

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ	
Πέρα από τη σκέψη	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ	
Η δύναμη της παρούσας στιγμής	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ	
Ποιος είμαι;	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ	
Αφύπνιση	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ	
Εσωτερικός χώρος	89
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΞΙ	
Ο σκοπός της ζωής σας	109
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΠΤΑ	
Πώς θα είστε παρόντες	123
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΚΤΩ	
Συνειδητότητα	141
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΝΕΑ	
Το εσώτερο σώμα	155
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑ	
Ένα με τη ζωή	167
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	185
ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	187

Σημείωμα για τον αναγνώστη



Στο κείμενο αναφέρονται φράσεις και αποσπάσματα από την Καινή Διαθήκη. Επελέγη να μεταφραστούν εκ νέου στη νέα ελληνική και όχι να παρατεθεί η Μετάφραση των Εβδομήκοντα, που χρησιμοποιείται συνήθως, επειδή ο συγγραφέας χρησιμοποιεί σε όλα τα αποσπάσματα και στο κείμενό του απλή, καθημερινή γλώσσα και ολοφάνερα επιδιώκει να γράφει έτσι ώστε να γίνεται όσο το δυνατόν ευκολότερα κατανοητός.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Για το βιβλίο αυτό, που συνοδεύει το βιβλίο *Μια Νέα Ζωή*, επέλεξα αποσπάσματα από το πρωτότυπο έργο που μου φάνηκαν ιδιαίτερα κατάλληλα για εκείνους που θέλουν να διαβάσουν ένα κείμενο που θα τους δώσει έμπνευση και θα τους κάνει να σκεφτούν. Για τον λόγο αυτόν, δεν συνιστώ να διαβάσετε το παρόν βιβλίο από την αρχή μέχρι το τέλος. Θα ήταν πολύ πιο ωφέλιμο να διαβάζετε το πολύ ένα κεφάλαιο τη φορά, σταματώντας και ίσως ξαναδιαβάζοντας τα κομμάτια που σας προκαλούν κάποια αντίδραση μέσα σας. Μετά, αφήστε τις λέξεις να κατασταλάξουν και νιώστε την αλήθεια προς την οποία οδηγούν, η οποία βρίσκεται, φυσικά, ήδη εντός σας. Μπορεί επίσης να είναι βοηθητικό να ανοίγετε πού και πού τυχαία το βιβλίο, να διαβάζετε κάποια σελίδα ή απλώς μια παράγραφο, και να αφήνετε τις λέξεις να σας δείχνουν τον δρόμο προς την εσωτερική σας διάσταση που υπερβαίνει τις λέξεις, που

υπερβαίνει τη σκέψη. Η αλήθεια την οποία δείχνουν οι λέξεις, η άχρονη διάσταση της συνειδητότητας, δεν μπορεί να προσεγγιστεί μέσα από την αναλυτική σκέψη και την απλή εννοιολογική κατανόηση.

Το βιβλίο αυτό δεν είναι μια συμπυκνωμένη εκδοχή του βιβλίου *Μια Νέα Ζωή*. Παρότι περιέχει μερικά από τα πιο δυνατά σημεία του αρχικού βιβλίου, υπάρχουν σχετικά λίγα εδώ για το εγώ και τίποτα σχετικά με το πονόσωμα.* Με άλλα λόγια: αν θέλετε να καταλάβετε και έτσι να μπορείτε να διακρίνετε εκείνα τα διανοητικά-συναισθηματικά μοτίβα μέσα σας που εμποδίζουν την ανάδυση μιας νέας συνειδητότητας, πρέπει να στραφείτε στο αρχικό βιβλίο.

Το παρόν κείμενο θα ωφελήσει περισσότερο εκείνους που έχουν ήδη διαβάσει το βιβλίο *Μια Νέα Ζωή* ίσως περισσότερες από μία φορές, έχουν ανταποκριθεί βαθιά στο νόημά του και έχουν βιώσει κάποιου βαθμού εσωτερική μεταμόρφωση μέσα από αυτό. Το πληροφοριακό περιεχόμενο αυτού του βιβλίου είναι σχετικά μικρής σημασίας. Με άλλα λόγια, δεν το διαβάζετε τόσο για να μάθετε κάτι καινούργιο, όσο για να εισχωρήσετε βαθύτερα μέσα

* Στο βιβλίο του *Μια Νέα Ζωή*, εκδόσεις Πεδίο, 2019, ο συγγραφέας ορίζει το πονόσωμα (*pain-body*) ως το «ενεργειακό πεδίο που συγκροτείται από παλιά αλλά ακόμα ζωντανά συναισθήματα, το οποίο ενοικεί σχεδόν σε κάθε άνθρωπο». (σ. 186) «Μια οντότητα αποτελούμενη από συναισθήματα». (σ. 188). (Σ.Τ.Μ.)

σας, να γίνετε περισσότερο παρόντες, να βγείτε από τον λαβύρινθο της ατέρμονης και εμμονικής σκέψης. Αν δεν υπάρχει καμία εσωτερική αναγνώριση, όσο μακρινή ή φευγαλέα κι αν είναι, αυτού που καταδεικνύουν οι λέξεις, τότε οι λέξεις δεν θα έχουν νόημα και θα παραμείνουν απλώς αφηρημένες έννοιες. Αν, ωστόσο, υπάρχει τέτοια αναγνώριση, αυτό σημαίνει ότι μια αφυπνισμένη συνειδητότητα έχει αρχίσει να αναδύεται από μέσα σας, και τα λόγια που διαβάζετε βοηθούν να βγει προς τα έξω. Αν συναντήσετε αποσπάσματα στο βιβλίο αυτό τα οποία αισθάνεστε ότι είναι δυνατά, θέλω να συνειδητοποιήσετε ότι αυτό που αισθάνεστε είναι η δική σας πνευματική δύναμη, δηλαδή αυτό που είστε στην ουσία σας. Μόνο το Πνεύμα μπορεί να αναγνωρίσει το Πνεύμα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ



ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΕΨΗ





Η σκέψη δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια μικροσκοπική πτυχή του συνόλου της συνειδητότητας, της ολότητας της ύπαρξής μας.

Αυτό που αναδύεται τώρα δεν είναι ένα νέο σύστημα πεποιθήσεων, μια νέα θρησκεία, μια άλλη πνευματική ιδεολογία ή μυθολογία. Είμαστε, άλλωστε, κοντά στο τέλος όχι μόνο των μυθολογιών, αλλά και των ιδεολογιών και των συστημάτων των πεποιθήσεων. Η αλλαγή πηγαίνει πιο βαθιά από αυτό που υπάρχει στο μυαλό σας, πιο βαθιά από τις σκέψεις σας. Στην πραγματικότητα, στην καρδιά της νέας συνειδητότητας ενυπάρχει η υπερβατικότητα της σκέψης, η νέα ικανότητα να αναδύεστε πάνω από τη σκέψη, να διαμορφώνετε μια διάσταση που είναι απείρως πιο απέραντη από τη σκέψη.

Έτσι, η ταυτότητά σας, η αίσθηση του ποιοι είστε δεν πηγάζουν από το ατέρμονο ποτάμι της σκέψης, που με την παρωχημένη αντίληψη θα θεωρούσατε εαυτό σας. Τι απελευθέρωση να συνειδητοποιώ ότι η «φωνή μέσα στο κεφάλι μου» δεν είναι αυτό που είμαι!

Ποιος είμαι λοιπόν; Εκείνος που το βλέπει αυτό. Η επίγνωση που προηγείται της σκέψης, ο χώρος μέσα στον οποίο η σκέψη –ή το συναίσθημα ή η αισθητηριακή αντίληψη– συμβαίνει.



Η βασική πηγή της δυστυχίας δεν είναι ποτέ μια κατάσταση αυτή καθαυτήν, αλλά οι σκέψεις σας για αυτή.

Συνειδητοποιήστε τις σκέψεις που κάνετε. Διακρίνετέ τες από την κατάσταση, η οποία είναι πάντα ουδέτερη, είναι πάντα αυτό που είναι. Σε ένα σημείο βρίσκεται η κατάσταση ή το συμβάν, και σε ένα άλλο είναι οι σκέψεις μου για αυτό. Αντί να φτιάχνετε ιστορίες, μείνετε στα γεγονότα. Για παράδειγμα, «καταστράφηκα» είναι μια ιστορία. Σας περιορίζει και σας εμποδίζει να δράσετε αποτελεσματικά. «Έχω μόνο είκοσι λεπτά στον λογαριασμό μου» είναι ένα γεγονός. Η αντιμετώπιση των γεγονότων δίνει πάντα δύναμη. Να ξέρετε ότι αυτό που σκέφτεστε, σε μεγάλο βαθμό, δημιουργεί τα συναισθήματα που αισθάνεστε. Δείτε τη σύνδεση ανάμεσα στη σκέψη σας και στα συναισθήματά σας. Αντί να είστε οι σκέψεις και τα συναισθήματά σας, γίνετε η συνειδητοποίησή τους.



«**Η** σοφία αυτού του κόσμου είναι τρέλα για τον Θεό», λέει η Βίβλος.¹ Τι είναι τελικά η σοφία αυτού του κόσμου; Το κίνημα της σκέψης και το νόημα που ορίζεται αποκλειστικά από τη σκέψη.

Η σκέψη απομονώνει μια κατάσταση ή ένα συμβάν και το χαρακτηρίζει καλό ή κακό, σαν να είναι αυθύπαρκτο. Η υπερβολική εξάρτηση από τη σκέψη κατακερματίζει την πραγματικότητα. Ο κατακερματισμός αυτός μπορεί να είναι ψευδαίσθηση, αλλά μοιάζει πολύ πραγματικός όσο είσαι παγιδευμένος σε αυτόν. Κι ωστόσο το σύμπαν είναι ένα αδιαίρετο όλον, μέσα στο οποίο όλα τα πράγματα συνδέονται μεταξύ τους, στο οποίο δεν υπάρχει τίποτα μόνο του. Η βαθύτερη διασύνδεση όλων των πραγμάτων και των γεγονότων υπονοεί ότι οι πνευματικές ταμπέλες του καλού και του κακού είναι, σε τελική ανάλυση, ψευδαισθητικές. Υποδηλώνουν πάντα μια περιορισμένη οπτική και επομένως ισχύουν μόνο σχετικά και προσωρινά.

Λεν υπάρχουν τυχαία γεγονότα, ούτε γεγονότα ή πράγματα που υπάρχουν από τον εαυτό τους και για τον εαυτό τους, απομονωμένα και διακριτά. Τα άτομα που αποτελούν το σώμα σας κάποτε «σφυρηλατήθηκαν» μέσα σε αστέρια, και τα αίτια ακόμα και του πιο μικρού συμβάντος είναι κυριολεκτικά άπειρα και συνδέονται με το όλον με ακατανόητους τρόπους.

Αν θέλατε να ανιχνεύσετε την αιτία οποιουδήποτε συμβάντος, θα έπρεπε να πάτε πίσω στην αρχή της δημιουργίας. Ο κόσμος δεν είναι χαστικός. Η ίδια η λέξη *κόσμος* σημαίνει τάξη. Αλλά αυτή δεν είναι μια τάξη που μπορεί να κατανοήσει ποτέ ο ανθρώπινος νους, παρότι μπορεί μερικές φορές να της ρίξει μια φευγαλέα ματιά.



Όταν μπαίνουμε σε ένα δάσος όπου δεν υπάρχει ανθρώπινη παρέμβαση, ο σκεπτόμενος νους μας θα δει μόνο αταξία και χάος. Δεν θα μπορεί καν να διακρίνει ανάμεσα στη ζωή (καλό) και στον θάνατο (κακό), καθώς παντού η νέα ζωή πηγάζει από ύλη που βρίσκεται σε αποσύνθεση και σαπίζει. Μόνο αν είμαστε αρκετά γαλήνιοι μέσα μας και ο θόρυβος της σκέψης κοπάσει, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει μια κρυφή αρμονία εδώ, μια ιερότητα, μια ανώτερη τάξη μέσα στην οποία τα πάντα έχουν την τέλεια θέση τους και δεν θα μπορούσαν να είναι κάτι άλλο από αυτό που είναι και με τον τρόπο που είναι.

Ο νους νιώθει πιο άνετα σε ένα τεχνητό πάρκο επειδή έχει σχεδιαστεί μέσα από σκέψη, δεν έχει αναπτυχθεί οργανικά. Υπάρχει μια τάξη εδώ που ο νους μπορεί να καταλάβει. Στο δάσος, υπάρχει μια τάξη ακατάληπτη, που στο μυαλό φαίνεται σαν χάος. Υπερβαίνει τις πνευματικές κατηγορίες του καλού και του κακού. Δεν μπορείτε να την κατανοήσετε μέσα από τη σκέψη, αλλά μπορείτε να τη νιώσετε όταν αφήνετε τη σκέψη να φύγει, είστε ήσυχοι και σε εγρήγορση, και δεν προσπαθείτε να καταλάβετε ή να εξηγήσετε. Μόνο τότε μπορείτε να συνειδητοποιήσετε την ιερότητα του δάσους. Μόλις νιώσετε αυτή την κρυφή αρμονία, αυτή την ιερότητα, τότε συνειδητοποιείτε ότι δεν είστε ξεχωριστοί από αυτή, και όταν το συνειδητοποιήσετε αυτό, συμμετέχετε συνειδητά σε αυτή. Με αυτόν τον τρόπο, η φύση μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμιστείτε και πάλι με την ολότητα της ζωής.