

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	xi
Η αρχή	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Κρυμμένο σε κοινή θέα	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Το Υπέρτατο Μυστικό: Η αποκάλυψη	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Η αποκάλυψη συνεχίζεται	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Ονειρεύεστε... Ωρα να ξυπνήσετε	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Ελευθερία από τον νου	80
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Κατανοώντας τη δύναμη των συναισθημάτων	100
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Το τέλος των αρνητικών συναισθημάτων	118
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 Τέλος στον πόνο	138
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Διαλύοντας περιοριστικές πεποιθήσεις	152
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Αιώνια ευτυχία	166
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Ο κόσμος: Όλα είναι καλά	194
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 Το τέλος – Δεν υπάρχει τέλος	210
Περίληψη των πρακτικών του Υπέρτατου Μυστικού	231
Συντελεστές στο Υπέρτατο Μυστικό	237

Ευχαριστίες

Το Υπέρτατο Μυστικό δεν θα μπορούσε να έρθει στον κόσμο χωρίς τη βοήθεια κάποιων ανθρώπων. Πρώτον, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά και να τιμήσω τους δασκάλους που οι διαφωτιστικές τους διδασκαλίες εμφανίζονται σε αυτό το βιβλίο. Αποτελούν την επιτομή της χάρης και της σοφίας, και είμαι το λιγότερο ευγνώμων για την παρουσία και την προθυμία τους να γίνουν μέρος αυτού του βιβλίου που αλλάζει τις ζωές των ανθρώπων.

Προς τους επιστήμονες και τους γιατρούς που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο νιώθω βαθιά ευγνωμοσύνη για τις οπτικές σας που έχουμε ανάγκη ως ανθρωπότητα, ώστε να βγούμε από τον μεσαίωνα των παλαιών παραδειγμάτων και να οδηγηθούμε στη γεμάτη φως παρουσία του αληθινού Απειρου Όντος που είμαστε.

Για τα μέλη της ομάδας του Μυστικού που συνεργάστηκαν μαζί μου στο Υπέρτατο Μυστικό δεν υπάρχουν λόγια για να περιγράψουν την ευγνωμοσύνη μου για την αφοσίωσή τους σε αυτό το έργο. Κάθε φορά που ανακοινώνω στην ομάδα ότι έχω ανακαλύψει κάτι που θα προκαλέσει σεισμό και πρέπει να το μοιραστώ με τον κόσμο, είμαι σίγουρη ότι παίρνουν μια βαθιά ανάσα και αναρωτιούνται τι θα ακολουθήσει. Αλλά όλοι, ανεξαιρέτως, ανοίγουν το μυαλό τους και ανεβάζουν τη συνειδητότητά τους στο επίπεδο που απαιτείται, ώστε να προσφέρουν ο καθένας μέσα από τον ρόλο του.

Η Σκάι Μπερν (η κόρη μου) είναι η επιμελήτρια του *Μυστικού*, η προσωπική μου επιμελήτρια, καθώς και η ανθρωπίνη πυξίδα μου για όλα τα βιβλία μου. Για να μπορεί να τα επεξεργαστεί, πρέπει να κατανοήσει όλες τις διδασκαλίες πλήρως ώστε να διασφαλίσει ότι θα εκπληρώσω τη μεγαλύτερη επιθυμία μου – να γράψω όσο το δυνατόν πιο απλά, ώστε εκατομμύρια άνθρωποι να απελευθερωθούν από τα βάσανά τους και να ζήσουν χαρούμενοι. Το να δουλεύεις στα πρώτα στάδια ενός βιβλίου δεν είναι εύκολο και δεν υπάρχει άλλο άτομο που θα μπορούσε να το κάνει όπως εκείνη. Στη Σκάι οφείλω ευγνωμοσύνη, επειδή το γεμάτο φροντίδα χέρι της έχει αγγίξει κάθε σελίδα.

Ένα ακόμα χέρι που έχει επιμεληθεί κάθε σελίδα είναι αυτό του υπευθύνου του δημιουργικού Νικ Τζορτζ. Ο υπέροχος σχεδιασμός αυτού του βιβλίου οφείλεται στις εξαιρετικές του ικανότητες, στην έμπνευση και στη διαίσθησή του. Η δημιουργία ενός νέου βιβλίου με τον Νικ είναι διαδικασία χαράς και είμαι ευλογημένη που τον έχω κοντά μου, μαζί με τον Τζος Χέντλαντ, που δούλεψε με τον Νικ το εξώφυλλο και το εσωτερικό του βιβλίου.

Η Γκλέντα Μπελ συνεργάστηκε επιμελώς με τους δασκάλους, τους συμμετέχοντες και τις ομάδες τους, έτσι ώστε οι διδασκαλίες να μεταφερθούν με ακρίβεια στο βιβλίο. Δούλεψε ανιδιοτελώς, νυχθημερόν, για να συνδεθεί με όλες χρονικές ζώνες στον πλανήτη, και για αυτό της είμαι ιδιαίτερα ευγνώμων.

Ευχαριστώ την υπόλοιπη εκπληκτική ομάδα του *Μυστικού*: τον Ντον Ζικ, τον CFO μας, ο οποίος είναι πάντα έτοιμος για το επόμενο άλμα της εταιρείας μας και την καθοδηγεί διατηρώντας τη ροή των πάντων ευνοϊκή για εμάς. Τον Τζος Γκολντ, ο οποίος διαχειρίζεται εξαιρετικά όλες τις πλατφόρμες μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διασφαλίζει ότι κάθε χώρα του κόσμου θα πληροφορηθεί για την κυκλοφορία αυτού του βιβλίου. Τη Μάρσι Κόλτουν-Κρίλεϊ,

την αγαπημένη μου φίλη, που ήταν σε αυτό το ταξίδι μαζί μου από την αρχή και είναι τιμή μου να λέω ότι αποτελεί αναπόσπαστο μέλος της ομάδας του *Μυστικού*. Και τον παραγωγό Πολ Χάρινγκτον, ο οποίος είναι μαζί μου ήδη μία δεκαετία πριν ακόμη δημιουργηθεί *Το Μυστικό*. Ο Πολ με ενθάρρυνε και με ενέπνευσε να γράψω το *Υπέρτατο Μυστικό*, όταν φαινόταν σχεδόν αδύνατο ότι αυτή η πολύτιμη αλήθεια θα μπορούσε να αποκαλυφθεί έτσι απλά. Ο Πολ είναι παραγωγός στο audiobook *Το Υπέρτατο Μυστικό*, δουλεύοντας δίπλα στον Τιμ Πάτερσον στο post-production και ζωντανεύοντας τα αποκαλυπτικά κείμενα αυτού του βιβλίου σε ηχητική μορφή.

Εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου στην εκπληκτική ομάδα της HarperCollins, που δούλεψε για αυτό το βιβλίο με ενθουσιασμό. Ευχαριστώ την υπέροχη Τζούντιθ Καρ, πρόεδρο και εκδότρια της HarperOne, και τον φανταστικό μου επιμελητή έκδοσης Γκίντεον Βέλ – ήταν απόλαυση να συνεργάζομαι και με τους δυο τους. Ευχαριστώ και τους Μπράιαν Μάρει, Τέρι Λέοναρντ, Ιβόν Τσαν, Σουζάν Κουίστ, Λάινα Άντλερ, Έντουαρντ Μπενίτεζ, Άλι Μόστελ, Μελίντα Μάλιν, Άντριαν Μόργκαν, Ντουάιτ Μπιν, Άννα Μπράουερ, Λουσίλ Κάλβερ και Ρόζι Μπλακ.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στη διεθνή ομάδα της HarperCollins: Σαντάλ Ρεστίβο-Αλέσι, Έμιλι Μάρτιν, Τζούλιετ Σάπλαντ, Κάθριν Μπαρμπόσα-Ρος και Τζουλιάννα Βόζικ. Ευχαριστώ την ομάδα της HarperCollins UK: Τσάριλ Ρεντμείν, Κέιτ Έλτον, Ολιβερ Μάλκομ, Κάτια Σίπστερ, Έλεν Ρότσεστερ, Σάιμον Γκέρατ και Τζούλι Μακ Μπρέιν. Ευχαριστώ επίσης τη HarperCollins Global Publishing Partners σε Βραζιλία, Μεξικό, Ιβηρική, Ιταλία, Ολλανδία, Γαλλία, Γερμανία, Πολωνία, Ιαπωνία και Σκανδιναβία.

Ένα ιδιαίτερο ευχαριστώ στους ακόλουθους ανθρώπους που με βοήθησαν με την πολύτιμη κριτική τους: Πίτερ Φόγιο, Κιμ Γουόλ, Τζον

Γουόλ, Χάνα Χότζντεν, Μάρσι Κόλτουν–Κρίλεϊ, Μαρκ Γουίβερ και Φρεντ Νάλντερ.

Στην οικογένειά μου: Πίτερ Μπερν, Όκου Ντεν, Κέβιν (Κιντ) ΜακΚέμι, Χένλεϊ ΜακΚέμι, Σαβάνα Μπερν Κρόνιν, και στην κόρη μου Χέιλι, που υπήρξε η κινητήριος δύναμη χάρις στην οποία ξεκίνησα το εκπληκτικό μου ταξίδι σε αναζήτηση της αλήθειας, πριν από 16 χρόνια. Στις αγαπημένες μου αδερφές Πολίν Βέρνον, Γκλέντα Μπελ και ΤζανΤσάιλντ, σας ευχαριστώ που με αγαπάτε και που μου επιτρέπετε να σας ανταποδίδω την αγάπη αυτή.

Και τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην εκπληκτική και υπέροχη δασκάλα μου, της οποίας τα λόγια και τα διδάγματα αλήθειας τα τελευταία τέσσερα χρόνια έχουν μεταμορφώσει ριζικά τη ζωή μου και με έχουν βοηθήσει να δω καθαρά ποια είμαι. Αυτό το πολύτιμο βιβλίο είναι στα χέρια σας χάρις στην χωρίς όρια δοτικότητα της και στην υπομονή με την οποία με βοήθησε να επιστρέψω στην αφετηρία μου. Η αγάπη μου για εκείνη δεν έχει όρια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΚΡΥΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΟΙΝΗ ΘΕΑ



Από τα δισεκατομμύρια ανθρώπων στον πλανήτη μας, ελάχιστοι έχουν ανακαλύψει την αλήθεια. Αυτοί είναι εντελώς απαλλαγμένοι από το χάος και την αρνητικότητα της ζωής και ζουν εν γαλήνη και ευτυχία. Όσο για εμάς τους υπόλοιπους, είτε το συνειδητοποιούμε είτε όχι, ψάχνουμε την αλήθεια αυτή αδιάκοπα.

Παρότι αυτό το μεγάλο μυστικό έχει γραφτεί και έχει αναφερθεί από πολλούς μεγάλους σοφούς, προφήτες και θρησκευτικούς ηγέτες διαχρονικά, στην πλειονότητά μας αγνοούμε τη μία και μοναδική ανακάλυψη που μπορούμε να κάνουμε. Την ανακάλυψη αυτή την έχουν μοιραστεί μαζί μας οι: Βούδας, Κρίσνα, Λάο Τσε, Ιησούς Χριστός, Γιογκανάντα, Κρισναμούρτι και Δαλάι Λάμα.

Ο καθένας με διαφορετικές διδαχές κατάλληλες για την εποχή τους, όμως όλοι αναφέρονται στην ίδια αλήθεια – την αλήθεια για εμάς και την αλήθεια πίσω από τον κόσμο μας.

«Σε κάποιες θρησκείες, αυτή η αλήθεια εκφράζεται λιγότερο ανοιχτά και ξεκάθαρα από ό,τι σε άλλες, αλλά είναι, παρ' όλα αυτά, η αλήθεια που βρίσκεται στην καρδιά κάθε θρησκείας».

Μάικλ Τζέιμς, από το *Happiness and the Art of Being*

Αυτό το μεγάλο μυστικό βρίσκεται σε κοινή θέα ώστε να μπορεί να το δει ο καθένας. Είναι πιο κοντά μας από την ίδια μας την ανάσα, και όμως δεν το βλέπουμε! Οι αρχαίες παραδόσεις ήξεραν ότι, για να κρύψει κανείς ένα μυστικό, θα πρέπει να το βλέπουν όλοι, εκεί όπου κανείς δεν θα σκεφτεί να το ψάξει. Και εκεί ακριβώς βρίσκεται το *Υπέρτατο Μυστικό*.

«Έτσι, αναφέρεται στην παράδοση του κασμιρικού σιβαΐσμου, ως “το μεγαλύτερο μυστικό, πιο κρυμμένο από το πιο κρυφό, κι ωστόσο πιο φανερό από το πιο φανερό των πραγμάτων”».

Ρούπερτ Σπίρα, από το *Being Aware of Being Aware*

Χάναμε την αλήθεια επί χιλιάδες χρόνια επειδή δεν κοιτούσαμε αυτό που είναι ακριβώς μπροστά μας. Η προσοχή μας αποσπάται από τα προβλήματα της ζωής, και έχουμε χάσει τη μεγαλύτερη ανακάλυψη που μπορούμε να κάνουμε και η οποία είναι ακριβώς μπροστά μας – μια ανακάλυψη που μπορεί να μας απαλλάξει από τον πόνο και να μας οδηγήσει σε διαρκή ευτυχία.

Ποιο μυστικό έχει τέτοια δύναμη ώστε να αλλάξει τη ζωή των ανθρώπων; Ποια είναι η μία και μοναδική ανακάλυψη που θα μπορούσε να βάλει τέλος στον πόνο και να φέρει αιώνια γαλήνη και ευτυχία;

Πολύ απλά, ένα μυστικό που αποκαλύπτει ποιος πραγματικά είστε.

Ίσως νομίζετε ότι γνωρίζετε ποιος είστε, αλλά, αν νομίζετε ότι είστε ένα άτομο με ονοματεπώνυμο, συγκεκριμένη ηλικία, καταγωγή από συγκεκριμένη φυλή, επάγγελμα, οικογενειακό ιστορικό, θα εκπλαγείτε από την αποκάλυψη του ποιος πραγματικά είσαι.

«Ο μόνος τρόπος για να σας βοηθήσει κάποιος είναι να αμφισβητήσει τις ιδέες σας».

Άντονι ντε Μέλλο Σ.Τζ. από το *Awareness: Conversations with The Masters*

Όλοι έχουμε αποδεχτεί πολλές ψευδείς ιδέες και πεποιθήσεις σε όλη μας τη ζωή και αυτές μας έχουν κρατήσει δέσμιους. Μας έχουν πει ότι υπάρχουν περιορισμοί και ελλείμματα στον κόσμο – ότι δεν υπάρχουν αρκετά χρήματα, χρόνος, πόροι, αγάπη ή υγεία. «Η ζωή είναι μικρή», «Πρέπει να δουλέψεις σκληρά για να πας κάπου σε αυτή τη ζωή», «Μας τελειώνουν οι πόροι», «Ο κόσμος βρίσκεται σε αναταραχή», «Ο κόσμος πρέπει να κάνει οικονομία». Αλλά τη στιγμή που θα αντικρίσετε την αλήθεια, αυτές οι αναλήθειες θα καταρρεύσουν και η ευτυχία σας θα αναδυθεί από τα ερείπια.

Ίσως σκέφτεστε: «Η ζωή μου πηγαίνει περίφημα, γιατί να θέλω ακόμη και να ξέρω οτιδήποτε για το Υπέρτατο Μυστικό;».

Αρκεί να αναφέρουμε τη φράση του υπέροχου εκλιπόντος Αντονι ντε Μέλλο Σ.Τζ.: «Επειδή η ζωή σας είναι ένα χάος!».

Μπορεί να διαφωνείτε. Ούτε και εγώ πίστευα πως η ζωή μου ήταν ένα χάος μέχρι που ο Ντε Μέλλο διευκρίνισε τι εννοούσε.

Στενοχωριέστε ποτέ; Στρεσάρεστε; Ανησυχείτε; Νιώθετε αγχωμένοι, προσβεβλημένοι ή πληγωμένοι; Νιώθετε λυπημένοι, συντετριμμένοι, αποθαρρυνμένοι; Είστε ποτέ δυστυχείς ή κακοδιάθετοι; Αν κάποια στιγμή νιώσατε οποιοδήποτε από αυτά τα συναισθήματα, τότε, σύμφωνα με τον Αντονι ντε Μέλλο, η ζωή σας είναι χάος!

Ίσως το θεωρείτε φυσιολογικό να μαστίζεστε από αρνητικά συναισθήματα σε όλη τη διάρκεια της ημέρας σας, αλλά η ζωή δεν πρέπει να είναι έτσι. Μπορείτε να ζήσετε εντελώς απαλλαγμένοι από πληγές, στενοχώρια, ανησυχία και φόβο, και να νιώθετε διαρκή ευτυχία.

Η ζωή μάς δείχνει ότι υπάρχει διέξοδος από τον πόνο, σε κάθε δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε, ειδικά στις πολύ δύσκολες κατα-

στάσεις. Αλλά δεν τη βλέπουμε. Βουλιάζουμε στα προβλήματα και χάνουμε αυτό που βρίσκεται ακριβώς μπροστά μας, που είναι η διέξοδος από όλα τα προβλήματα, για πάντα!

«[...] Αναζητούμε την ευτυχία από εμπειρία σε εμπειρία, από σχέση σε σχέση, από θεραπεία σε θεραπεία, από σεμινάριο σε σεμινάριο – ακόμη και «πνευματικά σεμινάρια», τα οποία ακούγονται πολλά υποσχόμενα, αλλά ποτέ δεν αντιμετωπίζουμε τη βασική αιτία του πόνου: την άγνοια της πραγματικής μας φύσης».

Μούτζι, από το *White Fire*, β' έκδοση

Υποφέρουμε επειδή πιστεύουμε κάτι για τον εαυτό μας που δεν είναι αλήθεια. Κάνουμε λάθος για την ταυτότητά μας. Όλα τα δεινά της ανθρωπότητας ανάγονται σε μια υπόθεση λανθασμένης ταυτότητας.

Η αλήθεια είναι ότι δεν είστε ένα πρόσωπο χωρίς έλεγχο για ό,τι συμβαίνει σε εσάς και στη ζωή σας. Δεν είστε ένα πρόσωπο που πρέπει να σκλαβωθεί σε μια δουλειά που δεν του αρέσει, μέχρι να πεθάνει. Που πρέπει να παλεύει για τον βιοπορισμό μήνα με τον μήνα. Δεν είστε ένα πρόσωπο που πρέπει να αποδείξει την αξία του ή που χρειάζεται την έγκριση οποιουδήποτε άλλου. Η αλήθεια είναι ότι δεν είστε καν πρόσωπο. Σίγουρα έχετε την εμπειρία να είστε πρόσωπο, αλλά, στη μεγαλύτερη εικόνα, δεν είστε αυτό.

«Δεν είναι όπως φαίνεται. Δεν είστε αυτό που νομίζετε».

Τζαν Φρέιζερ, από το *The Freedom of Being*

«Μερικές φορές βάζουμε στο στόχαστρο τα συμπτώματα, αλλά χάνουμε το πραγματικό αίτιο της ζωής – την κατανόηση και την αναγνώριση της πραγματικής φύσης μας. Αυτό είναι το μοναδικό φάρμακο για τα πάντα».

Μούτζι

«Όλη η δυστυχία, η δυσαρέσκεια και η μιζέρια που βιώνουμε στη ζωή μας προκαλούνται μόνο από την άγνοια ή τη συγκεχυμένη γνώση μας για το ποιοι ή τι είμαστε πραγματικά. Επομένως, εάν θέλουμε να απαλλαγούμε από κάθε μορφή δυστυχίας και μιζέ- ριας, πρέπει να απελευθερωθούμε από αυτά τα δύο».

Μάικλ Τζέιμς, από το *Happiness and the Art of Being*

Το πώς πάει η ζωή σας είναι ο δείκτης για το επίπεδο της ευτυχίας σας. Πόσο χαρούμενοι είστε; Ζείτε εντός μιας συνεχούς κατάστασης ευτυ- χίας; Θα πρέπει να είστε ευτυχισμένοι όλη την ώρα. Η ευτυχία είστε εσείς. Είναι η αληθινή σας φύση. Είναι αυτό που είστε πραγματικά.

«Αυτό που ψάχνει ο καθένας σε αυτόν τον κόσμο είναι ακριβώς το ίδιο με αυτό που ψάχνουν όλοι. Κάθε πλάσμα, ακόμη και τα ζώα, το ψάχνει. Και τι είναι αυτό – ευτυχία χωρίς θλίψη. Ψάχνουμε τη διαρκή ευτυχία χωρίς κανένα απολύτως ίχνος θλίψης».

Λέστερ Λέβενσον, από το audiobook *Will Power*

Κάθε δράση που αναλαμβάνουμε, κάθε απόφαση που παίρνουμε, είναι επειδή πιστεύουμε ότι έτσι θα είμαστε πιο ευτυχισμένοι. Όλοι ψάχνουμε την ευτυχία, και αυτό δεν είναι σύμπτωση. Στην αναζή- τησή μας για ευτυχία, αυτό που στην πραγματικότητα ψάχνουμε, χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε, είναι ο εαυτός μας!

Δεν είναι δυνατόν να βρει κανείς μόνιμη ευτυχία μέσα από υλικά πράγματα. Κάθε υλικό αντικείμενο εμφανίζεται και κάποια στιγμή εξαφανίζεται, οπότε, αν επενδύσετε την ευτυχία σας σε κάτι υλι- κό, θα εξαφανιστεί όταν εξαφανιστεί και αυτό. Δεν είναι κακό να έχει κανείς υλικά πράγματα (είναι υπέροχα, και σας αξίζει να έχετε ό,τι θέλετε στη ζωή), αλλά είναι πολύ σημαντική ανακάλυψη η συ- νειδητοποίηση ότι σε αυτά δεν θα βρείτε ποτέ ευτυχία που διαρκεί. Εάν τα υλικά πράγματα έφεραν ευτυχία, τότε, όταν θα είχαμε στα

χέρια μας κάτι που θέλουμε πάρα πολύ, η ευτυχία δεν θα μας εγκατέλειπε ποτέ. Αλλά αυτό δεν συμβαίνει. Αντ' αυτού, χαιρόμαστε για λίγο και μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα επιστρέφουμε στο σημείο από το οποίο ξεκινήσαμε – θέλουμε ακόμα περισσότερα σε μια προσπάθεια να νιώσουμε ξανά ευτυχισμένοι.

Υπάρχει μόνον ένας τρόπος να βρείτε διαρκή, μόνιμη ευτυχία – να ανακαλύψετε ποιος είστε πραγματικά, γιατί η αληθινή φύση σας ΕΙΝΑΙ ευτυχία.

«Ο κόσμος είναι δυστυχισμένος επειδή αγνοεί τον αληθινό Εαυτό. Η πραγματική φύση του ανθρώπου είναι η ευτυχία. Η ευτυχία είναι εγγενής στον αληθινό Εαυτό. Η αναζήτηση του ανθρώπου για την ευτυχία είναι μια ασυνείδητη αναζήτηση για τον αληθινό Εαυτό του. Όταν ο άνθρωπος τον βρει, βρίσκει μια ευτυχία που δεν τελειώνει». *Ραμάνα Μαχάρσι*

«Ο μόνος πραγματικός σκοπός που είμαστε εδώ, σε αυτήν τη γη, είναι να μάθουμε ή να ξαναθυμηθούμε την αρχική μας φυσική κατάσταση, που δεν έχει περιορισμούς».

Λέστερ Λέβενσον, από το ηχογραφημένο βιβλίο Will Power

«Η ανακάλυψη του αληθινού Εαυτού μας έχει τη δύναμη να μετατρέψει το σκοτάδι της άγνοιας σε φως καθαρής κατανόησης. Είναι η πιο βαθιά, σημαντική και ριζοσπαστική ανακάλυψη. Είναι ένα δέντρο που αποφέρει αμέσως καρπούς. Όταν συνειδητοποιήσουμε ποιοι είμαστε – αυτοί που βιώνουν και αντιλαμβάνονται τον κόσμο – πάρα πολλά πράγματα θα διορθωθούν. Αν αυτό που αναζητάτε είναι η αλήθεια, δεν χρειάζεται να ξέρετε πολλά πράγματα. Δεν απαιτούνται όγκοι γνώσης – πρέπει να αναγνωρίσετε τον έναν, τον αληθινό Εαυτό που είστε».

Μούτζι

Ανά τους αιώνες, έχουν δοθεί πολλά ονόματα στη διαδικασία της υπενθύμισης του ποιοι είμαστε πραγματικά. Διαφωτισμός, αυτοπραγμάτωση, αυτοανακάλυψη, φώτιση, αφύπνιση, ανάμνηση. Ίσως πιστεύετε ότι η «φώτιση» δεν μπορεί να σας αφορά, αλλά δεν θα μπορούσατε να απέχετε περισσότερο από την αλήθεια. Αυτή η ανακάλυψη –αυτή η ευτυχία, αυτή η ελευθερία– είναι αυτό που είστε, άρα πώς είναι δυνατόν να μην είναι για εσάς;

«Ανοίξτε τον εαυτό σας στην πιθανότητα να βιώσετε την αλήθεια του τι είστε τώρα. Ίσως ρωτήσετε: πώς θα γίνει αυτό; Παρατηρώντας ότι το μόνο εμπόδιο είναι η φαντασία σας – η φαντασιακή σας εναντίωση».

Η δασκάλα μου

«Είμαστε ελεύθεροι και δεν το ξέρουμε. Νιώθουμε πως η πιθανότητα να συμβαίνει είναι πολύ μακριά, απίθανο να ισχύει. Θα ορκιζόμασταν πως είμαστε στο έλεος καθετί που πάει στραβά ή που πάει καλά. Κι όμως (αυτή είναι η αλήθεια), η ελευθερία είναι ακριβώς εδώ».

Τζαν Φρέιζερ, από το *The Freedom of Being*

«Η αυτοπραγμάτωση είναι εξίσου δυνατή για κάποιον που δεν έχει την παραμικρή μόρφωση και για έναν βασιλιά. Δεν υπάρχουν προϋποθέσεις για την αυτοπραγμάτωση. Δεν είναι μόνο για όσους έχουν κάνει χρόνια πνευματικής άσκησης – είναι πιθανή για κάποιον που δεν κάνει τίποτε άλλο από το να πίνει και να καπνίζει».

Ντέιβιντ Μπίνγκχαμ, από το *Conscious TV*

Πώς θα είναι η ζωή σας;

«Μιλώ για κάτι που σχεδόν κανείς δεν έχει βιώσει ακόμη. Πώς να το περιγράψω; Χωρίς όρια σε οτιδήποτε προς οποιαδήποτε κατεύ-

θυνηση. Η ικανότητα να κάνετε οτιδήποτε απλώς επειδή το σκεφτήκατε. Ωστόσο, είναι κάτι παραπάνω. Φανταστείτε τη μεγαλύτερη χαρά που μπορείτε να πάρετε και πολλαπλασιάστε επί εκατό...»

Λέστερ Λέβενσον, από το *No Attachments No Aversions*

Όταν αναγνωρίσετε πλήρως το ποιοι είστε, θα έχετε μια ζωή χωρίς προβλήματα, στενοχώρια, πόνο, ανησυχία ή φόβο. Θα απαλλαγείτε από τον φόβο του θανάτου και ο νους σας δεν θα σας βασανίζει ούτε θα σας ελέγξει ποτέ ξανά. Οι ψευδείς ιδέες και πεποιθήσεις θα διαλυθούν. Τη θέση τους θα πάρουν η σαφήνεια, η ευτυχία, η χαρά, η ηρεμία, και το θαύμα – κάθε στιγμή θα είναι απόλαυση. Θα ξέρετε ότι είστε ασφαλείς ό,τι κι αν συμβαίνει.

«Και όταν το αναγνωρίσουμε αυτό... η απόλυτη ευτυχία καθιερώνεται μόνιμα, για πάντα. Και με την εγκατάστασή της έρχονται η αθανασία, η απεριόριστη, αδιατάρακτη γαλήνη, η απόλυτη ελευθερία και οτιδήποτε άλλο αναζητά ο καθένας».

Λέστερ Λέβενσον, από το *Happiness Is Free*, τόμοι 1-5

Όταν αναγνωρίσετε πλήρως ποιοι είστε, η ζωή γίνεται αβίαστη – ό,τι χρειάζεστε μοιάζει να εμφανίζεται χωρίς καμία δική σας προσπάθεια. Στη ζωή σας κυριαρχεί ανακούφιση και ευκολία. Η ζωή των ελλειμμάτων και των περιορισμών τελειώνει για πάντα. Γνωρίζετε πλέον την απόλυτη δύναμη που έχετε πάνω σε οτιδήποτε στον κόσμο.

Όταν αναγνωρίσετε πλήρως ποιοι είστε, ο πόνος και ο αγώνας θα εξαφανιστούν και ο φόβος και τα αρνητικά συναισθήματα θα διαλυθούν. Ο νους θα γαληνέψει. Θα είστε πλείριοι με χαρά, θετική διάθεση, πληρότητα, συναισθημα αφθονίας και αδιατάρακτη γαλήνη. Αυτή θα είναι η ζωή σας.

Μέσα από τα λόγια της Τζαν Φρέιζερ, μητέρας και καθηγήτριας Λογοτεχνίας:

«Φανταστείτε το εξής: ό,τι σας βάραινε έως σήμερα ξαφνικά δεν έχει βάρος. Μπορεί να είναι ακόμα εκεί, κάποιο γεγονός στη ζωή σας, αλλά δεν έχει όγκο, βαρύτητα. Ό,τι κι αν σας έχει στεναχωρήσει, είναι πλέον κομμάτι του τοπίου, σαν ένα περαστικό σύννεφο. Και η παραμικρή συναισθηματική και ψυχική αναταραχή έχει φύγει, το φορτίο που σηκώνατε δεν υπάρχει πια, ακόμα και κάποια μορφή του που κουβαλούσατε όσο πίσω κι αν πάτε με τη μνήμη σας. Ένα βάρος τόσο οικείο όσο ο καλύτερός σας φίλος –τόσο κομμάτι σας όσο η γλώσσα που μιλάτε, το χρώμα του δέρματός σας– έχει εξαφανιστεί εντελώς. Μέσα στο εκπληκτικό κενό ρέει μια ήσυχη χαρά που σας στηρίζει μονίμως, που πηγαίνει όπου πηγαίνετε, σε κάθε είδους περίσταση, ακόμη και στον ύπνο σας. Ό,τι κι αν αναλάβετε, γίνεται αβίαστα. Είστε χαρούμενοι, χωρίς λόγο. Τίποτα δεν σας ενοχλεί. Δεν νιώθετε άγχος. Όταν προκύψει κάποιο πρόβλημα, ξέρετε τι να κάνετε, το κάνετε και μετά το αφήνετε να φύγει. Οι άνθρωποι που σας τρέλαιναν δεν σας επηρεάζουν πλέον. Νιώθετε συμπόνια για τα δεινά των άλλων, όμως εσείς δεν υποφέρετε. Οι δραστηριότητες που κάποτε ήταν πληκτικές είναι πλέον διασκεδαστικές. Δεν χρειάζεστε θεραπεία. Δεν βαριέστε, δεν έχετε άγχος ή κυκλοθυμία. Ο νους σας είναι ήρεμος, εκτός κι αν πρέπει να κάνετε κάποια δουλειά. Η ζωή σας είναι πλήρης, χωρίς να χρειάζεται να κάνετε τίποτα για να την πραγματώσετε ... Ξέρετε ότι με όποια πρόκληση κι αν έρθετε αντιμέτωποι –για το υπόλοιπο της ζωής σας– η γαλήνη θα διατηρηθεί. Ποτέ ξανά δεν θα νιώσετε φοβισμένοι, απελπισμένοι, μόνοι. Ό,τι κι αν έρθει στον δρόμο σας, αυτή η απρόσκοπτη χαρά θα κρατήσει. Απλώς φανταστείτε το».

Τζαν Φρέιζερ, από το *When Fear Falls Away*

Αυτή είναι η ζωή σας με το Υπέρτατο Μυστικό. Αυτό είναι το πεπρωμένο σας.

ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: *Επιγραμματικά*

- *Είτε το αντιλαμβανόμαστε είτε όχι, αναζητούμε το Υπέρτατο Μυστικό αδιάκοπα κάθε μέρα της ζωής μας.*
- *Αυτό το μεγάλο μυστικό βρίσκεται σε κοινή θέα, ώστε να μπορεί να το δει ο καθένας, και όμως δεν το βλέπουμε.*
- *Χάναμε την αλήθεια επί χιλιάδες χρόνια, επειδή η προσοχή μας αποσπάται εύκολα από τα προβλήματά μας.*
- *Όλοι έχουμε αποδεχτεί πολλές ψευδείς ιδέες και πεποιθήσεις σε όλη μας τη ζωή, που μας έχουν κρατήσει δέσμιους.*
- *Υποφέρουμε, επειδή έχουμε κάνει λάθος για την ίδια μας την ταυτότητα.*
- *Η ανθρωπότητα υποφέρει εξαιτίας της παρανόησης της πραγματικής φύσης μας.*
- *Έχετε την εμπειρία να είστε πρόσωπο, αλλά, δεν είστε αυτό.*
- *Θα πρέπει να είστε πάντα ευτυχείς. Η ευτυχία είναι η αληθινή φύση σας.*
- *Έχουν δοθεί πολλά ονόματα στην ανακάλυψη του ποιοι είμαστε πραγματικά. Διαφωτισμός, αυτοπραγμάτωση, αυτοανακάλυψη, αφύπνιση, ανάμνηση.*

- *Ανοίξτε τον εαυτό σας στην πιθανότητα ότι μπορείτε να βιώσετε την αλήθεια του τι είστε, αυτήν ακριβώς τη στιγμή.*
- *Όταν αναγνωρίσετε πλήρως το ποιοι είστε, θα βιώσετε μια ζωή χωρίς προβλήματα στενοχώρια, πόνο, ανησυχία ή φόβο και θα είστε πλέριοι με χαρά, θετική διάθεση, πληρότητα, αφθονία και γαλήνη.*