

ΜΕ ΑΠΕΡΑΝΤΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ
ΣΤΟΝ ΠΟΛΥΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΔΑΣΚΑΛΟ ΜΟΥ ΤΖΟΝ-ΡΟΤΖΕΡ ΧΙΝΚΙΝΣ,
ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΜΑΘΕ ΟΤΙ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ
ΟΔΗΓΕΙ ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ ΣΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

*Ανακάλυψε πού κατοικεί η χαρά
και δώσ' της μια φωνή που θα ξεπερνάει το τραγούδι.
Αν χάσεις τη χαρά, χάνεις τα πάντα.*

Ρόμπερτ Λούις Στίβενσον

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	13
1. Η τέχνη του διαλογισμού	17
2. Μήπως διορθώνεις τους άλλους;	25
3. Η υγεία σου έχει προτεραιότητα	31
4. Η τέχνη της απραξίας	41
5. Αντιμετωπίζοντας τους αρνητικούς ανθρώπους	46
6. Δεν είναι δικό σου λάθος	54
7. Μάθε ποια είναι η δική σου κινητήρια δύναμη	59
8. Δώσε χρόνο στον εαυτό σου	63
9. Ανησυχία και ψυχή	68
10. Μήπως ζεις στην άρνηση;	74
11. Ξεπερνώντας τα παιδικά χρόνια	78
12. Πόθος και αναβλητικότητα	86
13. Ανοίγοντας την πόρτα στην αγάπη	91
14. Έμαθα ότι θέλεις να παντρευτείς	98
15. Το δώρο της οικειότητας	103
16. Θεραπεύοντας τον πόνο του χωρισμού	108
17. Γίνε σύμμαχος του εαυτού σου	114
18. Η κατάλληλη στιγμή για αποχώρηση	121
19. Είναι τέχνη να αφήνεις	127
20. Άκουσε και υπάκουσε	133
21. Διαχειρίσου την ενέργειά σου	139
22. Η αληθινή αίγλη	145
23. Χρήμα, χρήμα, χρήμα!	152

24. Είναι ιερό προνόμιο ο γονεϊκός ρόλος	160
25. Μην παραβλέπεις την αυθεντία σου	167
26. Τέρμα οι συγκρίσεις.	172
27. Πάψε πια να νιώθεις λίγος.	177
28. Μην αφήνεις κάποιες πεποιθήσεις να σε περιορίζουν.	182
29. Βρες την αυτοπεποίθησή σου και γίνε τολμηρός.	190
30. Δείξε εμπιστοσύνη στη δημιουργικότητά σου	197
31. Γιατί είναι τόσο σημαντικό να διηγηθείς τη δική σου ιστορία;	205
32. Ανακάλυψε το δικό σου κάλεσμα	210
33. Διορατικότητα, πειθαρχία, αφοσίωση.	217
34. Δεν είναι εμπόριο, είναι προσφορά	224
35. Πάρε μια άδεια από την ευτυχία	229
36. Μην παρακάμπεις τα συναισθήματά σου	234
37. Ποιον λύκο θα ταΐσεις;	243
38. Μπορείς να με βοηθήσεις;	249
39. Ανακαλύπτοντας την ευτυχία στην απογοήτευση	255
40. Η δύναμη της προσφοράς	264
41. Αποδέξου την κατάσταση	269
42. Τάραξε τα ήσυχια νερά	277
43. Αφυπνίζοντας τη χαρά!	282
44. Η δύναμη της ανοιχτής καρδιάς	289
45. Αγάπησε τον εαυτό σου	297
46. Από την Κόλαση στην ευτυχία	307
47. Ο Θεός είναι μαζί σου	314
48. Καθόρισε εσύ την πραγματοποίηση των στόχων σου.	322
49. Πάντα υπάρχει λύση	330
50. Ευλάβεια, ευγνωμοσύνη και «OMG»	337
51. Ένα ταξίδι στο έτος 3005.	346
52. Αυτή είναι η πολύτιμη ζωή σου	353
Ευχαριστίες	357

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Είσαι αυθεντική», αυτό είναι το πιο κολακευτικό σχόλιο που έχω λάβει. Ηλεκτρίζει την καρδιά μου, γιατί χρειάστηκε να δουλέψω σκληρά και να «σκάψω» πολύ βαθιά μέσα μου για να βρω τον αληθινό εαυτό μου. Γενικά, χρειάζεται διαρκής προσπάθεια στη ζωή για να χτίσεις την προσωπικότητά σου. Επίσης απαιτούνται πολλή πίστη και πολλοί επαναπροσδιορισμοί, για να αισθανθείς χαρούμενος γι' αυτό που είσαι. Είναι ιερή η διαδρομή μέχρι να ξεδιαλύσεις το μυστήριο του πραγματικού εαυτού σου και του τρόπου με τον οποίο θα λειτουργήσεις στη ζωή. Το μόνο που έχουμε είναι το δώρο της ζωής, γι' αυτό και αξίζει τον κόπο να κάνουμε ό,τι είναι αναγκαίο ώστε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

Στο παρόν βιβλίο θα μοιραστώ μαζί σου όσα έμαθα διανύοντας τη δική μου διαδρομή, έτσι θα σε βοηθήσω στη δική σου, σε όποιο σημείο κι αν βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή. Είναι ένα βιβλίο-χάρτης που σε καθοδηγεί στην πορεία προς τον εαυτό σου.

Φαίνεται σαν ειρωνεία της τύχης που οι σπουδές μου στην ηθοποιία –στην τέχνη να γίνεσαι κάποιος άλλος– με οδήγησαν στον εαυτό μου. Ως φοιτήτρια στη Βασιλική Ακαδημία Δραματικής Τέχνης του Λονδίνου, είχα την αίσθηση ότι βαδίζω προς μια λαμπρή καριέρα στην υποκριτική, αλλά δεν τύχαινε να παίρνω τους ρόλους που ήθελα. Αυτό με έκανε να αμφιβάλλω για τον εαυτό μου, με

γέμιζε φόβο και ανασφάλεια. Έπειτα από αρκετές απογοητεύσεις, συνειδητοποίησα ότι σ' αυτή τη ζωή οφείλω να παίξω τον ρόλο της Αγάπης Στασινοπούλου (του εαυτού μου). Μάλιστα, καλούμαι να αφοσιωθώ ολοκληρωτικά και ολόψυχα στην ερμηνεία του ρόλου μου.

Ο καθένας έχει αναλάβει να παίξει έναν μοναδικό ρόλο σε αυτό το θεσπέσιο παγκόσμιο θεατρικό έργο και... όχι μόνο. Στην πορεία αντιλαμβάνεσαι ότι καθένας από εμάς πρέπει να γίνει και συγγραφέας, και σκηνοθέτης, και παραγωγός του έργου. Ίδου τώρα κάτι μαγικό που ανακάλυψα: Έχεις στη διάθεσή σου αόρατους συγγραφείς, σκηνοθέτες και παραγωγούς για να σε βοηθήσουν, αν τους το επιτρέψεις.

Εδώ όμως κρύβεται ένα μυστικό. Εσύ πρέπει να τους καλέσεις για να σε βοηθήσουν στη συγγραφή του έργου της ζωής σου. Πρέπει να τους ακούσεις και να τους εμπιστευτείς ότι θα κάνουν τη δουλειά τους σωστά. Από τότε που έμαθα να ζητάω βοήθεια, όχι μόνο έπαψα να νιώθω μοναξιά και απομόνωση, αλλά απέκτησα επίγνωση της ταύτισής μου με το πνεύμα και, μέσω αυτού, αντιλήφθηκα πώς να συνδέομαι με τους άλλους και με τον πυρήνα του εαυτού μου. Από τότε που επέτρεψα στον εαυτό μου να είμαι η μοναδική οντότητα που είμαι, άρχισα να ζω νιώθοντας αγάπη και πληρότητα και ασφάλεια. Η ζωή μου έγινε πιο διασκεδαστική και ευνοϊκή.

Στο βιβλίο μου *Ελευθερώστε την καρδιά σας* γράφω πολλά για τα γεγονότα που καθόρισαν τη ζωή μου και για το πώς έμαθα να αποδέχομαι τον εαυτό μου. Μα μόνο όταν έστειλα αυτό το μήνυμα στον κόσμο αντιλήφθηκα ότι όλοι, μηδενός εξαιρουμένου, γυρεύουν το ίδιο πράγμα: τη σύνδεση με τον εαυτό τους και με τους συνανθρώπους τους. Όλοι αντιμετωπίζουμε τις ίδιες προκλήσεις στη διαδρομή μας. Απλώς έχουν διαφορετικό περιτύλιγμα. Όλοι αναζητάμε το μονοπάτι προς τον εαυτό μας.

Θυμάσαι εκείνα τα εξυπηρετικά ζωάκια που, σε κάποια

παραμύθια, σου συμπαραστέκονται στον δρόμο προς τον προορισμό σου; Έτσι θα λειτουργήσει αυτό το βιβλίο για εσένα. Θα σου επισημάνει σε ποια σημεία πρέπει να προσέξεις. Θα φωτίσει τις πόρτες που ίσως προσπέρασες και θα σου δείξει πού έχεις φυλαγμένα τα κλειδιά. Θα σε οδηγήσει στη χαρά που ήδη έχεις μέσα σου.

Αυτό το βιβλίο περιέχει πενήντα δύο θέματα-οδοδείκτες, που θα σε κατευθύνουν στην πορεία προς τον εαυτό σου – ένα για κάθε εβδομάδα του χρόνου. Φυσικά μπορείς να ακολουθήσεις τον προσωπικό ρυθμό σου ή να επιλέξεις εσύ ποια θέματα έχεις ανάγκη να διαβάσεις. Τα κεφάλαια, ως προς το περιεχόμενο, έχουν οργανωθεί έτσι ώστε να αρχίσεις με τις θεμελιώδεις φροντίδες του εαυτού σου (διαλογισμός, υγεία, ελεύθερος χρόνος), όπως και με τα πιο κοινά εμπόδια που παρουσιάζονται (απορρόφηση της ενέργειας από κάποιους ανθρώπους, αρνητική στάση ζωής). Ακολουθούν τα πιο συνηθισμένα πεδία των συγκρούσεων, όπως οι ανθρώπινες σχέσεις, τα χρήματα, η έλλειψη αυτοσεβασμού, το άγχος, η ζήλια και τα κατάλοιπα της παιδικής ηλικίας.

Σταδιακά, όσο απελευθερώνεσαι από τον πόνο και τα βάσανα, μπορείς να προχωρήσεις στα κεφάλαια που αφορούν την αποδοχή και την υποστήριξη του εαυτού σου. Μαθαίνεις να εμπιστεύεσαι τη δημιουργικότητά σου, αφήνεις πίσω ό,τι δεν εξυπηρετεί πλέον τις ανάγκες σου, μεταμορφώνεις το Εγώ σου σε σύμμαχο και κρατάς την καρδιά σου ανοιχτή. Τέλος, υπάρχουν τα κεφάλαια για να διευρύνεις την αντίληψή σου και για να έρθεις σε επαφή με το ανώτερο πνεύμα που ζει μέσα σου.

Κάθε κεφάλαιο σου προσφέρει τη σοφία από την πνευματική αναζήτηση μιας ολόκληρης ζωής, ιστορίες ικανές να σε εμπνεύσουν, ακόμη και σχέδια δράσης ή οδηγίες διαλογισμού, που θα σε βοηθήσουν να διαφύγεις από αδιέξοδες καταστάσεις και να βρεις λειτουργικές λύσεις.

Να έχεις το βιβλίο αυτό στο κομοδίνο σου και θα γίνει η πιο

αγαπημένη παρέα σου. Να έχεις φαντασία και να το ευχαριστηθείς. Χρησιμοποίησέ το σαν εργαλείο για να ξεκλειδώσεις την καλοσύνη σου και για να ανακαλύψεις τη χαρά μέσα σου. Θεώρησε ότι κάθε κεφάλαιο είναι μια μουσική κλίμακα και εξασκήσου μέχρι να γίνεις ο πραγματικός εαυτός σου. Τελικά θα συνθέσεις τη δική σου μουσική και θα γράψεις τους δικούς σου στίχους – είναι το τραγούδι που περιμένει εσένα για να το τραγουδήσεις.

Σου συστήνω ανεπιφύλακτα να κρατάς ημερολόγιο και να καταγράφεις τις αλλαγές που βιώνεις καθημερινά, τις σκέψεις και τους ελιγμούς σου. Σημειώνοντας διάφορα πράγματα τα εμπεδώνεις και αντλείς υποστήριξη από αυτά.

Έγραψα το βιβλίο με την ευχή και την προοπτική να μοιραστώ μέσα από την καρδιά μου όλες τις αλήθειες που έμαθα στη διαδρομή μου, αλλά και τη μεγάλη αλήθεια ότι κάθε ημέρα, λεπτό προς λεπτό, τίποτ' άλλο δεν χρειάζεται παρά να είσαι ο εαυτός σου. Αυτό είναι αρκετό. Τίποτα περισσότερο, τίποτα λιγότερο. Όσο θα γνωρίζουμε τον εαυτό μας από όλες τις πλευρές του, το πνεύμα θα μας συναντήσει και θα μας βοηθήσει στην πορεία. Το θαύμα της ζωής σου θα ξεδιπλωθεί μπροστά σου όταν σταθείς ασάλευτος στα θεμέλια του εαυτού σου. Μην αναβάλλεις την αγάπη προς τον εαυτό σου. Ακολούθησέ με σε αυτή την περιπέτεια και ανακάλυψε τη χαρά μέσα σου!



Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Γνώρισε τον εσωτερικό κόσμο σου. Ποτέ μην ψάξεις να βρεις τον εαυτό σου στον έξω κόσμο.

Αρχαία αιγυπτιακή παροιμία

Από τη στιγμή που ξυπνάς μέχρι το δευτερόλεπτο που αποκοιμιέσαι, στοιχηματίζω ότι σε απορροφά απόλυτα ο έξω κόσμος. Η δουλειά, οι προσωπικές σχέσεις, τα οικονομικά ζητήματα, η προετοιμασία του φαγητού, τα διαβάσματα των παιδιών. Στο μυαλό σου στριφογυρίζουν οι βαθμοί του παιδιού σου, η φίλη σου που έκανε αίτηση διαζυγίου, το ενοίκιο, εκείνο το πεννητάριο που εκτάκτως χρειάστηκε να ξοδέψεις... κι αυτό ποτέ δεν τελειώνει.

Η πραγματικότητα μπορεί να γίνει το σκληρότερο αφεντικό. Ποτέ δεν θα σου δώσει λίγο χρόνο για διάλειμμα, αν εσύ δεν τον διεκδικήσεις κι αν δεν δημιουργήσεις νέες συνήθειες-διεξόδους από τον ατέρμονα κύκλο των δραστηριοτήτων σου. Οι περισσότεροι από εμάς είναι τόσο αφοσιωμένοι στον καθημερινό ρυθμό που παραμελούν τον εσωτερικό κόσμο τους. Ωστόσο, για κάποιον λόγο ονομαζόμαστε ανθρώπινα όντα και όχι μηχανές.

Ο εσωτερικός κόσμος δεν συσχετίζεται με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τους απλήρωτους λογαριασμούς ή με την έγνοια αν σε αγαπάει αληθινά ο σύντροφός σου. Προκειμένου να αφήσω πίσω

όλες αυτές τις ανησυχίες της καθημερινότητας που με αναλώνουν, φαντάζομαι ότι βρίσκομαι μέσα σε ένα αεροπλάνο. Καθώς εκείνο ανυψώνεται, η πόλη αρχίζει να φαίνεται απόκοσμη, με μικρά πράσινα μπαλώματα και μικρά σπίτια που μοιάζουν με παιχνίδια. Τότε έχω την αίσθηση ότι αποστασιοποιούμαι, εξυψώνομαι και ότι αποκτώ ευρεία αντίληψη. Οι θόρυβοι του κόσμου κοπάζουν.

Να για ποιους λόγους απολαμβάνω τα αεροπορικά ταξίδια: μου δίνουν τη δυνατότητα να σκεφτώ καθαρά, να βρω λύσεις σε δύσκολες καταστάσεις και να νιώσω ευγνωμοσύνη για το μυστήριο που λέγεται ζωή. Πάντα υπόσχομαι στον εαυτό μου ότι, από τη στιγμή που θα προσγειωθώ και θα είμαι ασφαλής, δεν θα στενοχωρηθώ πια για τίποτα. Μετά, προσγειώνομαι και παραλαμβάνω τις στενοχώριες μαζί με τις αποσκευές μου. Γι' αυτό διαλογίζομαι. Για να βιώνω πάλι και πάλι αυτή την αίσθηση της ευρείας αντίληψης.

Διαλογισμός σημαίνει να εισχωρείς βαθύτερα σε αυτό που πραγματικά είσαι. Ο Ντ.Χ. Λόρενς έγραψε: «Ας επιτρέψουμε στην εξωτερική εικόνα μας να χαθεί και ας σπάσουμε τους καθρέφτες. Για την κρίσιμη καμπή στη ζωή μας που κινείται στα βάθη πέραν του ορατού, στα βάθη της ζωντανής καρδιάς». Υπάρχει μέσα μας η λαχτάρα να εμβαθύνουμε, να προσεγγίσουμε την καρδιά, το είναι μας. Να γνωρίσουμε τον εαυτό μας πέρα από τα εξωτερικά χαρακτηριστικά μας. Τίποτα δεν μπορεί να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά, για να διώξουμε το καθημερινό άγχος και για να βρούμε τον δρόμο προς τον πραγματικό εαυτό μας, από τον διαλογισμό – από όποιο είδος διαλογισμού κι αν επιλέξουμε για να αποσυνδεθούμε από τον έξω κόσμο. Έτσι σιγά σιγά μαθαίνουμε να αποβάλλουμε την ένταση που συσσωρεύεται στο σώμα μας· έτσι αρχίζουμε να χαλαρώνουμε και να απελευθερωνόμαστε.

Συχνά κάποιοι άνθρωποι μου λένε ότι προσπάθησαν να διαλογιστούν μα τα παράτησαν, επειδή δεν μπόρεσαν να απαγκιστρωθούν από τις σκέψεις και τις έγνοιες τους. Υποστηρίζουν ότι ο διαλογισμός τους προκάλεσε περισσότερο άγχος από όσο είχαν.

Καταλαβαίνω. Για να πω την αλήθεια, και εγώ έτσι ένιωθα! Χρειάζεται εξάσκηση για να βρεθείς σ' αυτή τη γλυκιά κατάσταση της γαλήνης και της ισορροπίας, για να νιώσεις ότι απλώς και μόνο είσαι εκεί, ότι τα γρανάζια του μυαλού σου δεν ηχούν. Μην απογοητευτείς, συνέχισε την προσπάθεια.

Ενστερνίζομαι τα λόγια του Στιβ Τζομπς, ο οποίος δεν έπαψε να ασκείται στον διαλογισμό σε όλη τη ζωή του: «Αν καθίσεις και παρατηρήσεις, θα δεις πόσο ασταμάτητα λειτουργεί το μυαλό σου. Αν προσπαθήσεις να το χαλαρώσεις, η κατάσταση χειροτερεύει, αλλά με τον καιρό θα τα καταφέρεις και, όταν το μυαλό χαλαρώσει, μένει χώρος για να ακούσεις ανεπαίσθητα πράγματα. Τότε η αντίληψή σου ανθίζει και αρχίζεις να βλέπεις πιο καθαρά και να ζεις στο παρόν περισσότερο. Η λειτουργία του μυαλού σου επιβραδύνεται και η διάρκεια κάθε στιγμής διαστέλλεται τρομερά. Κατανοείς πολύ περισσότερα από όσα μπορούσες πρωτότερα».

Η άσκηση του διαλογισμού είναι πανάρχαια και υπήρξε μέρος της καθημερινότητας στους ανατολικούς πολιτισμούς επί αιώνες. Τα προβλήματα άγχους και υπερκόπωσης έστρεψαν τους λαούς της Δύσης προς την Ανατολή, προκειμένου να διδαχτούν από τις παραδόσεις της. Ο διαλογισμός όπως και η γιόγκα έχουν κερδίσει πλέον ευρεία αποδοχή στην κοινωνία μας και έχει αναγνωριστεί η μέγιστη συμβολή τους στην κουλτούρα μας. Το βασικότερο προαπαιτούμενο για μια τέτοιου είδους άσκηση είναι η εγκάρδια αφοσίωση. Αν διαλογίζεσαι δίχως αφοσίωση, τα αποτελέσματα δεν θα είναι τόσο γενναιόδωρα όσο θα μπορούσαν να είναι. Ο διαλογισμός δεν πρέπει να συμπεριληφθεί στην ίδια λίστα με τις υποχρεώσεις μας.

Μια μοναχή του τάγματος του Αγίου Βενεδίκτου έλεγε την ακόλουθη προσευχή: «Αγαπητέ Θεέ, δείξε μου τον πραγματικό εαυτό μου και δεν με ενδιαφέρει πόσο όμορφος είναι!». Αν ασχοληθείς με

τον διαλογισμό, σου συστήνω να ξεκινάς την καθημερινή άσκηση με μια ανυπόκριτη προσευχή, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει το απόσπασμα από κάποιο ποίημα που σε συγκίνησε ή τη θαυμάσια εικόνα ενός ηλιοβασιλέματος, ενός κήπου, μιας βουνοκορφής, του ωκεανού – οτιδήποτε αγγίζει την ψυχή σου, σε χαλαρώνει και σε φέρνει σε επαφή με τα θαύματα της ζωής. Οραματίσου κάποιον που αγαπάς μέσα από την καρδιά σου και φέρε τον εαυτό σου και όλες τις αισθήσεις σου μέσα στην εικόνα αυτή.

Τη στιγμή της αληθινής σύνδεσης, θα διαπιστώσεις ότι δεν υπάρχουν παρεμβολές. Είσαι παρών στην καρδιά σου. Κάνε το με τον ιδιαίτερο τρόπο που σου αρμόζει, απλώς βεβαιώσου ότι το κάνεις με την καρδιά σου. Ποτέ να μην ανησυχήσεις μήπως σου «αδειάσει» το μυαλό, γιατί δεν πρόκειται να συμβεί. Αυτό που κάνεις είναι ότι εστιάζεις σε οτιδήποτε σε εξυψώνει.

Πολύ συχνά οι άνθρωποι μου εμπιστεύονται πως, όταν παύουν κάθε δραστηριότητα και κάθονται ήρεμα, συγκεντρώνονται στην αναπνοή τους ή σε μία λέξη και τότε αρχίζουν να σκέφτονται τα λάθη και τις ελλείψεις τους. Βρίσκουν σκοτάδι μέσα τους. Πρέπει να αποδεχτείς ότι αυτή η «κενότητα» είναι στ' αλήθεια το τίποτα, είναι η απουσία των σκέψεων, της προσωπικότητας και του υλικού κόσμου. Εφάρμοσέ το. Θα ανακαλύψεις ότι πίσω από το κενό υπάρχει κάτι πραγματικά μεγάλο – ο πλούτος του πνεύματος.

Παραθέτω τις συμβουλές μου για τον διαλογισμό: Αν αρχίσεις να εκνευρίζεσαι με κάτι, μην προσπαθήσεις να το πολεμήσεις, μην το κατακρίνεις, απλώς παρατήρησέ το, χαλάρωσε και προσπάθησε να αναπνεύσεις μέσα σε αυτό. Το πιο πιθανόν είναι να ελαττωθεί ή να εξατμιστεί η παρεμβολή, αν δεν συνεχίσεις να την τροφοδοτείς.

Ο διαλογισμός είναι μια παρόμοια διαδικασία με την ενδυνάμωση των μυών που γίνεται στο γυμναστήριο. Όπως κάθε άσκηση έτσι κι αυτή απαιτεί προπόνηση, επιμονή και δέσμευση. Ποτέ δεν ξέρεις πότε θα φτάσεις στο επιθυμητό στάδιο. Κάποια στιγμή, εκεί που κάθεσαι, ψέλνεις και παρατηρείς την αναπνοή σου, ξαφνικά

κάτι ανοίγει διάπλατα και εσύ αντιλαμβάνεσαι ότι μπαίνεις σε έναν θαυμάσιο, ήσυχο, απάνεμο τόπο που βρίσκεται μέσα σου.

Θεωρώ ότι διαλογισμός είναι η μετάβαση σε ένα τρυφερό, δεκτικό και κεντρικό σημείο του εαυτού μου, το οποίο αποκαλώ «ηρεμία». Δεν χρειάζεται να καθίσεις κάτω από ένα εξωτικό δέντρο για να βιώσεις αυτή την εμπειρία. Επιτυγχάνεται οπουδήποτε. Μην περιορίσεις τον εαυτό σου, μπορείς να διαλογιστείς μέσα στο αυτοκίνητο, στην μπανιέρα, στο γραφείο, σε ένα εστιατόριο, στο τρένο που σε πηγαίνει στη δουλειά, αναμφίβολα στο αεροπλάνο.

Θα ήταν υπέροχο αν είχες ένα ιερό μέρος στο σπίτι σου, από όπου θα αντλεις αυτή την ενέργεια· αλλά μερικές φορές οι άνθρωποι σταματούν να διαλογίζονται, επειδή νομίζουν ότι απαιτείται συγκεκριμένος χώρος και χρόνος. Όχι! Μπορείς να αξιοποιήσεις και τον ελάχιστο χρόνο, όπου κι αν βρίσκεσαι. Για τη μητέρα μου, το πλύσιμο των πιάτων ή η προετοιμασία ενός γεύματος για φίλους και συγγενείς ήταν η ώρα της προσευχής και του διαλογισμού της, ήταν η ευλαβική ιεροτελεστία της. «Η συνάθροισή μας για φαγητό είναι ανθρώπινη επικοινωνία», συνήθιζε να λέει. Διαλογιζόταν με τον δικό της ξεχωριστό τρόπο – ταΐζοντας τους γλάρους στην παραλία, χορεύοντας στο ύπαιθρο μια βροχερή ημέρα.

Αν αρνηθούμε στο εγκάρδιο πνεύμα μας να συμμετάσχει σε όλα όσα κάνουμε –συμπεριλαμβανομένου του διαλογισμού–, ουσιαστικά αρνούμαστε στον εαυτό μας μια ζωή γεμάτη πλούτο. Φαντάσου πώς θα ήταν αν ζούσες την κάθε στιγμή έχοντας επαφή με τον εσωτερικό κόσμο σου, την αόρατη ψυχή σου. Αν ήξερες με απόλυτη βεβαιότητα ότι με τον διαλογισμό μπορείς να έρθεις σε επαφή με την ψυχή σου, δεν θα ήθελες να ξεκινήσεις την άσκηση και να συνεχίσεις ό,τι κι αν γίνει; Ο διαλογισμός, η γιόγκα ή όποια άλλη πνευματική πρακτική μπορούν να αποτελέσουν ένα ευχάριστο ταξίδι για την ψυχή σου.

Είναι εκπληκτικό πόση δημιουργικότητα και διορατικότητα είναι πιθανόν να ξεδιπλωθεί μπροστά μας, καθώς γινόμαστε δεκτικοί και

ακούμε το πνεύμα μας, το οποίο είναι πάντοτε ικανό να μας καθοδηγήσει τόσο στην εσωτερική όσο και στην εξωτερική ζωή μας. Συχνά εμφανίζονται λύσεις μετά τον διαλογισμό και παρουσιάζεται η έμπνευση. Γράφω ποιήματα, συναντώ εκείνον με τον οποίο ήθελα να έρθω σε επαφή – υπάρχει άφθονος χρόνος για να κάνω ό,τι θέλω, ως εκ θαύματος τα πάντα γίνονται όπως πρέπει.

Ο διαλογισμός είναι ένα απίστευτα ισχυρό εργαλείο. Η τακτική άσκηση έχει ως αποτέλεσμα μια πιο ικανοποιητική ζωή. Θα αρχίσεις να φτιάχνεις το καθημερινό σου πρόγραμμα με βάση όσα θα έπρεπε να περιλαμβάνει η ζωή σου και θα οδηγηθείς στον υψηλότερο στόχο σου. Όταν αφοσιώνεσαι στον διαλογισμό είναι πιθανόν να συντονιστείς με τον εαυτό σου σε τέτοιο βαθμό που να μη χρειαστεί ποτέ πια να αναζητήσεις σε άλλο βιβλίο τρόπους για να νιώσεις ευτυχισμένος. Θα ζήσεις τη δική σου εμπειρία ευτυχίας. Είναι εφικτό να ζεις χαρούμενος, έχοντας επαφή με τη δική σου πηγή χαράς. Η ζωή είναι ένα λουκέτο, πρέπει να ξέρεις τον συνδυασμό για να το ανοίξεις. Με άσκηση και αφοσίωση θα ξεκλειδώσεις την πόρτα για να αποκαλυφθεί ο πιο μαγευτικός και ανθεκτικός εαυτός σου.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Κλείσε τα μάτια σου και κάθισε σε αναπαυτική στάση. Πάρε μια βαθιά ανάσα και, καθώς εκπνέεις, βγάλε από μέσα σου όλη την ένταση, το άγχος και τις έγνοιες. Με την επόμενη εισπνοή, άρχισε να αναπνέεις νιώθοντας ηρεμία, ομορφιά, χαλάρωση και πραότητα. Συγκεντρώσου στην καρδιά σου και με κάθε ανάσα νιώσε την καρδιά σου να διαστέλλεται, να σε γεμίζει με μια εγκάρδια ενέργεια. Φαντάσου όλο το σώμα σου τυλιγμένο με αυτή την εγκάρδια ενέργεια και ύστερα νιώσε τον εαυτό σου να υψώνεται πάνω από την κορυφή

του κεφαλιού σου. Φαντάσου ότι είσαι πολύ μεγαλύτερος από το σώμα σου. Άρχισε να φαντάζεσαι ένα λαμπρό φως τριγύρω σου, μέχρι να σε τυλίξει ολόκληρο αυτό το φως. Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο πίσω μέρος των ματιών, σαν να κάθεται αναπαυτικά κάπου πίσω από τα μάτια σου. Καθώς προχωράς πέρα από την προσωπικότητα, τα συναισθήματα και τις σκέψεις σου, συλλογίσου για λίγο αυτά τα ερωτήματα: Ποιος είμαι; Είμαι το σώμα μου; Είμαι οι σκέψεις μου; Είμαι τα συναισθήματά μου ή οι συνθήκες; Είμαι το όνομά μου, οι φίλοι μου, οι φιλοδοξίες μου, ο τραπεζικός λογαριασμός μου; Είμαι σε μικρότερο ή σε μεγαλύτερο βαθμό τα συναισθήματά μου, ή μήπως είμαι ένα μέρος από κάτι πολύ μεγαλύτερο που έχει επαφή με την πηγή; Μετά άρχισε να βλέπεις κάτι μεγαλύτερο, πιο όμορφο από οτιδήποτε είχες μέχρι τώρα φανταστεί.

Άνοιξε την κουρτίνα και το πέπλο, για να αρχίσεις να βλέπεις τον εαυτό σου κάτω από την εξωτερική σου εμφάνιση σε αυτόν τον κόσμο και για να εισέλθεις στην ουσία της ακτινοβολίας σου. Άφησε τον εαυτό σου να ησυχάσει, να μείνει ακίνητος, ξέροντας ότι μπορείς να εμπιστευτείς τη ζωτική δύναμή σου, την ψυχή και το πνεύμα σου, για να σου δείξουν ποιος πραγματικά είσαι. Απλώς παρατήρησε την αποκάλυψη. Νιώσε την καθοδήγηση προς την έμπνευση και την ευτυχία. Να την εισπνεύσεις, να την αφήσεις να φτάσει στα βάθη της καρδιάς σου και να την προσλάβεις. Μην κάνεις τίποτα, μην πας πουθενά, απλώς χαλάρωσε. Μείνε έτσι για μερικά λεπτά. Για όση ώρα εσύ θέλεις. Εμπέδωσε τη χαλάρωση αυτή μέχρι να γίνει κτήμα σου.

Να το επαναλάβεις κατά τη διάρκεια της ημέρας, όσο περισσότερες φορές μπορείς. Τώρα ή όποτε νιώσεις έτοιμος γέμισε τα πνευμόνια σου και ολόκληρο το σώμα σου με οξυγόνο. Μόλις εκπνεύσεις απαλά, άνοιξε τα μάτια, τίναξε τους

ώμους σου, κούνησε τα δάχτυλα στα χέρια και στα πόδια σου και, όταν σηκωθείς, άνοιξε τα χέρια σου. Να εκπνεύσεις με έναν μακρύ αναστεναγμό «Αααχ». Άλλη μια φορά, «Αααχ». Αγκάλιασε τον εαυτό σου.