

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΜΗ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Δήλωση Αποποίησης
2. Οι εργοστασιακές ρυθμίσεις του ανθρώπου
3. Μη δράση, απλά να κάθεται
4. Ακολουθα την καρδιά σου
5. Η πνευματικότητα είναι φυσική κατάσταση
6. Ο διαλογισμός είναι αποτέλεσμα
7. Οι διδασκαλίες και οι οργανώσεις
8. Η δομή στην πνευματική μας αναζήτηση
9. Τα συναισθήματά μας
10. Οι επιδιώξεις και οι στόχοι

Copyright

Δεν υπάρχουν πνευματικά δικαιώματα που να αφορούν το παρόν κείμενο. Ο διαμοιρασμός, η αντιγραφή και η ενδεχόμενη τροποποίηση του περιεχομένου είναι ελεύθερη και δεν υπάρχει απαίτηση να ενημερωθεί ο συντάκτης του. Αν κριθεί σκόπιμο θα μπορούσε να αναφερθεί η προέλευση του κειμένου και η διεύθυνση της ιστοσελίδας προαιρετικά.

Σε περίπτωση σκόπιμης τροποποίησης του περιεχομένου, επιθυμητό θα ήταν αυτή να μην αποδοθεί στο συντάκτη των κειμένων.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΠΟΠΟΙΗΣΗΣ - ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΤΕΙ

Χρησιμοποιώ την έκφραση “για μη αρχάριους” αντί για τον περισσότερο δόκιμο όρο “για προχωρημένους”, για έναν απλό λόγο. Εγώ δεν είμαι προχωρημένος και έτσι δεν θα μπορούσα να υποδείξω το παραμικρό σε αυτούς τους ανθρώπους.

Ορισμένη προσοχή απαιτείται. Οι επισημάνσεις που γίνονται εδώ είναι ευκόλως παρεξηγήσιμες. Απαιτούν την προγενέστερη ανάπτυξη μιας εμπειρίας και μιας κατανόησης που συνήθως δεν υπάρχουν από την αρχή. Γι’ αυτό και η πιθανότητα να εκληφθούν λάθος και η ανισόρροπη εφαρμογή τους να οδηγήσει σε αύξηση του εγωκεντρισμού, είναι ένας σημαντικός κίνδυνος.

Αυτά τα οποία ονομάζονται συναισθηματική νοημοσύνη, υπευθυνότητα, σεβασμός και καθήκον είναι οι ασπίδες προστασίας απέναντι στην κακή χρήση όσων θα διαβάσετε. Και αυτές οι ποιότητες δεν είναι δεδομένες για όλους μας, όσο και αν μας αρέσει να τις διατυμπανίζουμε. Άρα κάποια προγενέστερη εργασία με τον εαυτό μας είναι το προαπαιτούμενο.

ΟΙ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Ποιες είναι οι προεπιλεγμένες παράμετροι για τον άνθρωπο; Υπάρχει άραγε κάποιο “κουμπί” που αν πατηθεί θα μας επαναφέρει στις εργοστασιακές μας ρυθμίσεις;

Μου έρχεται στο νου μια εικόνα. Φανταστείτε ότι ο εσωτερικός μας κόσμος είναι σαν την επιφάνεια του δέρματος. Είναι υγιής και αισθάνεται ευχάριστα. Διαθέτει ευαισθησία και νοημοσύνη. Στα καλά καθούμενα ερχόμαστε εμείς και αρχίζουμε να την ξύνουμε με το νύχι μας. Θα την τραυματίσουμε και θα πάψει να αισθάνεται καλά. Θα είναι μια πολύ ενοχλητική εμπειρία. Δεν χρειάζεται να κάνουμε κάτι ιδιαίτερο προκειμένου το δέρμα να επανέλθει στη φυσική και υγιή κατάσταση. Απλά να σταματήσουμε να το ξύνουμε.

Αντιλαμβάνεστε τι υπονοώ. Η εσωτερική γαλήνη, η ισορροπία, η νοημοσύνη, η ευτυχία και η δυναμική της πνευματικής εξέλιξης, είναι οι εργοστασιακές μας ρυθμίσεις. Όμως τίποτα ανάλογο δεν συμβαίνει στη ζωή μας, διότι εμείς παρεμβαίνουμε αυθαίρετα και παρεμποδίζουμε τις καταστάσεις αυτές με τις ιδιοτροπίες μας.

Η ασταμάτητη ροή ασυνάρτητων και αρνητικών σκέψεων είναι το “νύχι” με το οποίο “ξύνουμε” την επιφάνεια της ψυχής μας. Το σταματάμε και τα πάντα επανέρχονται αυθόρμητα στη φυσική τους κατάσταση. Για παράδειγμα, η εσωτερική σιγή δεν έρχεται εφαρμόζοντας δύναμη θέλησης, παλεύοντας με τις σκέψεις μας. Αυτές εξαφανίζονται όταν χαθεί το ενδιαφέρον μας για το περιεχόμενό τους. Τότε αναδύονται όλες εκείνες οι ποιότητες που ήδη προϋπήρχαν εντός μας. Η εσωτερική σιγή, η εστιασμένη προσοχή, η γαλήνη, η καλή προαίρεση, η ευτυχία τελικά. Και όλα αυτά χωρίς κανένα αγώνα, καμία προσπάθεια, καμία σύγκρουση με τον εαυτό μας, καμία εφαρμογή διδασκαλιών.

ΜΗ ΔΡΑΣΗ, ΑΠΛΑ ΝΑ ΚΑΘΕΣΑΙ

Ας πάρουμε για παράδειγμα μια οδηγία που αφορά ορισμένους τύπους διαλογισμού. Να παρακολουθούμε τις σκέψεις μας χωρίς να επεμβαίνουμε, να τις αφήνουμε να έρχονται και να φεύγουν, παραμένοντας εμείς ως απλοί παρατηρητές. Αν κάποιος δοκιμάσει στην πράξη ανάλογες διαδικασίες τότε θα διαπιστώσει, με ένα απογοητευτικό και δυσάρεστο τρόπο, πως θα κατακλυστεί από ένα χείμαρρο σκέψεων και συναισθημάτων και ο διαλογισμός θα ξεχαστεί. Έτσι το εγχείρημα του διαλογισμού θα μετατραπεί σε ένα κοινότυπο ονειροπόλημα. Και το “απλώς να κάθεται” θα καταντήσει απλώς να φαντασιώνεται.

Η διαδικασία αυτή προϋποθέτει ένα στοιχείο το οποίο αναρωτιέμαι ποιος αρχάριος το διαθέτει. Και αυτό είναι μια κατάσταση αδιαφορίας και αυθόρμητης αποταύτισης από το περιεχόμενο του νου μας. Το να μη θεωρούμε σημαντικές τις ασυναρτησίες του μυαλού μας. Επίσης τα συναισθήματα που παράγονται από ασήμαντες σκέψεις είναι ασήμαντα και αυτά. Αν οι σκέψεις είναι παραληρηματικές τότε τα συναισθήματά μας είναι απλώς ανόητα.

Πώς διακόπτουμε ένα συνειρμό σκέψεων που μας παρενοχλούν και μας κάνουν δυστυχημένους; Απλά δεν κάνουμε τίποτα. Σταματάει από μόνος του διότι δεν μας νοιάζει καθόλου. Μόνο υπό αυτές τις συνθήκες μπορεί κανείς να είναι ο ουδέτερος και μη παρεμβατικός παρατηρητής του νου του. Άρα λοιπόν αυτή η διαδικασία δεν είναι για αρχάριους, αλλά προϋποθέτει μια κατάσταση που έχει “δουλευτεί” αρκετά με διάφορους τρόπους στο παρελθόν.

ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ

Μια συμβουλή η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε καταστροφές και προσωπικά δράματα είναι το να ακολουθεί κανείς την καρδιά του. Η συμβουλή είναι απολύτως σωστή, αλλά δεν αφορά τους περισσότερους ανθρώπους, που φυσικά είναι ενήλικες μόνο στο σώμα. Μη νομίζετε ότι η ενηλικίωση έρχεται στα δεκαοκτώ κατά μέσο όρο. Η φύση έχει τους δικούς της ρυθμούς που δεν καθορίζονται από τις εκάστοτε πολιτικές σκοπιμότητες. Ο εγκέφαλος αναπτύσσεται για αρκετά χρόνια αργότερα και φυσικά η ενηλικίωση για πολλούς μεταξύ ημών δεν έρχεται ποτέ.

Πείτε σε έναν έφηβο (ή εφηβίζοντα ενήλικα) να ακολουθήσει την καρδιά του. Αν το τολμήσει τότε θα εγκαταλείψει το σχολείο και την οικογένεια που τον “καταπιέζει”, το σύστημα όπως βαφτίζει τις υποχρεώσεις του και θα το σκάσει με την κοπέλα που φαντασιώνεται ότι “αγαπάει”. Το επαγγελματικό, κοινωνικό και ενδεχομένως βιολογικό τέλος είναι σε αυτή την περίπτωση ανησυχητικά κοντά. Και αυτό διότι η λέξη “καρδιά” για τους περισσότερους από μας σημαίνει “συγκινήσεις”.

Απαιτείται μεγάλη ωριμότητα και εργασία με τον εαυτό μας ώστε να συλλάβουμε την αίσθηση αυτού που ονομάζουμε “καρδιά”. Δεν είναι συναίσθημα, δεν είναι ορμόνες, δεν είναι το τι θέλουν οι άλλοι, δεν είναι η επιθυμία αποδοχής από τον περίγυρό μας. Είναι κάτι πολύ βαθύτερο το οποίο δεν έχει καμία σχέση με εντάσεις και συναισθηματικές εξαρτήσεις.

Αν αυτό ενεργοποιηθεί μέσα μας τότε μπορούμε να ισχυριστούμε κάτι που θα ακουστεί άκρως αιρετικό. Προκειμένου να εξελιχθεί πνευματικά ένας άνθρωπος πρέπει να κάνει μόνο ό,τι του αρέσει. Να κάνει κυριολεκτικά του κεφαλιού του. Αλλά αυτό που θα του αρέσει δεν θα έχει την παραμικρή σχέση με τη γνωστή σε μας διαδικασία εμφάνισης των σαν πυροτεχνήματα επιθυμιών και το να κάνει του κεφαλιού του θα είναι μια πολύ δημιουργική και ευχάριστη διαδικασία, διότι το κεφάλι του θα φιλοξενεί μόνο τη φωνή της λογικής.

Στον τομέα “Διάφορα” της ιστοσελίδας θα βρείτε ένα άρθρο με τον τίτλο: “Ο Δρόμος με Καρδιά και Ένα Πολύτιμο Λεπτό” (www.innerwork.gr/various/apospasmata.html). Μπορείτε να το διαβάσετε.

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η πνευματικότητα έχει ταυτιστεί με την προσπάθεια, τον αγώνα ενάντια στα πάθη μας, με σκληρή άσκηση. Δηλαδή με δυσάρεστα πράγματα. Πρέπει να στερηθούμε κάτι που μας αρέσει, προκειμένου να κατακτήσουμε μια ασαφή “πνευματικότητα”. Και όλος αυτός ο αγώνας γίνεται για το καλό της ανθρωπότητας, ή για τη σωτηρία της ψυχής μας.

Για μένα η πνευματικότητα είναι κάτι το ευχάριστο. Περνάω καλά, δεν στερούμαι τίποτα, δεν καταβάλλω καμία προσπάθεια, ιδίως νευρωτική προσπάθεια. Ζω τη ζωή μου, κάνω ό,τι μου αρέσει. Δεν επιβαρύνομαι με “πνευματικούς αγώνες” και “θυσίες”, δεν συγκρούομαι με τον εαυτό μου.

Δεν δίνω σημασία στο περιεχόμενο των σκέψεων και των συναισθημάτων μου. Έτσι, χωρίς προσπάθεια, με σχετική ευκολία, αυτά με εγκαταλείπουν όταν μου είναι δυσάρεστα. Δεν θεωρώ ότι είμαι κάτι το σημαντικό. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα ενός ασήμαντου ανθρώπου, είναι ασήμαντα και αυτά. Τα αφήνω στην ησυχία τους και έτσι με αφήνουν και αυτά στη δική μου ησυχία.

Η λεγόμενη πνευματικότητα είναι η φυσική μας κατάσταση. Δεν χρειάζεται να κάνουμε κάτι, ιδίως κοπιώδες και δυσάρεστο, προκειμένου να είμαστε πνευματικοί άνθρωποι. Αρκεί να σταματήσουμε να παρενοχλούμε τον εαυτό μας με σκέψεις, συναισθήματα, ιδεολογίες και ανόητους κανόνες. Τότε θα διαπιστώσουμε ότι η πνευματικότητα είναι κάτι το πολύ απλό, φυσικό, αυθόρμητο και ευχάριστο. Τόσο απλό που είναι ένα τίποτα. Ούτε καν το σκεφτόμαστε.

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Ο διαλογισμός δεν είναι ορισμένη άσκηση που εκτελούμε, αλλά ένα αποτέλεσμα κάποιων προγενέστερων αιτίων. Όπως ο καρπός είναι παράγωγο του δέντρου και αυτό με τη σειρά του είναι αποτέλεσμα ενός σπόρου, του εδάφους, του ήλιου και της βροχής. Άρα για να αποκτήσουμε τον καρπό δεν πρέπει να ασχοληθούμε καθόλου μ' αυτόν. Πρέπει να φυτέψουμε ένα σπόρο και να φροντίσουμε το φυτό. Ο καρπός θα προκύψει.

Μετά από αυτό το παράδειγμα αντιλαμβανόμαστε, αν ακολουθούμε τη σωστή συλλογιστική, ότι ο διαλογισμός έρχεται ως αποτέλεσμα άλλων πραγμάτων. Άρα δεν ασκούμε στο διαλογισμό, αλλά γινόμαστε διαλογιστικοί. Εισερχόμαστε στη διαλογιστική κατάσταση.

Και τι άραγε είναι αυτό που πρέπει να φροντίσουμε ώστε να προκύψει η διαλογιστική κατάσταση; Θα έλεγα ότι είναι η αδιαφορία για τη θεματολογία του εσωτερικού διαλόγου και των συγκινήσεών μας. Αν οι ασυνάρτητες και ανόητες σκέψεις, που φιλοξενούνται με το έτσι θέλω στο κρανίο μας δεν σημαίνουν τίποτα για μας, καθώς επίσης και οι παιδαριώδεις τύπου σαπουνόπερας συγκινήσεις που φανταζόμαστε ότι δίνουν νόημα στη ζωή μας, τότε η διαλογιστική κατάσταση θα αναδυθεί από μόνη της.

Μα αν δεν σκεφτόμαστε συνέχεια πώς θα βρούμε λύσεις για τα προβλήματά μας; Αν δεν παραδινόμαστε στα συναισθήματά μας τότε ποιο νόημα έχει η ζωή μας; Θα καταντήσουμε σαν “φυτά”; Θα είμαστε ψυχροί και ρηχοί άνθρωποι, χωρίς συναισθήματα; Αν νιώθουμε έτσι τότε ο διαλογισμός δεν είναι για μας. Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να ανακαλύψουμε τι πραγματικά θέλουμε στη ζωή μας. Δεν θα γίνουμε ευτυχημένοι πιέζοντας τον εαυτό μας να κάνουμε κάτι το οποίο κατά βάθος όχι μόνο δεν μας ενδιαφέρει, αλλά είμαστε ήδη αρνητικά διακείμενοι απέναντί του. Και αυτό είναι εμφανές από τον τρόπο που θα υπερασπιστούμε ό,τι δεν είναι αυτό το οποίο ισχυριζόμαστε ότι επιθυμούμε. Δηλαδή τον εσωτερικό μας διάλογο και την παράδοσή μας στην ατελείωτη ροή των συγκινήσεων.

ΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

Πολλοί άνθρωποι ανήκουν στις λεγόμενες “πνευματικές ομάδες” και ακολουθούν “εσωτεριστικές διδασκαλίες”. Πότε όμως έχουμε την ανάγκη να ανήκουμε κάπου; Αναρωτηθείτε τι συμβαίνει σε ένα παιδί. Έχει την ανάγκη να ανήκει σε μια οικογένεια η οποία να το υποστηρίζει σε διάφορους τομείς. Όταν όμως το παιδί μεγαλώσει τότε είναι φυσιολογικό η υποστήριξη της οικογένειας να καταστεί περιττή. Αν δεν συμβεί αυτό έχουμε σοβαρό πρόβλημα.

Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με τη συμμετοχή μας σε οργανώσεις, ή με την πίστη μας σε πνευματικές διδασκαλίες. Είναι δομές τις οποίες χρησιμοποιούμε προκειμένου να στηριχθούμε, όταν ακόμα δεν έχουμε έρθει σε επαφή με την ίδια μας τη συνείδηση, η οποία θα μας καθοδηγεί εκ των ένδον.

Πρέπει να θέσουμε στον εαυτό μας τα εξής ερωτήματα: Πόσα χρόνια βρίσκομαι σε αυτή την κατάσταση αδυναμίας, δηλαδή να μη μπορώ να στηριχθώ στα δικά μου “πνευματικά” πόδια; Και πόσα χρόνια ακόμα σχεδιάζω να παραμείνω σε αυτή την κατάσταση;

Αυτό δεν σημαίνει πως θα έχω κατακτήσει το επίπεδο ενός Βούδα, αλλά ότι απλά θα έχω μάθει πως να δουλεύω με τον εαυτό μου και να έρχομαι σε επαφή με τις δυνατότητες που υπάρχουν ενσωματωμένες μέσα μου. Όπως ένας ακαδημαϊκός φοιτητής που έχει μάθει πως να μαθαίνει. Γνωρίζει τις πηγές και τις βάσεις δεδομένων των πληροφοριών της επιστήμης του, μπορεί να τις αναζητήσει και να τις μελετήσει. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι κάτοχος ενός βραβείου Νόμπελ. Το να γίνει ικανός για μάθηση δεν έχει καμία σχέση με την έπαρση, ή την παντογνωσία. Δεν φαντασιώνεται ότι είναι σπουδαίος, απλά έχει πρόσβαση στις κατάλληλες βιβλιοθήκες και βάσεις δεδομένων και γνωρίζει πως να μελετάει θέματα της επιστήμης που έχει σπουδάσει.

Η δυνατότητα να στηριχθεί κάποιος στις δικές του δυνάμεις δεν εμφανίζεται κάπου κοντά στην κορυφή της εξέλιξης, αλλά σε πολύ προγενέστερα στάδια. Ένα παιδί μαθαίνει να κινείται αυτόνομα, χωρίς να απαιτούνται σωματικές δεξιότητες επιπέδου Ολυμπιακών Αγώνων σε κάποιο άθλημα. Ένας φοιτητής μαθαίνει πως να βρίσκει και να επεξεργάζεται τα δεδομένα της επιστήμης του, χωρίς να είναι απαραίτητα στο επίπεδο ενός κατόχου βραβείου Νόμπελ. Έτσι κάποιος ο οποίος εργάζεται με τον εαυτό του, αμέσως μετά το στάδιο του απολύτως αρχάριου, έχοντας ακόμα πάμπολλες αδυναμίες και κενά, μπορεί να αντλήσει από εσωτερικές πηγές τα απαιτούμενα, αρκεί να το θελήσει. Αυτό απαιτεί μια στάση ανεξαρτησίας, η οποία στην αρχή συνήθως δεν συνίσταται, διότι οδηγεί σε αδεξιότητα. Αν όμως τα χρόνια περνούν και εμείς θεωρούμε ότι κάποια αρχικώς χρήσιμα “δεκανίκια” μάς είναι ακόμα απαραίτητα, τότε πρέπει να εξετάσουμε σε βάθος τη στάση μας.

Αν τα χρόνια και οι δεκαετίες παρέρχονται και εμείς βρισκόμαστε ακόμα στο επίπεδο ενός αρχαρίου (με την εξάρτηση σε υποστηρίγματα), τότε κάτι δεν πάει καλά με την εκπαίδευσή μας. Πρέπει να είμαστε πραγματιστές. Δεν αποδίδει αποτελέσματα. Είναι αποτυχημένη. Η διαιώνιση μιας στάσης απόλυτης απαξίωσης του Θείου στοιχείου μέσα μας, θα μας εξασφαλίσει την υποτέλεια σε όποιον έχει το θράσος να παρουσιαστεί ως “δάσκαλος”, ή “σωτήρας” μας. Θα είμαστε το ιδανικό υποψήφιο θύμα μιας αίρεσης ή σχέτας και αυτό θα μας αξίζει.

Δεν έχει ειπωθεί ότι τα πάντα βρίσκονται μέσα μας, ότι ο Θεός βρίσκεται μέσα μας; Αν όλα αυτά ισχύουν γιατί εξακολουθώ να χρησιμοποιώ “δεκανίκια” τη στιγμή που μου έχουν δοθεί τα πάντα; Τι περιμένω; Να φτάσει η ζωή μου στο τέλος της και εγώ ακόμα να “ανήκω” και να ψάχνομαι για “βοήθεια”; Δεν πρέπει κάποια στιγμή να ωριμάσω;

Προκειμένου να αποφύγουμε τις παρεξηγήσεις θα ήθελα να επισημάνω ότι θεωρώ πως κάποια υποστήριξη ενδέχεται να μας είναι απαραίτητη για πολύ καιρό. Όμως υπάρχει αβυσσαλέα διαφορά ανάμεσα στη βοήθεια που χρειάζεται ένας ανεξάρτητος άνθρωπος και στην όποια δήθεν βοήθεια νομίζει ότι χρειάζεται ένας υποτελής και ανίκανος “πνευματικός” άνθρωπος.

Η ΔΟΜΗ ΣΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

Διδασκαλίες, οργανώσεις και οποιοδήποτε είδους δομές ή διαδικασίες αναζητούμε όταν δεν επιθυμούμε να είμαστε συνειδητοί. Η πραγματικότητα είναι ρευστή, απρόβλεπτη, ασύμμετρη και πολυπαραγοντική. Η ανταπόκρισή μας σε αυτή απαιτεί μεγάλη εγρήγορση από μέρους μας. Όχι μόνο προς τα έξω, αλλά και προς τα μέσα, διότι και εμείς είμαστε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο μέλος της δυναμικής της ζωής.

Και εδώ αρχίζουν οι δυσκολίες. Παρατηρητικότητα, σωστή αξιολόγηση καταστάσεων, όχι μόνο με το νου αλλά και με την καρδιά. Αλλά να που εμείς συγχέουμε την καρδιά με τα συναισθήματα και το νου με τις φαντασιώσεις. Υπάρχουν πολλά βαρίδια από τα οποία πρέπει να απαλλαγούμε πριν η συνειδητότητά μας ενισχυθεί επαρκώς σε ένταση και σε βάθος ώστε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των γεγονότων, εσωτερικών και εξωτερικών ταυτόχρονα. Έχουμε μπροστά μας μια ιδιαίτερα μεγάλη πρόκληση, καθώς όλα τα δεδομένα της είναι διαρκώς μεταβαλλόμενα και πολυπαραγοντικά. Δεν αρκούν οι διανοητικές αναλύσεις, ή μια νεκρή εφαρμογή “αρχών”.

Και να που υπάρχει “λύση”! Το έτοιμο φαγητό. Μια αντιμετώπιση “προκάτ”. Κάποιος “δάσκαλος”, κάποιο σεμινάριο, ένα βιβλίο, ή μια οργάνωση, θα μας τροφοδοτήσουν με ένα σύστημα “αρχών”, με μια “διδασκαλία”, με “διαδικασίες” και “οδηγίες”, ώστε να μη χρειαστεί να σκεφτούμε καθόλου. Σε κάθε πρόβλημα διαθέτουμε μια έτοιμη λύση. Δεν υπάρχει αποτελεσματικότερος τρόπος για την αποκοίμησή μας από το να ανήκουμε κάπου, ή το να πιστεύουμε σε κάτι. Θα έχουμε βολευτεί, αλλά ελεύθεροι άνθρωποι δεν θα είμαστε.

Δεν απαξιώνω όλα τα προηγούμενα. Είναι κυρίως η δική μας δουλοπρέπεια που τους προσδίδει αρνητική χροιά. Αν εμείς διαθέτουμε τη νοοτροπία ενός ελεύθερου ανθρώπου, κάτι από αυτά ενδέχεται να μας βοηθήσει. Μετά όμως είμαστε μόνοι με τον εαυτό μας. Αυτό είναι απαραίτητη προϋπόθεση.

Και σε τελική ανάλυση, τι μας χρειάζεται η όποια αναζήτηση; Όλα αυτά είναι παιχνίδια του μυαλού. Ουδέτερη παρατήρηση μάς χρειάζεται, όχι κάποιες αυθυποβολές.

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

Έχουμε προσδώσει άπειρη αξία στα συναισθήματα. Αισθάνομαι έτσι, αισθάνομαι αλλιώς, ο έρωτας, η αγάπη, το μίσος, οι προτιμήσεις μου... Δείτε τον κινηματογράφο, τη λογοτεχνία, όλα αυτά τα “επικά” δράματα που συμβαίνουν στη ζωή ενός ανθρώπου, όλη αυτή την ευτυχία, ή τη δυστυχία. Αν θεωρούμε ότι είμαστε σημαντικοί - και δεν το λέω αυτό με διάθεση απαξίωσης - τότε θεωρούμε σημαντικές τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Διαφορετικά έχουμε επίγνωση της πολύ περιορισμένης, έως ανύπαρκτης, αξίας τους.

Και τώρα καταλήγουμε στο ιδιαίτερα δυσάρεστο συμπέρασμα - το οποίο μάλλον θα προκαλέσει θελωδεις αντιδράσεις - ότι τα συναισθήματα ενός ασήμαντου όντος είναι εξ' ίσου ασήμαντα και αυτά. Σημαίνουν όμως πολλά για μας. Αυτό ονομάζεται προσκόλληση, ή ταύτιση. Δεν συμβαίνει άραγε το ίδιο και με τις σκέψεις μας; Πιστεύουμε ότι είναι απολύτως απαραίτητο να συνεχίσουμε να στριφογυρνάμε στο κεφάλι μας τον κάθε βλακώδη συνειρμό που μας καταστρέφει τη ζωή, γιατί συνοδεύεται από ένα εξ' ίσου βλακώδες συναίσθημα επιτακτικότητας και σημαντικότητας.

Αυτή η για 50, 80, 100 χρόνια της ζωής μας ροή σκέψεων και συναισθημάτων είναι ασταμάτητη, γιατί αισθανόμαστε ότι διαθέτει εγγενή αξία. Είναι “απαραίτητο” να παραδινόμαστε κάθε ώρα και στιγμή στις μυθοπλασίες του μυαλού μας, γιατί αυτές είναι τόσο “σημαντικές” που θα χάσουμε “κάτι”, ποιος ξέρει τι, ιδιαίτερης αξίας αν δεν αφεθούμε ολοκληρωτικά σε αυτές.

Παρατηρήστε το περιεχόμενο αυτών των ασταμάτητων συνειρμών. Δεν είναι η επιτομή του παραληρήματος; Δείτε επίσης την αδιάκοπη ροή των συναισθημάτων που προκαλείται από αυτούς. Δεν είναι ο ορισμός της ανωριμότητας και της υποδούλωσης; Εύλογα θα ρωτήσει κάποιος: “Μα πρέπει να ζούμε χωρίς συναισθήματα, ψυχροί και απόμακροι;”. Και εδώ ερχόμαστε στον αναπόφευκτο προβληματισμό αυτής της προσέγγισης. Αν κάποιος δεν είναι τρελός, είναι τότε αυτιστικός; Δεν υπάρχει άραγε κάποια τρίτη εκδοχή;

ΟΙ ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Ας υποθέσουμε ότι δεν θέτουμε κανένα στόχο αυτοβελτίωσης ή πνευματικής εξέλιξης για τον εαυτό μας. Εύλογα θα αναρωτηθούμε πώς θα εξελιχθούμε. Πότε όμως θέτουμε στόχους; Θέτουμε στόχους όταν δεν μας αρέσει αυτό που κάνουμε. Τότε αισθανόμαστε την ανάγκη να πιέσουμε τον εαυτό μας - και η πίεση εφαρμόζεται μόνο θέτοντας στόχους - διότι διαφορετικά θα τα παρατήσουμε.

Όμως όταν η όλη διαδικασία μας αρέσει, μας ευχαριστεί, περνάμε καλά εκτελώντας την, υπάρχει λόγος να πιέσουμε τις καταστάσεις; Φυσικά όχι. Όταν πεινάμε και βρισκόμαστε μπροστά σε ένα πολύ νόστιμο φαγητό τι κάνουμε; Το τρώμε και το απολαμβάνουμε. Δεν υπάρχει αντίσταση από μέρους μας ο οποία πρέπει να υπερνικηθεί, συνεπώς κανένας εσωτερικός στόχος δεν απαιτείται. Αν όμως υπάρχει αντίσταση από μέρους μας, τότε ας αναρωτηθούμε τι πραγματικά θέλουμε από τη ζωή μας. Διότι η αντίσταση στη διαδικασία της αυτοβελτίωσης δεν προέρχεται από τις συνθήκες και τους άλλους ανθρώπους. Ο εχθρός βρίσκεται “εντός των τειχών”! Όμως η σύγκρουση μαζί του δεν είναι προς το συμφέρον κανενός. Τι έχουμε να κερδίσουμε πραγματικά από έναν εμφύλιο πόλεμο;

Το να μη θέτουμε στόχους αυτοβελτίωσης στην αρχή της πορείας θα μας οδηγήσει σε παραίτηση. Κάποια αξιολόγηση πρέπει να υπάρχει, όπως επίσης και η στοχευμένη προς το καλύτερο δράση. Στη συνέχεια όμως καλό θα ήταν να αδιαφορήσουμε για την αυτοβελτίωση, την πνευματικότητα, τις εμπειρίες, τις διδασκαλίες, τα πάντα. Η ζωή θα τα κάνει όλα αυτά για μας, διότι οι ποιότητες την επίτευξη των οποίων θέταμε ως στόχο, ήδη υπάρχουν κρυμμένες μέσα μας. Έτσι “βγήκαμε από το εργοστάσιο”. Η ίδια η προσπάθειά που καταβάλλουμε, μεταξύ άλλων παραγόντων, παρεμποδίζει την εμφάνισή τους λόγω της συγκρουσιακής κατάστασης που προκαλεί.

Φυσικά η αδιαφορία στη συνηθισμένη της μορφή δεν είναι η αδιαφορία που υπονοώ εδώ. Η πρώτη οδηγεί στην αδράνεια και στην παραίτηση. Γινόμαστε έρμαιο της οποιας συναισθηματικής και νοητικής θύελλας αναδύεται μέσα μας. Η δεύτερη είναι η αδιαφορία που προκύπτει από την εσωτερική σιγή. Γιατί να επιδιώξουμε κάτι το οποίο αυθόρμητα αρχίζει να ανθίζει μέσα μας, όταν εμείς εγκαταλείψουμε όλες εκείνες τις σκέψεις και όλα εκείνα τα συναισθήματα που το επισκίαζαν;