

ΤΟ ΣΥΜΠΛΗΝ
ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ

Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα. Δεν επιτρέπεται η κατά μέρος ή καθ' όλον αναπαραγωγή αυτού του βιβλίου με κάθε μέσο, μηχανικό, φωτογραφικό ή ηλεκτρονικό, ούτε επιτρέπεται η αποθήκευσή του σε οποιοδήποτε σύστημα ανάκλησής, η μετάδοσή του ή η με οποιοδήποτε άλλον τρόπο αντιγραφή του για δημόσια ή ιδία χρήση, πέραν της «θεμιτής χρήσης» με μορφή αποσπασμάτων ενσωματωμένων σε άρθρα ή κριτικές, χωρίς την πρότερη έγγραφη συγκατάθεση του εκδότη.

Αποποίηση Ευθύνης: Η συγγραφέας του βιβλίου αυτού δεν προσφέρει ιατρικής φύσεως συμβουλευτική υπηρεσία, ούτε συνταγογραφεί, εμμέσως ή ευθέως, τη χρήση οποιασδήποτε τεχνικής ως θεραπευτικής για προβλήματα ιατρικά, ψυχολογικά ή άλλα, υγείας, χωρίς τη συνταγή γιατρού. Πρόθεση της συγγραφέως είναι αποκλειστικά να προσφέρει γενικής φύσεως πληροφορίες, προκειμένου να σας βοηθήσει στην αναζήτηση συναισθηματικής και πνευματικής ευεξίας. Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε πληροφορία που εμπεριέχεται στο βιβλίο αυτό, η συγγραφέας και ο εκδότης ουδεμία ευθύνη φέρουν για τις πράξεις σας.

Copyright © 2016 by Gabrielle Bernstein εκδ. HAY HOUSE, INC.
Τίτλος πρωτότυπης έκδοσης: THE UNIVERSE HAS YOUR BACK

Μετάφραση: Βασιλική Ασπιώτου
Επιμέλεια κειμένου: Ελένη Χονδρονάσιου
Εξώφυλλο: Νάσος Βάγιας
Επιμέλεια έκδοσης: Βίκυ Κάουλα
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης

© 2019 εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ
Δ/ση αλληλογραφίας Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122
τηλ-fax: 210 8021333
<http://www.iviskospublications.gr>
e-mail: info@iviskospublications.gr
ISBN: 978-618-5093-86-0

Gabrielle Bernstein

Έχε εμπιστοσύνη
ΤΟ ΣΥΜΠΛΗΝ
ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΖΟΥ

εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	7
Κεφάλαιο 1: Έχεις μία Κρυφή Δύναμη.....	15
Κεφάλαιο 2: Είσαι ο Ονειρευτής του Ονείρου Σου.....	35
Κεφάλαιο 3: Καθοδηγείσαι Πάντοτε. <i>Ακόμα κι Όταν Δεν το Νιώθεις.....</i>	61
Κεφάλαιο 4: Τα Μηνύματα που Στέλνεις Μιλούν Πιο Δυνατά Από τις Λέξεις Σου.....	79
Κεφάλαιο 5: Το Σύμπαν Κινείται Γρήγορα Όταν Περνάς Καλά!.....	101
Κεφάλαιο 6: Τα Εμπόδια Είναι Παρακάμψεις προς τη Σωστή Κατεύθυνση.....	119
Κεφάλαιο 7: Η Βεβαιότητα Ανοίγει τον Δρόμο προς Ό,τι Επιθυμείς.....	135
Κεφάλαιο 8: Το Σύμπαν Μιλά με Μυστηριώδεις Τρόπους.....	157
Κεφάλαιο 9: Η Ενότητα Σε Ελευθερώνει.....	175
Κεφάλαιο 10: Είσαι το Σύμπαν.....	197
Κεφάλαιο 11: Όταν Πιστεύεις Ότι Έχεις Παραδοθεί, Αφέσου Κι Άλλο.....	215
Κεφάλαιο 12: Γίνε Όργανο Αγάπης.....	231
Ευχαριστίες.....	245

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Την άνοιξη του 2015 κατέρρευσα στη διάρκεια μιας συνεδρίας γιόγκα. Ξαφνικά, στη μέση του χαιρετισμού του ήλιου, καταλήφθηκα από τρόμο και άγχος. Κάθισα στο χαλάκι μου για να πάρω μιαν ανάσα. Ακριβώς τότε άρχισα να νιώθω έναν τρομερό πόνο στον λαιμό μου και μούδιασε ολόκληρη η αριστερή πλευρά του προσώπου μου και του βραχίονα. Άρχισα να φρικάρω. Έφυγα από το μάθημα, τηλεφώνησα στον άνδρα μου και κατόνισα ένα επείγον ραντεβού με γιατρό.

Μέσα σε 24 ώρες έκανα διάφορες μαγνητικές τομογραφίες και εξετάσεις αίματος. Η αναμονή για τα αποτελέσματα ήταν μία από τις πιο τρομακτικές στιγμές της ζωής μου.

Όταν βγήκαν τα αποτελέσματα, τα έχασα τελείως. Δεν υπήρχε διάγνωση για τα φυσικά συμπτώματά μου, και, τελικά, οι γιατροί χαρακτήρισαν το επεισόδιο ως κρίση πανικού. Αυτό που μου είχε συμβεί δεν έβγαζε νόημα. Εκείνη την περίοδο της ζωής μου είχα έναν εκπληκτικό σύζυγο, που με στήριζε και με ενθάρρυνε, η καριέρα μου ανθούσε, είχα ένα υγιές σώμα και μία αγαπημένη οικογένεια. Ουσιαστικά, ζούσα μια ζωή που δεν είχα φανταστεί ούτε στα πιο τρελά μου όνειρα. Είχα περάσει μία δεκαετία βελ-

τιώνοντας την πνευματική μου κατάσταση, γιατρεύοντας παλιές πληγές και ενισχύοντας την πίστη μου. Και τελικά, είχα ελευθερωθεί· ή τουλάχιστον έτσι πίστευα.

Την επόμενη εβδομάδα κατάφερα να ηρεμήσω, αλλά συνέχισα να προβληματίζομαι γιατί είχε συμβεί αυτό το γεγονός. Η λογική μου δεν μπορούσε να εξηγήσει τι είχε πάει στραβά· έτσι κατέφυγα στο μαξιλάρι διαλογισμού μου για εσωτερική γνώση και καθοδήγηση. Βγαίνοντας από τη βαθιά σιγή, άρχισα να γράφω στο ημερολόγιό μου. Οι λέξεις κυλούσαν στη σελίδα: *«Αυτή είναι η αντίστασή σου στην αγάπη και στην ελευθερία. Το σκοτάδι που παραμένει μέσα σου, αντιδρά στην ευτυχία».*

Ξαφνιάστηκα με αυτά που είχα γράψει. Μπορούσε ο μεγάλος φυσικός πόνος, στην πραγματικότητα, να ήταν η δική μου αντίσταση στην αγάπη; Εδώ και πολλά χρόνια πίστευα ότι μόλις κατάφερα να επουλώσω τις παλιές πληγές μου, θα ήμουν ευτυχισμένη και ελεύθερη. Μόλις κατάφερα να αποκτήσω μία αίσθηση ασφάλειας, θα ήμουν ευτυχισμένη και ελεύθερη. Και όταν θα είχα εμβαθύνει τον πνευματικό δεσμό μου, θα ήμουν ευτυχισμένη και ελεύθερη. Έχοντας δεσμευθεί στον πνευματικό μου δρόμο και στην προσωπική μου βελτίωση, πράγματι είχα βρει την ευτυχία και την ελευθερία. Ο εξωτερικός κόσμος μου είχε αρχίσει να αντανακλά τον θετικό εσωτερικό μου κόσμο και η ζωή κυλούσε ωραία. Κι ύστερα, σαν ωρολογιακός μηχανισμός, η παρουσία του φόβου μέσα μου έκανε ό,τι μπορούσε για να αντισταθεί στην αγάπη και στο φως, στα οποία με τα χρόνια είχα μάθει να βασίζομαι.

Εντόπισα και παρακολούθησα προσεκτικά αυτήν την αντίσταση για να την καταλάβω και να αποδεχθώ την παρουσία της. Μετά από προσεκτική παρατήρηση, έφθασα στο σημείο να κατανοήσω ότι είναι η αντίσταση στην αγάπη που μας κρατά στο σκοτάδι. Αυτή η αντίσταση είναι ο λόγος που κολλάμε σε μεθόδους που δεν μας αφήνουν να ανθίσουμε. Μπορεί να έχεις παρατηρήσει ότι συχνά νιώθεις ανακούφιση με τον διαλογισμό, την προσευχή, τη θετική βεβαίωση, ψυχοθεραπεία ή κάποιον άλλον τρόπο προσωπικής ανάπτυξης κι ότι αυτό το υπέροχο συναίσθημα μπορεί να διαταραχθεί με οτιδήποτε περιορίζει την πίστη, όπως ένα αρνητικό σχόλιο ή μια εθιστική συνήθεια. Αυτό συμβαίνει, γιατί τη στιγμή που στρεφόμαστε στο φως το σκοτάδι μέσα μας αντιστέκεται.

Ακόμα και όταν δεσμευθούμε στην αγάπη και την ευτυχία, συχνά δυσκολευόμαστε να εγκαταλείψουμε τον φόβο, από τον οποίο συνηθίσαμε να εξαρτιόμαστε, καθώς μεγαλώναμε. Αποδίδουμε σκοπιμότητα στον πόνο, πιστεύοντας ότι ο αγώνας κι ο αλληλοσπαραγμός είναι απαραίτητα για την επιτυχία, ή τη διαρκή ευχαρίστηση, ή την ολοκληρωμένη ζωή και νιώθουμε ασφαλείς σε μία κατάσταση διαμάχης και ελέγχου. Ασυναίσθητα, διατηρούμε την πεποίθηση ότι για να μείνουμε ζωντανοί πρέπει να γραπωθούμε από τους μηχανισμούς της προστασίας μας, ασχέτως με το πόσο μεγάλη αγάπη μπορεί να νιώθουμε.

Μπορεί να κάνεις όλα όσα πιστεύεις ότι θα σου προσφέρουν ελευθερία, να πηγαίνεις με το ρεύμα και να εγκαταλείπεις τις συνήθειές σου που βασίζονται στον φόβο, αλλά το πιθανότερο είναι

ότι τη στιγμή που αρχίζεις να νιώθεις κάποια αίσθηση ανακούφισης αιφνιδιάζεσαι απρόσμενα από τη σκιά του φόβου που κατοικεί κάτω από την επιφάνεια. Μπορεί να μην έχεις συνειδητοποιήσει αυτό το μοτίβο, αλλά, όταν το συνειδητοποιήσεις, ξεκινά το ταξίδι σου προς την ελευθερία. Κι αυτό γιατί ο πρωταρχικός λόγος της δυστυχίας μας είναι απίστευτα απλός: αντιστεκόμαστε στην ευτυχία.

Ο Σίγκμουντ Φρόντ αντλήθηκε το φαινόμενο της αντίστασης, όταν πολλοί ασθενείς του δεν βελτιώνονταν. Ένα βράδυ, σε όνειρο, του ήρθε η ιδέα ότι ένας από τους ασθενείς του δεν βελτιωνόταν γιατί δεν ήθελε να βελτιωθεί. Αυτό το όνειρο τον ώθησε να αφιερώσει μεγάλο μέρος της μελέτης του στην ανάλυση αυτής της αντίστασης, που έγινε ο ακρογωνιαίος λίθος της θεραπευτικής του μεθόδου.

Σε αντίθεση με τον ασθενή του Φρόντ, εσύ δεσμεύθηκες να απομακρυνθείς από τον φόβο και να συγχρονισθείς με την αγάπη, τη στιγμή που άνοιξες αυτό το βιβλίο. Αυτή η δέσμευση είναι τεράστια. Ωστόσο, η ύπαρξη του φόβου μέσα σου θα καταβάλει κάθε προσπάθεια για να σε κρατήσει δεσμώτη του πόνου και του σκότους. Αυτός ο φόβος είναι η ρίζα όλων των προβλημάτων μας και των συναισθημάτων αποσύνδεσης. Το να πεις αληθινά και στην αγάπη του Σύμπαντος σημαίνει ότι πρέπει να εστιάζεις στην αντίστασή σου και να εγκαταλείψεις το σύστημα σκέψεων που, λανθασμένα, θεωρούσες προστασία, ασφάλεια και θεμέλιο της ζωής σου.

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ:
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΑΠΟΔΕΧΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΜΑΣ.

Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι ενώ έχουμε μέσα μας μία θαυμάσια αίσθηση αγάπης που επιζητά την ειρήνη, έχουμε και μία σφαιερή αίσθηση που λέει «Δεν θέλω να είμαι ελεύθερος. Δεν θέλω να σταματήσω την κριτική. Δεν θέλω να χάσω τον έλεγχο».

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος εξάσκησης για να ελευθερωθούμε από την αντίσταση είναι να δούμε καθαρά ότι δεν θέλουμε να την εγκαταλείψουμε. Όταν αποδεχθούμε το γεγονός ότι είμαστε εθισμένοι στον φόβο, μπορούμε να αφήσουμε τον εαυτό μας να απαγκιστρωθεί από οτιδήποτε συνέβη στο παρελθόν, και μας οδήγησε σε παρακάμψεις προς τον φόβο, και να συνεχίσουμε την πορεία στα πνευματικά μονοπάτια μας. Μπορούμε να συγχωρέσουμε τον εαυτό μας που δεν κάνει τα πάντα τέλεια και μπορούμε να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας που εμμένει σε παλιά πρότυπα. Αποδοχή αυτής της σκιερής πλευράς του εαυτού μας είναι ο τρόπος να θεραπεύσουμε την αντίστασή μας. Το μεταφυσικό κείμενο *Ένα Μάθημα στα Θαύματα* λέει: «Δεν πρέπει να ψάχνουμε για το νόημα της αγάπης, αλλά αντιθέτως να προσπαθούμε να απομακρύνουμε όλα τα εμπόδια στην παρουσία της αγάπης».

Στην περίπτωση μου, η στιγμή που αποδέχθηκα τον φόβο μου ήταν η στιγμή που ο πανικός μου καταλάγιασε. Αγκαλιάζοντας τον φόβο μου και παραδίδοντας την επιθυμία μου να είμαι

ελεύθερη, ένα ακόμα μεγαλύτερο μονοπάτι προς την ελευθερία άνοιξε μπροστά μου. Τώρα δεν αντιστέκομαι στην αγάπη και είμαι πεπεισμένη ότι η ενέργεια της αγάπης του Σύμπαντος είναι πάντοτε διαθέσιμη σε εμένα.

Κι εσύ μπορείς να έχεις αυτήν την ελευθερία. Καθώς αρχίζεις να εξοικειώνεσαι με τις θεραπευτικές προσευχές, πρακτικές και διαλογισμούς αυτού του βιβλίου, εκείνο που θα σε βοηθήσει περισσότερο είναι να κοιτάξεις τον φόβο σου με αγάπη και να αποφασίσεις ότι δεν επιθυμείς πλέον τον συγκεκριμένο τρόπο σκέψης. Παίρνοντας αυτήν την απόφαση, θα ανοίξει μπροστά σου ο δρόμος προς την ευτυχία.

Η εγκατάλειψη του παλιού σου συστήματος σκέψης και το καλωσόρισμα ενός νέου χρειάζεται εξάσκηση· αυτό όμως απαιτεί λιγότερη «δουλειά» από όσο, ενδεχομένως, φαντάζεσαι. Η άσκηση που θα βοηθήσει τον ανώτατο καλό εαυτό σου είναι η άσκηση της παράδοσης στην αγάπη του Σύμπαντος. Κάθε κεφάλαιο αυτού του βιβλίου θα σου δώσει απλές προσευχές, επιβεβαιώσεις και ασκήσεις που θα σε βοηθήσουν να απομακρυνθείς από τις σκέψεις και τις ενέργειές σου που βασίζονται στον φόβο, χάριν της ορθής σκέψης. Είναι σημαντικό να μην πολυσκέφτεσαι την κάθε άσκηση. Απλώς κάνε την. Μπορεί να βρεις μία ή δύο ασκήσεις που απηχούν μέσα σου και μπορεί να επιλέξεις αυτές να τις κάνεις συχνότερα. Ο σωστός δρόμος θα ξεκαθαρίσει, και εσύ θα σχεδιάσεις το ταξίδι. Ωστόσο, αντί να σε κρατήσω σε ένα συγκεκριμένο πλάνο ή να σε φορτώσω με βοηθήματα, προτιμώ να σου προσφέρω καθοδήγηση που απλώς θα σου υπενθυμίζει

αυτό που θέλεις περισσότερο: απελευθέρωση από τον φόβο ώστε να επιστρέψεις στην ειρήνη. Όσο περισσότερο θα σου υπενθυμίζεται τι πραγματικά επιθυμείς τόσο περισσότερο θα ενστερνίζεσαι την ικανότητά σου να το αποκτήσεις.

Εξάσκηση στην παραμονή σε έναν πνευματικό δρόμο δεν σημαίνει ότι θα γίνεις ο καλύτερος διαλογιστής ή το πιο καλοσυνάτο άτομο που υπήρξε ποτέ ή το πιο πεφωτισμένο. Η εξάσκηση αφορά στο πώς να παραδίδεσαι στην αγάπη όσο συχνότερα γίνεται. Εκεί στοχεύει αυτό το βιβλίο.

Υπάρχουν πολλές ασκήσεις σ' αυτό το βιβλίο. Μπορεί να επιλέξεις να εξασκηθείς σε όλες ή μπορεί να αγαπήσεις μερικές συγκεκριμένες. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να τις χρησιμοποιήσεις. Μόνο παράμεινε ανοικτός και επαναλάμβανε τις ασκήσεις που σε εμπνέουν. Εάν εφαρμόσεις σε καθημερινή βάση ένα και μόνο μάθημα, προσευχή ή διαλογισμό από αυτό το βιβλίο, θα βιώσεις έναν βαθύτερο δεσμό με το Σύμπαν, που θα καταλήξει σε θαυμάσιες αλλαγές. Γι' αυτό κράτησέ το απλό και γνώριζε ότι όσο περισσότερα δίνεις τόσο περισσότερα θα παίρνεις. Όπως λένε και στα προγράμματα των 12 Βημάτων¹ «Δουλεύει, αν το δουλέψεις».

Επομένως σου ζητώ σήμερα να ενστερνιστείς την αντίστασή σου, να συγχωρέσεις τον εαυτό σου που δεν συμφωνείς με τις ασκήσεις σου (ή που δεν ασκείσαι καθόλου) και να παραδοθείς στην καθοδήγηση που σου προσφέρεται. Ξεκίνησε κάθε κεφάλαιο

1 Σ.τ.Μ. Προσέγγιση 12 Βημάτων για την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων

λαιο με ανοικτό μυαλό και θα πάρεις ό,τι επιθυμείς. Το μόνο που χρειάζεται είναι να θες να αποβάλεις οτιδήποτε σε εμποδίζει να ζεις σε αρμονία με την ενέργεια της αγάπης. Καθώς γυρνάς τις σελίδες, θυμήσου να είσαι ανοικτός σε νέες ιδέες, να είσαι υπομονετικός και σίγουρος ότι το Σύμπαν είναι μαζί σου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΧΕΙΣ ΜΙΑ ΚΡΥΦΗ ΔΥΝΑΜΗ

Όταν ήμουν 16 χρονών, πάλευα με την κατάθλιψη. Εκείνη την εποχή δεν ήξερα γιατί ήμουν θλιμμένη, αλλά τα αισθήματα του φόβου, του άγχους και της θλίψης ήταν αναμφισβήτητα. Η κατάθλιψή μου ήταν ύπουλη· εμφανιζόταν από το πουθενά και φαινομενικά χωρίς αιτία. Ανίκανη να απαλλαγώ από αυτό το πρόβλημα ζήτησα τη συμβουλή της μητέρας μου. Η μαμά μου –χίπισσα, διαλογιστής και γιόγκι– μοιράστηκε μαζί μου το μέσο στο οποίο πίστευε: τον διαλογισμό. Με κάθισε σε ένα μαξιλάρι διαλογισμού και είπε: «Αυτή είναι η διέξοδος».

Η μητέρα μου με δίδαξε το μάντρα της: *So, Ham, So, Ham*, και πρότεινε να διαλογίζομαι τουλάχιστον πέντε λεπτά την ημέρα για να ανακουφιστώ από την κατάθλιψη. Ήμουν τόσο καταβεβλημένη από τη θλίψη που θα έκανα οτιδήποτε μου έλεγε. Έτσι ξεκίνησα να εξασκώμαι στον διαλογισμό. Με κατάπληξη είδα ότι αμέσως ένιωσα ένα άισθημα ανακούφισης. Αυτή η άμεση ικανοποίηση με έκανε να επανέρχομαι συχνότερα στο μαξιλάρι διαλογισμού.

Μετά από δύο εβδομάδες εξάσκησης, πήγα με το αγόρι μου να περάσουμε το Σαββατοκύριακο σε ένα παραθαλάσσιο σπίτι. Μόλις φθάσαμε, τα παλιά συναισθήματα κατάθλιψης και φόβου άρχισαν να με κατακλύζουν. Κοίταξα το αγόρι μου και του είπα: «Λυπάμαι, αλλά πρέπει να αποσυρθώ για να διαλογισθώ». Ύστερα ανέβηκα σε ένα μικρό δωμάτιο στο δεύτερο πάτωμα ενός σπιτιού που δεν είχα επισκεφθεί ποτέ πριν. Κάθισα στο σκοτάδι, στο καλοστρωμένο κρεβάτι, και άρχισα το μάντρα μου: *So, Ham, So, Ham*. Μετά από ένα λεπτό αναπνοών και απαγγελίας του μάντρα συνέβη ένα θαύμα. Από το πουθενά ένιωσα να με τυλίγει μια ζεστή κουβέρτα στοργικής ενέργειας. Τα άκρα μου άρχισαν να μουδιάζουν και το άγχος κι η κατάθλιψη να υποχωρούν. Ήταν η μεγαλύτερη αίσθηση ηρεμίας που είχα νιώσει ποτέ. Είχα βρει την κρυφή μου δύναμη.

Θυμάμαι αυτό το βίωμα σαν να ήταν χθες. Ήταν η στιγμή που αντιλήφθηκα ότι είχα τη δύναμη να συνδεθώ με μια στοργική πηγή ενέργειας, πολύ πέραν του λογικού μυαλού μου και του φυσικού μου χώρου. Ήταν η πρώτη φορά στη ζωή μου που ένιωσα αληθινά ασφαλής. Βγήκα από τον ξενώνα και κατέβηκα τις σκάλες για να συναντήσω το αγόρι μου. Η ενέργειά μου ήταν ελαφρύτερη, τα μάτια μου γλυκύτερα και το πνεύμα μου αναζωογονημένο. Με κοίταξε και είπε «Τι σου συνέβη; Φαίνεσαι τόσο διάφανη». «Διαλογισμός» απάντησα.

Ήμουν συνεπής με τις ασκήσεις διαλογισμού για μερικούς μήνες. Αλλά μόλις άρχισα να νιώθω καλύτερα, άρχισα και να χαλαρώνω. Άρχισα να προσκολλώμαι στην ασφάλεια, τη δύναμη

και τον ενθουσιασμό εξωτερικών επιτευγμάτων και στις γήινες μορφές ευτυχίας. Στράφηκα σε ερωτικές σχέσεις αναζητώντας ασφάλεια και αγάπη. Στράφηκα στην καριέρα μου για μία αίσθηση επιτυχίας και ικανοποίησης και στα ναρκωτικά για να βρω το «φτιάξιμο» που κάποτε μου έδινε το μαξιλάρι του διαλογισμού. Επέλεξα τον εξωτερικό κόσμο σαν πηγή αγάπης και γύρισα την πλάτη μου στην ενέργεια του Σύμπαντος.

Μέσα από μία σειρά λανθασμένων αποφάσεων, αναζητώντας την ασφάλεια έξω από τον εαυτό μου, κατρακύλησα στον σκοτεινό πάτο. Άλλη μια φορά βρέθηκα σε βαθιά κατάθλιψη, αυτή τη φορά όμως διογκωμένη από τον εθισμό και την ντροπή. Έπειτα, ένα πρωί όπως καθόμουν στο πάτωμα του διαμερίσματός μου διαλυμένη από τα ναρκωτικά και το αλκοόλ, στράφηκα σε εκείνη την ενεργητική σύνδεση που είχα κάποτε γνωρίσει. Κατέφυγα στο μάντρα της μητέρας μου και άρχισα να απαγγέλω *So, Ham, So, Ham, So, Ham, So, Ham, So, Ham*. Σαν να μην είχε περάσει τόσος χρόνος, αυτομάτως συνδέθηκα με εκείνο το αίσθημα αγάπης. Λες και αόρατα φτερά αγγέλου με σήκωσαν από εκείνο το πάτωμα για να με βοηθήσουν να μπω σε έναν νέο τρόπο ζωής μακριά από τον φόβο που είχα επιλέξει. Για ακόμα μία φορά είχα βρει μία διέξοδο.

Εκείνη την ημέρα έδωσα μία υπόσχεση στον εαυτό μου: δεσμεύθηκα να μην γυρίσω ποτέ ξανά την πλάτη μου στην πραγματική πηγή αγάπης. Πέρασα την προηγούμενη δεκαετία σε ένα πνευματικό ταξίδι ενίσχυσης της σχέσης μου με αυτήν την αγάπη. Η αγάπη στην οποία αναφέρομαι, σε πολλούς είναι γνωστή

σαν Θεός, πνεύμα, αλήθεια ή συνείδηση. Στο σύγχρονο λεξικό μας πολλοί αναφέρονται σε αυτή σαν «το Σύμπαν». Σε αυτό το βιβλίο θα χρησιμοποιήσω αυτές τις λέξεις με εναλλαγές.

Η σχέση μου με αυτήν την ενέργεια είναι το σημαντικότερο πράγμα στη ζωή μου. Χωρίς αυτή χάνω τη δύναμή μου, τον σκοπό μου και τη σύνδεσή μου με την αγάπη. Αφοσιώνομαι κάθε μέρα στον συντονισμό με αυτήν την παρουσία αγάπης μέσω προσευχής, διαλογισμού, προσεκτικών ασκήσεων και σχέσεων αγάπης με τον εαυτό μου και τους άλλους. Αναλαμβάνω την ευθύνη για τον κόσμο που δημιουργώ κάνοντας την αγάπη συνήθεια και τρέφοντας αυτή τη σχέση καθημερινά. Αυτός είναι ο λόγος που, ακόμα και μετά από δεκαετίες πνευματικής μάθησης, εξακολουθώ να προτιμώ αυτήν την αγάπη κάθε μέρα. Αυτή είναι μία δέσμευση ολόκληρης ζωής. Και τα καλά νέα είναι ότι γίνεται όλο και πιο εύκολο. Όπως με κάθε νέα συνήθεια, όσο περισσότερο εξασκείσαι τόσο πιο διασκεδαστικό γίνεται. Σήμερα έχω μια φοβερή σχέση με το Σύμπαν, που με τη σειρά του δεν με έχει απογοητεύσει ποτέ.

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ:

Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΑΣ, Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΑΣ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΤΡΗΘΕΙ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΜΑΣ
ΝΑ ΣΥΝΤΟΝΙΖΟΜΑΣΤΕ
ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΛΜΟ ΑΓΑΠΗΣ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ.

Ο λόγος που τόσο πολλοί άνθρωποι νιώθουν δυστυχείς, ανε-

πιτυχείς και ανασφαλείς είναι ότι ξεχνούν πού βρίσκεται η πραγματική ευτυχία, επιτυχία και ασφάλεια. Όταν θυμάσαι πού βρίσκεται η πραγματική σου δύναμη, συνδέεσαι ξανά με το Σύμπαν κι έτσι μπορείς να χαρείς πραγματικά τα θαύματα της ζωής. Και το σημαντικότερο είναι πως η ευτυχία σου μπορεί να γίνει μια έκφραση χαράς που ανυψώνει τον κόσμο.

Η χαρά είναι πατρογονικό μας δικαίωμα. Εκείνο που μπλοκάρει τη χαρά μας είναι ο χωρισμός μας από την αγάπη. Η επιστροφή στην αγάπη αρχίζει όταν καταλάβουμε πώς αποσυνδεθήκαμε, αρχικά. Όλοι αποσυνδεόμαστε με τους δικούς μας, μοναδικούς τρόπους. Με τον ένα ή τον άλλον τρόπο, απαρνιόμαστε την αγάπη του Σύμπαντος και επιλέγουμε τον γήινο φόβο. Επιλέγουμε να προσκολληθούμε στους φόβους των ειδήσεων, τους σχολικούς φόβους, τους οικογενειακούς μας φόβους. Αποσυνδεόμαστε από την αγάπη του Σύμπαντος ανοίγοντας τον δρόμο στον πόνο και πιστεύοντας ότι η δύναμη έρχεται από εξωτερικές πηγές. Απαρνιόμαστε τη δύναμη της αγάπης και κρατάμε την πίστη μας στον φόβο. Ξεχνάμε εντελώς να αγαπάμε.

Το μεταφυσικό κείμενο *Ένα Μάθημα στα Θαύματα* διδάσκει πως «Η παρουσία του φόβου είναι ένα σίγουρο σημάδι ότι πιστεύεις στη δική σου δύναμη». Αυτό είναι ένα βαθύ μήνυμα, και θυμάμαι ότι πήρα μια κοφτή ανάσα όταν το διάβασα. Αποχωρισμός από την αγάπη σημαίνει ότι αρνείσαι την παρουσία μιας ανώτερης δύναμης (την παρουσία του Σύμπαντος) και μαθαίνεις να επαφίεσαι στη δική σου δύναμη για να νιώθεις ασφαλής. Τη στιγμή που επιλέγεις να αποσυνδεθείς από τη στοργική παρουσία

του Σύμπαντος, χάνεις το όραμα της ασφάλειας, της σιγουριάς και της ξεκάθαρης καθοδήγησης, που σε κάθε άλλη περίπτωση σου είναι διαθέσιμη. Τη στιγμή που θα ευθυγραμμιστείς ξανά με την αγάπη και θα πάψεις να βασίζεσαι στη δική σου δύναμη, θα σου δοθούν καθαρές οδηγίες και κατευθύνσεις. Η ύπαρξη της αγάπης πάντα θα εξοβελίζει τον φόβο.

Η σύνδεση με την αγάπη του Σύμπαντος είναι σαν ένας φανταστικός χορός, όπου εμπιστεύεσαι τον παρτενέρ σου τόσο πολύ που απλά παραδίδεσαι στον ρυθμό της μουσικής. Όταν αρχίζεις να χορεύεις με την ενέργεια του Σύμπαντος, η ζωή σου κυλά φυσικά, εμφανίζεται ένας απίστευτος συγχρονισμός, πλήθος δημιουργικών λύσεων, ενώ ταυτόχρονα βιώνεις την ελευθερία.

Η φίλη μου Κάρλα είναι ένα πολύ καλό παράδειγμα του τι συμβαίνει όταν ευθυγραμμίζεσαι ξανά με την παρουσία του Σύμπαντος. Η Κάρλα μεγάλωσε σε μια οικογένεια που αντάμειβε πάνω απ' όλα την εξωτερική επιτυχία και πίστευε ότι όλοι έπρεπε να κάνουν τα πάντα για να τα καταφέρουν. Σαν αποτέλεσμα, είχε μια βαθιά ριζωμένη πίστη ότι ο αδιάκοπος μόχθος, το άγχος και ο αγώνας ισούνταν με επιτυχία. Πέρασε μια δεκαετία κτίζοντας μία πολυδύναμη καριέρα, σπρώχνοντας ασταμάτητα, ελέγχοντας και παραποιώντας τα αποτελέσματα. Πίστευε ότι όσο πιο δυνατά πίεζε τόσο πιο επιτυχημένη, ευτυχισμένη και ασφαλής θα ήταν. Η ακούραστη ενέργειά της την οδήγησε στη δημιουργία μιας καριέρας που εξωτερικά ήταν πολύ εντυπωσιακή. Μια μέρα, στο αποκορύφωμα της καριέρας της, κατάρρευσε από έναν νευρικό κλονισμό και τα πάντα κατάρρευσαν μαζί της. Τη μετέφεραν

επειγόντως στο δωμάτιο πρώτων βοηθειών και την ανάγκασαν να πάρει αναρρωτική άδεια για να συνέλθει. Ο κόσμος, όπως τον ήξερε, είχε εξαφανιστεί.

Στο μέσο της ανάρρωσής της κάτι συνέβη στην Κάρλα που άλλαξε για πάντα τη ζωή της. Ένα πρωί σηκώθηκε και έμεινε ήσυχα στο κρεβάτι της. Σε εκείνη την ησυχία θυμήθηκε μια προσευχή που της είχε μάθει η γιαγιά της, όταν ήταν παιδί. Ήταν η προσευχή του Αγίου Φραγκίσκου της Ασίζης:

Κύριε, κάνε με όργανο της ειρήνης Σου!
 Όπου υπάρχει μίσος, να φέρνω την αγάπη.
 Όπου υπάρχει αδικία, να φέρνω το πνεύμα
 της συγχώρεσης.
 Όπου υπάρχει διαφωνία, να φέρνω αρμονία.
 Όπου υπάρχει λάθος, να φέρνω αλήθεια.
 Όπου υπάρχει αμφιβολία, να φέρνω πίστη.
 Όπου υπάρχει απελπισία, να φέρνω ελπίδα.
 Όπου υπάρχουν σκιές, να φέρνω άπλετο φως.
 Όπου υπάρχει θλίψη, να φέρνω χαρά.
 Κύριε, κάνε με να παρηγορώ,
 παρά να με παρηγορούν.
 Να καταλαβαίνω, παρά να με καταλαβαίνουν.
 Να αγαπώ, παρά να με αγαπούν.
 Γιατί όταν ξεχνάς τον εαυτό σου, τον βρίσκεις.
 Όταν συγχωρείς, συγχωρείσαι.
 Το να πεθαίνεις σημαίνει να ξυπνάς στην Αιώνια Ζωή.

Άγνωστο για ποιον λόγο, ένιωσε μία ώθηση να πει αυτήν την προσευχή δυνατά. Ύστερα σηκώθηκε από το κρεβάτι και συνέχισε την ημέρα της. Αν και η ημέρα είχε ξεκινήσει κανονικά, όσο περνούσαν οι ώρες τα πράγματα αγρίευαν. Κάθισε στο κομπιούτερ της και ένα e-mail εμφανίστηκε στην οθόνη της. Το e-mail ήταν ένα link σε ένα blog που είχε γράψει. Της το είχε στείλει ένας φίλος με τον οποίο είχε χρόνια να μιλήσει. Το θέμα ήταν: «Η επιτυχία είναι εσωτερική δουλειά». Αυτό το θέμα τράβηξε την προσοχή της Κάρλα. Άνοιξε το e-mail και έκανε κλικ σε ένα βίντεο στην ιστοσελίδα μου, όπου έδινα συμβουλές για το πώς να επιτύχετε με πνευματικές πρακτικές. Η Κάρλα δεν είχε ιδέα γιατί είχε λάβει αυτό το e-mail ούτε καν γιατί είχε ανοίξει αυτήν την ιστοσελίδα. Το μόνο που ήξερε ήταν ότι κάτι μέσα της τής φώναζε: «Δες αυτό το βίντεο!»

Η Κάρλα είδε το βίντεο και ένιωσε σαν να μιλούσα απευθείας σε εκείνη. Την επόμενη μέρα βρέθηκε σε ένα βιβλιοπωλείο ψάχνοντας για μια νουβέλα, όταν ξαφνικά ένα βιβλίο που δεν ανήκε στην κατηγορία της νουβέλας, έπεσε στο πάτωμα μπροστά της. Ήταν το βιβλίο μου *May Cause Miracles* (Μπορεί να Προκαλέσει Θαύματα). Αναγνώρισε το πρόσωπό μου στο εξώφυλλο και γέλασε με τον συγχρονισμό. Δεν μπορούσε να τον αγνοήσει· έτσι αγόρασε το βιβλίο και αμέσως άρχισε να κάνει τις ασκήσεις των 40 ημερών.

Είχαν περάσει τριάντα μέρες ασκήσεων, και έτσι όπως η Κάρλα χάζευε στο Facebook, στην οθόνη της εμφανίστηκε μια δική μου δημοσίευση ότι θα μιλούσα στην πόλη της σε δύο εβδομά-

δες. Αγόρασε το εισιτήριό της αμέσως.

Η Κάρλα παρακολούθησε την ομιλία χωμένη στο κάθισμά της, όταν έφθασε η ώρα για υποβολή ερωτήσεων. Δεν είχε καμία όρεξη να τη δουν ή να την ακούσουν, ιδίως επειδή το όλο θέμα της αυτοβοήθειας ήταν καινούργιο για εκείνη. Τότε ρώτησα «Ποιος, σ' αυτήν την αίθουσα, έχει τελειώσει τις ασκήσεις 40 ημερών τού *Μπορεί να Προκαλέσει Θαύματα*;» Εκείνη τη στιγμή η Κάρλα συνειδητοποίησε ότι ήταν η 40ή μέρα της! Αθέλητα, το χέρι της σηκώθηκε στον αέρα, κι εγώ την κάλεσα να σηκωθεί και να μοιραστεί την εμπειρία της. Η Κάρλα άρχισε να λέει ότι δεν είχε ιδέα πώς το αρχικό e-mail έφθασε στα δικά της εισερχόμενα ή πώς το βιβλίο έπεσε από το ράφι ή πώς η διαφήμιση στο Facebook εμφανίστηκε στην οθόνη της 10 μέρες πριν την άφιξή μου στην πόλη της. Συνέχισε να λέει ότι διαβάζοντας το βιβλίο καθοδηγήθηκε στην παραδοχή πως ο παλιός τρόπος ζωής της είχε πάψει πια να είναι αποτελεσματικός. Είχε καθοδηγηθεί να κάνει νέες επιλογές. Ανακοίνωσε, σε μία αίθουσα γεμάτη αγνώστους, ότι εγκαταλείπει την αγχωτική δουλειά της και ότι επιστρέφει στα θρανία για να μελετήσει διατροφολογία, μια επιστήμη που πάντοτε λαχταρούσε να ακολουθήσει. Είπε: «Πριν σαράντα μέρες ήμουν σε βαθιά κατάθλιψη και σήμερα ξέρω ότι, όπως το λες, το Σύμπαν είναι μαζί μου».

Η περίπτωση της Κάρλα μάς υπενθυμίζει πως όταν παραδινόμαστε στη δύναμη του Σύμπαντος, θα καθοδηγούμαστε πάντοτε ακριβώς σε εκείνο που χρειαζόμαστε. Τη στιγμή που είπε την προσευχή του Αγίου Φραγκίσκου, έπαψε να βασίζεται στη δική

της δύναμη και ασυναίσθητα ζήτησε τη βοήθεια του Σύμπαντος.

Συγχρονισμός, καθοδήγηση, θεραπεία και αφθονία μας προσφέρονται συνεχώς. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να συντονιστούμε με την ενέργεια του Σύμπαντος, ώστε να μπορέσουμε να κυλήσουμε με τη ροή της προστατευτικής ενέργειας αγάπης. Όταν ευθυγραμμίζεσαι με αυτήν την ενέργεια, η ζωή γίνεται ένα όμορφο όνειρο.

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ:
ΟΤΑΝ ΠΑΡΑΔΙΔΟΥΜΕ ΤΗ ΘΕΛΗΣΗ ΜΑΣ
ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ,
ΕΙΣΠΡΑΤΤΟΥΜΕ ΘΑΥΜΑΤΑ.

Άλλος τρόπος παράδοσης στη δύναμη του Σύμπαντος είναι να ξεκαθαρίσουμε πώς οι ιστορίες και οι πεποιθήσεις που κουβαλάμε καθορίζουν τις εμπειρίες μας.

Το Ένα Μάθημα στα Θαύματα μας διδάσκει ότι η *προβολή είναι αντίληψη*. Αυτό σημαίνει πως ό,τι ιστορίες προβάλεις στο μυαλό σου είναι αυτό που αντιλαμβάνεσαι στη ζωή σου. Έμαθα μία όμορφη μεταφορά γι' αυτό το αξίωμα από έναν μεγάλο Δάσκαλο Πορείας ονόματι Γκάρι Ρενάρντ. Φαντάσου ότι βρίσκεσαι στον κινηματογράφο και βλέπεις μια τρομακτική ταινία. Είσαι στο σημείο όπου κάτι πολύ κακό πρόκειται να συμβεί. Ξέρεις πως αν η πρωταγωνίστρια στρίψει στη γωνία, θα βρεθεί αντιμέτωπη με μία κατάσταση που θα απειλεί τη ζωή της. Πετάς ποπ κορν στην οθόνη και ουρλιάζεις: «Μην το κάνεις! Μην στρίψεις

στη γωνία!» Ο Γκάρι θεωρεί ότι πιστεύουμε πως αυτός είναι ο τρόπος που ζούμε τη ζωή μας. Κοιτάζουμε την οθόνη που είναι η ζωή μας και ουρλιάζουμε: «Μην ξαναρχίσεις αυτήν τη σχέση! Μην δεχτείς αυτήν την απαίσια δουλειά! Μην πάρεις αυτό το ποτό!» Αλλά με τον καιρό κολλάμε στην ίδια τρομακτική σκηνή.

Η προβολή μας γίνεται η αντίληψή μας. Αυτό είναι ένα πολύ καλό παράδειγμα του πώς μία παλιά τρομακτική ιστορία, που κάποιος πίστευε πως είχε ξεχάσει, ανεπαίσθητα επανέρχεται δεκαετίες αργότερα.

Στο Γυμνάσιο δεν ήμουν ποτέ μέλος κάποιας κλίκας. Είχα πολλούς φίλους αγόρια, που έπαιζαν φάνκυ μουσική σε μπάντες και κάπνιζαν χόρτο στα υπόγεια των γονιών τους. Αγαπούσα αυτά τα αγόρια, πάντοτε όμως αισθανόμουν σαν αουτσάιντερ, γιατί δεν είχα μια ομάδα φιλενάδων. Αυτή η εμπειρία με οδήγησε να σχηματίσω μία εσωτερική ιστορία, που πρόβαλλα στη ζωή μου. Η προβολή ήταν πως ήμουν ένα αουτσάιντερ και ότι ποτέ δεν θα είχα φίλες. Αυτή η προβολή έγινε η δική μου αντίληψη για πολλά χρόνια.

Τότε, όταν ήμουν μεταξύ 20 και 30, ξεκίνησα σεμινάρια και διαλέξεις σε μεγάλες ομάδες γυναικών. Με τον καιρό εκατοντάδες γυναίκες επιζητούσαν τη συντροφιά μου. Η ιστορία άρχισε να επουλώνεται και αποδέχθηκα πως ήμουν μέλος μιας παρέας γυναικών, που είχαν τις ίδιες ιδέες με εμένα και συμμαρζόνταν τη δική μου νοοτροπία Πνευματικής Τοξικομανίας.

Ακριβώς όταν ήμουν πια σίγουρη ότι είχα γιατρέψει τον παλιό μου φόβο, άρχισα να συνειδητοποιώ ότι δεν είχα ελευθερωθεί πλή-

πως από αυτήν την ιστορία. Κι αυτό γιατί οι τρομακτικές ιστορίες μας είναι ύπουλες. Ζουν μέσα στην ψυχή και τα κύτταρά μας, κρύβονται στο υποσυνείδητό μας. Τη στιγμή που νομίζουμε ότι έχουμε γιατρευτεί από την ψεύτικη προβολή... ΜΠΑΜ! Κάτι απλό μπορεί να μας δώσει το ερέθισμα και να μας στείλει πάλι πίσω στον παλιό φόβο. Σ' εκείνο το σημείο της ζωής μου είχα πολλές φίλες και ένιωθα ασφαλής στις σχέσεις μου. Ωστόσο, υπήρχε μία φίλη στην ομάδα μου με την οποία δεν είχα ποτέ δεθεί και πολύ. Ήταν πάντα ευγενική, αλλά ποτέ ιδιαίτερα θερμή ή αυθεντική. Κάτι στην προσωπικότητά της έδινε έναυσμα στην παλιά ιστορία φόβου. Κάθε χρόνο μας καλούσε όλες σε ένα μεγάλο πάρτι. Έναν μήνα πριν, που όπως συνηθίζεται στέλνονταν οι προσκλήσεις, η ιστορία του φόβου κλώτσησε μέσα μου. Άρχισα να πιστεύω πως δεν θα με καλούσε στο πάρτυ. Το ανέφερα στον άντρα μου, στους φίλους μου και σε όποιον καθόταν να με ακούσει. Ο εσωτερικός διάλογός μου ήταν: *«Οι προσκλήσεις θα σταλούν και δεν θα με καλέσει»*. Ύστερα, ακριβώς όπως το είχα προβλέψει, οι προσκλήσεις στάλθηκαν με e-mail κι εγώ δεν έλαβα πρόσκληση! Στενοχωρήθηκα πολύ. Όλα τα εφηβικά συναισθήματα, που πίστευα πως είχα αφήσει πίσω, έσκασαν στην επιφάνεια. Ήμουν θυμωμένη και συγχυσμένη.

Αυτό με έκανε να καταρρεύσω. Τριγυρνούσα και έλεγα στους φίλους μου πόσο συγχυσμένη ήμουν που δεν με είχε καλέσει στο πάρτι της. Ήμουν μία ενήλικη που συμπεριφερόταν σαν παιδάκι. Ένα πρωί ξύπνησα με μεγάλη κατάθλιψη. Η πρώτη σκέψη που πέρασε από τον νου μου ήταν: *«Δεν είμαι αρκετά καλή, είμαι ένα αουτσάιντερ»*. Ευτυχώς εκείνη την εποχή είχα αρκετή πνευματική

επίγνωση, ώστε μπόρεσα να αντιληφθώ την ιστορία και να τη δω διαφορετικά. Είπα δυνατά στον εαυτό μου: «Ευχαριστώ, Σύμπαν, που με βοηθάς να το γιατρέψω αυτό. Συγχωρώ τη σκέψη και επιλέγω να βλέπω την αγάπη αντί γι' αυτήν». Ύστερα συνέχισα την ημέρα μου.

Αργότερα, το ίδιο απόγευμα, γευμάτισα με έναν φίλο. Του ανέφερα ότι δεν είχα προσκληθεί στο πάρτι. Ξέσπασε σε γέλια και είπε: «Είσαι με τα καλά σου; Και βέβαια έχεις προσκληθεί! Στείλε της ένα μήνυμα και δεξ τι συνέβη». Επειδή νωρίτερα εκείνο το πρωί είχα πει την προσευχή μου, είχα συσσωρεύσει αρκετή ταπεινοφροσύνη, ώστε να δεχθώ την πρότασή του. Ξεστόμισα μία αυθόρμητη απάντηση: «Εντάξει, θα της στείλω μήνυμα». Πήρα το τηλέφωνό μου και έστειλα ένα μήνυμα. «Γεια σου, πώς είσαι; Δεν πήρα πρόσκληση για το πάρτι σου. Ελπίζω όλα να είναι εντάξει μεταξύ μας». Μέσα σε δευτερόλεπτα πήρα την απάντησή της, «Τι; Και βέβαια σε έχω προσκαλέσει! Έστειλα το e-mail από έναν καινούργιο λογαριασμό που άνοιξα, γι' αυτό έλεγξε την ανεπιθύμητη αλληλογραφία σου». Την έλεγα και βεβαίως... η πρόσκληση ήταν εκεί.

Αυτή η ιστορία δείχνει ξεκάθαρα πώς η προβολή διαμορφώνει την αντίληψή μας. Επειδή ήμουν τόσο κολλημένη στην ιστορία ότι ήμουν ένα αουτσαίντερ και ότι δεν ήμουν προσκεκλημένη, δεν σκέφθηκα καν την πιθανότητα το e-mail να ήταν καταχωρημένο στην ανεπιθύμητη αλληλογραφία μου. Αυτό ήταν ένα πολύ πιθανό σενάριο, δεδομένου ότι όλα τα e-mails φιλτράρονται αυτόν τον καιρό. Επειδή είχα κολλήσει στην ιστορία, έκοψα τον δεσμό με όλες τις πιθανότητες αγάπης και προσκολλήθηκα στον φόβο.

Η ενέργεια κυλά όπου πηγαίνει η προσοχή σου. Η συγκέντρω-

ση κι η προσοχή μου ήταν τόσο αρνητικές, ώστε απέρριψα την πιθανότητα αγάπης. Ύστερα, τη στιγμή που είπα την προσευχή μου, άνοιξα την πόρτα της επίγνωσης για να προσλάβω νέες πληροφορίες. Αυτή ήταν η διαφυγή μου από την τρομακτική προβολή.

Τα καλά νέα είναι ότι η διαφυγή από την προβολή των φόβων μας είναι απλή. Ο Γκάρι, ο δάσκαλος Πορείας, με την εύστοχη μεταφορά του στην κινηματογραφική ταινία, προτείνει να σκεφθούμε τι θα συνέβαινε εάν, απλά, επιστρέψαμε στην αίθουσα προβολής και αλλάζαμε την μπομπίνα. Τι θα συνέβαινε, εάν αλλάζαμε την προβολή μας; Τι θα καταλαβαίναμε;

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ:

ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΕΣΥ ΕΧΕΙΣ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ
ΣΑΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ.

Υπάρχουν μερικά βήματα που μπορείς να κάνεις για να θυμάσαι την κρυφή δύναμή σου.

Βήμα 1: Ποια είναι η τρομακτική ταινία στην οποία παίζεις;

Χρησιμοποιώντας τη μεταφορά του Γκάρι, επεξεργάσου για ένα λεπτό την ιδέα ότι είσαι ο σκηνοθέτης της ταινίας που είναι η ζωή σου. Σκέψου την ταινία που προβάλλεις στην καθημερινότητά σου και αναλόγισου τα ακόλουθα:

- Ποιες τρομακτικές ιστορίες από το παρελθόν ή προβλέψεις για το μέλλον προβάλλεις στην κινηματογραφική οθόνη που έχεις μέσα σου;
- Πώς σε εμποδίζουν αυτές οι ιστορίες να νιώθεις ότι κάποιος σε υποστηρίζει και να είσαι ευτυχής;

Βήμα 2: Ποια είναι η θετική ταινία που παίζεις;

Με τον ίδιο τρόπο που οι τρομακτικές ταινίες σου σε απομακρύνουν από τη ροή του Σύμπαντος, οι θετικές ιστορίες σου σε ενδυναμώνουν. Ας δούμε προσεκτικά τις θετικές ιστορίες που παίζεις στον εσωτερικό σου προβολέα. (Σημείωση: Μπορεί κι αυτή τη στιγμή να έχεις παγώσει από τον φόβο σου και να δυσκολεύεσαι να βρεις μια ενθαρρυντική ιστορία. Μείνε σε απλά πράγματα. Μια ενθαρρυντική ιστορία μπορεί να είναι: *Νιώθω ευτυχισμένος και συνδεδεμένος όταν μαγειρεύω. Ή κυλώ με τη ροή του Σύμπαντος, όταν τρέχω μεγάλες αποστάσεις*).

- Ποιες είναι οι βασισμένες στην αγάπη ενθαρρυντικές ιστορίες που στριφογυρίζουν στο μυαλό σου;
- Πώς αυτές οι ιστορίες σε κάνουν να νιώθεις προστατευμένος και ευτυχής;

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να καταλάβεις πώς οι θετικές προβολές, τις οποίες πιστεύεις, υποστηρίζουν τον δεσμό σου με

το Σύμπαν και πώς οι αρνητικές προβολές σε κρατούν καθηλωμένο. Ένας βασικός στόχος αυτού του βιβλίου είναι να ενισχύσει την ενέργεια των θετικών ιστοριών και να σου δείξει πρακτικές που θα σε βοηθήσουν να γιατρέψεις τις αρνητικές.

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ:

ΨΑΞΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΜΕΡΗ.

Βήμα 3: Ξανασυνδέσου με τη δύναμή σου.

Όταν εστιάζεις στις θετικές ιστορίες, ανεβάζεις την ενέργειά σου, ανυψώνεις την παρουσία σου, φθάνεις στο σημείο μέχρι και να τονώνεις το ανοσοποιητικό σου σύστημα, για να διατηρήσεις μια αίσθηση φυσικής δύναμης. Οι θετικές ιστορίες σε κάνουν να νιώθεις καλά. Όταν νιώθεις καλά, είσαι δυνατός. Η παρουσία σου είναι η δύναμή σου. Όταν η κινηματογραφική οθόνη μέσα σου προβάλλει μια ενθαρρυντική ιστορία, τότε η αντίληψή σου για τη ζωή δυναμώνει. Όταν εστιάζεις σε μία ενέργεια θετικότητας και δύναμης, γίνεσαι μαγνήτης για θαύματα.

Εύκολα μπορώ να σου περιγράψω το συναίσθημα της σύνδεσης με τη δύναμη της παρουσίας μου. Όταν είμαι ευθυγραμμισμένη με την παρουσία μου, αναπνέω με ευκολία, οι λέξεις βγαίνουν εύκολα χωρίς να τις πολυσκέφτομαι, νιώθω αυθεντική αυτοπεποίθηση, και ο κόσμος συντονίζεται με την ενέργειά μου. Όταν δεν είμαι ευθυγραμμισμένη με τη δύναμη της παρουσίας

μου, νιώθω καθηλωμένη, αδύνατη, κουρασμένη, αγχωμένη και ενοχλημένη. Κανείς δεν θέλει να βρίσκεται κοντά μου και νιώθω αποξενωμένη από όλους. Είναι πολύ σημαντικό για μένα να γνωρίζω τη διαφορά ανάμεσα στην αίσθηση του πώς αισθάνομαι όταν είμαι συνδεδεμένη με την παρουσία μου, έναντι του πώς αισθάνομαι όταν δεν είμαι. Αυτή η γνώση με βοηθά να αντιληφθώ πότε δεν είμαι ευθυγραμμισμένη, ώστε να φροντίσω να ευθυγραμμιστώ πάραυτα.

Σε αυτό το βιβλίο θα σε καθοδηγήσω πώς να προσαρμόξεις δυναμικά την παρουσία σου με ένα πλήθος αποτελεσματικών εργαλείων που θα σε κρατούν συνδεδεμένο. Ας αρχίσουμε τώρα αυξάνοντας την επίγνωσή σου για το πώς αισθάνεσαι, όταν βρίσκεσαι σ' αυτήν την ενέργεια και πώς αντιδρά ο έξω κόσμος στην εσωτερική σου δύναμη.

Αφιέρωσε ένα λεπτό για να απαντήσεις σ' αυτές τις ερωτήσεις:

Ποιο συναίσθημα νιώθω όταν είμαι συνδεδεμένος με την παρουσία της δύναμής μου;

Ποιο συναίσθημα νιώθω όταν αποσυνδέομαι από τη δύναμή μου;

Έχε πλήρη επίγνωση του συναισθήματος που σε γεμίζει όταν είσαι ευθυγραμμισμένος με τη δύναμή σου, σε σχέση με το συναίσθημα της αποσύνδεσης. Αυτή η επίγνωση είναι το σημαντικότερο βήμα για την επανασύνδεση με την κρυφή σου δύναμη.

Η επιστροφή στη δύναμή σου είναι απλή. Όταν βλέπεις τον εαυτό σου να είναι αποσυνδεδεμένος από την παρουσία της αγά-

της, απλώς πες αυτήν την προσευχή για να ξαναβρείς τη γαλήνη: «Αντιλαμβάνομαι ότι δεν είμαι ευθυγραμμισμένος με τη δύναμή μου, επιλέγω να αντικρίσω τη γαλήνη αντί γι' αυτό».

Η προσευχή θα σε επανασυνδέσει με την επιθυμία σου να είσαι ενωμένος με τη δημιουργική σου δύναμη. Η επιθυμία σου είναι αρκετή για να σε βοηθήσει να αρχίσεις να επανασυνδέσαι. Δεσμεύσου συνειδητά ότι θα ευθυγραμμίζεσαι με τη δύναμή σου και θα αρχίσεις ήδη να νιώθεις την αλλαγή.

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ:

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ.

Μετά από μία διάλεξή μου, κάποιος από το ακροατήριο με ρώτησε: «Είσαι συνδεδεμένη με την ισχυρή παρουσία σου συνεχώς;» Απάντησα γρήγορα. «Και βέβαια όχι! Παρασύρομαι συνεχώς. Ξέρω όμως πώς να επανέλθω γρήγορα». Η επαναφορά της ενέργειάς σου και της παρουσίας της δύναμής σου είναι τόσο εύκολη όσο το μεταφορικό παράδειγμα του Γκάρι: τη στιγμή που νιώθεις τον εαυτό σου αποσυνδεδεμένο από την αίσθηση της δύναμής σου, μπορείς να αλλάξεις μομπίνα. Μέσω της δύναμης των προθέσεών σου μπορείς να αναδιοργανώσεις την ενέργειά σου σε ένα λεπτό. Να θυμάσαι πως οι προθέσεις σου δημιουργούν την πραγματικότητά σου.

Η δύναμη βρίσκεται στη γνώση του πώς η θετική σου παρουσία επεκτείνεται στην εξωτερική ζωή σου. Με την επίγνωση αυτής της νέας εμπειρίας μπορείς εύκολα να καταλάβεις πότε είσαι

ευθυγραμμισμένος με τη δύναμή σου και τότε δεν είσαι. Όταν είσαι αποσυνδεδεμένος, μπορείς να πεις την προσευχή σου και να ξαναβρείς τον δρόμο σου.

Βλέπω ότι δεν είμαι ευθυγραμμισμένος
με τη δύναμή μου,
επιλέγω να αντικρίσω τη γαλήνη αντί γι' αυτό.

Αυτή η προσευχή πάντοτε θα σε ευθυγραμμίζει με τη δύναμη που έχεις να επιστρέφεις στην αγάπη. Κάθε στιγμή μπορείς να κάνεις νέα επιλογή. Η εξάσκηση στην επανεπιλογή θα σε βοηθήσει να παραμένεις συνδεδεμένος με το Σύμπαν. Η πρόθεσή σου και μόνο να επιλέξεις ξανά, θα ανασύρει τη δύναμή σου από την κρυψώνα της και θα αποκαταστήσει την παρουσία σου.

Οι πιο απλές αλλαγές μπορούν να σε επανασυνδέσουν άμεσα. Όσο εξασκείσαι στις ηθελημένες μετατοπίσεις αυτού του είδους, θα αρχίσεις να νιώθεις αγάπη, ροή, συγχρονισμό και άφθονη καθοδήγηση. Πάρε στα σοβαρά αυτά τα μαθήματα του Σύμπαντος και η υψηλών δονήσεων ενέργειά σου θα καθαρίσει τον δρόμο για μια ζωή που δεν έχεις φανταστεί ούτε στα πιο τρελά σου όνειρα!

- Ο διαλογισμός και η προσευχή σου ανοίγουν τον δρόμο προς τη δύναμη του Σύμπαντος.
- Ο φόβος εμφανίζεται όταν δεν στηρίζεσαι στο Σύμπαν.
- Η προβολή σου είναι η αντίληψή σου. Αναγνώρισε τις ιστορίες τρόμου που προβάλεις στην εσωτερική οθόνη σου.

- Η παρουσία σου είναι η δύναμή σου. Να προσέχεις το πώς οι σκέψεις, οι λέξεις και οι ενέργειες σε αποσυνδέουν από το Σύμπαν και να διακρίνεις τη διαφορά ανάμεσα στο συναίσθημα ότι είσαι συνδεδεμένος με την παρουσία της δύναμής σου, έναντι του πώς νιώθεις όταν δεν είσαι.
- Όταν αντιλαμβάνεσαι ότι έχεις αποσυνδεθεί από την παρουσία της αγάπης, πες αυτήν την προσευχή για να επανέλθεις στη γαλήνη: «Αντιλαμβάνομαι ότι δεν είμαι ευθυγραμμισμένος με τη δύναμή μου, επιλέγω να αντικρίσω τη γαλήνη αντί γι' αυτό».

Στο επόμενο κεφάλαιο θα ασχοληθούμε βαθύτερα με τη δύναμη των σκέψεων και της ενέργειάς σου. Σε βοηθώ να αντιληφθείς καλύτερα πώς οι προθέσεις σου δημιουργούν την πραγματικότητά σου. Αυτή η άσκηση μπορεί να φανεί κάπως αγχωτική στην αρχή. Η ανάληψη της ευθύνης για τον κόσμο που έχουμε δημιουργήσει μπορεί να φοβίζει. Όμως θυμήσου ότι μπορείς να επιλέξεις πώς αντιλαμβάνεσαι κάθε κατάσταση στη ζωή σου, συμπεριλαμβανομένης της διαδικασίας γιατρειάς. Στο επόμενο κεφάλαιο, ας δούμε την πρόθεση μετακίνησης, με ενθουσιασμό για το ταξίδι σου και σαν επιθυμία διεύρυνσης της εσωτερικής επίγνωσης, συγχωρώντας τον εαυτό σου με καλοσύνη. Αυτή η διαδικασία έχει την πρόθεση να είναι ευχάριστη. Άφησε ελεύθερο τον εαυτό σου και παραδώσου στην καθοδήγηση που παίρνεις. Διασκέδασέ το!