

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΥΠΕΡΟΧΗ ΖΩΗ

ΒΕΞ ΚΙΝΓΚ

ΓΙΝΕ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΑΔΙΕΞΟΔΑ

ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

ΚΑΙ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΚΑΝΕΙ
ΝΑ ΛΑΤΡΕΨΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Πόσα σώματα;

Η ανάλυση κάθε στρώματος του εαυτού μας είναι το κλειδί για την εσωτερική αυτο-ίαση.

Προτού περάσουμε βαθιά στη δουλειά που απαιτείται για την εσωτερική αυτο-ίαση, θέλω να αφιερώσω μια στιγμή – στην πραγματικότητα ένα μικρό κεφάλαιο– για να εξηγήσω γιατί το βιβλίο είναι δομημένο με αυτό τον τρόπο, και πώς αυτή η δομή θα σας βοηθήσει στο ταξίδι σας. Η σειρά των κεφαλαίων δεν είναι τυχαία, και πρέπει να ξέρετε ότι υπάρχει ένας λόγος για *κάθε* σελίδα – ακόμα κι όταν διαβάζετε αυτές που θεωρείτε δύσκολες και απαιτητικές, και ακόμα κι όταν διαβάζετε αυτές που θεωρείτε εύκολες και βολικές.

Όπως είπα ήδη, δεν συμφωνούσα πάντα με την ιδέα της «αυτο-ίσης» και σίγουρα ποτέ με τις «έννοιες της πνευματικότητας» ή της «εσωτερικής ανάπτυξης». Εστίαζα σε άλλα πράγματα: στο να είμαι άνθρωπος (ή, πιο συγκεκριμένα, στο να ζω με έναν τρόπο που θεωρούσα «ανθρώπινο»), στο να επιτυγχάνω χειροπιαστούς στόχους και στο να αποκτώ τα υλικά αγαθά που πίστευα ότι θα με έκαναν να νιώθω ότι ζω μια καλή και αξιόλογη ζωή. Γι' αυτό, ταυτίζομαι απόλυτα με ανθρώπους που αντιδρούν αρνητικά όταν ακούνε για «ανάπτυξη» ή όσους θεωρούν ότι οι πνευματικές πρακτικές δεν είναι για κείνους.

Σας θυμίζουν κάποιον όλα αυτά; Αν ναι, επιτρέψτε μου να σας πω τώρα το εξής – δεν περιμένω να αλληλέσετε κο-

σμοθεωρία διαβάζοντας αυτό το βιβλίο. Σας ζητώ απλώς να το διαβάσετε με ανοιχτό μυαλό και με την προθυμία να παίξετε με έννοιες που μπορεί να μην είχατε σκεφτεί ποτέ πριν, αλλιώς δεν θα σας πω ότι πρέπει να γίνετε πνευματικός άνθρωπος ή ότι πρέπει να αρχίσετε να πιστεύετε σε μαγεία ή κρυστάλλινους για να νιώσετε καλύτερα και να αποκτήσετε περισσότερη θετικότητα και ελευθερία.

Έχοντας ξεκαθαρίσει αυτό, να σας πω ότι, όσο σχεδιάζα αυτό το πόνημα, θέλησα *πραγματικά* να συμπεριλάβω κάποιες αρχές της φιλοσοφίας της γιόγκα, γιατί με βοήθησαν πολύ στο δικό μου ταξίδι. Πολλοί ξεκινούν ασκήσεις γιόγκα και ανακαλύπτουν τη φιλοσοφία της γιόγκα αργότερα, αλλιώς εγώ ανακάλυψα πρώτα τη φιλοσοφία – εμπνεύστηκα από τους πολλούς ανθρώπους που συνδέουν την άσκηση της γιόγκα με κάποια μορφή αυτο-ίας, ανάπτυξης ή βελτίωσης της ζωής.

Έτσι, μια μέρα αγόρασα το βιβλίο *The Yoga Sutras of Patanjali*. Η λέξη «sutra» μεταφράζεται από τα σανσκριτικά ως «νήμα», κι αυτό το βιβλίο εξερευνά τα νήματα της γνώσης ή των διδαγμάτων που αποτελούν την ολιστική πρακτική της γιόγκα. Εκτός από τις μεταφράσεις των sutras που περιέχει, εξηγεί και το πώς το καθένα μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο που εξασκεί τη γιόγκα προς τον πραγματικό Εαυτό του – προς τη φώτιση.

Πλέον κάνω και μερικές ασκήσεις γιόγκα, αλλιώς εστιάζω περισσότερο στον διαλογισμό – μια πρακτική κατά την οποία το άτομο βυθίζεται απόλυτα στο παρόν μέσα από τις αισθήσεις του, παρατηρώντας ταυτόχρονα ήρεμα και χωρίς κριτική τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις

του σώματός του. Περισσότερο να πω ότι τα σούτρας της γιόγκα έχουν γίνει για μένα το Ιερό Δισκοπότηρο.

Δεν έχω πειστεί ωστόσο ότι η «φώτιση» είναι ο μοναδικός αξιόλογος στόχος στη ζωή. Η ιδέα ότι είμαστε όλοι όσα χρειαζόμαστε και ότι, αν απελευθερωθούμε από τις επιθυμίες, θα πλεύουμε σε πελάγη ευτυχίας και γαλήνης κάθε δευτερόλεπτο της μέρας για την υπόλοιπη ζωή μας ακούγεται υπέροχη, φυσικά. Ωστόσο, δεν πιστεύω ότι ο μοναδικός σκοπός μας στη Γη είναι να απορρίπτουμε όλα τα καθημερινά πράγματα και να ξεπερνάμε κάθε ανάγκη για σύνδεση με άλλους ανθρώπους ή προσωπικές ανέσεις και επιθυμίες, ώστε να κατακτήσουμε την τελειότητα.

Για να είμαι ειλικρινής, έχω συχνά αναρωτηθεί αν αυτό είναι έστω δυνατό, ειδικά από τη στιγμή που, με τα χρόνια, πολλοί από αυτούς που ισχυρίζονταν ότι έχουν «φωτιστεί» το «εξαργύρωσαν» με μια ψηλή θέση στην κοινωνική ιεραρχία. Κι αν κάποιος άνθρωπος, που ισχυρίζεται ότι είναι φωτισμένος, αρχίζει να πηγώνει ή να κακομεταχειρίζεται έναν άλλον άνθρωπο –νηθημένα ή επειδή επηρεάστηκε από τη δύναμη που απέκτησε όταν οι άλλοι άρχισαν να πιστεύουν ότι ήταν φωτισμένος– δεν μπορεί να ήταν πραγματικά φωτισμένος, σωστά;

Προσωπικά έχω γνωρίσει ελάχιστους ανθρώπους που πιστεύω ότι έχουν πησιάσει την ιδέα της φώτισης όπως περιγράφεται σε πολλά αρχαία κείμενα, κι ακόμα και αυτοί έχουν τις αδυναμίες τους. Όταν όμως άρχισα να διαβάζω το *The Yoga Sutras of Patanjali*, συνειδητοποίησα ότι μπορούσα να επωφεληθώ πολύ από αυτό το βιβλίο, χωρίς να είμαι υποχρεωμένος να πιστέψω σε αυτό καθαυτό το

συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Παρόλο που είναι γεμάτο λεπτομερείς οδηγίες για το πώς μπορούμε να ζούμε καλύτερα την καθημερινή μας ζωή, ο τρόπος που προσεγγίζει το συγκεκριμένο θέμα είναι ευχάριστα αντιδογματικός. Ανακάλυψα ότι αυτό που μου έδωσε τελικά ήταν τη σιγουριά ότι μπορούσα να αισθάνομαι *ελεύθερος*: ότι μπορούσα να ελευθερωθώ όχι με την κλασική έννοια της «φώτισης», αλλιώς με την έννοια ότι μπορούσα να είμαι ελεύθερος από όλα όσα με εμπόδιζαν να νιώθω σιγουριά, ασφάλεια και ενθουσιασμό για το μέλλον μου.

Μπορούσα να πάρω αυτό που χρειαζόμουν από το βιβλίο και τη σοφία του, και να εφαρμόσω αυτά τα διδάγματα στην καθημερινή μου ζωή με έναν τρόπο που λειτουργούσε για μένα και έκανε τη ζωή μου αληθινή και ουσιαστική, και όχι ψεύτικη και προσποιητή. Μπορούσα να χρησιμοποιήσω τα μαθήματα του βιβλίου με πρακτικό τρόπο και να αγνοήσω τα κομμάτια που ήταν εντελώς άσχετα μ' εμένα – όπως αυτό το μάθημα, για παράδειγμα, που λίνει ότι ο χώρος της γιόγκα πρέπει «να έχει μια μικρή πόρτα και κανένα παράθυρο· να μην έχει τρύπες, κοιλιότητες, ανωμαλίες, ψηλά σκαλοπάτια και εσοχές. Πρέπει να είναι καλυμμένος με κοπριά αγελιάδας, να μην είναι μοιυσμένος με παράσιτα, να έχει μια μπροστινή βεράντα, ένα καλό πηγάδι και όλος να περιβάλλεται από έναν τοίχο»¹.

Ναι, υποθέτω ότι ο αναγνώστης που ζει σε μια ανεπτυγμένη χώρα του 21ου αιώνα δεν πολυβγάζει νόημα από

1. Sri Swami Satchidananda, 2012. (*The Yoga Sutras of Patanjali*). Integral Yoga Publications, σ. 110.

κάθε λέξη. Και δεν πειράζει – αυτό δεν σημαίνει ότι αυτό το βιβλίο δεν έχει τίποτα χρήσιμο να σας προσφέρει. Ειλικρινά. Εγώ κέρδισα πολύτιμη γνώση από αυτό.

Ένα φως άναψε

Όσο διάβαζα το *The Yoga Sutras of Patanjali*, κάτι συνέβη: άρχισα να αφήνω πίσω μου πράγματα που με πλήγωναν. Άρχισα να καταλαβαίνω ότι δεν χρειαζόταν να επηρεάζομαι τόσο από τις πράξεις των άλλων. Διαπίστωσα ότι μπορούσα να επιλέγω ποιος ήμουν, και, το κυριότερο, ότι το ποιος ήμουν δεν χρειαζόταν να επηρεάζεται από αυτό που πίστευαν οι άλλοι για μένα.

Απέκτησα μια νέα σταθερά, και αυτή έγινε η άγκυρα που με κρατούσε δυνατό σε όλη τη διαδικασία της αυτοίσης, της λησμονιάς και της απόρριψης πεποιθήσεων και εντυπώσεων από το παρελθόν μου μέχρι να γίνω αυτός που πραγματικά ήθελα να είμαι.

Έτσι, όταν κατάλαβα ότι θα έγραφα αυτό το βιβλίο, πάλησα με μια εσωτερική διαμάχη. Παρόλο που ήθελα να συμπεριλάβω κάποιες από τις αρχές της φιλοσοφίας της γιόγκα –όλα όσα με βοήθησαν τόσο πολύ– δεν ήθελα από την άλλη να γράψω ένα βιβλίο που να είναι γεμάτο σανσκριτικούς όρους που θα προκαλούσαν αποστροφή στους αναγνώστες. Κι αυτό γιατί μέχρι πριν από μερικά χρόνια, όλοι αυτοί οι όροι θα προκαλούσαν αποστροφή και *σ' εμένα τον ίδιο*, και έτσι θα έχανα την ευκαιρία να βελτιώσω τη ζωή μου χτίζοντας μια καλύτερη σχέση με το παρελθόν μου και με τον τωρινό μου εαυτό.

Δεν ήθελα κανείς –μπορεί κι εσείς να το κάνετε– να απορρίψει την ιδέα της εσωτερικής αυτο-ίαςας επειδή θα ήταν γεμάτη με πνευματικές ασυναρτησίες. Καμιά από τις έννοιες των κειμένων της γιόγκα δεν θα σήμαιναν κάτι για σας εκτός κι αν τις είχατε ήδη βιώσει με έναν πρακτικό τρόπο στη ζωή σας. Ήξερα επίσης ότι, αν είχα έναν τρόπο να σας βοηθήσω να τις *βιώσετε* και να τις εντάξετε στη διαδικασία της αυτο-ίαςας χωρίς να μιλάω ατέλειωτα γι' αυτές, θα βλέπατε αποτέλεσμα. Ήξερα ότι θα πρόσθεταν πολλή στη ζωή σας και την ευεξία σας, αηλιά και στην ικανότητά σας να αισθάνεστε καλύτερα.

Αποφάσισα να μιλήσω στη φίλη μου την Ίσλα, δασκάλα γιόγκα και συνάδελφο. Της περιέγραψα τη δύσκολη θέση μου: «Δεν θέλω να παραλείψω όλη' αυτά τα πράγματα. Ξέρεις πόσο πολλή θα πρόσφεραν... Νιώθω ότι θα απογοητεύσω τους αναγνώστες αν δεν βρω έναν τρόπο να συμπεριλάβω αυτές τις έννοιες στο βιβλίο. Όμως δεν θέλω να τους απομακρύνω. Δεν θέλω να είναι ακόμα ένα βιβλίο για αυτο-ίαση μέσω της γιόγκα, που θα το διαβάσουν μόνο άνθρωποι που κάνουν ήδη γιόγκα».

«Εντάξει» είπε η Ίσλα. «Θέλεις δηλαδή να τους δώσεις την εμπειρία και τα οφέλη από αυτές τις πρακτικές χωρίς να τους ζητήσεις να ψέλνουν σανσκρικούς ψαλμούς ή να πάψουν να είναι ο εαυτός τους».

«Ακριβώς».

«Θα μπορούσε λοιπόν αυτή η εμπειρία να είναι το ίδιο το βιβλίο; Είναι ανάγκη να μιλάς γι' αυτές τις έννοιες από την αρχή ως το τέλος; Όταν κάνεις γιόγκα, δεν σκέφτεσαι την ακαδημαϊκή πλευρά του πράγματος. Δεν σκέφτεσαι

όλη την ώρα τη φιλοσοφία – απλώς κάνεις γιόγκα και τα οφέλη έρχονται από μόνα τους. Μπορεί το βιβλίο να είναι ένας τρόπος εξάσκησης αυτών των πρακτικών».

Αυτό ήταν. Έπρεπε να κάνω το βιβλίο μια *εμπειρία* – όχι απλώς ένα κείμενο για ανάγνωση, αλλά ένα ταξίδι μέσα στον εαυτό. Και τότε μου ήρθε η ιδέα – η δομή του βιβλίου έπρεπε να διαμορφώνει τους σταθμούς αυτού του ταξιδιού. Έτσι, ξεσκόνισα τα βιβλία που είχα στα ράφια μου ψάχνοντας αποδείξεις και σημειωματάρια με ιδέες και αναζητώντας την τέλεια διαδρομή αυτο-ίας που μπορεί να κρυβόταν στις σελίδες και τους αιώνες γνώσης και φιλοσοφίας.

Ένα ταξίδι μέσα στον εαυτό

Στο *The Yoga Sutras of Patanjali* μαθαίνουμε για τα πέντε «σώματα» ή στρώματα, που αποτελούν ολόκληρο τον εαυτό μας. Αυτή είναι η πιο βασική αρχή για τα σώματα, αλλά δεν είναι η μοναδική. Άρχισα να χτίζω αυτό το βιβλίο έχοντας στο μυαλό μου τα «πέντε σώματα», αλλά κάτι έλειπε: διαπίστωσα ότι χρειάζονται περισσότερο χώρο – περισσότερα στρώματα να κινούμαι για να εμβαθύνω στο έργο της εσωτερικής αυτο-ίας. Έτσι, στράφηκα σε μια διαφορετική ερμηνεία των σωμάτων, σε μια ερμηνεία που χρησιμοποιείται σε κάποιες σχολές γιόγκα, όπως η κουνταλί:

Έχουμε επτά σώματα.

Ορίστε; Εντάξει, δώστε λίγο προσοχή. Όπως είπα, αυτό το βιβλίο δεν θα είναι γεμάτο πνευματικές ασυναρτησίες,

αηλιά πρέπει να πω δυο λόγια γι' αυτή την έννοια, για τους λόγους που ανέφερα νωρίτερα. Για να ξέρετε ότι κάθε σελίδα έχει έναν σκοπό. Ακόμα και αυτές που θα προτιμούσατε να προσπεράσετε.

Αντί να πάρετε στην κυριολεξία τις ιδέες που ακολούθουν, πάρτε τις σαν έναν τρόπο να βλέπετε τον «εαυτό» σας διαφορετικά ή πιο ολιστικά. Γιατί στον σύγχρονο κόσμο τείνουμε να απλοποιούμε την ιδέα του ολόκληρου ανθρώπου – και αυτό σημαίνει ότι δεν είμαστε πολύ ικανοί να δουλεύουμε με όλες τις πολυπλοκότητές μας, τα διαφορετικά στρώματα και τα ανεπαίσθητα κομμάτια του εαυτού μας που επηρεάζουν κάθε εμπειρία, συναίσθημα και σκέψη που κάνουμε.

Σύμφωνα με τα αρχαία κείμενα και διδάγματα, ο καθένας μας έχει ένα φυσικό σώμα και κάποια «ανεπαίσθητα» σώματα. Στην ερμηνεία που αναλύω εδώ, υπάρχουν επτά σώματα². Ο πασίγνωστος Ινδός γκουρού Όσο είναι ίσως εκείνος που αναλύει και διδάσκει περισσότερο την έννοια των επτά σωμάτων, ισχυριζόμενος ότι μόνο όταν αναγνωρίζουμε και φροντίζουμε καθένα από αυτά τα σώματα ισάξια μπορούμε να είμαστε γαλήνιοι, δημιουργικοί και πλήρεις³.

Το φυσικό σώμα είναι μόνο μία έκφραση του εαυτού μας, η πιο προφανής. Όμως και τα επτά σώματα πρέπει να είναι υγιή και να τα φροντίζουμε, ώστε ολόκληρος ο εαυτός

2. Isaac, S. and Newhouse, F. (2001), *The Seven Bodies Unveiled*. Bluestar Communications Corporation.

3. Osho (1996), *In Search of the Miraculous: Chakras, Kundalini and the Seven Bodies*. C.W. Daniel Co. Ltd.

μας να νιώθει ζωντανός⁴. Για να δονούμαστε σε υψηλότερο επίπεδο και να νιώθουμε ζωντανοί και γεμάτοι ενέργεια και αισιοδοξία, καθένα από τα επτά σώματα ή στρώματα του εαυτού πρέπει να λειτουργεί αρμονικά με τα υπόλοιπα.

Η ενέργεια δεν είναι μια φανταστική πνευματική έννοια – είναι η πραγματικότητα της ύπαρξής μας. Μια πρόσφατη αναφορά σχετικά με την Ιατρική της Ενέργειας στην εφημερίδα *Global Advances in Health and Medicine* ανακάλυψε ότι οι ενεργειακές θεραπείες –καθώς και αυτές που βασίζονται στις ενεργειακές τεχνολογίες και αυτές που χρησιμοποιούν άμεση σωματική επαφή– συχνά συνδυάζονται με βιοχημικές τεχνικές, και αυτή η συνδυαστική θεραπεία και προηγμένη επιστήμη μπορεί να φέρει μεγάλη εξέλιξη στον τρόπο που οι γιατροί αντιμετωπίζουν τις σωματικές, διανοητικές και συναισθηματικές διαταραχές⁵.

Γιατί εκεί που αποτυγχάνει η σύγχρονη ιατρική και η θεραπεία της πνευματικής υγείας, είναι στο ότι δεν κοιτάζει ολόκληρο το άτομο, ολόκληρο το σώμα, ολόκληρο τον εαυτό. Δεν είμαστε ρομπότ. Δεν μπορούμε να εξαλείψουμε ένα τραύμα σβήνοντας τα συμπτώματά του. Πρέπει να εισχωρήσουμε πιο βαθιά – στις ανεπαίσθητες ενέργειες που λειτουργούν πάντα μέσα μας.

Αυτό το βιβλίο όμως δεν είναι για τα επτά σώματα. Αντί-

4. Little, T. (2016), *Yoga of the Subtle Body: A Guide to the Physical and Energetic Anatomy of Yoga*. Shambhala Publications Inc.

5. Ross, C.L. (2019), 'Energy Medicine: Current Status and Future Perspectives': www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6396053 [Προσβασιμότητα, Ιανουάριος, 2021]

θετα, είναι ένα πειραματικό ταξίδι *μέσα από* αυτά. Χρησιμοποιεί τα επτά σώματα όχι σαν εμπειρικό γεγονός, αλλήλα σαν μια ισχυρή γλώσσα κατανόησης – ένα παίχσιμο για να κινούμαστε στη διαδικασία της αυτο-ίασης, έναν τρόπο που χτίζει και λαμβάνει υπόψη όλες τις πλευρές της ύπαρξής μας χωρίς να παραμελεί τις περιοχές του εαυτού μας που συχνά αγνοούμε όταν προσπαθούμε να διορθώσουμε μόνο τις επιφανειακές ορατές πηηγές.

Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΑ ΔΙΚΑ ΣΟΥ ΧΕΡΙΑ!

Βρες την αληθινή εσωτερική πληρότητα, θέραπευσε τα τραύματά σου και απόκτησε διαύγεια, αντοχή και ελευθερία.

Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει:

- Να μάθεις να χρησιμοποιείς την ενέργεια του σώματός σου.
- Να εξερευνήσεις και να αυξήσεις τις εσωτερικές σου δονήσεις.
- Να δημιουργήσεις θετικές σχέσεις.
- Να αναθεωρήσεις τα περιοριστικά σου πιστεύω.
- Να ανακαλύψεις τον πραγματικό σου εαυτό και να δεχτείς περισσότερες χαρούμενες εμπειρίες στη ζωή.

Μια από τις μεγαλύτερες πράξεις αγάπης για τον εαυτό σου είναι να αναλάβεις τον έλεγχο της αυτοθεραπείας σου. Αφοσιώσου σε αυτή τη διαδικασία και ανακάλυψε την ενέργεια που ρέει μέσα σου και ακτινοβολεί στον κόσμο!