

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

1. <i>Οι Δύσκολες Στιγμές, οι Ηρεμες Στιγμές και η Ροή</i>	11
2. <i>Άγρια και Ελεύθερα</i>	32
3. <i>Αναζητώντας το Άγιο Δισκοπότηρο</i>	46
4. <i>Η Μυστικιστική Καρδιά</i>	65

### ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

1. <i>Ο Εσωτερικός Εαυτός</i>	85
2. <i>Σχέσεις</i>	163
3. <i>Ο Ρόλος του Γονιού</i>	195
4. <i>Εργασία</i>	227
5. <i>Χρήματα</i>	261
6. <i>Υγεία</i>	279
7. <i>Κατοικία</i>	297
Επίλογος	315



## ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ





## Οι Δύσκολες Στιγμές, οι Ήρεμες Στιγμές και η Ροή

*Η ζωή μου δεν είναι τούτη η απόκρημνη,  
κατηφορική ώρα που με βλέπεις βιαστικό.*

ΡΑΪΝΕΡ ΜΑΡΙΑ ΡΙΑΚΕ

Σκεφτείτε ένα πικνίκ στην καταπράσινη όχθη ενός ποταμού, στην αχλή μιας καλοκαιρινής ημέρας. Πάνω σε ένα λευκό τραπεζομάντιλο, μεγάλες φέτες ψωμιού, τυρί, γυαλιστερά κόκκινα μήλα, ένα αφράτο κέικ με φρούτα και κρασί. Πιο δίπλα ένα τεράστιο ψάθινο καλάθι με καπάκι. Γλυκές κουβέντες και ανάλαφρα γέλια πλημμυρίζουν τον αέρα. Οι άνθρωποι απολαμβάνουν τη λιακάδα φορώντας ψάθινο καπέλο που γέρνει στο πρόσωπό τους. Κάποιοι άλλοι, στην ξύλινη βάρκα τους, κυλούν απαλά στη ροή του ποταμού, και τα κουπιά τους ίσα που βουτούν στο νερό. Μες στην άπνοια, τα αγριολούλουδα σκορπίζουν την ευωδιά τους στην ατμόσφαιρα. Είναι μια εξαίσιση, παραδεισένια ημέρα που σας κάνει να αισθάνεστε ότι θα κρατήσει για πάντα.

Σκεφτείτε ακόμη έναν απέραντο κήπο με μυστικά περάσματα, φρεσκοκουρεμένο γρασίδι και κούνιες κρεμασμένες με σκοινιά: μια παρέα παιδιών τρέχουν και κυνηγιούνται: σκαρφαλώνουν στους ροζιασμένους κορμούς των αιωνόβιων δέντρων

σταματούν για να περιεργαστούν ένα μοβ λουλούδι ή ένα γυαλιστερό μαύρο σκαθάρι, με την έκπληξη ζωγραφισμένη στο πρόσωπό τους. Ο χρόνος σταματά και τίποτα δεν φαίνεται να έχει σημασία –ούτε καν φαίνεται πραγματικό– πέρα απ' το παιχνίδι, το γέλιο, την ευτυχία και την ικανοποίηση.

Αυτό είναι που αποκαλώ Χαλαρές Στιγμές – ζείτε στο παρόν, νιώθετε χαρούμενοι και ανέμελοι. Ο κόσμος σας είναι μια ρομαντική σκηνή σε παστέλ αποχρώσεις. Καμία παραφωνία, κανενός είδους αιχμή ή ενόχληση δεν υπάρχει· ούτε διαφωνίες, στενοχώριες ή ανησυχίες· δεν σκέφτεστε το παρελθόν και το μέλλον. Είστε δίχως στόχο και σκοπό. Υπάρχει μόνο η αιωνιότητα *τώρα*.

Όταν ζούμε στις Χαλαρές Στιγμές, ίσως ξεχειλίσουμε από ευτυχία μόνο και μόνο κοιτάζοντας ένα φύλλο που πέφτει, αντικρίζοντας τον χλωμό χειμωνιάτικο ήλιο, ακούγοντας το γέλιο ενός παιδιού και το τραγούδι ενός κορυδαλλού ή καΐδεύοντας τα βρύα από τον φλοιό ενός δέντρου. Νιώθουμε γεμάτοι και ακέραιοι. Έχουμε απόλυτη επαφή με τον κόσμο γύρω μας. Το μυαλό μας κυριεύεται από γαλήνη και ακινησία. Καμία ανάγκη δεν μας επιβάλλει να ασχοληθούμε με κάτι ή να αντιδράσουμε. Ό,τι χρειαζόμαστε το έχουμε εδώ – αυτή την ώρα. Οι Χαλαρές Στιγμές είναι στην ουσία στιγμές αναψυχής – αναδημιουργούμε τον Εαυτό μας, επιστρέφουμε σε εμάς, χαλαρώνουμε απόλυτα και απλώς «υπάρχουμε» για λίγη ώρα. Είναι ευκαιρία για επαναπροσδιορισμό και ανασυγκρότηση. Ιδανικά, οι Χαλαρές Στιγμές είναι μια μυστικιστική εμπειρία κατά την οποία η συνειδησή μας επεκτείνεται, ταυτιζόμαστε με τη φύση. Είναι ένας τρόπος να στραφούμε προς την ψυχή μας.

«Χαλαρές Στιγμές» σημαίνει να κάθεστε λίγο στον κήπο, να κάνετε έναν περίπατο στο δάσος ή ένα χαλαρωτικό μπάνιο, να διαβάσετε ποίηση, να κάνετε μια επίσκεψη στην πινακοθήκη, να ακούτε μουσική (που στ' αλήθεια σας αγγίζει), να κοιτάζετε τις πεταλούδες που χορεύουν, να παρακολουθείτε την πρωινή πάχνη καθώς ξεθωριάζει με τις πρώτες ακτίνες του ήλιου, να χάνεστε μες στα μάτια των

αγαπημένων σας, να διαλογίζεστε ή απλώς να μην κάνετε τίποτα. Ίσως, πάλι, να σημαίνει κάτι πιο ενεργητικό, όπως η ιππασία, το ραντεβού με έναν φίλο για καφέ ή μια βόλτα στο λούνα παρκ. Όλο το νόημα είναι να μην υπάρχει νόημα σε αυτό που κάνετε! Άσκοπες στιγμές –αποκλειστικά ψυχαγωγικές– που ζείτε στο τώρα.

Βέβαια, είναι αδύνατον να ζούμε συνέχεια στο απόλυτο παρόν των Χαλαρών Στιγμών. Χρειάζεται να ισοροπήσουμε το «είμαι» με το «κάνω» – παίρνοντας αποφάσεις, αφήνοντας πίσω, προχωρώντας παρακάτω, μαθαίνοντας, ωριμάζοντας και αλλάζοντας. Έτσι λειτουργεί η φύση της ζωής, η ανθρώπινη φύση. Οι Χαλαρές Στιγμές δεν είναι χρόνος απραξίας αλλά ένα μέρος του κύκλου που κάνει ο Χρόνος Ροής.

Στις Χαλαρές Στιγμές ζούμε στο απόλυτο παρόν και μας δίνεται η ευκαιρία για επαναπροσδιορισμό και ανασυγκρότηση. Περνάει λίγη ώρα κι έπειτα μεταβαίνουμε με φυσικό τρόπο σε μια ανοιχτή αντίληψη της πραγματικότητας. Καθώς «ακολουθούμε την ενέργειά μας» συνεχίζοντας τη δραστηριότητα με την οποία έχουμε καταπαστεί –μικροδουλειές, καθάρισμα, κηπουρική, διακόσμηση ή απλώς ξεκούραση–, πουχάζουμε, η βιασύνη φεύγει και αρχίζει η ανάδευση της ψυχής μας. Μια και βρισκόμαστε σε μια κατάσταση πλήρους ηρεμίας και γαλήνης, ανιχνεύουμε αμέσως «τη φωνή μέσα μας», τη μειλίχια παρότρυνση της ψυχής μας. Πιθανόν να έρθουν στον νου μας προβλήματα, διλήμματα ή μελλοντικές ανησυχίες – και χωρίς την παραμικρή προσπάθεια δεχόμαστε ένα διορατικό μήνυμα, μια έμπνευση ή καθοδήγηση. Η λύση πλέον φαίνεται εύκολη και λογική, «ξέρουμε» ποιο είναι το επόμενο βήμα...

## **Η έκταση στον Χρόνο Ροής**

Αφού αποκτίσουμε την ενορατική «γνώση» για τη σωστή επιλογή ή για την επόμενη κίνηση που χρειάζεται να κάνουμε –είμαστε

στην κατάλληλη στιγμή-, περνάμε στην ενεργητική φάση του κύκλου των Χαλαρών Στιγμών. Εκεί ο χρόνος σταματά, έχουμε τέλεια ισορροπία με τον εαυτό μας και είμαστε συνδεδεμένοι με την Πηγή, το Τάο, το Μυστήριο, το Ανώτερο Πνεύμα, τη συμπαντική δύναμη. Η κατάσταση αυτή συχνά περιγράφεται και με τη φράση «είμαστε συνδεδεμένοι με τη ροή». Οι αθλητές την αποκαλούν «ζώνη» – οι επιδόσεις τους κορυφώνονται. Τότε συμβαίνουν στ’ αλήθεια μαγικά πράγματα.

Στον Χρόνο Ροής όλα μοιάζουν εύκολα, αβίαστα. Καμία εσωτερική διαμάχη, αγώνας, φόβος και καμία αμφιβολία δεν υπάρχει – και αυτή η εσωτερική αρμονία καθρεφτίζεται στον έξω κόσμο. Στην καθημερινότητα συμβαίνουν παράξενες συμπτώσεις – ο Γιουνγκ τις αποκάλεσε συγχρονικότητες. Είναι λες και βρίσκεστε πάντα στο σωστό μέρος, την κατάλληλη στιγμή. Λες και αόρατα χέρια ανοίγουν όλες τις πόρτες που πλησιάζετε. «Τυχαίνει» και πέφτετε ακριβώς πάνω στον άνθρωπο που ψάχνετε. Εμφανίζονται άδειες θέσεις για παρκάρισμα, όταν βιάζεστε. Αγοράζετε για πρώτη φορά μια εφημερίδα και διαβάζετε την αγγελία μιας ιδανικής θέσης εργασίας. Αποφασίζετε να πουλήσετε ένα ακίνητο, βρίσκεστε σε ένα καφέ της γειτονιάς σας – ασυνήθιστο για εσάς – και συναντάτε έναν άγνωστο που θέλει να το αγοράσει. Διαλέγετε έπιπλα κήπου από ένα διαφημιστικό φυλλάδιο και, όταν τηλεφωνείτε στο κατάστημα, μαθαίνετε ότι προσφέρονται στη μισή τιμή μόνο για εκείνη την ημέρα. Αισθάνεστε ότι έχετε έναν άγγελο στο πλευρό σας, που σας στηρίζει σε κάθε κίνησή σας.

Στον Χρόνο Ροής, οποιαδήποτε πράξη κι αν κάνουμε αναβλύζει όπως το νερό μιας πηγής. Η εργασία που φάνταζε βαριά και δύσκολη ξαφνικά ολοκληρώνεται με εκπληκτική ευκολία. Η υποχρεωτική επιστολή που αποφεύγατε να γράψετε εδώ και εβδομάδες τελειώνει μέσα σε λίγα λεπτά. Επινοείτε μια ιστορία για να κοιμηθεί το παιδί σας· αλλά, ενώ αρχίζει όπως ένα παραδοσιακό παραμύθι, όσο η υπόθεση ξεπηδάει μέσα από τη φαντασία



σας, αρχίζετε να του προσφέρετε μια απολαυστική αίσθηση που πηγάζει από κάπου αλλού, *περνάει* από μέσα σας, *δεν βγαίνει* από μέσα σας. Βυθίζεστε σε έναν αιώνιο κόσμο, ο χρόνος σταματάει και νιώθετε τον ίδιο ενθουσιασμό με το παιδί σας, καθώς συνεχίζετε την αφήγηση.

Ο τενίστας που έχει καταφέρει να μπει στη «ζώνη» αντιλαμβάνεται το μπαλάκι σε μεγαλύτερη διάσταση και το βλέπει να ταξιδεύει σε αργή κίνηση, αισθάνεται ότι έχει άπλετο χρόνο στη διάθεσή του για να αποφασίσει πώς θα ανταποδώσει τη βολή, πώς πρέπει να σταθεί και τι να κάνει για να νικήσει. Η συγκέντρωσή του είναι απόλυτη. Πάικτης, ρακέτα και μπάλα συνυπάρχουν σε μια ποιητική συμφωνία. Πλέον ο στόχος δεν είναι να υπερισχύσει του αντιπάλου του, είναι να επιτρέψει στην τελειότητα να ξεδιπλωθεί, ανταγωνίζεται μόνο τον εαυτό του, αγγίζοντας τα όριά του από καθαρή απόλαυση. Αυτό μπορεί να διαρκέσει για ένα παιχνίδι, ένα σετ ή ακόμη και για μία μοναδική βολή που κόβει την ανάσα. Όπως και να έχει, όμως, η εμπειρία που βιώνει κάποιος στον Χρόνο Ροής είναι εκστατική.

*Ζήσε όσο πιο κοντά μπορείς στο σημείο όπου ρέει η ζωή σου.*

ΧΕΝΠΙ ΝΤΕΪΒΙΝΤ ΘΟΡΟ

Όσο παράδοξο κι αν ακούγεται, στον Χρόνο Ροής, από τη μια πλευρά δεν σκεφτόμαστε καθόλου τον στόχο μας (ζούμε στο παρόν) και από την άλλη ενεργούμε για να τον πετύχουμε (βαδίζουμε προς τα όνειρα και τα οράματά μας). Συναισθανόμαστε τη μοναδικότητά μας αλλά *παράλληλα* ταυτιζόμαστε με τον στόχο ή με τη δραστηριότητα που κάνουμε, λες και τα όριά μας χαλαρώνουν ή γίνονται θολά. Η αρσενική και η θηλυκή ενέργειά μας βρίσκονται σε ισορροπία και αρμονία. (Οι όροι «αρσενικός» και «θηλυκός» δεν σχετίζονται με το ανδρικό και το γυναικείο φύλο· είναι απλώς ένας τρόπος για να περιγράψουμε ως «αρσενική»

τη ροπή μας προς την ατομικότητα και την απομόνωση και ως «θηλυκή» τη ροπή μας προς τη συγχώνευση, την ενότητα και την ταύτιση.)

Πολλοί από εμάς νομίζουν ότι θα βρουν την απόλυτη ευτυχία ξαπλωμένοι σε ένα τροπικό νησί, πίνοντας κοκτέιλ όλη την ημέρα, μην έχοντας καμιά απασχόληση παρά μόνο το άπλωμα της αντιλιακής κρέμας τους. Ωστόσο, οι ψυχολογικές έρευνες που έχουν γίνει για την ευτυχία αποδεικνύουν ότι δεν είμαστε πιο ευτυχισμένοι όταν ξεκουραζόμαστε. Η ζωή σ' έναν παράδεισο σύμφωνα με τα χριστιανικά πρότυπα –με αγγέλους να παίζουν άρπα και «αίωνια ανάπαυση εν ειρήνη»– θα ήταν σκέτη κόλαση για τους περισσότερους ανθρώπους. Στην πραγματικότητα, έχουμε την τάση να νιώθουμε χαρούμενοι όσο είμαστε *ολοκληρωτικά απορροφημένοι στον στόχο που θέσαμε οι ίδιοι στον εαυτό μας*, οποιονδήποτε στόχο που σχετίζεται με τη διεύρυνση των γνώσεων, των ικανοτήτων και της συναίσθησής μας ή με την ανάπτυξη της δύναμής μας.

Όλοι έχουν ανάγκη από Όνειρα και από την προσπάθεια να τα πραγματοποιήσουν – όχι να κερδίσουν το λόττο, το οποίο συνήθως είναι μια φαντασίωση να *δραπετεύσουν* από την καθημερινότητά τους. Όνειρα αληθινά, απαιτητικά, βγαλμένα από τα βάθη της καρδιάς και που, για να τα πετύχει κάποιος, είναι διατεθειμένος να δουλέψει σκληρά. Όπως, για παράδειγμα, να ακολουθήσει το επάγγελμα που αγαπά, να γνωρίσει τον/τη σύντροφο της ζωής του, να αποκτήσει ένα όμορφο σπίτι, να σφύζει από υγεία, να γράψει ένα μυθιστόρημα, να γίνει γλύπτης, να νικήσει στο πρωτάθλημα του γκολφ, να φέρει στον κόσμο ένα παιδί, να στήσει την επιχείρησή του... Όταν *ζείτε* το Όνειρό σας –μην περιμένοντας να φτάσετε στον στόχο σας, αλλά αγαπώντας κάθε στιγμή της διαδικασίας–, βρίσκεστε συνδεδεμένοι με τη ροή.

Ο Χρόνος Ροής μάς πλημμυρίζει με ενέργεια και ικανοποίηση. Έπειτα από λίγο, όμως, πρέπει να μειώσουμε την ταχύτητα και να αφομοιώσουμε τη νέα εμπειρία μας. Χρειαζόμαστε χρόνο για να

σκεφτούμε, χρόνο για να χαλαρώσουμε, χρόνο για να ισορροπήσουμε και για να αναδημιουργήσουμε τον εαυτό μας, αλλά και για να χαρούμε τις απλές απολαύσεις της ζωής, χωρίς να έχουμε κάποιο στόχο ή σκοπό. Και έτσι περνάμε πάλι στη φάση των Χαλαρών Στιγμών – και ο κύκλος συνεχίζεται.

Οι Χαλαρές Στιγμές και ο Χρόνος Ροής αλληλοσυμπληρώνονται. Από τη στιγμή που ακολουθούμε τα Όνειρά μας, είναι εύκολο να χαλαρώνουμε και να ζούμε στο παρόν. Πρόσφατα βρέθηκα τα μεσάνυχτα να κάνω φούσκες στον μικρό μου, ο οποίος για κάποιο λόγο ήταν ξύπνιος την ώρα που είχα προγραμματίσει να γράψω. Παρατήρησα ότι απολάμβανα το παιχνίδι μας και δεν ανησυχούσα καθόλου για τις ώρες που έχανα από τη συγγραφή. Είχα δουλέψει αρκετά εκείνη την ημέρα, όσο εκείνος κοιμόταν – φτάνουν πια οι Χαλαρές Στιγμές – και ήμουν απόλυτα ευχαριστημένη από τα νυχτερινά παιχνίδια με τον γιο μου.

Επίσης, οι Χαλαρές Στιγμές επιφέρουν τον Χρόνο Ροής. Μόνο αν ψυχάσουμε και γαλινέψουμε το μυαλό μας, κατά τις Χαλαρές Στιγμές, θα καταφέρουμε να ανοιχτούμε, να γίνουμε δεκτικοί και τελικά να ακούσουμε την καθοδήγηση και την έμπνευση που θα μας μεταφέρουν στον Χρόνο Ροής. Ο κύκλος των Χαλαρών Στιγμών μάς βοηθά να ανανεώσουμε τον εαυτό μας: πρόκειται για έναν «ενάρετο κύκλο» που μας δείχνει μια ανοδική πορεία – με περισσότερη ευτυχία και άνεση, περισσότερη δημιουργικότητα, περισσότερη ελευθερία, περισσότερη διαύγεια, περισσότερη απλότητα, περισσότερη πληρότητα.

Θεωρητικά, μπορούμε να αντλήσουμε ευτυχία κάθε στιγμή και κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες. (Ακόμη και μέσα σε ένα στρατόπεδο συγκέντρωσης, όπως μας περιγράφει ο Βίκτορ Φρανκλ στο βιβλίο με τις συγκλονιστικές εμπειρίες του.) Άλλωστε είναι γνωστή η ιστορία του βουδιστή μοναχού της σχολής Ζεν, που τον κυνήγησε μια τίγρη μέχρι την άκρη ενός γκρεμού. Αναγκαστικά κρατήθηκε από ένα αναρριχητικό φυτό και, ενώ καταλάβαινε ότι

το τέλος πλησίαζε, είδε ξαφνικά μια φράουλα ακριβώς δίπλα στο χέρι του. Την έκοψε και την έφαγε. Ήταν πολύ νόστιμη! Ακόμη και σε μια δύσκολη κατάσταση, πάντα υπάρχει η ομορφιά της φύσης, η σαρκική απόλαυση, η ευτυχία της αγάπης ή η χαρά που είμαστε ζωντανοί. Κάθε στιγμή μπορεί να μεταμορφωθεί σε Χαλαρή Στιγμή και να μας χαρίσει γαλήνη και ευτυχία. Όμως, αν ο μοναχός βρισκόταν στον Χρόνο Ροής, θα συναντούσε άραγε την τίγρη στο διάβα του;

Ο Χρόνος Ροής μάς εξασφαλίζει ότι είμαστε στο σωστό μέρος την κατάλληλη στιγμή και τείνει να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής μας· όταν «υπάρχουμε» στις Χαλαρές Στιγμές, εκτιμούμε και απολαμβάνουμε αυτή την καλύτερη ποιότητα ζωής που αποκτήσαμε. Η εναλλαγή των δύο αυτών χρόνων μάς βοηθάει να δημιουργήσουμε έναν επίγειο παράδεισο.

Υπάρχει περίπτωση να επανέλθουμε πολλές φορές στις Χαλαρές Στιγμές μέσα στην ημέρα ή ακόμη και στη διάρκεια μερικών λεπτών. Οι Χαλαρές Στιγμές και ο Χρόνος Ροής θα μπορούσαν να περιγραφούν και ως συνεχώς μεταβαλλόμενη ενέργεια: από την ξεκούραση στη δημιουργία, από την ονειροπόληση στη δουλειά και ύστερα πάλι στην ενατένιση της θέας από το παράθυρο. Συχνά αυτοί οι κύκλοι των εναλλαγών βρίσκονται μέσα σε μεγαλύτερους κύκλους. Για παράδειγμα, μπορεί ένας κύκλος να καθορίζεται από τους ρυθμούς της φύσης: γίνεστε στοχαστικοί και ήσυχoi τους φθινοπωρινούς μήνες, αναζητάτε έμπνευση και καθοδήγηση τον χειμώνα, βρίσκετε τη ροή και αναλαμβάνετε δράση την άνοιξη και το καλοκαίρι. Έτσι, γράφετε ένα ραδιοφωνικό θεατρικό έργο, μετατρέπετε το γκαράζ σας σε γραφείο, αναδιαμορφώνετε τον κήπο, οργανώνετε ένα πρόγραμμα ανακύκλωσης. Έπειτα, η κλίμακα των υποχρεώσεων αλλάζει ξανά καθώς έρχεται το φθινόπωρο. Βέβαια, ίσως η φυσική προδιάθεσή μας μας κάνει να νιώθουμε στοχαστικοί και χαλαροί το καλοκαίρι. Επίσης, μπορεί να χρειαστούμε μια μεγάλη περίοδο επώασης πριν από ένα

δύσκολο και δημιουργικό έργο, αλλά πολύ συχνά υπάρχουν και ακόμη μεγαλύτεροι κύκλοι. Αν δουλέψουμε εντατικά για δυο τρία χρόνια, τότε ίσως επιδιώξουμε έναν χρόνο ηρεμίας, έτσι ώστε να μαζέψουμε δυνάμεις και να αφομοιώσουμε τις νέες εμπειρίες που αποκομίσαμε, πριν συνεχίσουμε παρακάτω.

Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι περνάμε Δύσκολες Στιγμές όταν είμαστε απασχολημένοι. Όσο «αισθάνεστε ευτυχισμένοι» και ζείτε στο παρόν, βρίσκεστε σε Χαλαρές Στιγμές, κι ας είστε σε εγρήγορση για λίγη ώρα. Ένα μέρος των Χαλαρών Στιγμών είναι να αντιλαμβάνεστε τους προσωπικούς ρυθμούς σας και να μάθετε να ακούτε τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας ή ο εσωτερικός Εαυτός σας, κάθε φορά που πρέπει να ξεκουραστείτε, να ενεργοποιηθείτε ή απλώς να «υπάρχετε» για λίγη ώρα· μόνο αν παραβλέψετε τα μηνύματα αυτά θα κυλήσετε στις Δύσκολες Στιγμές.

Τόσο οι Χαλαρές Στιγμές όσο και οι Δύσκολες Στιγμές δεν αποτελούν μια μόνιμη κατάσταση. Οι περισσότεροι άνθρωποι μπαينوβαίνουν και στους δύο κύκλους αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μερικοί ζουν σε Χαλαρές Στιγμές, κι ας αντιμετωπίζουν προβλήματα στη δουλειά, στην οικογένεια ή στην υγεία τους· αλλά περνούν απότομα στις Δύσκολες Στιγμές, όταν πρέπει να συναντήσουν συγκεκριμένα άτομα, να κάνουν τα ψώνια στο σουπερμάρκετ ή να σκεφτούν τα οικονομικά τους. Κάποιοι άλλοι μπορούν να παραμείνουν σε Χαλαρές Στιγμές για μερικές συνεχόμενες ημέρες ή για λίγο καιρό μετά τις διακοπές, αλλά ύστερα ξαναπέφτουν πάλι στις Δύσκολες Στιγμές.

### **Ο αγώνας των Δύσκολων Στιγμών**

Η ζωή στον κύκλο των Δύσκολων Στιγμών είναι λες και βρίσκεστε σε έναν άλλο πλανήτη. Είστε σε έναν κόσμο όπου χρειάζεται να παλέψετε για να επιβιώσετε. Τα πράγματα που έχετε να κάνετε είναι δυσανάλογα πολλά σε σχέση με τον χρόνο που διαθέτετε.

Όλα μοιάζουν κενά και μάταια. Δεν μένει καιρός για γλέντια και χαρές· αλλά, ακόμη κι αν έμενε, η καρδιά σας θα απουσίαζε.

Οι Δύσκολες Στιγμές είναι ακριβώς απέναντι από τις Χαλαρές Στιγμές. Όσο βρίσκεστε εκεί, βιάζεστε και λειτουργείτε υπό πίεση. Συνέχεια έχετε το βλέμμα στο ρολόι, συχνά εργάζεστε με αυστηρές προθεσμίες και φορτώνετε το πρόγραμμά σας με τόσο πολλά ραντεβού, που ύστερα τρέχετε για να τα προλάβετε. Είστε σε υπερένταση και δυσκολεύεστε να χαλαρώσετε. Η ενέργειά σας έχει διασκορπιστεί. Αισθάνεστε πτηνμένοι από τις απαιτήσεις και τις υποχρεώσεις, λες και όλος ο κόσμος τα έχει βάλει μαζί σας. Στη ζωή σας, στο μυαλό σας και στο σπίτι σας επικρατεί το χάος. Οι ώρες χάνονται στον πυρετό της δουλειάς. Καθίκοντα ασήμαντα, ανούσια και δίχως να σας προσφέρουν καμία ικανοποίηση, αλλά που για κάποιο λόγο είναι απαραίτητα. Πλέον, έχετε χάσει κάθε επαφή με ό,τι πραγματικά σας γεμίζει (ή δεν αναρωτηθήκατε ποτέ τι Όνειρα έχετε και ποιες είναι οι προτεραιότητές σας). Είναι σαν να μην κάνετε τίποτα αξιόλογο, πέρα από το να ταλαιπωρείστε ολημερίς.

Επιπλέον, όταν βρίσκεστε στις Δύσκολες Στιγμές, εστιάζετε την προσοχή σας στο παρελθόν ή στο μέλλον, αναμασάτε τα λόγια που είπατε χτες, μετανιώνετε για τις επιλογές σας, σκέφτεστε τις δουλειές που έχετε μετά, ανησυχείτε για όλα αυτά που πρέπει να γίνουν και για όσα μπορεί να συμβούν. Ποτέ δεν ζείτε στο απόλυτο παρόν, στο *εδώ και τώρα*. Συνήθως περιμένετε ότι θα ζήσετε στο μέλλον: όταν πάνε τα παιδιά στο σχολείο, όταν αποκτήσετε τις κατάλληλες γνώσεις, όταν τελειώσετε τη μελέτη που έχετε αναλάβει, όταν χτιστεί το σπίτι, όταν ξεκουραστείτε, όταν νιώσετε οικονομική ασφάλεια, όταν βρείτε τον σωστό σύντροφο, όταν πιάσετε την καινούρια δουλειά, όταν μεγαλώσουν τα παιδιά, κάποια μυθική ημέρα, «τότε που θα έχετε περισσότερο χρόνο». Η ζωή στις Δύσκολες Στιγμές είναι υπόθεση επιβίωσης, ένας αγώνας καθημερινός και μια ελπίδα ότι θα έρθουν καλύτερες εποχές.

Παρ' όλα αυτά, οι Δύσκολες Στιγμές κρύβουν μια εθιστική πλευρά. Η έκκριση αδρεναλίνης μάς ανεβάζει, καθώς τρέχουμε σαν μανιακοί, παλεύουμε με τις προθεσμίες και είμαστε υπερβολικά πολυάσχολοι. Ίσως και να αυθυποβαλλόμαστε με την ιδέα ότι όσο περισσότερο κουραζόμαστε τόσο πιο ικανοί και σημαντικοί είμαστε. Ή ίσως φοβόμαστε ότι, αν επιβραδύνουμε τους ρυθμούς μας, θα έρθουμε σε επαφή με τον Εαυτό μας. Η συνεχής ενασχόληση με κάτι είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αρνηθούμε τα συναισθήματά μας, να αποφύγουμε τις στενές σχέσεις, να παραβλέψουμε τα μηνύματα που δεχόμαστε από τον βαθύτερο Εαυτό μας και να μην απολαύσουμε τη ζωή στο έπακρο.

Οι άνθρωποι που βιώνουν μια χρόνια κατάσταση Δύσκολων Στιγμών κάνουν σπάνια, ίσως και ποτέ, διακοπές· αλλά, ακόμη κι αν κάνουν, βαριούνται εύκολα και δεν μπορούν να χαλαρώσουν. Βασανίζονται μέσα σ' ένα ασφυκτικό πρόγραμμα, κοιτάζουν κάθε λίγο το ρολόι τους και δείχνουν κουρασμένοι. («Αν είναι Τρίτη, τότε βρισκόμαστε στο Παρίσι!») Μερικοί αποφασίζουν να κρατήσουν ψηλά το επίπεδο της αδρεναλίνης κατά τη διάρκεια των διακοπών τους, συμμετέχοντας σε επικίνδυνα σπορ ή δραστηριότητες. Κάποιοι άλλοι καθιλώνονται σε μια ξαπλώστρα, έχοντας συνεχώς δίπλα τους το κινητό τηλέφωνο και τον φορητό υπολογιστή τους. Οπότε θαρρεί κανείς ότι οι διακοπές τους προκαλούν τρόμο και κατά βάθος εύχονται να είναι σε κάποιο μέρος με σίγουρη ενασχόληση και απαιτήσεις.

Διανύουμε μια καταναλωτική εποχή, η οποία μας ενθαρρύνει να ζούμε στις Δύσκολες Στιγμές – να βιαζόμαστε, να ξεχειλίζει η καθημερινότητά μας από ευτελή ζητήματα, να στοχεύουμε ολοένα και περισσότερο στο «έχω» και στο «κάνω». Έχουμε χάσει

---

\* Η έκφραση κυκλοφόρησε μετά την κινηματογραφική ταινία *If It's Tuesday, This Must Be Belgium* (1969), σε σκηνοθεσία του Mel Stuart. Πρόκειται για μια ρομαντική κομεντί με πρωταγωνιστή έναν Άγγλο ξεναγό (Ian McShane) που αναλαμβάνει περιηγήσεις στην Ευρώπη διάρκειας 18 ημερών. (ΣτΜ)

την αίσθηση του νοήματος και του σκοπού της ζωής μας. Παραπλανημένοι από τη θεωρία ότι όσο περισσότερα αγαθά αποκτάμε τόσο πιο ευτυχισμένοι γινόμαστε, υποβάλλουμε τον εαυτό μας σε καταναγκαστικές αγορές. Τρέφοντας την αυταπάτη ότι μόνο αν κάνουμε πολλές δουλειές θα αισθανθούμε ικανοποιημένοι, επιβαρύνουμε το πρόγραμμά μας, μέχρι να εξαντλήσουμε τα όριά μας. Δυστυχώς, όμως, τίποτα δεν είναι αρκετό, κι έτσι προσπαθούμε σκληρότερα και αγοράζουμε περισσότερα πράγματα, αλλά η ευτυχία κρύβεται συνέχεια πίσω από την επόμενη γωνία. Η λέξη «αρκετά» δεν βρίσκει το νόημά της στις Δύσκολες Στιγμές. Η αίσθηση της ισορροπίας έχει χαθεί. Όλοι οι συλλογισμοί μας γίνονται με γραμμικούς όρους. Πάντα θέλουμε κι άλλα.

### **Ο Χαμένος Χρόνος και ο κύκλος του εθισμού**

Η ζωή στις Δύσκολες Στιγμές είναι αγχωτική και κουραστική. Αργά ή γρήγορα νιώθουμε την ανάγκη να ξεκουραστούμε και να πάρουμε μια «μικρή άδεια» για να αναρρώσουμε. Με όλη αυτή την ένταση –στην προσπάθειά μας να αντιδράσουμε– περνάμε στην παθητική φάση των Δύσκολων Στιγμών: στον Χαμένο Χρόνο.

Το πρόβλημα είναι ότι η ξεκούραση που βιώνετε στις Δύσκολες Στιγμές, δεν σας ανακουφίζει και δεν σας επανασυνδέει με τον Εαυτό σας. Συχνά εμφανίζεται με τη μορφή της παρακολούθησης μιας ασήμαντης εκπομπής στην τηλεόραση, με παιχνίδια στον υπολογιστή, ψώνια, ανούσιες κουβέντες με φίλους ή αόριστο σερφάρισμα στο ίντερνετ. Έτσι το μυαλό σας παραμένει απασχολημένο και καταφέρνετε να αγνοήσετε τη βουβή κραυγή της ψυχής σας. Άλλες φορές η ξεκούραση αυτή μας παρασύρει να περνάμε ένα δεκαπενθήμερο ξαπλωμένοι σε μια παραλία, με ένα μυθιστόρημα της κακιάς ώρας στο χέρι, με την ελπίδα να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας πριν επιστρέψουμε πάλι στην αρένα. Ο Χρόνος



αυτός είναι Χαμένος – πεταμένος. Αδυνατεί να επαναφέρει την ισορροπία στη ζωή μας, να μας οδηγήσει πίσω στον Εαυτό μας και να μας προσφέρει αληθινή ευτυχία. (Αραγε πόσοι άνθρωποι *καίρονται* την ώρα που παρακολουθούν μια αγχωτική σαπουνόπερα ή που σέρνονται πέρα δώθε σε ένα εμπορικό κέντρο;)

Στην καλύτερη περίπτωση ο Χαμένος Χρόνος μάς βοηθάει να τα βολέψουμε όπως όπως μέσα σε αυτόν τον αγχωτικό και μη ικανοποιητικό τρόπο ζωής. Να μπορέσουμε να επιβιώσουμε για άλλη μία εβδομάδα, μήνα ή χρόνο. (Αντίστοιχα λειτουργούν τα ηρεμιστικά και τα αντικαταθλιπτικά, βοηθώντας τον κόσμο να «διαχειριστεί» μια κατάσταση που θα έπρεπε να αλλάξει.) Το τραγικό που παρατηρείται στον δυτικό πολιτισμό είναι ότι, παρόλο που έχουμε ελάχιστο ελεύθερο χρόνο και πάντα επιθυμούμε να αποκτήσουμε *περισσότερο*, τελικά τον σπαταλάμε σε θλιβερές και ανούσιες ενασχολήσεις. Αυτό συμβαίνει επειδή έχουμε χάσει την επαφή με τον βαθύτερο Εαυτό μας. Είναι αδύνατον να εκτιμήσουμε τις μικρές απολαύσεις της ζωής – θεωρείται βαρετό και άσκοπο να μυρίσουμε ένα τριαντάφυλλο – αφού στην ουσία δεν βιώνουμε το *παρόν*. Όλες οι κινήσεις μας γίνονται μηχανικά.

Ο Χαμένος Χρόνος μάς κάνει να αισθανόμαστε απογοήτευση, ανησυχία και δημιουργεί μέσα μας ένα κενό. Δεν μπορεί να μας ανανεώσει και να μας ικανοποιήσει. Τότε η ανάγκη να βρούμε κάτι που μας γεμίζει, που μας συνδέει με τον Εαυτό μας, που μας προσφέρει χαρά και ολοκλήρωση, γίνεται όλο και πιο επιτακτική. Έτσι σχηματίζεται ο επικίνδυνος κύκλος του εθισμού και της εξάρτησης, ο οποίος μαστίζει τις δυτικές κοινωνίες. Όσο ζούμε στις Δύσκολες Στιγμές, τείνουμε να γυρεύουμε λύσεις εκτός του Εαυτού μας. Με δεδομένο ότι δεν έχουμε μάθει να συνδεόμαστε με τον βαθύτερο Εαυτό μας μέσω της γαλήνης, της απομόνωσης και του χρόνου συνειδητής ύπαρξης, αναζητούμε την πληρότητα στον έξω κόσμο – μέσα από την εργασία, τις αγορές, την αγάπη, το σεξ, τη θρησκεία, την τηλεόραση, τον αθλητισμό, τα αντικαταθλιπτικά,

το αλκοόλ και γενικότερα τις διάφορες ανούσιες ασχολίες. Αυτό μας ανεβάζει προσωρινά, αλλά μετά «πέφτουμε» ξανά και χρειαζόμαστε κάτι από τα προηγούμενα. Έχουμε τη φαντασίωση ότι αυτή η τακτική θα έχει αποτέλεσμα, ότι θα γίνουμε ευτυχισμένοι, ότι θα νιώσουμε ολοκληρωμένοι και γαλήνιοι, αν προσπαθήσουμε αρκετά ή περιμένουμε για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, αλλά όσο πιο σκληρά προσπαθούμε, τόσο πιο πολύ δυσκολευόμαστε να βρούμε τα χαμένα κομμάτια του εαυτού μας. Είναι μια ανέλπιδη τακτική. (Όλο αυτό μου φέρνει στον νου την ιστορία ενός άντρα που ένα βράδυ έχασε τα κλειδιά του και τα έψαχνε στο σημείο όπου υπήρχε ένας φανοστάτης. «Κάπου εδώ σας έπεσαν;» ρώτησε ένας εξυπηρετικός περαστικός. «Όχι», απάντησε ο άντρας, «απλώς εδώ έχει καλύτερο φωτισμό».)

### **Το μυστικό της απόλυτης ευδαιμονίας**

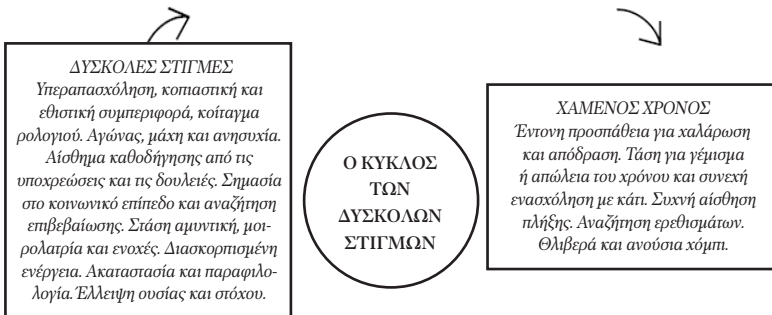
Οι Χαλαρές Στιγμές είναι μια κατάσταση συνειδητοποίησης, δεν είναι μια δραστηριότητα (ή η έλλειψη δραστηριότητας). Κανένας δεν εγγυάται ότι αν απλώς καθίσετε στον κήπο και δεν ασχολείστε με τίποτα, θα περνάτε Χαλαρές Στιγμές. Αν κοιτάζετε ολόγυρα και παρατηρείτε ότι πρέπει να ξεχορταριάσετε, να κλαδέψετε και να μαζέψετε τα ξερά φύλλα από το χώμα, ενώ παράλληλα παλεύετε με τον εαυτό σας διερωτώμενοι αν όντως κάνετε καλά που ξεκουράζετε για λίγα λεπτά ή όχι, τότε βρίσκεστε στις Δύσκολες Στιγμές. Επίσης, αν κάθεστε στον κήπο καταβεβλημένοι από την καθημερινότητά σας, έχοντας σταματήσει τις δουλειές για λίγη ώρα από ολοκληρωτική εξάντληση, τότε ίσα που καταφέρνετε να αισθανθείτε τον κήπο. Η ομορφιά και η μαγεία του σας αφήνουν αδιάφορους, μια και διανύετε τον Χαμένο Χρόνο.

Αντίστοιχα, όταν κάνετε μπάνιο ένα παιδί, ίσως παρατηρήσετε την ομορφιά του ουράνιου τόξου που δημιουργούν οι σαπουνόφουσκες, την απαλή επιδερμίδα του παιδιού, την ακτινοβολία που

### Γενικό συμπέρασμα:

**Το σύμπαν είναι εχθρικό. Δεν είμαι αρκετά καλός.**

*Αίσθημα άγχους ή/και εξουθένωση από τη ρουτίνα της καθημερινότητας.  
Ανάγκη χρόνου απραξίας για ανάρρωση.*



*Αίσθηση απογοήτευσης, κενού, μωδιάσματος.  
Αναζήτηση της ευτυχίας και της ολοκλήρωσης  
(ή μόνο της ασφάλειας) εκτός εαυτού.*

← **ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ** ----- ↑ ----- **ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ** →

*Φυσική τάση για ισορρόπηση της ζωής έπειτα από μια ενεργητική ή δημιουργική περίοδο: χρόνος για σκέψη και ενσωμάτωση.*



### Γενικό συμπέρασμα:

**Το σύμπαν είναι φιλικό. Είμαι αγαπτός.**

εκπέμπει το χαμόγελό του, το μεταδοτικό γέλιο του με την αφορμή ενός δυνατού παφλασμού, και τότε βρίσκεστε στην ευτυχία των Χαλαρών Στιγμών.

Ωστόσο υπάρχει περίπτωση να κάνετε μπάνιο ένα παιδί και συγχρόνως να φτιάχνετε με το μυαλό σας μια νοερή λίστα με τις δουλειές που πρέπει να κάνετε, να είστε εκνευρισμένοι που χάνετε κάποιο πρόγραμμα στην τηλεόραση, να λέτε στο παιδί να βιαστεί και να αισθάνεστε πλήξη και ανυπομονησία. Τότε βρίσκεστε στις Δύσκολες Στιγμές. Επομένως δεν καθορίζουν οι πράξεις μας ή οι συνθήκες αν είμαστε στις Δύσκολες ή στις Χαλαρές Στιγμές· αυτό εξαρτάται από τη συνειδητοποίηση.

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι χρησιμοποιούμε μόνο το δέκα τοις εκατό του εγκεφάλου μας. Κατά τη γνώμη μου, το ποσοστό αυτό είναι εκείνο που λειτουργεί στις Δύσκολες Στιγμές, το μυαλό της συνειδητής λογικής ή του εγωισμού. Το υπόλοιπο ενενήντα τοις εκατό λειτουργεί όταν βρισκόμαστε στις Χαλαρές Στιγμές και μας προσφέρει σχεδόν απεριόριστες διανοητικές και σωματικές ικανότητες. Όσο ζούμε στις Χαλαρές Στιγμές, η σκέψη μας γίνεται ολοένα μεγαλύτερη, πιο διάχυτη, πιο ολιστική, πιο δημιουργική και ρέει ελεύθερα. Βλέπουμε το δάσος, όχι το δέντρο – και συχνά απλοποιούμε τη ζωή μας ανάλογα.

Οι δυτικές κοινωνίες αγνοούν και υποτιμούν την αξία των Χαλαρών Στιγμών, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούμε υπερβολικά τον τρόπο σκέψης των Δύσκολων Στιγμών και να αναλαμβάνουμε καθήκοντα στα οποία δεν είμαστε σε θέση να ανταποκριθούμε. Για παράδειγμα, να θέσουμε στόχους, να γεμίσουμε έμπνευση, να επινοήσουμε λύσεις σε προβλήματα, να αντιμετωπίσουμε συναισθηματικά ζητήματα ή απλώς να απολαύσουμε τη στιγμή. Λειτουργώντας με το μυαλό των Δύσκολων Στιγμών περπατάμε βιαστικά ανάμεσα στα δέντρα, αντί να θαυμάσουμε το δάσος. Δεν ευθύνεται το Εγώ μας γι' αυτό· απλώς είναι πέραν των

δυνατοτήτων του. Πήρε τον έλεγχο και έφερε τον γρήγορο ρυθμό του αλλά και την περιορισμένη σκέψη στην καθημερινότητα, ενώ κανονικά θα έπρεπε να *υπηρετεί* το ενενήντα τοις εκατό της σκέψης μας, δηλαδή τον βαθύτερο Εαυτό μας.

Αν στη ζωή μας δεν δώσουμε χώρο στις Χαλαρές Στιγμές –άσκοπες ψευτοασχολίες, αδράνεια, ονειροπόληση και χρόνο συνειδητής ύπαρξης–, ποτέ δεν θα μπορέσουμε να ακούσουμε την έμπνευση που μας δίνει η φωνή της ψυχής μας, δεν θα έρθουμε σε επαφή με τα όνειρα και τα οράματά μας, δεν θα ακούσουμε τις ανάγκες του Παιδιού μέσα μας, δεν θα παρατηρήσουμε την παρακίνηση της διαίσθησής μας και ποτέ δεν θα αισθανθούμε ολοκληρωτικά ζωντανοί. Ωστόσο θα καταλαβαίνουμε ότι κάτι μας λείπει – κάτι σπαρακτικά σημαντικό. Στην καλύτερη περίπτωση νιώθουμε μωδιασμένοι και κάπως ανήσυχoi· στη χειρότερη είμαστε απελπισμένοι και χαμένοι δίχως να γνωρίζουμε γιατί.

Τότε οι Χαλαρές Στιγμές μάς ψιθυρίζουν «φτάνει πια». Οι Χαλαρές Στιγμές μάς υποδεικνύουν ότι η ευτυχία δεν κρύβεται στο πιο εξελιγμένο λογισμικό πρόγραμμα ή σε μια επιδρομή στα μαγαζιά, ότι είναι πιθανότερο να συναντήσουμε την εσωτερική γαλήνη μας και αρμονία παρατηρώντας τη ροή ενός ποταμού ή πηγαίνοντας μια μακρινή βόλτα με τον σκύλο μας. Η ειρωνεία είναι ότι, αν σταματήσουμε να κυνηγάμε την ευτυχία με τόση εμμονή, αν επιβραδύνουμε τους ρυθμούς μας και ζήσουμε τη στιγμή, γινόμαστε ευκολότερα ευτυχισμένοι, δημιουργικοί και ολοκληρωμένοι – και μάλιστα χωρίς τον αγώνα, την προσπάθεια και τη συνεχή απασχόληση που σχετίζονται με τις Δύσκολες Στιγμές. Στις Δύσκολες Στιγμές είμαστε σαν τις κάμπιες που προσπαθούν με ζέση και απληστία να βγουν από το κουκούλι τους στον έξω κόσμο. Στις Χαλαρές Στιγμές είμαστε ήδη πεταλούδες – πετάμε ελεύθερα.