακρύ και λεπτό παίρνει αυτό το σχήμα. Αν τυλίξουμε κάτι στρογγυλό γινεται στρογγυλό. Παίρνει πάντα το σχήμα του περιεχομένου του.

Έτσι και ο νους παίρνει το σχήμα των σκέψεων, συναισθημάτων, επιθυμιών, αναγκών, συνηθειών και προσδοκιών που περιέχει. Όταν συχνά καταλαμβάνουν το νου κάποιες συγκεκριμένες σκέψεις, επιθυμίες, ή συναισθήματα ή για μεγάλα χρονικά διστήματα ή σε μερικές περιπτώσεις ασταμάτητα, ο νους αρχίζει να κρυσταλλώνεται γύρω από αυτές τις σκεπτομορφές. Χάνει την ευκαμψία του και αποκτά έμμονες ιδέες για κάποιο αντικείμενο ή ιδέα. Τότε ο νους δεν είναι ελεύθερος να βιώσει το παρόν ούτε να σκεφτεί κάτι άλλο εκτός από αυτό με το οποίο μανιωδώς ασχολείται. Δε μπορεί να πάρει χαρά από ό,τι του προσφέρεται, γιατί έχει κολλήσει σ' αυτήν την ιδιαίτερη σκεπτομορφή που του περιορίζει την ικανότητα να επικοινωνήσει με άλλες πραγματικότητες από όπου θα μπορούσε να μάθει και να πάρει χαρά.

Σε πολλές περιπτώσεις, αυτές οι κρυσταλλωμένες σκεπτομορφές του νου, είναι αρνητικές σκέψεις που βασίζονται ή πάνω στην πεποίθηση ότι είμαστε αδύναμοι και χρειαζόμαστε κάποιον ή κάτι για να ευτυχήσουμε, ή πάνω στο φόβο για τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας. Τότε οι αρνητικές σκεπτομορφές, συχνά, δημιουργούν την αρνητική πραγματικότητα πάνω στην οποία λειτουργεί ο νους μας.

Ο διαλογισμός είναι η διαδικασία μέσα από όπου προσωρινά (και αργότερα με το χρόνο πιο μόνιμα) αδειάζουμε το νου από αυτές τις σκεπτομορφές που έχουν κρυσταλλωθεί και δίνουν στο νου αυτήν την άκαμπτη μορφή. Ο νους γίνεται πιο μαλακός αλλά και

πιο δυνατός, ανταποκρίνεται πιο εύκολα στην παρούσα στιγμή και τελικά βιώνει μεγαλύτερη ενότητα με το σύνολο.

Η ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΠΟ ΤΗΣ ΚΑΡΥΔΑΣ

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η πνευματική μας πραγματικότητα μοιάζει με μια καρύδα που βρίσκεται ψηλά πάνω σε ένα φοίνικα. Η σκιά της καρύδας στο έδαφος είναι η υλική πραγματικότητα, που μαζί με τα υλικά της αντικείμενα είναι απλά σκιά και εκδήλωση της πνευματικής πραγματικότητας.

Βλέπουμε τη σκιά πάνω στο έδαφος και προσπαθούμε να την πιάσουμε με τον ίδιο τρόπο που μαζεύουμε πλούτη, αντικείμενα, σχέσεις κλπ. Όμως η σκιά γλιστράει μέσα από τα δάχτυλά μας και μεις μένουμε με την άμμο πάνω στην οποία είχε προβληθεί. Με τον ίδιο τρόπο δε μας μένει τίποτα, παρά τις προσπάθειες που κάνουμε για να βρούμε ευτυχία στον υλικό κόσμο.

Μετά από χρόνια άκαρπης προσπάθειας στην αναζήτηση της ευτυχίας στις σκιές της καρύδας πάνω στην άμμο, μια μέρα τυχαίνει να κοιτάξουμε προς τα πάνω και να δούμε, ίσως για πρώτη φορά, την πραγματική καρύδα πάνω στο δέντρο. Αρχίζουμε τότε να καταλαβαίνουμε ότι η σκιά είναι το αποτέλεσμα της καρύδας και ότι, αν μπορέσουμε να φτάσουμε την καρύδα, θα έχουμε ταυτόχρονα και τη σκιά της. Όμως δεν είναι τόσο εύκολο να σκαρφαλώσει κανείς στη φοινικιά. Χρειάζεται δύναμη, επιμονή και πολλή εξάσκηση ώσπου να γίνουμε ικανοί να φτάσουμε τόσο ψηλά. Εκεί στοχεύουν ο διαλογισμός και κάθε πνευματική προσπάθεια. Μόλις καταλάβουμε ότι μπορούμε να έχουμε και τους δύο κόσμους δηλ. και τον πνευματικό και τον υλικό, όταν αποκτήσουμε τον πνευματικό αρχίζουμε να συγκεντρώνουμε την ενέργειά μας σ' αυτήν την κατεύθυνση, αποτραβώντας την προσοχή μας από τις σκιές και κατευθύνοντάς την προς τις πνευματικές αλήθειες,

από όπου δημιουργούνται οι σκιές.

ΑΝΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΚΑΛΑ

Ο νους μας, με τα διάφορα κέντρα συνειδητότητας, μοιάζει με μια πολυκατοικία που έχει επτά πατώματα. Η θέα από κάθε πάτωμα είναι διαφορετική· όσο πιο ψηλά βρίσκεται κανείς τόσο πιο πολλά βλέπει και τόσο πιο καθαρά. Μπορείτε να δείτε τα ίδια γεγονότα, τις ίδιες αλήθειες τελείως διαφορετικά, ανάλογα με το ύψος όπου βρίσκεστε. Όσο πιο ψηλά τόσο πιο αντικειμενικά και μέσα στις πραγματικές τους διαστάσεις φαίνονται τα πράγματα.

Διαλογισμός είναι η διαδικασία που μέσα απ' αυτή ανεβαίνουμε την εσωτερική σκάλα προς τα ψηλότερα πατώματα από όπου όλα φαίνονται καθαρότερα και έχουν σωστότερη προοπτική. Στην αρχή μπορείτε να επισκεφτείτε μόνο προσωρινά τα ψηλότερα πατώματα. Τελικά, μετά από πολλά χρόνια διαλογισμού και άλλων πνευματικών ασκήσεων, αρχίζετε να κατοικείτε εκεί πιο μόνιμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΟΥ

Σύμφωνα με την παράδοση όλων των πολιτισμών όπως της Ινδίας, της Κίνας, της Ελλάδας, της Αιγύπτου, της Λατινικής Αμερικής, της Αφρικής, κάθε έντονη πνευματική τεχνική ή εμπειρία απαιτεί προετοιματία. Το ίδιο ισχύει φυσικά και για το διαλογισμό. Τρεις βασικοί τρόποι προετοιμασίας προτείνονται στον πνευματικό αναζητητή που επιθυμεί να προχωρήσει στο δρόμο του διαλογισμού. Αυτοί είναι:

1. «ΤΑΠΑΣ», **αυτοπειθαρχία,** αυτοέλεγχος ή αυτοκυριαρχία.
2. **Μελέτη του εαυτού**
3. **Αφοσίωση και εγκατάλειψη στο Θεό**

Οι τρεις αυτοί τρόποι προετοιμασίας προτείνονται από τον Πατάντζαλι, έναν Ινδό σοφό που έγραψε τους «Αφορισμούς» του γύρω στο 300 π.Χ. Η μέθοδος αυτή έχει τους ακόλουθους στόχους:

1. Να δει το άτομο αν μέσα από τις προπαρασκευαστικές πειθαρχίες είναι έτοιμο για έναν αφοσιωμένο τρόπο ζωής και επομένως αν είναι έτοιμο για τον πνευματικό δρόμο.

2. Να εξαγνιστεί μέσα από την αυτοπειθαρχία ώστε να ετοιμαστεί για πιο προχωρημένες τεχνικές και γνώσεις.

3. Να μειώσει τον εγωκεντρισμό και την έμφαση στην προσωπική ζωή. Έτσι αμβλύνεται ο εγωισμός, πηγή κάθε πόνου, και το άτομο κινείται προς την αυτοπραγμάτωση.

Πριν συζητήσουμε με λεπτομέρειες αυτές τις τρεις τεχνικές της αυτοπειθαρχίας, της μελέτης του εαυτού

και της εγκατάλειψης στη θεϊκή θέληση είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι ο Πατάντζαλι θεώρησε σκόπιμο να αναφερθεί σ' αυτές και σε άλλο σημείο του κειμένου του. Όσοι έχουν διαβάσει τις "Σούτρες" του Πατάντζαλι γνωρίζουν ότι αυτές είναι το αποκορύφωμα της περιληπτικότητας. Μέσα σ' αυτές δίνεται μόνο ο σκελετός των πληροφοριών. Ο μελετητής πρέπει να κατανοήσει το υπόλοιπο μέσα από τις ασκήσεις του διαλογισμού. Ο Πατάντζαλι θεωρεί τις τρεις αυτές τεχνικές τόσο σημαντικές ώστε αναφέρεται δύο φορές σ' αυτές. Εκείνος που ζητά να βελτιώσει τον εαυτό του, να υπερβεί την ταλαιπωρία της ζωής, να αναπτυχθεί πνευματικά ή να ενωθεί με το θείο θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή σ' αυτές τις τρεις εξαγνιστικές τεχνικές.

Στο βιβλίο μας "ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ" αναπτύσσονται με λεπτομέρεια τα τρία αυτά θέματα. Εδώ θα ασχοληθούμε σύντομα με αυτά.

TAPAS – ΠΕΙΘΑΡΧΙΕΣ

Κάθε προσπάθεια που γίνεται με σκοπό τη βελτίωση του εαυτού ή τον έλεγχο του σώματος και του νου με οποιοδήποτε τρόπο, μπορεί να θεωρηθεί σα μια μορφή «Tapas» ή πειθαρχίας. Η λέξη πειθαρχία δεν αποδίδει πραγματικά όλο το νόημα της λέξης «Tapas». «Tapas» είναι κάθε πράξη του σώματος, του νου ή του λόγου που αναπτύσσει τη θέληση που βοηθάει στον έλεγχο της ασυνείδητης, σε μορφή ρομπότ, δραστηριότητας. "Tapas" είναι ο έλεγχος των επιθυμιών και των παρορμήσεων του σώματος και του νου για να μπουν αυτά κάτω από τον έλεγχο του ανώτερου εαυτού. Tapas είναι κάθε όρκος που παίρνει κανείς για πνευματικούς λόγους. Tapas είναι κάθε μορφή αυτοέλεγχου, όπως ο έλεγχος της αναπνοής, των αισθήσεων, της σκέψης, ο διαλογισμός, η προσευχή, η νηστεία, η σιωπή, η αγαμία ή αποχή από δραστηριότητες που εξασθενούν τον εαυτό. Tapas μπορεί να είναι ο όρκος που παίρνει κάποιος να κάνει τακτικά ορισμένα πράγματα όπως να

ανάβει κεριά, να διαβάζει τη Βίβλο, να δίνει χρήματα κάθε μήνα στους φτωχούς, ή κάθε άλλη πράξη που βοηθάει στη μείωση της δύναμης της κατώτερης εγωιστικής φύσης και αυξάνει τη δύναμη της ανώτερης οικουμενικής φύσης του ατόμου.

Τα περισσότερα Tapas βοηθούν στον εξαγνισμό και την ενδυνάμωση του σώματος και του νου. Οι άνθρωποι σήμερα είναι αδύναμοι και νωθροί επειδή ζουν μέσα στην άνεση. Δεν έχουν καθόλου εσωτερική δύναμη. Κοιτάξτε τα πορτραίτα οικογενειών που έζησαν πριν εκατό χρόνια, όταν η ζωή πρόσφερε πολύ λιγότερες ανέσεις. Πόσο περισσότερη αξιοπρέπεια λάμπει στα πρόσωπά τους σε σχέση με τις δικές μας αδύναμες και μπερδεμένες αύρες. Οι πολυτέλειες μας έχουν κάνει αδύναμους, άρρωστους, χωρίς αυτοέλεγχο.

Θα πρέπει να επιστρέψουμε σε έναν πιο απλό τρόπο ζωής, ανταλλάσοντας τις ανέσεις μας με εσωτερική φυσική και νοητική δύναμη και αρετή. Χρειάζεται να επιστρέψουμε στην τακτική νηστεία και σιωπή για να αναπτύξουμε εσωτερικό χαρακτήρα. Χρειάζεται να εξαλείψουμε τις τάσεις που μας κάνουν να δρούμε και να σκεφτόμαστε επιφανειακά και εξασθενούν την υγεία και το χαρακτήρα μας. Πρέπει να αυξήσουμε την εσωτερική ηθική δύναμη και τη δύναμη της θέλησης για να γίνουμε αφέντες της ζωής μας, γιατί τώρα μοιάζουμε με κούκλες που παρασύρονται από κάθε ιδιοτροπία, διαφήμηση και μόδα της κοινωνίας. Έχουμε πολύ λίγη εσωτερική γνώση, ώστε να διακρίνουμε μεταξύ του τι θα μας βοηθήσει και τι θα μας καταστρέψει. Στο όνομα κάποιων κοινωνικών υποχρεώσεων καταστρέφουμε το σώμα μας με ανθυγιεινές τροφές, αλκοολούχα ποτά και καπνό. Είναι αυτό που γυρεύουμε σαν κοινωνία; Είναι αυτό που θέλουμε για τον εαυτό μας και τα παιδιά μας;

Η τηλεόραση είναι ένας από τους κυριότερους παράγοντες που συντελούν σ' αυτήν τη θλιβερή κατάσταση. Ενήλικες και παιδιά κάθονται με τις ώρες μπροστά στην τηλεόραση, υπνωτισμένοι από τη ροή των εικόνων, συνήθως υποβαθμισμένων. Όλη η δημιουργικότη-

τά τους καταχωνιάζεται στην επιθυμία χιλιάδων άχρηστων και καταστροφικών πραγμάτων, μέσα από τις διαφημίσεις και τα προγράμματα.

Όλοι μας χρειαζόμαστε περισσότερα tapas και αυτοέλεγχο στη ζωή μας. Μόνο τότε μπορούμε να αναπτύξουμε τη συγκέντρωση και την απαραίτητη δύναμη της θέλησης που χρειάζεται, για να πετύχουμε τους υλικούς και πνευματικούς στόχους μας στη ζωή. Τα tapas αναπτύσσουν τη συγκέντρωση, το μαγνητισμό και τη δύναμη μέσα στο άτομο που στο τέλος αποκτά πνευματικές δυνάμεις. Αρχίζουν να γίνονται θαύματα γύρω του, όπως στις περιπτώσεις μεγάλων Αγίων. Θα θυμάστε την περίπτωση όπου οι μαθητές του Ιησού προσπαθούσαν χωρίς επιτυχία να εξορκίσουν ένα δαίμονα από ένα παιδί στο ναό. Όταν ήρθε ο Ιησούς και έδιωξε το δαίμονα, οι μαθητές του τον ρώτησαν γιατί εκείνοι δε μπόρεσαν να κάνουν το ίδιο. Εκείνος τους απάντησε ότι αυτού του είδους η δύναμη επιτυγχάνεται μόνο μέσα από «νηστεία και προσευχή».

Δε θα πρέπει όμως, ο πνευματικός αναζητητής να χρησιμοποιεί τις δυνάμεις που θα αναπτύξει μέσα από το tapas για προσωπικό όφελος, γιατί αυτό απλά διαιωνίζει τη δύναμη του εγωισμού και τα προβλήματα που ακολουθούν.

Τα tapas χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

1. Τα «αρμονικά tapas» που εκτελούνται χωρίς επιθυμία για όφελος, αναγνώριση ή αποτέλεσμα. Εδώ το ενδιαφέρον βρίσκεται στο να βάλει κανείς την κατώτερη φύση κάτω από τον έλεγχο της ανώτερης. Έτσι, προσφέρει την κατώτερη φύση στην ανώτερη.

2. Τα «εγωιστικά tapas» που γίνονται με στόχο την απόσπαση της προσοχής και της επιβεβαίωσης ή το κέρδος δύναμης ή φήμης.

3. Τα "μηχανικά tapas" που γίνονται σε βάρος του εαυτού και των άλλων χωρίς στην ουσία να καταλαβαίνει κανείς συνειδητά γιατί ασκεί αυτήν την πειθαρχία.

Ο τύπος των «αρμονικών tapas» χωρίζεται επίσης

σε τρεις κατηγορίες:

1. Ευλάβεια προς το Θεό, τους Αγίους και τους σοφούς. Ευθύτητα, αθωότητα, καθαρότητα και σεξουαλική αγνότητα.

2. Tapas του λόγου, δηλαδή ομιλία που δεν προκαλεί πόνο στους άλλους, είναι ειλικρινής και αναφέρεται πάντα σε ό,τι είναι καλό και ωφέλιμο, καθώς και η τακτική μελέτη των γραφών.

3. Νοητικά tapas είναι η άσκηση της γαλήνης, της συμπάθειας, του διαλογισμού πάνω στο εσωτερικό πνεύμα, της απομάκρυνσης του νου από τα αντικείμενα των αισθήσεων και της ακεραιότητας των κινήτρων.

Ο Σάτυα Σάι Μπάμπα μας προτρέπει να ξεκινήσουμε με τον έλεγχο της γλώσσας.

Χωρίς τον έλεγχο των αισθήσεων η πνευματική άσκηση δεν είναι αποτελεσματική. Είναι σα να κρατάει κάποιος νερό σ' ένα τρύπιο δοχείο. Ο Πατάντζαλι είπε πως, όταν κατακτηθεί η γλώσσα, η νίκη έχει κερδιθεί. Όταν η γλώσσα επιθυμεί κάποια λιχουδιά προσπαθήστε να μην υποκύψετε στο καπρίτσιο της. Αν επιμείνετε στο να τρέφεστε απλά, με τροφή που ίσως δεν είναι γευστική ή ζεστή, αλλά πολύ θρεπτική, η γλώσσα μπορεί να αντιδράσει για μερικές μέρες, σύντομα όμως θα την καλοδεχτεί. Έτσι θα υποτάξετε και θα ξεπεράσετε τις κακές επιπτώσεις όταν η γλώσσα γίνεται ο αφέντης σας.

Η γλώσσα είναι ευάλωτη στα σκάνδαλα και στις αρνητικές συζητήσεις. Θα πρέπει να ξεπεράσετε και αυτήν την τάση. Μιλάτε λίγο, μιλάτε γλυκά, μιλάτε μόνο όταν υπάρχει μεγάλη ανάγκη, μόνο σ' αυτούς που πρέπει· μη φωνάζετε, μην υψώνετε τη φωνή σας όταν είσαστε θυμωμένοι ή ενθουσιασμένοι. Ο έλεγχος αυτός θα βελτιώσει την υγεία και τη νοητική γαλήνη και θα βοηθήσει στη δημιουργία καλύτερων σχέσεων με τους άλλους, ενώ παράλληλα θα υπάρχει λιγότερη συμμετοχή σε επαφές αλλά και σε συγκρούσεις με τους άλλους. Μπορεί να σας κοροϊδέψουν και να πουν ότι είσαστε

βαρετοί, όμως εσείς αποζημιώνεστε κερδίζοντας χρόνο και ενέργεια και έτσι κάνετε καλύτερη χρήση της ενέργειάς σας. Το μήνυμα που μας δίνει είναι «Ελέγξτε τη γεύση σας, ελέγξτε την ομιλία σας».

Θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί ώστε να μην ασκούμε τα tapas με εγωιστικό τρόπο. Αυτή η συμπεριφορά, δηλαδή όταν ασκεί κανείς τα tapas γυρεύοντας αναγνώριση, είχε επισημανθεί από τον Χριστό, όταν είπε στους μαθητές του να μην είναι σκυθρωποί όταν νηστεύουν ώστε να καταλαβαίνουν οι άλλοι τι κάνουν. Τους είπε ακόμη να προσεύχονται κρυφά, ώστε η πρόθεση να είναι σοβαρή και ειλικρινής. Το να προσεύχεται κάποιος μπροστά στους άλλους μερικές φορές κρύβει την επιθυμία να μας δουν οι άλλοι και να μας θαυμάσουν. Ορισμένοι άνθρωποι επίσης έχουν τη συνήθεια να ανακοινώνουν σ' όλον τον κόσμο ότι νηστεύουν. Αυτό αναπτύσσει αυτό που λέμε «πνευματική περηφάνια»· Το άτομο αρχίζει να αισθάνεται καλύτερο από τους άλλους, γιατί μπορεί να νηστεύει και να προσεύχεται. Όμως αυτό καταλήγει σε μια πολύ επικίνδυνη παγίδα για τον πνευματικό αναζητητή. Όσο λιγότερο μιλάμε για τις πνευματικές μας προσπάθειες και ασκήσεις τόσο το καλύτερο. Διδάσκουμε καλύτερα τους άλλους μέσα από την αλλαγή του χαρακτήρα μας παρά μέσα από την επιδειξιομανία και τις τελετές.

Οι τρεις βασικές πειθαρχίες με τις οποίες μπορούμε να ξεκινήσουμε, είναι η νηστεία, η σιωπή και ο διαλογισμός.

Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

Αν και στα υψηλότερα επίπεδα της πραγματικότητας υπάρχει μόνο μία ύπαρξη, που περιλαμβάνει οτιδήποτε υπάρχει στον ορατό και αόρατο κόσμο, όμως για να κατανοήσουμε το δυϊσμό του κόσμου αυτού θα θεωρήσουμε πως το κάθε άτομο έχει δύο εαυτούς. Ο ένας είναι ο συνδυασμός προσωπικότητας-σώματος, που είναι προσωρινός, θνητός και υποκείμενος σε συ-

νεχείς αλλαγές. Αυτός είναι ο εαυτός που έχει όνομα και μορφή με την οποία συνήθως ταυτιζόμαστε. Θα σημειώνουμε αυτό τον εαυτό με μικρό «ε» αφού δεν είναι ο πραγματικός Εαυτός με την απόλυτη έννοια του όρου. Ο πραγματικός Εαυτός με μεγάλο «Ε» είναι ο αθάνατος και αναλλοίωτος παρατηρητής όλου του θεατρικού έργου της ζωής μας. Ονομάζεται πνεύμα, ψυχή, ανώτερος εαυτός, εσωτερικός εαυτός, ο παρατηρητής κλπ., ανάλογα με το σύστημα που ακολουθεί κανείς.

Ο προσωπικός εαυτός έχει μόνο προσωρινή πραγματικότητα όπως εκείνη του εαυτού που ονειρεύεται και που εξαφανίζεται μόλις εκείνος ξυπνήσει. Στο όνειρό μας μπορεί να είμαστε πλούσιοι, φτωχοί, να κινδυνεύουμε ή να ζούμε σε έκσταση, όταν όμως ξυπνάμε συνειδητοποιούμε ότι ήταν μια προσωρινή πραγματικότητα. Έτσι, ο εαυτός που ζει μέσα σ' αυτό το όνειρο που λέγεται ζωή, κάποια στιγμή θα ξυπνήσει, θα αντιληφθεί τον αληθινό του Εαυτό και θα καταλάβει τη μη-πραγματικότητα εκείνων που παίρνει τώρα τόσο σοβαρά. Αυτό μπορεί να συμβεί τη στιγμή του θανάτου, την ώρα που η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα και αντιλαμβάνεται εκείνη την ώρα ότι δεν είναι αυτό το σώμα. Μπορεί αυτή η συνειδητοποίηση να συμβεί και κατά τη διάρκεια της ενσάρκωσης, μέσα από υπερβατική πνευματική εμπειρία.

Η μελέτη του εαυτού, επομένως, είναι η μελέτη των δύο εαυτών και της σχέσης μεταξύ τους. Ο προσωρινός εαυτός ονομάζεται σώμα-νους και ο ανώτερος εαυτός ο γνώστης του σώματος-νου. Θα πρέπει να μπορούμε να διακρίνουμε μεταξύ του προσωρινού εαυτού, που βρίσκεται σε συνεχή αλλαγή και του αιώνιου παρατηρητή Εαυτού που είναι καθαρή, απεριόριστη συνειδητότητα.

Καθώς μελετάμε την προσωπικότητά μας, αντιλαμβανόμαστε μέσα από την αυτοπαρατήρηση ότι είναι προγραμματισμένη να συμπεριφέρεται με ορισμένους τρόπους. Θα δούμε τις αδυναμίες και τη δύναμή της. Μπορούμε να δουλέψουμε με την προσωπικότητά μας,

όπως ο γλύπτης που αφαιρεί ή προσθέτει υλικό, προσπαθώντας να βελτιώσει το δημιούργημά του. Είμαστε οι δημιουργοί του νου και του σώματός μας και επομένως έχουμε τη δύναμη να τροποποιήσουμε το δημιούργημά μας. Δημιουργούμε την πραγματικότητά μας και επομένως έχουμε τη δύναμη να την αλλάξουμε αν δε μας ικανοποιεί. Αυτή η συνεχής παρατήρηση της προσωπικότητας σαν ξεχωριστή οντότητα, μας βοηθάει στο να πάψουμε να ταυτιζόμαστε τόσο πολύ με το σώμα, το νου και τις προσκολλήσεις, τους φόβους, τα προβλήματα και τις δυστυχίες του. Σταδιακά, μπορεί κανείς να δει την προσωπικότητά του σαν το όχημα μέσα από όπου εκφράζεται ο ανώτερος Εαυτός. Όταν αρχίσουμε να κοιτάμε τη ζωή μ' αυτόν τον τρόπο, τότε θα μπορούμε να δεχτούμε τον εαυτό μας όπως είναι, ανεξάρτητα από τις αδυναμίες και τις ατέλειες που μπορεί να έχουμε, γιατί καταλαβαίνουμε ότι δεν είμαστε αυτός ο εαυτός που δρα, αλλά αυτός ο Εαυτός που παρατηρεί.

Μπορούμε να μελετήσουμε τον ανώτερο εαυτό μέσα από το διάβασμα των γραφών των διαφόρων θρησκειών που περιγράφουν το Πνεύμα και τις ανώτερες πνευματικές αλήθειες. Πολλοί σοφοί, άγιοι, δάσκαλοι και αβατάρ που έχουν βιώσει την εμπειρία του αληθινού Εαυτού έχουν προσπαθήσει να την περιγράψουν με διάφορους τρόπους. Φυσικά οι λέξεις δεν είναι ικανές να περιγράψουν κάτι που βρίσκεται πέρα από το νου. Οι παραβολές και οι περιγραφές που μας έχουν δώσει, μπορούν να γίνουν αντικείμενα διαλογισμού, μέσα από όπου μπορούμε να εισδύσουμε άμεσα στο μυστήριο και την εμπειρία του ανώτερου Εαυτού. Υπάρχει καλύτερος τρόπος να μελετήσει κανείς κάτι από το να το βιώσει άμεσα; Ο διαλογισμός μας προσφέρει αυτήν τη δυνατότητα.

ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΣΤΟ ΘΕΟ

Μπορούμε επίσης να έχουμε άμεση εμπειρία του

ανώτερου Εαυτού μέσα από τη Χάρη του Θεού. Η χάρη αυτή δίνεται μόνο όταν εγκαταλείψουμε στον Θεό (το Οικουμενικό Πνεύμα), κάθε επιθυμία και προσωπική προσκόλληση.

Το να αφεθεί κανείς στη θέληση του Θεού, σημαίνει να δεχτεί πως ο,τιδήποτε μας δίνει η ζωή είναι ακριβώς αυτό που χρειαζόμαστε κάθε στιγμή. Σημαίνει ότι κατευθύνουμε όλη τη νοητική και συναισθηματική μας ενέργεια στη λατρεία κάποιας μορφής του Θεού.

Η μορφή του Θεού που θα επιλέξετε για να συγκεντρωθείτε, θα εξαρτηθεί από τη θρησκεία και τη ψυχοσύνθεσή σας. Οι περισσότεροι Χριστιανοί διαλέγουν τον Χριστό. Οι Ινδουϊστές μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε διάφορες θεότητες. Όλες οι μορφές, ακόμη και η δική σας και η δική μου, είναι εκφράσεις της Μίας Θείας Οικουμενικής Συνειδητότητας. Μόνο οι αμαθείς διαφωνούν και καυγαδίζουν για τη μορφή του Θεού. Ο Θεός δεν περιορίζεται από καμία ιδιαίτερη μορφή· όλες οι μορφές είναι δικές Του, ακόμη και οι μορφές των μελών της οικογένειάς σας.

Το να εγκαταλειφθεί κανείς στο Θεό είναι όπως εγκαταλείπεται το κύτταρο στη θέληση του σώματος. Το κύτταρο είναι μέρος του σώματος. Το σώμα αποτελείται από κύτταρα και όλες οι σωματικές λειτουργίες γίνονται μέσα από τις αλληλεπιδράσεις αυτών των κυττάρων. Κάθε κύτταρο καλύπτει τις βασικές του ανάγκες μέσα από τη συνεργασία όλων των κυττάρων. Είναι φυσικό λοιπόν το κάθε κύτταρο να αντιλαμβάνεται πόσο σοφό είναι να αφήνει την προσωπική του θέληση στη θέληση του σώματος. Μόνο έτσι μπορεί να υπάρξει αρμονία και υγεία. Η συνειδητότητα μέσα στο σώμα είναι ο Θεός. Η συνειδητότητα αυτή μπορεί να υπάρχει χωρίς το σώμα, δε μπορεί όμως να εκφραστεί στο υλικό επίπεδο χωρίς τό σώμα αυτό.

Έτσι, η μορφή του Θεού που λατρεύουμε, είναι το σύμβολο για όλες τις υπάρξεις. Ο Θεός είναι η συνειδητότητα που εκφράζεται μέσα από όλες τις υπάρξεις. Δε μπορεί να περιοριστεί σε μια ιδιαίτερη μορφή, αλλά εκφράζεται πιο ολοκληρωμένα και εντονότερα μέσα

από Θεϊκές Ενσαρκώσεις, για να μας αφυπνίσει και να μας οδηγήσει στην πραγματική μας ταυτότητα και στον πραγματικό σκοπό της ζωής μας. Η εγκατάλειψη στο Θεό είναι επομένως εγκατάλειψη σ' ένα ανώτερο μέρος της ύπαρξής μας που δε μπορούμε ακόμα να διακρίνουμε, επειδή μας λείπει η πνευματική ευαισθησία.

Είμαστε ένα κύτταρο μέσα στο σώμα του Χριστού, το Οικουμενικό Πνεύμα. Ο Ιησούς ήταν η ενσάρκωση αυτού του Οικουμενικού Πνεύματος. Είμαστε όλοι ενσαρκώσεις των ατομικών πνευμάτων, που δημιουργούν το σύνολο αυτού του Οικουμενικού Πνεύματος που ονομάζεται Χριστός.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι εγκαταλείπονται στο Θεό. Ορισμένοι πηγαίνουν τακτικά στην εκκλησία, άλλοι δεν πηγαίνουν καθόλου, αλλά λατρεύουν το Θεό μέσα στο βωμό της καρδιά τους. Άλλοι ψέλνουν ή τραγουδούν ύμνους στη δόξα του Θεού. Άλλοι Τον υμνούν ασταμάτητα. Άλλοι παίρνουν όρκους αυτοθυσίας. Άλλοι υπηρετούν τα παιδιά του Θεού που είναι φτωχά, ανάπηρα και δυστυχισμένα. Άλλοι, τέλος, επαναλαμβάνουν εσωτερικά το όνομα του Θεού όλη μέρα.

Το μόνο που χρειάζεται, είναι ειλικρίνεια και αλτρουϊσμός. Οι σιωπηλές προσευχές, είναι πιο αποτελεσματικές από τις δυνατές που γίνονται μπροστά σε κόσμο. Οι πράξεις υπηρεσίας προς τους άτυχους της ζωής, είναι περισσότερο ευχάριστες στο Θεό από ό,τι οι δωρεές μεγάλων χρηματικών ποσών που κοινοποιούνται για λόγους ματαιοδοξίας. Όσο περισσότερη αναγνώριση γυρεύουμε στον εξωτερικό κόσμο, τόσο λιγότερη δεχόμαστε στον εσωτερικό.

Η εγκατάλειψη στο Θεό, σημαίνει παραίτηση από όλες τις προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες και υπηρεσία στο Θεό μέσα στη μορφή της Ανθρωπότητας. Σημαίνει σκλήρη εργασία για τη βελτίωση της ποιότητα της ζωής όλων των ανθρώπων, χωρίς προσκόλληση σ' ένα συγκεκριμμένο αποτέλεσμα. Σημαίνει έλλειψη φόβου, αφού γνωρίζουμε ότι ο Θεός φροντίζει και μας

και τις ανάγκες μας. Σημαίνει να προσφέρουμε όλη τη ζωή μας στην υπηρεσία του Φωτός και της Αγάπης πάνω στη γη, όπως έκανε ο Χριστός που θυσίασε το Σώμα του για να μας σώσει.

Η αλήθεια είναι πάντως, ότι δεν υπάρχει κανένας στον οποίο να χρειάζεται να εγκαταλειφθούμε. Αφηνόμαστε απλά, στο δικό μας ανώτερο εαυτό, που είναι ένα με το Θεό. Μήπως το κύτταρο εγκαταλείπει τίποτα όταν υποκύπτει στη θέληση του σώματος; Όχι βέβαια, αφού εγκαταλείπεται στον εαυτό του. Να πως ερμηνεύει αυτό το γεγονός ο Σάι Μπάμπα: «Δεν υπάρχει θέμα παράδοσης η εγκατάλειψης σε κάποιον άλλο. Ο καθένας εγκαταλείπεται στον εαυτό του. Εγκατάλειψη είναι η ανάγνωριση ότι το Πνεύμα είναι ο εαυτός μας. Εγκατάλειψη σημαίνει, στην πραγματικότητα, συνειδητοποίηση ότι όλα είναι Θεός, ότι δεν υπάρχει κανείς που παραδίνεται, ότι δεν υπάρχει τίποτα να παραδοθεί, ότι δεν υπάρχει κάποιος στον οποίον να παραδοθεί κανείς. Όλα είναι Θεός. Υπάρχει μόνο Θεός».

Η συνειδητοποίηση αυτή είναι ο τελικός στόχος των διάφορων θρησκειών και πνευματικών συστημάτων. Η λιτότητα, η μελέτη του εαυτού και η εγκατάλειψη στο Θεό, μας προσφέρουν τους τρόπους να ξεκινήσουμε το μακρύ ταξίδι προς τον εαυτό μας.

Βλέπουμε ότι αυτά τα τρία προκαταρκτικά στάδια, είναι μέθοδοι που βοηθούν στην ανάπτυξη της θέλησης, της συναισθηματικής αγνότητας και της νοητικής διαύγειας, τρεις ποιότητες τελείως απαραίτητες στην πνευματική εξέλιξη. Είναι ταυτόχρονα μέθοδοι εξέλιξης που μας βοηθούν σ' όλο το ταξίδι προς την Αυτοπραγμάτωση. Δεν είναι κάτι που κάνουμε στην αρχή και στη συνέχεια το αφήνουμε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Όλοι μας θέλουμε την ελευθερία. Πάρα πολλές επαναστάσεις έχουν γίνει στο όνομά της και πολλοί άνθρωποι έχουν πεθάνει αγωνιζόμενοι γι' αυτήν. Λίγοι άνθρωποι όμως έχουν ανακαλύψει το πραγματικό νόημα της ελευθερίας. Η εξωτερική ελευθερία είναι σημαντική για κάθε άνθρωπο και κανείς δεν πρέπει να τη στερείται, αφού όλοι έχουν ίσα δικαιώματα. Ορισμένοι όμως, χάνουν αυτό το δικαίωμα επειδή δε σέβονται τα δικαιώματα των άλλων ή το χρυσό κανόνα, "Να μην κάνεις στους άλλους ό,τι δε θα ήθελες να κάνουν εκείνοι σε σένα". Εδώ, δε θα μιλήσουμε γι' αυτήν την εξωτερική ελευθερία, αλλά για έναν πιο σημαντικό τύπο ελευθερίας, την ελευθερία από το "εγώ", τις πεποιθήσεις του, τους φόβους, τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τις προσδοκίες και τους συναισθηματικούς μηχανισμούς του. Μιλάμε για την ελευθερία να είμαστε ευτυχείς, ανεξάρτητα από το τι μας συμβαίνει, την ελευθερία να αγαπάμε, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά του άλλου, την ελευθερία να νιώθουμε ασφαλείς και σίγουροι σε κάθε περίπτωση. Την ελευθερία να σκεφτόματε με διαύγεια, ανεξάρτητα από τι πιστεύει το περιβάλλον μας. Είσαστε ελεύθεροι να αισθάνεστε συνέχεια ευτυχισμένοι, ήρεμοι, ασφαλείς, δημιουργικοί και γεμάτοι αγάπη, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει στη ζωή σας; Είναι μάλλον απίθανο, εκτός αν είστε φωτισμένες και απελευθερωμένες ψυχές. Είμαστε όλοι μας φυλακισμένοι μέσα στις πεποιθήσεις, τις προσκολλήσεις, τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τους φόβους μας. Αυτό είναι το

πραγματικό εμπόδιο στην ελευθερία μας και όχι οι άλλοι άνθρωποι ή οι κυβερνήσεις.

Είμαστε όλοι αιχμάλωτοι των κοινωνικών μας προγραμματισμών, του φόβου για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μας, το φόβο του θανάτου, της άγνοιας, της πραγματικής μας φύσης. Είμαστε αιχμάλωτοι των αισθήσεών μας, που ελέγχουν τις νοητικές και συναισθηματικές μας λειτουργίες, με αποτέλεσμα να κάνουμε πράγματα που, άπειρες φορές, έχουμε ορκιστεί ότι δε θα ξανακάνουμε. Οι αισθήσεις μας όμως, παρασύρουν το νου μας στην επανάληψη αυτών των μηχανικών σκέψεων και πράξεων.

Μπορούμε να φανταστούμε το σώμα μας σαν το σκελετό ενός αυτοκινήτου και το ενεργειακό μας σώμα σαν τη μηχανή του. Το τιμόνι είναι ο νους και ο οδηγός είναι η ανώτερη διάνοια ή ψυχή. Το πνεύμα είναι ο ιδιοκτήτης του αυτοκινήτου που κάθεται στο πίσω κάθισμα και απλά, παρατηρεί τι συμβαίνει χωρίς να συμμετέχει. Όταν ο οδηγός ελέγχει το τιμόνι όλα πάνε καλά. Όμως, συνήθως δε συμβαίνει αυτό. **Η ανώτερη διάνοια κοιμάται σχεδόν σε όλους τους ανθρώπους,** γιατί δεν έχει αφυπνισθεί μέσα από εντατικές πνευματικές ασκήσεις. Έτσι, το αυτοκίνητό μας κινείται στη ζωή **χωρίς να υπάρχει κάποιος στο τιμόνι.** Κινείται επομένως προς την κατεύθυνση της μικρότερης αντίστασης· προς τον κατήφορο. Ακολουθεί τις αισθήσεις, όπου εκείνες τον οδηγούν. Είναι φανερό λοιπόν ότι αυτό το αυτοκίνητο θα συγκρουστεί κάποια στιγμή με κάποια άτυχη μοίρα.

Η διαδικασία της απελευθέρωσης είναι η διαδικασία της αφύπνησης της ανώτερης διάνοιας, δηλαδή του οδηγού του αυτοκινήτου, ώστε μέσα από τη δύναμη της θέλησης και τη διάκρισης, να βλέπει πού πηγαίνουμε και να μας οδηγεί στη ζωή με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

ΤΑ ΟΧΤΩ ΒΗΜΑΤΑ

Το αρχαίο σύστημα πνευματικής εξέλιξης που ονο-

μάζεται Γιόγκα, είναι ίσως το μόνο που έχει αναπτύξει, στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, την τεχνική του διαλογισμού. Ο μεγάλος σοφός Πατάντζαλι, που έζησε 300 χρόνια πριν τον ερχομό του Χριστού, συνένωσε τις διάφορες τεχνικές που υπήρχαν, σε ένα σαφές και αποτελεσματικό σύστημα που ονομάστηκε το μονοπάτι των 8 βημάτων.

Το σύστημα αυτό έχει αποδειχτεί αποτελεσματικό για εκατομμύρια πνευματικούς αναζητητές σε μια περίοδο 4.000 ετών. (Το σύστημα αυτό υπήρχε πολύ πριν το μεταφέρει ο Πατάντζαλι σε γραπτό λόγο). Είναι μια ευλογία από το Θεό, αυτό το τόσο απλό και αποτελεσματικό σύστημα, που μας δείχνει το δρόμο για να απελευθερωθούμε από τη μόνη πηγή της δυστυχίας μας, δηλαδή την άγνοια της πραγματικής μας φύσης.

Ας εξετάσουμε λοιπόν αυτό το σύστημα που καταλήγει στην τεχνική του διαλογισμού.

Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι, βιώνει κανείς πνευματική ολοκλήρωση όταν παύουν οι εναλλαγές του νου. Το πνεύμα είναι καθαρή συνειδητότητα, χωρίς καμία διαταραχή ή ενόχληση. Μοιάζει με τη θάλασσα όταν είναι απόλυτα ήρεμη και τόσο καθαρή ώστε μπορεί κανείς να δει μέχρι το βυθό. Ο νους αντίθετα, είναι γεμάτος κύματα και διακυμάνσεις που προκαλούνται από εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα. Και έτσι, είναι αδύνατο να βιώσει κανείς το κέντρο της ύπαρξής του. Πνευματική ανάπτυξη είναι λοιπόν η διαδικασία της σταδιακής μείωσης της ποσότητας και της ευρύτητας αυτών των κυμάτων ώστε να μπορεί κανείς, μέσα σ' αυτήν την απόλυτη γαλήνη, να βιώσει τον πραγματικό του Εαυτό. Στη Βίβλο ο Θεός προστάζει «Μείνε ακίνητος και γνώρισε ότι είμαι Θεός». Μόνο όταν ο νους είναι απόλυτα ακίνητος, χωρίς να ασχολείται με κάποιο εσωτερικό ή εξωτερικό αντικείμενο, μπορεί να πραγματώσει τον εαυτό του σα Θεό.

Χωρίς αμφιβολία, δεν είναι εύκολο αλλά είναι ίσως, η δυσκολότερη απ' όλες τις ανθρώπινες προσπάθειες. Όμως, η αυτοπραγμάτωση είναι ο ύψιστος στόχος της ζωής πάνω στη γη. Δεν υπάρχει μεγαλύτερος σκοπός

για τον άνθρωπο από το να «γνωρίσει τον εαυτό του».

Η ψυχή βεβαίως, περιορίζεται από τα διάφορα σώματα μέσα από τα οποία εκφράζεται κατά τη διάρκεια της ενσάρκωσής της στη γη. Τα σώματα αυτά θα πρέπει, προοδευτικά, να εξαγνιστούν ώστε το αγνό φως της ψυχής να λάμψει στον κόσμο.

Το οχτώ βήματα είναι ο προοδευτικός εξαγνισμός αυτών των σωμάτων. Ο Πατάντζαλι εξηγεί πως "όταν η άγνοια διαλύεται από συστηματική άσκηση των τεχνικών της Γιόγκα, τότε αποκτούμε πνευματική διάκριση".

Αυτές οι τεχνικές, χωρίζονται σε οχτώ μέρη ή βήματα, από τα οποία καθένα ελέγχει τα διάφορα οχήματα ή σώματα μέσα από όπου εκφράζεται ο άνθρωπος και είναι τα εξής:

1. Έλεγχος της συμπεριφοράς (YAMA)
2. Άσκηση πειθαρχίας (NIYAMA)
3. Έλεγχος του σώματος (ASANA)
4. Έλεγχος της αναπνοής και της βιοενέργειας (PRANA YAMA)
5. Έλεγχος των αισθήσεων (PRATYAHARA)
6. Συγκέντρωση (DHARANA)
7. Διαλογισμός (DHYANA)
8. Έκσταση – Ένωση με το Θεό (SAMADHI).

Βλέπουμε εδώ ότι τα πέντε πρώτα βήματα ελέγχουν παράγοντες εκτός του νου ενώ τα τελευταία τρία ελέγχουν τον ίδιο το νου.

Ας εξετάσουμε όμως το κάθε βήμα χωριστά.

(YAMA) Έλεγχος της συμπεριφοράς

Δυστυχώς, δίνουμε πολύ λίγη προσοχή σ' αυτήν την ιδιάιτερα σημαντική προϋπόθεση για κάθε πνευματική τεχνική. Το να επιτρέπουμε σ' ένα άτομο να ασκεί πιο προχωρημένες τεχνικές, χωρίς προηγούμενα να έχει τη δυνατότητα να ελέγχει ως ένα βαθμό τη συμπεριφορά του, είναι σα να του δίνουμε την άδεια να οδηγήσει ένα αυτοκίνητο, χωρίς να είμαστε σίγουροι ότι ξέρει να

οδηγεί, ότι έχει καλή όραση και ότι δεν είναι τρελός. Ο άνθρωπος αυτός μπορεί να γίνει επικίνδυνος και για τον εαυτό του και για τους άλλους. Εμείς που ζούμε στο δυτικό πολιτισμό θέλουμε γρήγορα αποτελέσματα και εύκολες εμπειρίες. Θέλουμε να ασκούμε πιο προχωρημένες τεχνικές και διαλογισμούς χωρίς πρώτα να έχουμε εμπεδώσει τη συναισθηματική δομή που είναι απαραίτητη για την εξάσκηση και την υποστήριξη αυτών των τεχνικών. Είναι σα να προσπαθούμε να χτίσουμε τον έβδομο όροφο μιας πολυκατοικίας πριν ακόμη στεγνώσει καλά καλά το τσιμέντο στον πρώτο όροφο. Είναι φυσικό ότι κάποια στιγμή αργά ή γρήγορα θα καταρρεύσει.

Όπως είπαμε πολύ κόσμος σήμερα ενδιαφέρεται και επιθυμεί την ελευθερία. Ελευθερία του λόγου, ελευθερία στις σεξουαλικές σχέσεις, ελευθερία δράσης και συμπεριφοράς. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να λειτουργεί κανείς ανάλογα με τις κλίσεις του. Μόνο μέσα από αυτήν την ελευθερία μπορεί κανείς να ωριμάσει και να γίνει μια πραγματικά συνειδητή ύπαρξη με το δικό της κέντρο δράσης.

Η ελευθερία αυτή είναι απαραίτητη προϋπόθεση στην εξελικτική μας διαδικασία. Τι συμβαίνει όμως όταν το άτομο στο οποίο έχει δοθεί η ελευθερία αυτή δεν έχει εσωτερική σύνδεση με τη συνείδησή του; Τι συμβαίνει όταν μια ολόκληρη κοινωνία ατόμων, που δεν έχουν ακόμη αναπτύξει την πνευματική ωριμότητα που χρειάζεται για να ακούν και να υπακούουν στη φωνή της συνείδησής τους, βιώνει αυτήν την ελευθερία; Το αποτέλεσμα το βλέπετε σήμερα γύρω σας. Επιτρέψτε μου να σας δώσω μερικά στοιχεία για την Αμερικάνικη κοινωνία, που είναι και το κύριο δείγμα όπου αυτή η εξωτερική ελευθερία έχει φτάσει στο απόγειό της. (Η παράγραφος που ακολουθεί είναι από το βιβλίο του Λέο Μπουσκάλια "**Να ζεις, ν' αγαπάς, να μαθαίνεις**". «Νομίζω ότι ορισμένα από τα πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία που έχω βρει, είναι αποτέλεσμα της νοοτροπίας του "Εγώ" μέσα στην οποία παγιδευόμαστε. Το έχω πάρει από ένα βιβλίο με τίτλο «Μια συνη-

θισμένη μέρα στην Αμερική". Να μερικά: Σε μια συνηθισμένη μέρα στην Αμερική, γεννιούνται 9.077 μωρά. Αυτό είναι θαυμάσιο. Τα 1.282 από αυτά είναι νόθα και δεν τα θέλουν. 2.740 παιδιά την ημέρα το σκάνε από το σπίτι τους. Κάθε μέρα 1.986 ζευγάρια χωρίζουν. Κάθε οχτώ λεπτά γίνεται ένας βιασμός, κάθε 27 λεπτά ένας φόνος, κάθε 76 δευτερόλεπτα μια ληστεία. Ένας κλέφτης χτυπάει κάθε 10 δευτερόλεπτα, κάθε 33 δευτερόλεπτα κλέβουν ένα αυτοκίνητο και η μέση διάρκεια ζωής μιας σχέσης στην Αμερική, είναι σήμερα 3 μήνες. Δεν είναι εξωφρενικό; Αυτός όμως είναι ο κόσμος που δημιουργούμε για τον εαυτό μας. Αυτός είναι ο κόσμος του "Εγώ". Ε, λοιπόν, δε θέλω να είμαι μέρος αυτού του κόσμου, θέλω να δημιουργήσω έναν άλλο κόσμο και αυτό μπορούμε να το κάνουμε μαζί. Δεν είναι αυτό υπέροχο;»

Αυτή είναι μια πολύ θλιβερή κατάσταση στην οποία μας έχει οδηγήσει η έλλειψη εσωτερικής ανάπτυξης. Πριν μας δοθεί αυτή η ελευθερία είμασταν ανώριμοι αλλά λιγότερο επικίνδυνοι· π.χ. σε χώρες όπως η Σαουδική Αραβία ή οι κομμουνιστικές χώρες όπου υπάρχει λιγότερη προσωπική ελευθερία, υπάρχουν και λιγότερα από τα προβλήματα που αναφέραμε πιο πάνω. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι είναι περισσότερο εξελιγμένοι πνευματικά και πιο ώριμοι από εμάς. Απλά δεν έχουν την επιλογή να ακολουθήσουν ή όχι τη συνείδησή τους. Είναι υποχρεωμένοι από τους νόμους και τον αυστηρό έλεγχο των κυβερνήσεών τους, να πιστεύουν σε ορισμένα πράγματα.

Βέβαια το να στερεί κανείς την ελευθερία από μια κοινωνία είναι, κατά τη γνώμη μου, ένα βήμα προς τα πίσω στις περισσότερες περιπτώσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως, η στέρηση ορισμένων ελευθεριών πιθανά να χρειάζεται σαν έκτακτο μέτρο, όταν ο κόσμος έχει χάσει τον έλεγχό του και επικρατεί χάος. Κάποια στιγμή πάντως, θα πρέπει να μάθουμε να λειτουργούμε αρμονικά και με ωριμότητα με το πανίσχυρο εργαλείο της ελευθερίας. Θα πρέπει να πάψουμε να φερόμαστε σα μικρά παιδιά που συμπεριφέρονται

καλά μόνο όταν οι γονείς ή οι δάσκαλοι (ή τώρα η αστυνομία, ή ο δικαστής), στέκουν πάνω από το κεφάλι τους, ενώ όταν δε μας προσέχουν και ξέρουμε πως δεν πρόκειται να τιμωρηθούμε, τότε κάνουμε ό,τι μας κατεβαίνει στο κεφάλι χωρίς να σκεφτούμε τις συνέπειες για τον εαυτό μας και την κοινωνία.

ΚΥΤΤΑΡΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, είμαστε κύτταρα στο σώμα της κοινωνίας.Ό,τι κάνουμε και ό,τι μας συμβαίνει επηρεάζει ολόκληρη την κοινωνία σα σύνολο. Οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις μας ακτινοβολούν και επηρεάζουν τις σκέψεις και τη συμπεριφορά των άλλων. Η αγάπη μας γεννά αγάπη και ο εγωισμός μας διεγείρει τον εγωισμό των άλλων. Ο θυμός μας προκαλεί θυμό στους αλλους, οι φόβοι μας μεταδίδονται σαν κολλητική ασθένεια. Η γαλήνη μας ηρεμεί τους άλλους και τα καλά μας λόγια διεγείρουν αισθήματα καλοσύνης μέσα τους. Οι βίαιες πράξεις μας επιστρέφουν σε μας μέσα από την αρνητικότητα των άλλων. Τα ψέματά μας δημιουργούν μέσα τους την ανάγκη να προστατέψουν με ψέματα τον εαυτό τους. Η ικανότητά μας να κλέβουμε ή να εξαπατούμε κάνει τους άλλους εξίσου ικανούς να κάνουν το ίδιο και πάλι στο όνομα της αυτοπροστασίας. Σε μερικές χώρες όπου ακόμη και το σύστημα επιβολής του νόμου έχει υποστεί διαφθορά, το αποτέλεσμα είναι η ολοκληρωτική αποσύνθεση κάθε έννοιας της ηθικής στις χώρες αυτές.

Η ηθική είναι η βάση κάθε προσωπικής και κοινωνικής αρμονίας. Η ηθική είναι η έκφραση των υψηλών πνευματικών αληθειών, των υψηλότερων φυσικών νόμων του σύμπαντος στο σωματικό, συγκινησιακό, νοητικό και κοινωνικό επίπεδο. Η βασική αλήθεια του σύμπαντος είναι ότι υπάρχει μόνο ΕΝΑ ΠΝΕΥΜΑ και έτσι στην πραγματικότητα ΕΝΑ ΜΟΝΟ ΟΝ που εμπεριέχει όλα τα όντα που υπάρχουν στη γη. Η αλήθεια της πνευματικής μας ενότητας διδάχτηκε από ΟΛΕΣ ΤΙΣ

ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ. Όπως ο Sai Baba το εκφράζει αυτό: "υπάρχει μόνο μία θρησκεία, η θρησκεία της ΑΓΑΠΗΣ." Έτσι η βασική αλήθεια γίνεται ο βασικός νόμος όλης της δημιουργίας, σύμφωνα με τον οποίο ό,τι κάνουμε σε οποιαδήποτε άλλη ύπαρξη, στην πραγματικότητα το κάνουμε στον εαυτό μας. Κάθε ύπαρξη είναι απλά ένα άλλο κύτταρο στο ίδιο σώμα του σύμπαντος όπου ζούμε.

Έτσι λοιπόν, κάθε σκέψη, λόγος ή πράξη μας, επιστρέφει στην πραγματικότητα σε μας μέσα από την επιρροή που έχει σ' αυτό το συμπαντικό σώμα. Αυτός ο νόμος εκφράζεται τότε σαν νόμος του Κάρμα, σύμφωνα με τον οποίο ό,τι κάνουμε, σκεφτόμαστε ή λέμε, γυρίζει πάντα σε μας με το ίδιο μέτρο. Ο Χριστός έχει εκφράσει το μήνυμα αυτό πολλές φορές στη διδασκαλία του. Εξήγησε ότι θα κριθούμε ανάλογα με το πώς κρίνουμε και ότι αυτοί που ζουν με το σπαθί, θα πεθάνουν με το σπαθί. Ακόμη, βοήθησε ανθρώπους ασθενείς, με παράλυση ή τύφλωση, λέγοντας: "συγχωρέθηκαν οι αμαρτίες σου", εννοώντας ότι το σωματικό τους πρόβλημα ήταν το αποτέλεσμα κάποιας προηγούμενης αμαρτίας. Η αμαρτία δεν είναι τίποτε περισσότερο από μια εγωιστική πράξη που βλάπτει εμάς τους ίδιους ή κάποιον άλλον. Η βασική αμαρτία είναι η πεποίθηση ότι είμαστε ξεχωριστά όντα και ότι μπορούμε να ωφεληθούμε φροντίζοντας για τις προσωπικές μας μόνο ανάγκες, συχνά και σε βάρος των άλλων.

Η λέξη αμαρτία όμως, είναι μια έκφραση βαριά. Θα προτιμούσα τη λέξη άγνοια ή σφάλμα. Ο εγωισμός μας και οι αρνητικές μας πράξεις που έχει σαν αποτέλεσμα, βασίζονται στην άγνοια της πνευματικής μας ενότητας και στη λαθεμένη μας ταύτιση με το σώμα και το νου, που μας κάνει να φοβόμαστε τους άλλους και τη ζωή και να προσπαθούμε να προστατευτούμε, καταφεύγοντας πιθανά σε πλάγιους τρόπους, όπως η βία, το ψέμα, η απάτη και η κλοπή. Κάθε "αμαρτία" λοιπόν, κάθε άσχημη συμπεριφορά στην κοινωνία, είναι η προβολή της άγνοιας, της λαθεμένης μας ταυτότητας και του φόβου. Αυτή είναι η ρίζα κάθε ανήθικης

συμπεριφοράς και η βάση της κοινωνικής και προσωπικής δυσαρμονίας, της αρρώστιας, της έντασης, των διαλυμένων οικογενειών και της ύπαρξης δυστυχισμένων ανθρώπων που είναι το αποτέλεσμάς της.

Η ΤΙΜΩΡΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΛΥΣΗ

Μόνιμη λύση σ' αυτό το πρόβλημα δεν είναι ο περιορισμός της ελευθερίας των ανθρώπων ούτε η τιμωρία τους αλλά η εκπαίδευσή τους σ' ένα πνευματικό επίπεδο. Η αφύπνιση σε κάθε άτομο του εσωτερικού εαυτού, της συνείδησης, είναι η μόνη θεραπεία. Η συνείδηση ή ανώτερη διάνοια κάθε ατόμου είναι αυτό το μέρος του νου, που ανέρχεται στα υψηλότερα επίπεδα της ύπαρξης. Η ανώτερη διάνοια έχει επίγνωση της πνευματικής ενότητας που μας συνδέει όλους και έχει για όλους την ίδια συμβουλή «Συμπεριφέρσου στους άλλους όπως θα ήθελες οι άλλοι να συμπεριφερθούν σε σένα», ή «Μην κάνεις στους άλλους ότι δεν θα ήθελες να κάνουν οι άλλοι σε σένα».

Η συνείδηση κάθε ανθρώπου λέει σ' αυτόν το ίδιο πράγμα. Παρά τις διαφορές στις πολιτιστικές,θρησκευτικές και πολιτικές παραδόσεις τους οι εσωτερικές φωνές όλων των ανθρώπων αυτού του κόσμου συμφωνούν σ' αυτήν την παγκόσμια συμβουλή. Όμως λίγοι άνθρωποι είναι συντονισμένοι με την εσωτερική τους φωνή ώστε να ακούσουν αυτό το μήνυμα Ένα σωρό άλλες φωνές που παράγονται από επιθυμίες, προσκολλήσεις, αποστροφές, φόβους και ανασφάλειες, καλύπτουν αυτήν τη φωνή με αποτέλεσμα το άτομο να έχει μονίμως στραμμένη την νοητική του προσοχή στον εξωτερικό κόσμο.

Επομένως τα προβλήματα του κόσμου μας δεν είναι προϊόντα του κακού, της αμαρτίας ή των κακών ανθρώπων. Είναι αποτέλεσμα της έλλειψης γνώσης και κατανόησης σ' αυτήν τη φάση της εξέλιξης. Όποιος βρίσκεται στη διαδικασία της εξέλιξης, αναγκαστικά βρίσκεται σε ατελή κατάσταση. Μια ατελής κατάσταση

στη διαδικασία του να γίνει κανείς τέλειος, σημαίνει σύγκρουση μεταξύ του παλιού και του νέου. Η γέννηση, η ανάπτυξη, η φθορά και ο θάνατος, είναι όλα μέρος αυτής της διαδικασίας. Δεν είμαστε κακοί επειδή έχουμε κάνει μερικά λάθη από φόβο, ανασφάλεια η ανάγκη επιβεβαίωσης. Απλώς, δε γνωρίζουμε αρκετά ώστε να μην κάνουμε αυτά τα λάθη. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε. Θα πρέπει να αρχίσουμε να ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΑΣ.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΛΥΣΗ

Η μόνη λύση για όλους μας είναι να γίνουμε εσωτερικά και με την θέλησή μας ηθικοί. Στην αρχή μιλήσαμε για την ελευθερία. Όμως έχει ο μέσος άνθρωπος την ελευθερία να είναι ηθικός; Έχει την εσωτερική δύναμη να είναι ηθικός; Θα ήθελε βέβαια να είναι ηθικός και καλός. Όμως αισθάνεται αδύναμος και μόνος, απροστάτευτος και ευάλωτος. Έτσι καταφεύγει στο ψέμα, την απάτη, την κλοπή, τη βία και την αδιαφορία για το συνάνθρωπό του, στο όνομα πάντα της αυτοάμυνας. Ένας αδύναμος άνθρωπος χωρίς πίστη στον εαυτό του και σε μια θεϊκή δύναμη, χωρίς τη γνώση της αθανασίας της ψυχής του, δεν είναι ελεύθερος να είναι ηθικός και επομένως είναι αναπόφευκτο να βρίσκεται σε δυσαρμονία με τον εαυτό του και την κοινωνία. Η λύση σ' αυτό το πρόβλημα είναι η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.

Οι ηθικοί νόμοι είναι σαν τους νόμους της φύσης. Είναι αδύνατο να ξεπεραστούν. Είναι απόλυτοι όπως η βαρύτητα. Αν πούμε ψέματα θα μας πουν ψέματα, αν κλέψουμε θα μας κλέψουν. Δεν υπάρχει τρόπος να το αποφύγουμε αυτό. Οι νόμοι αυτοί δε χρειάζονται αστυνομικούς, δικηγόρους ή δικαστές για να έχουν ισχύ. Οι δυνάμεις της φύσης και της ζωής φροντίζουν ώστε ο καθένας να παίρνει αυτό που του αξίζει. Οι δυνάμεις αυτές είναι απόλυτες. Όταν ένα άτομο εναντιώνεται σ' αυτούς τους νόμους, τότε εναντιώνεται στην ίδια του την ανώτερη φύση, αυτήν που έχει δημιουργή-

σει αυτούς τους νόμους, με σκοπό την αρμονική λειτουργία του σύμπαντος, του ατόμου και της κοινωνίας.

Όλα τα πνευματικά συστήματα απαιτούν, από το άτομο που ασχολείται με αυτά, τουλάχιστον να προσπαθήσει να ακολουθήσει μια ορισμένη ηθική συμπεριφορά πριν ασκήσει πιο προχωρημένες τεχνικές που απελευθερώνουν τις πανίσχυρες ενέργειες που υπάρχουν μέσα του. Σκοπός αυτής της στάσης είναι η προστασία του ατόμου και της κοινωνίας. Ο άνθρωπος θα πρέπει, ως ένα βαθμό, να έχει εξαγνιστεί και να έχει μειώσει τον εγωισμό του πριν αποκτήσει μεγάλη νοητική και πνευματική δύναμη.

Επομένως, ο έλεγχος της συμπεριφοράς είναι το πρωταρχικό αλλά και το βασικό θεμέλιο της πνευματικής ζωής. Δε μπορεί να υπάρξει πνευματική πρόοδος χωρίς την αλλαγή συμπεριφοράς, όσες ώρες κι αν κάνει κανείς διαλογισμό, όσες ασκήσεις κι αν εκτελεί καθημερινά, όση δύναμη κι αν έχει. Μέχρι να ξεπεραστεί ο εγωισμός, κάθε πνευματική άσκηση οδηγεί μοιραία, στο πνευματικό "εγώ" που είναι ο πιο δύσκολος τύπος "εγώ" που μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς. Ο έλεγχος της συμπεριφοράς που προτείνεται από τη Yoga έχει πολλές ομοιότητες με τις 10 Εντολές που διατυπώνονται στη Βίβλο.

Υπάρχουν πέντε βασικοί τρόποι για τον έλεγχο της συμπεριφοράς και είναι:

1. ΜΗ ΒΙΑ
2. ΑΛΗΘΕΙΑ
3. ΟΧΙ ΚΛΟΠΗ
4. ΟΧΙ ΖΗΛΕΙΑ
5. ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ (ειδικά των σεξουαλικών)

Ας εξετάσουμε τον καθένα χωριστά

ΜΗ ΒΙΑ

Όλοι θέλουμε ειρήνη. Όλοι επιθυμούμε να αισθανόμαστε ασφαλείς. Σε κανένα δεν αρέσει να αντιμετωπί-

ζει βία. Σε κανένα δεν αρέσει να τον μισούν, ή να τον βλάπτουν σωματικά, να του φωνάζουν, να τον κουτσομπολεύουν ή να τον σκέφτονται με αρνητικό τρόπο. Όλοι επιθυμούμε έναν κόσμο με ειρήνη και αγάπη, όπου όλοι είναι φίλοι και που όλες οι ανθρώπινες υπάρξεις τραγουδούν και χορεύουν ευτυχισμένες. Αυτό είναι ένα αρχέτυπο που υπάρχει σε κάθε ανθρώπινο νου, ακόμα και αν σε ορισμένους είναι τόσο βαθιά θαμένο, ώστε δεν το αντιλαμβάνονται ποτέ.

Κι όμως ζούμε σ' έναν κόσμο γεμάτο θυμό, μίσος, ανταγωνισμό, επιθετικότητα και βία. Γιατί δεν μπορούμε να φτιάξουμε τον κόσμο που επιθυμούμε; Η απάντηση είναι ο ΦΟΒΟΣ που έχουμε. Γιατί φοβόμαστε; Η απάντηση είναι ΑΓΝΟΙΑ. Άγνοια ποιανού πράγματος; Της βασικής ανώτερης αλήθειας σχετικά με τη φύση της πραγματικότητας. Άγνοια του ότι υπάρχει αρκετό φαγητό, ρούχα, στέγη και άλλοι πόροι απαραίτητοι στην ανθρώπινη επιβίωση, για όλους τους ανθρώπους πάνω στη γη. Δεν υπάρχει έλλειψη πόρων στη γη, υπάρχει κακή διανομή αυτών των πόρων.

Η έλλειψη κατανόησης αυτής της αλήθειας έχει σαν αποτέλεσμα να συσσωρεύουν αγαθά για λογαριασμό τους, όλοι εκείνοι που έχουν τη δύναμη και την ευκαιρία. Έτσι, πολλοί άνθρωποι δεν έχουν τίποτα και καθώς δεν καλύπτουν τις βασικές τους ανάγκες σε τροφή, στέγη, ρούχα, ελευθερία και αξιοπρέπεια, ν' αντιδρούν με βία ενάντια στη βία, την ακολασία, τον έλεγχο και την καταπίεση που βιώνουν από αυτούς που συγκεντρώνουν τα αγαθά.

Αγνοούμε ότι η πραγματική ικανοποίηση βρίσκεται μέσα μας, ότι εσωτερικά είμαστε ολοκληρωμένοι. Επειδή σπάνια κοιτάμε μέσα μας, δεν έχουμε ανακαλύψει αυτήν τη σπουδαία αλήθεια. Επειδή δεν έχουμε μάθει να βιώνουμε αυτόν το θησαυρό που βρίσκεται μέσα μας, παρασυρόμαστε από επιθυμίες που εξελίσσονται τελικά σε προσκολλήσεις, εξαρτήσεις και πόθους. Αυτές γίνονται πολύ ισχυρές συναισθηματικές και νοητικές δυνάμεις, που μας οδηγούν σε σύγκρουση με εκείνους που συνειδητά ή ασυνείδητα εμποδίζουν την εκ-

πλήρωση αυτών των έντονων επιθυμιών. Μπορεί να φτάσουμε στο σημείο να αγνοούμε τις ανάγκες των άλλων, ακόμη και να θέλουμε να τους βλάψουμε επειδή είμαστε προσκολλημένοι σε κάποια μορφή ευχαρίστησης ή ανάγκης.

ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Η τρίτη αλήθεια που αγνοούμε, είναι ότι είμαστε όλοι, στην πραγματικότητα, μία πνευματική ύπαρξη. Αν και φαινόμαστε χωριστοί και αισθανόμαστε σαν απομονωμένες υπάρξεις, η αλήθεια είναι ότι στο πνευματικό επίπεδο είμαστε όλοι ενωμένοι σε μία παγκόσμια συνειδητότητα. Επομένως, η αρχή που δίδαξε ο Χριστός, το να κάνεις δηλαδή στους άλλους αυτό που θα ήθελες οι άλλοι να κάνουν σε σένα, ουσιαστικά πηγάζει από την αλήθεια ότι ό,τι κάνεις στους άλλους στην πραγματικότητα το κάνεις στον εαυτό σου. Μέσα από αυτόν το φυσικό νόμο, οτιδήποτε κάνουμε σε κάποιον, οποτεδήποτε και αν είναι αυτό, ανταναακλάται πάνω μας από τον καθρέφτη της ζωής. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος θα μας φερθεί με τον ίδιο τρόπο που του φερθήκαμε εμείς. Μπορεί να βλάψουμε κάποιον και να μας κάνει κακό ένας άλλος. Η πράξη όμως επιστρέφει. Η ανταπόδοση της πράξης δεν είναι απαραίτητο να γίνει στη διάρκεια της ίδιας ζωής. Σαν ψυχές που ενσαρκώνονται ξανά και ξανά, μπορεί να δεχτούμε τα αποτελέσματα των πράξεών μας πολλές ζωές αργότερα ή να πληρώνουμε τώρα τα αποτελέσματα πράξεων που έγιναν χιλιάδες χρόνια πριν.

Αυτός είναι ένας από τους λόγους που η αρχή του «οφθαλμού αντί οφθαλμό» και η ιδέα της εκδίκησης είναι πρωτόγονες μορφές συμπεριφοράς που δεν ταιριάζουν στον άνθρωπο σ' αυτήν τη φάση της εξέλιξής του. Ο Χριστός προσπάθησε, πριν από δύο χιλιάδες χρόνια, να διδάξει στους ανθρώπους το μάθημα της συγχώρεσης και το να γυρίζει κανείς και το άλλο μάγουλο όταν τον χτυπούν, όπως επίσης το μάθημα της αγάπης για τον εχθρό. Πολύ λίγο όμως έχουμε προχωρήσει σ' αυτόν το δρόμο. Είναι απίστευτο πόσο δύσκολο είναι να συγχωρέσει κανείς τους άλλους ή και τον ίδιο του τον εαυτό. Γι' αυτό, μόνο στο όνομα είμαστε Χριστιανοί και όχι στην ουσία. Ό,τι μας κάνει κάποιος είναι ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΞΙΖΕΙ. Είναι πάντα η

απόλυτη ανταπόδοση των προηγούμενων σκέψεων, λέξεων και πράξεων, ακόμη κι αν συνειδητά δε γνωρίζουμε ποιές ήταν αυτές μας οι πράξεις.

Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΡΜΟΝΙΑΣ

ΜΗ ΒΙΑ είναι η βάση κάθε προσωπικής και διαπροσωπικής αρμονίας. Μόνο με την τελειοποίησή της γινόμαστε ικανοί να βιώσουμε οι ίδιοι υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας, όπου υπάρχει η εσωτερική γαλήνη, η γνώση των ανώτερων αληθειών και η αγάπη χωρίς όρους. Μόνο μέσα από τη βάση αυτή μπορεί η κοινωνία να επιβιώσει και να προοδεύσει. Μόνο μέσα από αυτήν θα μπορέσει η φύση να κρατήσει την οικολογική της ισορροπία, που είναι απαραίτητη για την αρμονία του πλανήτη.

Ας ερευνήσουμε όμως τη βία από διάφορες απόψεις. Λέμε μή βία σε όλα τα επίπεδα κι αυτό σημαίνει ακόμη και στα λόγια και τις σκέψεις. Το εννοούμε για όλες τις υπάρξεις, ακόμη και τα ζώα, τα φυτά και τα έντομα, όσο είναι αυτό δυνατό, αφού λάβουμε υπόψη τις ανάγκες επιβίωσης και διατροφής. Χωρίς αμφιβολία χρειάζεται να σκοτώσουμε κάτι για να φάμε. Είναι ανάγκη, δηλαδή, να σκοτώσουμε για παράδειγμα ένα ζώο ή ένα καρότο ή ένα μήλο. Κι όμως, οι περισσότεροι από μας νιώθουμε ότι δεν είναι το ίδιο να σκοτώσουμε ένα ζώο ή ένα καρότο. Φανταστείτε ότι έχετε μια αγελάδα ή ένα πρόβατο, πάρτε ένα μαχαίρι, κόψτε το λαιμό του και παρακολουθήστε τις αντιδράσεις του στις προθέσεις σας, παρακολουθήστε το αίμα του καθώς τρέχει πάνω στο χώμα, την ψυχή του καθώς εγκαταλείπει το σώμα του. Νομίζετε πως θα έχετε το ίδιο συναίσθημα όταν σκοτώνετε ένα ζώο και όταν ξεριζώνετε ένα καρότο ή όταν κόβετε ένα μήλο; Όποιος νιώθει άνετα με αυτές τις τρεις πράξεις, μπορεί άνετα να φάει και από τα τρία είδη τροφής. Όποιος νιώθει φρίκη με την ιδέα να σκοτώσει ένα ζώο, αυτός βρίσκεται σ' ένα επίπεδο συ-

νειδητότητας, στην πνευματική του εξέλιξη, που δεν του ταιριάζει πια αυτή η τροφή. Δε θα πρέπει να ξεγελάει τον εαυτό του με το να αγνοεί το γεγονός ότι το κρέας που αγοράζει σε πλαστική συσκευασία, προέρχεται από κάποιο ζώο (με μάτια, εγκέφαλο, συναισθήματα και αισθήσεις) που έχει δολοφονηθεί για το κρέας του. Δεν είμαστε ακόμη ακρετά ευαίσθητοι να ακούσουμε ή να αισθανθούμε τον πόνο του καρότου ή του μήλου. Μια μέρα ίσως γίνουμε, αλλά αυτό θα το συζητήσουμε μια άλλη φορά).

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ

Δε μας ενδιαφέρουν μόνον οι εμφανείς πράξεις βίας, αλλά και εκείνες που κρύβονται πίσω από το σαρκασμό, το ψέμα, την κλοπή, την απάτη, τη συσσώρευση αγαθών, την αδιαφορία για τις ανάγκες των άλλων, το κουτσομπολιό, το μίσος, την επιθυμία να παθει ο άλλος κάτι κακό, τα σκληρά λόγια, την απόρριψη, τη μνησικακία κλπ.

Ποιά είναι τα αποτελέσματα αυτής της συμπεριφοράς;

1. Έλλειψη ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ. Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν θάψει βαθιά μέσα τους τη φωνή της συνείδησής τους, δε μπορούν να την εξαφανίσουν τελείως γιατί είναι αθάνατη. Μπορεί συνειδητά να μην την ακούμε, όμως σε κάποιο επίπεδο του υποσυνείδητου νου θα υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα στο τι σκεφτόμαστε, το τι λέμε και το τι κάνουμε και της εσωτερικής φωνής που λέει «μην κάνεις στους άλλους ότι δε σου αρέσει να κάνουν σε σένα». Δημιουργείται έτσι εσωτερική σύγκρουση που εμποδίζει την εσωτερική γαλήνη.

2. Κλείνει η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΟΡΤΑ προς το υποσυνείδητο και επομένως προς τα ανώτερα επίπεδα συνειδητότητας που βρίσκονται πέρα από αυτό. Επειδή δεν αντέχουμε να ακούμε την εσωτερική φωνή, κλείνουμε την πόρτα στον εσωτερικό εαυτό και έτσι κλείνουμε την

πόρτα στην αρμονική δημιουργικότητα, στην αγάπη για τον εαυτό, στην αυτοπαραδοχή, στο ανώτερο επίπεδο της ύπαρξής μας.

3. Η ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ στα ανώτερα επίπεδα της ύπαρξής μας κλείνει. Ο διαλογισμός γίνεται με δυσκολία. Γίνεται αδύνατο να αδειάσει ο νους που θέλει να ασχολείται συνέχεια με τον εξωτερικό κόσμο για να μην αντιλαμβάνεται τις εσωτερικές συγκρούσεις. Έτσι, μένουμε ξεκομμένοι από τα ανώτερα επίπεδα της ύπαρξής μας που θα μπορούσαν να μας καθοδηγήσουν, να μας εμπνεύσουν και να μας ανοίξουν το δρόμο προς τις ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας.

4. Η προσωπική θέληση αποσυνδέεται από τη ΣΥΜΠΑΝΤΙΚΗ ΘΕΛΗΣΗ. Το άτομο αποφασίζει να ζήσει για τον εαυτό του και να μη δέχεται τη ζωή έτσι όπως έχει δημιουργηθεί από τη συμπαντική θέληση. Το άτομο μοιάζει τότε με ένα καρκινογόνο κύτταρο που όχι μόνο δεν ενδιαφέρεται για τις ανάγκες των άλλων κυττάρων, αλλά στο τέλος καταστρέφεται το ίδιο. Δεν είναι εναρμονισμένο με την παγκόσμια ροή της ζωής. Το άτομο αυτό είναι ικανό να βλάπτει τους άλλους ή να αγνοεί τις ανάγκες τους. Έχει αποσυνδεθεί από τη συμπαντική θέληση, της οποίας η επιθυμία είναι η φροντίδα όλων των υπάρξεων. Αυτό τον κάνει να νιώθει ακόμα μεγαλύτερη ξεχωριστότητα και απομόνωση και επομένως να αναπτύσσει ακόμα μεγαλύτερες εγωκεντρικές τάσεις προκειμένου να προστατέψει τον εαυτό του. Στο τέλος καταλήγει να γίνει ένα καταρρακωμένο και φοβισμένο άτομο.

5. Κάποια στιγμή στη ζωή του θα αισθανθεί ΕΝΟΧΗ και επομένως συνειδητά ή ασυνείδητα θα απορρίψει τον εαυτό του ή, ακόμα περισσότερο, θα προσπαθήσει υποσυνείδητα να τιμωρήσει τον εαυτό του.

6. Δε μπορεί να ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ. Η πνευματική πρόοδος ενός ατόμου είναι η κίνηση προς την ουσιαστικότερη πραγματοποίηση της ενότητας όλων των υπάρξεων και η συνειδητοποίηση ότι είμαστε όλοι έκφραση της μίας πνευματικής ουσίας. Η συνειδητοποίηση αυτή δεν μπορεί να γίνει από κάποιον που είναι

ικανός να κάνει κακό στους άλλους ή ακόμα και να σκέφτεται αρνητικά γι' αυτούς.

7. Η ΒΙΑ ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ. Όταν ένα άτομο δρα με βίαιο τρόπο, αυτό διεγείρει τις ίδιες τάσεις και στους άλλους. Σε στιγμές φόβου σχεδόν όλοι οι άνθρωποι είναι ικανοί να αντιδράσουν με βία. Όσο περισσότερη βία υπάρχει γύρω μας, τόσο περισσότερο διεγείρεται το κέντρο της βίας μέσα μας και τόσο πιο πολύ είμαστε έτοιμοι να προστατέψουμε τον εαυτό μας με την ίδια συμπεριφορά. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η τηλεόραση και ο κινηματογράφος, μας κατακλύζουν με σκηνές σέξ, βίας και τρόμου, που μολύνουν το νου του ανθρώπου και διαταράσσουν το συναίσθημά μας της ασφάλειας. Πόσους νεκρούς έχετε δει στον κινηματογράφο και στην τηλεόραση; Πόσες σκηνές βίας, ληστείες, ψέματα, μοχθηρές προθέσεις, σεξουαλικές επιθυμίες και συναισθηματικούς πόνους έχετε παρακολουθήσει στις οθόνες; Όμως πόσο συχνά σας παρουσιάζονται τέτοιες σκηνές στην καθημερινή σας ζωή; Τελικά, οι εικόνες αυτές δημιουργούν στο νου μας μια παραμορφωμένη εικόνα της πραγματικότητας.

8. Η ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΦΟΒΟ ΚΑΙ Ο ΦΟΒΟΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΒΙΑ. Έτσι αντιμετωπίζουμε ένα φαύλο κύκλο, όπου ο φόβος γεννά αδιαφορία για τους άλλους και έχει σαν κατάληξη τη βία που με τη σειρά της, δημιουργεί ακόμη πιο έντονα συναισθήματα ξεχωριστότητας, απομόνωσης και φόβου, που οδηγούν σε ακόμα μεγαλύτερη βία. Κάποιος, τελικά, θα πρέπει να σταματήσει αυτόν το φαύλο κύκλο, με το να αποκτήσει μεγαλύτερη πίστη στη θεία προστασία και στην αλήθεια ότι δε μπορεί να μας συμβεί τίποτα που δεν είναι ωφέλιμο για την πνευματική μας ανάπτυξη. Μπορεί να είμαστε περιτριγυρισμένοι από κλέφτες και δολοφόνους και να μη μας συμβεί απολύτως τίποτα αν το να μας κλέψουν ή να μας βλάψουν δεν πρόκειται να μας βοηθήσει στην πνευματική μας εξέλιξη. Εάν όμως η πνευματική μας εξέλιξη απαιτεί να έχουμε την εμπειρία του να μας κλέψουν ή να μας βλάψουν, τότε όλες οι προσπάθειες να προστατέψουμε τον εαυτό μας δεν πρόκειται να

αποτρέψουν την εμπειρία αυτή.

Πρέπει βέβαια να προστατεύουμε τον εαυτό μας με κάποιους τρόπους· οι τρόποι αυτοί όμως, δεν πρέπει να περιλαμβάνουν βία για τους άλλους, εκτός αν υπάρχει πραγματικά κίνδυνος να βλάψουν εμάς ή κάποιον άλλον. Όμως θα πρέπει να θυμόμαστε ότι πολεμώντας τη βία που αντιμετωπίζουμε πολεμάμε την πράξη και όχι το ον που την προκαλεί. Από τη στιγμή που η βίαιη πράξη θα έχει αποτραπεί (πιθανό, αν είναι αναγκαίο με επιθετικό τρόπο) τότε το άτομο που την προκάλεσε θα πρέπει να συγχωρεθεί και θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες να βρει το άτομο αυτό ένα νέο τρόπο ζωής και δράσης.

Βλέπουμε έτσι ότι και οι εντολές της Ιουδαϊκο-Χριστιανικής μας κληρονομιάς και ο κώδικας συμπεριφοράς που έχει δημιουργήσει το σύστημα της Γιόγκα τονίζουν με έμφαση αυτό το βασικό πρώτο βήμα στον πνευματικό δρόμο, δηλαδή όχι ΒΙΑ, όχι γιατί θέλουν να "ελέγχουν τις μάζες" (όπως πιστεύουν μερικοί διανοούμενοι) αλλά γιατί πρόκειται για έναν αποτελεσματικό κώδικα συμπεριφοράς που επιτρέπει στο άτομο να εναρμονιστεί με τις υψηλότερες ενέργειές του και το περιβάλλον του, ώστε να προχωρήσει πιο γρήγορα και με λιγότερες δυσκολίες και προβλήματα στο δρόμο της ανώτερης συνειδητότητας.

Νομίζω ότι οι περισσότεροι θα συμφωνήσουν μαζί μου. Λίγοι όμως αισθάνονται ότι έχουν τη δύναμη να κάνουν το πρώτο βήμα για να γίνουν αληθινά ηθικές υπάρξεις, μέσα σε μια ανήθικη κοινωνία. Υπάρχει μέσα μας ο φόβος ότι οι άλλοι θα μας περιγελάσουν, θα μας κοροϊδέψουν, θα μας χρησιμοποιήσουν, θα νομίσουν ότι είμαστε ανόητοι, θα μας ποδοπατήσουν. Πιστεύουμε ότι «Δε θα πετύχουμε», «Δε θα είμαστε ασφαλείς», «Δεν θα είμαστε ικανοί να στηρίξουμε και να προστατέψουμε τις οικογένειές μας».

Με αυτόν τον τρόπο όμως, αμφισβητούμε την υπόσχεση του Χριστού ότι δε θα έχουμε πρόβλημα εφόσον ζούμε σε αρμονία με τους βασικούς νόμους. **Η μεγαλύτερη ασφάλεια βρίσκεται στην αγνότητα.** Η αγνότητά

μας εναρμονίζεται με την ΚΟΣΜΙΚΗ ΘΕΛΗΣΗ. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη δύναμη στο σύμπαν από αυτήν. Δεν υπάρχει ασφαλιστική εταιρεία ή ασφαλιστικό σχέδιο μεγαλύτερο από αυτήν. Πόσο πιο όμορφη είναι η ζωή για κείνον που έχει διαλέξει την αγνότητα αντί την πανουργία, το άφημα αντί την αντίσταση, την αγάπη αντί το φόβο, και τη συγχώρεση αντί την πίκρα και την εκδικητικότητα.

Γιατί δε το δοκιμάζετε; Έτσι κι αλλιώς πρόκειται να πεθάνετε, ό,τι και να κάνετε. Και εσείς και ο κάθε άνθρωπος πάνω στη γη, πρόκειται να πεθάνετε. Δεν είναι καλύτερο, μέχρι να έρθει εκείνη η στιγμή, να ζήσετε με εσωτερική γαλήνη και αρμονία με τον εαυτό σας και τον κόσμο που σας περιβάλλει, να ζήσετε ακόμα με ήρεμο νου και καθαρή συνείδηση; Έτσι, την ώρα που θα αφήσετε το υλικό σας σώμα, θα νιώσετε την ίδια εσωτερική γαλήνη και αρμονία. Και για τη ζωή και για το θάνατο (ιδιαίτερα για τις καταστάσεις συνειδητότητας μετά το θάνατο) η ΜΗ ΒΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ.

Είναι σημαντικό, πάντως, να καταλάβουμε ότι μόνο ένα φωτισμένο άτομο μπορεί να την τηρήσει απόλυτα όπως και τα άλλα Yamas. Όσο υπάρχει το "εγώ" και η ταύτιση με το σώμα, τόσο θα υπάρχει η τάση για εγωιστική συμπεριφορά. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε, είναι να βελτιώσουμε, όσο μπορούμε, την καθημερινή μας συμπεριφορά, ενώ παράλληλα θα δεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι. Τα συναισθήματα ενοχής για το παρελθόν μας δε μας βοηθούν στη βελτίωσή μας. Πρέπει να δεχτούμε ότι βρισκόμαστε σε κατάσταση εξέλιξης, ότι τα οχήματα μέσα από όπου εκφραζόμαστε απέχουν πολύ από το να είναι τέλεια, και να αποφασίσουμε τελικά να βελτιωθούμε σταδιακά και σταθερά.

Όταν θα βλέπουμε πως κλεινόμαστε, πως γινόμαστε εγωκεντρικοί, πως μιλάμε ή σκεφτόμαστε αρνητικά για τους άλλους, πως βασανίζουμε κάποια άλλη ύπαρξη, ας θυμόμαστε ότι αυτή η συμπεριφορά δε μας βοηθάει στη βελτίωση των σχέσεών μας με τον εαυτό μας και

τους άλλους. Ας καταλάβουμε ότι ο θυμός μας είναι αποτέλεσμα των προσκολλήσεων και αποστροφών μας, που είναι και αυτές αποτέλεσμα της έμφυτης άγνοιας του τι πραγματικά είμαστε.

Η βία μπορεί να στρέφεται επίσης κατά του εαυτού μας με τη μορφή πολυφαγίας ή βλαβερών συνηθειών όπως π.χ είναι το να παραμελούμε τις ανάγκες του σώματος και τις συνήθειες που το διατηρούν υγιές. Πολλοί άνθρωποι έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και αυτό τους βασανίζει πάρα πολύ.

Καθώς όμως αρχίζουμε να ανοιγόμαστε στην αγάπη για τον εαυτό μας και τους άλλους, αρχίζουμε να απελευθερωνόμαστε από κάθε μορφή βίας.

ΑΛΗΘΕΙΑ

Όλοι μας θέλουμε να μας λένε την αλήθεια. Είναι σημαντικό για μας να αισθανόμαστε και να πιστεύουμε ότι ο άλλος μας λέει την αλήθεια. Διαφορετικά αισθανόμαστε ανασφαλείς. Όταν επιθυμούμε να δημιουργήσουμε σχέσεις με τους ανθρώπους, προσωπικές, κοινωνικές ή επαγγελματικές σχέσεις, περιμένουμε, αν δεν το απαιτούμε, ότι ο άλλος θα είναι ειλικρινής στη συναλλαγή του με μας.

Το συναίσθημα αυτό είναι κοινό σε όλους τους ανθρώπους κι όμως υπάρχει μεγάλη έλλειψη ειλικρίνειας σήμερα σ' όλο τον κόσμο. Αυτή η έλλειψη ειλικρίνειας, οφείλεται, κατά ένα μεγάλο ποσοστό, στην έλλειψη της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας ανάμεσα στους ανθρώπους. Αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε αυξημένα συναισθήματα ξεχωριστότητας, απομόνωσης, ευαισθησίας, ανταγωνισμού, επιθετικότητας και τελικά βίας. Άλλα αποτελέσματα αυτού του φαύλου κύκλου είναι η κοινωνική αναταραχή, οι απεργίες, οικονομικά προβλήματα και γενικά κοινωνική δυσαρμονία.

ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑΣ

Ας εξετάσουμε τώρα μερικές από τις περισσότερο ή λιγότερο εμφανείς εκδηλώσεις της έλλειψης ειλικρίνειας.

1. Η πρώτη και πιο φανερή εκδήλωση είναι το «ΧΟΝΤΡΟ ΨΕΜΑ» που δεν έχει καμιά σχέση με την πραγματικότητα όπως αυτή είναι. Αυτό μπορεί να είναι τα ψέματα που λένε οι επιχειρηματίες μεταξύ τους για να κερδίσουν παράνομα ή ψέματα που λέει κάποιος στην εφορία ή στη γυναίκα του για να καλύψει κάποια εξωσυζυγική σχέση. Εδώ συμπεριλαμβάνονται και τα ψέματα που λέμε για τον εαυτό μας όταν καυχιόμαστε για πράγματα που έχουμε κάνει, με σκοπό να εντυπωσιάσουμε τους άλλους.

2. Μετά υπάρχουν τα «ΛΕΥΚΑ ΨΕΜΑΤΑ», που μοιάζουν αβλαβή, όμως κρύβουν την αλήθεια, όπως π.χ. όταν κρύβουμε την πραγματική μας ηλικία, τα αληθινά μας συναισθήματα για κάτι ή για κάποιον κλπ.

3. ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ είναι άλλη μια μορφή ψέματος. Όταν αλλάζουμε την εμφάνισή μας, τις πεποιθήσεις μας, τις απόψεις μας, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας, ανάλογα με το που βρισκόμαστε, τότε δημιουργούμε ένα διαφορετικό ψέμα για κάθε πρόσωπο ή ομάδα, με την ελπίδα ότι έτσι θα είματε αυτό που εκείνοι περιμένουν από μας. Δεν υποστηρίζουμε αυτό που πραγματικά πιστεύουμε. Δεν υπάρχει συνέπεια στη συμπεριφορά μας, δεν υπάρχει ένας σταθερός εαυτός. Λέμε συνέχεια ψέματα σχετικά με το πως αισθανόμαστε, πως ζούμε και το τι σκεφτόμαστε. Αυτό σίγουρα δε δείχνει ειλικρίνεια απέναντι στον εαυτό μας.

4. Λέμε, ακόμα, ΨΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ή δικαιολογούμε τις πράξεις μας. Λέμε, π.χ. «Μπορώ να κόψω το κάπνισμα όποτε θέλω. Απλά, δε θέλω να το κόψω τώρα» ή «Δεν έχω χρόνο να βοηθήσω, έχω πάρα πολλές ασχολίες». Λέμε ψέματα στον εαυτό μας και τους άλλους, που κατά βάθος όμως πιστεύουμε πως είναι αλήθεια και επομένως πραγματικά δε θέλουμε να σταματή-

σουμε το κάπνισμα ή δεν έχουμε χρόνο να βοηθήσουμε. Η αλήθεια είναι άλλη, όμως εμείς δε το παραδεχόμαστε. Αυτά τα ψέματα είναι και τα πιο δύσκολα να τα ανακαλύψει κανείς γιατί τα πιστεύουμε για αλήθεια εμείς οι ίδιοι.

5. Όταν λέμε ΟΤΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΤΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ, τότε αυτό γίνεται ψέμα. Όταν οι λέξεις βγαίνουν από το στόμα μας, δεν είναι ακόμα ψέμα. Θα γίνουν αλήθεια ή ψέμα ανάλογα με το αν το σώμα και η προσωπικότητά μας εκπληρώσει ή όχι την υπόσχεση ή τη δήλωση που έχει κάνει. Όταν λέμε ότι θα είμαστε κάπου στις 5 και πηγαίνουμε στις 5.30, τότε οι λέξεις μας έχουν γίνει ψέμα. Όταν λέμε ότι η δουλειά μας θα είναι έτοιμη τη Δευτέρα και δεν είναι, τότε οι λέξεις μας γίνονται ψέμα. Όταν υποσχόμαστε βοήθεια ή συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα και δεν κρατάμε την υπόσχεσή μας, τότε οι πράξεις μας δε βρίσκονται σε αρμονία με τις λέξεις μας και επομένως δεν είναι ειλικρινείς.

Θα πρέπει λοιπόν να είμαστε πολύ προσεκτικοί, ώστε ό,τι λέμε να το κάνουμε. Αυτό είναι απόλυτα απαραίτητο και για την προσωπική μας εξέλιξη σε υψηλότερες καταστάσεις συνειδητότητας, αλλά και για την αρμονική λειτουργία της κοινωνίας σε όλα τα επίπεδα. ΑΛΗΘΕΙΑ είναι η απόλυτη αρμονία και συνέπεια ανάμεσα στις πεποιθήσεις, τις αξίες, τις σκέψεις, τις λέξεις και τις πράξεις μας. Όταν κάποιο από αυτά τα πέντε στοιχεία ξεφεύγει από το αρμονικό σύνολο, τότε παύει η αλήθεια και διακόπτεται η επικοινωνία με την παγκόσμια πηγή της ζωής.

Η άσκηση της απόλυτης αλήθειας, που σημαίνει να κάνει κανείς τις λέξεις του πραγματικότητα (καθώς και να προσέχει πολύ τι υπόσχεται), παρέχει τελικά, τη δύναμη και την ικανότητα στον άνθρωπο να εκπληρώνει τις επιθυμίες του. Γιατί η θέλησή του συνδέεται με τη Συμπαντική Θέληση και έτσι ό,τι υπάρχει στο μυαλό του ή εκφράζεται με λέξεις, την ίδια στιγμή, εκδηλώνεται. Μοιάζει κατά κάποιο τρόπο σαν ο νους να είναι μια διαφάνεια ή ένα φιλμ μπροστά από το φως ενός

προβολέα. Ό,τι υπάρχει μπροστά από τον προβολέα προβάλλεται στην οθόνη της ζωής. Όμως σήμερα, υπάρχουν ελάχιστοι άνθρωποι που έχουν τη δύναμη, το θάρρος, την αυτοπεποίθηση και την αυτοκυριαρχία να κρατούν τις υποσχέσεις τους και να κάνουν τα λόγια τους πραγματικότητα.

Οι περισσότεροι από μας έχουμε πολύ λίγο έλεγχο πάνω στο σώμα και το νου μας, ώστε να μπορούμε να ξεπερνούμε προσκολλήσεις, προγραμματισμούς, πεποιθήσεις, συνήθειες και φόβους, που μας εμποδίζουν να κρατάμε το λόγο μας σε κάθε περίπτωση. Πολλοί άνθρωποι επίσης έχουν έλλειψη διάκρισης όταν υπόσχονται κάτι. Αν σκέφτονταν καθαρά τι λένε, τότε θα καταλάβαιναν ότι αυτό που λένε δεν είναι δυνατό να γίνει ή ότι δεν έχουν καμιά διάθεση να το κάνουν. Οι άνθρωποι σήμερα, γενικά, παίρνουν πολύ ελαφριά το λόγο τους κι αυτό σημαίνει ότι παίρνουν πολύ ελαφριά τις υποσχέσεις τους και, επομένως, τον εαυτό τους. Έτσι, οι λέξεις τους δεν έχουν νόημα, ούτε ισχύ. Στο τέλος κανένας δεν τους παίρνει στα σοβαρά, αφού και οι ίδιοι δεν παίρνουν στα σοβαρά τον εαυτό τους.

ΤΙ ΜΑΣ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΣ

Ας κοιτάξουμε μερικούς από τους λόγους που μας κάνουν να παραμορφώνουμε την αλήθεια.

1. Συναισθήματα ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΤΗΤΑΣ και ΔΥΣΠΙΣΤΙΑΣ, μπορεί να κάνουν έναν άνθρωπο να προσπαθεί να προστατέψει τον εαυτό του με το να μην είναι απόλυτα ειλικρινής στους άλλους για τα πραγματικά του συναισθήματα, τις σκέψεις και την κατάσταση της ζωής του.

2. Το συναίσθημα ότι κανείς ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΟΣ, μπορεί να ωθήσει κάποιον στην υπερβολική μεγέθυνση του εαυτού του, στην προσπάθειά του να κερδίσει το σεβασμό και την αποδοχή των άλλων.

3. Η έλλειψη ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗΣ, μπορεί να κάνει κά-

ποιον να μη δίνει πληροφορίες για τον εαυτό του, από φόβο ότι οι άλλοι μπορεί να τον απορρίψουν. Αυτό είναι κάτι πολύ συνηθισμένο αφού είναι μια συμπεριφορά που μάθαμε σε πολύ μικρή ηλικία, όταν καταλάβαμε ότι ήταν καλύτερο να μη λέμε στους γονείς μας τα πράγματα εκείνα που μπορεί να μη ήταν αποδεκτά από αυτούς, για να αποφύγουμε την απόρριψη, και πιθανό, την τιμωρία.

4. Ο ΦΟΒΟΣ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΚΑΤΙ όπως χρήματα, περιουσία, αποδοχή, μια επαγγελματική θέση, την αγάπη ή την εκτίμηση του άλλου, μπορεί να λειτουργήσει σαν ερέθισμα για να πούμε ψέματα.

6. Από την άλλη, η ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΟΥΜΕ ΚΑΤΙ σημαντικό για μας, όπως κάποια δουλειά ή χρήματα ή άλλο υλικό ή συναισθηματικό ώφελος (επιβεβαίωση), μπορεί να μας οδηγήσει στο ψέμα ή στην παραμόρφωση της αλήθειας.

7. Μπορεί να κρύψουμε την αλήθεια για να ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ με τον άλλο.

8. Μπορεί να κρύψουμε την αλήθεια για να ΜΗΝ ΠΛΗΓΩΣΟΥΜΕ κάποιον.

Έτσι, η ανάγκη να πούμε ψέματα βασίζεται, στις περισσότερες περιπτώσεις, σε συναισθήματα αδυναμίας, έλλειψη αυτοπαραδοχής, κατωτερότητα, φόβο και προσκολλήσεις. Το να λέει ψέματα κάποιος, είναι λοιπόν σημάδι αδυναμίας. Απαιτείται μεγάλη εσωτερική δύναμη, αυτοπαραδοχή, αυτοπεποίθηση, αυτοκυριαρχία και αγάπη για τον εαυτό του ώστε να μπορεί κάποιος να λέει πάντα την αλήθεια, σε κάθε περίπτωση. Αν θέλει να αποφύγει τη σύγκρουση με τους άλλους γύρω του, θα πρέπει να μάθει να λέει αυτήν την αλήθεια με πάρα πολύ αγάπη. Η αλήθεια σπάνια πληγώνει όταν εκφράζεται με αγάπη μέσα από την καρδιά μας.

Το να λέει κανείς ψέματα, είναι χάσιμο χρόνου, γιατί η αλήθεια πάντα επικρατεί. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος. Δε μπορούμε να ζούμε σε συνεχή σύγκρουση με τον εαυτό μας. Αυτή η καταπίεση των πραγματικών μας συναισθημάτων, αυτή η απόρριψη του τι πραγματικά είμαστε και πιστεύουμε, αυτή η συνεχής ένταση να

είμαστε κάτι διαφορετικό από αυτό που πραγματικά είμαστε, μας καταστρέφει σωματικά, συναισθηματικά, νοητικά και πνευματικά. Δε μπορούμε να προστατέψουμε τίποτα με τα ψέματα. Ό,τι κερδίζεται με αυτόν τον τρόπο, γίνεται ξινό. Το έχω δει κι αυτό πάρα πολλές φορές.

Η αλήθεια γαληνεύει το νου, δυναμώνει το πνεύμα και δίνει υγεία στο σώμα. Ο Σάι Μπάμπα λέει: «Αυτός που προστατεύει την αλήθεια, θα προστατευτεί από την αλήθεια». Λίγοι άνθρωποι σήμερα το πιστεύουν αυτό. Ουσιαστικά, πιστεύουν ότι θα πρέπει να λένε ψέματα, για να προστατέψουν τον εαυτό τους. Αλλά το να βρίσκεται κανείς σε αρμονία με τη Συμπαντική Θέληση, είναι η υψίστη προστασία. Η δύναμη του ανθρώπου είναι μικρή και προσωρινή. Μοιάζει με το μικρό κύμα στην απεραντοσύνη του ωκεανού, μικρό και ασήμαντο. Λέμε ψέματα για να προστατευτούμε από αυτά τα μικρά κύματα, όταν μπορούμε να έχουμε την προστασία ολόκληρου του ωκεανού. Όταν λέμε ψέματα κόβουμε την επαφή μας με τον ωκεανό και έτσι βάζουμε τον εαυτό μας σε πολύ ευάλωτη και δύσκολη θέση.

Ερχόμαστε τώρα στην υψηλότερη μορφή αλήθειας. Την αλήθεια της ΑΛΗΘΙΝΗΣ ΜΑΣ ΦΥΣΗΣ. Η άσκηση της αλήθειας, σημαίνει ακόμα την ανάμνηση της αλήθειας του ποιοί ή τι είμαστε στην πραγματικότητα. Εδώ αναφερόμαστε στην «αλήθεια» του Χριστού «που θα μας απελευθερώσει». Και η αλήθεια αυτή είναι ότι είματε αθάνατα πνεύματα, που είναι άτρωτα και πάντα ασφαλή, ότι δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε τίποτα, ότι είμαστε μέρος του συμπαντικού ωκεανού, ότι είμαστε υπέροχες και πανέμορφες υπάρξεις που η ειλικρίνειά τους είναι και αποδεκτή και αγαπητή όταν ρέει ανεμπόδιστη. Η αλήθεια είναι επίσης ότι δεν είμαστε αυτά τα σώματα και αυτές οι προσωπικότητες, αλλά ότι αυτά είναι προσωρινά οχήματα που χρησιμοποιούμε εδώ πάνω στη γη, για την έκφραση και την εξέλιξή μας. Μια μέρα θα τα εγκαταλείψουμε και τότε θα συνειδητοποιήσουμε την ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΣ ΥΠΑΡΞΗΣ. Όμως έχουμε τη δυνατότητα να συνει-

δητοποιήσουμε αυτήν την αλήθεια πριν εγκαταλείψουμε το υλικό μας σώμα. Αυτός είναι και ο σκοπός της ζωής. Όταν θα το έχουμε πραγματοποιήσει αυτό, τότε θα έχουμε την εσωτερική δύναμη να λέμε πάντα την αλήθεια.

ΟΧΙ ΚΛΟΠΗ

Ελάχιστοι από εμάς που διαβάζουμε αυτό το βιβλίο είμαστε ικανοί να κάνουμε μια καθαρή κλοπή. Ελάχιστοι θα μπορούσαμε να ληστέψουμε μια τράπεζα ή να διαρρήξουμε ένα σπίτι για να πάρουμε χρήματα ή χρυσαφικά. Ορισμένοι, σε κάποια στιγμή επανάστασης στα νιάτα τους, μπορεί να έκλεψαν κάτι από κάποιο κατάστημα, αεροπλάνο, ξενοδοχείο ή μεγάλο οργανισμό, όμως δεν το έκαναν αυτό κανόνα στη ζωή τους. Παρόλα αυτά όμως, υπάρχουν διάφοροι πιο εκλεκτυσμένοι τρόποι κλοπής που περνούν απαρατήρητοι στη ζωή μας. Ας συζητήσουμε για μερικούς απ' αυτούς τους «αφανείς» τρόπους.

Τα πάντα πάνω στη Γη ανήκουν στη Γη και το δημιουργό της. Εμείς είμαστε απλώς, φιλοξενούμενοι πάνω στη Γη και ό,τι «έχουμε» το έχουμε δανειστεί από αυτήν. Τίποτα στην πραγματικότητα δε μας ανήκει. Φτάσαμε εδώ γυμνοί, χωρίς να έχουμε τίποτα και θα φύγουμε από εδώ χωρίς νας πάρουμε απολύτως τίποτα. Όλα ανήκουν στην «Μητέρα Γη» και πάντα θα ανήκουν.

Επομένως, η ιδέα του να «κατέχει» κανείς υλικά αγαθά, είναι λαθεμένη και απατηλή. Στην ουσία, τίποτα δε μας «ανήκει». Η Γη μας δανείζει ό,τι χρειαζόμαστε στη διαδικασία της πνευματικής μας εξέλιξης. Όταν είμαστε υπερβολικά συγκεντρωμένοι στο να "έχουμε" και να "εξουσιάζουμε", στο "εμένα" και "δικό μου", τότε δημιουργούμε το υπόβαθρο για την κλοπή σε κάθε επίπεδο. Όταν κάποιος συσσωρεύει για τον εαυτό του μεγάλες ποσότητες από τους πόρους της Γης, τη στιγμή που οι άλλοι δεν έχουν τίποτα, τότε δημιουργεί

τις προϋποθέσεις και την ανάγκη στον άλλον να κλέψει. Η συσσώρευση αγαθών από ένα άτομο, είναι μια μορφή κλοπής, που δημιουργεί μια άλλη μορφή κλοπής. Αλλά ας αναλύσουμε αυτήν την ασυνήθιστη ιδέα.

Υπάρχουν δύο παράγοντες που καθορίζουν την ηθική και την αγνότητα των πραγμάτων που κατέχουμε, καθώς και τη σχέση μας με αυτό. Ο ένας είναι ΠΩΣ ΑΠΟΚΤΗΣΑΜΕ Ο,ΤΙ ΕΧΟΥΜΕ και ο άλλος ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ή τι κάνουμε με αυτά που έχουμε.

Ας εξετάσουμε τον πρώτο παράγοντα.

ΠΩΣ ΑΠΟΚΤΑΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ

Υπάρχουν δύο τρόποι για να βγάζει κανείς σωστά χρήματα. Ο ένας είναι μέσα από την εργασία, που βασίζεται στη σωστή δράση. Ο άλλος είναι μέσα από την κληρονομιά. Ό,τι κληρονομούμε είναι δικό μας, για να το χρησιμοποιήσουμε με το σωστό τρόπο. (Θα συζητήσουμε αργότερα την ορθή χρήση). Εδώ μιλάμε για ό,τι κληρονομούμε στην πραγματικότητα και όχι θεωρητικά. Μπορεί δηλαδή να παρουσιαστούν κάποια εμπόδια ανάμεσα σε αυτό που θα πρέπει να κληρονομήσουμε και αυτό που τελικά κληρονομούμε. Αυτό δεν είναι οπωσδήποτε «αδικία», όπως πολλοί μπορεί να σκεφτούν. Πολύ συχνά, τέτοιες ιστορίες είναι αποτέλεσμα παλιών απλήρωτων χρεών από προηγούμενες ζωές. Σε άλλες περιπτώσεις πάλι, μπορεί να χρειάζεται να πάρουμε κάποιο μάθημα μέσα από το να μην μπορούμε να πάρουμε αυτό «που δικαιωματικά μας ανήκει». Ποτέ δε μπορούμε να ξέρουμε από πριν. Μπορούμε να κάνουμε ό,τι καλύτερο γίνεται , στα πλαίσια της νόμιμης και πρέπουσας συμπεριφοράς, για να αποκτήσουμε αυτό που μας ανήκει. Αν όμως οι δυνάμεις της ζωής μας εμποδίσουν σ' αυτό παρόλες τις προσπάθειές μας, τότε θα πρέπει να συνεχίσουμε τη ζωή μας, να ξεχάσουμε το παρελθόν, να συγχωρέσουμε αυτούς που μας αδίκησαν και να συμπεράνουμε ότι κατά κάποιο τρόπο

αυτό ήταν το «δίκαιο» αποτέλεσμα.

Ό,τι παίρνουμε από τους γονείς μας με νόμιμο τρόπο, είναι αυτό που έχουμε δημιουργήσει σε προηγούμενες ζωές. Αν όμως κάποιος έχει διαλέξει να γεννηθεί σε μια φτωχή οικογένεια, που δεν του αφήνει καμιά κληρονομιά, αυτό δε σημαίνει ότι αυτός δεν πέτυχε τίποτα στις προηγούμενες ζωές του. Υπάρχουν πολύ πιο πολύτιμα πράγματα να κληρονομήσει κανείς από τους γονείς του εκτός από χρήματα, σπίτια ή γη. Υπάρχει αγάπη, αυτοπεποίθηση, εξυπνάδα, αξιοπρέπεια και μια μεγάλη ποικιλία από ταλέντα και ικανότητες. Αυτά είναι τα πραγματικά δώρα που κάνουν τη ζωή εύκολη και όμορφη. Χωρίς αυτά μια περιουσία μπορεί να χαθεί μέσα σε λίγα χρόνια. Χωρίς αυτά η περιουσία δε μπορεί να δώσει ευτυχία και γι' αυτό είναι χωρίς αξία.

Αλλά ας δούμε τώρα τι σημαίνει να κερδίζει κανείς χρήματα με ορθό τρόπο. Το να κερδίζει κανείς χρήματα με το σωστό τρόπο βασίζεται στην αρχή του «Να κάνεις στους άλλους αυτό που θα ήθελες να κάνουν εκείνοι σε σένα» σε κάθε συναλλαγή με τους άλλους.

Ποιές είναι όμως οι πλευρές αυτού του χρυσού κανόνα.

1. Να μη λέει κανείς ψέματα για να κερδίσει.

2. Το προϊόν που πουλάει να έχει την ποιότητα που θα ήθελε εκείνος, αν το αγόραζε και που θα το πλήρωνε με ευχαρίστηση.

3. Το προϊόν που παράγουμε, η υπηρεσία ή εργασία που προσφέρουμε, να είναι ακριβώς αυτό που λέμε ότι είναι και όχι κάτι άλλο.

4. Η δουλειά που κάνουμε για κάποιον, να είναι της ίδιας ποιότητας που θα ζητούσαμε και εμείς. Αν πληρωνόμαστε για μια εργασία που κάναμε με μισή καρδιά και καταβάλλαμε το 50% των προσπαθειών μας τότε, κατά κάποιο τρόπο, κλέβουμε τον άνθρωπο που μας πληρώνει.

5. Από την άλλη, αυτός που πληρώνει για κάποια εργασία, θα πρέπει να αισθάνεται ότι είναι πρόθυμος να κάνει την ίδια δουλειά με τον ίδιο μισθό, διαφορετικά κλέβει τον άνθρωπο που πληρώνει.

6. Όταν κάποιος χτίζει ένα σπίτι ή παράγει κάποιο προϊόν, θα πρέπει να δείχνει την ίδια φροντίδα και να τοποθετεί τα ίδια υλικά με αυτά που θα έβαζε αν ήταν δικό του το σπίτι ή το προϊόν.

7. Θα πρέπει ακόμα να μην παίρνει κανείς κάποια θέση σε δημόσιο ή ιδιωτικό οργανισμό αν δεν έχει τα απαραίτητα προσόντα ή εμπειρία. Γι' αυτό και δε δίνουμε, ούτε δεχόμαστε δουλειές που έχουν σχέση με την οικογένεια ή άλλου είδους γνωριμίες, παρά μόνο με την προϋπόθεση ότι είναι κανείς ικανός να κάνει την εργασία, καλύτερα από τους άλλους υποψήφιους, που δεν έχουν αυτές τις «γνωριμίες»

Το κλειδί λοιπόν για τη σωστή απόκτηση χρημάτων, είναι να είμαστε πάντα έτοιμοι να μπούμε στη θέση του άλλου ατόμου σε μια συμφωνία ή συναλλαγή έτσι ώστε αν οι θέσεις άλλαζαν ξαφνικά και δεχόμαστε αυτό που πριν προσφέραμε, να είμαστε το ίδιο ευτυχείς. Αν αυτό δεν ισχύει τότε αυτό σημαίνει ότι με κάποιον τρόπο κλέβουμε τον άλλο.

ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ

Υπάρχει ένα αρχαίο πανέμορφο σανσκριτικό γνωμικό που λέει "ARDHA-DHARMA-KAMA-MOKSHA" · ARDHA σημαίνει πλούτος, με την ευρεία έννοια της λέξης που περιλαμβάνει χρήματα, γη, σπίτια, αντικείμενα, ενέργεια, ιδέες, ταλέντα και σκέψεις. Η λέξη DHARMA έχει πολλές έννοιες και είναι δύσκολο να μεταφραστεί εύκολα στις δυτικές γλώσσες. Σημαίνει σωστή δράση. Σημαίνει ακόμα κάθε πράξη που συνεισφέρει στη σωματική, συναισθηματική, νοητική και πνευματική ευημερία του ατόμου και της κοινωνίας. Σημαίνει υπέρβαση του προσωπικού "εγώ" και των εγωιστικών αναγκών και ζωή αφιερωμένη στο καλό του συνόλου. Σημαίνει να κάνει κανείς πάντα το σωστό. Σημαίνει να χρησιμοποιεί κανείς οποιοδήποτε «πλούτο» έχει με τον ίδιο τρόπο που θα ήθελε να τον χρησιμοποιούν για το καλό της ανθρωπότητας. Σημαίνει να είναι σε αρμονία

με τη ροή της ζωής, με τη ροή των δυνάμεων της εξέλιξης που υπάρχουν μέσα μας και γύρω μας.

Επομένως ό,τι παίρνουμε από τη ζωή αυτήν, είναι στην πραγματικότητα μια δοκιμασία για να δούμε πόσο ικανοί είμαστε να το χρησιμοποιήσουμε σωστά, δηλαδή με ανιδιοτέλεια. Υπάρχει στη Βίβλιο η παραβολή για τα «Τάλαντα» που έδωσε ο αφέντης στον καθένα από τους τρεις υπηρέτες του. Οι δυο πρώτοι που διπλασίασαν τα «τάλαντά» τους με το να τα χρησιμοποιήσουν σωστά θεωρήθηκαν ικανοί και τους δόθηκαν μεγαλύτερα ποσά. Ο τρίτος υπηρέτης που έκρυψε το «τάλαντό» του, θεωρήθηκε ανίκανος να διαχειρίζεται χρήματα και έτσι του πήραν πίσω ό,τι του είχαν δώσει και τα δώρησαν στους άλλους. Επίσης, όταν ο Χριστός πέρασε μπροστά από τη συκιά και είδε ότι δεν έδινε καρπούς, την καταράστηκε και ξεράθηκε.

Έχουμε έρθει εδώ για να παράγουμε, να δημιουργούμε, να προσφέρουμε. Όχι για να κρύβουμε ό,τι έχουμε από φόβο μη το χάσουμε. Έτσι, η «νταρμική» χρήση του πλούτου μας, θα ήταν να φροντίζουμε τις βασικές ανάγκες της οικογένειάς μας και των ατόμων που εξαρτώνται από μας. Αυτό σημαίνει να τους δίνουμε τροφή, ρούχα, στέγη και μόρφωση. Πέρα από αυτό, θα πρέπει να υπάρχουν όρια στο τι ξοδεύει κανείς από προσωρινό καπρίτσιο και επιθυμίες που δημιουργούνται από την καταναλωτική μας κοινωνία. Θα πρέπει ακόμα να φροντίζει να μην ξοδεύει τους διάφορους πόρους της Γης όπως το νερό, την τροφή, το ηλεκτρικό, το πετρέλαιο κ.λπ. Το να ξοδεύει κανείς, είναι σαν να κλέβει τους άλλους. Αρρωσταίνουμε από το πολύ φαγητό, ενώ άλλοι είναι άρρωστοι γιατί δεν έχουν αρκετό. Θα είμασταν επίσης πιο υγιείς αν προσπαθούσαμε να βοηθήσουμε αυτούς τους ανθρώπους να βρουν τρόπους να παράγουν τη δική τους τροφή.

Άλλη μεγάλη σπατάλη είναι η συσσώρευση και η συλλογή. Δημιουργούμε μπλοκαρίσματα στη ροή της ενέργειας μέσα στην κοινωνία όταν οι ντουλάπες μας είναι γεμάτες με ρούχα, παπούτσια, σακάκια, όταν οι τοίχοι μας είναι γεμάτοι από πανάκριβους πίνακες και

όταν τα μπάνια μας είναι γεμάτα από ακριβά καλλυντικά, ενώ καθημερινά 40.000 παιδιά πεθαίνουν από πείνα. Τα χρήματα αυτά θα μπορούσαν να πάνε σε διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα, σε γεωτρήσεις για νερό και για κατασκευή μικρών βιομηχανιών που θα βοηθούσαν αυτούς τους ανθρώπους να ανεβάσουν το βιωτικό τους επίπεδο.

Αξίζουμε τον πλούτο που έχουμε, καθώς και εκείνοι αξίζουν τη φτώχεια μέσα στην οποία ζουν. Αυτό είναι αποτέλεσμα του παρελθόντος. είναι όμως και μια δοκιμασία για το μέλλον. Μια δοκιμασία που μέσα απ' αυτήν πρέπει εμείς να δείξουμε τι πρόκειται να κάνουμε με τα χρήματά μας και οι άλλοι τι πρόκειται να κάνουν με τη φτώχεια τους. Το μάθημα είναι ότι όλοι είμαστε ένας. Η αδιαφορία μας για τα βάσανα των άλλων είναι μια ακόμα μορφή κλοπής.

Ό,τι μας έχει δοθεί, έχει σκοπό να δοκιμάσει αν η ωριμότητα, η συμπόνια, η αγάπη και η σοφία μας είναι αρκετά δυνατές ώστε να αντισταθούν στη λάμψη και την άνεση των υλικών αγαθών. Δεν είναι εύκολο αυτό. Γι' αυτό και ο Χριστός είπε πως είναι πολύ δύσκολο για έναν πλούσιο άνθρωπο να μπει στο βασίλειο των ουρανών. Ερωτεύεται τα αντικείμενά του και στο τέλος γίνονται εκείνα το αφεντικό του. Δε μπορεί να πείσει τον εαυτό του να χρησιμοποιήσει τα αγαθά για το Dharma, για το καλό δηλαδή όλων. Η περιουσία του γίνεται κατάρα γι' αυτόν ή εμπόδιο στην πνευματική του πρόοδο. Είναι πολύ πιθανό ότι στο μέλλον σε μια άλλη ζωή, θα βιώσει πείνα και φτώχεια, για να ξυπνήσει μέσα του το συναίσθημα της συμπόνιας για τους συνανθρώπους του.

Ο πλούτος, μας έχει δοθεί από τη μοναδική πηγή κάθε πλούτου. Ό,τι έχουμε δεν είναι τόσο αποτέλεσμα της προσωπικής μας προσπάθειας, όσο της Θείας Χάρης. Τόσοι άλλοι άνθρωποι έχουν δουλέψει πολύ σκληρότερα και δεν έχουν αποκτήσει τίποτα. Άλλοι πάλι έχουν δουλέψει ελάχιστα ή καθόλου και έχουν τόσα πολλά. Όλα είναι ένα θέατρο, μια δοκιμασία, μια ευκαιρία για πνευματική ανάπτυξη. Οι περισσότεροι

όμως αποτυγχάνουν στις εξετάσεις. Ό,τι έχουμε είναι δανεισμένο από τη Γη, για να το χρησιμοποιήσουμε σωστά για το καλό της ζωής πάνω στη Γη. Είναι σα να είμαστε υπεύθυνοι επενδύσεων σε μια Τράπεζα και αρχίζουμε να παίρνουμε χρήματα για τον εαυτό μας, αντί να τα χρησιμοπούμε για το καλό της Τράπεζας.

ΓΙΑΤΙ ΣΥΣΣΩΡΕΥΟΥΜΕ;

Υπάρχουν λοιπόν διάφορες εκλεπτυσμένες μορφές κλοπής. Αιτίες αυτής της συμπεριφοράς μας είναι:

1. Η **ανασφάλειά μας,** που μας οδηγεί στο να μαζεύουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε (συχνά σε βάρος των άλλων), απλά και μόνο για την περίπτωση που θα δυσκολέψουν τα πράγματα στο μέλλον. Αυτό ως ένα σημείο είναι λογικό. Όμως, πόσα πρέπει να βάλει κανείς στην άκρη για να αισθάνεται ασφαλής; Και είναι ποτέ κανείς ασφαλής από σεισμό, φωτιά, βία, αρρώστια ή το χάσιμο ενός αγαπημένου προσώπου, απλά επειδή έχει πολλά λεφτά; Σ' αυτές τις περιπτώσεις η μεγαλύτερη ασφάλεια είναι η αγάπη και το ενδιαφέρον των φίλων, για να μπορεί να ξεπεράσει κάθε δυσκολία. Η υπερβολική όμως σημασία στα χρήματα, πολύ συχνά, μας αφήνει πολύ λίγους φίλους και αυτοί οι λίγοι που μας μένουν είναι, ίσως, φίλοι μας επειδή έχουμε χρήματα. Θα εξακολουθούν όμως να είναι φίλοι μας σε δύσκολους καιρούς;

2. Η απληστία για χρήματα και ευχαρίστηση σπρώχνει τον άνθρωπο στο να μαζεύει χρήματα και αντικείμενα, για να είναι σίγουρος ότι θα ικανοποιήσει τις επιθυμίες του.

3. Η **ανάγκη για επιβεβαίωση** από την κοινωνία μέσα από την εικόνα της επιτυχίας που μετριέται από το πόσα χρήματα, σπίτια, ή αντικείμενα έχει κανείς, είναι ένα άλλο κίνητρο για να κρατάει κάποιος την περιουσία του για τον εαυτό του. Μπορεί ακόμα να οδηγήσει ορισμένους ανθρώπους σε ανήθικες πράξεις για να αποκτήσουν περιουσία. Μαζί με αυτήν την ανάγκη συμβαδίζει και η ανάγκη για εξουσία πάνω στους άλ-

λους· κάτι που μπορεί να γίνει αιτία να χρησιμοποιεί κάποιος τα χρήματα για να ελέγχει τους άλλους και έτσι να έχει την εντύπωση ότι είναι σπουδαίος, δυνατός και όπως πρέπει.

Έτσι, τα εμπόδια στη νταρμική χρήση της περιουσίας μας προέρχονται από βασικές εσωτερικές αμφιβολίες για τον εαυτό μας και από έλλειψη εσωτερικής ολοκλήρωσης. Ο άνθρωπος που έχει εσωτερική ασφάλεια, ικανοποίηση, επιβεβαίωση και αυτοπαραδοχή δε χρειάζεται να συσσωρεύει χρήματα και αντικείμενα. Απελευθερώνεται από αυτές τις παγίδες και χρησιμοποιεί όλους τους υλικους, συναισθηματικούς, νοητικούς και πνευματικούς πόρους για τη θεραπεία της ανθρωπότητας. Αφιερώνει το σπίτι, τα χρήματα, τις ικανότητες του νου, την ενέργεια και τη ζωή του, στη μεταμόρφωση της κοινωνίας.

Κάθε στιγμή στη ζωή μας πρέπει να επιλέγουμε ανάμεσα στην ασφάλεια (εξωτερική) και την εξέλιξη. Το δεύτερο μέρος της σανσκριτικής φράσης εφαρμόζεται εδώ. «KAMA» σημαίνει επιθυμία και «MOKSHA» σημαίνει απελευθέρωση. Έτσι, όπως κάθε περιουσία πρέπει να διοχετεύεται προς το DHARMA (δηλαδή την ευημερία όλων), έτσι και κάθε επιθυμία πρέπει να διοχετεύεται προς την απελευθέρωση ή τη φώτιση. Γι' αυτό πρέπει συνέχεια να προσέχουμε να επιλέγουμε την εξέλιξη και την απελευθέρωση – αντί την ασφάλεια που μας κάνει να τρέχουμε πίσω από προσωρινές ανέσεις και απολαύσεις, ενώ οι συνάνθρωποί μας πεθαίνουν από πείνα.

ΟΧΙ ΦΘΟΝΟΣ

Από παιδιά έχουμε ακούσει πάρα πολλές φορές την εντολή, να μη ζηλεύουμε το γείτονά μας. Συνήθως την ακούμε συνοδευόμενη από την καταδίκη ότι σε τέτοια περίπτωση εγκληματούμε εναντίον του ανθρώπου που ζηλεύουμε. Πραγματικά, η υπερβολική ζήλεια μπορεί να γίνει αιτία να αντιδράσουμε ιδιαίτερα εγωιστικά και

αρνητικά για τους άλλους. Όμως στις περισσότερες περιπτώσεις η ζήλεια και ο φθόνος βλάπτουν μόνο εμάς.

ΦΘΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗΣ

Όταν φθονούμε κάποιον για αυτό που είναι ή γι' αυτό που έχει, τότε δε δεχόμαστε την ομορφιά της δικής μας ζωής. Αγνοούμε την τέλεια μοναδικότητα της ζωής μας και το πόσο διαφορετική είναι από τη ζωή των άλλων γύρω μας. Ποτέ δύο άτομα γεννημένα πάνω στη γη δεν έχουν ζήσει ακριβώς την ίδια ζωή, με τις ίδιες σκέψεις, ικανότητες, ιδιοκτησίες, ταλέντα, ενδιαφέροντα και ρόλους. Καθένας μας είναι η μοναδική έκφραση της μίας παγκόσμιας συνειδητότητας. Όταν φθονούμε κάποιον γι' αυτό που κάνει ή που έχει, τότε απορρίπτουμε τον εαυτό μας και ότι μας έχει δοθεί. Αυτό σημαίνει ακόμα ότι απορρίπτουμε το Θεϊκό Σχέδιο. Αυτό που μας δόθηκε, μπορεί να μοιάζει λιγότερο ή μικρότερο από ό,τι έχει δοθεί στους άλλους, αλλά εκείνο που πρέπει να καταλάβουμε, είναι ότι κάθε άνθρωπος έχει ακριβώς αυτό που χρειάζεται για να προχωρήσει στην εξέλιξή του, να μάθει τα μαθήματά του και να παίζει τους ρόλους που ήρθε να παίξει σ' αυτήν την ενσάρκωση. Αν δεν έχουμε αρκετά, αυτό σημαίνει ότι είναι χρήσιμο για μας να μην έχουμε περισσότερα, τουλάχιστον αυτήν τη στιγμή. Σημαίνει ότι αν είχαμε πιο πολλά, θα ήταν εμπόδιο στην ανάπτυξή μας. Μπορεί να χρειάζεται να έχουμε λιγότερα για να δραστηριοποιηθούμε και να δουλέψουμε για να αποκτήσουμε περισσότερα. Σκοπός μας μπορεί να είναι να έχουμε περισσότερα χρήματα, αντικείμενα, γνώση, ικανότητες ή πνευματική συνείδηση. Σε κάθε περίπτωση, θα μάθουμε πολλά στην προσπάθειά μας να βελτιώσουμε την κατάστασή μας.

Όταν αισθανόμαστε ζήλεια για τους άλλους, χάνουμε πολύ ενέργεια, ενώ θα μπορούσαμε να τη χρησιμο-

ποιήσουμε για την ολοκλήρωση του σκοπού της ζωής μας (όποιος κι αν είναι αυτός). Όταν φθονούμε, δε μπορούμε να είμαστε χαλαροί, ούτε γαλήνιοι. Έχουμε συνέχεια την ανάγκη να φτάσουμε τους άλλους, να αποκτήσουμε αυτά που έχουν, να μοιάζουμε με κείνους, όχι γιατί με το να πετύχουμε κάτι τέτοιο θα είμαστε πιο ευτυχείς αλλά γιατί δε δεχόματε τον εαυτό μας όπως ακριβώς είναι.

Ο άνθρωπος που δέχεται τον εαυτό του όπως είναι, δε νιώθει ζήλεια ή φθόνο. Είναι ικανοποιημένος με αυτά που έχει και με αυτό που είναι, ενώ παράλληλα γνωρίζει ότι βρίσκεται στη διαδικασία της εξέλιξης. Ξοδεύει χρόνο και ενέργεια για να βελτιώσει την ποιότητα του σώματος, του νου, της προσωπικότητας και της ζωής του, χωρίς αυτό να γίνεται για να μοιάσει στους άλλους ή για να έχει ό,τι έχουν οι άλλοι. Ακολουθεί την εσωτερική φωνή που τον οδηγεί προς την αυτοβελτίωση, ανεξάρτητα από το τι κάνουν οι άλλοι γύρω του. Αυτός που δε δέχεται τον εαυτό του, αναγκαστικά ακολουθεί τις φωνές, τις ανάγκες και τις επιθυμίες αυτών που τον περιβάλλουν. Δεν έχει καμιά σταθερότητα.

Ο φθόνος και η ζήλεια είναι φανερά σημάδια έλλειψης αυτοπαραδοχής και αυτοεπιβεβαίωσης. Το άτομο που νιώθει έτσι, δεν έχει ακόμα αισθανθεί την εσωτερική, δική του αξία. Όταν στο τέλος αντιλαμβάνεται ότι η ζωή του είναι τέλειο μέρος του τέλειου θεϊκού σχεδίου που σταδιακά ξετυλίγεται, θα πάψει να φθονεί τους άλλους. Τότε θα χαρεί για όλα εκείνα που του έχουν δοθεί από τη ζωή, ακόμη και αν αυτά είναι αρνητικά, όπως αρρώστιες ή φτώχεια. Θα καταλάβει ότι οι καταστάσεις αυτές είναι ακριβώς ό,τι χρειάζεται για να συνεχίσει την εξέλιξή του. Το μάθημά του μπορεί να είναι να δέχεται τα πράγματα όπως έρχονται ή να κάνει προσπάθειες για να τα ξεπεράσει. Και στις δύο περιπτώσεις αυτός θα είναι ο νικητής.

Θα πρέπει λοιπόν να καταλάβει κανείς, ότι οι διάφορες εντολές δε δημιουργήθηκαν για να ελέγξουν τους ανθρώπους ή για να μας αποτρέψουν από την αμαρ-

τία. Δημιουργήθηκαν σα γενικές οδηγίες, που βοηθούν στην ανάπτυξη της συνειδητότητάς μας και στην πραγμάτωση της αληθινής πνευματικής μας φύσης. Είναι αδύνατο να έχει κάποιος συνείδηση της πνευματικής του φύσης και παράλληλα να νιώθει φθόνο, ζήλεια ή θυμό. Αισθάνεται τόσο δυνατός, τόσο μεγάλος, τόσο άφοβος, ώστε δε χρειάζεται να συμπεριφέρεται μ' αυτόν τον τρόπο· αντίθετα είναι γεμάτος αγάπη και υπηρετεί τους συνανθρώπους του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

ΕΝΑ ΑΚΟΜΗ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΤΟ ΣΕΞ, Ο ΕΡΩΤΑΣ ΚΑΙ Η ΑΓΑΠΗ ΣΤΟΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΔΡΟΜΟ

Επειδή η ανάγκη για το άλλο φύλο είναι από τις πιο δυνατές και αποτελεί ένα από τα κυριότερα εμπόδια αλλά και δοκιμασίες στον πνευματικό δρομο, αποφασίσαμε να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή σ' αυτό το θέμα.

Υπάρχει σήμερα μεγάλη σύγχυση γύρω από αυτά τα τρία θέματα. Συνέχεια δεχόμαστε διαφορετικά και συγκρουόμενα μηνύματα από την εκκλησία, τους γονείς, τους φίλους, του ψυχολόγους, τους γιατρούς, την τηλεόραση, τον κινηματογράφο και τα διάφορα περιοδικά. Τι να πιστέψουμε και ποιόν; Πώς να δημιουργήσουμε τη δική μας προσωπική άποψη;

ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ

Μερικές από τις απόψεις που ακούμε γύρω από τα θέματα του έρωτα, του σεξ και της αγάπης είναι οι εξής:

1. Το σεξ είναι αμαρτία, χρειάζεται μόνο για τη δημιουργία παιδιών.

2. Το σεξ εξαγνίζεται με το μυστήριο του γάμου.

3. Το σεξ έξω από τον γάμο είναι θανάσιμη αμαρτία.

4. Το να έχει κάποιος σεξουαλική σχέση με οποιονδήποτε είναι καλό αν υπάρχει συναίσθημα «αγάπης».

5. Το σεξ είναι μια ιερή πράξη ένωσης ανάμεσα σε

δύο συνειδητές υπάρξεις.

6. Η σεξουαλική δραστηριότητα είναι καλή για την υγεία και θα πρέπει να συνεχίζεται μέχρι τα βαθιά γεράματα.

7. Στη σεξουαλική πράξη καταναλώνεται πολύτιμη και ζωτική ενέργεια, που θα μπορούσε να μεταλλαχθεί σε υψηλότερης μορφής δημιουργική ενέργεια ή αυτογνωσία.

8. Η σεξουαλική δραστηριότητα θα πρέπει να εκφράζεται ελεύθερα και με οποιονδήποτε, ακόμα και με άτομα του ίδιου φύλου.

9. Δε θα πρέπει κανείς να καταπιέζει τις σεξουαλικές του επιθυμίες, γιατί αυτό μπορεί να τον βλάψει σωματικά και ψυχολογικά.

10. Οι άντρες μπορούν να έχουν εξωσυζυγικές σχέσεις, όχι όμως οι γυναίκες.

11. Και οι άντρες και οι γυναίκες μπορούν να έχουν εξωσυζυγικές σχέσεις.

12. Η σεξουαλική σχέση είναι παγίδα, που έχει σαν αποτέλεσμα να χάνει ο άντρας τη λογική του και τη διαύγεια πνεύματος.

13. Ο έρωτας είναι η χαρά της ζωής και αξίζει τον κόπο να αφοσιώνεται κανείς σ' αυτόν, ανεξάρτητα από το τι του στοιχίζει στ' άλλα επίπεδα της ζωής του.

14. Η επιτυχία της αρρενωπότητας ή της θηλυκότητας κάποιου μετριέται με τις σεξουαλικές και ερωτικές του επιτυχίες. Διαφορετικά θα πρέπει κάτι να μη πηγαίνει καλά με αυτό το άτομο.

15. Δεν υπάρχει πραγματική αγάπη.

16. Η πραγματική αγάπη περιλαμβάνει και υπερβαίνει τον έρωτα και το σεξ.

17. Η πνευματική ανάπτυξη είναι αδύνατη όσο το άτομο είναι συγκεντρωμένο στις ερωτικές και σεξουαλικές του δραστηριότητες.

18. Η σεξουαλική ενέργεια μπορεί να μεταλλαχθεί σε πνευματική ενέργεια αν κάποιος γνωρίζει πώς να το κάνει.

Ποιά από αυτές τις απόψεις πιστεύετε; Ίσως θα

μπορούσατε να προσθέσετε κι άλλες δέκα πεποιθήσεις που δεν αναφέρονται εδώ. Ποιός έχει δίκιο και ποιός άδικο; Ποιά είναι η αλήθεια; Πώς μπορεί κανείς να σχηματίσει μια προσωπική φιλοσοφική άποψη πάνω σ' αυτόν τον τόσο σημαντικό, αλλά και μπερδεμένο τομέα της ζωής μας;

Δε μπορώ να ισχυριστώ προσωπικά ότι έχω να δώσω κάποιες απαντήσεις στην κοινωνία. Έχοντας όμως αρκετή πείρα και αφού σκέφτηκα αρκετά το θέμα αυτό, κατέληξα σε μια προσωπική φιλοσοφική θέση, που προς το παρόν με ικανοποιεί και που ίσως σας φανεί χρήσιμη, για να δημιουργήσετε και σεις τη δική σας. Οι σκέψεις που θα εκφράσω εδώ είναι προσωπικές και δεν εκπροσωπούν κανένα ιδιαίτερο σύστημα ή κατεστημένη φιλοσοφία, χωρίς φυσικά να αρνούμαι το γεγονός ότι έχουν επηρεαστεί από όλες τις φιλοσοφίες που έχω μελετήσει, από τους δασκάλους που έχω συναντήσει και τις σχέσεις που έχω βιώσει.

ΟΥΤΕ ΣΩΣΤΟ – ΟΥΤΕ ΛΑΘΟΣ

Καταρχήν **δεν πιστεύω** ότι το θέμα είναι ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΚΙΟ και ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΑΔΙΚΟ. Όλες αυτές οι δηλώσεις είναι σωστές ή λαθεμένες, ανάλογα με το δρόμο όπου βρίσκεται κανείς στο ταξίδι του προς την αυτογνωσία ή την πνευματική φώτιση. Θα πρέπει να εγκαταλείψουμε την περηφάνια και την ενοχή που είναι συνυφασμένες με την ιδέα του σωστού και του λάθους, του καλού ή του κακού. Εκείνο που είναι «σωστό» και «καλό» είναι εκείνο που μας βοηθάει να προχωρήσουμε στο δρόμο μας προς την ενότητα με τους άλλους και το Θεό. Εκείνο που είναι «κακό» και «αμαρτωλό» είναι εκείνο που δημιουργεί μια αίσθηση απόσταση, μεταξύ του εαυτού μας και των άλλων ή μεταξύ του εαυτού μας και του Θείου που ζει μέσα μας.

Επομένως, η σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί για κάποιον να είναι παράγοντας αρμονίας και ενότητας στη σωματική και ψυχολογική του ζωή, ενώ για τον

άλλον να είναι κατήφορος, χάσιμο της πνευματικής του ενέργειας και απόσπαση της προσοχής από τον πνευματικό στόχο. Δεν είναι ο ένας καλύτερος από τον άλλον έτσι όπως και ένας μαθητής κολλεγίου δεν είναι καλύτερος από έναν μαθητή του δημοτικού. Και οι δυό είναι καλοί και το ίδιο θεϊκοί στην εσωτερική τους φύση. Ο ένας απλούστατα είναι μεγαλύτερος, πιο έμπειρος και προετοιμασμένος για δυσκολότερα μαθήματα και ευθύνες.

Θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας, να εξετάσουμε με προσοχή τη ζωή μας, τους στόχους, τις επιθυμίες, τις συνήθειες, τις προσκολλήσεις και τα κίνητρά μας και να ξεκαθαρίσουμε εσωτερικά πόσο το σεξ ή ο έρωτας μας βοηθάει την παρούσα στιγμή να προχωρήσουμε προς την αγάπη ή μας απομακρύνει από αυτήν. Για τους περισσότερους ανθρώπους το σεξ και ο έρωτας παίζουν σημαντικό ρόλο για την επίλυση των διαφορών, την εναρμόνιση των ενεργειών και το πλησίαμα των ατόμων. Το βασικό πρόβλημα είναι ότι το μέσο έχει γίνει σκοπός και όχι μόνο αυτό, αλλά έχει ακόμη θεοποιηθεί. Το σεξ και ο έρωτας είναι οι θεοί των σύγχρονων μέσων μαζικής ενημέρωσης, της τηλεόρασης, των περιοδικών, του κινηματογράφου της μοντέρνας κοινωνίας.

Οτιδήποτε διαφημίζεται περνά στο άτομο μέσα από το σεξουαλικό του κέντρο (προφανώς γιατί οι διαφημιστικές εταιρίες έχουν ανακαλύψει ότι αυτό είναι το πιο ανοιχτό κέντρο στον άνθρωπο σήμερα).

Το σεξ και ο έρωτας υπάρχουν με το σκοπό να μάθει σιγά-σιγά κανείς να αγαπάει. Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο, για τους περισσότερους από εμάς, κάποια στιγμή στη ζωή μας, συνήθως σε νεαρή ηλικία, να βιώσουμε αυτήν τη μορφή επικοινωνίας. Όμως ξεχνάμε τι είναι αγάπη. Τη μπερδεύουμε με την προσκόλληση, τη στοργή, την επιθυμία, τη λαγνεία, την ταύτιση, την ανησυχία, το άγχος, το φόβο, την περηφάνια, τον έλεγχο και διάφορα άλλα συναισθήματα. Θα πρέπει γι' αυτό να αναρωτηθούμε αν η σεξουαλική μας δραστηριότητα ή τα συναισθήματα του έρωτα, μας

φέρνουν πιο κοντά στο συναίσθημα της αγνής αγάπης για τα αγαπημένα μας πρόσωπα και για ολόκληρη την ανθρωπότητα ή είναι, απλά, εκδηλώσεις των προσωπικών φυσιολογικών αναγκών και των συναισθημάτων ανασφάλειας ή ανάγκη για επιβεβαίωση του "εγώ" ή ακόμα αισθησιακή ευχαρίστηση.

ΣΩΜΑ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ – ΨΥΧΗ

Ο άνθρωπος είναι σώμα, προσωπικότητα, ψυχή. Όταν ένα σώμα έλκεται από ένα άλλο, αυτό είναι σεξ. Όταν μια προσωπικότητα έλκεται από μια άλλη προσωπικότητα αυτό είναι έρωτας. Αγάπη είναι η έλξη ανάμεσα σε δύο ψυχές. Όπου υπάρχει αγάπη, ακολουθεί φυσιολογικά έρωτας ή σεξ σαν τρόπος εκδήλωσης της πνευματικής ενότητας που ήδη υπάρχει, στο επίπεδο της προσωπικότητας και του σώματος. Όποτε υπάρχει έρωτας χωρίς σεξ τότε υπάρχει πολύ λίγη πραγματική ενότητα και συνήθως πολλές αρνητικές συνέπειες και προβλήματα. Και τα τρία είναι προσπάθειες να ξεπεραστεί η αίσθηση της ξεχωριστότητας, της μοναξιάς, του κενού. Και τα τρία εκφράζουν την ανάγκη της ψυχής να ενωθεί και πάλι με τις άλλες ψυχές που είναι απλά μέρη της μίας αληθινής ύπαρξης – του παγκόσμιου πνεύματος. Αλλά το σεξ και ο έρωτας, από μόνα τους, σπάνια δημιουργούν μια απόλυτη αίσθηση ενότητας αν δεν υπάρχει ταυτόχρονα διαρκής και αγνή αγάπη, για να ενώσει και τις ψυχές εκτός από τα σώματα και τις προσωπικότητες.

Εκείνο που συνήθως αποκαλούμε αγάπη είναι στην πραγματικότητα σεξουαλική έλξη ή έρωτας. Απόδειξη γι' αυτό είναι το ότι όταν η άλλη προσωπικότητα αρχίζει να αλλάζει ή τα ενδιαφέροντά μας αλλάζουν, η αγάπη μας ξεφτίζει και γίνεται απογοήτευση και μερικές φορές θυμός, πόνος, πίκρα και δυσαρέσκεια. Η αγάπη μας δεν είναι χωρίς όρους. Συνήθως η έλξη λειτουργεί στο επίπεδο των αναγκών της προσωπικότητας, άλλες φορές καθαρά στο σωματικό επίπεδο και

σπάνια στο επίπεδο των αναγκών της ψυχής.

ΕΞΩΣΥΖΥΓΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Ένα μεγάλο τμήμα της σημερινής κοινωνίας υποστηρίζει την ελεύθερη σεξουαλική δραστηριότητα, με το επιχείρημα ότι αυτός είναι ο σύγχρονος και ψυχολογικά υγιής τρόπος. Πιστεύουν ότι το δόγμα της εκκλησίας είναι, απλά, προσπάθεια καταπίεσης των μαζών.

Η παρατήρηση της προσωπικής μου ζωής, αλλά και της ζωής των άλλων, μου έχει αποδείξει πως υπάρχουν ορισμένοι πρακτικοί λόγοι για τους οποίους η ελεύθερη σεξουαλική συμπεριφορά δε φέρνει πραγματική ευτυχία ή αρμονία στους ανθρώπους που τη γυρεύουν.

Ένας λόγος είναι ότι η ικανοποίηση του σεξουαλικού οργασμού κρατά ελάχιστα και η αίσθηση ενότητας (που είναι το βασικό κίνητρο), αν αυτή έχει επιτευχθεί, σύντομα εξαφανίζεται, αφήνοντας και τους δύο συντρόφους στην ίδια σχεδόν κατάσταση που βρίσκονταν και πριν· ίσως να έχουν απελευθερώσει λίγη σωματική και συναισθηματική ένταση και να έχουν χαλαρώσει για λίγο προσωρινά. Δυστυχώς, στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτές οι στιγμές σπάνια χρησιμοποιούνται για να προχωρήσουν στην πνευματική επαφή ανάμεσα στις δύο ψυχές. Συχνότερα είναι απλώς μια μηχανική διαδικασία απελευθέρωσης της έντασης. Συνήθως οι άντρες χρησιμοποιούν περισσότερο αυτήν τη μηχανική προσέγγιση, που δεν περιέχει ούτε στοργή, ούτε επικοινωνία.

Ορισμένοι άνθρωποι, επίσης, αρχίζουν να εξαρτώνται από αυτήν τη στιγμιαία ευχαρίστηση και αντί να προσθέτουν στη ζωή τους κάποιο νόημα, γίνονται σκλάβοι της δύναμής της πάνω τους, όπως θα έκαναν και με άλλες εξαρτητικές συνήθειες, όπως π.χ. τσιγάρα, ναρκωτικά ή ηρεμιστικά. Σε μερικές περιπτώσεις όταν κάποιος εξαρτάται πάρα πολύ από αυτήν την ευχαρίστηση, θυσιάζει με προθυμία τις αρχές και τις πε-

ποιθήσεις του για να πετύχει την ικανοποίησή της. Μπορεί να απατήσει το σύντροφό του, παρόλο που δε θα του άρεσε ο άλλος να κάνει το ίδιο. Συχνά δημιουργούνται σχέσεις με άτομα που είναι ήδη παντρεμένα. Αν και δεν αρέσει στους ανθρώπους να έχει κάποιος σχέση με το δικό του σύζυγο, αναγκάζεται κανείς μέσα από τη δύναμη της σεξουαλικής παρόρμησης ή του έρωτα, να κάνει στους άλλους κάτι που δεν του αρέσει να κάνουν οι άλλοι σ' αυτόν. Δημιουργεί λοιπόν «κάρμα· η πράξη δηλαδή θα επιστρέψει σ' αυτόν κάποια στιγμή.

Εκτός όμως από την «καρμική» αντίδραση, υπάρχει και το πρόβλημα της έλλειψης συνέπειας στις πεποιθήσεις του ίδιου του ατόμου, τις αξίες, τις σκέψεις, τις λέξεις και τις πράξεις του. Αυτό δημιουργεί σύγχιση και διασκορπισμό της ενέργειας, και αυτό συνήθως εμποδίζει τον άνθρωπο να βρει την ευτυχία και την ικανοποίηση που γυρεύει. Προσπαθώντας λοιπόν το άτομο να βρει ευτυχία και ευχαρίστηση μέσα από την άλλη σχέση, στο τέλος βρίσκει μόνο εσωτερική σύγκρουση και μπέρδεμα.

Αυτός που αρχίζει να εξαρτάται από την προσωρινή και στιγμιαία ευχαρίστηση της σεξουαλικής του δραστηριότητας ή του έρωτα με κάποιον, χάνει συχνά τη διαύγειά του και γίνεται ικανός και να λέει ψέματα στους άλλους για να μη χάσει την πηγή της ευχαρίστησής του και πολύ συχνά λέει ψέματα στον ίδιο τον εαυτό του. Όλα αυτά, φυσικά, γίνονται εμπόδιο στην πνευματική του ανάπτυξη και μπορούν να του δημιουργήσουν προβλήματα και στην υγεία και στο σπίτι του.

Η ΘΑΛΑΣΣΑ – ΤΟ ΚΥΜΑ – Ο ΑΦΡΟΣ

Όταν είμαστε συγκεντρωμένοι στο σεξουαλικό επίπεδο έχουμε την τάση να βλέπουμε τους ανθρώπους γύρω μας σα σώματα. Τους αντιμετωπίζουμε σαν πηγή ευχαρίστησης ή, όταν είναι ανταγωνιστικοί, σαν

απειλή της ευχαρίστησής μας. Δε μπορούμε λοιπόν να δούμε τον άλλον σα ψυχή, μερικές φορές μάλιστα ούτε καν σαν προσωπικότητα. Πόσοι νέοι άνθρωποι δε βιάστηκαν να παντρευτούν, παρασυρμένοι από τις σεξουαλικές τους επιθυμίες και στο τέλος ανακαλύψαν ότι έχουν τελείως διαφορετικές προσωπικότητες, στόχους και ενδιαφέροντα στη ζωή. Και πόσοι από μας δεν ένιωσαν την πανίσχυρη δύναμη του έρωτα να υποχωρεί σταδιακά με τον καιρό και με την ανάληψη ευθυνών, τον ερχομό των παιδιών και τον αγώνα για τη ζωή. Τότε είναι που ορισμένοι ξεκινούν εξωσυζυγικές σχέσεις για να μη χάσουν αυτό το συναίσθημα της συγκίνησης, της χαράς και της ευχαρίστησης. Όμως στη φύση του έρωτα είναι να περνά. Μοιάζει με το μεγάλο κύμα που όλο και αυξάνεται σε όγκο δημιουργώντας στην κορυφή του αρκετό αφρό και στο τέλος σιγά σιγά ξεθυμαίνει και χάνεται στη θάλασσα. Ήταν ωραία, αλλά τελείωσε. Η αγάπη μοιάζει με θάλασσα βαθιά, σταθερή, αναλλοίωτη πηγή ενότητας. Με πόσα κύματα θα πρέπει να οδηγηθούμε προς την απογοήτευση, τη σύγχυση και μερικές φορές την κατάθλιψη μέχρι να ξυπνήσουμε και να αρχίσουμε να προτιμάμε την ίδια τη θάλασσα; Η θάλασσα είναι η αγάπη, το κύμα είναι ο έρωτας και το σεξ είναι ο αφρός στην κορυφή. Ο αφρός ζει ελάχιστα, το κύμα λίγο περισσότερο, η θάλασσα για πάντα.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ένα άλλο πρόβλημα που δημιουργείται από την ελεύθερη σεξουαλική δραστηριότητα και τις πολλαπλές σχέσεις, είναι αυτό της απώλειας της ενέργειας. Κάθε άτομο έχει τόση ενέργεια, όση χρειάζεται για να διατηρήσει την ισορροπία και την υγεία του και να αντιμετωπίσει τη ζωή και τις ευθύνες της. Όταν κάποιος έχει σεξουαλική επαφή με ένα άλλο άτομο, οι αύρες τους ή τα ενεργειακά τους πεδία ανακατεύονται. Προσωρινά, οι συναισθηματικές και φυσικές τους

ενέργειες ενώνονται. Αν είναι συντονισμένοι πνευματικά, τότε μπορεί να υπάρξει επικοινωνία και των πνευματικών ενεργειών κι αυτό είναι κάτι το μοναδικό. Όμως σπάνια συμβαίνει αυτό. Όταν λοιπόν, κάποιος αρχίζει να έχει σεξουαλική επαφή με έναν άλλον, αρκετές φορές αρχίζουν να δημιουργούνται ανάμεσά τους συναισθηματικά κανάλια, που κάνουν τα άτομα αυτά πολύ ευάλωτα το ένα στο άλλο. Δημιουργείται ταύτιση, συναισθηματική εξάρτηση και προσδοκίες. Ο ένας γίνεται πιο ευάλωτος στην ενέργεια του άλλου. Έτσι, ευκολότερα πληγώνεται, ενοχλείται και χάνει την ηρεμία και τη γαλήνη του νου του, όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά με τον άλλον. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια συναισθηματικής, πνευματικής και νοητικής ενέργειας. Σκεφτείτε τι συμβαίνει όταν κανείς έχει πάνω από μία σεξουαλική σχέση. Τότε είναι που διαλύεται, εξαντλείται, χάνει τη διαύγειά του και φυσικά δε μπορεί να ανταποκριθεί στις ευθύνες καμιάς σχέσης. Βρίσκεται συνέχεια κάτω από την επιρροή της ψυχολογικής ατμόσφαιρας που δημιουργείται από την κάθε σχέση, εκτός και αν αποσυνδεθεί συναισθηματικά από αυτές, όπως κάνουν αρκετοί, όμως η κατάσταση αυτή δουλεύει στο υποσυνείδητο και κάποια στιγμή αυτό πληρώνεται με σοβαρά σωματικά και νοητικά προβλήματα. Το έχω δει αυτό πολύ συχνά στους άντρες των σαράντα ετών, που προσπαθούν να «ξανακερδίσουν» τη νιότη τους κυνηγώντας γυναίκες. Φυσικά μ' αυτές τις συνθήκες είναι αδύνατη και η ευτυχία και η υγεία και η πνευματική ανάπτυξη.

Κάθε προσκόλληση είναι άλλη μια αλυσίδα στα πόδια μας, που περιορίζει την ελευθερία μας. Γινόμαστε σκλάβοι και υπηρετούμε τις επιθυμίες μας. Αυτό που συνήθως αποκαλούμε αγάπη είναι κυρίως έλξη, που βασίζεται στην ανάγκη για ασφάλεια, αισθησιακή ευχαρίστηση ή ικανοποίηση του "εγώ". Σκεφτείτε πως θα νιώθατε αν κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο πέθαινε. Θα είσασταν λυπημένοι; Γιατί; Το αγαπημένο σας πρόσωπο είναι μια ψυχή που είναι πια πολύ ευτυχισμένη, γιατί απελευθερώθηκε από τους περιορισμούς του υλι-

κού σώματος. Βρίσκεται σε πολύ καλύτερη κατάσταση. Τότε γιατί αισθανόμαστε λύπη; **Γιατί έχουμε χάσει κάτι πολύ σημαντικό για μας, κάτι που χρειαζόμαστε ή νομίζουμε ότι χρειαζόμαστε,** κάτι που μας έδινε μια αίσθηση ασφάλειας, ευχαρίστησης ή επιβεβαίωσης. Αυτά συνήθως εννοούμε όταν μιλάμε για αγάπη.

Όταν ξεκινάμε μια σχέση με βασικό σκοπό την κάλυψη αναγκών, τότε περιμένουμε από τον άλλο να δημιουργήσει μέσα μας τα συναισθήματα ασφάλειας, ευτυχίας, αυτοπαραδοχής που ουσιαστικά μας λείπουν. Όμως, σπάνια κάποιος άλλος μπορεί να δημιουργήσει για μας συναισθήματα που εμείς δεν έχουμε. Αυτά είναι εσωτερικά συναισθήματα που αποκτά κανείς με εσωτερική εργασία και εμπειρία και δε μεταφέρονται από άτομο σε άτομο. Αποτέλεσμα λοιπόν, αυτών των σχέσεων είναι η απογοήτευση, γιατί ο άλλος δε μας δίνει αυτό που έχουμε ανάγκη και θέλουμε. Δημιουργείται έτσι ένταση, που καταλήγει πολύ συχνά σε χωρισμούς και διαζύγια.

Ο μέσος άνθρωπος έχει ένα ορισμένο ποσοστό ενέργειας για την επίτευξη των στόχων και των επιθυμιών του. Η ενέργεια αυτή ονομάζεται Πράνα ή βιοενέργεια. Είναι η βασική ζωτική ενέργεια, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όποια κατεύθυνση επιλέξει το άτομο. Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, γίνεται σωματική ενέργεια ή νοητική ή νευρική ή χημική ή σεξουαλική ή ενέργεια δημιουργικής έκφρασης ή διάφορες άλλες μορφές ενέργειας.

Όταν κάποιος χρησιμοποιεί το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς του στο σεξουαλικό επίπεδο, σιγά σιγά θα εξαντλήσει τα αποθέματά της και θα του μείνει πολύ λίγη ενέργεια για πνευματικές και νοητικές επιδιώξεις. Ακόμη κι αν του περισσεύει ενέργεια, θα είναι δύσκολο γι' αυτόν να αποσπάσει το νου του από αυτό το κέντρο συνειδητότητας που είναι εστιασμένο στο σεξ. Δε θα είναι ικανός να συγκεντρωθεί για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε βαθιά πνευματικά θέματα. Ο νους του θα επιστρέφει συνέχεια στην ευχαρίστηση που παίρνει μέσα από τη σεξουαλική επαφή. Θα είναι

αδύνατο να δει τους ανθρώπους σαν ψυχές, θα τους βλέπει μόνο σαν αντικείμενα ευχαρίστησης ή απειλή για την ικανοποίησή της. Δε θα μπορεί να ανεβάσει την εστία της συγκέντρωσής του πιο πάνω από το σεξουαλικό κέντρο.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΓΑΠΗ – ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΑΓΑΠΗ

Ένα άλλο πρόβλημα με το σεξ και τον έρωτα, ξεκινάει από το γεγονός ότι, επειδή βασίζεται στο επίπεδο της προσωπικότητας και του σώματος, η έκφρασή τους περιορίζεται και απευθύνεται μόνο σε ορισμένα άτομα και όχι προς την κοινωνία στο σύνολό της. Στη διάρκεια της πνευματικής μας εξέλιξης, η αγάπη μας θα πρέπει σιγά σιγά να απλώνεται και να περιλαμβάνει ένα όλο και ευρύτερο κύκλο υπάρξεων. Η σεξουαλική έλξη λειτουργεί μόνο για ορισμένες υπάρξεις, συνήθως του αντίθετου φύλου, που επίσης έλκονται από μας προσωπικά. Με τον ίδιο τρόπο αισθανόμαστε έρωτα για ορισμένους μόνο ανθρώπους, των οποίων η προσωπικότητα ταιριάζει με αυτό που θεωρούμε αξιόλογο και ενδιαφέρον. Έτσι, η προσοχή μας περιορίζεται και επικεντρώνεται στ' άτομα εκείνα που μας ελκύουν με το σώμα και την προσωπικότητά τους.

Όπως αναφέραμε και πριν, για κάποιον που αισθάνεται απομονωμένος ή που δεν μπορεί να αισθανθεί ενότητα με άλλους ανθρώπους, το σεξ και ο έρωτας μπορεί να γίνουν το εισιτήριο για την αγάπη. Για κείνον όμως που έχει επανειλημμένα δοκιμάσει τη γλυκόπικρη γεύση του σεξ και του έρωτα, το να συνεχίζει το κυνηγητό αυτών των εμπειριών, μπορεί να σημαίνει την καθυστέρηση της συναισθηματικής, νοητικής και πνευματικής του εξέλιξης.

Η σεξουαλική ενέργεια από μόνη της είναι, ίσως, η πιο ισχυρή έκφραση της παγκόσμιας κοσμικής ενέργειας στον άνθρωπο, σ' αυτό το στάδιο της εξέλιξής του. Ίσως μετά από χιλιάδες χρόνια ο άνθρωπος θα φτάσει το στάδιο εκείνο της εξέλιξης όπου την ίδια αξία που

δίνει αυτήν τη στιγμή στο σεξ, θα τη δίνει στην αγάπη και την υπηρεσία. Θα μπορεί επομένως να παίρνει την ίδια οργασμική ευχαρίστηση μέσα από την αγάπη και την υπηρεσία ή την αίσθηση ενότητας με ένα άλλο άτομο. Και μετά από μερικές χιλιάδες ακόμα χρόνια, να νιώθει την ίδια οργασμική χαρά μέσα από την αίσθηση της ενότητας με το Θεό και την παγκόσμια ενέργεια που υπάρχει σε κάθε ανθρώπινη ύπαρξη. Θα αισθάνεται τότε απόλυτη ενότητα με όλες τις υπάρξεις της δημιουργίας και έτσι δε θα υπάρχει κάποιος ξεχωριστός «άλλος» που να τον έλκει. Όμως, δεν είμαστε ακόμα εκεί. Κάθε άνθρωπος πρέπει να δει πού βρίσκεται και να αξιολογήσει τις ανάγκες και τους στόχους του. Τι θέλει να κάνει με τη ζωή του; Πρέπει να χρησιμοποιήσει την ενέργειά του για την επίτευξη αυτού του στόχου. Δε μπορεί να κάνει αλλιώς. Αν χρησιμοποιεί όλη την ενέργειά του σε σεξουαλικές δραστηριότητες και συναισθηματικά παιχνίδια για να νιώσει ασφάλεια, ευχαρίστηση και αυτο- επιβεβαίωση, τότε δεν του περισσεύει ενέργεια για να την κατευθύνει προς τους στόχους του, όποιοι κι αν είναι αυτοί. Ούτε θα έχει το χρόνο, την ηρεμία του νου και τη διαύγεια που χρειάζεται για να ασχοληθεί με τεχνικές όπως ο διαλογισμός και η προσευχή, που θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν να βρει εσωτερική ασφάλεια, ευτυχία και αυτοεπιβεβαίωση.

Από την άλλη, όσο βρισκόμαστε μέσα στο φυσικό μας σώμα, η σεξουαλική μας πόλωση είναι μια πραγματικότητα. Μοιάζουμε με τα ηλεκτρόνια και το πρωτόνιο που έχουν αντίθετα φορτία και μοιραία έλκονται. Δε μπορούμε να το παραβλέψουμε αυτό. Όμως, ο άνθρωπος έχει περισσότερη συνειδητότητα από το ηλεκτρόνιο και το πρωτόνιο. Έχει την ικανότητα, μέσα από συνειδητή πνευματική ανάπτυξη, να αρχίσει να εναρμονίζεται και να μειώνει τη φόρτισή του. Ο άντρας έλκεται από τις ιδιότητες της γυναίκας που εκείνος δεν έχει και η γυναίκα για τον ίδιο λόγο έλκεται από τον άντρα. Όμως, σαν ψυχές δεν είμαστε ούτε αρσενικοί, ούτε θηλυκοί. **Είμαστε και τα δύο** και πέρα

από αυτά. Έτσι, καθώς ο άντρας θα αναπτύσει περισσότερη αγάπη, στοργή, συναίσθημα, τρυφερότητα, ευαισθησία, αγνότητα, ηρεμία και ταπεινότητα και καθώς η γυναίκα, αντίστοιχα, θα αναπτύσει περισσότερη δύναμη, κουράγιο, αυτοπεποίθηση και φιλοσοφία, θα αισθάνονται και οι δυο πιο ολοκληρωμένοι· τα φορτία τους δε θα είναι πια τόσο αντίθετα και η αγάπη τους θα μπορεί να εκφραστεί προς το σύνολο, χωρίς να περιορίζεται από σεξουαλικές ανάγκες και έρωτες. Αυτή η ολοκλήρωση και η αρμονία των αρσενικών και θηλυκών χαρακτηριστικών, βρίσκει την έκφρασή της στο Χριστό, την Παναγία και ορισμένους αγίους, που συνδυάζουν στην προσωπικότητά τους, την ανάγκη, την ηρεμία, την αποφασιστικότητα, τη δύναμη και το κουράγιο να πολεμήσουν το κακό.

Η ΜΕΤΑΛΛΑΞΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Είναι γνωστό σε πολλούς κύκλους της εσωτερικής φιλοσοφίας, ότι η σεξουαλική ενέργεια μπορεί να μεταλλαχθεί σε πνευματική ενέργεια και να αυξήσει με αυτόν τον τρόπο τη δημιουργική δύναμη ή να βοηθήσει στη φώτιση. Πρέπει να γίνει αντιληπτό εδώ, ότι μετάλλαξη δε σημαίνει καταπίεση. Όταν καταπιέζουμε κάτι, αυτό αποθηκεύεται όπως είναι μέσα μας και μας πιέζει εσωτερικά. Αν μάθουμε να το μεταλλάσουμε, τότε γίνεται κάτι πιο λεπτό, που μπορεί στο τέλος να εκφραστεί με κάποιον άλλο τρόπο, όπως γράψιμο, χορό, μουσική, τέχνη, κοινωνική υπηρεσία, διαλογιστικές καταστάσεις κ.α. Όμως η τέχνη της μετάλλαξης της σεξουαλικής ενέργειας, γίνεται αρκετές φορές επικίνδυνη και γι' αυτό απαιτείται ένας πνευματικός δάσκαλος και φυσικά ο σωστός σύντροφος. Και ακόμη περισσότερο απαιτείται μεγάλος αυτοέλεγχος και πειθαρχία, πολλά χρόνια χορτοφαγίας, διαλογισμός, αποχή από ναρκωτικά κάθε είδους και απόλυτος έλεγχος των κινήσεων του νου. Διαφορετικά, ο νους θα κα-

τακλυστεί από την ξαφνική ροή της σεξουαλικής ενέργειας και θα χαθεί ή ακόμα χειρότερα, μπορεί να ταξιδέψει σε επικίνδυνες περιοχές, δημιουργώντας σωματικά και νοητικά προβλήματα στο άτομο. Υπάρχουν αυτήν τη στιγμή πάνω στη γη ορισμένοι δάσκαλοι που έχουν φτάσει το πνευματικό επίπεδο που χρειάζεται ώστε να οδηγήσουν τους ανθρώπους σ' αυτήν την προσπάθεια. Ακόμα, το κλειδί στη διαδικασία της μετάλλαξης της σεξουαλικής ενέργειας, είναι η μετάλλαξη του τρόπου με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο. Όταν μπορούμε να βλέπουμε τον αγαπημένο μας σαν την ενσάρκωση του Θεού, όταν καταφέρνουμε να αντιμετωπίζουμε και να βιώνουμε τον κάθε άνθρωπο σαν εκδήλωση του ΕΝΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ του οποίου και εμείς είμαστε μέρος, όταν αυτό δεν είναι μόνο σκέψη, αλλά γίνεται εμπειρία, τότε όλες μας οι ενέργειες θα μεταλλαχθούν και ότι κι αν θα κάνουμε θα είναι θεϊκό. Επομένως, εκείνο που χρειαζόμαστε είναι η αλλαγή του τρόπου με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο, ο εξαγνισμός του νου μας, των σκέψεων, των επιθυμιών και των κινήτρων μας, ώστε να μπορούμε να βλέπουμε τον κόσμο πιο καθαρά και να μη ξεγελιόμαστε από την ψευδαίσθηση των προσωρινών μορφών. Θα πρέπει να είναι ξεκάθαρο στο νου μας το γεγονός ότι το σώμα και η προσωπικότητά μας, με τα οποία ασχολούμαστε τόσο πολύ και πιστεύουμε ότι «χρειαζόμαστε», είναι απλά, προσωρινή μορφοποίηση της γης, που κάποτε ξαναγίνεται γη, ενώ το πνεύμα που βρίσκεται μέσα σ' αυτά, είναι αιώνιο και δεν έχει ούτε φύλο, ούτε προσωπικότητα.

Επιτρέψτε μου να σας δώσω μια συμβουλή που βρίσκω πολύ χρησιμη. Εκείνο που πραγματικά γυρεύουμε είναι ΑΓΑΠΗ. Όλοι θέλουμε να μας αγαπούν, να νιώθουμε την αγάπη, να δίνουμε αγάπη. Η προσφορά αγάπης σε μια σχέση, είναι ένας σημαντικός εξισορροπητικός μηχανισμός σ' αυτήν την ανταλλαγή ζωτικών ενεργειών. Αν μπορούσαμε να αγκαλιαζόμαστε και να φιλιόμαστε αθώα όπως κάνουν τα παιδιά, θα είχαμε λιγότερη ανάγκη για σεξουαλική επαφή. Η ενέργεια θα

μεταδιδόταν στον άλλον και η σεξουαλική μας φόρτιση θα μειωνόταν. Αν μπορούσαμε να ξαναγίνουμε παιδιά και να αρχίσουμε να επικοινωνούμε με τους άλλους με αθώα αγγίγματα, αγκαλιάσματα, φιλιά και προσφορά στοργής, τότε θα είχαμε πολύ λιγότερο το αίσθημα της ξεχωριστότητας, αμφιβολία για τα αισθήματα των άλλων και πολύ λιγότερη ανάγκη για σεξουαλική επαφή, που μας στοιχίζει απώλεια πολύτιμης πνευματικής ενέργειας. Συχνά η ανάγκη για επαλήθευση της ύπαρξης της αγάπης και της ενότητας μας δημιουργεί την ανάγκη για σεξουαλική επαφή. Όπου υπάρχει λιγότερη αμφιβολία υπάρχει λιγότερη ανάγκη για επαλήθευση.

ΣΕΞ ΚΑΙ ΓΕΡΑΜΑΤΑ

Αλλά ας κλείσουμε τη συζήτηση με το θέμα του σεξ και των ηλικιωμένων ατόμων. Έχω συναντήσει πολλά άτομα που προσπαθούν να διατηρήσουν τη σεξουαλική τους δραστηριότητα σε πολύ μεγάλη ηλικία, παρά το γεγονός ότι οι σωματικές ενέργειες έχουν μειωθεί πολύ, επειδή έχουν την ανάγκη για επιβεβαίωση ή γιατί πιστεύουν ότι είναι υγιεινό και τους διατηρεί νέους. Είναι κρίμα να χάνονται αυτά τα τελευταία χρόνια της ζωής μας με αυτόν τον τρόπο. Τα τελευταία αυτά χρόνια μας δίνουν την ευκαιρία για εσωτερική δουλειά. Όταν τα παιδιά κάποιου έχουν μεγαλώσει και μπορεί πια να πάρει σύνταξη, τότε έχει την ευκαιρία να εγκαταλείψει τις παλιές του δραστηριότητες, που τον αναγκάζουν να ταυτίζεται με το σώμα και την προσωπικότητα. Μπορεί κανείς τότε να αρχίσει μια ζωή με έντονη πνευματική δραστηριότητα, διαλογισμό, προσευχή, διάβασμα, κοινωνική προσφορά και να τελειώσει τη ζωή του με αξιοπρέπεια και ηρεμία του νου.

Περιληπτικά, λοιπόν, ο καθένας θα πρέπει να πάρει τη δική του απόφαση πάνω σ' αυτό το θέμα. Δεν υπάρχει θέμα σωστού ή λάθους, αλλά τί είναι αποτελεσματικό στην απόκτηση της ευτυχίας που αναζητά και τί μπορεί να τον αφήσει άδειο και ανικανοποίητο

στο τέλος. Η απόφαση αυτή θα πρέπει να γίνει συνειδητά και αντικειμενικά· θα πρέπει κανείς να σιγουρευτεί ότι δεν καταπιέζει κάποιο σημαντικό μέρος του εαυτού του, αλλά και από την άλλη ότι δεν τυφλώνεται από συνήθειες, επιθυμίες και κοινωνικούς προγραμματισμούς. Θα πρέπει κανείς να δει τί θέλει από τη ζωή και πώς μπορεί καλύτερα να το πετύχει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

ΣΥΝΕΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Από την μέχρι τώρα συζήτησή μας βλέπουμε ότι τα YAMAS δεν είναι απλά ηθικοί περιορισμοί ή κώδικες συμπεριφοράς που αποδέχεται ο πνευματικός αναζητητής, αλλά ένας επιστημονικά τεκμηριωμένος κώδικας συμπεριφοράς που οδηγεί το άτομο από τον εγκλεισμό του στην ταύτιση με το "εγώ" προς την πνευματική του ελευθερία. Ακόμη μας προσφέρουν μια εναλλακτική άποψη του τι είναι «καλό» και τι «κακό». Καλό είναι ό,τι μας βοηθάει να ξεφύγουμε από τον εγωκεντρισμό μας και να ταυτιστούμε με το Σύμπαν. Καλό είναι ό,τι μας διευκολύνει να αποταυτιστούμε από το σώμα, τα συναισθήματα ξεχωριστότητας, το φόβο, τον ανταγωνισμό με τους άλλους. Καλό είναι ό,τι μας κατευθύνει προς τον αλτρουϊσμό, την αγάπη, την ενότητα με τις άλλες υπάρξεις. Καλό είναι να κάνουμε στους άλλους αυτό που θα θέλαμε να κάνουν εκείνοι σε μας.

Κακό είναι ό,τι μας κρατάει δεμένους στην ψευδαίσθηση της ξεχωριστότητας και της απομάκρυνσης από τον κόσμο. Κακό είναι ό,τι μας προκαλεί φόβο, μίσος και θυμό για τους ανθρώπους γύρω μας. Κακό είναι να μη συμπεριφερόμαστε στους άλλους όπως θα θέλαμε να συμπεριφέρονται εκείνοι σε μας.

Σε ορισμένες περιπτώσεις η ίδια πράξη μπορεί να είναι καλή για ένα άτομο και κακή για ένα άλλο. Για παράδειγμα, για τους περισσότερους ανθρώπους η ρομαντική αγάπη μπορεί να είναι ένα βήμα προς την ευτυχία και τον αλτρουϊσμό, ενώ για τον πνευματικό αναζητη-

τή, που έχει ήδη περάσει από αυτά τα στάδια, η ενασχόληση με μια προσωπική ρομαντική αγάπη λειτουργεί σαν εμπόδιο στο επόμενο βήμα του προς την οικουμενική αγάπη. Έτσι, ό,τι είναι χρήσιμο για τον έναν, είναι άχρηστο για τον άλλο. Ίσως οι λέξεις «χρήσιμο» και «άχρηστο» θα πρέπει να αντικαταστήσουν το καλό και το κακό. «Καλό» είναι ό,τι είναι «χρήσιμο» για την ολοκλήρωση του στόχου μας πάνω στη γη. «Κακό» είναι ό,τι είναι «άχρηστο», ό,τι μας εμποδίζει να πραγματοποιήσουμε την αληθινή μας φύση. Αν αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε τις λέξεις χρήσιμο και άχρηστο, θα μπορέσουμε να δούμε το πρόβλημα της ηθικής κάτω από άλλο φως. Τώρα το συγχέουμε με συναισθήματα ενοχής και δυσαρέσκειας για την εκκλησία και την κοινωνία που μας επιβάλλουν αυτές τις ιδέες.

Από αντικειμενική άποψη βλέπουμε ότι τα YAMAS δεν είναι παρά πρακτικές οδηγίες, χωρίς τις οποίες δε θα μπορούσαμε να πετύχουμε κοινωνική ή προσωπική γαλήνη ή ολοκλήρωση. Έτσι, οι πράξεις δεν είναι από μόνες τους καλές ή κακές αλλά είτε μας βοηθούν είτε μας εμποδίζουν στην ανεύρεση της ευτυχίας, της ηρεμίας και στην ολοκλήρωση του στόχου της ζωής μας.

Μπορούμε να φανταστούμε ότι ταξιδεύουμε από τη μια πλευρά της θάλασσας της ζωής στην άλλη. Ξεκινάμε απο το ατομικό "εγώ" και τελειώνουμε στο οικουμενικό πνεύμα. Τα YAMAS, δηλαδή όχι βία, ειλικρίνεια, όχι κλοπή, η σεξουαλική αγνότητα, όχι φθόνος, είναι τα πέντε πώματα που εμποδίζουν το νερό να μπει από τις τρύπες στο πλοίο μας και να το βουλιάξει.

Ας θυμηθούμε όμως πως μόνο ένα ολοκληρωμένο άτομο μπορεί, πραγματικά να ασκεί τα YAMAS σε κάθε περίπτωση. Ας μην είμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας αλλά ας προσπαθήσουμε όσο καλύτερα μπορούμε να τηρούμε αυτούς τους κανόνες στην καθημερινή μας ζωή.

Θα συζητήσουμε τώρα το δεύτερο βήμα προς την ελευθερία που ονομάζεται «NIYAMA». Αυτό αποτελείται από πέντε κανόνες, που σκοπό έχουν να μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε πειθαρχία, ψυχικό σθένος και διαύ-

γεια, απαραίτητα για την ασφαλή πορεία στον πνευματικό δρόμο.

NIYAMAS – ΠΕΙΘΑΡΧΙΕΣ

Ενώ τα YAMAS μας εξηγούν τι δεν πρέπει να κάνουμε, τα NIYAMAS μας προτείνουν τι πρέπει να κάνουμε αν θέλουμε να επιτύχουμε στο σκοπό της ζωής μας. Όπως σε κάθε προσπάθεια, έτσι και στην πνευματική αναζήτηση, ο βαθμός της επιτυχίας μας εξαρτάται από τη σοβαρότητα που δείχνουμε και την προσπάθεια που θα κάνουμε.

Υπάρχουν 5 NIYAMAS. Αυτά είναι η πειθαρχία, η μελέτη του εαυτού, η εγκατάλειψη στο Θεό, η σωματική και νοητική αγνότητα και η ικανοποίηση. Τα τρία πρώτα τα έχουμε συναντήσει στο κεφάλαιο 14 και δε χρειάζεται, επομένως, να συζητήσουμε περισσότερο γι' αυτά. Αναλύονται επίσης ευρύτερα στο βιβλίο μας ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ.

Εδώ θα αναφερθούμε σ' αυτά σύντομα.

1. Τα tapas ή η πειθαρχία, είναι, προφανώς, απαραίτητα σε όποιον γυρεύει να ξεπεράσει την ταύτιση με το σώμα. Οι επιθυμίες και οι συνήθειες του σώματος μπορούν να ξεπεραστούν, κυρίως μέσα από την προσπάθεια να μάθει κανείς να ζει χωρίς αυτές. Έτσι, η επιθυμία μετατρέπεται σε θέληση. Η θέληση είναι απαραίτητη στην επιτυχία κάθε προσπάθειας, ιδιαίτερα στην πνευματική προσπάθεια. Λέγεται ότι όταν κάποιος γνωρίζει πώς να πειθαρχεί, απομακρύνονται οι ακαθαρσίες σώματος και νου και το άτομο αποκτά μεγάλες μεταφυσικές ικανότητες, όπως διορατικότητα και τηλεπάθεια.

Όπως είπαμε πριν, ο πνευματικός αναζητητής δε θα πρέπει να χρησιμοποιεί αυτές τις δυνάμεις ώσπου η ανώτερη διάνοια, το ανώτερο όχημα, να έχει πλήρη έλεγχο του "εγώ", διαφορετικά μπορεί η λαθεμένη χρήση αυτών των δυνάμεων να κάνει κακό στον ίδιο και στους άλλους.

Όλοι μας μπορούμε να ωφεληθούμε από πειθαρχίες

όπως να νηστεύουμε μια φορά την εβδομάδα, να μιλάμε λιγότερο, να λέμε μόνα καλά λόγια και να μη μιλάμε ποτέ υποτιμητικά για τον άλλο. Αυτοί που καπνίζουν, πίνουν, τρώνε πολύ, πέρνουν ναρκωτικά ή φάρμακα, καλό θα ήταν να ασκηθούν στη διακοπή αυτών των συνηθειών που βλάπτουν την υγεία και το χαρακτήρα τους.

2. Η μελέτη του εαυτού είναι σημαντική για όποιον θέλει να πετύχει ακόμα και το μικρότερο βαθμό ελέγχου του νου, πόσο μάλλον την αυτοπραγμάτωση. Επειδή είμαστε οι δημιουργοί της πραγματικότητάς μας μπορούμε να αλλάξουμε την πραγματικότητά μας όταν καταλαβαίνουμε αντικειμενικά τους τρόπους με τους οποίους δημιουργούμε την πραγματικότητα που βιώνουμε. Ώσπου να φτάσουμε στο σημείο να παρατηρούμε την προσωπικότητά μας και να την βλέπουμε σαν το όχημα μέσα από το οποίο λειτουργούμε και όχι σαν το σύνολο της ύπαρξής μας, δεν υπάρχει περίπτωση αλλαγής ή ανάπτυξης. Ώσπου να βγούμε έξω και πάνω από το "εγώ" μας και να περιεργαστούμε τις λειτουργίες του δεν μπορούμε «να δούμε το δάσος μέσα από τα δέντρα του». Ώσπου να αρχίσουμε να ταυτιζόμαστε με τον ανώτερο εαυτό, την πνευματική φύση, δε μπορούμε να έχουμε μεγάλη πρόοδο.

3. Η εγκατάλειψη στο Θεό αναφέρεται στις Σούτρες του Πατάντζαλι, σαν ξεχωριστό και ανεξάρτητο μονοπάτι στην ένωση με το Θεό. Το άτομο που ασκείται στην απόλυτη εγκατάλειψη του "εγώ", των προσκολλήσεων και των επιθυμιών στον ανώτερο εαυτό, ενώνεται με το Σύμπαν. Δε χρειάζονται άλλοι τύποι τεχνικών. Αυτό είναι το μονοπάτι της Αγάπης και της Αφοσίωσης. Είναι το μονοπάτι που έχει προβάλλει η Χριστιανοσύνη και ιδιαίτερα ο Απόστολος Παύλος στις επιστολές του. Το άτομο που ακολουθεί το μονοπάτι της αγάπης για το Θεό (οποιαδήποτε μορφή και αν Του δίνει) διαπιστώνει με αυτόν τον τρόπο ότι η ένωση με το Θεό γίνεται πιο γρήγορα και με μεγαλύτερη ασφάλεια.

4. Η αγνότητα είναι κάτι που αρέσει σε όλους.

Αγνότητα μπορεί να είναι η ομορφιά της φύσης ή η αυθόρμητη εκδήλωση ενός παιδιού. Η αγνότητα έλκει την προσοχή μας και μας χαλαρώνει. Είναι απαραίτητη ιδιότητα στην πνευματική μας εξέλιξη.

Για να αποκτήσουμε διαύγεια του νου, που είναι απαραίτητη αν θέλουμε να βιώσουμε υψηλά επίπεδα συνειδητότητας, χρειάζεται να εξαγνιστούμε σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά.

ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΞΑΓΝΙΣΜΟΣ

Η σωματική καθαριότητα μπορεί να γίνει με διαφόρους τρόπους. Υπάρχει καταρχήν το εξωτερικό μέρος του σώματος, δηλαδή το δέρμα και τα μαλλιά. Πρέπει να διατηρούνται καθαρά για να μην κινδυνεύουν από μικρόβια και διάφορες ασθένειες. Το καθημερινό πλύσιμο του σώματος είναι εξαιρετικά σημαντικό για διαφόρους λόγους. Όταν πλένουμε το σώμα δεν απομακρύνουμε μόνο τα μικρόβια και τις ακαθαρσίες αλλά παράλληλα εξαγνίζουμε την αύρα μας, το ενεργειακό μας πεδίο. Το νευρικό σύστημα και το ενεργειακό πεδίο, χαλαρώνουν και τονώνονται από το νερό πάνω στο σώμα. Όλοι έχουμε αισθανθεί πόσο ενεργειακό είναι ένα ντους όταν είμαστε κουρασμένοι ή έχουμε ένταση. Νιώθουμε ανακουφισμένοι και ανανεωμένοι.

Εκτός από το καθημερινό ντους σ' όλο το σώμα, καλό θα ήταν να κάνει κανείς και «μισά μπάνια» όπου πλένει χέρια και μπράτσα μέχρι τους αγκώνες καθώς επίσης το πρόσωπο και το λαιμό του. Αυτό ανανεώνει το σώμα και χαλαρώνει τα νεύρα. Βοηθάει όσους έχουν χαμηλή ενέργεια ή είναι πολύ νευρικοί. Το έθιμο είναι να κάνει κανείς αυτά τα μισά μπάνια μόλις ξυπνήσει, πριν να φάει, πριν προσευχηθεί ή κάνει διαλογισμό και πριν κοιμηθεί. Με αυτόν τον τρόπο η ενέργεια παραμένει σε αρμονία όλη την ημέρα. Είναι επίσης πάρα πολύ χρήσιμο πριν από το διαλογισμό γιατί απομακρύνει τις δονήσεις από τις προηγούμενες δραστηριότητες και βοηθάει στη συγκέντρωση. Διώχνει τη νύστα την ώρα του διαλογισμού.

Το εσωτερικό του σώματος πρέπει επίσης να είναι αγνό. Όταν δεν είναι, οι διάφορες τοξίνες εμποδίζουν τη σωστή λειτουργία του σώματος και φυσικά του νου. Είναι γνωστό ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από δυσκοιλιότητα, έχουν συχνά πονοκεφάλους. Αυτό συμβαίνει γιατί οι τοξίνες δηλητηριάζουν τα νεύρα και δημιουργούν ένταση.

Το σώμα είναι μια μηχανή και, όπως κάθε μηχανή, παθαίνει βλάβη όταν βάζουμε μέσα της λάθος καύσιμα ή τη φορτώνουμε με διάφορες ακάθαρτες ουσίες. Όλες οι μηχανές χρειάζονται έναν ειδικό τύπο καύσιμου για να λειτουργήσουν. Αν βάλουμε μέσα τους κάτι άλλο, όχι μόνο δε θα λειτουργήσουν καλά αλλά και θα χαλάσουν. Το ανθρώπινο σώμα είναι φτιαγμένο να λειτουργεί με φυσικές οργανικές ουσίες που προέρχονται από τη φύση. Όταν γεμίζουμε το σώμα μας με διάφορα χημικά με τη μορφή λιπασμάτων, συντηρητικών, χρωμάτων κλπ., του στερούμε τη δυνατότητα να τα διαλύσει και να τα αποβάλλει, με αποτέλεσμα το συκώτι και τα άλλα όργανα να βλάπτονται. Οι τοξίνες αυτές τότε επηρεάζουν τη διαύγεια και την καθαρότητα του νου.

Επίσης όταν τρώμε επεξεργασμένες τροφές, όπως άσπρη ζάχαρη και αλεύρι ή κρέας που έχει ορμόνες και αντιβιωτικά, το σώμα μας εσωτερικά βρωμίζει. Αυτό εξασθενίζει την υγεία, το ανοσοποιητικό μας σύστημα και τη διαύγεια της σκέψης.

Όλες οι μηχανές έχουν ανάγκη πότε πότε να καθαριστούν. Το ανθρώπινο σώμα μπορεί να καθαριστεί με νηστείες και άλλες τεχνικές. Όλες οι θρησκείες και τα πνευματικά συστήματα χρησιμοποιούν τη νηστεία σαν τρόπο προετοιμασίας του σώματος και του νου, ώστε να γίνουν ικανά να φτάσουν ανώτερα συναισθήματα και σκέψεις. Γι' αυτό και οι νηστείες γίνονται πριν από μεγάλες πνευματικές γιορτές που τα παλιά χρόνια έπαιζαν το ρόλο των μυήσεων.

Μαζί με τη νηστεία υπάρχουν και διάφορες άλλες τεχνικές καθαρισμού που μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει για να καθαρίσει το εσωτερικό του σώματος, όπως το κλίσμα και οι πλύσεις στομάχου. Οι τεχνικές

αυτές περιγράφονται στο βιβλίο ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΝΟΤΗΤΑ

Στη χημεία όταν μιλάμε για καθαρό διάλυμα, εννοούμε το διάλυμα που περιέχει μόνο μια ουσία. Δεν υπάρχει τίποτα άλλο εκεί μέσα, καμιά ακαθαρσία.

Το ίδιο ισχύει και για τη συναισθηματική καθαρότητα. Σημαίνει ότι έχουμε ένα βασικό συναίσθημα ή συγκίνηση. Σημαίνει ότι αισθανόμαστε αγάπη, κατανόηση, στοργή για τους ανθρώπους γύρω μας. Σκεφτείτε το άνοιγμα, την ειλικρίνεια και την αγνότητα ενός μικρού παιδιού. Αυτό είναι συναισθηματική καθαρότητα. Το παιδί αυτό έχει ευθύτητα, ειλικρίνεια και δεν κρύβει σκέψεις και συναισθήματα. Τα βασικά του συναισθήματα είναι αγάπη και ενδιαφέρον για τους άλλους. Δεν έχει πονηρές σκέψεις. Η σημασία της συναισθηματικής καθαρότητας, έχει επισημανθεί από το Χριστό, που λέει πως, μόνο όταν γίνουμε πάλι παιδιά, θα μπορέσουμε να μπούμε στο Βασίλειο των Ουρανών.

Η συναισθηματική καθαρότητα μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τη συντροφιά με αγνούς και απλούς ανθρώπους, με το τραγούδι, την προσευχή, το διαλογισμό και μέσα από την αυτοανάλυση με την οποία απομακρύνουμε αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις από τους βασικούς προγραμματισμούς μας.

ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΑΡΟΤΗΤΑ

Η νοητική καθαρότητα, όπως και η συναισθηματική, επιτυγχάνεται με το να έχει κανείς το νου του γεμάτο με έναν τύπο σκέψεων, με ένα στόχο ή αρχή. Όταν έχουμε συγκρουόμενες σκέψεις, στόχους ή επιθυμίες δεν μπορεί να υπάρξει πρόοδος σε καμιά κατεύθυνση. Θα πρέπει να αναλύσουμε τι θέλουμε από την ζωή, τι πιστεύουμε ότι είναι σημαντικό, ποιοί είναι οι στόχοι μας και πώς θέλουμε να ζήσουμε. Θα πρέπει να επιλέξουμε ανάμεσα στις συγκρουόμενες σκέψεις, στόχους και επι-

θυμίες που τώρα δημιουργούν σύγχυση στο μυαλό μας.

Μέσα από την αυτοανάλυση, το διαλογισμό, την προσευχή και τη μελέτη των πνευματικών αληθειών, μπορούμε να απελευθερωθούμε από αυτήν τη σύγχυση και να συγκεντρωθούμε στη βασική αλήθεια, ότι δηλαδή είμαστε όλοι αιώνιες ψυχές στη διαδικασία της εξέλιξης. Τότε θα αφιερώσουμε τη ζωή μας στο βασικό στόχο της επίσπευσης της εξελικτικής διαδικασίας για τον εαυτό μας και τους άλλους.

Όταν έχουμε σωματική, συναισθηματική και νοητική καθαρότητα αποκτούμε εσωτερική αρμονία και γαλήνη, κάτι σαν αυτό που βιώνει κανείς μετά από ένα ντους, μια νηστεία ή τη λήψη της ιερής κοινωνίας. Όταν είμαστε αγνοί, θέλουμε να παραμείνουμε αγνοί και έτσι αισθανόμαστε μικρότερη έλξη για πράξεις που μπορούν να εμποδίσουν την άνοδό μας σε υψηλότερο επίπεδο συνειδητότητας, όπου βιώνουμε εσωτερική ηρεμία, ικανοποίηση και ενότητα με τον κόσμο γύρω μας.

5. Η ικανοποίηση είναι μια σπάνια κατάσταση του νου στη σημερινή κοινωνία. Πολλοί λίγοι άνθρωποι είναι ευχαριστημένοι με αυτά που έχουν ή με αυτά που έχουν πετύχει στη ζωή. Αισθάνονται πως θα είναι ευχαριστημένοι, αν αποκτήσουν ένα ακόμη πράγμα ή όταν πετύχουν έναν ακόμη στόχο. Όμως κάτι τέτοιο δε συμβαίνει. Ή είμαστε ικανοποιημένοι ή δεν είμαστε. Κανένα εξωτερικό αντικείμενο, θέση, σχέση ή γεγονός δε μπορεί να μας δώσει ικανοποίηση που διαρκεί. Η ικανοποίηση έρχεται με τη συνειδητοποίηση ότι ήδη έχουμε, αλλά και ότι πάντα θα έχουμε ακριβώς ό,τι χρειαζόμαστε κάθε στιγμή για την ολοκλήρωσή μας. Αν η ικανοποίησή μας εξαρτάται από εξωτερικούς παράγοντες, τότε δε μπορεί να διαρκέσει, γιατί θα αλλάξει όπως αλλάζουν και οι εξωτερικοί παράγοντες.

Υπάρχουν δύο τρόποι για να μάθει κανείς να είναι ικανοποιημένος. Ο ένας, με το να εκπαιδευτεί να είναι ικανοποιημένος με ό,τι έχει και με ό,τι του δίνει η ζωή. Ο άλλος, με το να γίνει όλο και περισσότερο ικανός να αποκτήσει εκείνο που θέλει για να είναι ικανοποιημένος. Η Ανατολή έχει πετύχει το πρώτο. Οι άνθρωποι

εκεί, έχουν μάθει να είναι ικανοποιημένοι με τα λίγα. Η Δύση έχει δώσει έμφαση στο δεύτερο τρόπο, στην ικανότητα δηλαδή να αποκτά κανείς αυτό που θέλει και επιθυμεί.

Προσωπικά πιστεύω ότι η πραγματική λύση βρίσκεται στο συνδυασμό αυτών των δύο μεθόδων. Μπορούμε να αναζητούμε τη συνεχή βελτίωση της ποιότητας της ζωής για τον εαυτό μας και τους άλλους, ενώ παράλληλα να αποδεχόμαστε τα πρακτικά αποτελέσματα που έχουμε σε κάθε στάδιο αυτής της διαδικασίας και να είμαστε ικανοποιημένοι με αυτά.

Αυτό φέρνει στο νου τη σοφία της προσευχής του Αγίου Φραγκίσκου: «Θεέ μου, δώσε μου τη δύναμη να δέχομαι τα πράγματα που δε μπορώ να αλλάξω, το κουράγιο να αλλάξω αυτά που μπορώ και τη σοφία να γνωρίζω τη διαφορά». Έτσι, προσπαθούμε να βρούμε ικανοποίηση μέσα από τη βελτίωση των συνθηκών της ζωής μας, όμως είμαστε πάντα έτοιμοι να νιώσουμε ικανοποίηση με ό,τι έχουμε. Δεχόμαστε την παρούσα στιγμή και ό,τι συμβαίνει σ' αυτήν, σαν τέλεια.

Αυτό ισχύει για μια μεγάλη ποικιλία αναγκών που έχουμε, όπως οι ανάγκες επιβίωσης, ευχαρίστησης, επιβεβαίωση αγάπης, ακόμη και για ανάγκες πνευματικής εξέλιξης ή ένωσης με τον Θεό.

Στην αρχή, ο πνευματικός αναζητητής αγχώνεται στην ιδέα του αν θα μπορέσει να πετύχει σ' αυτήν την περιπέτεια της αυτομεταμόρφωσης.

Δεν έχει μεγάλη επιμονή και θέλει αποτελέσματα αμέσως. Αποθαρρύνεται και στεναχωριέται σε κάθε οπισθοδρόμηση και συχνά αισθάνεται πως δεν προχωράει. Αισθάνεται ανικανοποίητος. Αυτή η έλλειψη ικανοποίησης είναι χρήσιμη γιατί τον σπρώχνει να προχωρήσει, τον εμπνέει να προσπαθήσει πιο πολύ. Αλλά καθώς περνούν τα χρόνια και ο αναζητητής καταλαβαίνει ότι η πρόοδος γίνεται πολύ σιγά, μαθαίνει τότε να κάνει **υπομονή** και να έχει **πίστη.** Αλλά το πιο σημαντικό από όλα, μαθαίνει σιγά σιγά να αποταυτίζεται από την προσωπικότητά του, που βιώνει τους κύκλους της ευχαρίστησης και της δυσαρέσκειας.

Αρχίζει να αναπτύσσει μια σταθερή εσωτερική ικανοποίηση, παρά τα δράματα που συμβαίνουν γύρω του. Γίνεται τότε ικανός να παρακολουθεί τα πάνω και τα κάτω, τις επιτυχίες και τις αποτυχίες της ζωής του με το ίδιο βλέμμα. Λέγεται ότι η απόλυτη ικανοποίηση φέρνει απόλυτη, αδιατάραχτη ευτυχία ή ευλογία.

Μπορούμε να τα καταλάβουμε αυτά με τη βοήθεια του πιο πάνω διαγράμματος. Σε κάποιο σημείο, αισθανόμαστε ανικανοποίητοι με τον εαυτό μας και τη ζωή μας. Θέλουμε να αλλάξουμε το χαρακτήρα μας, να απελευθερωθούμε από κάποιο αρνητικό χαρακτηριστικό ή συνήθεια. Δεν είμαστε ευτυχείς με τον εαυτό μας. Μπορεί να απορρίπτουμε τον εαυτό μας ακόμη ή και να τον μισούμε.

Σαν αποτέλεσμα αυτής της έλλειψης ικανοποίησης, κάποια στιγμή κάνουμε προσπάθεια να αλλάξουμε αυτό που δεν μπορούμε να δεχτούμε. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, σύντομο ή όχι, καταφέρνουμε να το πετύχουμε. Τώρα, αισθανόμαστε **ικανοποίηση – ευχαρίστηση** για την επιτυχία μας.

Όμως αυτή η ικανοποίηση δεν κρατάει πολύ. Σύντομα ανακαλύπτουμε κάτι άλλο που θέλουμε να αλλάξουμε στον εαυτό μας. Αισθανόμαστε πάλι ανικανοποίητοι. Μετά από μια περίοδο δυσαρέσκειας, κάνουμε ξανά νέα προσπάθεια. Καθώς προσπαθούμε να αλλάξουμε, συχνά νιώθουμε άγχος, αμφιβολίες και φόβο ότι θα αποτύχουμε. Αυτό πάλι, συχνά συνοδεύεται από αισθήματα αυτοαπόρριψης ώσπου, τελικά, να πετύχουμε.

Κι έτσι ο κύκλος επαναλαμβάνεται: Η δυστυχία του ανικανοποίητου συναισθήματος, το άγχος της προσπάθειας, η περηφάνια και η χαρά της επιτυχίας και μετά πάλι έλλειψη ικανοποίησης.

Μετά από πολλά χρόνια ο πνευματικός αναζητητής αρχίζει να καταλαβαίνει ότι η διαδικασία της αλλαγής και της εξέλιξης είναι αργή και δύσκολη και απαιτεί υπομονή. Σταδιακά, αποταυτίζεται από τη διαδικασία, από την προσπάθεια. Συνεχίζει να κάνει προσπάθειες

για την αλλαγή, όμως δεν αμφιβάλλει πια τόσο πολύ. Προχωρεί στη διαδικασία της βελτίωσης του εαυτού του χωρίς την αυτοαπόρριψη, το άγχος και την περηφάνια που συνήθως συνοδεύουν αυτήν την προσπάθεια.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα πνευματικά χαρακτηριστικά θα πρέπει να αναπτύσσονται φυσιολογικά μ' έναν αρμονικό τρόπο. Τα φυτά μεγαλώνουν με τον ίδιο τρόπο. Δε θα είναι χρήσιμο να προσποιούμαστε ότι έχουμε κάποιες πνευματικές ικανότητες για τις οποίες διαβάζουμε στα διάφορα βιβλία. Αυτό θα ήταν ψεύτικο. Ας ασκηθούμε στις τεχνικές που γνωρίζουμε και ταυτόχρονα ας είμαστε ειλικρινείς γι' αυτά που πραγματικά νιώθουμε και ας αφήσουμε τις αλλαγές να συμβούν φυσιολογικά μέσα μας.

ASANAS – ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Ας πάμε τώρα στο τρίτο βήμα προς την ελευθερία, που είναι ο έλεγχος, δηλαδή η κυριαρχία και η υπέρβαση του υλικού σώματος.

Οι αρχαίοι σοφοί κάθονταν για πολλές ώρες κάθε μέρα σε στάσεις διαλογισμού. Για να προετοιμάσουν το σώμα γι' αυτόν τον δύσκολο σωματικό και νοητικό στόχο, ανέπτυξαν μια σειρά από στάσεις που δυναμώνουν το σώμα. Αυτές οι στάσεις κρατούσαν επίσης το σώμα ζωντανό και υγιές με την μικρότερη δυνατή προσπάθεια, χρόνο και ενέργεια. Ανέπτυξαν μια επιστήμη της καλλιέργειας του υλικού σώματος που κρατούσε το σώμα σε θαυμάσια αρμονία.

Οι στάσεις αυτές είναι κυρίως στατικές και σ' αυτές μένει κανείς για μεγάλα διαστήματα κρατώντας το σώμα ακίνητο και απόλυτα χαλαρό. Σε κάθε στάση ο νους είναι επίσης χαλαρός σε κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης ή και διαλογισμού. Οι στάσεις αυτές, σε συνδυασμό με τον έλεγχο της αναπνοής και τη σωστή διατροφή, επιδρούν, σε μεγάλο βαθμό, θετικά στο νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα. Αυτό είναι το μεγάλο μυστικό

των ασκήσεων της γιόγκα· ότι δηλαδή εναρμονίζουν το νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα που με τη σειρά τους εναρμονίζουν όλα τα άλλα συστήματα του σώματος.

Η ένταση απελευθερώνεται από τους μυς, τα νεύρα και τον ίδιο το νου. Όσοι έχουν ασκηθεί στις ασκήσεις της γιόγκα, γνωρίζουν πόσο ισχυρή επίδραση έχουν στο σώμα και το νου. Σήμερα, στη Δύση, οι ασκήσεις της γιόγκα έχουν γίνει αυτοσκοπός. Έχουν γίνει άλλο ένα είδος γυμναστικής και μάλιστα σε μερικές περιπτώσεις έχει καταλήξει να είναι ανταγωνιστικό σπόρ. Αυτό φυσικά δεν έχει καμιά σχέση με τις προθέσεις που είχαν κατά νου οι γιόγκις όταν ανέπτυσσαν αυτό το σύστημα.

Οι ασκήσεις αυτές έχουν σκοπό, κάτι που βρίσκεται πέρα από το σώμα. Εκτελούνται για να κρατήσουν το σώμα σε άριστη κατάσταση ώστε να μη γίνεται εμπόδιο στο δρόμο για την αυτοπραγμάτωση. Για ο,τιδήποτε θέλουμε να πετύχουμε στη ζωή, είτε αυτό είναι πνευματικό, είτε υλικό, χρειαζόμαστε ένα υγιές σώμα. Η παραμικρότερη δυσαρμονία του σώματος, αντανακλάται στο νου και αντίστροφα. Έτσι, πριν ο πνευματικός αναζητητής προσπαθήσει να ελέγξει το νου του, θα πρέπει να απομακρύνει τις εντάσεις και τις αδυναμίες του σώματος.

Λέγεται ότι, εκείνος που τελειοποιεί αυτές τις ασκήσεις, απελευθερώνεται από τα αντίθετα των αισθήσεων, όπως ζέστη, κρύο, υγρασία, ξηρασία, πείνα, δίψα. Το σώμα γίνεται δυνατό και ικανό να αντέξει κάθε δυσκολία και ένταση. Έτσι ο νους ενοχλείται λιγότερο και προσαρμόζεται ευκολότερα.

ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Έχουμε αναφερθεί με λεπτομέρεια στο θέμα της βιοενέργειας και στα κέντρα ενέργειας κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Το τέταρτο βήμα προς την ελευθερία είναι η διαδικασία ελέγχου της ενέργειας, έτσι ώστε να ρέει άφθονη και αρμονικά.

Οι τεχνικές ελέγχου της αναπνοής χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τη συγκέντρωση, για να εξασφαλί-

σουμε άφθονη πράνα στο σώμα, αλλά και την αρμονική της ροή μέσα σ' αυτό. Μπορεί κανείς να έχει αρκετή ενέργεια, όμως αυτή να μη ρέει σωστά σε όλα τα μέρη του σώματος και του νου. Ορισμένες περιοχές του σώματος και του νου μπορεί να στερούνται ενέργειας, λόγω σωματικών εντάσεων ή μπλοκαρισμάτων στο συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο.

Μέσα από βαθιά, αργή και ρυθμική αναπνοή μπορεί κανείς να εναρμονίσει την ποσότητα και τη ροή της ενέργειας, ώστε όχι μόνο να δημιουργήσει μια κατάσταση τέλειας υγείας, αλλά και ένα αίσθημα ήρεμης ζωτικότητας. Η πράνα είναι ο συνεκτικός σύνδεσμος μεταξύ σώματος και νου. Η πράνα δρα πάνω στο σώμα μέσα από το ενδοκρινικό και νευρικό σύστημα. Ο νους επικοινωνεί με το σώμα μέσα από την πράνα και αντίστροφα. Για το λόγο αυτόν η πράνα είναι το κλειδί της υγείας, της ζωτικότητας και της γαλήνης του νου.

Πολλά ψυχολογικά προβλήματα είναι μπλοκαρισμένα στο αναπνευστικό σύστημα και μπορούν να δουλευτούν μόλις το άτομο μάθει να αναπνέει σωστά, χρησιμοποιώντας τα πνευμόνια του σε όλη τους τη χωρητικότητα, ρυθμικά. Ο πνευματικός αναζητητής μαθαίνει ακόμα να ελέγχει την ποσότητα του αέρα που περνάει μέσα από κάθε ρουθούνι. Αυτή η τεχνική της εναλλασσόμενης αναπνοής, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη χαλάρωση του νου και στον καθαρισμό του νευρικού συστήματος. Εξισορροπούνται, επίσης, η παθητική ή επιθετική στάση του ατόμου.

Όλες αυτές οι ανωμαλίες πρέπει να ρυθμιστούν πριν το άτομο προχωρήσει σε πιο προχωρημένα στάδια ελέγχου των αισθήσεων και του νου. Λέγεται ότι μέσα από την τελειοποίηση των τεχνικών της πρανα-γιάμα, ο νους κερδίζει μεγάλη δύναμη συγκέντρωσης.

Δε χρειάζεται να δώσουμε εδώ περισσότερες λεπτομέρειες γιατί ένα τέτοιο αντικείμενο απαιτεί μελέτη μαζί με κάποιον έμπειρο δάσκαλο.

PRATYAHARA – ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ

ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Οι πέντε αισθήσεις, στέλνουν συνέχεια ηλεκτρικά ερεθίσματα στο νου, πληροφορώντας τον για τους εξωτερικούς παράγοντες. Ο νους ξοδεύει ένα μεγάλο ποσοστό ενέργειας, χρόνου και προσπάθειας, κάθε μέρα, για να ερμηνεύσει και να αντιδράσει με διαφόρους τρόπους στην εισροή των δεδομένων. Έτσι, ενώ από τη μία η διαδικασία αυτή είναι απόλυτα απαραίτητη για την αποτελεσματική και αρμονική αλληλεπίδραση με τον κόσμο γύρω μας, από την άλλη, αν δε μπορούμε να την ελέγχουμε, μπορεί αυτή να αποσπά το νου και να μη του επιτρέπει να συγκεντρωθεί.

Ο Σάτυα Σάι Μπάμπα λέει μια χιουμοριστική ιστορία σχετικά με έναν βασιλιά που είχε πέντε γυναίκες και δε μπορούσε να ελέγξει καμιά από αυτές. Ήταν πολύ δυστυχισμένος γιατί και οι πέντε τον ενοχλούσαν από το πρωί που ξυπνούσε μέχρι το βράδυ που πήγαινε για ύπνο. Τον ενοχλούσαν μάλιστα ακόμα και την ώρα που κοιμόταν.

Αποφάσισε λοιπόν να ζητήσει βοήθεια και να βρει μια λύση, καλώντας σε συνέλευση όλους τους άντρες του βασιλείου. Έφτιαξε δύο μεγάλες σκηνές και στη μία έβαλε μια πινακίδα που έγραφε "ΑΝΤΡΕΣ ΠΟΥ ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΟΥΣ" και στην άλλη μια πινακίδα "ΑΝΤΡΕΣ ΠΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥΝ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΟΥΣ".

Με μεγάλη του έκπληξη ο βασιλιάς διαπίστωσε πως η σκηνή για κείνους που δεν ελέγχουν τις γυναίκες τους ήταν γεμάτες, ενώ στην άλλη για κείνους που ελέγχουν τις γυναίκες τους υπήρχε μόνο ένας άντρας. Ο βασιλιάς έτρεξε απελπισμένος στον άντρα αυτόν, ελπίζοντας ότι θα βρει λύση στο πρόβλημά του.

Ρώτησε λοιπόν τον άντρα: «Πες μου το μυστικό, πώς ελέγχεις τη γυναίκα σου;» Ο άντρας τον κοίταξε με έκπληξη. «Εγώ ελέγχω τη γυναίκα μου; Αδύνατον να την ελέγξω· εκείνη ελέγχει όλη μου τη ζωή».

Και ο βασιλιάς ρώτησε: "Τότε γιατί κάθεσαι σ' αυτήν τη σκηνή και όχι στην άλλη;"

Ο άντρας απάντησε δειλά: «Η γυναίκα μου, μου είπε

να το κάνω».

Στην παραβολή αυτή βασιλιάς είναι ο νους και οι πέντε γυναίκες είναι οι πέντε αισθήσεις. Ο νους δυστυχώς, όχι μόνο δε μπορεί να τις ελέγξει, αλλά και ελέγχεται από αυτές.

Pratyahara λοιπόν είναι η διαδικασία με την οποία μαθαίνουμε να αποσυνδέουμε το νου από τα ερεθίσματα των αισθήσεων.

Είναι κοινή εμπειρία, όπως όταν είμαστε πολύ απορροφημένοι από κάποια δραστηριότητα και χάνουμε επαφή με τα μηνύματα που δέχονται οι αισθήσεις. Παύουμε να έχουμε επίγνωση των ήχων, των εικόνων και της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος. Μπορεί κάποιος να μας μιλήσει και αυτό να μην καταγραφεί στο συνειδητό μας νου. Έχουμε ακόμα την εμπειρία του ύπνου όπου οι αισθήσεις λειτουργούν, όμως δεν καταγράφονται στο συνειδητό νου. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα ερεθίσματα των αισθήσεων πηγαίνουν κατευθείαν στο υποσυνείδητο, ώστε ο συνειδητός νους να είναι συγκεντρωμένος σε πιο σημαντικά θέματα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αν το υποσυνείδητο διακρίνει κάποιον κίνδυνο, τότε πληροφορεί το συνειδητό ώστε να λάβει τα μέτρα του.

Εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι αυτή η ικανότητα της αποσύνδεσης του συνειδητού νου από τις αισθήσεις είναι απόλυτα απαραίτητη σε κάποιον που επιθυμεί να διεισδύσει στο νου με βαθιά συγκέντρωση. Η συγκέντρωση δεν είναι δυνατή όταν κάθε ήχος ή άλλη αίσθηση δημιουργεί αλυσσίδα αντιδράσεων και σκεπτομορφών μέσα στο νου.

Η σχέση μεταξύ των Pratyahara (πέμπτο βήμα) και της συγκέντρωσης (έκτο βήμα) είναι πάρα πολύ στενή. Σε μερικές περιπτώσεις, είναι σχεδόν αδύνατο να δει κανείς τη διαφορά, γιατί και τα δυο χρειάζονται το ένα για το άλλο. Η αποκοπή του νου από τις αισθήσεις, εξαρτάται αλλά είναι και προϋπόθεση της συγκέντρωσης. Δουλεύουν μαζί, υποστηρίζουν το ένα το άλλο.

Υπάρχουν τεχνικές με τις οποίες μαθαίνει κανείς να συγκεντρώνεται στα μηνύματα των αισθήσεων που έρ-

χονται στο νου, χωρίς όμως να τα ερμηνεύει και να αντιδρά σ' αυτό. Μια τέτοια τεχνική είναι «η παθητική ακροάση» όπου παίρνει κανείς μια χαλαρή θέση και επιτρέπει σ' όλους τους ήχους του περιβάλλοντος να περνούν από το νου. Μαθαίνει να μη δίνει ταυτότητα στους ήχους ή να τους ερμηνεύει σαν ευχάριστους ή δυσάρεστους. Έτσι, οι ήχοι βιώνονται σαν καθαρές ενεργειακές δονήσεις που δε δημιουργούν σκεπτομορφές και αντιδράσεις στο νου. Μπορεί κάποιος να αποταυτιστεί από τα ερεθίσματα των αισθήσεων, ακόμα κι από τον πόνο. Μέσα από αυτές τις τεχνικές, οι αισθήσεις χάνουν τη δύναμη να επηρεάζουν το νου τόσο εύκολα. Ο νους τότε είναι πιο ελεύθερος να συγκεντρωθεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Μέχρι τώρα έχουμε συζητήσει τα πρώτα πέντε βήματα προς την ελευθερία:

1. **YAMA** – Οδηγίες ηθικής συμπεριφοράς
2. **NIYAMA** – Πνευματικές πειθαρχίες
3. **ASANA** – Έλεγχος του σώματος
4. **PRANAYAMA** – Έλεγχος της βιοενέργειας
5. **PRATYAHARA** – Έλεγχος των αισθήσεων

Αυτά τα πρώτα βήματα αφορούν τον έλεγχο όλων των παραγόντων που βρίσκονται έξω από το νου, δηλαδή τη συμπεριφορά, το σώμα, τη βιοενέργεια και τις αισθήσεις. Τα τελευταία τρία βήματα έχουν σχέση με τον έλεγχο και την υπέρβαση του ίδιου του νου. Τα τελευταία τρία βήματα είναι συγκέντρωση, διαλογισμός και έκσταση. Υπάρχουν τρεις βαθμοί συγκέντρωσης, ο καθένας πιο έντονος και πιο ολοκληρωμένος από τον προηγούμενο.

DHARANA – ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Το έκτο βήμα προς την ελευθερία είναι η διαδικασία του να μάθει κανείς να συγκεντρώνει το νου του.

Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι, «Συγκέντρωση είναι ο περιορισμός του νου μέσα σε μια περιορισμένη νοητική

περιοχή (εστία συγκέντρωσης)». Η αλήθεια είναι ότι καμιά ανθρώπινη πράξη δε μπορεί να εκτελεστεί χωρίς κάποιο βαθμό συγκέντρωσης. Αν κάποιος δεν είναι συγκεντρωμένος όταν μαγειρεύει, μπορεί να κόψει το χέρι του ή να κάψει το φαγητό. Αν κάποιος δεν είναι συγκεντρωμένος όταν οδηγεί, μπορεί να προκαλέσει κάποιο ατύχημα. Αν δεν είναι συγκεντρωμένος στη δουλειά του, μπορεί να κάνει λάθη που θα στοιχίσουν χρήματα, ίσως και ζωές. Αν δεν είμαστε συγκεντρωμένοι όταν περπατάμε στο δρόμο, μπορεί να πέσουμε σε κάποιο αντικείμενο. Η μελέτη και οι σπουδές απαιτούν επίσης πάρα πολλή συγκέντρωση.

Μπορούμε να φανταστούμε πόση συγκέντρωση χρειάζεται για να κρατηθεί ο νους σ' ένα σημείο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για τους περισσότερους αυτό είναι απλά αδύνατο στην αρχή. Δεν έχουμε εκπαιδευτεί να κάνουμε κάτι τέτοιο. Η ικανότητα να κρατάμε το νου σε ένα αντικείμενο, ιδέα, εικόνα, ήχο, εσωτερικά συναισθήματα, σημείο του σώματος ή κάποιο άλλο αντικείμενο συγκέντρωσης, αναπτύσσεται με την ΕΞΑΣΚΗΣΗ. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος. Αν θέλετε να μάθετε να κολυμπάτε θα πρέπει να πάτε στη θάλασσα και να αρχίσετε την άσκηση. Αν θέλετε να μάθετε να συγκεντρώνεστε, θα πρέπει να ασκείστε τακτικά.

Όλα τα μονοπάτια στα οποία αναφερθήκαμε μέχρι τώρα, βοηθούν να χαλαρώνει ο νους και να γίνεται πιο εύκολα η συγκέντρωση. Η συγκέντρωση, ο διαλογισμός και το Σαμάντι είναι η «εσωτερική εργασία» γιατί τώρα πια ασχολείται κανείς με τον ίδιο το νου.

Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του βαθμό επιτυχίας στην προσπάθειά του να συγκεντρωθεί. Είναι σημαντικό να μην πιέζει κανείς αυτήν την προσπάθεια. Όταν προσπαθούμε να πιέσουμε το νου δημιουργούμε πιο πολύ ένταση. Ο νους μοιάζει συχνά μ' ένα μικρό παιδί. Όταν το πιέζεις επαναστατεί. Δεν έχουμε δυσκολία να συγκεντρωθούμε σε μια ταινία ή σε μια εκπομπή στην τηλεόραση. Το ενδιαφέρον που έχουμε μας κρατάει την προσοχή. Αν είχαμε το ίδιο ενδιαφέρον για εσωτερικά και πνευματικά θέματα η συγκέντρωσή μας θα είναι

πιο εύκολη.

Η συγκέντρωση θα πρέπει να αναπτυχθεί σιγά σιγά και με πολύ υπομονή. Θα πρέπει να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα κι αν είναι δυνατό καθημερινά. Ο χρόνος της συγκέντρωσης θα αυξάνεται σταδιακά όσο αυτή θα γίνεται ευκολότερη. Οι ασκήσεις της γιόγκα και οι αναπνοές πριν από τη συγκέντρωση διευκολύνουν τη διαδικασία.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως την ώρα της συγκέντρωσης δε θα πρέπει να περιμένουμε αποτελέσματα ή κάποιες εμπειρίες. Απλά καθόμαστε ήρεμα κρατώντας το νου στην περιοχή που έχουμε προκαθορίσει για τη συγκέντρωση. Όταν ο νους αποσπάται, υπομονετικά και με επιμονή, τον επαναφέρουμε στο σημείο της συγκέντρωσης. Εστία της συγκέντρωσης θα μπορούσε να είναι μια φιλοσοφική ιδέα, μια αρετή όπως η αγάπη, ένας ήχος, ένα όνομα όπως του Χριστού, η φλόγα ενός κεριού ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο που ανεβάζει τη συνειδητότητα. Εξωτερικά αντικείμενα όπως η φλόγα ενός κεριού ή ένα λουλούδι, είναι ευκολότερα αντικείμενα συγκέντρωσης για τον αρχάριο. Καθώς αυξάνεται η συγκέντρωση όμως, είναι καλύτερο να μετακινηθεί κανείς σ' ένα εσωτερικό αντικείμενο συγκέντρωσης. Τελικός στόχος αυτής της συγκέντρωσης είναι η ολοκληρωτική υπέρβαση του νου.

Θυμηθείτε το παράδειγμα της κοινής ηλεκτρικής λάμπας και των ακτίνων λέιζερ. Στη συνηθισμένη ηλεκτρική λάμπα τα κύματα του φωτός διαχέονται σε κάθε κατεύθυνση με διαφορετικές συχνότητες. Το φως της λάμπας αντανακλάται στους τοίχους και τα αντικείμενα του δωματίου. Όταν η ίδια ποσότητα φωτός περάσει μ' έναν καθορισμένο τρόπο μέσα από ένα κρύσταλλο, τότε όλα τα κύματα συγκεντρωμένα πηγαίνουν προς την ίδια κατεύθυνση, έχουν την ίδια συχνότητα και μπορούν να περάσουν μέσα από έναν τοίχο. Ο νους που δεν είναι συγκεντρωμένος μοιάζει με αυτήν την απλή λάμπα που αντανακλά το φως της οπουδήποτε. Οι ακτίνες λέιζερ είναι ο συγκεντρωμένος νους που στέλνει όλη του την ενέργεια σε μια κατεύθυνση και δυ-

εισδύει κάθε αντικείμενο, αποκαλύπτοντας με αυτόν τον τρόπο την ύψιστη αλήθεια πίσω από κάθε αντικείμενο συγκέντρωσης.

Στη συγκέντρωση δουλεύουμε με τρεις βασικούς τρόπους.

1. Προσπαθούμε να έχουμε όσο γίνεται λιγότερες σκέψεις που δε συνδέονται μεταξύ τους.

2. Αναπτύσσουμε μια πιο ολοκληρωτική συγκέντρωση στην εστία της συγκέντρωσης.

3. Επαναφέρουμε ξανά και ξανά το νου στο αντικείμενο της συγκέντρωσης.

DHYANA – ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Συγκέντρωση και διαλογισμός είναι δύο στάδια της ίδιας διαδικασίας. Μοιάζουν με το λουλούδι και το φρούτο. Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι διαλογισμός είναι «η αδιάκοπη ροή του νου προς το αντικείμενο της συγκέντρωσης». Έτσι, διαλογισμός είναι απλά η επιτυχία της συγκέντρωσης. Αυτό που εμείς κάνουμε σήμερα είναι περισσότερο συγκέντρωση παρά διαλογισμός.

Στο διαλογισμό ο νους ρέει ελεύθερα και σταθερά προς το αντικείμενο της συγκέντρωσης με τον ίδιο τρόπο που ο νους παρακολουθεί ένα ενδιαφέρον φιλμ. Δεν υπάρχει ούτε προσπάθεια σ' αυτό, ούτε σκέψεις που αποσπούν την προσοχή.

Οι περισσότεροι από μας μπορούν ίσως να μείνουν σ' αυτήν την κατάσταση για πολύ μικρά χρονικά διαστήματα. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι αυτό δεν είναι μια στατική διαδικασία γιατί ο νους είναι εστιασμένος στο αντικείμενο της συγκέντρωσης, το ίδιο αντικείμενο, όμως μπορεί να βιώνεται με διαφορετικούς τρόπους. Για παράδειγμα, μπορεί κάποιος να συγκεντρώνεται στην αναπνοή του. Η αναπνοή όμως συνέχεια αλλάζει. Πότε είναι εισπνοή και πότε εκπνοή, πότε γρήγορη και πότε αργή, πότε βαθιά και πότε ρηχή ή ακόμη και ανύπαρκτη κάποιες στιγμές. Όμως ο νους βρίσκεται πάντα στην αναπνοή, όσο και αν αυτή αλ-

λάζει. Το ίδιο συμβαίνει και με τα μάντρα ή τον εσωτερικό ήχο που διαλέγει κανείς για να διαλογιστεί. Μπορεί να αλλάζει η δόνηση, το συναίσθημα ή η λεπτότητα. Όμως ο νους μένει μαζί του σε όλες τις αλλαγές και τις κινήσεις του, με τον ίδιο τρόπο που δύο πεταλούδες κυνηγούν η μια την άλλη στον αέρα. Αναπτύσσεται έτσι όλο και μεγαλύτερη ενότητα κινήσεων ανάμεσα στο νου και το αντικείμενο της συγκέντρωσης και επομένως μεγαλύτερη οικειότητα.

Σ' αυτήν την κατάσταση ο νους ηρεμεί απόλυτα. Ανανεώνεται και γεμίζει με εσωτερική σοφία. Θα μπορούσαμε να φανταστούμε ότι ο κάθε διαλογισμός είναι μια επαφή με τον εσωτερικό εαυτό, από την οποία η προσωπικότητα επωφελείται με διάφορους τρόπους. Ο νους σταδιακά εξαγνίζεται και αποκτά επίγνωση της εσωτερικής φωνής που καθοδηγεί και δίνει κίνητρα. Το άτομο σιγά σιγά συντονίζεται με τις δυνάμεις της φύσης.

Αφού συζητήσαμε το έβδομο βήμα προς την ελευθερία ας προχωρήσουμε τώρα στο όγδοο που δεν είναι παρά αποτέλεσμα του έβδομου.

SAMADHI – ΕΚΣΤΑΣΗ Ή ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ο Πατάντζαλι εξηγεί πως «ο διαλογισμός εκείνος στον οποίο υπάρχει συνειδητότητα του αντικειμένου του διαλογισμού και όχι του ίδιου του νου είναι Samadhi». Επομένως η συγκέντρωση, ο διαλογισμός και το Samadhi είναι τρία στάδια της ίδιας διαδικασίας. Το ακόλουθο παράδειγμα είναι από το βιβλίο του I. K. Τάϊμνι «Η επιστήμη της Γιόγκα» και μας βοηθάει να το κατανοήσουμε καλύτερα αυτό.

1. α β γ α δ α ε ζ η θ α ι κ	συγκέντρωση
2. α α α β α γ δ α α δ α α α	»
3. α α α α α α α α α α α α α	διαλογισμός
4. α α Α Α α α Α Α α α Α Α Α	»

5. A A A A A A A A A A A A SAMADHI

Το γράμμα Α έχει επιλεχθεί σαν αντικείμενο συγκέντρωσης. Στην πρώτη γραμμή βλέπουμε πως μπορούμε να κρατήσουμε το Α στο νου για πολύ λίγο χρονικό διάστημα, αφού παρεμβαίνουν άλλες σκέψεις όπως Β, Γ, Δ κλπ. Στη δεύτερη γραμμή η συγκέντρωσή μας είναι καλύτερη. Μπορούμε να κρατήσουμε το γράμμα Α για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα με λιγότερες διακοπές.

Στην τρίτη γραμμή έχουμε πετύχει το διαλογισμό, αφού ο νους ρέει χωρίς διακοπές προς το Α. Στην τέταρτη γραμμή βλέπουμε ότι ορισμένα γράμματα είναι κεφαλαία, ενώ άλλα είναι μικρά. Αυτό χρειάζεται εξήγηση.

Στο διαλογισμό, όπως και σε κάθε άλλη πράξη, δρουν τρεις παράγοντες. Εκείνος που δρα, εκείνος που δέχεται τη δράση και η διαδικασία της δράσης. Για παράδειγμα, υπάρχει εκείνος που τρώει, αυτό που τρώει και η διαδικασία του φαγητού, ή εκείνος που μιλάει, αυτό που λέει και η ομιλία.

Αυτό είναι η εμπειρία μας μέσα στην ψευδαίσθηση της ξεχωριστότητας που έχουμε για τον κόσμο όπου νιώθουμε ότι είμαστε ξέχωροι από τα αντικείμενα και τις υπάρξεις με τα οποία αλληλεπιδρούμε.

Ακόμα και στο διαλογισμό υπάρχει αυτός ο δυϊσμός όπου υπάρχει αυτός που κάνει διαλογισμό, το αντικείμενο του διαλογισμού και η διαδικασία του διαλογισμού. Στο Samadhi ο νους του διαλογιζόμενου συγχωνεύεται με το αντικείμενο του διαλογισμού και εξαφανίζεται. Απομένει μόνο το αντικείμενο του διαλογισμού. Η ψευδαίσθηση της δυϊκότητας ξεπερνιέται και ο διαλογιζόμενος ενώνεται με την ύψιστη αλήθεια της ενότητας όλων των υπάρξεων. Υπερβαίνει έτσι το νου και βιώνει ενότητα με το Σύμπαν. Ο νους χάνει τη μορφή του και παίρνει τη μορφή του αντικειμένου της συγκέντρωσης. Το καιφαλαίο Α αντιπροσωπεύει την επίγνωση του Α χωρίς την επίγνωση του εαυτού. Έτσι, η πέμπτη γραμμή αντιπροσωπεύει την κατάσταση του

SAMADHI.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι SAMADHI που αντιστοιχούν στα διάφορα στάδια της εξέλιξης. Αυτοί μπαίνουν σε δύο βασικές κατηγορίες το SABIJA και NIRBIJA SAMADHI. Sabija σημαίνει «με σπόρο» και αφορά το SAMADHI που πετυχαίνει κανείς μετά από συγκέντρωση σε κάποιο αντικείμενο. Το nirbija Samadhi είναι «χωρίς σπόρο» Είναι η συγχώνευση με το κενό ανάμεσα σε δύο σκέψεις. Είναι η συγχώνευση με το ανεκδήλωτο από όπου ξεπηδάει με μυστηριώδη τρόπο κάθε δημιουργία.

Έτσι, ο σκοπός της ζωής επιτυγχάνεται και το άτομο επιστρέφει στην πηγή του και συγχωνεύεται με την Οικουμενική ύπαρξη από όπου προήλθε. Έχει, επιτέλους, πραγματώσει την ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΑΙΩΝΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.

Αυτή η επανένωση με το Θεό, τη μία Θεϊκή Ύπαρξη, είναι ο στόχος κάθε θρησκείας και πνευματικής φιλοσοφίας. Το όγδοο βήμα, που συντελεί στην αύξηση του ελέγχου πάνω το σώμα και το νου, είναι ένα ανεκτίμητο εργαλείο στην επίτευξη αυτού του σκοπού. Μπορούμε να το φανταστούμε σα μια ανερχόμενη σκάλα που διευκολύνει την ανάβασή μας. Ας θυμηθούμε επίσης ότι τα πρώτα δύο βήματα των ηθικών εντολών και των πνευματικών πειθαρχιών δεν είναι δυνατό να εφαρμοστούν τέλεια, πρίν κανείς ουσιαστικά φωτιστεί και πραγματώσει τον αληθινό Εαυτό.

Μπορούμε έτσι να φανταστούμε τα βήματα αυτά σαν τα κάγκελα της σκάλας, που μας βοηθούν στο ανέβασμα και μας προφυλλάσουν από την πτώση.

Αυτός ο δρόμος των οκτώ βημάτων δεν είναι ο μοναδικός. Ας θυμηθούμε ότι εκτός από αυτό το μονοπάτι της θέλησης και του αυτοελέγχου, υπάρχουν ακόμη άλλα τρία βασικά μονοπάτια που μπορεί κανείς να ακολουθεί χωριστά ή σε συνδυασμό. Οι περισσότεροι βρίσκουν ότι ο συνδυασμός είναι πιο ικανοποιητικός, καθώς ο άνθρωπος είναι μια πολυδιάστατη ύπαρξη με πολλές ανάγκες. Επειδή τα μονοπάτια αυτά περιγράφονται στο πρώτο κεφάλαιο, θα αναφερθούμε εδώ

σ' αυτά με συντομία.

Ένα είναι το μονοπάτι της **υπηρεσίας** προς τους συνανθρώπους μας, τα ζώα ή τα φυτά. Η υπηρεσία αυτή πρέπει να γίνεται με ταπεινότητα χωρίς συναισθήματα έπαρσης και χωρίς προσκόλληση στο αποτέλεσμα των προσπαθειών μας, όταν υπηρετούμε τις ανάγκες των άλλων. Εξασθενίζουμε έτσι την αίσθηση της ταύτισης με το Εγώ.

Το δεύτερο μονοπάτι είναι εκείνο της αγάπης και της αφοσίωσης στο Θεό. Μέσα από την προσευχή, τους ψαλμούς και την εγκατάλειψη της προσωπικής θέλησης στη Θεία Θέληση απελευθερωνόμαστε από τον ιστό του εγωισμού και της ψευδοπεριφάνιας.

Το τρίτο μονοπάτι είναι το μονοπάτι της γνώσης και της διάκρισης ανάμεσα στον αληθινά αθάνατο πνευματικό Εαυτό και το προσωρινό μας σώμα και νου. Αυτή η πνευματική διάκριση μας απελευθερώνει από την πνευματική μας άγνοια που είναι η αιτία όλων των προβλημάτων.

Οι περισσότεροι από μας πιστεύουν ότι ένας συνδυασμός από αυτά τα μονοπάτια μας προσφέρει έναν ισορροπημένο τρόπο εξέλιξης που αναπτύσσει:

1. Τη θέληση και τον αυτοέλεγχο

2. Την αγάπη και την αφοσίωση στο Θεό και την Ανθρωπότητα.

3. Τη σοφία και την αποταύτιση

4. Την ενότητα με όλους μέσα από την υπηρεσία.

Με αυτήν την ευκαιρία θέλω να ευχηθώ σε σας τους αναγνώστες κάθε επιτυχία στο πνευματικό μονοπάτι.

Ας είσαστε ευλογημένοι με υγεία, ευτυχία, αρμονία και εξέλιξη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19

ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Μέσα στον κόσμο των αλλαγών, που περιλαμβάνει κάθε υλικό, ενεργειακό και νοητικό φαινόμενο, υπάρχουν τρεις ποιότητες σε συνεχή λειτουργία. Οι ποιότητες αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την περιγραφή κάθε αντικειμένου, ύπαρξης ή γεγονότος ακόμη και των σκέψεων, των συγκινήσεων, των αντιλήψεων και των πράξεων.

Για μια ακόμη φορά θα πρέπει να προσαρμοστούμε στους σανσκριτικούς όρους γι' αυτές τις ποιότητες, αφού δεν υπάρχει μονολεκτική μετάφραση γι' αυτές. Οι ποιότητες αυτές ονομάζονται **«Tamas», «Rajas»** και **«Sattwa»**.

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ

Το **Tamas** αντιπροσωπεύει καταστάσεις βαρυθυμίας, στασιμότητας, σκοτεινιάς, βαρεμάρας, άγνοιας, κούρασης, έλλειψης ενέργειας, ψευδαίσθησης, κατάθλιψης, δυσαρέσκειας και άλλες παρεμφερείς.

Για παράδειγμα, ταμασικό άτομο είναι εκείνο που δεν έχει ούτε ενδιαφέροντα, ούτε ενέργεια, που παρερμηνεύει και παρεξηγεί τα πάντα. Το ταμασικό άτομο δεν έχει κίνητρο και συχνά αρρωσταίνει. Ταμασική τροφή είναι η τροφή χωρίς ενέργεια, είναι το παραψημένο φαγητό, το φαγητό πολλών ημερών ή το φαγητό σε κονσέρβες. Τέτοια τροφή, όταν καταναλώνεται συ-

χνά, δημιουργεί ταμασική κατάσταση στο σώμα και το νου. Ταμασικές πράξεις είναι οι πράξεις που γίνονται ασυναίσθητα χωρίς διαύγεια ή συγκέντρωση. Οι ταμασικές εντυπώσεις είναι εκείνες που δημιουργούν μια κατάσταση ψευδαίσθησης ή κατάθλιψης όπως π.χ. μερικές ταινίες ή περιοδικά με νοσηρά θέματα. Τάμας είναι μια κατάσταση όπου η «υλιστική» όψη της ζωής επισκιάζει την «ενεργειακή» όψη καθώς και εκείνη της «επίγνωσης».

Το **Rajas** περιγράφει μια κατάσταση ενέργειας, δραστηριότητας, επιθετικότητας, μη-αρμονικής δράσης, ανεξέλεγκτης ενέργειας, διέγερσης, νευρικής ενέργειας, έλλειψη ικανότητας για χαλάρωση, κατάσταση προσπάθειας. Είναι η κατάσταση εκείνη όπου η ενεργειακή όψη της ζωής είναι μεγαλύτερη από την υλική ή εκείνη της επίγνωσης. Ρατζασικές προσωπικότητες είναι εκείνες που όλη την ημέρα τρέχουν πίσω από πολλούς στόχους και επιθυμίες. Συνήθως οι επιθυμίες είναι πολύ έντονες στο ρατζασικό άτομο. Είναι πολύ δραστήριος στη ζωή. Πολύ συχνά είναι ανίκανος να χαλαρώσει όταν το χρειάζεται και προτιμάει δυναμικά σπορ σαν τρόπο χαλάρωσης. Η ρατζασική προσωπικότητα είναι ανταγωνιστική και συχνά μπορεί να γίνει επιθετική, μερικές φορές μάλιστα βίαιη. Ρατζασικές τροφές είναι το φρέσκο κρέας και τα μπαχαρικά που ερεθίζουν και ενεργοποιούν το νευρικό σύστημα σε ακόμη πιο έντονη δραστηριότητα. Ρατζασικές εντυπώσεις είναι εκείνες που ερεθίζουν τις επιθυμίες και την επιθετικότητα, όπως το σεξ και η βία που υπάρχουν σε ορισμένα φιλμ και περιοδικά. Ο στρατιωτικός, επιχειρηματικός και πολιτικός κόσμος περιλαμβάνει ένα μεγάλο ποσοστό ρατζασικών ανθρώπων.

Το **Sattwa** περιγράφει μια κατάσταση αρμονίας, ισορροπίας, ηρεμίας, ικανοποίησης και επίγνωσης. Σ' αυτήν τη περίπτωση η ποιότητα της επίγνωσης είναι μεγαλύτερη από εκείνες της «ενέργειας» και της «ύλης». Ένα σατβικό άτομο έχει άφθονο απόθεμα ήρεμης και δημιουργικής ενέργειας που μπορεί να χρησιμοποιήσει για όφελος δικό του, αλλά και των άλλων. Υπάρχει μια

ατμόσφαιρα ικανοποίησης σ' αυτόν τον άνθρωπο που επιδρά στο περιβάλλον γύρω του. Το άτομο αυτό έχει βρει την ισορροπία ανάμεσα στην παθητικότητα και στασιμότητα της ταμασικής ποιότητας και στην ενέργεια και δημιουργική δύναμη της ρατζασικής ποιότητας. Το sattwa είναι λοιπόν η απόλυτη, αρμονική ισορροπία της ταμασικής και ρατζασικής ποιότητας.

Ελάχιστα άτομα είναι τελείως ταμασικά, ρατζασικά ή σατβικά. Παρόλο που ο καθένας μας έχει τη δική του ιδιαίτερη τάση, βιώνει συνέχεια μέσα από την ύπαρξή του την εναλλασσόμενη ροή των τριών ποιοτήτων και καταστάσεων.

Ο καθένας μας περνάει από ταμασικές καταστάσεις κούρασης και κατάθλιψης. Ο καθένας μας ακόμη έχει στιγμές επιθετικής δραστηριότητας, ακραίας προσπάθειας, νευρικές εντάσεις ή έντονες επιθυμίες. Έχουμε ακόμη και στιγμές γαλήνιας ικανοποίησης με τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας.

Ο άνθρωπος που επιθυμεί να δουλέψει συνειδητά για τη βελτίωση του εαυτού του και την πνευματική του εξέλιξη θα προσπαθήσει να καλλιεργήσει μια πιο σατβική κατάσταση σώματος και νου. Μια σατβική κατάσταση προσφέρεται περισσότερο επαγωγική στην προσπάθεια για πνευματική ζωή. Η ταμασική κατάσταση εμποδίζει το άτομο να κάνει την απαραίτητη προσπάθεια για το σκοπό της αυτοπραγμάτωσης.

Έτσι, ο πνευματικός αναζητής επιζητεί μόνο σατβική τροφή, όπως αγνά και φρέσκα λαχανικά και φρούτα, ξηρούς καρπούς, σπόρους, όσπρια και γαλακτερά προϊόντα. Προσπαθεί ακόμη να έχει μόνο σατβικές εντυπώσεις, όπως πνευματικά βιβλία, φιλμ, περιοδικά και ανθρώπους.

Η παρέα που κάνουμε έχει επίσης ιδιαίτερη σημασία. Επηρεαζόμαστε πάρα πολύ από την ποιότητα των ανθρώπων με τους οποίους κάνουμε παρέα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο ξεκίνημα της πνευματικής μας προσπάθειας, όταν ακόμη έχουμε αμφιβολίες, αισθανόμαστε αβεβαιότητα και οι άλλοι επιδρούν πάνω μας. Καθώς η πίστη μας αυξάνεται όμως, μπορούμε πιο εύ-

κολα στη συνέχεια να επικοινωνούμε, ακόμα και να βοηθάμε ταμασικά ή ρατζασικά άτομα.

Υπάρχει μια κατάσταση υψηλότερη από τη σατβική όπου παύουμε να ταυτιζόμαστε με το σώμα ή το νου μέσα από τα οποία εκδηλώνονται αυτές οι καταστάσεις. Οι ταμασικές, ρατζασικές και σατβικές ποιότητες συνεχίζουν το χορό τους μέσα από το σώμα και το νου, όμως εμείς δεν ταυτιζόματε με αυτές. Τελικός στόχος της γιόγκα είναι να υπερβεί κανείς ακόμη και τη σατβική κατάσταση. Όμως σ' αυτήν τη φάση της εξέλιξής μας οι περισσότεροι από μας αναζητάμε και καλλιεργούμε μια σατβική κατάσταση σώματος και νου, σαν ένα ουσιαστικό βήμα προς την υπέρβαση.

Ο Πατάντζαλι έχει επιστήσει την προσοχή σε μερικά από τα εμπόδια της πνευματικής ζωής που δε μας επιτρέπουν να αναπτύξουμε τον απαραίτητο βαθμό σάτβα και συγκέντρωσης που οδηγεί στο SAMADHI. Επισημαίνει πως «η αρρώστια, η φυσική τεμπελιά, η αμφιβολία, η αδιαφορία, η νοητική τεμπελιά, η επιθυμία της ευχαρίστησης των αισθήσεων, η λαθεμένη αντίληψη, η απελπισία που δημιουργεί η αποτυχία και η έλλειψη σταθερότητας, αποσπούν το νου και εμποδίζουν την πνευματική πρόοδο». Ας εξετάσουμε το καθένα από αυτά τα εμπόδια χωριστά και ας σκεφτούμε πώς μπορούμε να τα ξεπεράσουμε. Γενικά ο Πατάντζαλι ισχυρίζεται ότι όλα αυτά ξεπερνιούνται με τη συνεχή άσκηση μιας αλήθειας ή αρχής, δηλαδή της συγκέντρωσης. Κι όμως αυτά τα εμπόδια από μόνα τους εμποδίζουν τη συγκέντρωση. Ας κοιτάξουμε λοιπόν ποιές άλλες τεχνικές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να πετύχουμε στη συγκέντρωση και την πνευματική μας πρόοδο.

1. ΑΣΘΕΝΕΙΑ. Εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι ένα άρρωστο σώμα δεν μπορεί να συγκεντρωθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να αποσπαστεί η προσοχή του από πόνους ή έλλειψη άνεσης. Θα βρίσκεται ακόμη σε ταμασική κατάσταση και δε θα έχει ενέργεια. Όταν ένα σώμα είναι άρρωστο για μεγάλα χρονικά διαστή-

ματα, η νοητική κατάσταση του ατόμου γίνεται αρνητική και καταθλιπτική. Αν τότε προσπαθήσει να συγκεντρωθεί, το σώμα του θα τον ελέγχει στέλνοντάς του μηνύματα όπως «κοίταξέ με, χρειάζομαι προσοχή».

Δε θα μπορεί να υπερβεί τη συνειδητότητα του νου.

Ένα υγιές σώμα είναι απαραίτητο για οποιαδήποτε υλική ή πνευματική προσπάθεια αναλάβουμε. Είναι επομένως σημαντικό να το διατηρούμε υγιές μέσα από σωστή διατροφή, ασκήσεις, τεχνικές αναπνοών και αρκετή ξεκούραση. Σκοπός όλων αυτών των τεχνικών είναι να προφυλλάξουν το νου από ενοχλήσεις και αδυναμίες του σώματος.

2. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑ. Η σωματική αδράνεια είναι σύμπτωμα της ταμασικής κατάστασης. Όταν ένα άτομο έχει αυτό το πρόβλημα βρίσκει συνέχεια δικαιολογίες για να μην κάνει τις πνευματικές του ασκήσεις και να μην προσπαθεί όσο χρειάζεται για να ξεπεράσει τις συνήθειες και τις επιθυμίες του σώματος. Το άτομο αυτό δε μπορεί να πετύχει σε καμιά προσπάθεια υλική ή πνευματική. Η αδράνεια του σώματος θα πρέπει να ξεπεραστεί, ώστε το σώμα να μην είναι εμπόδιο στην πορεία προς την ολοκλήρωση. Ακόμη και τα καθημερινά καθήκοντα δε θα εκτελούνται σωστά όσο η σωματική αδράνεια επιμένει.

Μέσα από τις ασκήσεις της γιόγκα ή άλλου τύπου ασκήσεις, οι σωματικές δυνάμεις μπορούν σιγά-σιγά να ξυπνήσουν. Η βαθιά ρυθμική αναπνοή βοηθάει στην αναζωογόνηση του σώματος. Το άτομο που υποφέρει από σωματική αδράνεια θα πρέπει επίσης να φροντίσει τη διατροφή του. Θα πρέπει να αποφεύγει τις ταμασικές τροφές, όπως κονσέρβες και μπαγιάτικες ή παραψημένες τροφές. Πρέπει να τρώει φρέσκα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, όσπρια, ξηρούς καρπούς και γαλακτερά προϊόντα για να έχει άφθονη ζωτική δύναμη. Θα πρέπει επίσης να προσέχει να μην παρατρώει· πολλοί άνθρωποι δεν έχουν αρκετή ενέργεια επειδή τρώνε πολύ με αποτέλεσμα να βαραίνει και το σώμα και ο νους.

Για να ξεκινήσει όμως κάποιος τη διαδικασία υπέρβασης της σωματικής αδράνειας θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τη θέλησή του. Καθώς η αδράνεια θα ξεπερνιέται σιγά σιγά και η ενέργεια θα ρέει πιο εύκολα στο σώμα, θα απαιτείται λιγότερη προσπάθεια. Αυτό μπορεί να γίνει κατανοητό με το παράδειγμα του αυτοκινήτου. Όταν ξεκινάμε ένα αυτοκίνητο βάζουμε την πρώτη ταχύτητα και πατάμε γκάζι. Σταδιακά καθώς αυξάνεται η ταχύτητα βάζουμε λιγότερο δυνατές ταχύτητες μέχρι να φθάσουμε στην τετάρτη, οπότε δε χρειάζεται πια να πατάμε πολύ το γκάζι για να πηγαίνουμε με μεγάλη ταχύτητα. Το καύσιμο που χρειάζεται για να ξεκινήσει το αυτοκίνητο είναι περισσότερο από εκείνο που χρειάζεται όταν τρέχει με μεγάλη ταχύτητα. Το ίδιο ισχύει και για τη σωματική αδράνεια. Στη αρχή θα πρέπει να καταβάλουμε σημαντική προσπάθεια να ξεπεράσουμε την ταμασική κατάσταση του σώματος, από την στιγμή όμως που έχει μπει κανείς σε μια υγιεινή ρουτίνα η προσπάθεια που χρειάζεται πια είναι πολύ λίγότερη.

3. ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ. Είμαστε γεμάτοι αμφιβολίες, ιδίως σε ό,τι έχει σχέση με την πνευματική ζωή. Αμφιβάλλουμε για την ύπαρξη της ψυχής, του Θεού, την αξία των πνευματικών πρακτικών και την αλήθεια των πνευματικών διδασκαλιών. Αμφιβάλλουμε ακόμα για την ικανότητά μας να πετύχουμε στην πνευματική προσπάθεια. Αμφιβάλλουμε για το αν ο Θεός έχει πραγματικά γνώση των πράξεων και των προσευχών μας και για το αν θα συνεχίσουμε να υπάρχουμε μετά το θάνατο του υλικού σώματος. Αμφιβάλλουμε για πάρα πολλά πράγματα.

Αυτό είναι φυσικό αφού ο κοινωνικός μας περίγυρος και οι προγραμματισμοί δεν ενθαρρύνουν την πίστη σ' αυτά τα θέματα. Ο στόχος της πνευματικής ζωής θεωρείται ανέφικτος, καθόλου πρακτικός και κατάλληλος για τρελούς και μυστικιστές. Οι κοινωνικές αξίες δίνουν έμφαση στο χρήμα, την εξουσία και τα υλικά αγαθά. Ελάχιστη αξία δίνεται στις πνευματικές

ιδιότητες. Δεν υπάρχουν καθόλου παραδείγματα πνευματικών ατόμων στις δημόσιες φυσιογνωμίες όπως στους πολιτικούς, ηθοποιούς του κινηματογράφου, αθλητές, επιχειρηματίες. Ακόμη και οι ιερείς δε δίνουν το σωστό παράδειγμα πνευματικής ζωής με τη ζωή τους. Πολλοί χρησιμοποιούν όμορφες λέξεις, όμως λίγοι ζουν σύμφωνα με αυτές.

Πώς μπορεί η αμφιβολία να αντικατασταθεί από την πίστη; Ένας τρόπος είναι μέσα από την εμπειρία. Με την άσκηση των διάφορων πνευματικών πειθαρχιών συχνά έχουμε εμπειρίες που αυξάνουν την πίστη μας. Η αυξημένη μας πίστη ανοίγει το νου και την καρδιά μας και αυξάνει την πιθανότητα να έχουμε και άλλες τέτοιες εμπειρίες, που στη συνέχεια αυξάνουν την πίστη μας κ.ο.κ. Η επαφή επίσης με ανθρώπους που έχουν τους ίδιους στόχους και τρόπο ζωής με μας, βοηθάει να ξεπεράσουμε τις αμφιβολίες. Γι' αυτό θα πρέπει να προσπαθούμε να συμμετέχουμε σε ομαδικές δραστηριότητες που σκοπό έχουν τη βελτίωση του εαυτού και την πνευματική εξέλιξη. Μια τέτοια ομάδα θα μας υποστηρίζει στην προσπάθειά μας και μεις με τη σειρά μας θα υποστηρίζουμε τους άλλους μέσα από κοινές πεποιθήσεις και πίστη.

Η μελέτη των πολυπληθών βιβλίων που κυκλοφορούν σήμερα για κάθε πτυχή της ανθρώπινης εξέλιξης μας επιβεβαιώνει την αλήθεια αυτών των πνευματικών θεωριών και την αξία της προσωπικής και κοινωνικής προσπάθειας προς αυτήν την κατεύθυνση.

Ίσως η μεγαλύτερη εμπειρία, ικανή να διώξει κάθε αμφιβολία, θα ήταν να βρίσκεται κανείς κοντά σε κάποια θεία παρουσία όπως εκείνη του Χριστού, του Κρίσνα, του Ράμα, του Βούδα ή κάποιου Αγίου.

Εγώ είχα την ευλογία να έχω την εμπειρία της Θείας Ύπαρξης του Μπαγκαβάν Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα που έχει τη δύναμη της παντογνωσίας, της θεραπείας ασθενειών, της υλοποίησης αντικειμένων. Ο Σάι Μπάμπα έχει αναστήσει δύο νεκρούς και έχει επηρεάσει εκατομμύρια ανθρώπους προς μια ζωή γεμάτη αγάπη, γαλήνη και αλήθεια. Εκπέμπει μια Θεία

Ακτινοβολία Αγάπης χωρίς όρους για κάθε ύπαρξη, παρόλο που γνωρίζει τα κρυφά σκοτεινά μυστικά της. Φαντάζεστε πόσο βοηθάει στην ανάπτυξη της πίστης η εμπειρία μιας τέτοιας ύπαρξης, όταν μάλιστα σου λέει πως «είσαι κι εσύ Θεός» και πως αν ασκηθείς σε πνευματικές πειθαρχίες η θεότητά σου θα εκδηλωθεί. Η αμφιβολία σιγά σιγά εξαφανίζεται.

4. ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ. Προφανώς η αδιαφορία υπονομεύει κάθε προσπάθεια. Όταν κάποιος οδηγεί αδιάφορα και απρόσεκτα μπορεί να προκαλέσει κάποιο ατύχημα. Όταν μαγειρεύει χωρίς ενδιαφέρον δε φτιάχνει καλό φαγητό και όταν κάνει πνευματικές ασκήσεις όχι μόνο δεν έχει καμιά επιτυχία, αλλά μπορεί και να βλάψει το σώμα και το νου. Όταν κάποιος δεν ενδιαφέρεται σοβαρά γι' αυτό που κάνει δε δίνει όλη του την προσοχή, ούτε όλη του την προσπάθεια σ' αυτήν τη δραστηριότητα. Όταν κάποιος αδιαφορεί για τις πνευματικές του πειθαρχίες δεν έχει βέβαια πιθανότητα επιτυχίας. Μπορεί επίσης κάποιος να ενδιαφέρεται γι' αυτό που κάνει, αλλά να είναι από τη φύση του απρόσεχτος στις λεπτομέρειες. Όποιος όμως και αν είναι ο λόγος για την έλλειψη προσοχής, η αδιαφορία είναι επικίνδυνη για τον πνευματικό αναζητητή και το περιβάλλον του. Όταν κάποιος δεν ακολουθεί προσεχτικά τις οδηγίες που δίνονται από τους πνευματικούς δασκάλους όταν ασκεί τις τεχνικές, μπορεί να βλάψει σοβαρά το σώμα και το νου του. Ανωμαλίες δημιουργούνται επίσης με την έλλειψη αρμονίας στην εξάσκηση των πειθαρχιών.

Ταυτόχρονα αν ο πνευματικός αναζητητής δεν ακολουθεί προσεχτικά τα Yamas και τα Niyamas μπορεί να προκαλέσει ζημιά στον εαυτό του και σε άλλους ανθρώπους. Αν είναι αδιάφορος για τα συναισθήματά του και εκφράζει βίαιο θυμό στους ανθρώπους γύρω του, θα κάνει πολύ μεγαλύτερη ζημιά από ένα μέτριο άτομο. Ο πνευματικός αναζητητής σιγά σιγά κερδίζει την εμπιστοσύνη και το άνοιγμα από το περιβάλλον του που γίνεται πολύ δεκτικό σ' ότι λέει και κάνει. Αν λοιπόν εκείνος από αδιαφορία χάσει τον έλεγχο τότε

μπορεί να πληγώσει πολύ τους άλλους.

Ο μαθητής της γιόγκα μαθαίνει σιγά σιγά τη σημασία της προσοχής στη λεπτομέρεια. Μέσα από την πείρα μαθαίνει πως δε μπορεί να βρίσκει δικαιολογίες συνέχεια για τον εαυτό του και ότι θα πρέπει να είναι σοβαρός και ιδιαίτερα προσεχτικός στο πώς ζει και εκτελεί τις πνευματικές του ασκήσεις. Όσο ο σκοπός του γίνεται πιο σταθερός μέσα στο νου του τόσο γίνεται πιο ικανός να συγκεντρώνεται σ' αυτό που κάνει.

5. ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑ. Η έλλειψη, μερικές φορές, διαύγειας και μοναδικού κινήτρου είναι η αιτία της νοητικής αδράνειας. Το νοητικά αδρανές άτομο έχει επίσης την τάση να ελκύεται από την άνεση, που γίνεται κέντρο της προσοχής του. Ένα τέτοιο άτομο είναι απείθαρχο και αποφεύγει την προσπάθεια που χρειάζεται για την επιτυχία κάποιου στόχου. Ο άνθρωπος αυτός χρειάζεται έναν στόχο που θα τον κινητοποιήσει και θα τον βγάλει από την ταμασική του κατάσταση. Στην αρχή δεν είναι απαραίτητο ο στόχος αυτός να είναι πνευματικός. Ένας υλικός στόχος είναι το ίδιο καλός και ίσως και καλύτερος για να λειτουργήσει σαν αρχική κινητήρια δύναμη. Έτσι το άτομο θα έχει αντικαταστήσει την ταμασική κατάσταση με ρατζασική. Από τη στιγμή που η νοητική δραστηριότητα θα έχει διεγερθεί, θα μπορεί πια να την κατευθύνει για την αυτο-βελτίωση και την αυτο-ανακάλυψη.

Μια ενδιαφέρουσα εργασία ή δραστηριότητα βοηθά πάρα πολύ στο ξεπέρασμα και της σωματικής και της νοητικής αδράνειας. Το παράδειγμα της ηλεκτρικής πρίζας μπορεί να μας βοηθήσει να το καταλάβουμε αυτό. Μέσα στην πρίζα υπάρχει ενέργεια, ικανή να ενεργοποιήσει πολλές χιλιάδες βατ ανάλογα με τις ανάγκες του καθένα. Όταν δεν ενώνεται σε κάποια συσκευή ο ηλεκτρισμός μένει στατικός μέσα στην πρίζα. Όταν όμως συνδεθεί με κάποια συσκευή τότε ρέει χωρίς εμπόδιο. Με τον ίδιο τρόπο και το σωματικά και νοητικά οκνηρό άτομο μπορεί να έχει άφθονη σωματική και νοητική ενέργεια, που περιμένει σε λανθάνουσα

κατάσταση να συνδεθεί με την κατάλληλη εργασία ή δραστηριότητα. Αν η εργασία αυτή δε βρεθεί, η ενέργεια παραμένει στατική και το άτομο τεμπελιάζει.

Για το λόγο αυτό η εργασιοθεραπεία και οι δραστηριότητες της Κάρμα γιόγκα παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή κάθε πνευματικής κοινότητας. Πολλοί άνθρωποι που παραπονιούνται ότι δεν έχουν αρκετή ενέργεια νομίζουν ότι χρειάζονται ξεκούραση. Σε πολλές όμως περιπτώσεις, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο, δηλαδή εκείνο που χρειάζονται είναι κάποιες τονωτικές δραστηριότητες. Θα ωφεληθούν ακόμη από διάφορους τύπους tapas όπως να τρώνε λιγότερο, να νηστεύουν, να μιλούν λιγότερο και να κάνουν κρύα ντους.

6. ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑ ΑΙΣΘΗΣΙΑΚΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ (ΕΓΚΟΣΜΙΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ). Αυτό είναι ίσως το μεγαλύτερο εμπόδιο για την πνευματική εξέλιξη στη σημερινή κοινωνία. Είμαστε εξαρτημένοι από διάφορα ερεθίσματα των αισθήσεων όπως από ποικιλία γεύσεων, από τη σεξουαλική ευχαρίστηση, τον κινηματογράφο, τα περιοδικά, τις ανέσεις κάθε μορφής και ένα πλήθος από άλλα ακούσια ερεθίσματα της όρασης, της ακοής και της όσφρησης που δε μπορούμε να ελέγξουμε. Ο μέσος αστός δε γνωρίζει πώς να αντέξει τη σιωπή. Πρέπει να γεμίζει τη σιωπή με κουβέντα ή με το ραδιόφωνο ή την τηλεόραση. Λίγοι άνθρωποι μπορούν να μείνουν αρκετές ώρες χωρίς να βάλουν κάτι στο στόμα τους, είτε είναι αυτό φαγητό, ή καφές ή αλκοολούχο ποτό ή τσιγάρο. Ο μέσος νους του αστού δε μπορεί ποτέ να δει σε μια απόσταση μεγαλύτερη των 100 μέτρων. Η όρασή μας συνέχεια βομβαρδίζεται από αφίσες, διαφημίσεις, κτήρια, αυτοκίνητα, ανθρώπους κ.λπ. Με άλλα λόγια, οι αισθήσεις μας έχουν συνηθίσει σε μια εντατική εισαγωγή πληροφοριών, γι' αυτό και δε νιώθουμε καλά όταν ξαφνικά παύει να υπάρχει αυτή η είσοδος πληροφοριών στο νου.

Όταν δεν υπάρχει είσοδος πληροφοριών μέσα από τις αισθήσεις, ο άνθρωπος είναι αναγκασμένος να αντιμετωπίσει τον εαυτό του. Αυτό είναι ιδιαίτερα δυ-

σάρεστο για πολλούς ανθρώπους. Πώς μπορούμε να διαλογιστούμε αν τη στιγμή που φτάνουμε σε κάποια μορφή σιωπής αρχίζουμε από συνήθεια να επιθυμούμε κάποιο αισθητηριακό ερέθισμα; Πώς μπορούμε να συγκεντρωθούμε στον πνευματικό μας στόχο της πραγμάτωσης του εσωτερικού Εαυτού αν ο νους παρασύρεται συνέχεια από διάφορες εξωτερικές προκλήσεις;

Αυτή η έντονη επιθυμία για αισθησιακές απολαύσεις έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια μεγάλης ποσότητας ενέργειας, προσπάθειας, χρόνου, χρημάτων και σκέψης που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε υψηλότερους και πιο σταθερούς στόχους. Όταν ο νους είναι τόσο πολύ απασχολημένος με τον εξωτερικό κόσμο δε μπορεί να στραφεί προς τα μέσα. Η επιθυμία λοιπόν για αισθησιακές απολαύσεις θα συνεχίζεται, μέχρι να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι δυνατό να ικανοποιηθούν ποτέ, γιατί η επιθυμία θα επιστρέφει συνέχεια, ξανά και ξανά.

Το σώμα και ο νους μπορούν σταδιακά να καθαριστούν από αυτές τις επιθυμίες μέσα από την άσκηση των τάπας, το διαλογισμό και την επαφή με αγνούς και φωτισμένους ανθρώπους, που δεν ενδιαφέρονται για τις απολαύσεις των αισθήσεων. Τελικά ο χρόνος είναι με το μέρος μας, γιατί σιγά σιγά κουραζόμαστε να γυρεύουμε συνέχεια και χωρίς επιτυχία απολαύσεις που να διαρκούν. Έτσι, στρέφουμε την προσοχή μας προς τα μέσα για να βρούμε τη μόνη πραγματική και διαρκή ικανοποίηση που βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα μας.

7. ΛΑΘΕΜΕΝΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ – ΠΛΑΝΗ. Πλάνη σημαίνει να βλέπουμε τα πράγματα διαφορετικά από ό,τι είναι. Πλάνη σημαίνει να παρερμηνεύουμε την εξωτερική αντικειμενική πραγματικότητα εξαιτίας των υποκειμενικών διαστρεβλώσεων. Προφανώς το αποτέλεσμα θα είναι να παίρνουμε λαθεμένες αποφάσεις και να κάνουμε αρκετά λάθη στο δρόμο μας προς την Αλήθεια. Είμαστε σχεδόν πάντα γεμάτοι παρανοήσεις και λάθος πληροφορίες λόγω του κοινωνικού προγραμματισμού.

βομβαρδιζόμαστε από ένα επιφανειακό σύστημα αξιών που δε μας επιτρέπει να αξιολογήσουμε σωστά αυτό που βλέπουμε. Ακόμη και στις πνευματικές μας ασκήσεις ψάχνουμε και περιμένουμε άλλου είδους αποτελέσματα, παρερμηνεύοντας αυτά που έχουμε. Πολλοί ζητούν έντονες μεταφυσικές εμπειρίες στο διαλογισμό τους. Όταν τελικά δημιουργούν αυτές τις εμπειρίες στο αστρικό επίπεδο πιστεύουν ότι έχουν θεϊκή προέλευση, ενώ στην πραγματικότητα προέρχονται από το επίπεδο των ονείρων.

Αυτό δεν αποκλείει βέβαια την πιθανότητα να έχει κανείς θεϊκά οράματα, όμως αυτό σπάνια συμβαίνει στο μέσο διαλογιζόμενο.

Πολύ εύκολα σήμερα μπορεί να παραπλανηθούμε από ψευδοπροφήτες και άπληστους γκουρού που παρελαύνουν στη Δύση. Πολλοί από αυτούς ξεκίνησαν με καλές προθέσεις, όμως υπέκυψαν στον πειρασμό της εξουσίας και των χρημάτων. Στον πνευματικό δρόμο θα πρέπει να αναπτύξουμε μια κοφτερή σαν ξυράφι διάκριση για να ταξιδέψουμε στο μονοπάτι που ονομάζεται «κόψη του ξυραφιού».

Θα πρέπει να αναλύσουμε τους προγραμματισμούς μας, ώστε να δούμε με ποιόν τρόπο διαστρεβλώνουμε ό,τι συμβαίνει γύρω μας. Ο καθένας μας ερμηνεύει την ίδια εξωτερική πραγματικότητα με τελείως διαφορετικό τρόπο ανάλογα με το δικό του μοναδικό προγραμματισμό. Μέσα από την αυτοανάλυση θα μπορέσουμε τελικά να αποφύγουμε το λάθος της διαστρέβλωσης και της λαθεμένης αντίληψης της πραγματικότητας. Όταν συμμετέχουμε σε «σατσανγκ» (πνευματικές ομάδες που συζητούν, διαλογίζονται και ψέλνουν) ή σε ψυχολογικές ομάδες, σιγά σιγά βελτιώνουμε τον τρόπο που βλέπουμε την πραγματικότητα.

8. ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ ΛΟΓΩ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ή ΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΥ. Αυτή η μορφή απελπισίας είναι πολύ συχνή όταν ξεκινάμε για να πετύχουμε τον τεράστιο στόχο του ελέγχου του σώματος και του νου. Συχνά αισθανόμαστε ότι δεν κάνουμε κα-

μιά πρόοδο. Άλλες φορές πάλι αισθανόμαστε ότι, ενώ έχουμε προχωρήσει αρκετά, επιστρέφουμε στις παλιές μας συμπεριφορές ακόμα πιο πίσω από ό,τι όταν ξεκινήσαμε, με αποτέλεσμα να χάνουμε την πίστη, την υπομονή και το θάρρος μας. Ορισμένοι απελπίζονται τόσο πολύ που σταματούν κάθε προσπάθεια και αποφασίζουν ότι δεν είναι έτοιμοι.

Για να ξεπεράσουμε αυτό το εμπόδιο χρειάζεται να αναπτύξουμε υπομονή και μια πιο ευρεία αντίληψη του χρόνου. Πρέπει να δούμε με διαφορετικά μάτια τον κύκλο της ζωής και του θανάτου, καθώς και τη σχέση μεταξύ της προσωπικότητας και της ψυχής. Θα πρέπει να είμαστε υπομονετικοί στα σκαμπανεβάσματα της ζωής. Η ζωή είναι κυκλική. Το σώμα, ο νους και οι συγκινήσεις περνούν μέσα από αυτούς τους κύκλους και θα πρέπει να είματε έτοιμοι να δεχτούμε το γεγονός ότι θα υπάρχουν μέρες που θα αισθανόμαστε δυνατοί και ζωντανοί και άλλες όπου θα αισθανόματε αδύναμοι και ανασφαλείς. Αυτή είναι η ζωή.

Αν επανεξετάσουμε την ιδέα του χρόνου και δούμε πόσο λίγο είναι το χρονικό διάστημα των προσπαθειών μας σε σχέση με ολόκληρη τη διάρκεια της ζωής μας των 80 έως 100 χρόνων, πόσο μικρή είναι η ζωή μας σε σχέση με τις ζωές που έχουμε ζήσει και εκείνες που θα ζήσουμε και πόσο μικρή χρονικά είναι αυτή η περίοδος που προσπαθούμε σε σχέση με την αιώνια ύπαρξή μας, τότε θα καταλάβουμε πόσο ανόητη είναι αυτή η ανυπομονησία και η απελπισία μας.

Αν επίσης συνειδητοποιήσουμε πως δεν είμαστε στην πραγματικότητα αυτή η οντότητα που υφίσταται τις αλλαγές, τις επιτυχίες, τις αποτυχίες και που συνεχώς προσπαθεί, αλλά ο αιώνιος και τέλειος παρατηρητής που παρακολουθεί το θεατρικό έργο που παίζεται, τότε θα έχουμε περισσότερη υπομονή και συμπάθεια για τις προσπάθειες της προσωπικότητας. Θα δούμε ότι το σώμα και ο νους δεν είναι τέλεια όργανα, μπορούμε όμως με υπομονή και συστηματική προσπάθεια σιγά σιγά να τα εξαγνίσουμε και να τα τελειοποιήσουμε.

Ένας πνευματικός δάσκαλος-οδηγός βοηθάει πολύ στο ξεπέρασμα αυτού του εμποδίου, γιατί ο ίδιος έχει ταξιδέψει σ' αυτό το μονοπάτι και με το παράδειγμά του μας βεβαιώνει για την αξία του. Όταν δεν είναι δυνατή η άμεση επαφή μ' έναν πνευματικό δάσκαλο, χρησιμεύει πολύ η τακτική συναναστροφή με ανθρώπους που έχουν τον ίδιο στόχο. Θα πρέπει να μάθουμε να προσπαθούμε χωρίς προσκόλληση στο αποτέλεσμα της προσπάθειας και να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει μια ατελείωτη σειρά από βήματα που θα πρέπει να κάνουμε για να φτάσουμε στην τελειότητα. Θα θυμάστε ασφαλώς το πιο κάτω μοντέλο που μας βοηθάει να καταλάβουμε την άποψη αυτή.

Βλέπουμε εδώ μια σειρά από βήματα, που αντιπροσωπεύουν τις διάφορες δοκιμασίες, προσπάθειες και εξελιχτικές κινήσεις που πρέπει να γίνουν, για να φτάσουμε σε μια τέλεια ύπαρξη. Κάθε βήμα ξεκινάει με δυσαρέσκεια για κάποιο στοιχείο του εαυτού. Αυτό κινητοποιεί την προσπάθεια για βελτίωση που στο σχέδιο αντιστοιχεί στην κάθετη γραμμή. Όταν η προσπάθεια είναι επιτυχής τότε φτάνει κανείς στο επόμενο επίπεδο και αισθάνεται ικανοποίηση για ένα χρονικό διάστημα. Μπορεί ακόμη κανείς να αισθανθεί περήφανος και ότι στο εξής όλα θα είναι εύκολα και ότι τίποτα δε μπορεί να μπει στο δρόμο του. Σύντομα όμως καταλαβαίνει ότι η κορυφή κάθε κάθετης γραμμής είναι η βάση της επόμενης και επομένως θα έχει να αντιμετωπίσει το επόμενο βουνό μπροστά του. Κάνουμε την προσπάθεια (ράτζας) και αισθανόμαστε ικανοποίηση (σάτβα) στην κορυφή του βουνού. Όμως η ικανοποίηση αυτή εξελλίσεται σε δυσαρέσκεια (τάμας) καθώς συνειδητοποιεί κανείς ότι έχει να αντιμετωπίσει νέες δοκιμασίες και να κάνει νέες αλλαγές.

Όταν τελικά καταλαβαίνουμε τι συμβαίνει, μπορούμε να αποτραβηχτούμε και να παρατηρήσουμε από απόσταση αυτήν τη διαδικασία και έτσι να περάσουμε και τις κοιλάδες και τα βουνά με μια δρασκελιά. Κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε και αφήνουμε τα

αποτελέσματα στο Θεό.

9. ΑΣΤΑΘΕΙΑ. Αστάθεια υπάρχει όταν κάποιος πετυχαίνει κάτι και στη συνέχει υποχωρεί. Αυτό συμβαίνει συχνά όταν έχει κανείς αποτύχει άλλες φορές να δημιουργήσει τις βάσεις της σωστής πνευματικής ζωής όπως π.χ. "Γιάμας" και "Νιγιάμας". Ο μόνος τρόπος για να αποφύγει την αστάθεια είναι να κινείται αργά στο πνευματικό μονοπάτι και να προχωράει στο επόμενο επίπεδο αφού πρώτα έχει εμπεδώσει σωστά το προηγούμενο. Ο σύγχρονος αναζητητής χαρακτηρίζεται από ανυπομονησία και επιθυμία για γρήγορα και θεαματικά αποτελέσματα. Θέλει αμέσως να ασκηθεί σε πιο προχωρημένες τεχνικές για να έχει πιο έντονες εμπειρίες. Θέλει να «φτιάχνεται» και γι' αυτό το λόγο μερικές φορές καταφεύγει στις χημικές ουσίες που θα τον βοηθήσουν σ' αυτό. Όταν γίνεται αυτό, εκείνος πραγματικά «φτιάχνεται», όμως δεν έχει βάσεις να τον στηρίζουν και σύντομα βρίσκεται φαρδύς-πλατύς πάλι στο χώμα.

Η υπομονή, η επιμονή και η άσκηση είναι οι τρεις αρετές που χρειαζόμαστε για μια σταθερή πνευματική ανάπτυξη.

Αυτά τα εννέα εμπόδια είναι μόνο λίγα από τα πολλά που εμποδίζουν τις προσπάθειές μας στον πνευματικό δρόμο. Υπάρχουν και άλλα. Εσείς θα πρέπει να βρείτε ποιά είναι εκείνα που στέκουν μπροστά σας και να προσπαθήσετε να τα ξεπεράσετε με όποιον τρόπο προτιμάτε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20

ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Στο προηγούμενο κεφάλαιο συζητήσαμε εννέα από τα διάφορα προβλήματα που εμποδίζουν τη συγκέντρωση και την πνευματική εξέλιξη. Όπως θα θυμάστε αυτά είναι: οι ασθένειες, η σωματική αδράνεια, η αμφιβολία, η αδιαφορία, η νοητική αδράνεια, η επιθυμία για αισθησιακές απολαύσεις, η λαθεμένη αντίληψη, η απελπισία που προκαλείται από την αποτυχία στην επίτευξη ενός στόχου και η αδυναμία διατήρησης μιας κατάστασης που έχει στεφθεί με επιτυχία.

Ο Πατάντζαλι προτείνει στα Γιόγκα Σούτρας ορισμένους τρόπους για το ξεπέρασμα αυτών των εμποδίων. Θα θυμόσαστε επίσης ότι, σύμφωνα πάντα με τον Πατάντζαλι Ράτζα Γιόγκα είναι «η παύση, η αναστολή των μεταβολών του νου». Σκοπός της πνευματικής ζωής είναι να οδηγηθεί ο νους σε μια τόσο απόλυτα γαλήνια κατάσταση, ώστε να μην ενοχλείται πια από εσωτερικές ή εξωτερικές διαταραχές. Ο Πατάντζαλι εξηγεί ότι οι διαταραχές αυτές και οι μεταβολές της καθαρής συνειδητότητας μπορούν να σταματήσουν με «συστηματική άσκηση και μη προσκόλληση».

Η συστηματική άσκηση και η μη προσκόλληση είναι τα βασικά εργαλεία της πνευματικής ζωής. Μοιάζουν με τα πετάλια ενός ποδήλατου. Το ένα βοηθάει και προχωράει το άλλο. Όσο πιο πολύ αυξάνουμε την ικανότητά μας να ηρεμούμε τις διαταραχές του νου μέσα από την άσκηση, τόσο λιγότερη είναι η προσκόλλησή μας. Όσο λιγότερο προσκολλημένοι είμαστε σε πράγματα και ανθρώπους, τόσο πιο εύκολα ηρεμούμε το νου.

Αυτές οι δύο συνεργαζόμενες δυνάμεις δημιουργούν στο άτομο μια ανερχόμενη ελικοειδή εξελιχτική κίνηση. Στη "Μπάγκαβατ Γκίτα" υπάρχει ο ακόλουθος διάλογος μεταξύ του Σρι Κρίσνα και του Αρτζούνα.

ΑΡΤΖΟΥΝΑ: Κρίσνα, περιγράφεις αυτό το μονοπάτι σα μια ζωή όπου υπάρχει συνεχής ένωση με τον Θεό. Όμως δε βλέπω πώς είναι δυνατό να υπάρχει μια τέτοια μόνιμη κατάσταση. Ο νους είναι τόσο ανήσυχος.

ΚΡΙΣΝΑ: Ναι Αρτζούνα, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο νους είναι ανήσυχος και ότι είναι πολύ δύσκολο να τον υποτάξει κανείς. Όμως μπορεί κανείς να τον ελέγξει μέσα από συνεχή εξάσκηση και άσκηση της αποταύτισης. Φυσικά αν κάποιος δεν ελέγχει το "εγώ" του, θα δυσκολευτεί να κυριαρχήσει στο μονοπάτι αυτό. Όμως ο άνθρωπος που έχει αυτοέλεγχο, μπορεί να επιτύχει αν δουλέψει σκληρά και χρησιμοποιήσει τους σωστούς τρόπους.

Ο Πατάντζαλι τονίζει πως το αποτέλεσμα θα είναι ανάλογο με την προσπάθεια που έχει καταβληθεί και προτείνει σαν τρόπο για το ξεπέρασμα των εμποδίων την άσκηση μιας αλήθειας ή αρχής. Αυτό σημαίνει πως θα πρέπει κανείς να συγκεντρώνει το νου σε μια εστία και να μην του επιτρέπει να παρασύρεται από διάφορες οχλήσεις. Σημαίνει να στρέφει το νου προς τα μέσα αντί να τον αφήνει να πετά προς κάθε ερέθισμα. Σημαίνει ακόμη να μάθει κανείς να συγκεντρώνεται και να κάνει διαλογισμό.

Η συγκέντρωση αυτή μπορεί να γίνεται είτε με το διαλογισμό είτε με την επιλογή ενός κεντρικού στόχου όπου συγκεντρώνει κανείς την ενέργειά του. Ο άνθρωπος που έχει ένα στόχο στη ζωή του, έχει μεγαλύτερη ικανότητα στο να συγκεντρώνει την ενέργειά του και να αποφεύγει την απόσπαση της προσοχής του, ενώ εκείνος που δεν έχει έναν κεντρικό στόχο στη ζωή του τείνει να παρασύρεται από διάφορα ερεθίσματα και από διάφορες αρνητικές καταστάσεις του σώματος και του νου. Αυτό είναι πολύ εμφανές στις μητέρες που περνούν τη μεταβατική περίοδο όπου τα παιδιά τους φεύγουν από το σπίτι. Ο στόχος και ο ρόλος που είχαν, παύει να

υπάρχει, ενώ ακόμη δεν έχουν βρει καινούργιο σκοπό στη ζωή τους. Έτσι, συχνά περνούν από μια πολύ δύσκολη περίοδο.

ΤΕΣΣΕΡΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ (ΣΤΑΣΕΙΣ)

Ο Πατάντζαλι λέει πως ο νους μπορεί να καθαριστεί ώστε να είναι έτοιμος για τη συγκέντρωση και το διαλογισμό, μέσα από την καλλιέργεια των πιο κάτω συμπεριφορών.

1. Φιλική συμπεριφορά προς τους ανθρώπους που είναι δυστυχείς.
2. Συμπόνια για τους ανθρώπους που υποφέρουν.
3. Ευχαρίστηση στην παρουσία ενάρετων ανθρώπων.
4. Αδιαφορία στην παρουσία αρνητικών ανθρώπων.

Αν και επιφανειακά μοιάζει προφανές ότι θα πρέπει να είμαστε ευτυχείς για την ευτυχία του άλλου και ότι θα πρέπει να συμπονούμε αυτούς που δυστυχούν, στην πραγματικότητα δεν είναι έτσι. Στη σημερινή ανταγωνιστική μας κοινωνία μαθαίνουμε ότι πρέπει να ανταγωνιζόμαστε τους άλλους σε κάθε πλευρά της ζωής. Έχουμε μάθει να ζηλεύουμε την επιτυχία των άλλων και να χαιρόμαστε για την αποτυχία και τη δυστυχία τους. Έχουμε μάθει να αγνοούμε τη δυστυχία των άλλων λέγοντας ότι είναι δικό τους πρόβλημα. Σπάνια αδιαφορούμε μπρος σε κάτι άσχημο και μάλιστα βιαζόμαστε να κρίνουμε τους άλλους για να νιώθουμε έτσι ότι εμείς είμαστε σωστοί. Ακόμη, δεν είμαστε πάντα πολύ ευτυχείς στην παρουσία της αρετής, μερικές φορές μάλιστα αισθανόμαστε δυσάρεστα ή κατώτεροι μπροστά της. Ο καθένας από μας θα πρέπει να αποφασίσει αν χρειάζεται να αφιερώσει χρόνο στην καλλιέργεια μιας συμπεριφοράς που εξαγνίζει το νου.

Όταν ο νους είναι καθαρός συγκεντρώνεται πιο εύκολα. Ας κοιτάξουμε μερικές από τις οδηγίες που δίνει ο Σρι Κρίσνα στη "Μπαγκαβάτ Γκίτα" για το διαλογισμό.

«Κλείνοντας τις αισθήσεις στα εξωτερικά ερεθίσμα-

τα, προσηλώνοντας το βλέμμα στη ρίζα των φρυδιών, ελέγχοντας τη ροή της αναπνοής μέσα και έξω από τα ρουθούνια, συγκρατώντας τις αισθήσεις και τη διάνοια, αποθώντας το φόβο και το θυμό και σβήνοντας την επιθυμία, ο άνθρωπος γίνεται πραγματικά ελεύθερος για πάντα».

«Όπως κάθεται, ελέγχει συνέχεια τις αισθήσεις και τη φαντασία και κρατά το νου συγκεντρωμένο στο αντικείμενό του (αυτό που έχει επιλέξει). Αν κάνει διαλογισμό με αυτόν τον τρόπο η καρδιά του θα εξαγνιστεί».

«Πρέπει να στέκει ακίνητος με το σώμα, το κεφάλι και το λαιμό κρατημένο ίσια, την όραση τραβηγμένη προς τα μέσα σα να κοιτάζει την άκρη της μύτης. Δεν πρέπει να κοιτάζει γύρω του».

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Ο Πατάντζαλι προτείνει τα πιο κάτω αντικείμενα για εστίες συγκέντρωσης:

1. Μπορούμε να συγκεντρωθούμε στην κίνηση της αναπνοής στα ρουθούνια. Αυτή είναι μια από τις βασικές τεχνικές διαλογισμού, όπου παρακολουθεί κανείς τη ροή της αναπνοής και την παρατηρεί καθώς αλλάζει. Κάθε φορά που ο νους αποσπάται, τον επαναφέρουμε στην αναπνοή. Δε χρειάζεται να την ελέγχουμε. Απλά την παρατηρούμε καθώς ρέει μέσα και έξω από τα ρουθούνια. Αυξάνεται έτσι η συγκέντρωση και καθαρίζονται τα Νάντις και το νευρικό σύστημα. (Τα Νάντις είναι κανάλια της ροής της ενέργειας μέσα στο σώμα).

2. Μπορεί κάποιος να αποκτήσει επίγνωση και συγκέντρωση στις εσωτερικές αισθήσεις, όπως σε ήχους και οράματα. Δε θα πρέπει αυτές να παρερμηνευθούν σα θείες εμπειρίες, αλλά να αντιμετωπιστούν μόνο σαν ένα εσωτερικό αντικείμενο συγκέντρωσης που βοηθάει το νου να στραφεί προς τα μέσα και να μην αποσπάται από εξωτερικά ερεθίσματα.

3. Ένας άλλος τρόπος είναι το κράτημα του νου σε

εσωτερικά βιώματα φωτός και βαθιάς γαλήνης. Η συγκέντρωση αυτή χαλαρώνει όλα τα συστήματα του σώματος, φέρνει εσωτερική ειρήνη στην προσωπικότητα και βοηθάει στην ανάπτυξη μιας πιο χαλαρής και αποταυτισμένης στάσης ζωής.

4. Ο νους μπορεί να προσηλωθεί στην εικόνα και το όνομα μιας πνευματικής ύπαρξης που είναι απελευθερωμένη από προσκολλήσεις. Μπορεί να συγκεντρωθεί σε ενσαρκώσεις του Θεού όπως ο Ιησούς Χριστός, ο Σρι Κρίσνα, ο Σάι Μπάμπα. Μέσα από αυτόν το διαλογισμό, αρχίζει κανείς να αναπτύσσει τις θεϊκές ιδιότητες της ύπαρξης στην οποία συγκεντρώνεται. Ο μέσος άνθρωπος συγκεντρώνεται πιο εύκολα σε μια μορφή, όπως αυτή του Ιησού, παρά στις αφηρημένες πνευματικές ιδιότητες όπως η θεία αγάπη, η εσωτερική γαλήνη, η απόλυτη αλήθεια, η δικαιοσύνη που είναι ενσωματωμένες σ' αυτές τις υπάρξεις.

5. Μπορεί ακόμη κάποιος να διαλογιστεί πάνω σε πληροφορίες που πήρε μέσα από όνειρα ή μέσα στον ύπνο του. Μπορούμε να φανταστούμε ότι πότε πότε μας δίνονται πολύ χρήσιμα μηνύματα μέσα από ονειρικές καταστάσεις, πάνω στα οποία θα ήταν πολύ ωφέλιμο να διαλογιστούμε.

6. Τέλος ο Πατάντζαλι προσθέτει ότι μπορούμε να διαλογιστούμε πάνω σ' ό,τι μας ταιριάζει, ανάλογα με την προσωπική μας κλίση. Με αυτόν τον τρόπο θα διαλέξουμε ένα αντικείμενο που θα μας βοηθήσει να διευρύνουμε τη συνειδητότητά μας έξω από τις ταυτίσεις του μικρού μας "εγώ" και πέρα από το πλήθος των εξωτερικών και εσωτερικών ερεθισμάτων που αποσπούν την προσοχή μας.

Στο ξεκίνημα της πνευματικής αναζήτησης μπορεί κανείς να πειραματιστεί με το αντικείμενο της συγκέντρωσης. Θα πρέπει όμως κανείς να κρατήσει το ίδιο αντικείμενο συγκέντρωσης το λιγότερο 5-6 μήνες πριν το αλλάξει με κάτι άλλο. Είναι καλύτερο επίσης να περνάμε από τα πιο χονδροειδή στα πιο λεπτά αντικείμενα καθώς προχωράμε στην εξάσκηση της συγκέντρωσης. Η παρακάτω ιστορία είναι ένα καλό παράδειγμα:

Ένας μαθητής ζήτησε από το δάσκαλό του να του προτείνει ένα αντικείμενο για το διαλογισμό του. Ο δάσκαλος του έδειξε ένα αστέρι ψηλά στον ουρανό. Ο μαθητής συγκεντρωνόταν σ' αυτό το αστέρι καθημερινά, μέχρι που μπορούσε πια να το βλέπει καθαρά και να κρατά για ώρα το βλέμα του σ' αυτό. Μετά πήγε πάλι στο δάσκαλό του και του ζήτησε ένα νέο αντικείμενο συγκέντρωσης. Ο δάσκαλος του έδειξε ένα αστέρι πολύ μικρότερο από το πρώτο, που μόλις φαινόταν. Μέσα από καθημερινή άσκηση πάνω στο μικροσκοπικό και ωχρό αστέρι σύντομα μπορούσε να το βλέπει τόσο καθαρά όσο έβλεπε και το προηγούμενο. Την επόμενη φορά που ζήτησε ένα άλλο αντικείμενο από το δάσκαλό του, εκείνος του έδειξε ένα ακόμη πιο μικρό και ωχρό αστέρι που στην αρχή δεν μπορούσε να δει καθόλου. Όμως μέσα από συνεχή και επίμονη άσκηση σύντομα μπόρεσε να δει και αυτό το αστέρι τόσο καθαρά όσο και τα προηγούμενα δύο. Η διαδικασία αυτή συνεχίστηκε και ο μαθητής γινόταν όλο και πιο ικανός να εισδύει σε όλο και πιο λεπτές πραγματικότητες.

Δεν είναι απαραίτητο πάντως ν' αλλάζει κανείς αντικείμενο διαλογισμού συνέχεια γιατί κάθε αντικείμενο είναι εκδήλωση του ενός Πνεύματος που γυρεύουμε να γνωρίσουμε. Μέσα από τη διείσδυση των χονδροειδών και λεπτών σωμάτων κάθε αντικειμένου και κάθε ύπαρξης μπορούμε να βιώσουμε την Πνευματική Πραγματικότητα, που είναι ταυτόχρονα η αιτιακή δύναμη πίσω από αυτό το αντικείμενο και πίσω από τον ίδιο μας τον εαυτό. Όλοι μας είματε μοναδικές εκφράσεις του ίδιου Ενός Οικουμενικού Πνεύματος, του οποίου το σώμα είναι όλο το σύμπαν. Με το διαλογισμό σε κάθε όψη της δημιουργίας ανακαλύπτουμε το Δημιουργό.

Παρόλα αυτά, ορισμένα καρύδια σπάνε ευκολότερα από άλλα. Έτσι και ορισμένα αντικείμενα δυσκολεύουν περισσότερο τη διείσδυση από άλλα, επειδή είναι πυκνά και χονδροειδή. Αυτά είναι κατάλληλα για την ανάπτυξη της συγκέντρωσης στα αρχικά στάδια, είναι όμως χονδροειδή για να τα δει κανείς εύκολα σαν εκδη-

λώσεις του Θείου. Για παράδειγμα, σε κάποιο σύστημα ενθαρρυνόμαστε να διαλογιστούμε στο υλικό σώμα. Μετά από αρκετή ώρα συγκέντρωσης στο υλικό σώμα αρχίζουμε να έχουμε επίγνωση του ενεργειακού μας σώματος. Τότε μπορούμε να διαλογιστούμε για λίγη ώρα στο ενεργειακό σώμα, ακολουθώντας τις κινήσεις και τη ροή του μέχρι να δυεισδήσουμε το νοητικό σώμα και να αποκτήσουμε επίγνωση της καθαρής διάνοιας. Στο τελικό στάδιο βιώνουμε το αιτιατό σώμα, που είναι πιο λεπτό από την καθαρή διάνοια (το buddhi) και όταν η συγκέντρωση γίνει πια πάρα πολύ έντονη τότε φθάνουμε στο "Σαμάντι" της ένωσης με τον Εαυτό, που βρίσκεται πίσω από όλα αυτά τα σώματα. Έτσι, μέσα από τη συγκέντρωση στο υλικό σώμα η επίγνωσή μας εισδύει σε όλο και πιο λεπτές πραγματικότητες, μέχρι να φθάσει στα θεμέλια της ύπαρξής της, στο Παγκόσμιο Πνεύμα.

ΜΑΝΤΡΑ

Ένα άλλο πολύ καλό όχημα για το ταξίδι μέσα από το επίπεδο του νου είναι τα «μάντρα». Μάντρα είναι ένας εσωτερικός ήχος με μια ιδιαίτερη πνευματική δόνηση και νόημα, που όταν επαναλαμβάνεται και ο νους συγκεντρώνεται σ' αυτό, καθαρίζει τη διάνοια και την οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας. Υπάρχουν πολλά μάντρα που αντιπροσωπεύουν τις διάφορες ιδιότητες της Θεότητας. Ορισμένα από αυτά έχουν τα ονόματα των διαφόρων ενσαρκώσεων του Θεού όπως «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με» ή «Χαίρε Κρίσνα» ή «Σρι Ραμ, Τζέι Ραμ ή «Σάι Ραμ» ή «Ομ Νάμα Σιβάγια» και άλλα. Μέσα από την επανάληψη και το διαλογισμό πάνω στο νόημα αυτών των μάντρα αναπτύσσουμε σιγά σιγά τις ποιότητες που εκδηλώνονται μέσα από αυτές τις μεγάλες υπάρξεις και έλκουμε τη Χάρη τους.

Άλλα μάντρα έχουν σχέση με την ανεκδήλωτη πλευρά της Θεότητας. Το «Σο Χαμ» επαναλαμβάνεται με την αναπνοή συγκεντρωμένη στον ήχο «Σο» κατά την ει-

σπνοή και στο «Χαμ» κατά την εκπνοή. «Σο» σημαίνει Αυτός, το Παγκόσμιο Πνεύμα που βρίσκεται σε όλες τις υπάρξεις και «Χαμ» σημαίνει «Είμαι». Έτσι με αυτό τα μάντρα, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε συνδυασμό με την αναπνοή αλλά και χωρίς αυτήν, επιβεβαιώνει κανείς την ταύτισή του με το Παγκόσμιο Πνεύμα.

Ίσως το πιο γνωστό και δημοφιλές μάντρα να είναι το ΑΟΥΜ ή ΟΜ που αντιπροσωπεύει τον Ανεκδήλωτο Θεό. Έχει λεχθεί ότι ο διαλογισμός πάνω στο ΟΜ είναι αρκετός για να πραγματώσει κανείς την Ύψιστη Αλήθεια. Αν κανείς βρει ότι ο διαλογισμός στο ΟΜ του ταιριάζει και αισθάνεται άνετα με αυτόν, τότε δεν είναι απαραίτητος ο διαλογισμός σε άλλο αντικείμενο. Το ΟΜ θεωρείται ότι είναι ένα με το Θεό και ο ήχος μέσα από τον οποίο εκδηλώνει τον Εαυτό του στο δημιουργημένο κόσμο. ΟΜ είναι η λέξη για την οποία μιλάει ο Άγιος Ιωάννης ο Ευαγγελιστής στην αρχή του Ευαγγελίου του.

«Εν αρχή ην ο Λόγος και ο Λόγος ην προς τον Θεόν και Θεός ήν ο Λόγος. Ούτος ήν εν αρχή προς τον Θεόν. Πάντα δι' αυτού εγένετο και χωρίς αυτόν εγένετο ουδέ εν ο γέγονεν. Εν αυτώ ζωή ην και η ζωή ην το φως των ανθρώπων». (στην αρχή ήταν ο Λόγος και ο Λόγος ήταν με τον Θεό και Θεός ήταν ο Λόγος. Αυτός ήταν στην αρχή με το Θεό. Όλα έγιναν μέσα από αυτόν και χωρίς αυτόν δε θα γινόταν τίποτα από όσα έγιναν. Μέσα σ' αυτόν ήταν η ζωή και η ζωή ήταν το φως των ανθρώπων).

Ο Σάι Μπάμπα επιβεβαιώνει το λόγο του Αγίου Ιωάννη λέγοντας πως ο Θεός εκδηλώθηκε σαν υλικός κόσμος μέσα από τον ήχο ΟΜ.

«Κάθε μικρή κίνηση η συμβάν δημιουργεί κάποιον ήχο, τον οποίο όμως μπορεί να μην έχετε την ικανότητα να ακούτε, αφού το ακουστικό σας πεδίο είναι περιορισμένο. Το κλείσιμο ενός βλέφαρου στο μάτι δημιουργεί ήχο, η πτώση της δροσοσταλίδας πάνω σ' ένα πέταλο κάνει επίσης κάποιον ήχο. Οποιαδήποτε αναταραχή που διαταράσσει τη γαλήνη, όσο μικρή και αν είναι αυτή, παράγει ήχο. Ο ήχος που προήλθε από την

πρώτη κίνηση, που είχε σαν αποτέλεσμα την έκφραση του Θεού στον κόσμο της ψευδαίσθησης, είναι το ΟΜ.

Ο Πατάντζαλι έχει επίσης ακριβώς την ίδια άποψη και ακόμη ισχυρίζεται ότι με τη συγκέντρωση στον Παγκόσμιο Ήχο (ΟΜ) μπορεί κανείς να επανεισδύσει στην παγκόσμια ένωση. Η σταθερή εσωτερική συγκέντρωση στο ΟΜ εξαγνίζει τα διάφορα σώματα του ανθρώπου μέχρις όπου εκείνος είναι αρκετά καθαρός για να δεχτεί τη Θεία Χάρη της Αυτοπραγμάτωσης. Για μια πιο λεπτομερή εξήγηση αυτής της διαδικασίας, μπορεί να αναφερθεί κανείς στο βιβλίο του Ι. Κ. Τάιμνι **«Η Επιστήμη της Γιόγκα»** που εξηγεί ότι «με την παραγωγή ενός ιδιαιτέρου είδους δόνησης μέσα από ένα όχημα, είναι δυνατό να ελκυθεί ένα ιδιαίτερο είδος δύναμης σ' αυτό το όχημα ή να παραχθεί μια ιδιαίτερη κατάσταση συνειδητότητας στο όχημα. Τέτοιες δονήσεις δημιουργούνται με τα Μάντρας, το καθένα από τα οποία είναι ένα συνδυασμός ήχων που παράγει συγκεκριμένα αποτελέσματα». Ο Πατάντζαλι αναφέρει επίσης ότι μέσα από το διαλογισμό στο ΟΜ απομακρύνονται τα εμπόδια στον πνευματικό δρόμο και η συνειδητότητα στρέφεται προς τα μέσα.

Ας κοιτάξουμε μερικές από τις διδασκαλίες του Σάτυα Σάι Μπάμπα σχετικά με το διαλογισμό στο ΟΜ. Η λέξη «Πρανάβα» αναφέρεται στο ΟΜ.

«Η καλύτερη Upodesh είναι η «Πρανάβα», η ιερή συλλαβή ΟΜ, που ενσωματώνει πολλές αρχές θεολογίας, φιλοσοφίας και μυστικισμού. Στα μικρά παιδιά που μόλις αρχίζουν να περπατούν, δίνεται μια στράτα με 3 ρόδες την οποία σπρώχνουν μπροστά. Το ΟΜ είναι ένα τέτοιο μηχάνημα για το πνευματικό παιδί. Οι τρεις ρόδες είναι «α», «ου» και «μ», τα τρία συστατικά του μάντρα. ΟΜ είναι ο πρωτογενής ήχος που ενυπάρχει στην αναπνοή της ζωής. Κάθε φορά που αναπνέουμε λέμε «Σο-Χαμ». «Σο» όταν εισπνέουμε και «Χαμ» όταν εκπνέουμε, που σημαίνει «Αυτός-Είμαι». Τούτο μας εμποτίζει με την πεποίθηση ότι Αυτός που είναι όλος ο εξωτερικός κόσμος είναι Εγώ που είναι όλος ο εσωτερικός κόσμος μας, δηλαδή την πεποίθηση της

Ενότητας. Κατά τη διάρκεια του βαθύ ύπνου, όταν οι αισθήσεις, ο νους και η διάνοια κοιμούνται και επομένως δε λειτουργούν, το «Αυτός» και το «Εγώ» δε θεωρούνται χωριστά. Το «Σο» και το «Χαμ» εξασθενίζουν και ο ήχος «Σοχάμ» μετατρέπεται σε ΟΜ υποδεικνύοντας μ' αυτόν τον τρόπο τη συγχώνευση του εξωτερικού με το εσωτερικό σε μία αλήθεια. Το ΟΜ έχει ακόμα και άλλες σημασίες και ο διαλογισμός στο ΟΜ είναι μια πολύτιμη «Σάντανα» (πνευματικη άσκηση) για τον αναζητητή της αλήθειας. Το ΟΜ μοιάζει με τα επτά χρώματα του ηλιακού φάσματος, που συγχωνεύονται σε μία άχρωμη (λευκή) λαμπρότητα». Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν έξι νευρικά κέντρα, που έχουν τη μορφή του λωτού. Και οι έξι μορφές του λωτού έχουν πάνω σε κάθε πέταλό τους γράμματα ή ήχους. Όπως και το πλήκτρο του αρμόνιου, έτσι και τα πέταλα όταν κινούνται παράγουν το καθένα έναν ιδιαίτερο ήχο. Όσοι παρακολουθούν το συλλογισμό αυτό μπορεί να θέσουν το ερώτημα αν πράγματι κινούνται τα πέταλα, ποιός τα κινεί; Λοιπόν η Δύναμη που τα κινεί είναι ο Αρχέγονος Ήχος, ο Δυσδιάκριτος και Αδιόρατος Ήχος που εκπέμπεται χωρίς προσπάθεια, ανεξάρτητα από Συνειδητή Θέληση. Αυτή είναι η Pranava. Όπως οι χάντρες στο κορδόνι έτσι και τα γράμματα και οι ήχοι είναι περασμένα στο κορδόνι της Pravana. Αυτό είναι και η έννοια της δήλωσης ότι Αυτός είναι η Pravana των Βέδων. Ο Κρίσνα λέει στη διδασκαλία του ότι θα πρέπει κανείς να συγχωνεύει το νου του στη Pravana που είναι η Παγκόσμια Βάση".

Πολλοί λέγουν πως η Pravana μπορεί να επιτευχθεί μόνο από λίγους και ότι οι υπόλοιποι δεν έχουν τέτοια δυνατότητα. Αυτό είναι λάθος. Έχουν καταλήξει σ' αυτό το λαθεμένο συμπέρασμα γιατί δε γνωρίζουν την αλήθεια. Η γνώμη τους είναι αποτέλεσμα λαθεμένης πεποίθησης. Η Γκίτα δεν αναφέρεται σ' αυτήν την ομάδα ή την άλλη ομάδα. Ο Κρίσνα δηλώνει «οποιοσδήποτε» χωρίς επεξηγηματικά σχόλια για την κοινωνική τάξη ή το φύλο. Δεν είπε ούτε καν «αυτός που το αξίζει» ή «αυτός που δεν το αξίζει. ή «αυτός που είναι

σχετικός» ή «αυτός που δεν είναι σχετικός». Εκείνο που είπε είναι ότι για να κάνει κανείς διαλογισμό στο Pranava (γιατί «απλά το να το φέρνει κανείς στη μνήμη του» δε χρησιμεύει σε τίποτα) πρέπει να περάσει μέσα από προκαταρκτικές πειθαρχίες, όπως ο έλεγχος των αισθήσεων, η συγκέντρωση του νου κλπ.

Όταν ο νους πετάει από τη μια επιθυμία στην άλλη δεν είναι δυνατό η παραγωγή του ήχου ΟΜ από τα φωνητικά όργανα να ωφελήσει. Ο ήχος δε βοηθάει στην απόκτηση της ελευθερίας. Οι αισθήσεις πρέπει να χαλιναγωγηθούν και οι σκέψεις να είναι συγκεντρωμένες σε ένα σημείο. Γι' αυτό ο Κύριος συμβουλεύει να είναι κανείς μόνιμα δεσμευμένος στην αναζήτηση της αλήθειας. Αντίθετα, αν αναβάλλετε τις πνευματικές σας προσπάθειες μέχρι την τελευταία στιγμή, θα είσαστε σαν το φοιτητή που ξεφυλλίζει το βιβλίο του για πρώτη φορά λίγο πριν να μπει στο χώρο των εξετάσεων. Όταν ο φοιτητής ξέρει πως έχει μπρος του μια ολόκληρη χρονιά κι όμως αμελεί να παρακολουθήσει τις διαλέξεις του καθηγητή ή να διαβάσει το βιβλίο και τις σημειώσεις του, δε μπορεί να μάθει τίποτα ξεφυλλίζοντας το βιβλίο του το πρωί των εξετάσεων. Αυτό μπορεί μόνο να του αυξήσει την απελπισία και να του δώσει δίπλωμα τεμπελιάς.

Κανένα δέντρο δε δίνει καρπό την ίδια στιγμή που φυτεύεται στον κήπο σου. Για να φτάσει κανείς σ' αυτό το σημείο θα πρέπει να ακολουθήσει με προσοχή και χωρίς ανάπαυλα τις προπαρασκευαστικές πειθαρχίες. Κανείς δε μπορεί να αποκτήσει καρπούς χωρίς σταθερότητα και επαγρύπνηση».

Θα πρέπει λοιπόν να αρχίσουμε από τώρα να αναπτύσσουμε την ικανότητα να συγκεντρωνόμαστε στο ΟΜ (ή σε οποιαδήποτε άλλα μάντρα ή αντικείμενα συγκέντρωσης αν θέλουμε να ξεπεράσουμε τα εμπόδια και να εκπληρώσουμε τον πνευματικό μας σκοπό στη ζωή). Οι Ουπανισάντ, που αντιπροσωπεύουν τις υψηλότερες αλήθειες των Ινδικών πνευματικών διδασκαλιών, συχνά αναφέρονται πολύ κολακευτικά στη χρήση του ΟΜ. Ο Σουάμι Σαρβανάντα, στο σχόλιό του πάνω

στην Ταϊτιριγιοπανισάντ, λέει ότι το ΟΜ θεωρείται ότι είναι το υψηλότερο σύμβολο δόνησης για το Θεό.

«Στην αρχή θα πρέπει κανείς να κάνει διαλογισμό αποκλειστικά πάνω στο ΟΜ χωρίς να σκέφτεται τίποτα άλλο, γιατί το ΟΜ είναι η λέξη που εκδηλώνει το Θεό. Την ώρα της άσκησης θα πρέπει κανείς να επαναλαμβάνει τη συλλαβή ΟΜ με το νου συγκεντρωμένο στο νόημα της συλλαβής που είναι Θεός. Ο Σουάμι Βιβεκανάντα λέει πως «σύμβολο είναι η εκδήλωση της σημασίας ενός πράγματος. Αν το πράγμα αυτό έχει ήδη μια ύπαρξη και αν από εμπειρία γνωρίζουμε ότι το σύμβολο έχει εκφράσει πολλές φορές αυτό το πράγμα τότε είμαστε σίγουροι ότι υπάρχει πραγματική σχέση μεταξύ τους». Η ιδέα του Θεού έχει συνδεθεί με εκατοντάδες λέξεις από τις οποίες η κάθε μία έχει τη θέση σύμβολου για το Θεό. Θα πρέπει να υπάρχει όμως κάτι γενικό, ένα υπόβαθρο, ένα κοινό έδαφος για όλα αυτά τα σύμβολα. Εκείνο λοιπόν που είναι κοινό σύμβολο θα είναι το καλύτερο και θα τα αντιπροσωπεύει όλα. Το ΟΜ είναι ένας τέτοιος ήχος, η βάση όλων των ήχων.

Συμπερασματικά, μπορούμε να ξεπεράσουμε τα εμπόδια που συναντάμε στον πνευματικό δρόμο μέσα από την ανάπτυξη ενός αγνού νου, που έχει την ικανότητα να συγκεντρώνεται σε ένα σημείο. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από την **άσκηση** και την **αποταύτιση.** Υπάρχουν πολλά αντικείμενα συγκέντρωσης στα οποία μπορεί κανείς να ασκηθεί. Στο πρώτο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου αναφερθήκαμε σε μια μεγάλη ποικιλία πιθανών αντικειμένων συγκέντρωσης. Εσείς διαλέξτε αυτό που ταιριάζει στο χαρακτήρα σας.

Το κλειδί λοιπόν για την απελευθέρωση από διάφορα εμπόδια είναι η ίδια η συγκέντρωση. Η συγκέντρωση αυτή έχει δύο μορφές. Η πρώτη είναι η μέθοδος του διαλογισμού που πρέπει να γίνεται καθημερινά. Η δεύτερη είναι συγκέντρωση στην αλήθεια όλη τη διάρκεια της ημέρας ακόμη κι όταν είμαστε απασχολημένοι με τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι μέσα από την εσωτερική προσευχή, όπως είναι η προσευχή του Ιησού «Κύριε Ιησού Χριστέ

Ελέησόν με». Ένας άλλος τρόπος είναι η συνεχής νοητική επανάληψη του ονόματος του Θεού. Ένας άλλος είναι η συγκέντρωση σε κάποια πνευματική αρετή όπως η Αγάπη, η Ειρήνη, η Αλήθεια κλπ. ή κάποια πνευματική αλήθεια όπως «Είμαστε αιώνια πνεύματα» ή «Όλα είναι Θεός» ή «Όλοι είμαστε ένα».

Αυτές οι νοητικές ασκήσεις σταδιακά θα μας απελευθερώσουν από τα διάφορα εμπόδια στη διαδικασία της πνευματικής μας ανάπτυξης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21

ΦΕΡΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΘΕΟ ΠΑΛΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Οπως έχουμε καταλάβει τώρα ο καθένας μας είναι ένα αιώνιο πνεύμα. Υπήρχαμε πριν κατοικήσουμε σ' αυτά τα σώματα και θα εξακολουθήσουμε να υπάρχουμε και μετά την αποσύνθεσή τους μέσα στη γη. Ήμασταν, είμαστε και θα είμαστε πάντα πλήρεις στην πνευματική μας φύση, χωρίς να χρειαζόμαστε τίποτα και κανέναν.

Από την άλλη, ο καθένας μας άρχισε αυτή τη γήινη ενσάρκωσή του σαν ένα μόνο κύτταρο. Μάλιστα, υπήρξε εποχή που το σώμα που κατοικείτε τώρα ήταν ένα μικροσκοπικό κύτταρο στη μήτρα της μητέρας σας. Αυτό το κύτταρο άρχισε να διαιρείται, να πολλαπλασιάζεται και να διαφοροποιείται, σταδιακά εξελισσόμενο σ' ένα πολύπλοκο ανθρώπινο έμβρυο.

Ως έμβρυο το σώμα σας ήταν ένα με το σώμα της μητέρας σας και μοιραζόταν το ίδιο αίμα και την ίδια δύναμη ζωής. Δεν είχατε καμία ατομικότητα. Μέσα από τον ομφάλιο λώρο τροφοδοτούνταν ζωτικές ανάγκες του σώματός σας. Πέρασαν εννέα μήνες και πρόβαλε το σώμα σας. Ο ομφάλιος λώρος κόπηκε. Ακολούθησε η πρώτη αναπνοή και αποκοπήκατε από την πηγή σας, από την ασφαλή σας ένωση. Τώρα σαν μία ξεχωριστή οντότητα, γραπωθήκατε απελπισμένα από το στήθος της μητέρας σας για επιβίωση, τροφή και ασφάλεια.

Σαν αποτέλεσμα αυτού του τραυματικού χωρισμού, πρέπει τώρα, και για το υπόλοιπο της ζωής σας να α-

ναζητάτε την επανασύνδεση. Θα ψάχνετε σ' όλη σας τη ζωή για αυτό το μοναδικό πράγμα ή ο,τιδήποτε θα μπορούσε να επαναφέρει αυτήν την ασφαλή ένωση από όπου αποκοπήκατε.

Αυτή η ανάγκη είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από όλες τις σχέσεις, τη θρησκεία και την επιστήμη. Αυτός ο αποχωρισμός του παιδιού από τη μητέρα συμβολίζει τον αποχωρισμό του νου από τη ψυχή, της ψυχής από την υπέρ-ψυχή, του ανθρώπου από το Θεό. Η λέξη «Religion» (θρησκεία) σχηματίζεται από δύο λατινικές λέξεις – "re" (πάλι) και "legere" (ενώνω) – και σημαίνει ξαναενώνω. Ο σκοπός της θρησκείας είναι να επανιδρύσει την ένωση μεταξύ του ανθρώπου και της κοσμικής του Μητέρας· το Θεό.

Η επιστήμη προσπαθεί να καταλάβει τους νόμους που κυβερνούν τις σχέσεις και τις λειτουργίες όλων των όντων και των αντικειμένων του σύμπαντος. Μέσα από την επιστήμη ο άνθρωπος ζητά να καταλάβει και να αποκαταστήσει την αληθινή του σχέση με το Σύμπαν. Η λέξη Universe προέρχεται από το λατινικό "uni" (ένα) και "vertere" (μετατρέπω)· **μετατρέπω σε ένα.** Το Σύμπαν είναι κάτι που μετατρέπεται σε ένα. Αυτό το ένα είναι ο Θεός, από όπου το Σύμπαν προήλθε.

Στο παρελθόν η θρησκεία και η επιστήμη συνέκλιναν στο ίδιο σημείο μέσα από τα διαφορετικά μονοπάτια της διαίσθησης και της λογικής.

Με τον ίδιο τρόπο, όλες οι σχέσεις είναι προσπάθειες να συνδεθούμε με τα όντα και τα αντικείμενα του κόσμου γύρω μας, για να ξαναβρούμε αυτήν την ασφαλή ένωση που χάθηκε όταν εμφανίστηκε η ατομικότητα μέσω της μετενσάρκωσης του πνεύματος.

Ο καθένας μας ζητά να ενωθεί με άλλα όντα ή αντικείμενα, με διάφορους τρόπους, για να αισθάνεται περισσότερο ασφαλής. Μερικοί από εμάς βρίσκουν την ασφάλεια στο φαγητό, άλλοι στα χρήματα ή στα υλικά αγαθά. Άλλοι αισθάνονται ασφαλείς μέσα στην οικογένεια, τις ομάδες, τις οργανώσεις ή το επάγγελμά τους. Και άλλοι όταν αποκτούν γνώσεις ή ικανότητες.

Κερδίζουμε την ένωση μ' αυτές τις εξωτερικές πραγ-

ματικότητες και όμως εξακολουθούμε να νιώθουμε ημιτελείς, ατελείς. Στην πορεία της εξέλιξης, αναζητάμε την ένωση με διάφορα όντα, αντικείμενα και καταστάσεις, επιθυμούμε να τα καταλάβουμε και να κυριαρχήσουμε πάνω σ' αυτά.

Τελικά, αφού έχουμε ψάξει για πολύ καιρό έξω από τον εαυτό μας, μας έρχεται η φαεινή ιδέα να κοιτάξουμε μέσα μας. Αντιλαμβανόμαστε σιγά σιγά ότι μόνο η ένωση με την έσχατη πηγή της ζωής μας θα φέρει την αιώνια Ειρήνη και Αγάπη που θα θεραπεύσει το τραύμα του χωρισμού μας.

Αν ένα μωρό θέλει γάλα θα ικανοποιηθεί μ' ένα άδειο μπουκάλι; Όλα τα αντικείμενα και οι άνθρωποι είναι άδεια μπουκάλια γι' αυτόν που δεν έχει μάθει να βλέπει την ουσία του γάλατος μέσα τους. Μόνο η ένωση με το Θεό θα μας δώσει το πνευματικό γάλα για το οποίο διψάμε. Μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το Θεό με πολλούς τρόπους, γι' αυτό ας εξετάσουμε μερικούς από τους πιο πιθανούς.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δημιουργούν μία σχέση με τον Θεό μέσα από τη μορφή και τις διδασκαλίες των αγίων Του, των αγγελιοφόρων και των Avatars (προφήτες), που έχουν έρθει για να μας δείξουν το δρόμο. Αυτοί είναι Θεάνθρωποι και εμείς είμαστε άνθρωποι-θεοί. Ο Θεός μέσα τους κυριάρχησε πάνω στην ανθρώπινη τους φύση. Σε μας όμως η ανθρώπινή μας φύση επισκιάζει τη θεϊκή.

Έτσι, λατρεύουμε αυτά τα όντα όπως το Χριστό, τον Κρίσνα, το Ράμα ή το Βούδα σαν εκφραστές αυτού του Θεϊκού Δυναμικού που υπάρχει μέσα στον καθένα μας. Ακολουθώντας τις διδασκαλίες και το παράδειγμά τους ερχόμαστε πιο κοντά στη θεϊκή ουσία που είναι μέσα μας και φέρνει ειρήνη και αγάπη στη ζωή μας. Άλλοι λατρεύουν το Θεό σα μια αφηρημένη οντότητα, τη θεϊκή ανεκδήλωτη πηγή της Δημιουργίας. Μπορούμε να πιστεύουμε στο Θεό σαν την Πρωταρχική Ενέργεια, την Κοσμική Συνείδηση, ή σαν **έννοια** όπως η Αγάπη, η Αλήθεια, η Ειρήνη, το Σωστό. Μερικοί μπορεί ακόμη να αισθάνονται το Θεό σαν κάτι που δε μπορεί να προσ-

διοριστεί ή να κατανοηθεί.

Για πολλά χρόνια έψαχνα το Θεό στη μοναξιά της απομόνωσης και στη φύση, στις αναπνοές και στο διαλογισμό. Έψαχνα για κάποιο είδος εμπειρίας όπου ένα ον φωτός και δόξας θα ερχόταν στη μοναξιά μου και θα με φώτιζε. Λοιπόν, αυτό δεν έχει συμβεί ακόμα. Όμως κάτι άλλο, πολύ όμορφο συμβαίνει τώρα. Αντί να πρέπει να δραπετεύσω μέσα στη μοναξιά για να βρω το Θεό, Αυτός έχει αρχίσει να εμφανίζεται στην καθημερινή μου ζωή. Αισθάνομαι κάπως σαν τη γυναίκα που έψαχνε σ' όλο το σπίτι για το κολιέ της, ενώ το φορούσε στο λαιμό της. Ο Θεός που έψαχνα τόσο καιρό, ήταν πάντα μπροστά μου.

Υπάρχει σε κάθε ον που συναντώ, κάθε δένδρο, φυτό, ζώο, έντομο που βλέπω. Τον αισθάνομαι στον άνεμο και τον βλέπω στον ήλιο και τη φλόγα, τον ακούω στους ήχους γύρω μου. Του μιλώ μέσα στον ίδιο μου τον εαυτό. Νιώθουμε τόσο μακριά από το Θεό και όμως Αυτός είναι μέσα μας γύρω μας, πάνω και κάτω από μας.

Τη χρονική περίοδο 1964-1970 πίστευα ότι ο άνθρωπος είχε δημιουργήσει την ιδέα του Θεού για να καθησυχάσει την ανασφάλειά του για τη ζωή και το θάνατο και ότι η επιστήμη θα εξηγούσε γρήγορα την έννοια «Θεός» μέσα από την πυρηνική φυσική. Όμως, συνέβη το αντίθετο. Η πυρηνική φυσική διαπέρασε τον τοίχο της ύλης μόνο και μόνο για να βρεί ένα τεράστιο κενό αβεβαιότητας στην άλλη πλευρά. Βρήκαν ότι πραγματικά δεν υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που να ορίζεται σαν ύλη, αλλά υπάρχει μόνο συμπυκνωμένη ενέργεια. Αυτή η ενέργεια είναι μια εκδήλωση του Νου ή της Συνείδησης. Αυτή τη συνείδηση που διαποτίζει όλα τα όντα, έμψυχα και άψυχα και τα αντικείμενα, την ονομάζω Θεό.

Έτσι λοιπόν, φθάνουμε στο πιο αποτελεσματικό πνευματικό μονοπάτι για «οικογενειάρχες», για ανθρώπους που έχουν οικογένειες να φροντίσουν και ανειλημμένες υποχρεώσεις. Η λύση είναι απλή. Πρέπει απλά να καταλάβουμε ότι η Καθαρή Συνειδητότητα που ονομά-

ζουμε Θεό είναι η βασική εσωτερική πραγματικότητα της γυναίκας μας, του συζύγου, του παιδιού, του συγγενή, του φίλου, του συναδέλφου, του προϊσταμένου και κάθε ανθρώπου. Μέσα από τα μονοπάτια της Αγάπης και της Υπηρεσίας μαθαίνουμε να βλέπουμε και να υπηρετούμε το Θεό στον καθένα που συναντάμε.

Μ' αυτόν τον τρόπο, τους συμπεριφερόμαστε με το σεβασμό και την αγάπη που αξίζουν. Στην αρχή χρειάζεται να χρησιμοποιούμε τη φαντασία και τη μνήμη μας. Όταν βλέπουμε το άτομο απέναντί μας σα σώμα, προσωπικότητα, απειλή, ευχαρίστηση ή πρόβλημα, μπορούμε να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι αυτό το ον απέναντι μας είναι στην πραγματικότητα μια υλική **εκδήλωση** του δικού μας Οικουμενικού Πνεύματος. Χρησιμοποιούμε αυτό το συναίσθημα της ενότητας για να ξεπεράσουμε όλα τα συναισθήματα ξεχωριστότητας και τις σκέψεις που μπορεί να εμποδίζουν την αγάπη και την παραδοχή γι' αυτό το άτομο.

Έτσι, ξαναφέρνουμε το Θεό στη ζωή μας σ' ένα πολύ γήινο και πρακτικό επίπεδο. Υπάρχουν μερικοί πρακτικοί τρόποι για ν' αυξήσουμε το συναίσθημα ότι είμαστε κοντά στο Θεό. Κάθε θρησκεία μας προσφέρει τέτοιες τεχνικές. Μια απ' αυτές είναι να κρεμάμε εικόνες μιας μορφής του Θεού που έχουμε διαλέξει, όπως ο Χριστός, η Παναγία ή κάποιος από τους αγίους, στο σπίτι μας ώστε τα μάτια μας και το μυαλό μας να θυμούνται συνέχεια την αγάπη τους, τη δύναμη, το παράδειγμα και τη διδασκαλία τους. Αυτό που βλέπουμε στο περιβάλλον επηρεάζει σημαντικά την κατάσταση του νου μας. Σήμερα δεν είναι της μόδας να έχουμε **εικόνες** θρησκευτικού περιεχομένου στο σπίτι. Οι άνθρωποι προτιμούν πιο εξωτικές και συχνά ερωτικές εικόνες, που είναι της μόδας, για να εντυπωσιάσουν τους άλλους, δείχνοντας πως είναι μοντέρνοι ή διανοούμενοι.

Τελικά ο Θεός είναι χωρίς μορφή, ανεκδήλωτος, δε μπορεί να περιγραφεί· αιώνιος, πανταχού παρών και βέβαια δε μπορεί να περιοριστεί σε καμία μορφή, εικόνα, σκέψη, ιδέα, δόγμα ή θρησκεία. Αλλά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλες τις πιο πάνω μορφές και έννοι-

ες για να εξυψώσουμε το επίπεδο συνείδησής μας και να εξαγνιστούμε έτσι ώστε να μπορέσουμε να προετοιμαστούμε για την υπέρβαση του νου και την εμπειρία αυτής της Καθαρής Συνειδητότητας, που ονομάζουμε Θεό. Έτσι, η μορφή γίνεται μια πόρτα ή ένα μέσο για να έρθουμε σ' επαφή με το άμορφο. Ένα κερί που καίει μπροστά σε μια εικόνα μας υπενθυμίζει την κάθαρση μέσα από τη φωτιά της αρνητικότητας και των εμποδίων που παρεμποδίζουν την πνευματική μας ανάπτυξη. Η φλόγα μας υπενθυμίζει το φως, τη σοφία της ψυχής ή τη φώτιση που απομακρύνει το σκοτάδι της άγνοιας μέσα στην οποία ζούμε. Η ενέργεια της φλόγας γίνεται το σύμβολο του Ενός Θεού από όπου μπορούν να προέλθουν αναρίθμητες άλλες φλόγες, χωρίς να μειωθεί καθόλου η αρχική φλόγα.

Η διατήρηση της φλόγας, με το να θυμόματε να βάζουμε λάδι και ν' αλλάζουμε το φυτίλι, μας δίνει τη δυνατότητα να σταματάμε την αδιάκοπη ενασχόλησή μας με τις υλικές επιδιώξεις και να εκφράζουμε τα αισθήματα, τις σκέψεις, τις ανάγκες και την ευγνωμοσύνη μας εκείνη τη στιγμή στο Θεό. Επίσης, το να βάζουμε λουλούδια ή ν' ανάβουμε θυμίαμα μπροστά στην εικόνα, μας δίνει μια παρόμοια ευκαιρία να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας ή απλά να έχουμε ένα λεπτό επικοινωνίας μ' αυτήν την ΠΑΡΟΥΣΙΑ που στηρίζει όλη τη δημιουργία.

Καμιά από αυτές τις εξωτερικές μορφές λατρείας δεν είναι απαραίτητη ή υποχρεωτική για μια σχέση με το Σύμπαν. Βοηθούν, όμως, αυτούς που τις χαίρονται. Βέβαια είναι περισσότερο ενθαρρυντικό από πνευματική άποψη να περνάμε τον καιρό μας με τέτοιες δραστηριότητες παρά στα σινεμά, στις ταβέρνες και στην τηλεόραση.

Αυτό ισχύει και για τη μουσική πνευματικού περιεχομένου και τους ψαλμούς. Οι ήχοι, οι μελωδίες και οι δονήσεις, έχουν ειδικά αναπτυχθεί για να ξυπνούν ένα συναίσθημα ειρήνης και πνευματικής λαχτάρας στο άτομο. Το ίδιο βέβαια ισχύει και για την κλασική μουσική. Γενικά χρειαζόμαστε περισσότερη μουσική και τρα-

γούδια στη ζωή μας. Το τραγούδι είναι η γλώσσα της ψυχής.

Μ' αυτόν τον τρόπο, μέσα από τις εικόνες, τα λουλούδια, τα κεριά, το θυμίαμα και τη μουσική, **ραντίζουμε** τις αισθήσεις και το νου και δημιουργούμε μια ατμόσφαιρα με αυξημένη πνευματικότητα όπου μπορούν να μεγαλώσουν και να ευδοκιμήσουν σκέψεις και συναισθήματα πνευματικής ανάτασης. Όλα αυτά δρουν σαν τελετουργικοί μηχανισμοί, που μας βοηθούν να νιώθουμε κάπως πιο αγνοί και πιο κοντά στο Θεό. Τότε νιώθουμε πιό ευχαριστημένοι και ασφαλείς μέσα μας. Μερικοί θα θεωρήσουν ότι αυτό είναι ένα είδος αυτο-απάτης ή φαντασίας. Ναι, πράγματι, στην αρχή αυτής της διαδικασίας χρειάζεται φαντασία. Γιατί πρέπει να πολεμήσουμε τη φωτιά με τη φωτιά. Τώρα ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΣΤΕ ότι είμαστε αυτά τα σώματα και τα πνεύματα. Αυτή είναι η βασική πλάνη της ζωής μας. Ζούμε μέσα στην άγνοια και τις ψευδαισθήσεις που βασίζονται στον προγραμματισμό της παιδικής μας ηλικίας. Φανταζόμαστε ότι είμαστε αυτά τα ξεχωριστά σώματα που θα χαθούν σύντομα και θα απορροφηθούν από τη γη. Φανταζόμαστε ότι είμαστε ξεχωριστοί από το Θεό. Φανταζόμαστε τον εαυτό μας αβοήθητο και ανάξιο. Νιώθουμε απομονωμένοι και μόνοι, πιστεύουμε ότι πρέπει να προστατευτούμε από τους άλλους και τον κόσμο γύρω μας. Οι περισσότερες πράξεις μας στη ζωή βασίζονται σε απατηλούς φόβους και ανασφάλειες και αυτό μας αναγκάζει να κυνηγάμε τις εφήμερες απολαύσεις και την υλική εξασφάλιση. Όλα αυτά είναι μια ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ προσωρινή πραγματικότητα, κάτι σαν την πραγματικότητα που βιώνουμε στα όνειρα από την οποία ξυπνάμε. Όταν αφήνουμε αυτά τα σώματα ή όταν φωτιζόμαστε, τότε ξυπνάμε από το φανταστικό όνειρο που ζούμε.

Πολεμάμε λοιπόν τη φωτιά με τη φωτιά. Η φαντασία προκάλεσε τη ψευδαίσθηση και η φαντασία μπορεί να τη γιατρέψει. Το πρώτο βήμα για την απελευθέρωση είναι να φανταστούμε τη σχέση μας με το Θεό. Το να φανταστούμε ότι είμαστε πνεύματα σε **ΕΝΟΤΗΤΑ** με όλα

τα άλλα πνεύματα είναι το πρώτο βήμα για να αφυπνισθεί ο νους. Σιγά σιγά η πραγματικότητα που φανταζόμαστε σε τακτά διαστήματα, μέσα από τις διάφορες τελετουργίες και τεχνικές, εγκαθίσταται όλο και περισσότερο στο νου και στις αισθήσεις μας. Σβήνεται ο παλιός λαθεμένος προγραμματισμός, ότι είμαστε αυτό το ξεχωριστό σώμα και ο νους και τώρα εγγράφεται το αληθινό πρόγραμμα της αιώνιας πνευματικής μας φύσης, που **σταδιακά** βιώνεται.

Όταν θέλουμε να καλλιεργήσουμε μία στενότερη σχέση με κάποιον, τον βρίσκουμε και επικοινωνούμε μαζί του. Τον σκεφτόμαστε συχνά. Σκεφτόμαστε τι τον ευχαριστεί και τι τον κάνει ευτυχισμένο. Τηλεφωνάμε, ρωτάμε πώς είναι και μοιραζόμαστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Αν θέλουμε μια στενότερη σχέση με το Θεό τότε πρέπει ν' ακολουθήσουμε την ίδια διαδικασία.

Η γραμμή του τηλεφώνου είναι πάντα ανοιχτή και ποτέ υπερφορτωμένη (γιατί δεν υπάρχει μία και μοναδική γραμμή για τον καθένα και ο Θεός έχει τόσο αυτιά και στόματα όσοι είναι και οι άνθρωποι που του μιλάνε). Έτσι, αφού θέλουμε ν' αναπτύξουμε μια σχέση μαζί Του, τότε φυσικό είναι να αισθανόμαστε συχνά την επιθυμία να απευθυνθούμε εσωτερικά προς την Πανταχού Παρούσα, Παντοδύναμη Συνειδητότητα που ονομάζουμε Θεό και να Του μεταβιβάσουμε τις βαθύτερες σκέψεις μας, τα συναισθήματα, τις ανάγκες, τα προβλήματα και τις ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ μας.

Ο καθένας μπορεί να σχετιστεί με το Θεό με τον τρόπο του. Κάποιος μπορεί να φέρει στο νου του την εικόνα του Ιησού Χριστού, ή της Παναγίας ή κάποιον από τους Αγίους. Κάποιος άλλος μπορεί να σκέφτεται το Θεό σαν τον Ήλιο ή το Φως. Και ένας άλλος σαν ΑΥΤΟ, το μη εκδηλούμενο, το μη ονομαζόμενο, την άμορφη πραγματικότητα από την οποία πηγάζει όλη η δημιουργία. Άλλοι ίσως φαντάζονται το Θεό σαν Αγάπη ή Αλήθεια ή ένα υψηλό Ιδανικό ή αρετή. Δεν έχει σημασία ποιά πλευρά του άπειρου Θεού διαλέγει καθένας για να συνδεθεί. Αυτό που έχει σημασία είναι να ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ όσο το δυνατό πιο συχνά και πιο ειλικρινά.

Σπαταλάμε τόσο χρόνο τηλεφωνώντας στους φίλους μας που είναι τόσο μπερδεμένοι όσο και μεις, τους λέμε τα προβλήματά μας και ζητάμε τη συμβουλή και τη βοήθειά τους. Αυτό είναι καλό, όμως δε θα 'ταν πιο χρήσιμο ν' απευθυνόμαστε στον ΕΝΑΝ, που έχει όλη τη σοφία, την αγάπη και τη δύναμη για να λύσει οποιοδήποτε πρόβλημα ή ερώτημα; Χρειαζόμαστε περισσότερο εσωτερικό διάλογο. Αυτό εννοούμε με τη λέξη "διαίσθηση" (intuition) – δηλαδή μια διδασκαλία από μέσα μας.

Όταν μιλάμε με το θεό μέσα μας, παίρνουμε απαντήσεις είτε από διαίσθηση ή από εσωτερική καθοδήγηση. Μπορεί μερικές φορές να παίρνουμε μηνύματα από το εξωτερικό περιβάλλον. Μπορεί ν' ανοίγουμε ένα βιβλίο σε μια τυχαία σελίδα και να βρούμε την απάντηση στην ερώτηση ή το πρόβλημά μας. Μπορεί να τηλεφωνήσει κάποιος φίλος και αναπάντεχα να μας δώσει την απάντηση που ψάχνουμε. Μπορεί να περπατάμε στην εξοχή ή ν' ανεβαίνουμε στο λεωφορείο και ξαφνικά να προσέξουμε κάτι που ξυπνά την αλήθεια μέσα μας. Όσο περισσότερο αναπτύσσουμε αυτόν τον εσωτερικό διάλογο, τόσο θα καθοδηγούμαστε μέσα από εσωτερικά και εξωτερικά μηνύματα στη ζωή μας.

Όταν αγαπάμε κάποιον θέλουμε να κάνουμε ό,τι τον κάνει ευτυχισμένο. Όταν μας έχει βοηθήσει κάποιος με ανιδιοτέλεια, ξανά και ξανά στη ζωή μας αισθανόμαστε ευγνώμονες και θέλουμε να του το ανταποδώσουμε. Ποιός μας έχει δώσει περισσότερα απ' όσα ο Θεός; Είναι μεγάλη ψευδαίσθηση να πιστεύουμε ότι έχουμε καταφέρει κάτι με τις δικές μας προσπάθειες. Η προσπάθειά μας σίγουρα παίζει βασικό ρόλο, αλλά το αποτέλεσμα κάθε προσπάθειας εξαρτάται από τη Θεία Δύναμη. Δύο άνθρωποι μπορεί να κάνουν την ίδια προσπάθεια για μια δουλειά ή να χτίσουν ένα σπίτι, ή ακόμη για την πνευματική τους ανάπτυξη. Αλλά τα αποτελέσματα που θα επιτύχει ο καθένας θα 'ναι διαφορετικά. Ο ένας θα επιτύχει περισσότερο από τον άλλον. Το αποτέλεσμα εξαρτάται από το συνδυασμό τριών παραγόντων:

1. Την ατομική προσπάθεια.

2. Τις καρμικές καταθέσεις και αναλήψεις του παρελθόντος.
3. Τη Θεία Χάρη.

Αν σκεφτεί κανείς σοβαρά, θα αντιληφθεί ότι όλα όσα έχουμε οφείλονται στη Θεία Χάρη: το σώμα, ο νους, η τροφή, η ίδια η γη, ο αέρας, το νερό, η φωτιά, όλα τα όντα που γνωρίζουμε και σχετιζόμαστε μ' αυτά, τα αντικείμενα, οι μηχανές, τα φυτά και τα ζώα, Ο,ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ.

Όταν κάποιος το καταλάβει αυτό, τότε το "εγώ" του ταπεινώνεται και ζει μ' ένα συνεχές συναίσθημα ευγνωμοσύνης, για ό,τι του έχει δοθεί. Μαθαίνει να είναι ευγνώμων και για τα ευχάριστα και για τα δυσάρεστα, για ό,τι έχει και για ό,τι δεν έχει. Μαθαίνει να έχει εμπιστοσύνη ότι η ζωή του δίνει **ακριβώς** ό,τι χρειάζεται για να συνεχίσει την πνευματική του ανάπτυξη εδώ στη γη. Ζει με ένα αίσθημα σιγουριάς ότι όσο κάνει εκείνο που αναμένεται από αυτόν, όλες του οι ανάγκες θα **ικανοποιηθούν**. Δουλεύει για την καλυτέρευση του εαυτού του, της οικογένειάς του και της κοινωνίας, γνωρίζοντας πως στο **δικό του** χέρι είναι να έχει τα πάντα, όμως η πραγματική πηγή βρίσκεται πέρα, μακριά από τον υλικό κόσμο. Η ζωή του γίνεται ένα συνεχές **ΘΑΥΜΑ** όπου βλέπει συνέχεια την εκδήλωση της παρουσίας του Κυρίου στην καθημερινή του ζωή. Οι «περιπτώσεις» συμβαίνουν πολύ συχνά και πολύ κανονικά για να είναι συμπτώσεις.

Αρχίζει να αισθάνεται ότι τον περιβάλλει μία Παρουσία, που τον προσέχει και τον καθοδηγεί και δεν έχει άλλη εκλογή παρά να αισθάνεται μεγάλη χαρά, αμέτρητη ευγνωμοσύνη και την επιθυμία να γνωρίσει και να πλησιάσει αυτόν τον αθέατο φίλο. Αρχίζει να νιώθει μέσα του τι περιμένει αυτή η Θεϊκή Παρουσία απ' αυτόν: Έχει γραφτεί σ' όλες τις ιερές γραφές, σ' όλα τα μεγάλα θρησκευτικά κείμενα του κόσμου.

1. Ν' αγαπάς τους άλλους όπως τον εαυτό σου.
   Αγάπα τον πλησίον σου ως εαυτόν.
2. Να φέρεσαι στους άλλους όπως θα θέλεις οι άλλοι να φέρονται σε σένα.

Φαίνεται τόσο απλό. Αισθάνεται χαρά. Αισθάνεται την αγάπη του να επεκτείνεται σ' ένα όλο και μεγαλύτερο κύκλο ατόμων, ανεξάρτητα από το ποιοί είναι, από πού είναι και πώς μοιάζουν. Θέλει να βοηθήσει, να υπηρετήσει, να δει τους άλλους να γίνονται τόσο ευτυχισμένοι και ασφαλείς όσο είναι και αυτός. Αισθάνεται τα προβλήματά τους σα να 'ναι δικά του. Δε μπορεί ν' αντέξει την ιδέα ότι πληγώνει κάποιον γιατί θα 'ναι σα να πληγώνει τον αδελφό του ή τον ίδιο του τον εαυτό.

Αρχίζει να βλέπει τους άλλους σαν ενσαρκώσεις της ίδιας παρουσίας που νιώθει ότι του γεμίζει τη ζωή. Τους συμπεριφέρεται με την ίδια αγάπη και σεβασμό που αισθάνεται για αυτήν την **Παρουσία.** Λατρεύει το Θεό αγαπώντας και υπηρετώντας την ανθρωπότητα. Έχει μάθει να ενεργεί χωρίς προσκόλληση στο αποτέλεσμα των πράξεών του. Αισθάνεται την εσωτερική παρακίνηση να δουλεύει για την καλυτέρευση του εαυτού του και της κοινωνίας, αλλά δεν αποθαρρύνεται αν η ολόψυχη προσπάθειά του δεν του επιφέρει τα αποτελέσματα που ποθεί.

Γνωρίζει ότι υπάρχει αιτία για το αποτέλεσμα και συνεχίζει να κάνει αυτό που θεωρεί σωστό, χωρίς ν' ανησυχεί για το αποτέλεσμα.

Μπορεί να μην είναι ιδιαίτερα διανοούμενος. Μπορεί να μην ξέρει δύσκολες λέξεις και περίπλοκες φιλοσοφίες. Αλλά έχει κάτι πολύ πιο πολύτιμο· την **Αγάπη** και την Ειρήνη – τα θεραπευτικά βάλσαμα που είναι δυσεύρετα στον κόσμο σήμερα. Μπορεί να φαίνεται λίγο παράξενος ή ακόμα και τρελός μερικές φορές. Μπορεί να μην ταιριάζει καθόλου με προκαθορισμένες ιδέες για το πώς είναι ο «πνευματικός» άνθρωπος. Μπορεί να 'ναι γεμάτος με αδυναμίες και προβλήματα, αλλά όλα αυτά ξεθωριάζουν στο βάθος, γιατί «έφερε πάλι το Θεό μέσα στη ζωή του».

Αυτός ο τύπος της σχέσης με το Θεό, όπως μια σχέση μ' έναν αγαπημένο, είναι ένα πολύ βασικό βήμα στην εξέλιξη της φιλοσοφίας από το Δυϊσμό στο Μη Δυϊσμό. Στο δυϊσμό αισθανόμαστε ξεχωριστοί και όχι ενωμένοι

με το Θεϊκό Ον. Στο μη Δυϊσμό καταλαβαίνουμε ότι ο Θεός είναι η βάση για ό,τι υπάρχει και ότι είμαστε πράγματι ο ίδιος ο Θεός. Αν δεν πιστεύουμε ότι υπάρχει ο Θεός κι αν αισθανόμαστε τελείως χωρισμένοι απ' Αυτόν είναι πολύ δύσκολο να πιστέψουμε ότι εμείς οι ίδιοι είμαστε ο Θεός. Αυτό το ενδιάμεσο βήμα της σύνδεσης με το Θεό μέσα από μια μορφή και μια εσωτερική επικοινωνία, είναι ένα χρήσιμο βήμα σ' αυτήν την εξελιχτική διαδικασία προς το Θεϊκό μας Πεπρωμένο.

Αυτό το βήμα επιταχύνεται με το να ενωθούμε με άλλα άτομα που έχουν την ίδια έφεση για πνευματική εξέλιξη και να παίρνουμε ερεθίσματα μέσα από συζήτηση, ψαλμούς, προσευχή και διαλογισμό. Μέσα σε μια τέτοια ομάδα, αυξάνεται η πίστη και η ειλικρίνεια και μειώνονται οι αρνητικές τάσεις. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να έχουμε μια συγκεκριμένη ώρα της μέρας για να επικοινωνούμε βαθύτερα με το Θείο με προσευχή, ψαλμούς, διάβασμα και συγκέντρωση ή διαλογισμό. Η πειθαρχία θα επιτρέψει στον καθένα μας να διατηρήσει αυτήν την επαφή με την Παρουσία μέσα από όλες τις καθημερινές δραστηριότητες.

Αυτές οι κάθετες αλληλεπιδράσεις μας έλκουν προς το οικουμενικό, μακριά από το ατομικό· προς την ανιδιοτέλεια, μακριά από τον εγωισμό. Δημιουργούν ένα ανοδικό έλικα προόδου στην ανθρώπινή μας εξέλιξη προς περισσότερη Αγάπη, Ειρήνη, Αρμονία και ολοκλήρωση και σαν άτομα και σαν κοινωνία.

Οι **οριζόντιες σχέσεις** από την άλλη πλευρά μπορεί συχνά να προκαλέσουν μια κυκλική επαναληπτική κίνηση είτε μη-ανάπτυξης ή επανάληψης. Αυτές είναι οι σχέσεις όπου ψάχνουμε εγωιστική ευχαρίστηση ή ασφάλεια μέσα από άλλα όντα ή αντικείμενα.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να μεταβάλουμε τις απλούστατες επαναληπτικές πράξεις σε μορφές πνευματικής ανύψωσης. Ο καθένας μπορεί συνέχεια να επαναλαμβάνει το όνομα που έχει διαλέξει για το Θεό και ένα **MANTRA,** ενώ εργάζεται, κάθεται, περιμένει, ταξιδεύει, ή σε οποιαδήποτε άλλη στιγμή όταν δε χρησιμοποιούμε το νου για κάτι πιο "σπουδαίο". Μ' αυτόν τον τρόπο ο

νους θα πάρει όλες τις ιδιότητες με τις οποίες ταυτίζεται. Για παράδειγμα, επαναλαμβάνοντας το όνομα του Χριστού ή Κύριε Ελέησον μπορεί κάποιος ν' αποκτήσει τις ιδιότητες της Θεϊκής Αγάπης, Δύναμης, Πίστης και Σοφίας που χρησιμοποιήθηκαν σαν παραδείγματα από το Χριστό.

Ας τολμήσουμε να μιλήσουμε στο Θεό· να του ζητήσουμε βοήθεια, να ψέλνουμε δοξάζοντας Αυτόν μ' ένα τραγούδι, να τον ευχαριστήσουμε για όλα όσα μας έχει δώσει. Ας τολμήσουμε να πιστέψουμε ότι ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ, δίπλα μας, ότι μας παρακολουθεί, ότι στην πραγματικότητα είναι ΜΕΣΑ ΜΑΣ. Έτσι γίνεται ο φίλος μας, ο γιατρός μας, ο ιερέας μας, ο ψυχίατρός μας, ο δάσκαλός μας, ο εραστής μας· γίνεται ο ίδιος ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΑΣ! Δεν είναι πια ο τυφλός που οδηγεί τον τυφλό, αλλά το φως που έρχεται να απομακρύνει το σκοτάδι.

Όλοι οι παραπάνω τρόποι σχέσης με το Θεό και τη δημιουργία του μπορεί να χαρακτηριστούν **κάθετες σχέσεις.** Κάθετες σχέσεις είναι αυτές οι αλληλεπιδράσεις που μας τραβούν προς τα επάνω, προς το θεϊκό Πεπρωμένο μας. Καθένας μας είναι ένα πνεύμα που εξελίσσεται μέσω της ύλης, από κύτταρα σε φυτά, από το ζωτικό βασίλειο στον άνθρωπο και τώρα η Θεότητα βρίσκεται μπροστά. Βρισκόμαστε τώρα σ' ένα σημείο κάπου ανάμεσα στην κατάσταση του ζώου και του Θεού. Μπορούμε να κινηθούμε προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, κι αυτό εξαρτάται από τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας.

Κάθε μια από τις πράξεις μας ή τις δουλειές μας μπορούν να προσφερθούν στο Θεό. Καθώς πλενόμαστε ή καθώς πλένουμε τα πιάτα, τα ρούχα ή σφουγγαρίζουμε, μπορούμε να ζητάμε οι αισθήσεις μας και ο νους μας να εξαγνιστούν από τη Θεία Χάρη. Κάθε μέρα μπορούμε, πριν από κάθε σημαντική πράξη να ζητάμε με μια προσευχή όλες οι σκέψεις μας, οι λέξεις και τα έργα μας, να είναι εναρμονισμένα με την **Αλήθεια** και το **Σωστό.**

Πολλοί από μας έχουν ξεχάσει πώς να προσεύχονται και μπορεί να το βρουν αυτό λίγο παράξενο. Δεν είναι

πιο παράξενο ότι τόσα παιδιά θα ξεχνούν τον αληθινό πατέρα τους και ακόμα από πού έρχονται και **ποιοί είναι;**

Αν θέλουμε να ολοκληρώσουμε το σκοπό της ζωής μας και να επανασυνδεθούμε με το Θεό, πρέπει να αρχίσουμε να εξετάζουμε τις σχέσεις και τις δραστηριότητές μας. Είναι κάθετες ή οριζόντιες; Η απάντηση δε βρίσκεται στην ίδια την πράξη, αλλά στο κίνητρο πίσω από αυτήν.

Ο διάλογος μπορεί να 'ναι ανυψωτικός, το άσκοπο κουτσομπολιό είναι απλά χάσιμο χρόνου και ενέργειας. Η εργασία, ακόμη και η φιλανθρωπία, μπορεί να γίνονται για ιδιοτελείς σκοπούς ή για το καλό των άλλων. Ένα καλό παράδειγμα είναι το πολυχρησιμοποιημένο παράδειγμα του μαχαιριού. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σώσει μια ζωή στη χειρουργική ή να σκοτώσει έναν άνθρωπο πάνω στο θυμό ή να κόψει ένα κομμάτι ψωμί.

Γιατί δεν κάθεστε να γράψετε όλες τις καθημερινές σας δραστηριότητες; Δείτε ποιές είναι οι κάθετες και ποιές οι οριζόντιες. Ίσως μερικές να είναι μείγμα και των δύο. Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να προχωρήσετε προς τα πάνω, αντί να γυρνάτε ασταμάτητα στον ίδιο κύκλο.

Ένα τελευταίο σημείο: τέτοιες αλλαγές στη ζωή κάποιου γίνονται πιο εύκολα με τη συμπαράσταση άλλων που ζητούν την ίδια αλλαγή. Αναζητήστε τη συντροφιά των άλλων στο πνευματικό μονοπάτι. Μια τέτοια ομάδα ονομάζεται "Satsang". "Sat" σημαίνει αλήθεια και "Sang" συντροφιά της ομάδας. Θα πάρετε πολύ δύναμη, παρηγοριά και υποστήριξη από μια τέτοια ομάδα που ψάχνει την **Αλήθεια.**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22

ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ

Ο ύψιστος στόχος κάθε πνευματικής προσπάθειας είναι η πραγμάτωση του αληθινού Εαυτού, του αιώνιου θείου παρατηρητή που βρίσκεται μέσα σε κάθε ύπαρξη. Χωρίς τη σταδιακή αφύπνιση αυτού του παρατηρητή δε θα βιώσουμε ποτέ τη σταθερή κατάσταση γαλήνης, ολοκλήρωσης και ευτυχίας που όλοι αναζητάμε. Χωρίς την ανάπτυξή του θα μας λείπει, η διαύγεια, η αντικειμενικότητα και πολύ συχνά η λογική. Θα είμαστε περισσότερο επιρρεπείς σε αρνητικά συναισθήματα, συγκρούσεις και ταλαιπωρίες. Θα βγάζουμε λάθος συμπεράσματα και θα παίρνουμε συχνότερα λαθεμένες αποφάσεις, με αποτέλεσμα να είμαστε πιο ευάλωτοι στις αρνητικές τους επιπτώσεις.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ικανότητα να παρατηρούμε την προσωπικότητά μας, με την ίδια αντικειμενικότητα που θα παρατηρούσαμε κάποιον άλλον. Οι τεχνικές αυτές περιγράφονται λεπτομεριακά στο βιβλίο Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ. Εδώ θα τις περιγράψουμε με συντομία.

ΑΥΤΟ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Εκείνος που θέλει να βλέπει τον εαυτό του αντικειμενικά, θα πρέπει να μάθει να παρατηρεί τον εαυτό

του αντικειμενικά. Υπάρχουν αρκετές τεχνικές που μας βοηθούν στην επιτυχία αυτού του στόχου.

1. Μπορούμε να **κρατάμε ένα ημερολόγιο** όπου θα περιγράφουμε στο τρίτο πρόσωπο, τα σημαντικότερα γεγονότα της ημέρας, καθώς και το πώς νιώσαμε και τι σκεφτήκαμε σε σχέση με αυτά.

2. Μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε **ότι δεν είμαστε οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας,** που δεν είναι τίποτα άλλο από προσωρινές καταστάσεις του νου και που έρχονται και φεύγουν ανάλογα με 1) τα διάφορα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και γεγονότα, 2) τις πεποιθήσεις μας και 3) την κατάσταση του νου μας. Αν μπορούμε να παρακολουθούμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας, ακόμη και τις φυσικές μας αντιδράσεις, σα να συμβαίνουν σε κάποιον άλλο. Με αυτόν τον τρόπο γινόμαστε παρατηρητές των διαφόρων νοητικών μας καταστάσεων.

3. Το παράδειγμα του ποταμού βοηθάει ιδιαίτερα. Φανταστείτε ότι είσαστε **οι όχθες ενός ποταμού** και ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά σας είναι αντικείμενα που πλέουν πάνω στο νερό. Εσείς απλά τα παρατηρείτε. Χωρίς προσκόλληση, δεν προσπαθείτε να τα σταματήσετε, ούτε να τα κυνηγήσετε. Τα δεχόσαστε και αποταυτιζόσαστε. Γινόσαστε αδιάφοροι παρατηρητές.

4. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε **το σώμα μας σαν τον καθρέφτη** που μας ενημερώνει για το τι συμβαίνει μέσα μας. Όταν βλέπουμε ότι κάποιο μέρος του σώματός μας έχει ένταση, μπορούμε αντικειμενικά να ρωτήσουμε γιατί συμβαίνει αυτό. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να ερευνήσουμε για την εσωτερική αιτία, που κατά πάσα πιθανότητα θα είναι συγκινησιακή και δημιουργεί αυτήν την ένταση ή τις συσπάσεις στο σώμα.

5. Μπορούμε ακόμη να δούμε **τη συμπεριφορά, τις αντιδράσεις και τα γεγονότα της ζωής των άλλων σαν καθρέφτη** που περιλαμβάνει τα περιεχόμενα του συνειδητού και του υποσυνείδητου νου μας. Αυτό έχει πολλές πλευρές.

α) Οι άνθρωποι μπορεί να αντικατοπτρίζουν συ-

μπεριφορές μας του παρόντος ή του παρελθόντος. Αν είμαστε επιθετικοί, ανταγωνιστικοί, ή εγωιστές μπορεί να αντιμετωπίσουμε την ίδια συμπεριφορά από τους άλλους. Έτσι λοιπόν παρατηρώντας τους άλλους και συγχρόνως παρακολουθώντας τον εαυτό μας, για να δούμε αν έχουμε την ίδια συμπεριφορά, γινόμαστε πιο αντικειμενικοί παρατηρητές του εαυτού μας.

β) Οι άνθρωποι και η ίδια η ζωή μπορεί να **αντικατοπτρίζουν τη δική μας συμπεριφορά προς τον εαυτό μας.** Αν δε δεχόμαστε τον εαυτό μας, τον κριτικάρουμε ή τον απορρίπτουμε νοητικά, θα ανακαλύψουμε τότε ότι και οι άλλοι μας συμπεριφέρονται χωρίς σεβασμό και μας απορρίπτουν. Αν δεν έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας τότε μπορεί να ανακαλύψουμε ότι και οι άλλοι δεν έχουν εμπιστοσύνη σε μας. Αν πιστεύουμε ότι οι άλλοι θέλουν να μας χρησιμοποιήσουν ή να μας ελέγξουν τότε μπορεί να ανακαλύψουμε ότι έλκουμε ανάλογη συμπεριφορά από τους άλλους.

γ) Μπορεί ακόμη οι άλλοι να μας δημιουργούν τις καταστάσεις και τα γεγονότα από όπου πρέπει **να πάρουμε τα μαθήματα** για τα οποία έχουμε έρθει στη Γη. Το πιο πιθανό, βέβαια, είναι ότι δεν το γνωρίζουν αυτό. Υποσυνείδητα μπορεί να βρούμε ότι **αυτό που μας ενοχλεί στους άλλους είναι εκείνο που δε μπορούμε να δεχτούμε στον εαυτό μας.**

δ) Σε ορισμένες περιπτώσεις οι άνθρωποι καθρεφτίζουν σε μας **το αντίθετο του εαυτού μας** για να μάθουμε έτσι να ισορροπούμε, αναπτύσσοντας κάποια ποιότητα που μας λείπει. Για παράδειγμα αν έχουμε την τάση να μιλάμε πολύ, για να νιώθουμε ευτυχείς ή σίγουροι, μπορεί να βρεθούμε σε μια σχέση όπου ο άλλος προτιμά να μη μιλάει. Αν έχουμε μια υπερβολική ανάγκη για καθαριότητα και τάξη μπορεί να βρεθούμε με κάποιον που κάτι τέτοιο δεν τον ενδιαφέρει καθόλου. Έχουμε έρθει εδώ για να μάθουμε να είμαστε πιο χαλαροί σχετικά με αυτό το πρόβλημα και ο άλλος για να μάθει να είναι πιο ώριμος και πειθαρχημένος. Είμαστε μαζί για να μάθουμε.

Χρησιμοποιώντας αυτές τις γενικές οδηγίες γινόμα-

στε πιο αντικειμενικοί παρατηρητές της προσωπικότητάς μας και αποταυτιζόμαστε ευκολότερα από το σώμα και το νου μας.

ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Έχουμε ήδη αναφερθεί στη σημασία της πειθαρχίας αρκετές φορές. Εδώ ας προσθέσουμε απλά ότι με το να εφαρμόζουμε διάφορους τύπους πειθαρχίας όπως π.χ. ασκήσεις, αναπνευστικές τεχνικές, διαλογισμό, νηστεία, σιωπή κλπ., μας δίνεται συνέχεια ευκαιρία να γινόμαστε παρατηρητές των διαφόρων μηχανισμών που λειτουργούν στη δομή της ψυχολογίας μας. Μπορούμε να παρατηρήσουμε την τεμπελιά μας, την αγάπη μας για ποικιλία, τα συναισθήματα καταπίεσης, την αρνητικότητά μας προς την πειθαρχία. Μπορούμε να γίνουμε παρατηρητές των διαφόρων ψευδαισθήσεων και δικαιολογιών που δημιουργεί ο νους μας για να μην κρατήσει την πειθαρχία. Έτσι, μέσα από την πειθαρχία μας δίνεται μια ακόμη ευκαιρία να αναπτύξουμε τον παρατηρητή.

ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της χαλάρωσης και του διαλογισμού αντιμετωπίζουμε συνέχεια τους μηχανισμούς της σκέψης και των συναισθημάτων μας, που μας κατακλύζει κατά κύματα, ανεξάρτητα από τη θέλησή μας. Μπορούμε είτε να πολεμήσουμε αυτές τις σκέψεις είτε να μάθουμε να γίνουμε αποταυτισμένοι παρατηρητές. Μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε αυτούς τους μηχανισμούς και να θυμόμαστε ότι δεν είμαστε αυτοί οι μηχανισμοί. Σταδιακά γινόμαστε μάρτυρες όλων των νοητικών μας λειτουργιών. Αυτή είναι η **μοναδική** αληθινή μας ελευθερία, η απόλυτη αποταύτιση από όλες τις νοητικές μας λειτουργίες.

ΑΠΟΜΟΝΩΣΕΙΣ

Ίσως τίποτα δε μας βοηθάει περισσότερο στην καλλιέργεια του παρατηρητή από την απομόνωση. Με την απομόνωση εννοούμε να είμαστε μόνοι μας, κατά προτίμηση στη φύση. Η απομόνωση μπορεί να γίνει και μέσα σε μια ομάδα στην οποία όμως όλοι θα τηρούν τη σιωπή και δε θα υπάρχει επικοινωνία μεταξύ των ατόμων, έτσι ώστε ο καθένας να μπορεί να συγκεντρωθεί βαθιά στον εαυτό του και στην παρούσα στιγμή. Στη διάρκεια των απομονώσεων έχουμε, συνήθως, τρεις κύριες δραστηριότητες. Η μια δραστηριότητα στην οποία και αφιερώνουμε πολύ χρόνο, είναι η άσκηση πνευματικών τεχνικών, όπως ασκήσεις, αναπνευστικές τεχνικές, διαλογισμός, χαλάρωση και προσευχή. Μπορεί κανείς να ξοδέψει οκτώ με δώδεκα ώρες σ' αυτές τις δραστηριότητες. (Αυτό δεν πρέπει να γίνεται χωρίς την καθοδήγηση και την έγκριση ενός έμπειρου πνευματικού δασκάλου).

Η δεύτερη δραστηριότητα είναι η περισυλλογή και η αυτοανάλυση. Συχνά αυτό διευκολύνεται από ορισμένα ερωτηματολόγια που βοηθούν την εσωτερική αναζήτηση και το ξεκαθάρισμα των στόχων της ζωής. Η τρίτη βασική δραστηριότητα είναι η επαφή και ο συντονισμός με τη φύση.

Ένας διαλογισμός που βοηθάει πολύ στην καλλιέργεια του παρατηρητή ονομάζεται "ΝΕΤΙ-ΝΕΤΙ". Στη διάρκεια αυτού του διαλογισμού απομακρύνουμε κάθε αντικείμενο της συνειδητότητας από τη συνειδητότητά μας, γιατί **δεν είμαστε ούτε αυτό.** Απορρίπτοντας κάθε νοητικό φαινόμενο μένουμε στο τέλος με τον καθαρό παρατηρητή.

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Ο Σωκράτης είχε την ικανότητα να είναι ο αποταυτισμένος παρατητηρής του σώματος και του νου του,

ακόμη και τη στιγμή του θανάτου του, μέσα από φιλοσοφική λογική. Γνώριζε πολύ καλά ότι σα συνειδητότητα, αλλά και σαν ψυχή, δε μπορούσε να είναι ούτε το σώμα, ούτε ο νους του. Είχε συνειδητοποιήσει ότι η ζωή πρέπει να συνεχίζεται και μετά το θάνατο του υλικού σώματος. Είχε ακόμη συμπεράνει ότι αυτή η ζωή που συνεχιζόταν πια σαν ενέργεια – συνειδητότητα θα πρέπει κατά πάσα πιθανότητα να επιστρέφει για να δημιουργήσει ένα νέο σώμα και μια νέα ζωή. Είχε καταλάβει ότι το σώμα είναι μόνο ένα εργαλείο της ψυχής και ότι έχει την ίδια σχέση με αυτήν που έχει ο κιθαρίστας με την κιθάρα του. Γνώριζε ότι ο κιθαρίστας δεν παθαίνει τίποτα και δεν αλλάζει, ο,τιδήποτε και να συμβεί στην κιθάρα του. Είχε μάθει να είναι ο αποταυτισμένος παρατηρητής του σώματος και του νου του.

Μέσα από τη φιλοσοφία κερδίζουμε τη γαλήνη. Μαθαίνουμε να δεχόμαστε τον εαυτό μας, τους άλλους, την ίδια τη ζωή χωρίς φόβο. Μαθαίνουμε να βλέπουμε το νόημα σ' οτιδήποτε συμβαίνει.

Η φιλοσοφία μας επιτρέπει να παρατηρούμε πιο καθαρά τις καταστάσεις και τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας, καθώς και τις αντιδράσεις μας προς αυτά.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Δουλεύοντας μέσα σε μια ομάδα από ανθρώπους της ίδιας νοοτροπίας, μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας πιο καθαρά. Η ομάδα λειτουργεί σαν καθρέφτης, που μας βοηθάει να δούμε τον εαυτό μας πιο αντικειμενικά. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε τι ίδιες αντιδράσεις με διαφόρους ανθρώπους, τότε μπορούμε να συμπεράνουμε ότι υπάρχει κάτι μέσα μας που καθρεφτίζεται σ' αυτές τις σχέσεις και αντιδράσεις. Όταν ακόμα αυτές οι ομάδες ασχολούνται με το να μοιράζονται τις εντυπώσεις, τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, τότε έχουμε ακόμα μεγαλύτερη ευκαιρία

να μας πούνε οι άλλοι πώς μας βλέπουν και πώς νιώθουν για μας. Μπορούμε έτσι να δούμε τον εαυτό μας πιο αντικειμενικά μέσα από τα μάτια των άλλων.

Η **συνειδητή συνεργασία** με τους άλλους είναι μια άλλη εξαιρετική ευκαιρία για αυτοπαρατήρηση. Σε ορισμένα συστήματα πνευματικής ανάπτυξης χρησιμοποιείται αυτή η τεχνική. Σύμφωνα με αυτήν, όλα τα άτομα μιας ομάδας εργάζονται μαζί, έχοντας ένα συγκεκριμένο αντικείμενο συγκέντρωσης για όλη τη διάρκεια της εργασίας. Ο καθένας έχει ακόμη ένα μικρό σημειωματάριο και μολύβι. Όταν κτυπά μια καμπάνα σταματάει η εργασία και ο καθένας γράφει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που περνούσαν από το νου του όταν χτύπησε η καμπάνα, αλλά και στη διάρκεια της εργασίας. Μαθαίνουμε έτσι να παρατηρούμε τον εαυτό μας την ώρα που εργαζόμαστε. Τα αποτελέσματα αυτής της τεχνικής αυξάνονται αν μετά από την εργασία μοιράζονται όλοι ό,τι έχουν ανακαλύψει για τον τρόπο με τον οποίο δουλεύει ο νους τους.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές που βοηθούν να εργαστεί κανείς με το υποσυνείδητο ώστε να ξεκαθαρίσει τις κρυμμένες εσωτερικές νοητικές λειτουργίες. Καθώς αυτές είναι πάρα πολλές και από μόνες τους αντικείμενο ενός άλλου βιβλίου θα αναφερθούμε ονομαστικά μόνο σ' αυτές.

1. Οι Αναδρομές (μέσα από τεχνικές χαλάρωσης και ύπνωσης) μπορούν να αποκαλύψουν εμπειρίες από την παιδική ηλικία, που είναι πιθανό να παραμορφώνουν τη σημερινή ικανότητα αντίληψης και να εμποδίζουν με αυτόν τον τρόπο τη σωστή λειτουργία του παρατηρητή ή της ανώτερης διάνοιας.

2. Η Συγγραφή της ιστορίας των παιδικών μας χρόνων (κατά προτίμηση στο τρίτο πρόσωπο) μπορεί επίσης να βοηθήσει.

3. Οι Γραπτές επιβεβαιώσεις όπου ανακαλύπτουμε

τις αρνητικές σκεπτομορφές και τις αναπρογραμματίζουμε, απελευθερώνοντας έτσι το νου από αυτές και επιτρέποντας στον παρατηρητή να λειτουργεί με λιγότερα εμπόδια.

4. Τα Γράμματα στα πρόσωπα που έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στα παιδικά μας χρόνια μπορούν να μας απελευθερώσουν από αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις που συνήθως επισκιάζουν τη λογική και τον ορθολογισμό μας, καθώς επίσης και τον παρατηρητή.

5. Γράμματα μπορούν ακόμη **να γραφούν και στα συναισθήματα** που συνήθως ενοχλούν την εσωτερική μας γαλήνη και τις αρμονικές σχέσεις με τους άλλους.

6. Το Ψυχόδραμα είναι μια μέθοδος σύμφωνα με την οποία παίζει κανείς ορισμένους ρόλους που επαναλαμβάνει συνήθως στις καθημερινές του σχέσεις. Σε μια τέτοια ατμόσφαιρα και μ' έναν καλό και έμπειρο καθοδηγητή μπορεί κανείς να δει πιο αντικειμενικά τον εαυτό του σ' αυτούς τους ρόλους και επομένως να τους παρατηρήσει καλύτερα και σταδιακά να αποταυτιστεί από αυτούς, ακόμη και αν είναι απαραίτητο να συνεχίσει να τους παίζει στη ζωή του.

7. Ο διάλογος ανάμεσα σε δύο συγκρουόμενους ρόλους που λειτουργούν μέσα στην προσωπικότητά μας είναι άλλη μια πολύτιμη τεχνική, που χρησιμεύει στην απόκτηση μεγαλύτερης αντικειμενικότητας σχετικά με τους ρόλους και τα παιχνίδια που παίζουμε με τον εαυτό μας και τους άλλους.

8. Οι δύο προηγούμενες τεχνικές απαιτούν τη βοήθεια ενός έμπειρου δασκάλου και τη δική μας συμμετοχή στην **ανάλυση των ρόλων,** έτσι ώστε να αντιληφθούμε τους τύπους των ρόλων που παίζουμε στη ζωή μας με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Όλες αυτές οι τεχνικές μας βοηθούν να αποταυτιζόμαστε σιγά σιγά από το σώμα και την προσωπικότητα, μετατοπίζοντας την προσοχή μας στον παρατηρητή και τον ανώτερο εαυτό. Έτσι, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι, παρόλο που οι τεχνικές αυτές είναι χρήσιμες, η βασική μας δουλειά είναι να θυμόμαστε τις πνευματι-

κές αλήθειες και να ασκούμαστε στο διαλογισμό.

ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΡΕΥΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΟ

Πριν να προχωρήσουμε στα αποτελέσματα που μπορούμε να περιμένουμε καθώς ο παρατηρητής θα δυναμώνει, ας δούμε ένα παράδειγμα που μας βοηθάει να κατανοήσουμε τη σχέση ανάμεσα στο πνεύμα ή παρατηρητή και στο σώμα-νου. Ας πάρουμε λοιπόν για παράδειγμα το ηλεκτρικό ρεύμα που περνώντας μέσα από ένα μαγνητόφωνο γίνεται ήχος. Ο τύπος του ήχου στον οποίο μετατρέπεται το ηλεκτρικό ρεύμα εξαρτάται από την ποιότητα του μαγνητοφώνου και την ποιότητα και το περιεχόμενο της κασέτας. Μπορούμε να φανταστούμε ότι μαγνητόφωνο είναι το σώμα, κασέτα είναι ο νους και περιεχόμενο της κασέτας τα περιεχόμενα του νου. Το ηλεκτρικό ρεύμα είναι ο παρατηρητής. Υπάρχει ανεξάρτητα από τον παίκτη και την κασέτα. Η ποιότητά του δεν επηρεάζεται από την ποιότητα της κασέτας ή του ήχου. Αν η κασέτα ή το μαγνητόφωνο χαλάσει, το ρεύμα μένει το ίδιο. Ούτε η ύπαρξή του, ούτε η αξία του επηρεάζονται από την κατάσταση ή τη λειτουργία του κασετοφώνου και του χρήστη.

Υπάρχει όμως ένα άλλο σημαντικό θέμα. Το ίδιο ρεύμα μπορεί να υπάρχει μέσα σε κάθε μαγνητόφωνο όταν αυτό λειτουργεί, είτε αυτό είναι μικρό ή μεγάλο, φθηνό ή ακριβό, καλής ή κακής ποιότητας, παλιό ή καινούργιο. Υπάρχει μόνο μία δύναμη, ένας παρατηρητής που εκφράζεται μέσα από τα διάφορα αυτά μηχανήματα και βέβαια όχι μόνο μέσα από αυτά, αλλά και μέσα από κάθε ηλεκτρική συσκευή και μηχάνημα.

Στην πραγματικότητα υπάρχει μόνο ένα πνεύμα, ένας παρατηρητής, μία ύπαρξη, που είναι η συνειδητή πραγματικότητα σε κάθε ύπαρξη. Όταν συνειδητοποιούμε το δικό μας παρατηρητή, τη δική μας πνευματική συνειδητότητα, τότε ερχόμαστε σε επαφή με την ίδια συνειδητότητα που εκφράζεται μέσα από όλες τις άλ-

λες υπάρξεις.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ

Όσο περισσότερο αποταυτιζόμαστε από το σώμα και το νου και παρατηρούμε αντικειμενικά τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο αναπτύσσεται η δυνατότητά μας για πνευματική διάκριση. Έτσι, θα μπορούμε να διακρίνουμε καθαρότερα τι είναι ωφέλιμο για την υγεία και την ευτυχία μας. Θα είμαστε ελεύθεροι να χρησιμοποιήσουμε πειθαρχίες που βελτιώνουν την υγεία και την κατάσταση του νου μας.

Καθώς θα αποκτάμε μεγαλύτερη ελευθερία από αρνητικούς συγκινησιακούς μηχανισμούς, θα γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί στη δουλειά και στη διασκέδασή μας. Θα μπορούμε να συνεργαστούμε πιο στενά με άλλους ανθρώπους, καθώς θα έχουμε λιγότερη ανάγκη να προστατέψουμε το "εγώ" μας. Οι σχέσεις μας θα είναι πιο ειλικρινείς, ανοιχτές και αρμονικές. Θα βιώνουμε περισσότερη αγάπη και ενότητα και περισσότερη εσωτερική γαλήνη που θα είναι πιο σταθερή και δε θα ταράζεται εύκολα από γεγονότα και καταστάσεις.

Η ζωή γενικά θα είναι πολύ πιο ωραία και θα έχει νόημα. Με τον καιρό ο νους μας θα διακρίνει σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό τη θεότητα σε οτιδήποτε υπάρχει και θα συνειδητοποιήσει την πνευματική του ταυτότητα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23

ΣΤΑΔΙΑ ΣΤΙΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΜΑΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

«Εκείνοι που έχουν αγνή καρδιά συνειδητοποιούν το Πνεύμα που υπάρχει μέσα τους μέσα από διαλογισμό. Άλλοι αντιλαμβάνονται το Πνεύμα φιλοσοφικά και θεωρούν ότι αυτό είναι ανεξάρτητο από τον υλικό κόσμο. Άλλοι το αντιλαμβάνονται όταν ακολουθούν το μονοπάτι της σωστής δράσης. Άλλοι, που δε γνωρίζουν αυτά τα μονοπάτια, λατρεύουν το Θεό με τον τρόπο που τους έχουν μάθει οι δάσκαλοί τους. Αν λοιπόν αυτοί ασκήσουν με πίστη ό,τι έχουν μάθει, θα περάσουν τότε και αυτοί πέρα από τη δύναμη του θανάτου».

Στην πιο πάνω παράγραφο της "Μπαγκαβάτ Γκίτα" ο Κρίσνα εξηγεί πως υπάρχουν πολλά πνευματικά μονοπάτια και τεχνικές. Τα διάφορα αυτά μονοπάτια μπορεί να είναι ή να μην είναι χρήσιμα σε κάποιον, επειδή αυτό εξαρτάται από τις τάσεις, τους προγραμματισμούς, το χαρακτήρα, την ηλικία, τις ευθύνες του καθένα αλλά και από άλλες προσωπικές και κοινωνικές καταστάσεις. Ένα μονοπάτι λοιπόν μπορεί να οδηγήσει κάποιον πολύ γρήγορα στην Αυτοπραγμάτωση, αλλά μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση σε κάποιον άλλο, που δεν είναι φτιαγμένος γι' αυτό το μονοπάτι. Καθώς ωριμάζουμε σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά μπορεί να αρχίσουμε να μετακινούμαστε από τη μια πνευματική τεχνική στην άλλη.

Οι Ινδοί αντιλήφθηκαν αυτήν την αλήθεια χιλιάδες χρόνια πριν, γι' αυτό και ανέπτυξαν τα τέσσερα «ασράμας», που καθοδηγούσαν το άτομο στα διάφορα στάδια

της ζωής του. Το πρώτο τέταρτο της ζωής του ανθρώπου ξοδεύεται στην **προετοιμασία** για την πνευματική και υλική ζωή, καθώς και για την ανάπτυξη ενός καλού χαρακτήρα. Στη φάση αυτή διδάσκεται κανείς το σεβασμό στους δασκάλους, τους γονείς, του ηλικιωμένους και φυσικά στο Θεό. Διδάσκεται ακόμη τις διάφορες τελετουργίες και τελετές της δικής του λατρείας.

Το δεύτερο τέταρτο της ζωής του αφιερώνεται στον **διαλογισμό** και την ανιδιοτελή φροντίδα της οικογένειας. Είναι ακόμη υπεύθυνος για την ηθική ανατροφή των παιδιών του και για την απαραίτητη εκτέλεση των οικιακών ευθυνών. Στο τρίτο τέταρτο της ζωής του τα παιδιά έχουν μεγαλώσει και έτσι το άτομο αρχίζει να κατευθύνει τις ενέργειές του στην **ανιδιοτελή υπηρεσία προς την κοινωνία.** Τώρα έχει επίσης πιο πολύ χρόνο για διάβασμα, διαλογισμό, τελετουργίες και προσευχές. Στο τελευταίο τέταρτο της ζωής του, ασχολείται με τη **μελέτη, το διαλογισμό και την προσευχή.** Αφήνει πια πίσω του τα κοινωνικά γεγονότα και τις υλικές ενασχολήσεις και συγκεντρώνεται βαθιά στο Θεό. Μπορεί ακόμη και να εγκαταλείψει την οικογένειά του και να ζήσει μόνος του ώστε να συγκεντρώνεται πιο βαθιά.

Υπάρχει μεγάλη σοφία σ' αυτό το σύστημα, που επιτρέπει στο άτομο να ικανοποιεί και τις υλικές και τις πνευματικές τους ανάγκες ταυτόχρονα. Είναι και πρακτικό και πνευματικό. Ο καθένας έχει την ευκαιρία να ικανοποιήσει την ανάγκη του για δημιουργία οικογένειας και επιτυχίας στην κοσμική ζωή και να δουλέψει για την Αυτοπραγμάτωσή του. Στη δική μας κοινωνία οι ηλικιωμένοι δεν ενθαρρύνονται να κάνουν κάτι τέτοιο. Έχουν προγραμματιστεί να πιστεύουν ότι με κάθε τρόπο πρέπει να παραμένουν στον κόσμο και να ασχολούνται με άσκοπες κοινωνικές δραστηριότητες ή να συνεχίσουν να εργάζονται γιατί χωρίς εργασία νιώθουν χωρίς σκοπό στη ζωή. Στο Ινδικό σύστημα κάθε τι έχει τον τόπο του και το χρόνο του. Υπάρχει η εποχή για να κάνει κανείς παιδιά, η εποχή για να δουλέψει, η εποχή να μαζέψει χρήματα και η εποχή να εγκαταλείψει τα πάντα και

να συγκεντρωθεί βαθύτερα στο νόημα της ζωής.

Οι Ινδοί δε θεωρούν αμαρτία την επιθυμία ή τον πλούτο. Η επιθυμία εξελίσσεται με τα χρόνια σε επιθυμία για απελευθέρωση από τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Η επιθυμία που στην αρχή είναι προσκόλληση σε αντικείμενα που δίνουν στιγμιαία ευχαρίστηση σιγά-σιγά ωριμάζει σε επιθυμία για πιο βαθιά και διαρκή ειρήνη, που μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την πνευματική εξέλιξη. Ο πλούτος δε θεωρείται ο ίδιος σαν κάτι κακό, αλλά σαν πηγή που χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής πάνω στην Γη. Το χρήμα γίνεται κακό όταν συσσωρεύεται και χρησιμοποιείται για όφελος των ολίγων και σε βάρος των πολλών. Το χρήμα όμως γίνεται πνευματική δύναμη όταν χρησιμοποιείται ισότιμα για το καλό όλων.

Από αυτήν την άποψη όλη η ζωή είναι μια πνευματική διαδικασία. Κάθε πράξη μπορεί να είναι είτε κίνηση προς την πνευματική ολοκλήρωση, είτε πτώση σε ακόμα μεγαλύτερη άγνοια και εγωισμό. Είναι το κίνητρο και όχι η πράξη που καθορίζει τη διαδικασία ανάπτυξης του ατόμου. **Τα βιώματα της ζωής είναι από μόνα τους το πρώτο και πιο βασικό πνευματικό μονοπάτι.** Μέσα από τον πόνο και τη χαρά ελπίζουμε να μάθουμε τα μαθήματα που η ζωή προσπαθεί να μας διδάξει. Χωρίς να συμμετέχουμε συνειδητά σε τεχνικές ανάπτυξης, μπορούμε να μάθουμε και να φτάσουμε στον στόχο μας απλά και μόνο παρατηρώντας και αναλύοντας τις εμπειρίες της ζωής μας. Αυτό μοιάζει όμως με την προσπάθεια να διασχίσει κανείς κολυμπώντας μια άγρια θάλασσα. Με ένα πλοίο θα έφτανε γρηγορότερα και ασφαλέστερα. Οι τεχνικές μοιάζουν με τα πλοία που μπορούν να μας βοηθήσουν να διασχίσουμε τη μεγάλη θάλασσα της Ζωής και να φθάσουμε στις ακτές της Αυτο-πραγμάτωσης.

Σπάνια κανείς ταξιδεύει όλη την απόσταση με το ίδιο πλοίο. Μπορεί να αποβιβαστούμε από το ένα και να ανέβουμε στο άλλο. Ορισμένες τεχνικές όπως οι σωματικές ασκήσεις, οι αναπνευστικές τεχνικές ή οι τελετουργίες, μπορεί να είναι πιο χρήσιμες για μας καθώς

ξεκινάμε το ταξίδι. Αργότερα μπορεί να βρούμε ότι η κοινωνική υπηρεσία ή οι διάφορες πειθαρχίες μας ταιριάζουν καλύτερα. Αργότερα ακόμη μπορεί να δίνουμε λιγότερη σημασία στο σώμα και να ασχολιόμαστε περισσότερο με την αγάπη για το Θεό, τη μελέτη των Γραφών και διαλογισμό. Καθώς πλησιάζουμε στην άλλη όχθη, ο βυθός γίνεται πιο ρηχός για το πλοίο και έτσι πηδάμε στο νερό και κολυμπάμε τα τελευταία μέτρα χωρίς τη βοήθεια συστημάτων, δασκάλων ή τεχνικών. Όμως τώρα πια είμαστε πολύ πιο δυνατοί, πιο σοφοί, πιο ικανοί να αποφύγουμε τα υπόγεια ρεύματα και τους στροβίλους. Αν είχαμε προσπαθήσει να πηδήξουμε στο νερό νωρίτερα, σίγουρα θα είχαμε πνιγεί από την αδυναμία μας να τα βγάλουμε πέρα με τα σκαμπανεβάσματα της Ζωής.

Η διαδικασία με την οποία περνάει κανείς από το ένα στάδιο εξέλιξης στο άλλο δεν είναι καθορισμένη. Το πνεύμα μπορεί να προγραμματίσει το δικό του βιογραφικό σχέδιο σ' αυτό το σχολείο της ζώης. Υπάρχει όμως μια γενική κίνηση από το πιο υλικό, το πιο χονδροειδές στο πιο νοητικό και πιο λεπτό. Δε θα πρέπει βέβαια να θεωρηθεί ότι μια τεχνική που είναι περισσότερο σωματικά προσανατολισμένη είναι λιγότερο καλή. Είναι απλά μια τεχνική για διαφορετικό χρόνο και τόπο. Δεν πιστεύουμε ότι όσα μαθαίνουμε στην πρώτη τάξη είναι λιγότερο καλά από αυτά που μαθαίνουμε στην τετάρτη τάξη, ούτε ότι ο δευτεροετής είναι κατώτερης κατηγορίας άνθρωπος από τον τεταρτοετή. Εκείνος που προσπαθεί να πάει στην τετάρτη τάξη χωρίς να γνωρίζει καλά την ύλη της δεύτερης τάξης, προφανώς θα πρέπει να επιστρέψει και να μάθει ό,τι δεν κατάφερε να καταλάβει.

Ας κοιτάξουμε ορισμένες από τις διάφορες πνευματικές πρακτικές που υπάρχουν στη διάθεσή μας.

1. Τα συστήματα που προσανατολίζονται στη βελτίωση της υγείας όπως οι ασκήσεις, οι αναπνοές, η βαθιά χαλάρωση και οι διαιτητικές οδηγίες, είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για αυτόν που επιθυμεί να προχωρήσει στο μονοπάτι της ανθρώπινης εξέλιξης. Μέσα από

αυτά τα συστήματα, το σώμα και ο νους εξαγνίζονται, δυναμώνουν και εναρμονίζονται έτσι ώστε να μην αποσπούν την ψυχή από την προσπάθειά της για αυτοπραγμάτωση.

Δεν είναι αρκετό όμως να αναζητά κανείς την υγεία σαν αυτοσκοπό. Το υγιές σώμα και ο νους πρέπει να χρησιμοποιηθούν για προσωπική και κοινωνική βελτίωση καθώς και για πνευματική πραγμάτωση.

2. Οι τελετουργίες έχουν χρησιμοποιηθεί εδώ και αιώνες, από όλες τις θρησκείες, σαν τρόπος επικοινωνίας με το Θεό και επίτευξης της ευλογίας Του. Οι τελετουργίες συνήθως απευθύνονται σε κάποια ιδιαίτερη μορφή του Θεού. Συνήθως απαιτούν ένα τρίτο μέλος όπως είναι ο ιερέας, που θα μιλήσει στο Θεό εκ μέρους του λαού. Σ' αυτήν τη μορφή τελετουργίας υπάρχει ένα συναίσθημα ενοχής και απομόνωσης από το Θεό. Σταδιακά θα πρέπει το άτομο να απομακρύνει το συναίσθημα της απόστασης και της αναξιότητας και να συνειδητοποιήσει τη στενή του σχέση και την τελική του ενότητα με το Θεό.

Η ατμόσφαιρα που δημιουργείται στις τελετουργίες βοηθάει πολλούς να συγκεντρωθούν στο Θεό και την πνευματική ζωή. Όταν αυτό επαναλαμβάνεται συχνά, σιγά σιγά αναπρογραμματίζεται το υποσυνείδητο σε μια πιο πνευματική κατεύθυνση. Οι τελετουργίες που γίνονται σωστά, με συγκέντρωση και σοβαρότητα προσφέρουν ροή Θείας Χάρης σ' αυτούς που συμμετέχουν. Νιώθει κανείς εξαγνισμένος και έτοιμος να αρχίσει μια καινούργια ζωή με νέα αποφασιστικότητα. Οι τελετουργίες χρησιμεύουν ακόμη στο να αισθάνεται κανείς πνευματικά συνειδητός ακόμη και στις πιο απλές και επαναλαμβανόμενες καθημερινές πράξεις. Ας πάρουμε για παράδειγμα την προσευχή που κάνουν οι Ινδοί πριν από το φαγητό.

"Θεός είναι η τελετουργία" (η διαδικασία του φαγητού)
"Θεός είναι η προσφορά" (η ίδια η τροφή)
"Θεός είναι αυτός που προσφέρει" (αυτός που τρώει)
"Στην φωτιά που είναι ο Θεός (η διαδικασία τη πέψης)
Αν ο άνθρωπος δει το Θεό

σε κάθε πράξη.
Θα βρει τότε το Θεό".

Ο ανεκδήλωτος Θεός θεωρείται ότι είναι παρών σε κάθε φάση της διαδικασίας του φαγητού. Αυτός είναι η διαδικασία του φαγητού, το φαγητό, αυτός που τρώει, καθώς και η διαδικασία της πέψης. Τα πάντα, κάθε ύπαρξη και κάθε πράξη είναι έκφραση αυτού του ενός Θεού. Όταν κανείς το αντιληφθεί αυτό, τότε αντιλαμβάνεται και το Θεό.

Μπορείτε να φανταστείτε τη δύναμη της επανάληψης αυτής της τελετουργίας που γίνεται με συνειδητότητα και σοβαρότητα σε κάθε γεύμα, καθώς και της προσπάθειας να καταλάβει κανείς όλη τη σημασία αυτού που λέγεται. Σίγουρα κάτι τέτοιο θα αλλάξει τον τρόπο που ζει κανείς και σκέπτεται. Ο καθένας μας έχει μεγαλώσει με κάποιες τελετουργίες που τις θεωρούσε δεδομένες κι έτσι δεν πρόσεχε τη βαθιά μυστικιστική τους σημασία. Οι περισσότερες από αυτές δε σημαίνουν τίποτα πια για μας. Πολύ λίγο προσέχει κανείς στην εκκλησία και οι περισσότερες τελετές άλλαξαν και καταστράφηκαν. Είναι μεγάλη απώλεια για τους Έλληνες το ότι η πανέμορφη τελετή της Ανάστασης του Χριστού επισκιάζεται από πυροτεχνήματα, επιφανειακές κοινωνικότητες και γενικά από έλλειψη συγκέντρωσης και κατανόησης της απίστευτης πνευματικής σημασίας της.

Θα μας ωφελούσε να δούμε τις τελετουργίες που μας έκαναν εντύπωση όταν είμασταν παιδιά μέσα από ένα νέο φως. Μπορεί να βρούμε πολύ ευχάριστες εκπλήξεις στους τρόπους λατρείας που νομίζαμε πως είχαν τελειώσει για μας.

3. Οι πειθαρχίες και ο έλεγχος της συμπεριφοράς έχουν ήδη συζητηθεί αρκετές φορές. Μπορούμε απλά να πούμε σύντομα εδώ ότι μέσα από τον έλεγχο της συμπεριφοράς και των επιθυμιών, μειώνεται ο εγωισμός και βιώνει κανείς μεγαλύτερη αρμονία με τους ανθρώπους και τη φύση γύρω του. Είναι επίσης πιο εναρμονισμένος με τον ανώτερο Εαυτό του. Ο Κρίσνα εξηγεί στη

“Μπαγκαβάτ Γκίτα” ότι «όταν ο άνθρωπος έχει έλεγχο του εαυτού του η θέλησή του είναι φίλος του Πνεύματος. Η θέληση όμως ενός ανεξέλεγκτου ανθρώπου είναι τόσο εχθρική στο Πνεύμα όσο ένας εχθρός”. Ο ανεξέλεκτος άνθρωπος βρίσκεται σε πόλεμο με τον ίδιο του τον εαυτό. Οι ενέργειές του έχουν χωριστεί και πολεμούν η μια την άλλη με αποτέλεσμα να μην μπορεί αυτός να πετύχει σε καμιά προσπάθεια.

Οι πειθαρχίες χρησιμεύουν ακόμη στον εξαγνισμό και στην ενδυνάμωση του σώματος και του νου ώστε να γίνει κάποιος πιο ικανός να κατανοήσει τις ανώτερες αλήθειες. Κάποτε κάποιοι μαθητές ζήτησαν από έναν μεγάλο σοφό να τους πει ορισμένες πνευματικές αλήθειες. Εκείνος τους είπε «Ζήστε ακόμη ένα χρόνο σε μετάνοια, αποχή και πίστη. Μετά μπορείτε να ρωτήσετε ό,τι επιθυμείτε». Ο σοφός αυτός έκφραζε με το δικό του τρόπο αυτό που εννοούσε ο Χριστός όταν είπε: «μην πετάτε μαργαριτάρια στα γουρούνια». Δε μπορούμε να ωφεληθούμε από τις μεγάλες αλήθειες αν δεν έχουμε εξαγνιστεί από τις διάφορες επιθυμίες και προσκολλήσεις που θολώνουν την όραση, την αντίληψη και τη διάκρισή μας.

Ο άνθρωπος εκείνος που προσπαθεί να ακολουθήσει το μονοπάτι της φιλοσοφίας πριν να έχει ασκήσει κάποιον έλεγχο στις επιθυμίες του και την εγωιστική του φύση, χαράζει ένα επικίνδυνο μονοπάτι που μπορεί να βλάψει και τον ίδιο και τους αγαπημένους του. Όμως αυτός που έχει ξεπεράσει τις εγωιστικές του ανάγκες δε χρειάζεται πια να αντιμάχεται την κατώτερή του φύση.

4. Η ανιδιοτελής υπηρεσία χωρίς προσκόλληση στο αποτέλεσμα είναι ίσως μια από τις πιο σημαντικές πνευματικές ασκήσεις στο σημερινό κόσμο. Ωφελεί ταυτόχρονα και το άτομο και την κοινωνία. Ό,τι είναι καλό για το ένα κύτταρο του σώματος είναι καλό για ολόκληρο το σώμα και ό,τι είναι καλό για το σώμα είναι καλό και για το κύτταρο. Μέσα από την ανιδιοτελή υπηρεσία το άτομο μαθαίνει να υπερβαίνει την υπερβολική έμφαση στις προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες που είναι τόσο μόδα στη σημερινή κοινωνία. Μαθαίνει να σκέφτε-

ται τους άλλους και να εκφράζει το ενδιαφέρον και την αγάπη του για τους άλλους μέσα από την πράξη.

Είναι σημαντικό να αποφεύγει ο πνευματικός αναζητητής να αναζητά συγκεκριμένα αποτελέσματα των πράξεών του. Θα πρέπει να προσφέρει τις υπηρεσίες του μέσα από την καρδιά του και να μην περιμένει ευγνωμοσύνη, ούτε να γυρεύει κάποιο ιδιαίτερο αποτέλεσμα. Θα πρέπει να δρα επειδή αισθάνεται ότι η πραξη αυτή πρέπει να εκτελεστεί και να αφήνει το αποτέλεσμα στο Θεό.

Η ανιδιοτελής υπηρεσία είναι ακόμη ένας τρόπος για να απομακρύνει κανείς από το νου παρορμήσεις και τάσεις, ώστε ο νους να αφεθεί ελεύθερος στο διαλογισμό. Ο Κρίσνα το εξηγεί αυτό στη "Μπαγκαβάτ Γκίτα".

"Αφήστε αυτόν που θέλει να ανέλθει στο διαλογισμό,
στα ύψη της υψηλότερης Ένωσης με το Θεό.
Ας πάρει για μονοπάτι το μονοπάτι της δράσης:
Τότε όταν θα πλησιάζει τα ύψη της ενότητας
Οι πράξεις του θα φύγουν από πάνω του
Το μονοπάτι του θα είναι ήρεμο".

Η εκτέλεση ανιδιοτελών πράξεων χωρίς προσκόλληση στον καρπό της πράξης, καθαρίζει το νου και του επιτρέπει να διαλογιστεί πιο βαθιά. Αν όμως οι πράξεις γίνονται με προσκολλήσεις σ' ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα, τότε ο διαλογισμός δε θα είναι αδιατάρακτος.

Θα βοηθούσε πολλούς από μας αλλά και την κοινωνία όπου ζούμε, αν ξοδεύαμε περισσότερο χρόνο βοηθώντας με κάποιο τρόπο αυτούς που έχουν ανάγκη.

5. Η Αφοσίωση στο Θεό είναι ένα ολοκληρωμένο από μόνο του μονοπάτι που οδηγεί στην επίγνωση του Θεού. Αν κάποιος μπορεί να εγκαταλειφθεί τελείως στα χέρια του Θεού και να αγαπάει το Θεό με όλη του την καρδιά, το νου και τη ψυχή, τότε δε χρειάζεται καμιά άλλη πνευματική τεχνική για να πετύχει την ένωση με το Παγκόσμιο Πνεύμα. Αυτό είναι ένα πλοίο που μπορεί να μεταφέρει κάποιον στην άλλη όχθη. Πολλοί λίγοι όμως σήμερα έχουν τέτοια αφοσίωση και αγάπη. Η αφοσίωσή μας σήμερα στρέφεται στο χρήμα, τη δόξα, την ευχαρίστηση, τη δύναμη και τα υλικά αγαθά. Ένας νους

γεμάτος από τόσες ενασχολήσεις δε μπορεί να είναι αφοσιωμένος στο Θεό.

Μέσα από την εγκατάλειψη στο Θεό η συναισθηματική φύση εξαγνίζεται και συγκεντρώνεται στην αγάπη για το Θεό που είναι ο εσωτερικός κάτοικος κάθε ύπαρξης. Η αγάπη αυτή οδηγεί τελικά σε μεγαλύτερη σοφία μέσα από όπου βλέπει κανείς ότι είναι απόλυτα ενωμένος με όλη τη δημιουργία. Η αφοσίωση στο Θεό μπορεί να εκφραστεί μέσα από προσευχή, ψαλμούς, τελετές, πειθαρχίες, επανάληψη του ονόματος της μορφής του Θεού που έχει επιλέξει κάποιος κι άλλες τεχνικές. Βασικά όμως είναι ένα μονοπάτι χωρίς τεχνικές. Είναι ένα εσωτερικό μονοπάτι, που δεν απαιτεί εξωτερική επίδειξη αφοσίωσης, αλλά εσωτερική ειλικρίνεια και αφοσίωση. Η προς τα έξω επίδειξη αφοσίωσης είναι συχνά επιφανειακή.

Αυτό είναι το μονοπάτι της εγκατάλειψης όπου παραιτείται κανείς από την προσωπική του θέληση και αποδέχεται ό,τι του δίνει ο Θεός στη ζωή του, χωρίς να φοβάται, γιατί γνωρίζει ότι ο Θεός του δίνει ακριβώς αυτό που του χρειάζεται, είτε αυτό είναι ευχάριστο, είτε δυσάρεστο.

6. Η μελέτη των Γραφών είναι ένας άλλος τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι προσπαθούν να πλησιάσουν το Θεό. Καθώς συλλογίζονται πάνω στα μηνύματα που δίνονται μέσα από τα διάφορα θρησκευτικά κείμενα, αρχίζουν σιγά σιγά να κατανοούν τη ζωή. Η γνώση αυτή όμως χρειάζεται να γίνει πράξη, διαφορετικά είναι άχρηστη και ίσως επικίνδυνη. Οι περισσότεροι από μας θα ωφελούνταν πάρα πολύ αν διάβαζαν καθημερινά λίγες σελίδες ή παραγράφους από κάποιο πνευματικό βιβλίο και μετά σκέφτονταν αυτές τις αλήθειες όλη την ημέρα.

7. Μέσα από το διαλογισμό ο νους εξαγνίζεται, εστιάζεται και συγχωνεύτεται με το παγκόσμιο πνεύμα. Είναι μια προχωρημένη τεχνική και θα πρέπει κανείς πριν ξεκινήσει να περάσει πρώτα από άλλες εξαγνιστικές τεχνικές. Μπορεί κάποιος, παρόλα αυτά, να έχει περάσει μέσα από τέτοια στάδια σε προηγούμενες ζωές.

Στο διαλογισμό πηγαίνουμε πίσω από τις μορφές για να γνωρίσουμε τη βασική αρχή της ζωής πίσω από κάθε δημιουργία.

8. Η καθαρή σοφία της διάκρισης δε χρησιμοποιεί άλλες τεχνικές εκτός από την ίδια τη διάκριση ανάμεσα στο τι είναι η πραγματική αναλλοίωτη πραγματικότητα του πνεύματος και τι η απατηλή και σχετική πραγματικότητα του υλικού και νοητικού κόσμου που διαρκώς αλλάζει. Σ' αυτό το στάδιο της πνευματικής εξέλιξης δε χρειάζεται κανείς να κάνει ειδικές ασκήσεις και να ακολουθεί κανόνες συμπεριφοράς ή τελετές. Αυτός βρίσκεται πέρα από κάθε ταύτιση με το σώμα και το νου του. Γνωρίζει ότι είναι αιώνιος μάρτυρας πίσω από το όχημα μέσα από όπου το πνεύμα του βιώνει τον κόσμο.

Αυτό είναι ένα εξαιρετικά προχωρημένο στάδιο όπου φθάνουν λίγες μόνο προχωρημένες ψυχές. Οι περισσότεροι από μας απλά κοροϊδεύουμε τους εαυτούς μας αν πιστεύουμε ότι μπορούμε να διαβούμε ένα τέτοιο μονοπάτι, χωρίς προηγούμενο εξαγνισμό και προετοιμασία μέσα από πιο απτές τεχνικές.

Εμείς, ας σκεφτούμε ποιά στάδια της "Σάντανα" μας έλκουν και μας χρειάζονται περισσότερο αυτήν τη στιγμή και ας αρχίσουμε να διασχίζουμε τη θάλασσα της ζωής, ώστε σύντομα να φτάσουμε στον αληθινό μας προορισμό. Είναι απόλυτα φυσικό να μας ελκύσει ένας συνδυασμός αυτών των τεχνικών.

Ας τελειώσουμε με κάτι ακόμα από αυτό που λέει ο Σρι Κρίσνα στη "Μπαγκαβάτ Γκίτα":

«Ορισμένοι Γιόγκι λατρεύουν τους μικρότερους Θεούς. Άλλοι είναι ικανοί μέσα από τη Θεία Χάρη, να διαλογίζονται πάνω στη σχέση του Πνεύματος με το Θεό. Γι' αυτούς το Πνεύμα είναι η προσφορά και Θεός η φωτιά της θυσίας όπου προσφέρεται.

Ορισμένοι αποτραβούν όλες τις αισθήσεις τους από την επαφή με εξωτερικά αντικείμενα. Γι' αυτούς η ακοή και οι άλλες αισθήσεις είναι η προσφορά και η αυτοπειθαρχία η φωτιά της θυσίας. Άλλοι αφήνουν το νου και τις αισθήσεις τους να περιπλανώνται ανεξέλεγκτα και προσπαθούν να δουν το Θεό μέσα από όλα τα εξω-

τερικά αντικείμενα. Γι' αυτούς ο ήχος και τα εξωτερικά αντικείμενα είναι η προσφορά και η ευχαρίστηση των αισθήσεων, η φωτιά της θυσίας.

Ορισμένοι απαρνιούνται όλες τις πράξεις των αισθήσεων και όλες τις λειτουργίες της ζωτικής δύναμης. Γι' αυτούς, αυτές οι πράξεις είναι η προσφορά και η άσκηση του αυτοελέγχου, η φωτιά της θυσίας που λαμπρύνεται από τη γνώση του Πνεύματος.

Υπάρχουν ακόμη άλλοι, των οποίων οι τρόποι λατρείας είναι η απάρνηση των αντικειμένων των αισθήσεων και των υλικών αγαθών. Άλλοι ζουν με αυστηρότητα και πνευματική πειιθαρχία. Αυτός είναι ο δικός τους τρόπος λατρείας. Άλλοι λατρεύουν μέσα από την άσκηση, το διαλογισμό. Άλλοι, που είναι θερμοί αναζητητές της τελειότητας και έχουν κάνει αυστηρούς όρκους, μελετούν και διαλογίζονται πάνω στις αλήθειες των γραφών. Αυτός είναι ο δικός τους τρόπος λατρείας.

Άλλοι επιθυμούν να ελέγχουν τη ζωτική ενέργεια· έτσι ασκούνται στις τεχνικές των αναπνοών, εισπνοή, εκπνοή και κράτημα της αναπνοής. Άλλοι αποταυτίζονται από τη σάρκα τους με τη νηστεία ώστε να εξασθενίσουν τις επιθυμίες τους και να πετύχουν αυτοέλεγχο.

Όλοι αυτοί οι ανθρωποι κατανοούν το νόημα της θυσιαστικής λατρείας. Μέσα από τη λατρεία οι αμαρτίες τους αποβάλλονται.»

Η κάθε τεχνική ή σύστημα, μοιάζει με το πλοίο που μας πηγαίνει λίγο πιο κοντά προς το στόχο μας.

Το τελευταίο στάδιο προς τη φώτιση θα πρέπει κανείς να το κολυμπήσει, χωρίς τη χρήση καμιάς τεχνικής ή συστήματος.

Όταν φτάνουμε, συνειδητοποιούμε ότι είμασταν πάντα εκεί από την πρώτη στιγμή· ότι αυτό είναι το κυκλικό μας ταξίδι από τον Εαυτό μας προς τον Εαυτό μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24

ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Θα ήθελα να ολοκληρώσω αυτό το βιβλίο με μια σύντομη συζήτηση γύρω από τις εσωτερικές συγκρούσεις που αναπτύσσονται καθώς αρχίζει κανείς να ακολουθεί κάποιο σύστημα αυτοανάπτυξης ή πνευματικής πειθαρχίας. Φυσικά δεν είναι απαραίτητο να συμβεί κάτι τέτοιο, όμως στο 98% των περιπτώσεων συμβαίνει. Σε ορισμένους οι συγκρούσεις αυτές εκδηλώνονται σα λεπτές εσωτερικές εντάσεις, αλλά σε άλλους σα βαθιά ριζωμένες εσωτερικές συγκρούσεις που οδηγούν στην αυτοαπόρριψη, τη δυστυχία και την έλλειψη σταθερότητας στο πνευματικό μονοπάτι.

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ "ΕΓΩ" ΚΑΙ ΤΟ ΥΛΙΚΟ "ΕΓΩ"

Για να γίνουμε περισσότερο κατανοητοί ας χωρίσουμε τη δομή του "εγώ" μας σε δύο μέρη. Το ένα είναι εκείνο που θέλει να βελτιώσει το χαρακτήρα μας και τον τρόπο της ζωής μας και επιθυμεί να προχωρήσει πνευματικά και το άλλο είναι εκείνο που θέλει να παραμείνει στο γνωστό και προγραμματισμένο τρόπο συμπεριφοράς και δράσης όπου βρίσκει ασφάλεια, ευχαρίστηση και επιβεβαίωση. Ας ονομάσουμε το πρώτο **πνευματικό εγώ** και το δεύτερο **υλικό εγώ.** Τελικά, εκείνο που επιθυμούμε είναι να συναντηθούν αυτά τα δύο, να ανοιχτούν το ένα στο άλλο και να γίνουν ένα.

Δε θέλουμε να πούμε ότι το πνευματικό "εγώ" είναι καλύτερο από το υλικό. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο, καθώς το πνευματικό "εγώ" ζητάει απλά ασφάλεια, ευχαρίστηση και επιβεβαίωση

με άλλους τρόπους. Το πνευματικό “εγώ” μπορεί μερικές φορές να φοβάται πολύ περισσότερο ή να είναι πιο προσκολλημένο σε πρόσωπα και καταστάσεις από ό,τι το υλικό “εγώ”. Όμως αυτό δε συμβαίνει πάντα.

ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Ας δούμε ορισμένα παραδείγματα εσωτερικών συγκρούσεων που μπορεί να βιώσουμε σαν αποτέλεσμα της επιθυμίας μας να βελτιώσουμε τον εαυτό μας και να αναπτυχθούμε πνευματικά:

1. Μπορεί να επιθυμούμε διάφορα αντικείμενα ή καταστάσεις σαν πηγή ευχαρίστησης. Ένα άλλο μέρος του εαυτού μας όμως μπορεί να αισθάνεται ότι αυτό είναι αμαρτία ή ότι δεν είμαστε πνευματικοί αν συμμετέχουμε σε τέτοιες απολαύσεις. Ή μπορεί να αισθανόμαστε ότι αυτή η μορφή αναζήτησης της ευχαρίστησης είναι χάσιμο χρόνου και ενέργειας σε σχέση με τους πνευματικούς μας στόχους. Έτσι, έχουμε τις δύο όψεις μιας σύγκρουσης.

2. Ένα μέρος του εαυτού μας μπορεί να νιώθει την ανάγκη για μια σχέση όπου η ευτυχία και η ασφάλειά μας εξαρτάται από ένα άλλο άτομο (συνήθως ένα σύντροφο). Ένα άλλο μέρος του εαυτού μας μπορεί να βρίσκει ότι αυτό εμποδίζει την ανάγκη του για ανεξαρτησία, αυτονομία και ελευθερία να κινείται στον πνευματικό δρόμο χωρίς εμπόδια.

3. Μπορεί ακόμα να δημιουργηθεί σύγκρουση ανάμεσα στην ανάγκη για προσωπική αγάπη και την ανάγκη για ανάπτυξη της παγκόσμιας αγάπης.

4. Την ανάγκη για συγχώρεση και την ανάγκη να διατηρήσουμε τα αρνητικά συναισθήματα που έχουμε για κάποιον.

5. Την ανάγκη να χρησιμοποιήσουμε διάφορες πειθαρχίες και την ανάγκη να κάνουμε ό,τι θέλουμε, όποτε το θέλουμε.

6. Την ανάγκη να ακολουθήσουμε την εσωτερική μας φωνή και την ανάγκη να μοιάζουμε στους άλλους και να γινόμαστε αποδεκτοί από αυτούς.

7. Την ανάγκη να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας όπως είναι και την ανάγκη να μην πληγώνουμε τους άλλους.

8. Την ανάγκη να εκφράζουμε τα πραγματικά μας συναισθήματα και σκέψεις και την ανάγκη να έχουμε την αποδοχή των άλλων γύρω μας.

9. Την ανάγκη να ακολουθήσουμε έναν πνευματικό δάσκαλο και την ανάγκη να επαναστατούμε σε κάθε μορφή συμβουλής ή ελέγχου.

10. Την ανάγκη να ελέγχουμε πρόσωπα και καταστάσεις για να νιώθουμε ασφάλεια και την ανάγκη να αφήνουμε τα πράγματα να κυλούν ελεύθερα και να επιτρέπουμε στους άλλους να δρουν όπως επιθυμούν.

11. Την ανάγκη να μη δείχνουμε αδυναμία και την ανάγκη να μοιραστούμε την αδυναμία μας με τους άλλους.

12. Την ανάγκη να μη ζητάμε τίποτα από τους άλλους και την ανάγκη να έχουμε τη βοήθεια και την υποστήριξή τους.

13. Την ανάγκη για μια σταθερή ρουτίνα για να αναπτυχθούμε και να ισορροπήσουμε και την ανάγκη για ποικιλία και αλλαγή.

14. Την ανάγκη να παίζουμε γνωστά συναισθηματικά παιχνίδια στις σχέσεις μας και την ανάγκη να απελευθερωθούμε από αυτά.

15. Την ανάγκη να ξεπεράσουμε τους φόβους και τα μπλοκαρίσματά μας και την ανάγκη να τους αποφύγουμε και να τους κρύψουμε.

Προφανώς υπάρχουν πολλές άλλες συγκρούσεις που δεν αναφέρουμε εδώ, όμως οι περισσότερες πέφτουν στις παραπάνω κατηγορίες.

ΤΙ ΜΟΡΦΗ ΠΕΡΝΟΥΝ ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ;

Όπως είπαμε και πρηγούμενα, οι συγκρούσεις αυτές εκδηλώνονται με ποικίλους τρόπους. Οι περισσότερες όμως έχουν ένα κοινό στοιχείο. Το πνευματικό “εγώ” αισθάνεται πιο έντονα την σύγκρουση (αν δεν επιθυμούσα-

με την πνευματική ανάπτυξη δε θα είχαμε σύγκρουση) και δημιουργεί συνήθως συναισθήματα αυτοαπόρριψης, αποτυχίας και ενοχής όταν δε μπορούμε να ανταποκριθούμε στην ανάγκη του να αισθάνεται ότι είναι πνευματικό και ότι αξίζει. Αν δεν αισθανθούμε ότι αξίζουμε τότε δε νιώθουμε ασφαλείς. Έχουμε προγραμματιστεί να πιστεύουμε ότι όποιος δεν είναι «καλός» ή «άξιος» στα μάτια του Θεού, δεν είναι ασφαλής και δεν του αξίζει η προστασία του Θεού.

Αυτοί πάντως δεν είναι λόγοι για να θέλουμε να αλλάξουμε κάτι στον εαυτό μας. Δεν είναι πνευματικά κίνητρα. Αν θέλουμε να αλλάξουμε γιατί μ' αυτόν τον τρόπο θα είμαστε ασφαλείς ή οι άλλοι θα μας αποδεχτούν τότε απλά αντικαταστούμε το υλικό "εγώ" με το πνευματικό. Και ουσιαστικά τίποτα δεν έχει αλλάξει. Σε ορισμένες περιπτώσεις η ανάγκη μας να ικανοποιήσουμε τις πνευματικές αυτές «απαιτήσεις» έχει περισσότερη σχέση με την ανάγκη να είματε **πιο** πνευματικοί από τους άλλους. Αντικαθιστούμε δηλαδή την ανάγκη για επιβεβαίωση και ανωτερότητα στο υλικό επίπεδο με την ίδια ανάγκη στο πνευματικό επίπεδο.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι η πνευματική μας αξία είναι διαρκής και θεϊκή. Δεν αξίζουμε περισσότερο ή λιγότερο στα μάτια του Θεού. Είμαστε θεϊκές συνειδητότητες στη διαδικασία της ανάπτυξης της ικανότητάς μας να εκφράζουμε αυτήν τη θεϊκότητα στο υλικό επίπεδο. Η πνευματική μας αξία δεν αλλάζει από τις πράξεις ή την πνευματική μας ανάπτυξη. Αυτό που αλλάζει είναι η ικανότητά μας να εκφράζουμε αυτήν την αξία νοητικά, συναισθηματικά και σωματικά.

Το να προσπαθούμε να είμαστε καλύτεροι επειδή πιστεύουμε ότι έτσι ο Θεός θα μας αγαπάει περισσότερο είναι λάθος. Το να επιθυμούμε να γίνουμε ένας καθαρός αγωγός για το Θεϊκό Σχέδιο, επειδή αγαπάμε το Θεό και όλη τη δημιουργία Του είναι σωστότερο σαν κίνητρο. Το να επιθυμούμε να εξαγνιστούμε ώστε να βιώσουμε έτσι τη Θεία Συνειδητότητα σε κάθε ύπαρξη και γεγονός που συναντάμε είναι ένα χρήσιμο κίνητρο. Το να ζητάμε να μετακινήσουμε κάθε νοητικό, συναισθηματικό και υλικό εμπό-

διο ώστε να συγχωνευθούμε σε μια συνεχή επίγνωση της Θεϊκότητας και να φθάσουμε στην απόλυτη φώτιση είναι επίσης ένα χρήσιμο κίνητρο. Τα κίνητρα αυτά δε συνδέονται με το παιχνίδι ποιός είναι πνευματικός και ποιός δεν είναι, ή ποιός είναι πιό πνευματικός, ή ποιός είναι καλός και ποιός όχι, ή ποιόν αγαπά ο θεός και ποιόν όχι. Βασίζονται στην υπόθεση ότι ο Θεός είναι μια υψηλότερης μορφής συνειδητότητα και επομένως είναι αδύνατο να μην αγαπάει όλους, ό,τι κι αν κάνουν. Αυτό φαίνεται λογικό από τη στιγμή που ο ίδιος ο Θεός ζήτησε από τους απλούς ανθρώπους να αγαπούν ακόμη και τους εχθρούς τους, ακόμη και αυτούς που τους αγνοούν και τους βλάπτουν. Είναι δυνατό λοιπόν Εκείνος να μη μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο;

Αυτού του είδους ο διαλογισμός μας απομακρύνει από το παιχνίδι της πνευματικής περηφάνειας όπου νιώθουμε ανώτεροι, πιό σημαντικοί, πιό ευνοημένοι από το Θεό από ό,τι οι άλλοι άνθρωποι. Μας βοηθάει ακόμη να μην αισθανόμαστε κατώτεροι, ασήμαντοι ή λιγότερο ευνοημένοι από το Θεό από ό,τι οι άλλοι.

Το υλικό "εγώ" από την άλλη, τείνει σ' αυτές τις καταστάσεις να αντιδρά στην απόρριψη και την πίεση του πνευματικού "εγώ" επαναστατώντας και σαμποτάροντας τις προσπάθειες για πειθαρχία και αυτοέλεγχο. Έτσι, όσο περισσότερο πιέζουμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο το υλικό "εγώ" αντιδρά και επαναστατεί, με αποτέλεσμα να βιώνουμε αστάθεια στην πνευματική μας προσπάθεια. Σ' αυτές τις περιπτώσεις παίζουμε συνήθως με τον εαυτό μας τους ρόλους πατέρα-παιδιού. Ο γονιός απορρίπτει το παιδί επειδή δεν είναι «καλό παιδί» και το παιδί αντιδρά υπονομεύοντας την προσπάθεια του γονιού για έλεγχο.

Για να προχωρήσουμε πιο αποτελεσματικά στο στόχο μας της πνευματικής αλλαγής, θα πρέπει οι εσωτερικές αυτές συγκρούσεις να αντιμετωπίζονται μ' έναν ωριμότερο τρόπο. Αντί να επικοινωνούμε εσωτερικά σα γονιός με παιδί θα ήταν πιο χρήσιμο να ανπτύξουμε έναν ώριμο ενήλικα που συζητά και κάνει διάλογο με ώριμο τρόπο.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Η ακόλουθη τεχνική γίνεται καλύτερα με την καθοδήγηση ενός ατόμου που έχει εμπειρία στο να διευκολύνει το διάλογο κάποιου με τον εαυτό του. Στην περίπτωση που δε μπορεί κανείς να βρει ένα τέτοιο άτομο μπορεί να κάνει αυτήν την άσκηση γραπτά.

Σκοπός μας είναι να δώσουμε την ευκαιρία σ' αυτά τα δύο μέρη του εαυτού μας να σκεφτούν τι θέλουν, τι χρειάζονται και τι επιθυμούν και να επικοινωνήσουν το ένα με το άλλο. Είναι καλύτερα να ξεκινήσει κανείς με γραπτή ανάλυση. Εδώ έχουμε μερικές ερωτήσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν.

Ας πάρουμε για παράδειγμα το Πνευματικό Εγώ. Μπορούμε να ρωτήσουμε:

1. Πως αισθάνεται όταν δεν καταφέρνει να πετύχει ή να διατηρήσει έναν πνευματικό στόχο;

2. Σε ποιές ιδιαίτερες περιπτώσεις αισθάνεται έτσι; Δώστε παραδείγματα.

3. Τι πιστεύει γι' αυτές τις καταστάσεις και ιδιαίτερα για τον εαυτό του που είναι η αιτία να έχει αυτά τα συναισθήματα που ανέφερε σαν απάντηση στην πρώτη ερώτηση;

4. Γιατί έχει αυτές τις πεποιθήσεις και πάνω σε ποιές βασικές πεποιθήσεις βασίζονται αυτές;

5. Ποιές είναι οι ανάγκες και οι επιθυμίες του;

6. Τι ακριβώς ζητάει από το Υλικό Εγώ;

7. Τι μπορεί να κάνει για να έχει καλύτερη σχέση με το Υλικό του Εγώ και να προχωρήσει έτσι στον πνευματικό δρόμο με μεγαλύτερη ενότητα και σταθερότητα;

Και μετά μπορούμε να ρωτήσουμε το Υλικό Εγώ.

1. Τι χρειάζεται και τι επιθυμεί για να αισθάνεται ασφαλές, ευτυχισμένο και αξιαγάπητο; Ας κάνει έναν κατάλογο των πραγμάτων που χρειάζεται (αντικείμενα, ανθρώπους, καταστάσεις, συμπεριφορές από τον εαυτό του και τους άλλους κλπ).

2. Γιατί πιστεύει πως χρειάζεται τα πράγματα που έχει καταγράψει στον κατάλογο; Ας απαντήσει τι πιστεύει πως θα συμβεί αν δε μπορεί να ικανοποιήσει κάποια από αυτές τις ανάγκες ή επιθυμίες.

3. Ποιές είναι οι βασικές πεποιθήσεις που βρίσκονται πίσω από αυτές τις εξαρτήσεις του, τις ειδικές ανάγκες και επιθυμίες;

4. Τι ειδικά ζητάει από το Πνευματιό Εγώ προκειμένου να αισθανθεί ενότητα μαζί του, ώστε να υπάρξει μεγαλύτερη συνεργασία μεταξύ τους και επομένως μεγαλύτερη ευτυχία και για τους δύο;

5. Τι μπορεί να κάνει το Υλικό Εγώ ώστε να δημιουργήσει μεγαλύτερη ενότητα και αρμονία, αφού και οι δύο ζουν μέσα στο ίδιο σώμα και νου και θα πρέπει να τα μοιράζονται;

Απαντήστε όσο πιο καλά μπορείτε αυτές τις ερωτήσεις, δίνοντας στον εαυτό σας αρκετό χρόνο να σκεφτεί και να πάει βαθιά.

Ο ΔΙΑΛΟΓΟΣ

Όπως είπαμε και πριν, ο διάλογος αυτός μπορεί να γίνει ή προφορικά με την παρουσία ενός έμπειρου καθοδηγητή ή γραπτά, σα θεατρικό σκετς όπου δύο άτομα που βρίσκονται σε σύγκρουση προσπαθούν να επικοινωνήσουν πιο ανοικτά και ειλικρινά.

Στην περίπτωση που αυτό γίνεται προφορικά, χρειαζόμαστε δύο καρέκλες ή μαξιλάρια, τοποθετημένα το ένα απέναντι από το άλλο. Καθόμαστε στη μια καρέκλα ή μαξιλάρι και παίρνουμε τον έναν από τους δύο ρόλους. Φανταζόμαστε ότι το άλλο μέρος του εαυτού μας κάθεται στην απέναντι καρέκλα ή μαξιλάρι. Ξεκινάμε τη συζήτηση εξηγώντας στο άλλο μέρος του εαυτού μας πώς αισθανόμαστε, ποιές είναι οι ανάγκες και οι επιθυμίες μας και ποιές οι πεποιηθήσεις που μας κάνουν να αισθανόμαστε όπως αισθανόμαστε. Στη συνέχεια δίνουμε την ευκαιρία στο άλλο μέρος του εαυτού μας να μιλήσει και να πει πώς αισθάνεται και τι χρειάζεται. Τα δύο αυτά μέρη θα μιλούν πότε το ένα και πότε το άλλο, καθώς θα αλλάζουμε θέση, για να αλλάξουμε τη θέση του νου και την ψυχολογία. Η συζήτηση αυτή προχωρά όπως κάθε άλλη συζήτηση καθώς κάνουμε ερωτήσεις και αλλάζουμε θέση για να τις απαντή-

σουμε. Μπορεί να κατηγορήσουμε ή μπορεί να εκφράσουμε συναισθήματα τρυφερότητα και αγάπης. Μπορεί να ικετεύσουμε ή να ζητήσουμε βοήθεια. Μπορεί να κάνουμε ερωτήσεις σε βάθος που βοηθούν το ένα μέρος του εαυτού μας να καταλάβει το άλλο πιο καθαρά και ουσιαστικά. Η συζήτηση αυτή συνεχίζεται μέχρι τη στιγμή που δε θα έχουμε τίποτα άλλο να πούμε από καμιά πλευρά. Αυτό είναι σημαντικό, γιατί μπορεί να μην έχουμε τίποτα να πούμε από την μια πλευρά αλλά να καθίσουμε από την άλλη πλευρά και να κάνουμε μια ερώτηση που να ανοίξει μια νέα συζήτηση που μπορεί να κρατήσει άλλη μισή ώρα με αλλαγές θέσεων.

Σ' όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας δε μιλάμε καθόλου στον καθηδηγητή μας. Αυτός βρίσκεται εκεί μόνο για να μας διευκολύνει στην περίπτωση που θα υπάρξει μπλοκάρισμα ή ξεφεύγουμε από αυτό που θέλουμε να κάνουμε.

Αφού τελειώσουμε το διάλογο, καθόμαστε ανάμεσα στις δύο προηγούμενες θέσεις και φανταζόμαστε ότι είμαστε **ο ανώτερος εαυτός μας** ή ένας φωτισμένος πνευματικός οδηγός και δίνουμε κάποια συμβουλή σε κάθε μέρος του εαυτού μας, εξηγώντας του τι πρέπει να κάνει για να έχει μεγαλύτερη αρμονία με το άλλο και για να προχωρήσει πιο αποτελεσματικά και με λιγότερες συγκρούσεις στο μονοπάτι της πνευματικής ανάπτυξης και αυτοβελτίωσης.

Είτε κάνετε αυτήν την άσκηση προφορικά, είτε γραπτά είμαι σίγουρος πως θα τη βρείτε πολύ χρήσιμη για την επίλυση συγκρούσεων που πολλές φορές εμποδίζουν την πρόοδό μας.

ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΜΕΛΕΤΗ, ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΣΑΣ

Αν δεν λαμβάνετε ήδη τα ενημερωτικά email και sms από μας, στείλτε ένα email στο armoniki@holisticharmony.com με το τίτλο ΔΕΛΤΙΟ. Γράψτε την πόλη και το κινητό σας.

1. Θα βρείτε πάνω από 950 από τα βίντεο μας δωρεάν στο Youtube
http://www.youtube.com/user/HliasRobertNajemy

2. Συμμετέχετε σε ομάδες αυτογνωσίας στην πόλη σας. Μάθετε πως και που γίνονται ομάδες και δείτε τα πρώτα 10 μαθήματα δωρεάν στο http://www.armonikizoi.com/2012/aytognosia

3. Γίνεστε μέλη του Facebook της Αρμονικής Ζωής για την πόλη σάς. Μάθετε την διεύθυνση στο http://www.armonikizoi.com/2013/facebook

4. Δείτε την λίστα των CD και DVD στο http://www.armonikizoi.com/store/cd-dvd

5. Δείτε την λίστα των σεμιναρίων σε βίντεο στο ίντερνετ στο http://www.armonikizoi.com/store/products/category/el_store_other_products

6. Παραγγείλτε βιβλία, ομιλίες, σεμινάρια και τεχνικές χαλάρωσης σε CD, DVD, Ντοσιέ με σεμινάρια ή σαν λίνκς στο ίντερνετ. http://www.armonikizoi.com/store-el

7. Μπορείτε να βρείτε τις δραστηριότητες μας στο http://www.armonikizoi.com/el_sem

8. Πάνω από 450 Δωρεάν Downloads ήδη βρίσκονται στο http://www.armonikizoi.com/el_downloads

9. Περίπου 300 Δωρεάν Άρθρα βρίσκονται στο http://www.armonikizoi.com/greek-articles

10. Κάντε ραντεβού με έναν συντονιστή στην περιοχή σας.
http://www.armonikizoi.com/2012/aytognosia

11. Έλατε να μείνετε μαζί μας και να ξεκουραστείτε ή και να παρακολουθήσετε Δραστηριότητες Σαββατοκύριακου. http://www.armonikizoi.com/el_sem

Βιβλία του Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ

Τιμοκατάλογο 25/10/2013
τηλ. / φαξ 22990 40314
email armoniki@holisticharmony.com

ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ -

22990 40314, 22990 40316

1. ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ
2. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
3. ΑΝΩΤΕΡΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
4. ΣΑΡΑΜ - Η Περιπέτειες μίας Ψυχής -
5. ΟΡΑΜΑ ΖΩΗΣ
6. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
7. ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥ & ΟΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ
8. ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΡΜΟΝΙΑ - ΑΑ τόμος 1
9. Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ
10. ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ - Α.Α. τόμος 2
11. ΣΤΟΧΑΣΜΟΙ ΖΩΗΣ
12. ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ
13. Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

14α. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ ΑΑ. Τόμος 3 ΑΜ

14β. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ ΑΑ. Τόμος 3 ΕΓΧ

15. ΕΙΚΟΣΙ ΠΕΝΤΕ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΖΩΗ

16. ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ, ΕΞΕΛΙΞΗΣ + ΕΥΤΥΧΙΑΣ – ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

17. ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΣΑΝ ΨΥΧΕΣ
18. ΘΕΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΣ - ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

(Ομαδ. Συν)
ΝΕΟ 19. ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ, ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ, ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΜΝΗΜΕΣ
20. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΖΩΝΤΑΝΙΑ

*Το **ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ** 15.00 Ε*
***DVD & CD** με ομιλίες και τεχνικές χαλάρωσης*

***64 Κάρτες** με Θετικά αισιόδοξα μηνύματα*

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ 210-677-5013

21. "ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ"
22. "ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ"
23. "Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ"
24. "ΕΜΕΙΣ & ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ"
25. "ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ"
26. "Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ"
27. "ΘΑΥΜΑΤΑ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗΣ"
28. "ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ"
29. "ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ"
30. «ΑΣ ΚΟΥΒΕΝΤΙΑΣΟΥΜΕ»
31. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΤΟΥ ΣΑΤΥΑ ΣΑΪ ΜΠΑΜΠΑ

ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ

ΓΡΙΒΑ 23, ΧΑΛΑΝΔΡΙ 6818220 Ή 6818151

www.armonikizoi.com

email: armoniki@holisticharmony.com