

DR JOSEPH MURPHY

Ο νόμος της Ευτυχίας

Αποκτήστε τον έλεγχο της ζωής σας!



ΕΠΙ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος από τον Ντέιβιντ Κάμερον Τζικάντι.....	9
Εισαγωγή.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ	
Γνωρίστε τον υποσυνείδητο νου σας.....	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ	
Ευτυχία και υποσυνείδητος νους.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ	
Η ευτυχία είναι ο καρπός ενός γαλήνιου νου.....	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ	
Ευτυχία και αρμονικές σχέσεις	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ	
Η συγχώρεση ως μονοπάτι προς την ευτυχία.....	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΞΙ	
Βήματα για να προσελκύσετε την ευτυχία.....	93
Για τον συγγραφέα.....	105



Πρόλογος

Η επιδίωξη της ευτυχίας είναι μια πανανθρώπινη αξία. Από τη φύση μας είμαστε προγραμματισμένοι να αποφεύγουμε τον πόνο και τείνουμε προς την ηδονή, την ευτυχία. Η επιδίωξη της ευτυχίας, όπως ο αέρας που αναπνέουμε και το πόσιμο νερό, είναι εγγενές χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης. Όλοι μας παρακινούμαστε από αυτή την ακαταμάχητη παρόρμηση.

Ωστόσο πολλοί περνάμε μεγάλο μέρος της ζωής μας αναζητώντας την ευτυχία σε λάθος μέρη, σαν να προσπαθούμε να βγάλουμε ζουμί από την πέτρα, δίχως να κατανοούμε ότι είναι αδύνατον να βρούμε κάτι που δεν υπάρχει. Το μεγαλύτερο ίσως εμπόδιο είναι η πεποίθηση ότι η ευτυχία εξαρτάται από τις εξωτερικές συνθήκες: «Όταν αλλάξει ο σύζυγός μου, θα γίνω ευτυχισμένη». «Όταν βγάλω περισσότερα χρήματα, θα είμαι ευτυχισμένος». «Όταν η κυβέρνηση συμμορφωθεί, θα είμαι ευτυχισμένος».

Όσοι σκέφτονται έτσι θα είναι δυστυχισμένοι τον

περισσότερο καιρό, γιατί η αλήθεια είναι ότι θα υπάρχουν πάντοτε εμπόδια στον δρόμο μας. Θα υπάρχουν πάντοτε εξωτερικοί παράγοντες που δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Και όμως η ευτυχία βρίσκεται κυριολεκτικά στο χέρι μας.

Ο Τζόσεφ Μέρφι ήταν ένας από τους σημαντικότερους δασκάλους της Νέας Σκέψης του 20ού αιώνα. Έγραψε, δίδαξε και έδωσε πολλές ομιλίες για τη συνειδητότητα και την ευημερία. Τα λόγια του δείχνουν ότι είναι δυνατόν να βρείτε την ευτυχία σε δύσκολους καιρούς. Μπορείτε όχι μόνο να δημιουργήσετε και να βιώσετε πιο συνειδητά τη ζωή και να διαμορφώσετε τις συνθήκες που επιθυμείτε, αλλά, ακόμη και χωρίς αυτές τις συνθήκες, μπορείτε να δημιουργήσετε ευτυχία εκ των έσω. Γιατί η ευτυχία είναι εσωτερική υπόθεση. Καθότι λοιπόν είναι εσωτερική υπόθεση, έχετε κάθε ελευθερία και έλεγχο πάνω της. Δημιουργείτε ευτυχία μέσα από το νόημα και τα χαρακτηριστικά που προσδίδετε στις σκέψεις και στα συναισθήματά σας – στο υποσυνείδητό σας. Ίσως να μην είστε σε θέση να ελέγξετε πάντοτε τα εξωτερικά γεγονότα, αλλά είναι πάντα στο χέρι σας ο τρόπος που θα τα προσεγγίσετε.

Ο *Νόμος της Ευτυχίας* μας υπενθυμίζει την πραγματική πηγή της ευτυχίας, που βρίσκουμε όταν

ευθυγραμμίζουμε τον υποσυνείδητο νου μας με την Πηγή της Ζωής μέσα μας, την Πηγή από όπου ρέουν τα πάντα –τη δύναμη της Ζωής. Και η δύναμη αυτή βρίσκεται μέσα σας. Εκφράζεται σε εσάς, *μέσα* από εσάς, *για* εσάς.

Με τις χιλιετηρίδες ο κόσμος μάς έμαθε να στρεφόμαστε μακριά από τον Πραγματικό Εαυτό μας, να ξεχνάμε τη θεϊκή δημιουργική δύναμή μας, να θεωρούμε ότι είμαστε απλώς σάρκα και οστά, ασήμαντα όντα στο έλεος των εξωτερικών δυνάμεων. Όποιος αγνοεί τις εσωτερικές δυνάμεις του πέφτει θύμα των φόβων του, των προγραμματισμένων και περιοριστικών σκέψεων και συναισθημάτων του, της μαζικής έλλειψης συνειδητότητας. Το άτομο που έχει αφυπνιστεί και έχει αντιληφθεί τη σχέση του με την Πηγή γίνεται συνειδητός δημιουργός που κρατάει σταθερή την εσωτερική πυξίδα του ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει στον κόσμο γύρω του.

Από την εμπειρία μου όλα τα προβλήματα της ανθρωπότητας έχουν μία μόνο αιτία: τη βαθιά εδραιωμένη πεποίθηση, την αυταπάτη ότι είμαστε διαχωρισμένοι από την Πηγή. Αλλά κάθε στιγμή είναι επιλογή σας να συνδεθείτε με την Πηγή αντί με τον φόβο. Αυτή η πίστη εκφράζεται κυριολεκτικά μέσα από τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Αρνούμενοι να διατηρείτε

αυτο-υπονομευτικές σκέψεις και συναισθήματα, επιλέγετε την ευτυχία.

Τα λόγια του Τζόσεφ Μέρφι θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε και να ενισχύσετε την εσωτερική σύνδεσή σας με την Πηγή. Διαβάζοντας τα γραπτά του, θα αποκτήσετε ισχυρότερη πίστη ότι μπορείτε να προσελκύσετε την ευτυχία. Πάρτε τον έλεγχο της ζωής σας. Διεκδικήστε το δικαίωμα της απεριόριστης ευτυχίας. Απολαύστε αυτό το σύντομο βιβλίο.

ΝΤΕΪΒΙΝΤ ΚΑΜΕΡΟΝ ΓΚΙΚΑΝΤΙ

συγγραφέας του βιβλίου

A Happy Pocket Full of Money

Θα υπάρχουν πάντοτε
εξωτερικοί παράγοντες
που δεν μπορούμε
να ελέγξουμε.
Και όμως η ευτυχία
βρίσκεται κυριολεκτικά
στο χέρι μας.



Εισαγωγή

Όλοι επιθυμούν υγεία, ευτυχία, ασφάλεια, ψυχική γαλήνη και πραγματική έκφραση, αλλά πολλοί δεν καταφέρνουν να πετύχουν απτά αποτελέσματα. Πρόσφατα ένας καθηγητής πανεπιστημίου μου εκμυστηρεύθηκε: «Ξέρω ότι, αν άλλαζα τον τρόπο σκέψης μου και την πορεία της συναισθηματικής ζωής μου, τα έλκη που έχω δεν θα ξαναεμφανίζονταν, αλλά δεν έχω καμία τεχνική, καμία μέθοδο ή *modus operandi* για να το κάνω. Ο νους μου ταλαντεύεται ανάμεσα στα πολλά μου προβλήματα και αισθάνομαι απογοητευμένος, αποτυχημένος και δυστυχημένος».

Ο καθηγητής επιθυμούσε η υγεία του να είναι άψογη· έπρεπε να κατανοήσει πώς λειτουργεί ο νους του, γνώση που θα του επέτρεπε να ικανοποιήσει την επιθυμία του. Εξασκώντας τις μεθόδους που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο, ένιωσε και πάλι πλήρης και βρήκε την ευτυχία που αναζητούσε.

Γιατί κάποιος είναι δυστυχημένος, ενώ κάποιος

άλλος ευτυχισμένος; Γιατί κάποιος είναι χαρούμενος και ευημερεί, ενώ κάποιος άλλος ζει μέσα στη φτώχεια και στη δυστυχία; Γιατί κάποιος νιώθει φόβο και άγχος, ενώ κάποιος άλλος είναι γεμάτος πίστη και αυτοπεποίθηση; Γιατί τόσοι καλοί, ενάρετοι, θρησκευόμενοι άνθρωποι υποφέρουν τα πάνδεινα, νοστικά και σωματικά; Και γιατί τόσοι ανήθικοι και άθρησκοι άνθρωποι πετυχαίνουν, πλουτίζουν και απολαμβάνουν την αφθονία και τα πλούτη; Μπορεί ο τρόπος που λειτουργεί ο συνειδητός και υποσυνείδητος νους να δώσει απάντηση σε αυτά τα ερωτήματα;

Αναμφίβολα ναι.

Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Κίνητρό μου για να γράψω αυτό το βιβλίο ήταν ο στόχος μου να απαντήσω και να ξεκαθαρίσω αυτά τα ερωτήματα, καθώς και πολλά άλλα παρόμοιας φύσης. Προσπάθησα να εξηγήσω τις θεμελιώδεις αλήθειες του νου με την απλούστερη δυνατή γλώσσα.

Πιστεύω ότι είναι απόλυτα εφικτό να εξηγήσει κανείς τους βασικούς, θεμελιώδεις και στοιχειώδεις νόμους της ζωής και του νου με απλή, καθημερινή γλώσσα. Σας προτρέπω να διαβάσετε αυτό το βιβλίο και να εφαρμόσετε τις τεχνικές που περιγράφονται

εδώ· και στην πορεία είμαι απόλυτα σίγουρος ότι θα αποκτήσετε μια θαυματουργή δύναμη, που θα σας βγάλει από τη σύγχυση, τη δυστυχία, τη μελαγχολία και την αποτυχία. Η δύναμη αυτή θα σας οδηγήσει στον πραγματικό προορισμό σας, θα εξαλείψει τις δυσκολίες, θα σας απελευθερώσει από τα συναισθηματικά και σωματικά δεσμά σας και θα σας βάλει στον δρόμο της ελευθερίας, της ευτυχίας, της ψυχικής γαλήνης και του πλούτου. Η θαυματουργή αυτή δύναμη του υποσυνείδητου νου θα σας θεραπεύσει από ό,τι σας κρατάει στάσιμους και θα σας βοηθήσει να μάθετε να χρησιμοποιείτε τις εσωτερικές δυνάμεις σας για να ανοίξετε την πόρτα της φυλακής του φόβου και να εισέλθετε στη ζωή που ο Απόστολος Παύλος περιέγραψε ως ελευθερία της δόξας των τέκνων του Θεού.

Το βασικό χαρακτηριστικό αυτού του βιβλίου είναι η απλή, πρακτική προσέγγιση. Θα σας παρουσιάσω απλές, εφαρμόσιμες τεχνικές και συνταγές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εύκολα στην καθημερινότητά σας. Έχω διδάξει αυτές τις απλές μεθόδους σε άντρες και γυναίκες σε όλο τον κόσμο, σε άτομα κάθε κοινωνικού επιπέδου και παρουσίασα αυτό το υλικό στα σεμινάρια που έκανα σε χιλιάδες ανθρώπους όλων των θρησκειών – μάλιστα πολλοί ταξίδεψαν πάνω από τριακόσια χιλιόμετρα για να παρευρεθούν στα μαθήματα.

Η θαυματουργή αυτή δύναμη
του υποσυνείδητου νου
θα σας θεραπεύσει από
ό,τι σας κρατάει στάσιμους.

Ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό αυτού του βιβλίου είναι ότι θα σας δείξει γιατί ορισμένες φορές παίρνετε το αντίθετο από αυτό που ζητάτε όταν προσεύχεστε και θα σας αποκαλύψει τους λόγους. Άνθρωποι από όλες τις γωνιές του κόσμου με εντελώς διαφορετικό υπόβαθρο με έχουν ρωτήσει χιλιάδες φορές: «Γιατί, παρότι προσεύχομαι συνεχώς, δεν παίρνω απάντηση;». Εδώ θα βρείτε την απάντηση σε αυτό το συχνό παράπονο. Οι πολλοί τρόποι να εντυπώσετε αυτό που επιθυμείτε στο υποσυνείδητό σας και να πάρετε τις σωστές απαντήσεις καθιστούν το βιβλίο αυτό εξαιρετικά πολύτιμο και μια μόνιμη πηγή βοήθειας σε προβληματικές περιόδους.

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ;

Δεν είναι το αντικείμενο της πίστης μας που δίνει απάντηση στις προσευχές μας· η απάντηση έρχεται όταν ο υποσυνείδητος νους αντιδρά στη νοερή εικόνα ή σκέψη που έχουμε στο μυαλό μας. Αυτό ο νόμος της πίστης λειτουργεί σε όλες τις θρησκείες του κόσμου και είναι ο λόγος που ψυχολογικά όλες οι θρησκείες είναι αληθινές. Βουδιστές, χριστιανοί, μουσουλμάνοι και Εβραίοι παίρνουν απαντήσεις στις προσευχές τους όχι λόγω του δόγματος, της θρησκείας, της θρησκευτικής σύνδεσης,

του τελετουργικού, των τελετών, των πρακτικών, των λειτουργιών, των ψαλμών, των προσφορών, αλλά απλώς λόγω της πίστης ή της νοητικής αποδοχής και δεκτικότητας σε αυτό που ζητούν με την προσευχή.

Ο νόμος της ζωής είναι ο νόμος της πίστης και η πίστη μπορεί να περιγραφεί εν συντομία ως μια σκέψη του νου. Όπως σκέφτεστε, αισθάνεστε και πιστεύετε, έτσι θα είναι η κατάσταση του νου και του σώματος, καθώς και οι συνθήκες. Μια τεχνική, μια μεθοδολογία που βασίζεται στην κατανόηση όσων κάνετε και των λόγων που τα κάνετε θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε μια υποσυνείδητη εκδήλωση όλων των αγαθών της ζωής.

Βασικά, μια προσευχή που εισακούγεται είναι η πραγμάτωση της επιθυμίας σας.

Η προσευχή σας εισακούγεται, γιατί ο υποσυνείδητος νους σας είναι αρχή και, λέγοντας αρχή, εννοώ τον τρόπο που λειτουργεί κάτι. Για παράδειγμα, η αρχή του ηλεκτρισμού είναι ότι μεταδίδεται από υψηλότερο σε χαμηλότερο δυναμικό. Όταν χρησιμοποιείτε ηλεκτρισμό, η αρχή του δεν αλλάζει, αλλά, συνεργαζόμενοι με τη φύση, μπορείτε να επινοήσετε θαυμαστές εφευρέσεις και ανακαλύψεις που θα ωφελήσουν την ανθρωπότητα με αμέτρητους τρόπους.

Ο υποσυνείδητος νους σας είναι αρχή και λειτουργεί σύμφωνα με τον νόμο της πίστης. Πρέπει να

γνωρίζετε τι είναι πίστη, γιατί λειτουργεί και πώς λειτουργεί. Ο νόμος του νου είναι ο νόμος της πίστης. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να πιστεύετε στον τρόπο που λειτουργεί ο νους σας, να πιστεύετε στην ίδια την πίστη. Η *πίστη* του νου σας είναι η *σκέψη* του νου σας – είναι τόσο απλό, αυτό και τίποτα άλλο.

Όλες οι εμπειρίες, τα συμβάντα, οι συνθήκες και οι πράξεις σας συνιστούν αντιδράσεις του υποσυνείδητου νου σας στις σκέψεις σας. Θυμηθείτε: Το αποτέλεσμα δεν το φέρνει το αντικείμενο της πίστης σας, αλλά η πίστη που έχετε στον νου σας.

Σταματήστε να πιστεύετε τις λανθασμένες πεποιθήσεις, τις γνώμες, τις δεισιδαιμονίες και τους φόβους της ανθρωπότητας και αρχίστε να πιστεύετε στις αιώνιες αλήθειες της ζωής, που δεν μεταβάλλονται ποτέ. Τότε θα προχωρήσετε μπροστά, ψηλά, προς τον Θεό.

Οι θαυματουργές δυνάμεις του υποσυνείδητου νου υπήρχαν προτού εσείς και εγώ γεννηθούμε και προτού ιδρυθεί οποιαδήποτε εκκλησία ή πολιτεία ανθρώπου. Οι σπουδαίες αιώνιες αλήθειες και αρχές της ζωής προηγούνται κάθε θρησκείας.

Με αυτές τις σκέψεις σας παροτρύνω στα κεφάλαια που ακολουθούν να κατακτήσετε αυτή την υπέροχη, μαγική, μεταμορφωτική δύναμη, μια δύναμη που γιατρεύει τις ψυχικές και σωματικές πληγές, που θα

Η κατανόηση όσων κάνετε
και των λόγων που
τα κάνετε θα σας βοηθήσει
να δημιουργήσετε μια
υποσυνείδητη εκδήλωση
όλων των αγαθών της ζωής.

απελευθερώσει τον νου από τον τρόμο και εσάς από τους περιορισμούς της δυστυχίας, της αποτυχίας, της μιζέριας, της στέρσης και της απογοήτευσης. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να γίνετε ένα, νοητικά και συναισθηματικά, με το αγαθό που θέλετε να ενσαρκώσετε και οι δημιουργικές δυνάμεις του υποσυνείδητου θα ανταποκριθούν αναλόγως.

Ξεκινήστε τώρα, σήμερα, αφήστε να γίνουν θαύματα στη ζωή σας!



Κεφάλαιο Ένα
Γνωρίστε
τον υποσυνείδητο νου σας

Έχετε έναν μόνο νου, που όμως διαθέτει δύο διακριτά βασικά χαρακτηριστικά. Η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στα δύο είναι πλέον γνωστή σε όλους τους σκεπτόμενους ανθρώπους. Οι δύο λειτουργίες του νου διαφέρουν ουσιαστικά. Καθεμία διαθέτει διαφορετικές ιδιότητες και δυνάμεις.

Ο νους σας είναι μια δυαδικότητα. Η δυϊστική ορολογία που χρησιμοποιείται γενικά για να διακρίνει τις δύο λειτουργίες του νου είναι: αντικειμενικός και υποκειμενικός νους, συνειδητός και υποσυνείδητος νους, νους του ύπνου και του ξύπνου, επιφανειακός και βαθύτερος εαυτός, εκούσιος και ακούσιος νους, το άρρεν και το θήλυ κ.ά. Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε τους όρους «συνειδητό» και «υποσυνείδητο» να χρησιμοποιούνται ως αντιπροσωπευτικοί της διττής φύσης του νου.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ

Ένας εξαιρετικός τρόπος για να εξοικειωθείτε με τις δύο λειτουργίες του νου είναι να φανταστείτε τον νου σας σαν έναν κήπο. Εσείς είστε ο κηπουρός και όλη μέρα φυτεύετε τους σπόρους (σκέψεις) στο υποσυνείδητό σας με βάση τα συνηθισμένα μοτίβα σκέψης σας. Ό,τι σπέρνεται στον υποσυνείδητο νου σας θερίζεται σε σωματικό επίπεδο και στο περιβάλλον σας.

Ξεκινήστε τώρα να σπέρνεται σκέψεις γαλήνης, ευτυχίας, ορθής δράσης, καλοσύνης και ευημερίας. Σκεφτείτε με ηρεμία και ενδιαφέρον αυτές τις αρετές και δεχθείτε τις απόλυτα στον συνειδητό, ορθολογικό νου σας. Συνεχίστε να φυτεύετε αυτούς τους υπέροχους σπόρους (σκέψεις) στον κήπο του νου και η σοδειά θα είναι εκπληκτική, μια σοδειά ευτυχίας. Τον υποσυνείδητο νου μπορούμε να τον παρομοιάσουμε με το χώμα που δίνει τροφή σε κάθε λογής σπόρο, καλό ή κακό. Η σοδειά σας θα είναι σταφύλια ή βάτα, σούκα ή σταυραγκάθια; Κάθε σκέψη αποτελεί επομένως αίτιο και κάθε κατάσταση αποτέλεσμα. Γι' αυτό πρέπει να πάρετε οπωσδήποτε τον έλεγχο των σκέψεών σας, ώστε να δημιουργείτε μόνο τις επιθυμητές συνθήκες.

Όταν ο νους σας σκέφτεται σωστά, όταν κατανοείτε την αλήθεια, όταν οι σκέψεις που καταθέτετε

στο υποσυνείδητό σας είναι παραγωγικές, αρμονικές και γαλήνιες, η θαυματουργή δύναμη του υποσυνείδητου νου θα ενεργοποιηθεί και θα δημιουργήσει αρμονικές συνθήκες, ευχάριστο περιβάλλον και ό,τι καλύτερο παντού.

Αφού αρχίζετε να ελέγχετε τη διαδικασία σκέψης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δυνάμεις του υποσυνείδητού σας σε κάθε πρόβλημα ή δυσκολία. Με άλλα λόγια, ουσιαστικά θα συνεργάζεστε συνειδητά με την απεριόριστη δύναμη και τον παντοδύναμο νόμο, που διέπει τα πάντα.

Κοιτάξτε γύρω σας, όπου και αν ζείτε, και θα παρατηρήσετε ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων ζει στον *εξωτερικό* κόσμο· τους φωτισμένους ανθρώπους τους ενδιαφέρει πολύ περισσότερο ο *εσωτερικός* κόσμος. Θυμηθείτε: Είναι ο εσωτερικός κόσμος –κυρίως οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι νοερές εικόνες– που δημιουργεί τον εξωτερικό. Είναι λοιπόν η *μόνη* δημιουργική δύναμη και ό,τι συναντάτε στον κόσμο της έκφρασης έχει δημιουργηθεί από εσάς στον εσωτερικό κόσμο του νου, συνειδητά ή υποσυνείδητα.

Η γνώση της διάδρασης συνειδητού και υποσυνείδητου νου θα σας επιτρέψει να μεταμορφώσετε εκ βάθρων τη ζωή σας. Προκειμένου να μεταβάλετε τις εξωτερικές συνθήκες, πρέπει να αλλάξετε την αιτία

τους. Οι περισσότεροι προσπαθούν να αλλάξουν τις ίδιες τις συνθήκες και τις περιστάσεις. Ωστόσο, για να εξαλείψετε την ασυμφωνία, τη σύγχυση, τις ελλείψεις και τους περιορισμούς, πρέπει να εξαλείψετε την *αιτία* τους και η αιτία είναι ο τρόπος που χρησιμοποιείτε τον συνειδητό νου σας. Με άλλα λόγια, ο τρόπος που σκέφτεστε και δημιουργείτε εικόνες στον νου σας.

Ζείτε σε έναν ωκεανό από άπειρα πλούτη. Το υποσυνείδητό σας είναι πολύ ευαίσθητο στις σκέψεις σας. Οι σκέψεις σας δημιουργούν το καλούπι ή τη μήτρα από την οποία εκπηγάει η απεριόριστη νοημοσύνη, η σοφία, η ζωτική δύναμη και οι ενέργειες του υποσυνείδητού σας. Η πρακτική εφαρμογή των νόμων του νου όπως παρουσιάζεται σε αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να βιώσετε αφθονία αντί για φτώχεια, σοφία αντί για δεισιδαιμονία και άγνοια, γαλήνη αντί για πόνο, χαρά αντί για λύπη, φως αντί για σκοτάδι, αρμονία αντί για διχόνοια, πίστη και αυτοπεποίθηση αντί για φόβο, επιτυχία αντί για αποτυχία, καθώς και την απελευθέρωση από τον νόμο των μέσων όρων. Με άλλα λόγια, θα σας βοηθήσει να βιώσετε την ευτυχία.

Αναμφίβολα δεν υπάρχουν μεγαλύτερες ευλογίες από τα παραπάνω, από νοητική, συναισθηματική και υλική άποψη. Οι περισσότεροι από τους σπουδαίους επιστήμονες, καλλιτέχνες, ποιητές, τραγουδιστές,

συγγραφείς και εφευρέτες διαθέτουν βαθιά γνώση της λειτουργίας του συνειδητού και υποσυνείδητου νου.

Ο ΜΙΚΡΟΣ ΜΕΓΑΛΟΣ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟΣ

Από ό,τι λέγεται, ο Καρούζο, ο σπουδαίος τενόρος της όπερας, κάποτε ένωσε άγχος προτού βγει στη σκηνή. Είπε ότι ο λαιμός του είχε παραλύσει από τους σπασμούς που του προκαλούσε ο έντονος φόβος, μαγκώνοντας τους μυς των φωνητικών χορδών του. Ιδρώτας έτρεχε ασταμάτητα στο πρόσωπό του. Ντρεπόταν, γιατί σε μερικά λεπτά έπρεπε να βγει στη σκηνή, αλλά έτρεμε από τον φόβο και την ανησυχία του. Είπε: «Θα γίνω περίγελος. Δεν μπορώ να τραγουδήσω». Ύστερα, μπροστά σε όσους βρίσκονταν στα παρασκήνια μαζί του, φώναξε: «Ο Μικρός Εαυτός μου θέλει να πνίξει τον Μεγάλο Εαυτό που έχω μέσα μου».

Είπε στον Μικρό Εαυτό του: «Φύγε από δω, ο Μεγάλος Εαυτός μου θέλει να τραγουδήσει μέσα από μένα». Ως «Μεγάλο Εαυτό» εννοούσε την απεριόριστη δύναμη και σοφία του υποσυνείδητου νου του και άρχισε να φωνάζει: «Φύγε, φύγε, ο Μεγάλος Εαυτός μου θα τραγουδήσει!».

Ο υποσυνείδητος νους του αντέδρασε απελευθερώνοντας όλες τις εσωτερικές, ζωτικές δυνάμεις.

Όταν ήρθε η ώρα, βγήκε στη σκηνή και τραγούδησε εκπληκτικά, μαγεύοντας το κοινό.

Φαίνεται λοιπόν πως ο Καρούζο κατανοούσε τα δύο επίπεδα του νου – το συνειδητό ή ορθολογικό και το υποσυνείδητο ή μη ορθολογικό επίπεδο. Ο υποσυνείδητος νους σας αντιδρά στη φύση των σκέψεών σας. Όταν ο συνειδητός νους σας (ο Μικρός Εαυτός σας) είναι γεμάτος φόβο, ανησυχία και άγχος, τα αρνητικά συναισθήματα που γεννά στον υποσυνείδητο νου σας (στον Μεγάλο Εαυτό σας) απελευθερώνονται και πλημμυρίζουν τον συνειδητό νου με μια αίσθηση πανικού, με αρνητικά προαισθήματα και απόγνωση. Όταν συμβεί κάτι τέτοιο, μπορείτε, όπως ο Καρούζο, να απευθυνθείτε με τρόπο θετικό και με βαθύ αίσθημα εξουσίας στον βαθύτερο νου και στα ανορθολογικά συναισθήματα που γεννιούνται εκεί λέγοντας: «Ηρέμησε, σώπασε, έχω τον έλεγχο, πρέπει να με υπακούσεις, είσαι υπό την εξουσία μου, δεν θα εισχωρείς εκεί που δεν ανήκεις».

Είναι εκπληκτικό και εξαιρετικά ενδιαφέρον να παρατηρήσετε πώς μπορείτε να μιλήσετε με πυγμή και αποφασιστικότητα στην ανορθολογική ανησυχία του βαθύτερου εαυτού σας και να δημιουργήσετε ηρεμία, αρμονία και ψυχική γαλήνη. Το υποσυνείδητο *υπόκειται* στον συνειδητό νου, γι' αυτό και ονομάζεται υποσυνείδητο ή *υποκειμενικός νους*.

Ανά τους αιώνες το μεγάλο μυστικό των σπουδαιότερων ανθρώπων ήταν η ικανότητά τους να ενεργοποιούν και να απελευθερώνουν τις δυνάμεις του υποσυνείδητου νου – για να αποκτήσουν αφθονία, γαλήνη, ευτυχία. Μπορείτε και εσείς να κάνετε το ίδιο.

Η ευτυχία είναι
ψυχολογική κατάσταση.
