

Dr Wayne W. Dyer

## ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

Ζήσε τη Ζωή που Θέλεις

Μετάφραση: Ελένη Πουλάκου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ

Τίτλος πρωτοτύπου: *Excuses Begone!*, Wayne W. Dyer  
Copyright © 2009 by Wayne W. Dyer  
Originally published in English by Hay House, Inc., 2009

ISBN 978-618-5093-44-0

Copyright © 2017 για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο  
Εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122

Τηλ. Fax : 210.8021333

E-mail: [info@iviskospublications.gr](mailto:info@iviskospublications.gr)

[www.iviskospublications.gr](http://www.iviskospublications.gr)

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλον, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Επιμέλεια κειμένου: Γεωργία Μίχα  
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Νάσος Βάγιας

*Στην Τίφανι Σία.  
Το φως που με κάνει  
να Λάμπω...*

## Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Εισαγωγή. . . . . 11

**Μέρος Ι:** Αναγνωρίστε και Παραμερίστε  
τον Συνηθισμένο Τρόπο Σκέψης. . . . . 17

Κεφάλαιο 1: Ναι, Μπορείτε να Αλλάξετε  
τις Παλιές Συνήθειες. . . . . 19

Κεφάλαιο 2: Ο Δισυπόστατος Νους σας. . . . . 41

Κεφάλαιο 3: Ο Κατάλογος με τις Δικαιολογίες σας . . . . . 65

**Μέρος ΙΙ:** Οι Βασικές Αρχές για να έχουν οι  
*Δικαιολογίες Τέλος!* . . . . . 111

Εισαγωγή στο Μέρος ΙΙ . . . . . 113

Κεφάλαιο 4: Η Πρώτη Αρχή: *Επίγνωση* . . . . . 115

Κεφάλαιο 5: Η Δεύτερη Αρχή: *Ενθυγράμμιση* . . . . . 129

Κεφάλαιο 6: Η Τρίτη Αρχή: *Τώρα* . . . . . 143

Κεφάλαιο 7: Η Τέταρτη Αρχή: *Στοχασμός*. . . . . 157

Κεφάλαιο 8: Η Πέμπτη Αρχή: *Προθυμία* . . . . . 173

Κεφάλαιο 9: Η Έκτη Αρχή: *Πάθος*. . . . . 191

Κεφάλαιο 10: Η Έβδομη Αρχή: *Συμπόνα*. . . . . 207

<b>Μέρος III: Η Μετάβαση στο Υπόδειγμα του</b> <i>Δικαιολογίες Τέλος!</i> . . . . .	223
Κεφάλαιο 11: Ένας Νέος Τρόπος να Βλέπετε τη Διαδικασία της Αλλαγής Παλιών Συνηθειών . . . . .	225
Κεφάλαιο 12: Η Πρώτη Ερώτηση: <i>Αληθεύει;</i> . . . . .	245
Κεφάλαιο 13: Η Δεύτερη Ερώτηση: <i>Από πού Προήλθαν</i> <i>οι Δικαιολογίες;</i> . . . . .	263
Κεφάλαιο 14: Η Τρίτη Ερώτηση: <i>Τι Κερδίζω</i> <i>σε Αντάλλαγμα;</i> . . . . .	281
Κεφάλαιο 15: Η Τέταρτη Ερώτηση: <i>Πώς θα Ήταν η Ζωή μου,</i> <i>αν δεν Μπορούσα να Καταφύγω</i> <i>σ' αυτές τις Δικαιολογίες;</i> . . . . .	303
Κεφάλαιο 16: Η Πέμπτη Ερώτηση: <i>Μπορώ να Εφεύρω</i> <i>ένα Λογικό Κίνητρο για να Αλλάξω;</i> . . . . .	319
Κεφάλαιο 17: Η Έκτη Ερώτηση: <i>Μπορώ να Έχω τη Συνεργασία</i> <i>του Σύμπαντος για να Αποβάλω</i> <i>τις Παλιές μου Συνήθειες;</i> . . . . .	337
Κεφάλαιο 18: Η Έβδομη Ερώτηση: <i>Πώς θα Ενισχύω Διαρκώς</i> <i>αυτόν τον Νέο Τρόπο Ύπαρξης;</i> . . . . .	355
Σημειώσεις . . . . .	375
Λίγα λόγια για τον συγγραφέα . . . . .	377

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Π**έρασα όλο το 2006 βυθισμένος στα αρχαία διδάγματα του Λάο-Τσε, μελετώντας το μνημειώδες έργο του, το Τάο Τε Κινγκ. Διάβασα, έκανα διαλογισμό, έζησα· κι έπειτα, έγραψα ένα δοκίμιο για κάθε ένα από τα 81 εδάφια του Τάο, που πολλοί έχουν αποκαλέσει το σοφότερο βιβλίο από όσα έχουν ποτέ γραφτεί. Αυτή η συλλογή δοκιμίων φέρει τον τίτλο *Change Your Thoughts – Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao\**. Έμαθα, και μέχρι σήμερα εξασκώ, τι να σκέπτομαι, εν τούτοις η απόλυτη περιγραφή όλων όσα μου δίδαξε ο Λάο-Τσε εκείνη τη χρονιά είναι πέρα απ’ τις δυνάμεις μου.

Ανακάλυψα πως τώρα πια επιλέγω σκέψεις που είναι ευέλικτες, όχι άκαμπτες· απαλές, όχι σκληρές. Σκέπτομαι με ταπεινότητα, όχι με αλαζονεία· προσπαθώντας να αποκολληθώ, όχι να παραμένω προσκολλημένος. Ασκούμαι στο να μην τρέφω

\* Σ.τ.Ε.: Κυκλοφορεί από τις εκδ. Έσοπρον με τίτλο *Άλλαξε τις Σκέψεις σου – Άλλαξε τη Ζωή σου: Βιώνοντας τη Σοφία του Τάο*.

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

μεγάλες φιλοδοξίες αλλά να κατορθώνω σπουδαία πράγματα, καθώς και στο να σκέπτομαι σε αρμονία με τη φύση και όχι με το «εγώ» μου. Η έννοια της μη-επέμβασης έχει πάρει τη θέση της παρέμβασης και της προσφοράς συμβουλών. Προτιμώ τις ειρηνικές λύσεις αντί της ιδέας πως θα πρέπει να μάχομαι για να λύνω τις διαφωνίες μου. Προκρίνω την ευχαρίστηση παρά τη φιλοδοξία· τάσσομαι υπέρ της άφιξης, όχι του αγώνα. Και, το πιο σημαντικό, επιλέγω τις σκέψεις που προσιδιάζουν στο Μεγάλο Τάο (Θεό) παρά τις ψευδαισθήσεις που επικαλείται το εγώ μου σε σχέση με το πόσο σημαντικός είμαι.

Το *Δικαιολογίες Τέλος!* –το βιβλίο που διαβάζετε αυτή τη στιγμή– έχει κι αυτό επηρεαστεί από τον έξοχο εκείνο δάσκαλο, τον Λάο-Τσε. Αφού το Τάο Τε Κινγκ με δίδαξε *ποιο* είδος σκέψης βρίσκεται σε αρμονία με τον ανώτερο εαυτό μου, ζήτησα τη συμβουλή του Λάο-Τσε για το *πώς να αλλάξω* συνήθειες σκέψης παγιωμένες από καιρό. Συνειδητοποίησα πως κάποιος μπορεί να ξέρει τι πρέπει να σκέφτεται, δεν είναι όμως δεδομένο πως βλέπει ξεκάθαρα πώς να προχωρήσει και να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο συνήθιζε να σκέφτεται όλη του τη ζωή. Έτσι, για να αντλήσω από τη σοφία του Λάο-Τσε, συλλογίστηκα τις διδασκαλίες του και ζήτησα την καθοδήγησή του για το τι χρειαζόμαστε ώστε να επιφέρουμε μια αλλαγή σε παλιές συνήθειες σκέψης τις οποίες προβάλλουμε ως δικαιολογίες. Μετά από τη διαδικασία της συγγραφής, στη διάρκεια της οποίας ένιωθα σαν να με οδηγούσε μια δύναμη μεγαλύτερη από τον εαυτό μου, προέκυψε το υπόδειγμα του *Δικαιολογίες Τέλος!* με τη συνεργασία, όπως φαίνεται, αυτού του ανθρώπου που ονομαζόταν Λάο-Τσε κι έζησε κάπου 2.500 χρόνια νωρίτερα.

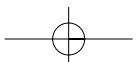
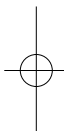
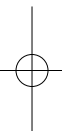
Το υπόδειγμα αυτό λειτουργεί! Μελέτησα με πολλούς ανθρώπους τις επτά ερωτήσεις που συνθέτουν αυτό το καταπληκτικό νέο υπόδειγμα και είδα, προς μεγάλη μου –και δική

τους— έκπληξη και χαρά, να λαμβάνουν χώρα μεγάλες αλλαγές. (Εφάρμοσα, μάλιστα, το υπόδειγμα και στον εαυτό μου και διαφοροποίησα κάποιες συνήθειες της σκέψης μου με τρόπο σχεδόν μαγικό.) Αν εξετάσουμε το σύστημα υποστήριξης που έχουν δομήσει οι άνθρωποι μέσα σε μία μεγάλη χρονική περίοδο, η οποία συχνά έχει την αρχή της στην παιδική ηλικία, και περάσουμε αυτές τις ξεφτισμένες απ' τον χρόνο σκέψεις μέσα από το επιταπλό κόσκινο αυτού του υποδείγματος, βλέπουμε πως οι δικαιολογίες αρχίζουν να εξασθενούν. Τη θέση τους παίρνουν σκέψεις που λένε με ζέση, που φωνάζουν θα 'λεγες: *Ναι, μπορείς να αλλάξεις κάθε μοτίβο δικαιολογιών, όσο μακράς διάρκειας, όσο διαβρωτική κι αν ήταν η διαδικασία της εξαρτημένης μάθησης!*

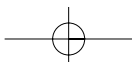
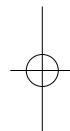
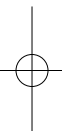
Είδα άντρες και γυναίκες να εγκαταλείπουν ένα ισόβιο πρότυπο παχυσαρκίας ή εθισμού σε κάθε είδους ουσία, απλά και μόνο εφαρμόζοντας στη ζωή τους τις αρχές που περιλαμβάνονται στην προσέγγιση του *Δικαιολογίες Τέλος!* Αν έχετε πράγματι σκοπό να αλλάξετε κάποιες παγιωμένες συνήθειες σκέψης που σας έχουν κάνει να καταφεύγετε σε δικαιολογίες τις οποίες χρησιμοποιείτε ως επιχείρημα για να παραμένετε απaráλλαχτοι, τότε σας προτρέπω να ακολουθήσετε τις πρακτικές που παρουσιάζω στις σελίδες αυτές.

Ο μεγάλος ποιητής Ράινερ Μαρία Ρίλκε παρατήρησε κάποτε πως «Πίσω από τον κόσμο που ορίζουν οι λέξεις μας υπάρχει το απροσδιόριστο: το αληθινό μας αρχέτυπο και σπίτι». Εγώ θα πρόσθετα: «Πίσω από τον κόσμο που περιγράφουν οι δικαιολογίες μας υπάρχει το Μεγάλο Τάο· αφεθείτε κι αφήστε το να εισχωρήσει στη ζωή σας· όλες εκείνες οι δικαιολογίες θα ξεθωριάσουν κι εσείς θα φτάσετε επιτέλους στο σπίτι σας μια για πάντα».

– Wayne W. Dyer  
Μάουι, Χαβάη



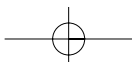
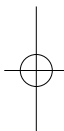
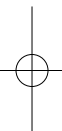
Μην πιστεύετε  
όλα όσα σας περνούν  
απ' το μυαλό!



ΜΕΡΟΣ Ι

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ  
ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΡΙΣΤΕ  
ΤΟΝ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ  
ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ

*«Η ουσιαστική φύση κάθε ανθρώπινου πλάσματος  
είναι τέλεια και απεγάδιαστη·  
αν όμως μείνουμε για χρόνια βυθισμένοι μέσα στον κόσμο,  
είναι εύκολο να ξεχάσουμε τις ρίζες μας  
και να προσλάβουμε μια επίπλαστη φύση.»*  
– Λάο-Τσε



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

# ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

*«Δεν τη φιλούσα, ψιθύριζα στο στόμα της.»*

– Τσίκο Μαρξ

(Απάντηση στη γυναίκα του, όταν εκείνη τον έπασε να φιλάει μια απ' τις κοπέλες του μπαλέτου)

*«Η δικαιολογία είναι χειρότερη και τρομερότερη από οποιοδήποτε ψέμα...»*

– Αλεξάντερ Πόουπ

Έχει ειπωθεί πως πρώτα θα βγει η ψυχή και μετά το χούι, με την έννοια ότι είναι σχεδόν αδύνατον να αλλάξουμε πρότυπα σκέψης που έχουμε ακολουθήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα. Κι όμως, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκε με βάση την πεποίθηση πως οι εδραιωμένοι τρόποι σκέψης και δράσης μπορούν όντως να ξεριζωθούν. Επιπλέον, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να εξαλείψουμε αυτές τις σκέψεις που κάνουμε από συνήθεια είναι να εργαστούμε πάνω στο ίδιο εκείνο σύστημα που δημιούργησε και που εξακολουθεί να υποστηρίζει αυτές τις συνήθειες της σκέψης μας. Το σύστημα αυτό απαρτίζεται από έναν μακρύ κατάλογο εξηγή-

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

σεων καθώς και από επιχειρήματα για την υπεράσπισή τους, όμως όλα αυτά μπορούν να συνοψιστούν σε μία και μόνη λέξη: *δικαιολογίες*. Ο τίτλος του βιβλίου, επομένως, είναι ουσιαστικά μια δήλωση προς τον εαυτό σας αλλά και προς το σύστημα των εξηγήσεων που έχετε κατασκευάσει. Πρόθεσή μου είναι να πάνε όλες οι δικαιολογίες... στον αγύριστο!

*Μπορώ να κάνω εντυπωσιακές αλλαγές στον τρόπο ζωής μου; Είναι δυνατόν να αλλάξω σκέψεις και συμπεριφορές που με καταβάλλουν και που υπήρξαν σταθεροί μου σύντροφοι από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου; Μπορώ πράγματι να κάνω στροφή 180 μοιρών και να αποπρογραμματίσω τον εαυτό μου, αφού δεν έχω γνωρίσει κανέναν άλλο τρόπο να σκέπτομαι και να ενεργώ; Ήμουν δύσθυμος (ή ξεροκέφαλος, υπέρβαρος, φοβισμένος, αδέξιος, άτυχος ή όποιο άλλο επίθετο θέλετε να βάλετε) όλη μου τη ζωή. Είναι εφικτό ή πρακτικό να θεωρώ πως θα εξαλείψω αυτούς τους παλιούς και οικείους τρόπους ύπαρξης και πως θα είμαι ανοιχτός σε μια ολοκαίνουργια έκδοση του εαυτού μου;*

Το βιβλίο αυτό είναι η απάντησή μου στις παραπάνω ερωτήσεις. Ναι, *υπάρχει* τρόπος και βρίσκεται στη διάθεσή σας, εδώ και τώρα. Μπορείτε να εγκαταλείψετε κάθε ανεπιθύμητη –πλην εδραιωμένη– σκέψη που έχετε αποδεχτεί ως προσδιοριστική του εαυτού σας. Το *Δικαιολογίες Τέλος!* παρουσιάζει μια δραστική και εύκολη μέθοδο για να αποβάλετε βαθιά ριζωμένες συνήθειες της σκέψης, οι οποίες σας εμποδίζουν να γίνετε το άτομο που θα θέλατε να είστε.

Τεράστια είναι η δύναμη των πεποιθήσεων που σας κρατούν καθηλωμένους στο ίδιο σημείο. Αυτές οι βαθιά εντυπωμένες αντιλήψεις λειτουργούν σαν αλυσίδες που σας περιορίζουν και δεν σας αφήνουν να βιώσετε το μοναδικό σας πεπρωμένο. Εσείς, όμως, είστε σε θέση να ελευθερωθείτε από την αρπάγη τους και να τις κάνετε να δουλέψουν υπέρ σας και όχι εναντίον σας, σε σημείο που να μπορέσετε να τροποποιήσετε ό,τι έχετε αποδεχθεί ως επιστημονική εξήγηση σχετικά με

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

τους ανθρώπινους περιορισμούς και τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά σας. Αναφέρομαι σε στοιχεία όπως η γενετική σας κατασκευή, το DNA σας ή η εξαρτημένη μάθηση που σας επιβλήθηκε από πολύ νωρίς, από τότε που ήσασταν έμβρυο, νήπιο και μικρό παιδί. Ναι, σωστά διαβάσατε. *Οι πεποιθήσεις σας, όλα αυτά τα άμορφα ενεργειακά πρότυπα που έχετε υιοθετήσει ως εικόνα του εαυτού σας, μπορούν να υποστούν εντυπωσιακή αλλαγή και να σας χαρίσουν τη δύναμη να επιβληθείτε σε ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά ή σε αυτό που εσείς μετά λύπης αντιλαμβάνεστε ως πεπρωμένο σας.*

Οι αδιάλλακτες επιστήμες της γενετικής, της ιατρικής, της ψυχολογίας και της κοινωνιολογίας ίσως σας κάνουν να αισθάνεστε πως δεν έχετε τη δυνατότητα να νικήσετε «αποδεδειγμένα» δεδομένα, τα οποία υποτίθεται πως καθορίζουν ουσιαστικά τα πάντα πάνω σας. «Δεν μπορώ να κάνω τίποτα για τον τρόπο με τον οποίο σκέπτομαι... Πάντα έτσι ήμουν. Είναι η φύση μου και δεν μπορεί να αλλάξει. Δεν έχω γνωρίσει κάτι άλλο. Στο κάτω-κάτω, παίρνεις ό,τι σου δίνεται και κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς.» Όλα τα παραπάνω είναι οι θρηνολογίες εκείνων που επιλέγουν να προβάλλουν δικαιολογίες προκειμένου να εξηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο έζησαν και ζουν. (Σημείωση: Θα χρησιμοποιώ τη λέξη *δικαιολογίες* για να αναφέρομαι σε αυτό που πολλοί αποκαλούν *μαθημένους τρόπους ύπαρξης*.)

Κάθε αυτο-περιοριστική σκέψη που μετέρχεστε προκειμένου να εξηγήσετε γιατί δεν ζείτε τη ζωή σας στην πληρότητά της –έτσι, ώστε να αισθάνεστε πως έχετε σκοπό, πως είστε ικανοποιημένοι και ολότελα ζωντανοί– είναι κάτι που μπορείτε να αμφισβητήσετε και να αναστρέψετε ανεξάρτητα από το χρονικό διάστημα προσκόλλησης σ' αυτή την πεποίθηση αλλά και από το πόσο βαθιά μπορεί να είναι ριζωμένη στην παράδοση, στην επιστήμη ή στην εμπειρία της ζωής. Ακόμη κι αν σας

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

φαίνεται πως πρόκειται για ανυπέρβλητο εμπόδιο, είστε σε θέση να κατανικήσετε αυτές τις σκέψεις· μπορείτε να κάνετε την αρχή με το να παρατηρήσετε τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν προκειμένου να αναχαιτίσουν την πορεία σας. Στη συνέχεια, μπορείτε πια να αποδυθείτε στην προσπάθεια αποπρογραμματισμού, η οποία θα σας προσφέρει τη δυνατότητα να ζήσετε μια ζωή απαλλαγμένη από δικαιολογίες, μια ζωή όπου κάθε μέρα, κάθε θάυμα, κάθε νέα πεποίθηση θα είναι πρωτόφαντη και μοναδική!

*Ένας Νέος Κόσμος Πεποιθήσεων*

Έχετε θελήσει ποτέ να αλλάξετε κάποια πλευρά της προσωπικότητάς σας, ενώ ένα άλλο κομμάτι του εαυτού σας επέμενε πως κάτι τέτοιο είναι αδύνατον, επειδή ο γενετικός σας προγραμματισμός ευθύνεται για τον τρόπο με τον οποίο σκέπτεστε, αισθάνεστε και συμπεριφέρεστε; Αυτό το άλλο κομμάτι του εαυτού σας πιστεύει, μεταξύ άλλων, σε δυστυχημένα γονίδια, ντροπαλά γονίδια, παχιά γονίδια και κακότυχα γονίδια γενετικά προκαθορισμένα. Ήταν ο κλήρος που σας έλαχε, θα σας πει, να έχετε ένα σύνολο από μίξερα γονίδια μαζί με ένα ευμέγεθες απόθεμα παχυντικών γονιδίων, αν αυτές είναι οι πλευρές που θέλετε να αλλάξετε. Αυτό το μέρος του εαυτού σας θέλει να σας φανεί χρήσιμο – μόνο που, ενώ πιθανότατα θέλει να σας προστατέψει από την απογοήτευση που γεννά η αποτυχία, σας εμποδίζει να προχωρήσετε στη ζωή σας, η οποία βρίθκει δικαιολογιών. Στον σημερινό μας πολιτισμό είναι πολύ δημοφιλής και σαφώς αποδεκτή η χρήση της δικαιολογίας του γενετικού προγραμματισμού για να *μην* κάνουμε κάτι προκειμένου να αποβάλουμε τα προσωπικά χαρακτηριστικά που δεν μας αρέσουν.

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Χρησιμοποιώντας, λοιπόν, τη δικαιολογία αυτή της γενετικής προδιάθεσης για να εκλογικεύσετε κάποια πράγματα, θα μπορούσατε να πείτε πως το να ζείτε μέσα σε μια κατάσταση διαρκούς ή αναίτιου τρόμου ερμηνεύεται από το γεγονός πως διαθέτετε υπερπληθώρα κυττάρων φόβου, τα οποία δεν γίνονται να ξεφορτωθείτε. Έτσι, έχετε έτοιμη μια θαυμάσια δικαιολογία. Δεν είναι να απορείτε που κάποιο μέρος του εαυτού σας αγανακτεί κάθε φορά που επιχειρείτε να φανείτε γενναίοι, μια και πιστεύει πως *Δεν μπορώ να αλλάξω τη βιολογία μου*. Από τη στάση αυτή απορρέει η αίσθηση πως είστε ανίσχυροι κάθε φορά που επιχειρείτε να μεταβάλετε οποιοδήποτε στοιχείο σας το οποίο έχει εδραιωθεί τόσο πολύ, ώστε το νιώθετε σαν αληθινή σας ταυτότητα. Αυτό ισχύει κυρίως για χαρακτηριστικά σας που έχετε από τότε που θυμάστε τον εαυτό σας. Και, σαν να θέλει να σφιχτοδέσει στη συνολική σας κοσμοθεωρία την ιδέα πως «έτσι ήσασταν πάντα», η περιοριστική αυτή πλευρά σας διαβεβαιώνει: *Δεν μπορεί να γίνει τίποτα γι' αυτό· στο κάτω-κάτω, δεν μπορώ να αλλάξω τη βασική βιολογική μου κατασκευή*.

Ε, λοιπόν, όχι – χάρη στις αρχές που παρουσιάζω στο βιβλίο αυτό, σίγουρα το μπορείτε!



Η πεποίθηση πως δεν είμαστε σε θέση να τροποποιήσουμε τη βιολογική μας κατασκευή έχει αρχίσει να αμφισβητείται από επιστήμονες που ασχολούνται με έρευνες μοριακής βιολογίας. Φαίνεται πως οι άνθρωποι *όντως* διαθέτουν την ικανότητα να αλλάζουν, ακόμη και να αναστρέφουν, κάποια από τα γενετικά τους χαρακτηριστικά. Το ανοιχτό μυαλό και η περιέργεια, μαζί με την επιθυμία να λυτρωθείτε από τις δικαιολογίες, αποτελούν βασικά προαπαιτούμενα για να εξετάσουμε τα νέα,

## ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

συναρπαστικά στοιχεία που αφορούν τη γενετική προδιάθεση.

Ένας πρωτοπόρος του νέου τρόπου με τον οποίο κατανοούμε πλέον το DNA είναι ο Δρ Μπρους Λίπτον, κυτταρικός βιολόγος που δίδασκε φοιτητές της ιατρικής πριν παραιτηθεί για να αφοσιωθεί αποκλειστικά στην έρευνα και στην παράδοση διαλέξεων. Στο ρηξικέλευθο βιβλίο του *The Biology of Belief (Η Βιολογία της Πεποίθησης)* ο Λίπτον γράφει πως η ζωή δεν ελέγχεται από τα γονίδια – για την ακρίβεια, οι έρευνές του τον οδήγησαν στο συμπέρασμα πως τα γονίδια δεν είναι τίποτε άλλο από προσχέδια. Η αόρατη, άμορφη ενέργεια που συνιστά το περιβάλλον των γονιδίων είναι ο αρχιτέκτονας που μετατρέπει το προσχέδιο στο μυστήριο που αποκαλούμε ζωή. Αφού απαριθμήσει εκατοντάδες ευρήματα ερευνών, ο Λίπτον καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το παλαιό ιατρικό μοντέλο, το οποίο απεικόνιζε τους βασικούς δομικούς λίθους της ζωής με τη μορφή φυσικών σωματιδίων, είναι παραπλανητικό και, στην πλειονότητα των περιπτώσεων, εσφαλμένο. Οφείλουμε να επανεξετάσουμε την ιδέα ότι οι ασθένειες πρέπει να αντιμετωπίζονται (λιγότερο ή περισσότερο) αποκλειστικά με φάρμακα ή χειρουργικές επεμβάσεις προκειμένου να υποβοηθηθεί η ανάρρωση.

Τα συμπεράσματα του Λίπτον είχαν ως συνέπεια την παραίτησή του από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Ουϊσκόνσιν, επειδή ανακάλυψε πως αυτά που δίδασκε (το ότι το μοντέλο των φυσικών σωματιδίων είναι η δύναμη που ελέγχει το φαινόμενο της ζωής) ήταν λανθασμένα. Αντιλήφθηκε πως τόσο το ανθρώπινο σώμα όσο και το ίδιο το σύμπαν είναι νοητικής και πνευματικής φύσης. Υπάρχει ένα πεδίο αόρατης ενέργειας με απόλυτη απουσία φυσικών ιδιοτήτων, το οποίο δημιουργεί τα σωματίδια που αποκαλούμε «κύτταρα» και το αόρατο αυτό πεδίο είναι η μόνη λειτουργία που κυβερνά το σώμα. Γι' αυτό, λοιπόν, μια και το σώμα δεν είναι απλά και

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

μόνο μια μηχανή με υλική υπόσταση, μπορούμε όλοι να βρούμε τον τρόπο να ελέγχουμε την υγεία μας και να επιδρούμε σε αυτήν.

Ακόμη μεγαλύτερη έκπληξη προκαλεί η άποψη του Λίπτον σύμφωνα με την οποία τα προσωπικά μας συστήματα πεποιθήσεων, συμπεριλαμβανομένου και του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα, μπορούν να υπερισχύσουν της γενετικής μας κληρονομιάς και του κυτταρικού DNA μας. Έχουμε τη δυνατότητα να επηρεάσουμε τα απειροελάχιστα σε μέγεθος σωματίδια για τα οποία έχουμε φτάσει στο σημείο να πιστεύουμε πως αποτελούν τους αποφασιστικούς παράγοντες που καθορίζουν τη ζωή μας. Αυτό σημαίνει πως, όταν αλλάζουμε τον τρόπο με τον οποίο σκεπτόμαστε και μαθαίνουμε νέους τρόπους αντίληψης των πραγμάτων, μπορούμε ουσιαστικά να μεταβάλλουμε το DNA μας!

Με άλλα λόγια, μπορείτε να επιδράσετε στη γενετική σας δομή και να την τροποποιήσετε μεταβάλλοντας τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τον εαυτό σας και τη θέση σας μέσα σ' αυτό το μεγαλειώδες μυστήριο που ονομάζουμε ζωή. *Οι αντιλήψεις σας έχουν τη δύναμη να αλλάζουν τη γενετική σας σύνθεση· οι πεποιθήσεις σας μπορούν να ασκήσουν έλεγχο στη βιολογική σας κατασκευή, και αυτό κάνουν άλωστε.* Ίσως ακούγεται πολύ ριζοσπαστικό ή μάλιστα και αδύνατο, ωστόσο αυτή η συνειδητοποίηση θα σας φέρει στο σημείο να αποχαιρετήσετε τις δικαιολογίες που έχετε ασυναίσθητα υιοθετήσει.

Σας προτείνω να εντρυφήσετε στη *Βιολογία της Πεποίθησης*. Θα σας χαρίσει την έμπνευση που χρειάζεστε για να ρυθμίσετε από την αρχή τον νου σας, έτσι ώστε να αποδεχτείτε πως οι πεποιθήσεις σας είναι δυνατόν να βαρύνουν πολύ περισσότερο απ' όσο συνειδητοποιείτε στον καθορισμό του τι μπορείτε να κάνετε, τι θα αναλάβετε να πραγματοποιήσετε ή πόσο μακριά είστε ικανοί να φτάσετε. Ας ρίξουμε, λοιπόν, μια ματιά

## ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

σε μία ακόμη έρευνα που θα σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε τι είστε ικανοί να επιτύχετε.

***Η Επίδραση του Ψευδοφαρμάκου***

Πολύ δύσκολα θα βρούμε κάποιον που θα διαφωνήσει με το γεγονός ότι ο νους ελέγχει το σώμα. Θα έχετε ακούσει, κατά πάσα πιθανότητα, για τεκμηριωμένες μελέτες στις οποίες χάπια ζάχαρης δόθηκαν σε μία ομάδα ελέγχου, η οποία πίστευε πως έπαιρνε κάποιο φάρμακο για την αρθρίτιδα, ας πούμε· τα χάπια αυτά αποδείχθηκαν εξίσου αποτελεσματικά με το φάρμακο που δινόταν για την ίδια πάθηση. Αυτή η επίδραση του ψευδοφαρμάκου προφανώς υφίσταται επειδή οι ασθενείς πιστεύουν στην αποτελεσματικότητα του χαπιού. Αναλογιστείτε, ωστόσο, πόσο ισχυρός είναι ο νους όταν, εκτός από την επίδρασή του κατά τη χορήγηση ενός απλού χαπιού ζάχαρης, επενεργεί και σε περιπτώσεις που κλασικά αντιμετωπίζονται με χειρουργική επέμβαση.

Μια μελέτη της Ιατρικής Σχολής Μπέιλορ, που δημοσιεύτηκε το 2002 στο επιστημονικό περιοδικό *New England Journal of Medicine*, αξιολογούσε τη χειρουργική αντιμετώπιση ασθενών με σοβαρούς, εξουθενωτικούς πόνους στο γόνατο (Moseley et al., 2002). Ο κύριος συγγραφέας της μελέτης, ο Δρ Μπρους Μόζλι, «ήξερε» πως η χειρουργική επέμβαση στο γόνατο βοηθούσε τους ασθενείς του. «Κάθε καλός χειρουργός γνωρίζει πως στη χειρουργική δεν υφίσταται η επίδραση του ψευδοφαρμάκου.» Ο Μόζλι, όμως, προσπαθούσε να ανακαλύψει ποιο μέρος του χειρουργείου ανακούφιζε τους ασθενείς του. Οι ασθενείς που έλαβαν μέρος στη μελέτη χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Ο Μόζλι αφαίρεσε τους φθαρμένους ιστούς από τον χόνδρο στο γόνατο της πρώτης ομάδας. Σε άλλη ομάδα,

## ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

καθάρισε την άρθρωση του γονάτου με καταιονισμό υγρού, αφαιρώντας έτσι το υλικό το οποίο πίστευε πως προκαλούσε τη φλεγμονώδη αντίδραση. Και οι δύο αυτές ενέργειες αποτελούν τυπική θεραπεία για τα αρθρικά γόνατα. Η τρίτη ομάδα πέρασε από «ψεύτικο» χειρουργείο. Ο ασθενής ναρκώθηκε, ο Μόζλι πραγματοποίησε τις τρεις τυπικές τομές και μετά άρχισε να μιλά και να κινείται όπως ακριβώς θα έκανε αν η επέμβαση ήταν πραγματική – μέχρι που πιτσιλισε και αλατόνερο, μιμούμενος τον ήχο της διαδικασίας πλυσίματος του γονάτου. Σαράντα λεπτά αργότερα, ο Μόζλι έραψε τις τομές, σαν να είχε ολοκληρώσει τη χειρουργική διαδικασία. Και στις τρεις ομάδες ορίστηκε η ίδια μετεγχειρητική φροντίδα, στην οποία συμπεριλαμβανόταν ένα πρόγραμμα ασκήσεων.

Τα αποτελέσματα ήταν εκπληκτικά. Ναι, όπως αναμενόταν, οι ομάδες που είχαν υποστεί χειρουργική επέμβαση είχαν βελτίωση. Αλλά η ομάδα που είχε υποστεί την ψευδο-επέμβαση βελτιώθηκε όσο ακριβώς και οι άλλες δύο ομάδες! Παρά το γεγονός πως κάθε χρόνο γίνονται 650.000 επεμβάσεις σε αρθρικά γόνατα, κόστους 5.000 δολαρίων περίπου για την κάθε μία, τα αποτελέσματα ήταν ξεκάθαρα για τον Μόζλι: «Δεν ήταν η χειρουργική μου δεινότητα που ωφέλησε αυτούς τους ασθενείς. Έλαβαν όλα τα οφέλη της χειρουργικής επέμβασης για την οστεοαρθρίτιδα του γονάτου από το φαινόμενο της επίδρασης του ψευδοφαρμάκου». Ειδησεογραφικά προγράμματα στην τηλεόραση παρουσίασαν πολύ παραστατικά τα εντυπωσιακά αποτελέσματα. Μαγνητοσκοπημένα κομμάτια έδειχναν μέλη της ομάδας της ψευδο-επέμβασης να περπατούν και να παίζουν μπάσκετ, εν ολίγοις να κάνουν πράγματα που δήλωναν πως δεν ήταν σε θέση να κάνουν πριν από την «επέμβασή» τους. Οι ασθενείς που είχαν υποστεί ψευδο-επέμβαση δεν το έμαθαν παρά δύο χρόνια αργότερα. Ένα από τα μέλη της ομάδας της ψευδο-επέμβασης, ο Τιμ Πέρεζ,

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

που ήταν αναγκασμένος να περπατά με μπαστούνι πριν από την επέμβαση, μπορεί πλέον να παίζει μπάσκετ με τα εγγόνια του. Εξέφρασε με λίγες λέξεις το θέμα του βιβλίου αυτού όταν δήλωσε στο Discovery Health Channel: «Στον κόσμο αυτό τα πάντα είναι δυνατά όταν το βάζεις σκοπό. Ξέρω πως ο νους μας μπορεί να κάνει θαύματα» (Λίπτον, *Η Βιολογία της Πεποίθησης*).

Πιστεύω πως τέτοιου είδους έρευνες προσφέρουν τις αποδείξεις που θα σας ωθήσουν να ακολουθήσετε πιστά το υπόδειγμα του *Δικαιολογίες Τέλος!*

Υπάρχει και μία ακόμη διαδικασία που έχει πρόσφατα αρχίσει να εφαρμόζεται, η οποία ίσως ανατρέψει ολοκληρωτικά ένα ξεπερασμένο πια ιατρικό μοντέλο. Ένα μικρό κομμάτι από τον δείκτη ενός άντρα κόπηκε στο ύψος της πρώτης άρθρωσης και, επιφέροντας τροποποίηση στις γενετικές οδηγίες, μια ιατρική ομάδα κατόρθωσε να κάνει να μεγαλώσει ένα νέο κομμάτι μήκους 1,27 εκατοστών στην άκρη του δακτύλου μέσα σε διάστημα τεσσάρων εβδομάδων. Τα δάκτυλα είναι γενετικά προγραμματισμένα να αποτρέπουν τη μόλυνση όταν συμβαίνει κάποιος τέτοιος τραυματισμός, οπότε η ιατρική ομάδα αντικατέστησε το κομμένο κομμάτι με στελεχιαία κύτταρα προγραμματισμένα να αναπτυχθούν ως δάκτυλο – το νέο κομμάτι που δημιουργήθηκε περιελάμβανε το νύχι, το δέρμα γύρω από αυτό και σάρκα. Το DNA αυτού του άντρα ανασκευάστηκε με την εισαγωγή νεότερων οδηγιών προγραμματισμού.

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία μελετών γύρω από καταστάσεις όπως είναι η βαριά κατάθλιψη, οι καρδιοπάθειες, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, τα έλκη, ακόμη και ο καρκίνος, στις οποίες φαίνεται πως η δύναμη του νου να υπερνικά αυτές τις ασθένειες υπερτερεί της συμβατικής ιατρικής πρακτικής, η οποία συνίσταται στη θεραπεία των κυττάρων μάλλον παρά του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο αυτά διαβιούν. Η νέα βιολογία

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

μάς δείχνει με σαφήνεια ότι οι πεπειθήσεις –κάποιες από τις οποίες είναι συνειδητές, ενώ οι περισσότερες είναι ασυνειδητές (ή αποτελούν έξεις)– καθορίζουν τη σωματική και διανοητική μας υγεία, όπως επίσης και τον βαθμό της ευτυχίας και της επιτυχίας μας.

Όπως παρατήρησε ο συγγραφέας Τζέιμς Άλεν: «Δεν προσελκύουμε αυτό που *επιθυμούμε* αλλά αυτό που *είμαστε*». Στοχαστηκα πάνω σ' αυτή την ιδέα πολύ καιρό. Μέχρι πρόσφατα, αποδεχόμουν την ιδέα ότι αυτό που είμαστε διαμορφώνεται, ως επί το πλείστον, από περίπλοκες γενετικές πληροφορίες και από έλικες DNA που έχουμε κληρονομήσει από τους γονείς μας και από άλλους συγγενείς. Όμως, έχω αλλάξει γνώμη. Σύμφωνα με τη νέα προσωπική μου φιλοσοφία, το ποιος είμαι καθορίζεται πρώτα και πάνω απ' όλα από αυτά που πιστεύω – και αυτό με οδηγεί σε μια συνειδητή εστίαση στο γεγονός πως οι περιορισμοί ή τα χαρακτηριστικά που έχω κληρονομήσει από τους προγόνους μου δεν είναι κατά κανέναν τρόπο η τελευταία λέξη στην ιστορία της ύπαρξής μου. Τώρα πια, η φράση του Τζέιμς Άλεν κρύβει για μένα μια έκπληξη: *Αλλάζοντας τις πεποιθήσεις μου, αλλάζω αυτό που είμαι*. Συνέπεια αυτής της μεταβολής στις πεποιθήσεις μου είναι το ότι προσέλκυσα κάποια νέα και θαυμαστά στοιχεία στη ζωή μου, όπως αυτό το κάτι που με έσπρωξε να γράψω αυτό το βιβλίο και να μοιραστώ μαζί σας όσα έχω καταλάβει.

Όσο διαβάζετε αυτές τις σελίδες, να θυμάστε πως *είστε ό,τι πιστεύετε, όχι ό,τι λάβατε μέσω της γενετικής οδού*. Αν παραμείνετε επικεντρωμένοι σε αυτό που είστε ως σύνολο πεποιθήσεων, θα εναρμονιστείτε με τα ίδια είδη ενέργειας. Όσο θα προχωράτε στην ανάγνωση, να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι προσελκύετε αυτό που είστε, όχι αυτό που θέλετε· και αυτό που είστε είναι οι πεποιθήσεις σας, όχι τα κύτταρά σας. Στη *Βιολογία της Πεποίθησης* αποδεικνύεται πως η διανοητική σας δραστηριότη-

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

τα είναι αρκετά ισχυρή ώστε να υπερνικά τα υλικά σωματίδια αλλά και τις επιδράσεις της εξαρτημένης μάθησης που δεχτήκατε από νωρίς και του προγραμματισμού τον οποίο ασυναίσθητα υιοθετήσατε κατά την τρυφερή σας ηλικία.

**Ο Επίμονος Προγραμματισμός της Πρώτης Ηλικίας**

Εκτός από τη γενετική τους δομή, η άλλη μεγάλη δικαιολογία που χρησιμοποιούν οι περισσότεροι άνθρωποι για να δικαιολογήσουν τη δυστυχία, την κακή υγεία και την έλλειψη επιτυχίας είναι η εξαρτημένη μάθηση που δέχτηκαν από την οικογένεια και τον πολιτισμό και η οποία αποτελεί τη βάση του τρόπου με τον οποίο έχουν προγραμματιστεί. Για τη μελέτη των μηχανισμών αυτών υπάρχει ένας γοητευτικός κλάδος επιστημονικής έρευνας, γνωστός ως *μιμητική μηχανική (memetics)*, η οποία έχει ως αντικείμενο τον νου· η σχέση επιστήμης και αντικειμένου είναι ανάλογη εκείνης που έχει η γενετική με το σώμα. Όπως, λοιπόν, βασική μονάδα της γενετικής είναι το γονίδιο, βασική μονάδα της μιμητικής είναι το μιμίδιο. Ωστόσο, σε αντίθεση με τα άτομα ή τα ηλεκτρόνια, το μιμίδιο δεν διαθέτει φυσικές ιδιότητες. Όπως λέει ο Ρίτσαρντ Μπρόντι στο έργο του *Virus of the Mind*, πρόκειται για «μία σκέψη, πεποίθηση ή στάση μέσα στο μυαλό σας, που μπορεί να εξαπλωθεί προς και από το μυαλό άλλων ανθρώπων».

Ο Ρίτσαρντ Ντόκινς, ο βιολόγος από την Οξφόρδη που επινόησε τη λέξη *μιμίδιο*, περιγράφει τη διαδικασία στο βιβλίο του *The Selfish Gene (Το Εγωιστικό Γονίδιο)*. Όπως το καταλαβαίνω εγώ, η μιμητική πηγάζει από τη λέξη *μιμούμαι*, που σημαίνει πως παρατηρώ και αντιγράφω κάποια συμπεριφορά. Η συμπεριφορά επαναλαμβάνεται και μεταβιβάζεται σε άλλους,

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

κι έτσι η μιμητική διαδικασία διαιώνίζεται. Το βασικό σημείο είναι το εξής: *Η μεταφορά μίας ιδέας, στάσης ή πεποίθησης σε άλλους γίνεται δια της νοητικής οδού. Δεν θα δούμε τα μιμίδια στον μεγεθυντικό φακό ή στο μικροσκόπιο, γιατί αυτά μεταδίδονται από νου σε νου μέσω εκατοντάδων χιλιάδων αντιγραφών. Στην ηλικία των έξι ή επτά ετών, έχουμε όλοι προγραμματιστεί με μια ατέλειωτη λίστα μιμιδίων, που δρουν πολύ παρόμοια με τους ιούς. Δεν είναι κατ' ανάγκην καλά ή κακά· απλά, εξαπλώνονται πολύ εύκολα σε όλο τον πληθυσμό.*

Από τη στιγμή που κάποιο μιμίδιο βρεθεί στον νου σας, έχει την ικανότητα να επηρεάζει με δυσδιάκριτο τρόπο τη συμπεριφορά σας – και το κάνει. Αυτός είναι ένας από τους τρόπους απόκτησης μιας σωρείας δικαιολογιών, που σας κρατούν εγκλωβισμένους σε μια ρουτίνα. Για παράδειγμα: «Τα μιμίδιά μου μού υπαγόρευσαν να το κάνω! Δεν μπορώ να αντισταθώ! Αυτές οι ιδέες (πεποιθήσεις, στάσεις) έχουν μεταδοθεί σε μένα περνώντας από τον έναν νου στον άλλον επί πολλές γενιές και δεν μπορώ να κάνω κάτι για να αλλάξω τον τρόπο με τον οποίο σκέπτομαι. Αυτά τα μιμίδια ήταν οι δομικοί λίθοι του νου μου και εγώ δεν μπορώ να απο-προγραμματίσω τον εαυτό μου από αυτούς τους νοητικούς ιούς, που συνεχώς αντιγράφονται και εξαπλώνονται. Αυτές οι ιδέες (μιμίδια) αποτελούν αναπόσπαστο μέρος μου σε τέτοιο βαθμό που είναι αδύνατον να “απολυμάνω” τον εαυτό μου και να ξεφύγω από τις συνέπειες όλων αυτών των ιών του νου». Κάθε δικαιολογία για την οποία θα διαβάσετε σ' αυτό το βιβλίο είναι στην πραγματικότητα ένα μιμίδιο που κάποτε εμφυτεύτηκε στον νου σας.

Ο Ρίτσαρντ Μπρόντι χρησιμοποιεί τη λέξη *ιός* (*virus*) προκειμένου να περιγράψει αυτό που συμβαίνει στον νου κατά τις διαδικασίες της μίμησης και της αντιγραφής. Ο βασικός στόχος ενός ιού είναι να κάνει όσο πιο πολλά αντίγραφα του εαυτού του μπορεί μέσω της διείσδυσης σε οποιοδήποτε άνοιγμα

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

βρίσκει και της εξάπλωσης σε όσο περισσότερους ξενιστές είναι δυνατόν. Κατά παρόμοιο τρόπο, είτε ο ξενιστής αμέτρητων μιμιδιών· πρόκειται για τις παγιωμένες σκέψεις και τα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς που εκδηλώνει η προσωπικότητά σας. Έχετε περάσει χρόνια ολόκληρα επαναλαμβάνοντας και αναπαράγοντας ιδέες που ταξίδευαν από τον έναν νου στον άλλον, εξαπλώνοντας τις ιδέες και πεποιθήσεις αυτές σε πολλούς ακόμη.

Τα μιμίδια εξολοθρεύονται δύσκολα, επειδή έχουν γίνει αυτό που νομίζετε πως είστε· η προσπάθεια αποβολής τους είναι σαν να προσπαθείτε να απορρίψετε ένα από τα ζωτικά σας όργανα· και η διαδικασία αυτή απομυζά τη ζωτική σας ενέργεια. Πολλά μιμίδια, για την ακρίβεια, εμφυτεύτηκαν γερά από τους γονείς σας στη διάρκεια της πρώιμης παιδικής ηλικίας σας μέσα στην οικογένειά σας – δεν θα πρέπει να σας εκπλήσσει το γεγονός ότι μεταδόθηκαν πολύ εύκολα σε σας από τους γονείς ή τους παππούδες και τις γιαγιάδες σας. Από τη στιγμή που οι ιδέες θα ενσφηνωθούν στον νου σας προερχόμενες από άλλους, γίνονται η πραγματικότητά σας, πολύ συχνά για ολόκληρη τη ζωή σας.

Προσωπικά, θεωρώ συναρπαστικό το ότι υπάρχουν αόρατες μικροσκοπικές μονάδες στις οποίες επέτρεψα να εμφυτευθούν στο μυαλό μου και που εξακολουθούν να επιδρούν στον τρόπο με τον οποίο σκέπτομαι και συμπεριφέρομαι σήμερα. Επιπλέον, έχω ενεργήσει καθοδηγούμενος από αυτούς τους νοητικούς ιούς και τους έχω μεταδώσει στα παιδιά μου... ακούσια, έχω γίνει φορέας τους.

Θα σας αναφέρω μερικά παραδείγματα που δεν έχουν πάψει να ανακλύπουν στη ζωή μου:

Μεγάλωσα με τη νοοτροπία της Οικονομικής Ύφεσης. Αν και γεννήθηκα το 1940, όταν πια η Αμερική άρχιζε μόλις να ανακάμπει από τη Μεγάλη Οικονομική Ύφεση, οι γονείς και

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

οι παππούδες μου περνούσαν άσχημα από οικονομική άποψη και μου μετέδωσαν αρκετά μηνύματα λιτότητας. *Μην ξοδεύεις απερίσκεπτα· να εξοικονομείς για το μέλλον, γιατί τα πράγματα θα πάνε προς το χειρότερο· παντού υπάρχουν ελλείψεις· δεν έχουμε πολύ φαΐ· μην πετάς τίποτα· να αδειάζεις το πιάτο σου· δεν έχεις αρκετά χρήματα...* οι ιδέες αυτές μου μεταδόθηκαν αδιόρατα καθώς μεγάλωνα στις Μεσοδυτικές Πολιτείες της δεκαετίας του 1940. Μιμήθηκα ή αναπαρέστησα αυτές τις ιδέες και άφησα τον εαυτό μου να γίνει ένα όργανο αυτών των νοητικών ιών. Τράφηκαν και μεγάλωσαν μέσα μου· και εξαπλώθηκαν μέσω εμού όπου πήγα μέχρι που τρύπωσαν για τα καλά στο μυαλό μου και σε πολλές ενέργειές μου.

Αν και διανύω πλέον την έκτη δεκαετία της ζωής μου, τα μιμίδια αυτά είναι ολοζώντανα σήμερα και επιχειρούν ακόμη να αντιγραφούν και να εξαπλωθούν. Μέχρις ενός σημείου, εξυπηρετούν κάποιον σκοπό, αν και περιστασιακά εργάζονται υπερωρίες. Ο κόσμος μου, για παράδειγμα, δεν κινδυνεύει από τη φτώχεια, όμως δεν παύω να είμαι συνετός στα οικονομικά μου και μου αρέσει να κάνω οικονομία παρά να πετώ διάφορα πράγματα που έχουν ακόμη λίγη χρησιμότητα. Σέβομαι τη στάση αυτή· αναμφίβολα, έχει τις ρίζες της στην παιδική μου ηλικία, όταν προγραμματίζονταν οι συνήθειες του υποσυνείδητου νου μου. Με εξυπηρετεί σε κάτι, όμως, πράγματι να ψαρεύω τα χρησιμοποιημένα σωληνάρια της οδοντόπαστας που πέταξαν τα παιδιά μου στα καλαθάκια των αχρήστων και να τα ζουλάω με πείσμα για να βγάλω από μέσα τους προϊόν για τις επόμενες δεκαπέντε μέρες... όταν με τα κέρδη μου θα μπορούσα να αγοράσω το εργοστάσιο που παράγει την οδοντόπαστα;

Κι άλλος ένας νοητικός ιός που εντόπισα τελευταία: Μάλλον έχω μιμηθεί το μούτρωμα που έκανα όταν δεν γινόταν αυτό που ήθελα, όντας το μικρότερο από τρία αγόρια ή ένα

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

παιδί που πέρασε από σειρά ανάδοχων οικογενειών. Διότι θυμάμαι τους τρόπους με τους οποίους μούτρωνα ως ενήλικος, στα 30 ή στα 40 μου (σκυθρωπιάζω, φωνάζω μάλιστα μερικές φορές). Πρόσφατα, βρισκόμουν μόνος στο γραφείο μου προσπαθώντας μάταια να εντοπίσω κάτι που χρειαζόμουν· αισθανόμουν έντονη απογοήτευση και δυσαρέσκεια, επειδή δεν το έβρισκα. Καθώς η απογοήτευση και ο εκνευρισμός μου κορυφώνονταν, άρχισα να γίνομαι όλο και πιο παράλογος: ύψωσα τη φωνή μου, διαμαρτυρήθηκα δυνατά (παρ' όλο που δεν βρισκόταν άλλος εκεί), βλαστήμησα και άρχισα να τριγυρνάω στο σπίτι χτυπώντας δυνατά κάτω τα ποδάρια μου, έως ότου έγινα εξάλλος και χάλασα το στομάχι μου. Αυτό το επεισόδιο δεν κράτησε πάνω από ένα με δύο λεπτά· τελικά ηρέμησα και βρήκα το βιβλίο που νόμιζα ότι έφταιγε για το προσωπικό μου δράμα.

Γιατί παραδέχομαι πως πρωταγωνίστησα σ' αυτή τη γελοία σκηνή τη στιγμή που θέλω να με βλέπουν οι άνθρωποι ως έναν λογικό πνευματικό δάσκαλο; Διότι διευκρινίζει τα λεγόμενά μου στο αρχικό αυτό κεφάλαιο. Ως έμβρυο, ως νήπιο και ως μικρό αγόρι θα πρέπει να είχα γίνει μάρτυρας αυτού του είδους συμπεριφοράς και το μιμήθηκα – το μιμίδιο με μόλυνε, καθώς αντιγράφηκε και εξαπλώθηκε από τον νου κάποιου συγγενή ή φίλου στον δικό μου. Και τώρα, 60 χρόνια αργότερα, θα μπορούσα θαυμάσια να δικαιολογήσω το παράλογο φέρσιμό μου, που μόνο αμηχανία μού δημιούργησε έτσι που έκανα σαν μωρό και κατάφερα να με αρρωστήσω. Έχω πρόχειρη τη δικαιολογία, αν θέλω να τη χρησιμοποιήσω: *Πάντοτε αντιδρούσα υπερβολικά στην απογοήτευση και στον εκνευρισμό· πολύ απλά, είναι μέρος του εαυτού μου. Δεν μπορώ να ελέγξω την τάση μου να χτυπάω κάτω τα πόδια και να κατηγορώ τους πάντες και τα πάντα, να φιλο-βλαστημάω και να αισθάνομαι καθηλωμένος επειδή δεν μπορώ να αντέξω την απογοήτευσή μου. Οι δυνατότητες δικαιολόγησής*

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

αυτής της συμπεριφοράς είναι ανεξάντλητες, όμως η ερώτηση που οφείλω να θέσω στον εαυτό μου είναι η εξής: *Θέλω πράγματι να μένω προσκολλημένος σε αυτές τις συμπεριφορές που αποτελούν συνηθισμένη πρακτική και οι οποίες εν τέλει μπορούν να με κάνουν να νιώσω άρρωστος;*



Όπως κι εγώ, έχετε μιμηθεί κι εσείς χιλιάδες σκέψεις και ενέργειες, τις οποίες απορροφήσατε λόγω της επαφής σας με άτομα του περιβάλλοντός σας κατά την παιδική σας ηλικία. Όταν οι νοητικοί ιοί σας εξυπηρετούν, είναι πολύ ευχάριστο να τους παρακολουθείτε και να εκφράζετε τη σιωπηρή σας ευγνωμοσύνη. Όταν, όμως, εξακολουθούν να στοιχειώνουν τη ζωή σας, εμποδίζοντάς σας να εκπληρώσετε τις επιθυμίες σας, τότε είναι ώρα να αρχίσετε να τους αποβάλλετε. Το θέμα είναι ότι αυτοί οι ιοί του νου, ή μιμίδια, μπορούν σήμερα να αποβούν εις βάρος σας με μυριάδες τρόπους, είναι όμως επίσης αλήθεια πως έχετε την ικανότητα να τους αλλάξετε. (Δεν θα παραλείψω να προσθέσω στο σημείο αυτό πως, αφότου συνειδητοποίησα τις δικές μου τάσεις να χρησιμοποιώ παλιές αντιδράσεις, που δεν ήταν πλέον λογικές ή πρακτικές, προκειμένου να αντιμετωπίσω την απογοήτευσή μου –και όντας πρόθυμος να επιδοθώ στην εργασία απο-προγραμματισμού των πολυκαιρισμένων αυτών σκέψεων–, τώρα πια εντοπίζω άμεσα αυτούς τους πειρασμούς να φερθώ σαν μικρό παιδί και επιλέγω έναν πιο υγιή τρόπο αντίδρασης. Αυτό που κερδίζω είναι πως είμαι πιο αποτελεσματικός στην ανεύρεση των χαμένων αντικειμένων που κάποτε με σύγχυζαν τόσο!)

Οι σκέψεις πως θα είστε πάντα φτωχοί, άτυχοι, υπέρβαροι ή ελλιποβαρείς· πως θα έχετε πάντοτε μια προσωπικότητα επιρρεπή στους εθισμούς· πως δεν θα προσελκύσετε ποτέ το

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

άλλο σας μισό· πως θα εξακολουθήσετε να έχετε ξεσπάσματα θυμού· πως δεν πρόκειται να επιδείξετε ποτέ κάποια μουσική, καλλιτεχνική ή αθλητική ικανότητα· ή πως θα είστε πάντα ντροπαλοί, επειδή πάντα νιώθατε έτσι... είναι *δικαιολογίες*. Και, όταν βλέπετε τι είναι πραγματικά, μπορείτε να τις εξαλείψετε. Από την άλλη πλευρά, αν πιστεύετε πως είναι γερά ριζωμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας και συνήθειες σκέψης στις οποίες δεν μπορείτε να αντιταχθείτε, θα πιπλάτε, συμβολικά, το δάχτυλό σας και θα βάζετε τα κλάματα κάθε φορά που η ζωή δεν σας φαίνεται και πολύ συνεργάσιμη. Πιστέψτε με, όμως, θα νιώσετε πολύ περισσότερη ενέργεια και ικανοποίηση θέτοντας σε εφαρμογή το υπόδειγμα του *Δικαιολογίες Τέλος!* Όταν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε ένα νέο σύνολο συνθηγιών σκέψης, θα ιαχυροποιήσετε τη ζωή σας και θα μπορέσετε πιο εύκολα να προσελκύσετε όλα αυτά που πραγματικά είστε. Ταυτόχρονα, θα αποτελέσετε το παράδειγμα ενός νέου και καλύτερου τρόπου ζωής για τους ανθρώπους του περιβάλλοντός σας, που είναι εν αγνοία τους κι αυτοί θύματα του ιού των δικαιολογιών.

Από τη στιγμή της γέννησής σας κιόλας ήσασαν ένας σούπερ-σταν της μιμητικής, καθώς αποτυπώνατε και αναπαριστούσατε πεποιθήσεις και συμπεριφορές προερχόμενες κι από άλλες επιρροές πέραν της οικογενειακής και κοινωνικής σας δομής· επιρροές που προέρχονταν από τη θρησκευτική σας εκπαίδευση, από τον εθνικό σας πολιτισμό, από τα τηλεοπτικά προγράμματα και τις διαφημίσεις, οι οποίες έγιναν αναπόσπαστο μέρος του προσκολλημένου σε συνήθειες, επαναληπτικού νου σας. Σκοπός μου δεν είναι να εξετάσω όλους τους τρόπους με τους οποίους αποκτήσατε τις πεποιθήσεις σας· αυτό είναι κάτι που μόνο *εσείς* μπορείτε να κάνετε. Αυτό το βιβλίο έχει γραφτεί για να σας βοηθήσει να γίνετε πιο συνειδητοί ως προς τις δικαιολογίες που χρησιμοποιείτε για να

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

συμπεριφέρεστε με τρόπους οι οποίοι δεν σας βοηθούν να φτάσετε στον βαθμό υγείας, ευτυχίας και επιτυχίας που επιθυμείτε. Συμφωνώ με τον Ρωμαίο Αυτοκράτορα Μάρκο Αυρήλιο, ο οποίος είναι γνωστός για την οξύνοιά του ως ηγέτης και ως πνευματικά συνειδητός άνθρωπος. Αναφέρεται πως είχε πει: «Η ζωή μας είναι ό,τι την κάνουν οι σκέψεις μας».

Οι συμπεριφορές σας στηρίζονται στα πρότυπα σκέψης σας· με άλλα λόγια, οι σκέψεις σας στην πραγματικότητα έχουν τη δύναμη να σας «ανεβάσουν» ή να σας ρίξουν στον γκρεμό. Αν και κάποιες από αυτές λειτουργούν σε συνειδητό επίπεδο και είναι εύκολα αναγνωρίσιμες, άλλες έχουν τρυπώσει βαθιά μέσα στο υποσυνείδητό σας. Προτιμώ να αποκαλώ αυτό το μέρος του εαυτού σας που έχει υποστεί εις βάθος προγραμματισμό –και έχει γίνει μια σχεδόν αυτόματη, δεύτερη φύση σας– «επαναληπτικό νου».

Για μένα, η λέξη *υποσυνείδητος* σημαίνει πως κάτι βρίσκεται κάτω από το επίπεδο της δημιουργικής συνειδητότητας· σημαίνει κάποιου είδους μυστηριώδη οντότητα που δεν είναι δυνατόν να γνωσθεί. Εφ' όσον κεντρικό θέμα του βιβλίου μας είναι πως στιδίηποτε χρησιμοποιούμε για να ερμηνεύσουμε τις σκέψεις και τις ενέργειές μας και το οποίο φέρει τη σφραγίδα των ίδιων παλιών υπονομευτικών τρόπων αποτελεί δικαιολογία, μου φαίνεται πως, όταν το αποκαλούμε «υποσυνείδητο», ουσιαστικά υπογραμμίζουμε την εξής ιδέα: *Δεν μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό, δεν μπορώ να μιλήσω γι' αυτό και, οπωσδήποτε, δεν μπορώ να το αλλάξω· επειδή βρίσκεται, εν τέλει, κάτω από το επίπεδο του συνειδητού νου μου· εκεί όπου διαδραματίζεται όλη μου η ζωή.*

Προσωπικά, το βρίσκω δύσκολο να εργαστώ με κάποιο κομμάτι του εαυτού μου που δεν συμπεριλαμβάνεται στη συνειδητή μου ζωή. Για τον λόγο αυτόν, επέλεξα να αποκαλώ αυτή την πελώρια δεξαμενή κενότητας –μια δεξαμενή που μας ωθεί όλους μακριά από το Θεϊκό μας ντάρμα, μακριά και από

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

τον υψηλότερο δυνατό βαθμό υγείας, ευτυχίας και επιτυχίας— «επαναληπτικό νου». Μολονότι αυτό το είδος σκέψεων ίσως μοιάζει απρόσιτο, σας διαβεβαιώνω πως οι εν λόγω σκέψεις θα ανέλθουν στην επιφάνεια αν υιοθετήσετε τη στάση του *Δικαιολογίες Τέλος!*

***Αφήστε Κατά Μέρος τις Σημαντικές Δικαιολογίες***

Αυτό το αρχικό κεφάλαιο σάς έδωσε μία πρώτη εικόνα των πρόσφατων ερευνών και παρατηρήσεων που μας βοηθούν να κατανοήσουμε καλύτερα την ανθρώπινη φύση μας. Σκοπός μου είναι να σας βοηθήσω να αξιοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες προκειμένου να τροποποιήσετε τις πλευρές εκείνες της ζωής σας που μπλοκάρονται από αυτά που η «παλιά» επιστήμη και το απαρχαιωμένο σκεπτικό σάς υπαγορεύουν. Για να μην μακρηγορούμε, υπάρχουν βασικά δύο σημαντικές δικαιολογίες που όλοι χρησιμοποιούμε:

— Η πρώτη είναι: *Δεν μπορώ να κάνω πράγματι κάτι για αυτό που είμαι· στο κάτω-κάτω, οι άνθρωποι δεν μπορούν να αλλάξουν το DNA τους. Για όλα φταίει η γενετική μου κατασκευή.* Η νέα βιολογία λέει πως υπάρχει ένα ενεργειακό πεδίο που περιβάλλει, αλλά και περιέχεται μέσα σε, όλα σας τα κύτταρα· και το πεδίο αυτό επηρεάζεται από τις πεποιθήσεις σας. Επιπλέον, όλα τα σωματίδια δημιουργούνται από αυτό το πεδίο – είναι η μοναδική οντότητα που κυβερνά το σώμα. Το 95 τοις εκατό περίπου των ανθρώπων *δεν έχει* γενετικής φύσης λόγους να αρρωστήσει, να νιώσει κατάθλιψη, φόβο ή οποιαδήποτε άλλη αρνητική κατάσταση.

Σήμερα, στον 21ο αιώνα, η επιστήμη ζητά από σας να πάψετε να πιστεύετε πως είστε θύμα της γενετικής σας κατα-

ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

σκευής, μια και υπάρχει μεγάλος όγκος αποδεικτικών στοιχείων που μας δείχνουν εμπειρικά πως οι πεποιθήσεις σας έχουν τη δύναμη να τροποποιήσουν τα γονίδιά σας. Σας προτιρέπω να εξετάσετε αυτή τη ριζοσπαστική ιδέα σε μεγαλύτερο βάθος από αυτό που μπορώ να σας προσφέρω σε τούτο εδώ το βιβλίο. Υπάρχει ένα αόρατο μέρος του εαυτού σας, το οποίο μπορείτε να αποκαλέσετε νοημοσύνη, ανώτερη λειτουργία, Τάο, σκέψη, πίστη, Πνεύμα, Θεό... Η επιλογή είναι δική σας.

– Η δεύτερη σημαντική δικαιολογία έχει τις ρίζες της στα πρώτα χρόνια της ζωής σας και στην εξαρτημένη μάθηση που δεχτήκατε από την οικογένειά σας. Σας επηρεάζει με τόσο πολλούς τρόπους, ώστε κατά πάσα πιθανότητα νιώθετε πως πρόκειται για μια πλευρά της ζωής σας από την οποία είναι αδύνατον να απελευθερωθείτε. Αφήστε την κι αυτή κατά μέρος. Μόνο και μόνο το γεγονός πως έχετε μολυνθεί με κάποιο μιμίδιο που ανήκει στην οικογενειακή σας παράδοση και έχετε προγραμματιστεί να το επαναλάβετε και να το μεταφέρετε στις επόμενες γενιές δεν σημαίνει πως δεν διαθέτετε την ικανότητα εξουδετέρωσης αυτής της μόλυνσης και επαναπρογραμματισμού του εσωτερικού σας κόσμου.

Αυτά τα παράξενα, μικροσκοπικά αντι-πράγματα που αποκαλούμε μιμίδια είναι σκέψεις οι οποίες σας επιτρέπουν να γίνετε κύριοι του εαυτού σας – και, μην γελιέστε, κάθε δικαιολογία που έχετε χρησιμοποιήσει στη ζωή σας είναι στην πραγματικότητα ένα μιμίδιο που φόρεσε το προσωπείο της εξήγησης. Κι όμως, είστε σε θέση να αποπρογραμματίσετε τον εαυτό σας και να αποβάλετε αυτούς τους νοητικούς ιούς. Ένας ιός δεν ενδιαφέρεται για το κατά πόσο συμβάλλει στην ευεξία ή στην κακοζωία σας, επειδή το μόνο που θέλει είναι να εισχωρήσει, να αντιγραφεί και να εξαπλωθεί. Παρ' όλ' αυτά, εσείς δεν είστε υποχρεωμένοι να μεταβληθείτε σε θύματα κανενός

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΕΛΟΣ!

---

πράγματος (ή αντι-πράγματος) που μεταφέρθηκε από κάποιο άλλο μυαλό στο δικό σας. Οι πεποιθήσεις σας έχουν κάνει αυτά τα μιμίδια να σας φαίνονται δεύτερη φύση σας. Από τη στιγμή που οι δικαιολογίες δεν είναι παρά σκέψεις ή πεποιθήσεις, εσείς είστε που αποφασίζετε τελικά τι θα κρατήσετε ως παρακαταθήκη που θα σας καθοδηγεί στη ζωή σας.

Ένα μικρό απόσπασμα από την Νταμμαπάντα\* μας παρέχει μια αίσθηση της πορείας στην οποία βαδίζει κάθε άτομο καθώς προχωρά προς την εγγενή σε αυτό τελείωση και αυτοπραγμάτωση. Πάρτε μια γεύση αυτού του αρχαίου σοφού ρητού και συνδυάστε το νόημά του με τη σύγχρονη αντίληψη της γενετικής και της μιμητικής: «Ό,τι είμαστε είναι αποτέλεσμα του τι έχουμε σκεφτεί. Τα θεμέλιά του βρίσκονται στις σκέψεις μας. Απαρτίζεται από τις σκέψεις μας. Αν ένας άνθρωπος μιλά ή ενεργεί με καθαρή σκέψη, τότε η ευτυχία τον ακολουθεί για πάντα, σαν τη σκιά που δεν τον εγκαταλείπει ποτέ».

---

\* Σ.τ.Ε.: Βουδιστικό κείμενο υψηλής λογοτεχνικής αξίας, στο οποίο αποκάλυπτονται οι υπέρτατες πνευματικές αξίες του Βουδισμού.