

1

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ



Η αλήθεια για σένα κρύβεται κάτω από ένα σωρό σκέψεις, αναμνήσεις, πεποιθήσεις και σχέδια που έχεις κληρονομήσει ή έχεις συνηθίσει από την πολλή επανάληψη. Η αλήθεια για σένα βρίσκεται στα βάθη του μυαλού σου, κάτω από τις αναμνήσεις της παιδικής σου ηλικίας, κάτω από όλες τις ασυνείδητες σκέψεις σου, τις οποίες έχεις ξεχάσει, κάτω από συμβάσεις ή συναισθήματα που έχεις κληρονομήσει.

Ακριβώς όπως εξηγούσα στο *Πίστεψε σ' εσένα*, δεν είσαι αυτό που σκέφτεται το μυαλό σου. Δεν είσαι αυτό που υπαγορεύει το εγώ σου. Δεν είσαι ένα μυαλό, ακριβώς όπως δεν είσαι ένας πνεύμονας ή ένα πόδι. Είσαι πολλά περισσότερα από το φυσικό σου σώμα, είσαι πολλά περισσότερα από τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου.

Όπως εξηγούσε ο Γουέιν Ντράιερ, δεν είσαι ένας άνθρωπος που ζει μια πνευματική εμπειρία, είσαι ένα πνευματικό ον που ζει μια ανθρώπινη εμπειρία.

Είσαι μια προέκταση της αγάπης, του μυαλού του Θεού, της θεϊκής σοφίας που σε σκέφτηκε και σε δημιούργησε. Που, για να ζήσει αυτή την εμπειρία στη γη, υιοθέτησε μια ανθρώπινη εμφάνιση, και έφτασες εδώ διαθέτοντας ένα φυσικό, πνευματικό, συναισθηματικό και νοητικό σώμα.

Έχουμε ακούσει χιλιάδες φορές το απόσπασμα της Βίβλου που λέει: «Ο άντρας και η γυναίκα δημιουργήθηκαν καθ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν του Κυρίου».

Ωστόσο, εκατομμύρια άνθρωποι συνεχίζουν να πιστεύουν ότι είναι θύματα των συνθηκών και ότι το φταίξιμο για ό,τι τους συμβαίνει το έχουν οι άλλοι: ο σύντροφός τους, οι γονείς τους, οι πολιτικοί, οι ιοί, η κρίση, κ.λπ. Και, τέλος, πιστεύουν πως ο εξωτερικός κόσμος κυβερνά τη ζωής τους και δεν τους μένει άλλο παρά να παραιτηθούν και να αντέχουν.

Το σύστημα των σκέψεών σου είναι σχεδιασμένο ώστε να κρύβει τις ευθύνες σου, την πραγματική σου δύναμη. Όπως θα ξέρεις ήδη, όμως, αν αποφεύγεις να αναλάβεις τις ευθύνες σου, αρνείσαι τη δύναμή σου.

Ωστόσο, αν και το μυαλό σου έχει σχεδιαστεί για να αποφεύγει τις ευθύνες, έχει και την ικανότητα να αναγνωρίζει την πηγή του και τη δημιουργική του δύναμη. Για να φτάσει, όμως, ως εκεί, πρέπει να τολμήσεις να προσπεράσεις όλες αυτές τις σκέψεις που προσπαθούν να κρύψουν τη δύναμή σου, ώστε να φτάσεις στην πραγματική σου ουσία, η οποία βρίσκεται πιο μακριά από αυτό που πιστεύει το μυαλό σου, αλλά και από αυτό που νιώθεις.

Όπως ήδη είδαμε στο *Κάνε τα όνειρά σου πραγματικότητα*, μόλις αναγνωρίσεις όλη τη δημιουργική δύναμη που σου έχει δοθεί, το μεγάλο μάθημα είναι να αποδεχθείς ότι όλα όσα έχεις ζήσει πηγάζουν από σένα και να μην κατηγορείς τον εαυτό σου για αυτό. Γιατί, χωρίς να το θέλουμε, μόλις πάψουμε να κατηγορούμε τους άλλους (τους εξωτερικούς παράγοντες), τείνουμε να ενοχοποιούμε τον εαυτό μας για όσα έχουμε ζήσει.

Η περιοριστική πεποίθηση που είναι πιο βαθιά ριζωμένη στο σύστημα των σκέψεών μας, αυτή που έχει τις πιο βαθιές ρίζες, είναι η ενοχή. Το να κατηγορείς τον εαυτό σου είναι μια έμφυτη τάση στον άνθρωπο.

Αρχίζουμε να κατηγορούμε τον εαυτό μας από πολύ μικροί. Και αυτή η συνήθεια είναι η πηγή όλων των προβλημάτων που θα έχουμε στη ζωή. Δεδομένου ότι η ενοχή πάντα επιφέρει τιμωρία,

αν νιώθεις ένοχος για κάτι, θα προσπαθήσεις να βρεις τρόπο να πληρώσεις γι' αυτό, να τιμωρήσεις τον εαυτό σου, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιείς.

Γι' αυτό πάντα δίνω έμφαση στη μεγάλη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στην ενοχή και στην ευθύνη. Όλοι είμαστε υπεύθυνοι, αλλά κανείς δεν είναι ένοχος.

Η ενοχή πηγάζει από την πίστη στην αμαρτία, είναι μια ψευδαίσθηση του εγώ. Η σκέψη του εγώ πηγάζει από τον φόβο, από την αίσθηση του αποχωρισμού που βιώνουμε με τη γέννησή μας. Είναι μια επίπλαστη εικόνα του εαυτού σου, που σχηματίζεται στο μυαλό σου τους πρώτους μήνες της ζωής σου και ενισχύεται όσο μεγαλώνεις.

Το εγώ τείνει να ενοχοποιεί τον εαυτό για όλα όσα συμβαίνουν γύρω του και αργότερα προσπαθεί να απαλλαγεί από αυτή την ενοχή κατηγορώντας τους άλλους. Ενοχοποιεί και επιτίθεται για να εξασφαλίσει την επιβίωσή του. Είναι η ατομική σκέψη που έχει ξεχάσει ότι προερχόμαστε από την Αγάπη και ότι ανά πάσα στιγμή είμαστε συνδεδεμένη μαζί Της. Στη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας, δεν είναι χρήσιμη για την επιβίωσή μας, μέχρι που το μυαλό μας αναπτύσσεται και μπαίνουμε στη συνειδητή ενηλικίωση. Αυτό που συμβαίνει τότε είναι πως, από τη στιγμή που της παραχωρήσαμε τη δύναμή μας, είναι δύσκολο να την πάρουμε πίσω. Προσπαθεί να μας κυριεύσει με τον φόβο, με τους μηχανισμούς της ενοχής και της τιμωρίας.

Για να απαλλαγείς από αυτήν, πρέπει απλώς να έχεις επίγνωση, να θυμάσαι ανά πάσα στιγμή την αθωότητά σου και να μάθεις να συγχωρείς τον εαυτό σου. Όλα τα λάθη συγχωρούνται, γιατί μαθαίνεις. Ήρθες εδώ για να μάθεις να αγαπάς. Και η πεποίθηση ότι ένα λάθος δεν αξίζει συγχώρεση, είναι απλώς ένας μηχανισμός που χρησιμοποιεί το εγώ για να σε κυριεύσει.

Ο δρόμος για την πληρότητα, για τα όνειρά σου, αρχίζει όταν

αποδεχθείς όλα όσα έχεις ζήσει με αγάπη και ευγνωμοσύνη. Ό,τι έχεις ζήσει ήταν απαραίτητο για να φτάσεις σε αυτή τη στιγμή, για να μάθεις να είσαι ευτυχισμένος, για να θυμάσαι ποιος είσαι και για να μπορέσεις να βιώσεις την ΑΓΑΠΗ, την ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑ και την ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ με κεφαλαία (την πραγματική σου φύση, την πραγματική σου ουσία).

Για να μπορέσεις να θυμάσαι ποιος είσαι, αλλά και όλη τη δύναμη που σου έχει δοθεί, είναι απαραίτητο να τολμήσεις να δεις μέσα σου και να είσαι πολύ ειλικρινής με τον εαυτό σου. Μόνο έτσι θα μπορέσεις να αντιληφθείς την έκταση της δύναμης που σου έχει δοθεί.

Και για να αναγνωρίσεις την αθωότητά σου και ότι είσαι απαλλαγμένος από κάθε ενοχή, πρέπει να μάθεις να **συγχωρείς**, τόσο τον εαυτό σου όσο και τους άλλους.

Τα αποτελέσματα της άσκησης αυτής είναι η **πληρότητα** και η **γαλήνη**, η **απόλαυση** μιας ξεχωριστής ζωής, η ευτυχία ανεξάρτητα από τις συνθήκες και η πραγματοποίηση των ονείρων σου.

Τι είναι αυτό που μας κοστίζει περισσότερο να αποδεχθούμε;

Η μεγαλύτερη πράξη ειλικρίνειας ίσως είναι να αποδεχθείς πως όλα όσα έζησες τα διάλεξες εσύ. Τις μεγάλες αποφάσεις σου τις πήρες όταν ήσουν παιδί, πριν τα επτά σου χρόνια. Και οι μεγάλοι δάσκαλοι υποστηρίζουν πως υπάρχουν αποφάσεις που τις παίρνουμε πριν καν γεννηθούμε.

Παρ' όλα αυτά, στο βιβλίο αυτό θα επικεντρωθώ στις αποφάσεις που παίρνουμε σε αυτή τη ζωή, καθώς είναι οι μόνες στις οποίες είχα πρόσβαση. Αυτές οι πανίσχυρες επιλογές που παίρνουμε κάποια στιγμή, χωρίς να έχουμε επίγνωση, έμειναν κρυμμένες στα βάθη της συνείδησής μας. Για να είμαστε πιο ακριβείς, στο ασυνείδητό μας.

Αυτές τις αποφάσεις τις παίρνουμε κάποια στιγμή στην οποία δεν ήμασταν ικανοί να σκεφτούμε λογικά, για να προστατευθούμε

από τον πόνο. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, το μυαλό μας χρειάζεται περίπου έξι χρόνια να αναπτυχθεί μέχρι να αποκτήσει τις λειτουργίες που το καθιστούν ενήλικο εγκέφαλο, και για αυτόν ακριβώς τον λόγο, πολλές φορές, όταν ήμασταν παιδιά, παρερμηνεύαμε αυτό που βλέπαμε ή ακούγαμε.

Δηλαδή, βγάζαμε συμπεράσματα που δεν ήταν σωστά, όπως, για παράδειγμα: «Ο γάμος είναι κάτι επώδυνο, σε κάνει να υποφέρεις», «Ο μπαμπάς και η μαμά μαλώνουν εξαιτίας μου, δεν είμαι αρκετά καλό παιδί», «Πρέπει να δουλεύουν για μένα», «Τα χρήματα βγαίνουν πολύ δύσκολα», «Οι άντρες κάνουν τις γυναίκες να κλαίνε, οι γυναίκες κάνουν τους άντρες να υποφέρουν», «Από τα εξήντα και μετά, οι άνθρωποι γερνούν και μετά πεθαίνουν», «Τα φάρμακα θεραπεύουν, οι ασθένειες είναι μεταδοτικές», «Το χρήμα διαφθείρει τον άνθρωπο», «Όταν έχεις χρήματα, ο κόσμος σε αγαπά από συμφέρον», «Οι πολιτικοί είναι όλοι ίδιοι», κ.λπ.

Κάποια στιγμή, γνώρισα μια γυναίκα που περνούσε μια δύσκολη περίοδο με τον σύζυγό της. Τη συνάντησα σε μια εκδρομή, μαζί με την οκτάχρονη κόρη της, η οποία μου είπε αποφασιστικά: «Δεν σκοπεύω να κάνω παιδιά, ούτε να παντρευτώ όταν μεγαλώσω. Θα γίνω μια διάσημη ηθοποιός και θα ζήσω με την καλύτερή μου φίλη».

Με εντυπωσίασαν η διαύγεια και η δύναμη με την οποία μιλούσε για το μέλλον της. Ήταν πολύ ξεκάθαρη. Ήταν αποφασισμένη. Για μένα ήταν προφανές πως η δύσκολη κατάσταση την οποία περνούσαν οι γονείς της είχε αφήσει το σημάδι της. Πιθανότατα, σε αυτή την απόφαση είχε μπλέξει τα όνειρά της και τα συμπεράσματα που είχε βγάλει από τον γάμο, με βάση αυτά που είχε δει και είχε ακούσει από τους γονείς της.

Όταν μεγαλώνουμε, ξεχνάμε αυτά τα πράγματα που λέμε όταν είμαστε παιδιά. Το ότι τα ξεχνάμε, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι εξαφανίζονται. Οι αποφάσεις ήδη είναι ειλημμένες και θαμμένες για να αποφύγουμε τις ευθύνες μας. Παρ' όλα αυτά, εξακολουθούν

να υπάρχουν και να λειτουργούν μέχρι να τολμήσουμε να τις ανακαλύψουμε και να τις αναλογιστούμε. Μόνο τότε μπορούμε να τις ελευθερώσουμε και να πάρουμε διαφορετικές αποφάσεις, αν είναι αυτό που θέλουμε.

Την ίδια μέρα, άκουσα ένα άλλο κορίτσι να λέει: «Η μητέρα μου λέει πως όλοι οι άντρες είναι ηλίθιοι. Εγώ τους μισώ όλους, εκτός από τον πατέρα μου κι από αυτόν που θα γίνει άντρας μου».

Προφανώς το κορίτσι αυτό δεν είχε επίγνωση της σύγχυσης που είχε δημιουργηθεί στο μυαλό του. Και το συναισθηματικό μπλοκάρισμα που θα βιώσει στις μελλοντικές σχέσεις του. Έχει προγραμματιστεί να μισεί τους άντρες. Και με τη στάση αυτή, πιθανότατα θα είναι επώδυνο και δύσκολο να ερωτευτεί.

Όλες αυτές οι κρίσεις που εκφράζουμε είναι απλώς πεποιθήσεις, σκέψεις που αργότερα θα μετατραπούν σε απόλυτες αλήθειες και θα ορίζουν την υπόλοιπη ζωή μας, τις αποφάσεις και τις συμπεριφορές μας, τις περισσότερες φορές χωρίς να το συνειδητοποιούμε καν.

Με βάση τις κρίσεις αυτές, παίρνουμε μια σειρά από αποφάσεις στην παιδική μας ηλικία. Να μερικά παραδείγματα συμπερασμάτων:

- ▶ «Εγώ δεν θα παντρευτώ, γιατί ο γάμος προκαλεί πολύ πόνο. Γι' αυτό, προτιμώ να είμαι μόνος. Καλύτερα μόνος παρά δυστυχής».
- ▶ «Εγώ δεν θέλω να γίνω πλούσιος, γιατί δεν θέλω να γίνω διεφθαρμένος, και, αν έχω πολλά χρήματα, θα έχω πολλές έγνοιες, θα φοβάμαι μήπως χάσω τα χρήματά μου και οι άνθρωποι θα θέλουν να με εκμεταλλευτούν. Για τον λόγο αυτό, αν κερδίσω πολλά χρήματα, θα τα χαλάω αμέσως ώστε να μη μου προκαλούν προβλήματα, και γι' αυτό προτιμώ να μην έχω πολλά στην τράπεζα».
- ▶ «Εγώ δεν θέλω να είμαι ο καλύτερος, γιατί, αν πάρω καλούς βαθμούς, οι συμμαθητές μου θα με ζηλεύουν και θα με αφήνουν μόνο στο διάλειμμα».