

OSHO

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑ

μετάφραση
Ιωάννα Ηλιάδη

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ. Κατανοώντας τη φύση των συναισθημάτων.....	9
ΕΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ	
Ο μηχανισμός του μυαλού.....	11
ΚΑΤΑΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ	
Οι ρίζες της συναισθηματικής διαμόρφωσης.....	27
ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΔΕΝ ΚΛΑΙΝΕ, ΤΑ ΚΑΛΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΔΕΝ ΦΩΝΑΖΟΥΝ	
Είδη συναισθηματικής έκφρασης.....	66
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑ.....	94
ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΙΝΑΙ	
Ένα ταξίδι επιστροφής στο κέντρο.....	111
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ. Συναισθηματική Ευεξία:	
Διεκδικώντας ξανά την εσωτερική αρμονία μας.....	137
ΕΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ.....	139
ΘΥΜΟΣ, ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	
Κλωνάρια του ίδιου δέντρου.....	173
ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΖΗΛΙΑΣ.....	208
ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΟΒΟ ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ.....	238
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ. Επαγρύπνηση: Το κλειδί της μεταμόρφωσης.....	261
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΛΙΓΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ.....	263

ΚΑΤΑΠΙΕΣΗ Ή ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ	
Η ελευθερία του ανθρώπινου πλάσματος.....	282
ΣΚΕΨΗ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ, ΔΡΑΣΗ	
Κατανοώντας τον «τύπο» σας.....	305
ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΝΝΕΦΑ	
Παρατηρητής και παρατηρούμενος.....	338
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	
ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ	360
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ.....	399
ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΟΣΗΟ.....	401
ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.....	403

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Κατανοώντας τη φύση των συναισθημάτων

Ένα συναίσθημα δεν μπορεί να είναι μόνιμο. Από το ένα στο άλλο διαρκώς αλλάζετε. Τη μια στιγμή είστε θλιμμένοι, την άλλη χαρούμενοι· τη μια στιγμή νιώθετε θυμό, την άλλη συμπόνια. Τη μια στιγμή είστε γεμάτοι αγάπη, την άλλη γεμάτοι μίσος· το πρωί ήταν όμορφο, το βράδυ είναι άσχημο. Και αυτό συνεχίζεται. Δεν μπορεί να είναι η φύση σας αυτή, διότι πίσω από όλες τις αλλαγές πρέπει να υπάρχει κάτι σαν κλωστή, ένα νήμα που τις κρατάει όλες ενωμένες.

Σε μια γιρλάντα βλέπετε τα λουλούδια, αλλά δεν βλέπετε την κλωστή. Τα συναισθήματα μοιάζουν με τα λουλούδια μιας γιρλάντας. Πότε ανθίζει ο θυμός, πότε ανθίζει η θλίψη, άλλοτε ανθίζει η ευτυχία, άλλοτε ο πόνος και η αγωνία. Αυτά είναι τα λουλούδια και ολόκληρη η ζωή σας είναι η γιρλάντα. Πρέπει να υπάρχει ένα νήμα· αλλιώς θα είχατε σκορπίσει από καιρό. Εξακολουθείτε να υφίστασθε ως οντότητες - άρα, ποιο είναι το νήμα, ποιος είναι ο μπούσουλας; Τι είναι μόνιμο, αμετάβλητο μέσα σας;

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ

Ο μηχανισμός του μυαλού

Τα συναισθήματά σας, οι σκέψεις σας –όλος ο εξοπλισμός του μυαλού– υφίστανται έξωθεν χειραγώγηση. Επιστημονικά έχει καταστεί πλέον πιο σαφές, αλλά και χωρίς την επιστημονική έρευνα, οι μύστες λένε ακριβώς το ίδιο εδώ και χιλιάδες χρόνια – ότι όλα αυτά τα πράγματα που γεμίζουν το μυαλό σας δεν είναι δικά σας· είστε πέρα από αυτά. Ταυτίζεστε, όμως, μαζί τους, και αυτό είναι το μόνο πρόβλημα.

Για παράδειγμα, κάποιος σας προσβάλλει και θυμώνετε. Νομίζετε ότι *εσείς* θυμώνετε, ότι ορίζετε τον θυμό σας, αλλά επιστημονικά μιλώντας, η προσβολή από την πλευρά του άλλου ατόμου λειτουργεί απλώς ως τηλεχειριστήριο. Το άτομο που σας έχει προσβάλει ορίζει τη συμπεριφορά σας. Ο θυμός σας είναι στα χέρια του· εσείς συμπεριφέρεστε σαν μαριονέτες.

Στις μέρες μας οι επιστήμονες είναι πια σε θέση να βάζουν ηλεκτρόδια σε ορισμένα κέντρα του εγκεφάλου, και πρόκειται για κάτι σχεδόν απίστευτο. Οι μύστες μιλούν γι' αυτό χιλιάδες χρόνια τώρα, αλλά η επιστήμη μόλις πρόσφατα

ανακάλυψε ότι υπάρχουν στον εγκέφαλο εκατοντάδες κέντρα που ελέγχουν τη συμπεριφορά μας στο σύνολό της. Ένα ηλεκτρόδιο μπορεί να τοποθετηθεί σε ένα συγκεκριμένο κέντρο – στο κέντρο του θυμού, για παράδειγμα. Κανείς δεν σας προσβάλλει, κανείς δεν σας ταπεινώνει, κανείς δεν σας λέει το παραμικρό· κάθεστε ήσυχα, χαρούμενοι, και τότε κάποιος πατάει ένα κουμπί σε ένα τηλεχειριστήριο και νιώθετε θυμό! Πρόκειται για ένα πολύ παράξενο συναίσθημα, διότι δεν βλέπετε κανέναν λόγο, δεν καταλαβαίνετε γιατί θυμώνετε. Ίσως το εκλογικεύσετε με κάποιο τρόπο. Βλέπετε κάποιον να περνάει από τον διάδρομο και θυμάστε ότι σας είχε προσβάλει – θα φτάσετε σε κάποια εκλογίκευση απλώς και μόνο για να καθουσιάσετε τον εαυτό σας ότι δεν έχετε αρχίσει να τρελαίνεστε. Κάθεστε ήσυχα... και ξαφνικά νιώθετε τόσο θυμό δίχως την παραμικρή πρόκληση;

Το ίδιο τηλεχειριστήριο μπορεί επίσης να λειτουργήσει έτσι ώστε να σας κάνει να νιώσετε χαρά. Κάθεστε στην καρέκλα σας και αρχίζετε να γελάτε, και κοιτάτε παντού γύρω σας – αν σας δει κάποιος, θα νομίσει ότι χάνετε τα λογικά σας! Κανείς δεν είπε τίποτα, τίποτα δεν έχει συμβεί, κανείς δεν γλίστρησε πατώντας μια μπανανόφλουδα, άρα γιατί γελάτε; Θα το εκλογικεύσετε, θα προσπαθήσετε να βρείτε μια εύλογη αιτία για τα γέλια σας. Και το πιο παράξενο είναι ότι και την επόμενη φορά που κάποιος θα πατήσει το ίδιο κουμπί κάνοντάς σας να γελάσετε ξανά, θα επινοήσετε πάλι το ίδιο σκεπτικό, την ίδια καθουσιαστική σκέψη, την ίδια εξήγηση – ούτε καν η εκλογίκευση δεν είναι δική σας! Είναι σχεδόν σαν δίσκος γραμμοφώνου.

Όταν διάβαζα σχετικά με τις επιστημονικές έρευνες για τα κέντρα αυτά, μου ήρθαν στον νου τα φοιτητικά χρόνια μου. Συμμετείχα σε ένα διαπανεπιστημιακό ντιμπέι όπου διαγωνίζονταν όλα τα πανεπιστήμια της χώρας. Συμμετείχε επίσης το Σανσκριτικό Πανεπιστήμιο του Βαρανάσι, αλλά φυσικά οι φοιτητές του Σανσκριτικού Πανεπιστημίου αισθάνονταν ελαφρώς μειονεκτικά μπροστά στους συμμετέχοντες από τα άλλα πανεπιστήμια. Γνώριζαν αρχαία ιερά κείμενα, γνώριζαν σανσκριτική ποίηση και θέατρο, αλλά δεν ήταν εξοικειωμένοι με τον κόσμο της σύγχρονης τέχνης και λογοτεχνίας, με τη σύγχρονη φιλοσοφία ή λογική. Και το σύνδρομο κατωτερότητας λειτουργεί με πολύ παράξενους τρόπους...

Επόμενος ομιλητής, έπειτα από μένα, ήταν ο εκπρόσωπος του Σανσκριτικού Πανεπιστημίου. Και απλώς για να εντυπωσιάσει το κοινό και να κρύψει το σύνδρομο κατωτερότητας που τον κατείχε, άρχισε την ομιλία του με μια ρήση του γνωστού Βρετανού φιλοσόφου Μπέρτραντ Ράσελ – την είχε απομνημονεύσει, κι εκείνοι που μαθαίνουν σανσκριτικά είναι πιο ικανοί στην απομνημόνευση από οποιονδήποτε άλλον. Το άγχος του, ωστόσο, ήταν τόσο μεγάλο... δεν γνώριζε το παραμικρό για τον Μπέρτραντ Ράσελ, δεν είχε ιδέα τι σήμαιναν τα λόγια που παρέθετε. Θα ήταν προτιμότερο να είχε παραθέσει κάτι από τα σανσκριτικά, διότι τότε θα αισθανόταν πιο ήρεμος.

Σταμάτησε στα μισά – ακριβώς στα μισά μιας πρότασης. Εγώ καθόμουν δίπλα του, επειδή μόλις είχα τελειώσει. Έπεσε σιωπή κι εκείνος άρχισε να ιδρώνει, και απλώς για να τον βοηθήσω, είπα: «Ξεκίνα πάλι απ' την αρχή» – διότι τι άλλο

μπορούσε να κάνει; Απλώς είχε κολλήσει. «Αν δεν μπορείς να προχωρήσεις», είπα, «ξεκίνα πάλι απ' την αρχή· ίσως τα ξαναθυμηθείς».

Κι έτσι ξεκίνησε πάλι: «Αδερφοί και αδερφές...» και ακριβώς στο ίδιο σημείο, κόλλησε ξανά. Τώρα είχε καταντήσει αστείο. Οι πάντες στην αίθουσα φώναζαν «Ξανά!» κι εκείνος βρισκόταν σε εξαιρετικά δύσκολη θέση. Δεν μπορούσε ούτε να προχωρήσει στην ομιλία του ούτε να συνεχίσει να στέκεται εκεί βουβός· θα φαινόταν τόσο ανόητο. Άρα έπρεπε να ξεκινήσει πάλι από την αρχή. Ξεκινούσε όμως από τα πρώτα λόγια του, «Αδερφοί και αδερφές...».

Για δεκαπέντε ολόκληρα λεπτά ακούγαμε το ίδιο κομμάτι – που ξεκινούσε με τη φράση «Αδερφοί και αδερφές...» και κατέληγε στο σημείο όπου ο άντρας κολλούσε, ξανά και ξανά. Όταν τελείωσε ο χρόνος του, ήρθε και κάθισε δίπλα μου. «Μου το κατέστρεψες όλο!» είπε.

«Προσπαθούσα να σε βοηθήσω», αποκρίθηκα εγώ.

«Βοήθεια είναι αυτό;» είπε εκείνος.

«Ούτως ή άλλως θα δυσκολευόσουν», του απάντησα. «Με τον τρόπο αυτό, τουλάχιστον όλοι το διασκέδασαν – όλοι εκτός από εσένα, αυτό το καταλαβαίνω. Όμως θα έπρεπε να πανηγυρίζεις που έδωσες χαρά σε τόσο πολλούς ανθρώπους! Και γιατί διάλεξες εκείνα τα λόγια; Όταν σου έλεγα “Ξεκίνα πάλι από την αρχή”, δεν ήταν ανάγκη να ξεκινήσεις από τις πρώτες λέξεις – μπορούσες να αφήσεις κατά μέρος εκείνη τη ρήση, δεν χρειαζόταν».

Εντέλει, όμως, διαβάζοντας την επιστημονική έρευνα, έμαθα ότι το κέντρο λόγου του εγκεφάλου είναι ακριβώς σαν

δίσκος γραμμοφώνου, αλλά με ένα πολύ παράξενο και ιδιαίτερο χαρακτηριστικό. Όταν απομακρύνετε τη βελόνα από έναν δίσκο, μπορείτε να την ξαναβάλετε στο σημείο απ' όπου τη σηκώσατε και να συνεχίσετε από εκεί. Στο κέντρο λόγου, ωστόσο, όταν η βελόνα φύγει από τη θέση της και τοποθετηθεί ξανά, το κέντρο επιστρέφει αυτόματα στην αρχή.

Εάν συμβαίνει αυτό, μπορείτε να πείτε ότι ορίζετε αυτά που λέτε; Ορίζετε αυτά που αισθάνεστε; Ασφαλώς δεν έχετε εμφυτευμένα ηλεκτρόδια μέσα σας, αλλά βιολογικά ισχύει ακριβώς η ίδια λειτουργία.

Βλέπετε έναν ορισμένο τύπο γυναίκας και το μυαλό σας αμέσως αντιδρά: «Τι όμορφη!» Πρόκειται απλώς και μόνο για τη λειτουργία του τηλεχειριστηρίου. Η γυναίκα λειτούργησε σαν τηλεχειριστήριο, συνδεδεμένο με ένα ηλεκτρόδιο, και το κέντρο λόγου σας απλώς εκτέλεσε την προγραμματισμένη ομιλία: «Τι όμορφη!»

Το μυαλό είναι ένας μηχανισμός. Δεν είστε εσείς. Καταγράφει πράγματα που βρίσκονται έξω από αυτό, κι ύστερα αντιδρά στις εξωτερικές συνθήκες σύμφωνα με τις καταγραφές εκείνες. Αυτή είναι η μόνη διαφορά ανάμεσα σε έναν ινδουιστή κι έναν μωαμεθανό, έναν χριστιανό κι έναν Εβραίο – απλώς έχουν διαφορετικούς δίσκους γραμμοφώνου. Μέσα τους, όμως, υπάρχει μόνο μία ανθρωπότητα. Όταν παίζετε έναν δίσκο γραμμοφώνου... ίσως να είναι στα εβραϊκά, ίσως να είναι στα σανσκριτικά ή στα περσικά, ίσως στα αραβικά, αλλά το μηχανήμα που παίζει τον δίσκο είναι το ίδιο. Για το μηχανήμα δεν έχει σημασία αν παίζει εβραϊκά ή σανσκριτικά.

Όλες οι θρησκείες, όλες οι πολιτικές απόψεις, όλες οι πολιτισμικές προσεγγίσεις σας δεν είναι παρά καταγραφές. Και υπό ορισμένες συνθήκες, προκαλούνται ορισμένες καταγραφές.

Υπάρχει ένα ωραίο περιστατικό στη ζωή ενός από τους πιο σοφούς βασιλιάδες της Ινδίας, του Ράτζα Ντοτζ. Ο βασιλιάς έτρεφε μεγάλο ενδιαφέρον για τους σοφούς ανθρώπους. Όλοι οι θησαυροί του ήταν στη διάθεση ενός και μόνο σκοπού – να συγκεντρώσει κοντά του όλους τους σοφούς της χώρας, με οποιοδήποτε κόστος. Πρωτεύουσά του ήταν η Ουτζέν, και είχε στην αυλή του τριάντα ανθρώπους που ήταν από τους πιο διάσημους στη χώρα. Ήταν η πιο πολυτιμη αυλή σε ολόκληρη την επικράτεια.

Ανάμεσα στα μέλη της αυλής του Ράτζα Ντοτζ ήταν και ο Καλιντάς, ένας από τους σπουδαιότερους ποιητές του κόσμου. Μια μέρα εμφανίστηκε εκεί ένας άντρας και είπε ότι μιλούσε τριάντα γλώσσες με την ίδια ευχέρεια, με την ίδια ακρίβεια και προφορά όσο οποιοσδήποτε άνθρωπος τη μητρική του γλώσσα, και ότι είχε έρθει για να θέσει μια πρόκληση: «Ακούγοντας ότι έχεις στην αυλή σου τους πιο σοφούς ανθρώπους της χώρας, ιδού χίλια χρυσά νομίσματα. Αν κάποιος μπορέσει να αναγνωρίσει τη μητρική μου γλώσσα, τα χίλια αυτά νομίσματα θα γίνουν δικά του. Κι αν δεν μπορέσει, τότε θα πρέπει να δώσει σ' εμένα χίλια χρυσά νομίσματα».

Υπήρχαν εκεί σπουδαίοι μελετητές – και όλοι ξέρουν πως ό,τι κι αν κάνει κάποιος, ποτέ δεν μπορεί να μιλήσει καμία γλώσσα με τον τρόπο που μιλά τη μητρική του,

διότι κάθε άλλη γλώσσα χρειάζεται κόπο για να τη μάθει. Μόνο η μητρική γλώσσα έρχεται αυθόρμητα – ούτε καν τη μαθαίνουμε, στην πραγματικότητα. Είναι αποτέλεσμα όλων των συνθηκών της ζωής μας, και απλώς αρχίζουμε να τη μιλάμε. Έχει έναν αυθορμητισμό. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ακόμα και οι Γερμανοί, που αποκαλούν τη χώρα τους «πατρίδα των πατεράδων» – ενώ οι περισσότερες χώρες αποκαλούν τη γη τους «μητέρα πατρίδα»– δεν ονομάζουν τη γλώσσα τους «πατρική γλώσσα». Κάθε γλώσσα λέγεται μητρική διότι το παιδί αρχίζει να τη μαθαίνει από τη μητέρα του. Και, τέλος πάντων, ο πατέρας ποτέ δεν έχει την ευκαιρία να μιλήσει μέσα στο σπίτι! Αυτή που πάντα μιλάει είναι η μητέρα· ο πατέρας ακούει.

Πολλοί από την αυλή του Ράιτσα Ντοττζ δέχτηκαν την πρόκληση. Ο άντρας μιλούσε τριάντα γλώσσες –λίγα νομίσματα στη μια γλώσσα, λίγα νομίσματα σε μια άλλη– και ήταν πράγματι δύσκολο! Ασφαλώς και ήταν δεξιότεχνης. Μιλούσε κάθε γλώσσα όπως μιλάει κάποιος μόνο τη μητρική του. Και οι τριάντα σπουδαίοι μελετητές απέτυχαν στη δοκιμασία. Η δοκιμασία συνεχίστηκε για τριάντα μέρες, και κάθε μέρα ένα άτομο δεχόταν την πρόκληση και έχανε. Έκαναν μια εικασία και ο άντρας έλεγε: «Όχι, δεν είναι αυτή η μητρική μου γλώσσα».

Την τριακοστή πρώτη μέρα... Ο βασιλιάς Ντοττζ διαρκώς έλεγε στον Καλιντάς: «Γιατί δεν δέχεσαι την πρόκληση; Αφού ένας ποιητής γνωρίζει τη γλώσσα με μεγαλύτερη λεπτότητα, με όλες τις αποχρώσεις της, περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον». Όμως ο Καλιντάς παρέμενε σιωπηλός.

Παρακολουθούσε επί τριάντα μέρες, προσπαθώντας να αποφασίσει ποια γλώσσα μιλούσε ο άντρας με μεγαλύτερη ευχέρεια, πιο αυθόρμητα, με περισσότερη χαρά. Ωστόσο δεν είχε καταφέρει να διακρίνει καμία διαφορά· ο άντρας μιλούσε όλες τις γλώσσες ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.

Την τριακοστή πρώτη μέρα, ο Καλιντάς ζήτησε από τον βασιλιά Ντοτζ και όλους τους σοφούς να σταθούν έξω, μπροστά από την αίθουσα. Εκεί υπήρχε μια σειρά από σκαλιά, και ο άντρας τα ανέβαινε· όταν έφτασε στο τελευταίο σκαλί, ο Καλιντάς τον έσπρωξε. Και καθώς ο άντρας έπεφτε κατακυλώντας στα σκαλιά, βγήκε στην επιφάνεια ο θυμός του – και φώναξε.

«Αυτή είναι η μητρική σου γλώσσα!» είπε ο Καλιντάς. Διότι μες στον θυμό δεν θυμάσαι, και ο άντρας δεν είχε προβλέψει ότι κάποιος θα χρησιμοποιούσε την τακτική αυτή στη δοκιμασία. Και αυτή *ήταν* πράγματι η μητρική του γλώσσα. Στο πιο βαθύ μέρος του μυαλού του, αυτό που είχε καταγραφεί ήταν η μητρική του γλώσσα.

Ένας από τους καθηγητές μου –είχε ζήσει σε όλο τον κόσμο, διδάσκοντας σε διάφορα πανεπιστήμια– έλεγε: «Μόνο σε δύο καταστάσεις της ζωής δυσκολεύτηκα ποτέ στις ξένες χώρες, και αυτές ήταν όταν τσακωνόμουν ή όταν ερωτευόμουν. Τις στιγμές εκείνες, χρειάζεται κάποιος τη μητρική του γλώσσα. Όσο όμορφα κι αν εκφράζετε τον έρωτά σας σε μια άλλη γλώσσα, δεν είναι το ίδιο, μοιάζει ρηχό. Και όταν είστε θυμωμένοι και τσακώνετε στη γλώσσα κάποιου άλλου, δεν μπορείτε να νιώσετε την ίδια χαρά...» έλεγε. «Αυτές είναι δύο πολύ σημαντικές καταστάσεις –ο

τσακωμός και ο έρωτας– και κατά κύριο λόγο προκύπτουν με το ίδιο άτομο! Με το άτομο που αγαπάτε· και με το ίδιο άτομο πρέπει να τσακωθείτε».

Και είχε δίκιο που έλεγε ότι με μια ξένη γλώσσα που έχετε μάθει τα πάντα παραμένουν επιφανειακά – δεν μπορείτε ούτε να τραγουδήσετε ένα ωραίο τραγούδι ούτε να χρησιμοποιήσετε τα αληθινά ερωτικά λόγια της δικής σας γλώσσας. Και στις δύο περιπτώσεις, αυτό που λέτε παραμένει χλιαρό.

Ασφαλώς, το μυαλό είναι ένας μηχανισμός για την καταγραφή εμπειριών από το εξωτερικό περιβάλλον· αντιδρά και ανταποκρίνεται αναλόγως. Το μυαλό δεν είστε εσείς. Δυστυχώς, όμως, οι ψυχολόγοι νομίζουν ότι το μυαλό είναι το παν και ότι πέρα από αυτό δεν υπάρχει τίποτα. Αυτό σημαίνει ότι δεν είστε τίποτε πέρα από μια συλλογή εντυπώσεων από το εξωτερικό περιβάλλον· δεν έχετε δική σας ψυχή. Ακόμα και η ίδια η ιδέα της ψυχής δίνεται απ' έξω.

Σε αυτό διαφέρουν οι μύστες. Θα συμφωνήσουν απολύτως με τη σύγχρονη επιστημονική έρευνα σχετικά με το μυαλό. Ωστόσο η έρευνα δεν έχει δίκιο σε ό,τι έχει να κάνει με την ολότητα του ανθρώπινου όντος. Πέρα από το μυαλό, υπάρχει μια επίγνωση που δεν δίνεται απέξω και δεν είναι απλώς μια ιδέα – και μέχρι τώρα δεν υπάρχει πείραμα που να έχει εντοπίσει κάποιο κέντρο στον εγκέφαλο το οποίο αντιστοιχεί στην επίγνωση αυτή.

Δουλειά του διαλογισμού είναι να σας προσφέρει επίγνωση όλων των πραγμάτων που απαρτίζουν το μυαλό, και να σας βοηθήσει να πάψετε να ταυτίζετε τον εαυτό σας με αυτό. Όταν το μυαλό είναι θυμωμένο, μπορείτε να

συνειδητοποιείτε ότι πρόκειται απλώς για έναν δίσκο γραμμοφώνου. Όταν το μυαλό είναι θλιμμένο, μπορείτε απλώς να θυμάστε ότι δεν είναι παρά ένας δίσκος γραμμοφώνου. Μια ορισμένη κατάσταση πατάει το κουμπί στο τηλεχειριστήριο και αισθάνεστε θλίψη, θυμό, απογοήτευση, αισθάνεστε ανησυχία, ένταση – όλα τούτα έρχονται απέξω και το μυαλό ανταποκρίνεται σε αυτά. Ωστόσο εσείς είστε ο παρατηρητής, δεν είστε αυτός που δρα. Η αντίδραση δεν είναι δική σας.

Επομένως όλη η τέχνη του διαλογισμού συνίσταται στο να μάθετε την επίγνωση, την εγρήγορση, τη συναίσθηση. Όταν αισθάνεστε θυμό, μην τον καταπιέξετε· αφήστε τον να υπάρχει εκεί. Απλώς να έχετε επίγνωση. Δείτε τον σαν να είναι ένα αντικείμενο έξω από εσάς. Συνεχίστε αργά να διαρρηγνύετε την ταύτισή σας με το μυαλό. Τότε θα έχετε βρει την αληθινή ιδιαίτερη φύση σας, το είναι σας, την ψυχή σας.

Όταν βρίσκετε αυτή την επίγνωση, φωτίζεστε – γίνεστε φωτεινοί. Δεν βρίσκεστε πια στο σκοτάδι και δεν είστε πλέον απλώς μια μαριονέτα στα χέρια του μυαλού. Είστε αφέντες, όχι υπηρέτες. Τώρα το μυαλό δεν μπορεί να αντιδράσει αυτόματα, αυτόνομα, με τον τρόπο που αντιδρούσε προηγουμένως. Χρειάζεται την άδειά σας. Αν κάποιος σας προσβάλει και δεν θέλετε να θυμώσετε, δεν θα θυμώσετε.

Ο Γκαουτάμα Βούδας* έλεγε στους μαθητές του: «Το να θυμώνει κάποιος είναι τόσο ανόητο, ώστε είναι ασύλληπτο για τα ευφυή ανθρώπινα όντα να εξακολουθούν να θυμώνουν. Κάποιος άλλος κάνει κάτι κι εσείς θυμώνετε; Μπορεί

* Πρόκειται για τον Σιντάρτα Γκαουτάμα, τον ιστορικό Βούδα και θεμελιωτή του βουδισμού, που γεννήθηκε στη βόρεια Ινδία περίπου το 600 π.Χ. (ΣτΜ).

να κάνει κάτι λάθος, μπορεί να λείει κάτι λάθος, μπορεί να προσπαθεί να σας ταπεινώσει, να σας προσβάλει – αλλά αυτό είναι μέρος της ελευθερίας του. Αν αντιδράσετε, είστε σκλάβοι. Αν πείτε στο άτομο αυτό “Σου δίνει χαρά να με προσβάλλεις, μου δίνει χαρά να μη θυμώνω”, τότε φέρεστε σαν αφέντης».

Μέχρι ο αφέντης αυτός να γίνει κρυστάλλινα διαυγής μέσα σας, να αποκρυσταλλωθεί, δεν έχετε ψυχή. Είστε απλώς ένας δίσκος φωνογράφου, και όσο μεγαλώνετε και γερνάτε, οι καταγραφές σας συνεχίζουν να διευρύνονται. Μαθαίνετε πιο πολλά και οι άλλοι πιστεύουν ότι γίνεστε πιο σοφοί – αλλά εσείς γίνεστε μονάχα ένα υποζύγιο φορτωμένο με βιβλία.

Η σοφία συνίσταται σε ένα και μόνο πράγμα – δεν σημαίνει να ξέρετε πολλά, αλλά να ξέρετε ένα μόνο, και αυτό είναι η επίγνωσή σας και ο διαχωρισμός της από το μυαλό.

Απλώς δοκιμάστε να παρατηρήσετε μικρά πράγματα, και θα εκπλαγείτε. Οι άνθρωποι κάνουν συνεχώς τα ίδια κάθε μέρα. Διαρκώς αποφασίζουν να κάνουν κάτι και διαρκώς αισθάνονται τύψεις επειδή δεν το έχουν κάνει· αυτό γίνεται ρουτίνα. Τίποτε απ’ όσα κάνετε δεν είναι καινούριο. Τα πράγματα που σας προξενούσαν δυστυχία, θλίψη, ανησυχίες, τραύματα –και που δεν θέλετε να τα κάνετε πια– κατά κάποιο τρόπο συνεχίζετε να τα κάνετε μηχανικά, ξανά και ξανά, λες και είστε ανήμποροι να τους αντισταθείτε. Και θα παραμείνετε ανήμποροι εκτός κι αν δημιουργήσετε έναν διαχωρισμό ανάμεσα στο μυαλό και στην επίγνωση.

Αυτός ακριβώς ο διαχωρισμός είναι η μεγαλύτερη

επανάσταση που μπορεί να συμβεί σε ένα ανθρώπινο ον. Και ακριβώς από τη στιγμή εκείνη η ζωή σας γίνεται μια ζωή γιορτής – επειδή δεν χρειάζεται να κάνετε ό,τι σας βλάπτει, δεν χρειάζεται να κάνετε ό,τι σας καταθλίβει. Τώρα μπορείτε να ενεργείτε, να κάνετε μόνο ό,τι σας δίνει τη μεγαλύτερη χαρά, ό,τι σας γεμίζει και σας ικανοποιεί, ό,τι κάνει τη ζωή σας ένα έργο τέχνης, μια ομορφιά.

Όμως αυτό είναι δυνατόν μόνο εάν έχει ξυπνήσει ο αφέντης μέσα σας. Αυτή τη στιγμή ο αφέντης κοιμάται του καλού καιρού και ο υπηρέτης παίζει τον ρόλο του αφέντη. Και ο υπηρέτης δεν είναι καν δικός σας· τον πλάθει ο έξω κόσμος. Ανήκει στον έξω κόσμο· υπακούει στον έξω κόσμο και στους νόμους του.

Αυτή είναι όλη η τραγωδία της ανθρώπινης ζωής: εσείς κοιμάστε και ο έξω κόσμος σας επιβάλλεται, διαπλάθοντας το μυαλό σας σύμφωνα με τις δικές του ανάγκες – και το μυαλό είναι μια μαριονέτα. Μόλις η επίγνωσή σας γίνει μια φλόγα, θα κατακάψει απ' άκρη σ' άκρη τη σκλαβιά που έχει δημιουργήσει το μυαλό. Και δεν υπάρχει ευτυχία πιο πολύτιμη από την ελευθερία, από το να διαφεντεύετε εσείς οι ίδιοι το πεπρωμένο σας.

Το μυαλό δεν είναι φίλος σας. Πρέπει να το βάλετε στη σωστή θέση του, εκείνη του υπηρέτη, αλλιώς θα παριστάνει τον αφέντη – αλλά το μυαλό δεν είναι φίλος σας. Και ο αγώνας για ελευθερία, για μακαριότητα, για αλήθεια δεν δίνεται ενάντια στον κόσμο· είναι μια μάχη με αντίπαλο τούτο το μυαλό-μαριονέτα. Είναι πολύ απλό.

Ο Χαλίλ Γκιμπράν έχει μια όμορφη ιστορία. Στα χωριά, για

να προστατεύσουν τα σπαρτά τους, οι αγρότες φτιάχνουν έναν ψεύτικο άντρα, ένα σκιάχτρο. Δεν είναι παρά ένα μικρό κλαδί δεμένο σε ένα άλλο· σχεδόν μοιάζει με σταυρό. Κι ύστερα του φορούν μερικά ρούχα, ίσως του βάλουν κι ένα πλόινο τσουκάλι για κεφάλι. Αυτό είναι αρκετό για να φοβίσει τα πουλιά και τα ζώα ότι κάποιος μπορεί να στέκεται εκεί. Πείθονται από τα ρούχα και τα δύο χέρια ότι κάποιος τα παρακολουθεί. Για τα ζώα, αυτό είναι αρκετό· μένουν μακριά από το χωράφι.

Ο Γκιμπράν λέει: «Ρώτησα κάποτε ένα τέτοιο σκιάχτρο: “Καταλαβαίνω τον αγρότη που σε έφτιαξε – σε χρειάζεται. Καταλαβαίνω τα καημένα τα ζώα – δεν είναι αρκετά έξυπνα ώστε να αντιληφθούν ότι είσαι ψεύτικος. Όμως με τη βροχή και με το λιοπύρι, το καυτό καλοκαίρι, τον παγερό χειμώνα, εσύ συνεχίζεις να στέκεσαι εδώ: για ποιο λόγο;”

»Και το σκιάχτρο απάντησε: “Δεν ξέρεις πόση χαρά νιώθω. Απλώς και μόνο το να τρομάζω τα ζώα μου δίνει τόση χαρά, που αξίζει τον κόπο να υποφέρω τη βροχή, να υποφέρω τον ήλιο, τη ζέση, τον χειμώνα, τα πάντα. Τρομάζω χιλιάδες ζώα! Το ξέρω ότι είμαι ψεύτικος, μέσα μου δεν υπάρχει τίποτα, αλλά αυτό δεν με νοιάζει. Η χαρά μου είναι να τρομάζω τους άλλους”».

Θέλω να σας ρωτήσω: Θα θέλατε να είστε ακριβώς σαν αυτόν τον ψεύτικο άντρα – άδειοι μέσα σας, να προκαλείτε φόβο σε κάποιον, να δίνετε χαρά σε κάποιον άλλο, να εξευτελίζετε τον έναν, να δείχνετε σεβασμό στον άλλο; Προορίζεται η ζωή σας μόνο για τους άλλους; Θα κοιτάξετε ποτέ μέσα σας; Υπάρχει κανείς μέσα στο σπίτι αυτό ή όχι; Σας ενδιαφέρει να ψάξετε να βρείτε τον αφέντη του σπιτιού;

Ο αφέντης βρίσκεται εκεί – ίσως να κοιμάται, αλλά μπορεί να ξυπνήσει. Και μόλις ο αφέντης ξυπνήσει μέσα σας, ολόκληρη η ζωή σας παίρνει άλλα χρώματα, έχει καινούρια ουράνια τόξα, καινούρια λουλούδια, καινούρια μουσική, καινούριους χορούς. Για πρώτη φορά αρχίζετε να είστε ζωντανοί.

Η πόρτα ανοίγει προς την πραγματικότητα όχι μέσω του μυαλού αλλά μέσω της καρδιάς.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος είναι η υπερβολική εκπαίδευση του μυαλού και η απόλυτη παραμέληση της καρδιάς – όχι μόνο παραμέληση, αλλά και καταδίκη. Τα συναισθήματα δεν επιτρέπονται, τα συναισθήματα καταπνίγονται. Ο άντρας που αισθάνεται, θεωρείται αδύναμος· ο άντρας που αισθάνεται, θεωρείται παιδί, ανώριμος. Ο άντρας που αισθάνεται, δεν θεωρείται σύγχρονος αλλά πρωτόγονος. Τα συναισθήματα και η καρδιά καταδικάζονται με τόσο πολλούς τρόπους, ώστε είναι φυσικό να τα φοβάται εντέλει ο άνθρωπος. Ξεκινά κάποιος μαθαίνοντας πώς να αποκόπεται από τα συναισθήματα, και σιγά σιγά η καρδιά απλώς παρακάμπτεται· ο άνθρωπος στρέφεται κατευθείαν στο κεφάλι. Σιγά σιγά η καρδιά δεν είναι τίποτε παραπάνω από ένα όργανο που αντλεί το αίμα, που καθαρίζει το αίμα, και αυτό είναι όλο.

Πρώτη φορά στην ιστορία του ανθρώπινου είδους, η καρδιά υποβαθμίζεται σε κάτι εντελώς σωματικό – δεν είναι, όμως. Κρυμμένη πίσω από τη φυσιολογία της καρδιάς

βρίσκεται η αληθινή καρδιά – ωστόσο αυτή η καρδιά δεν είναι μέρος του φυσικού σώματος, κι έτσι η επιστήμη δεν μπορεί να την ανακαλύψει. Θα χρειαστεί να μάθετε γι' αυτήν από τους ποιητές, τους ζωγράφους, τους μουσικούς και τους γλύπτες. Και τέλος, το κρυφό κλειδί το κρατούν οι μύστες. Μα μόλις μάθετε ότι υπάρχει μια εσωτερική κάμαρα του είναι σας –απολύτως αμόλυντη από την παιδεία, την κοινωνία, την κουλτούρα· απολύτως ελεύθερη από τον χριστιανισμό, τον ινδουισμό, το Ισλάμ, απολύτως καθαρή από όλα αυτά που συμβαίνουν στα ανθρώπινα πλάσματα της εποχής μας, παρθένα ακόμη– μόλις επικοινωνήσετε με αυτή την πηγή του είναι σας, η ζωή βιώνεται σε ένα διαφορετικό επίπεδο.

Το επίπεδο αυτό είναι θεϊκό. Το να ζείτε με το μυαλό είναι το ανθρώπινο επίπεδο, το να ζείτε πιο κάτω από το μυαλό είναι το ζωικό επίπεδο. Το να ζείτε πέρα από το μυαλό, στην καρδιά, είναι το θεϊκό επίπεδο. Και με την καρδιά, συνδεόμαστε με το όλον. Αυτή είναι η σύνδεσή μας.

Όλοι οι διαλογισμοί τους οποίους έχω επινοήσει προορίζονται για έναν και μόνο σκοπό: να σας σπρώξουν έξω από το μυαλό σας και μες στην καρδιά σας, να σας τραβήξουν κατά κάποιο τρόπο από τον βούρκο του κεφαλιού στην ελευθερία της καρδιάς, να σας δώσουν την επίγνωση ότι δεν είστε μόνο το κεφάλι.

Το κεφάλι είναι ένας όμορφος μηχανισμός· χρησιμοποιήστε το, αλλά μην το αφήνετε να σας χρησιμοποιεί. Πρέπει να υπηρετεί τα συναισθήματά σας. Όταν η σκέψη αρχίζει να υπηρετεί τα συναισθήματα, όλα εξισορροπούνται. Τεράστια γαλήνη και χαρά αναδύονται στο είναι σας, και όχι χάρη σε

κάτι που έρχεται από το εξωτερικό περιβάλλον, αλλά από τις ίδιες τις εσωτερικές πηγές σας. Αναβλύζουν, σας μεταμορφώνουν, και όχι μόνο εσάς – σας κάνουν τόσο φωτεινούς ώστε όταν κάποιος, όποιος κι αν είναι, έρχεται σε επαφή μαζί σας, παίρνει μια μικρή γεύση από κάτι άγνωστο.