**ΤΡΕΙΣ ΠΤΥΧΕΣ ΠΟΥ ΕΜΠΟΔΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ**

Pathwork Guide Διάλεξη Αρ.107 / 12 Οκτωβρίου 1962

Πολυαγαπημένοι μου φίλοι, σας χαιρετώ.

Ο Θεός να σας ευλογεί. Ευλογημένη είναι τούτη η ώρα.

Όταν σας δίνω ευλογίες, τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις για σας; Μήπως τις ακούτε απλά σαν λέξεις που δεν έχουν νόημα, που δεν έχουν πραγματικότητα; Οι ευλογίες έχουν πολύ σαφή πραγματικότητα, φίλοι μου. Αν ήσασταν ελεύθεροι, πραγματικά ελεύθεροι, απ’ όλα τα εμπόδια, απ’ όλα τα στρώματα που σας εμποδίζουν να αισθάνεστε, να ζείτε και να βιώνετε τη ζωή στο έπακρο, αυτές οι ευλογίες θα ήταν για σας μια πραγματικότητα. Θα νιώθατε τον πραγματικό χείμαρρο, το ρεύμα της αγάπης που ρέει μέσα σε όλους σας από έναν κόσμο φωτός και ελευθερίας, από έναν κόσμο αρμονίας και αλήθειας, από έναν κόσμο αγάπης. Όμως συχνά αυτό το ρεύμα της αγάπης δεν μπορεί να φτάσει σε σας και να εισχωρήσει μέσα σας. Μπορεί να μην το αντιλαμβάνεστε και να μην το βιώνετε αυτό επειδή οι αισθήσεις που προορίζονται για να αντιλαμβάνεστε πράγματα όπως αυτά θολώνουν από τους φόβους, τη ντροπή, τις επείγουσες επιθυμίες σας και τις άμυνες σας που όλες βασίζονται σε σφάλμα, σε σύγχυση και σε παρανόηση.

Πόσο συχνά δεν το έχω συζητήσει αυτό στις συναντήσεις μας! Επανειλημμένως όμως απλά ακούτε χωρίς να κατανοείτε και να βιώνετε πραγματικά τα λόγια μου. Μπορούν να γίνουν πραγματικότητα μόνο εάν και όταν βρείτε την ιδιαίτερη αλήθεια τους μέσα σας. Φίλοι μου, αυτό δεν μπορεί να γίνει μέσα από διανοητικά συμπεράσματα και ευρήματα, αλλά μόνο όταν επιτρέψετε στον εαυτό σας να αισθανθεί, να ζήσει μέσα από τα συναισθήματά σας και μ’ αυτό τον τρόπο να διακρίνει τις συγκεκριμένες παρανοήσεις που θρέφατε σε όλη σας τη ζωή. Η συνειδητοποίηση της αναλήθειας σας φέρνει πολύ πιο κοντά στο ρεύμα της αγάπης που έρχεται προς το μέρος σας και στο ρεύμα της αγάπης που πηγάζει από μέσα σας.

Μέσα σε κάθε άτομο υπάρχει μια πηγή σοφίας και αγάπης. Είναι ένας θησαυρός βαθιά μέσα σας που μπορεί να έρθει στο προσκήνιο μόνο όταν θα αρχίσετε να αντιλαμβάνεστε κάθε πτυχή του εαυτού σας που εμποδίζει την πρόσβαση στον θησαυρό. Έχετε συνηθίσει να ψάχνετε εκτός του εαυτού σας για την αλήθεια, την καθοδήγηση και τις λύσεις των προβλημάτων σας. Μπορεί μέσα από σοφές διδασκαλίες ή μέσα από ένα χέρι βοηθείας. Όμως οι πιο αξιόπιστες και ρεαλιστικές απαντήσεις έρχονται από μέσα σας. Η εξωτερική βοήθεια είναι απαραίτητη για ν’ αντλήσετε νερό από το πηγάδι, αλλά έχει αξία μόνο εάν μπορέσει να σας οδηγήσει στην εσωτερική πηγή.

Εκτός από το μονοπάτι της κατά πρόσωπο αντιμετώπισης του εαυτού σας, υπάρχει και κάποιος άλλος τρόπος που θα σας βοηθήσει ν’ αντλήσετε νερό απ’ το πηγάδι; Ναι, υπάρχει. Θα πρέπει να βρείτε ηρεμία εξωτερικά και εσωτερικά. Καθημερινά να μπαίνετε σε κατάσταση διαλογισμού για να ησυχάζετε πολύ και να διακρίνετε με ακρίβεια τον εσωτερικό θόρυβο που καλύπτει την πηγή της σοφίας και της αγάπη. Αφού μεταφραστεί αυτός ο θόρυβος σε συνοπτικές σκέψεις, ο διαλογισμός θα ανασύρει από την πηγή της σοφής καθοδήγησης θερμά συναισθήματα αγάπης, στοργής και κατανόησης, χωρίς οι δικές σας επείγουσες ανάγκες να θολώνουν τη ρεαλιστική αντίληψη και των άλλων αναγκών σας.

Εάν θέλετε να αγνοήσετε και να παρακάμψετε τον εσωτερικό θόρυβο του φόβου, της ντροπής, της άμυνας και της επείγουσας ανάγκης και να φτάσετε κατευθείαν στην πηγή της ηρεμίας, δεν θα βρείτε πραγματικά τον εσωτερικό θησαυρό. Μπορεί να νομίζετε ότι τον βρήκατε, αλλά δεν σημαίνει ότι αυτό είναι αλήθεια. Πρέπει να αναγνωρίσετε ήρεμα και ανοιχτά την ύπαρξη του εμποδίου και του θορύβου και μετά να τη μεταφράσετε ώστε να βγάζει νόημα. Αυτός είναι ο τρόπος, φίλοι μου. Αυτές οι καθημερινές στιγμές ηρεμίας για να μπορέσετε να προσδιορίσετε το νόημα του εμποδίου της ηρεμίας, θα σας βοηθήσουν πολύ και αυτή η πρακτική δεν πρέπει επ’ ουδενί να παραμεληθεί.

Έχουμε συζητήσει στο παρελθόν για το πόσο βλαβερά είναι τα εμπόδια. Τότε δώσαμε έμφαση σε εσάς και όχι σε εσάς σε σχέση με τους άλλους. Ωστόσο, όπως πολύ καλά γνωρίζετε, η δυστυχία και η σύγχυσή σας είναι πάντα συνδεδεμένες με τη δυσκολία σας να αντιμετωπίσετε τους συνανθρώπους σας. Γι’ αυτό το λόγο θα χρησιμοποιήσουμε τώρα τη γνώση που αποκτήσατε για τον εαυτό σας μέσα από την εργασία σας σ’ αυτό το μονοπάτι και θα την εφαρμόσουμε στις σχέσεις σας με τους άλλους.

Όταν παρατηρείτε ήρεμα τις αντιδράσεις σας προς τους άλλους, υποχρεωτικά θα αντιληφθείτε έντονα μια εσωτερική ένταση, ένα σφίξιμο. Αυτό σας αποτρέπει από το να αντιμετωπίζετε τους άλλους ελεύθερα και ανοιχτά, χωρίς περιορισμούς. Τότε δεν μπορείτε να τους πλησιάζετε χωρίς ν’ αρπάζετε και χωρίς να έχετε επείγουσες απαιτήσεις. Δεν θα μπορείτε να προσφέρετε χωρίς φόβο. Όταν θα είστε πρόθυμοι να αντιμετωπίσετε τους άλλους με αγάπη, τότε και μόνο τότε μπορεί η ζωή σας να ολοκληρωθεί πραγματικά, ανεξάρτητα από το πόσο αξιέπαινες είναι κατά τ’ άλλα οι διάφορες δραστηριότητές σας. Ο φόβος πάντα λέει: «Όμως τι γίνεται με όλους αυτούς που εκμεταλλεύονται αυτά τα θερμά, τρυφερά συναισθήματα ; Αν δεν προφυλάξω τον εαυτό μου και του επιτρέψω να αισθάνεται, θα υποφέρω.» Είναι αλήθεια πως η εσωτερική πηγή σας που σας καθοδηγεί σοφά και έχει αξιόπιστη διαίσθηση δεν μπορεί να λειτουργήσει όταν είναι καλυμμένη από παχιά στρώματα αναλήθειας. Όταν την καλύπτετε παραπάνω εμποδίζοντας τα συναισθήματά σας, δεν ανοίγετε την εσωτερική πηγή της αλήθειας. Έτσι, το φάρμακο πρέπει να αναζητηθεί επιτρέποντας στη συνειδητή κατανόησή σας να διαπεράσει τα στρώματα που καλύπτουν την πηγή.

Όταν δεν υπάρχει ουσιαστική επικοινωνία με τους άλλους που να βασίζεται στην κατανόηση των δικών σας εμποδίων προς την πηγή της αληθείας, τότε είστε απομονωμένοι. Δεν μπορείτε να είστε ευτυχισμένοι. Έχουμε συζητήσει για πολλές από τις πτυχές που εμποδίζουν τη βαθύτερη επικοινωνία σας με τους άλλους. Ας συζητήσουμε τώρα για τρεις ακόμα πτυχές που χρειάζονται βαθύτερη κατανόηση επειδή αποτελούν ένα εσωτερικό «όχι» στην αγάπη. Όπως θα δείτε, αυτό το εσωτερικό «όχι» δεν υπάρχει μόνο εξαιτίας του φόβου για τα βάσανα, τον πόνο και την απογοήτευση.

Οι τρεις πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπ’ όψιν μπορούν να βρεθούν, σε κάποιο βαθμό, σχεδόν σε όλα τα ανθρώπινα όντα. Ωστόσο, μια από τις τρεις αυτές πτυχές μπορεί να κυριαρχεί ενώ οι άλλες δύο μπορεί να είναι μικρότερης σημασίας. Ανεξάρτητα από το πόσο λίγο μπορεί να αισθάνεστε ότι αυτά σας αφορούν, εξετάστε τον εαυτό σας και παρατηρήστε προσεκτικά τις συναισθηματικές αντιδράσεις σας. Όταν τις μεταφράσετε ώστε να έχουν νόημα, θα είστε αναγκασμένοι να δείτε ότι κάποιες από αυτές τις πτυχές ή και οι τρεις μαζί υπάρχουν σε διαφορετικό βαθμό μέσα σας.

Η πρώτη πτυχή είναι ένας φόβος ότι μπορεί να αναγκαστείτε να κάνετε κάτι που δεν θέλετε αν επιτρέψετε στον εαυτό σας να αισθανθεί όπως φυσιολογικά τείνει να αισθανθεί. Φοβάστε ότι θα πρέπει να κάνετε θυσίες όταν δεν έχετε καμία επιθυμία να το κάνετε αυτό ή να γίνετε υποχωρητικοί όταν αυτό έχει μειονεκτήματα ή είναι άβολο. Πιστεύετε πως ο μόνος τρόπος για να προφυλάξετε τον εαυτό σας από τις υπερβολικές ή ακόμα και τις παιδαριώδεις επιθυμίες που έχουν οι άλλοι είναι περιορίζοντας τα φυσιολογικά συναισθήματά σας, διακόπτοντας έτσι το εσωτερικό ρεύμα της αγάπης.

Αντίστοιχα, πιστεύετε ότι αν επιτρέψετε στον εαυτό σας να έχει αυτά τα φυσιολογικά συναισθήματα, θα είστε αναγκασμένοι να υποχωρείτε. Δεν βλέπετε καμία άλλη εναλλακτική. Συνεπώς, βλέποντας μόνο αυτές τις δύο εναλλακτικές, υπονομεύετε τη βιολογική διαδικασία της συναισθηματικής ανάπτυξης και χειραγωγείτε τα συναισθήματά σας με τον πιο αρνητικό και καταστροφικό τρόπο που έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική ζωή σας και στη σχέση σας με τους άλλους. Αναφέρω δύο μόνο επιπτώσεις: η μια είναι μια βαθιά εδραιωμένη ενοχή για τη σκόπιμη απαγόρευση να αγαπάτε και μια άλλη είναι η έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοσεβασμού που την ακολουθεί. Για να εξιλεωθεί κάποιος για το ότι δεν αγαπά, συχνά κάνει για τους άλλους πολλά περισσότερα απ’ όσα κανονικά θα έκανε με συνέπεια πράγματι να τον εκμεταλλεύονται. Δεδομένου ότι όλα όσα κάνετε γίνονται χωρίς αγάπη, οι πράξεις σας, ως υποκατάστατο για την αγάπη που παρακρατείτε από τους άλλους, δεν αφαιρούν την ενοχή σας.

Αυτό αποδεικνύει για άλλη μια φορά πως δεν μπορείτε να αποφύγετε να καταλήξετε στην ίδια κατάσταση που προσπαθείτε να αποφύγετε με τα λανθασμένα και μη ρεαλιστικά μέσα που βασίζονται σε λάθος συμπεράσματα. Όλα τα συναισθήματα που πηγάζουν από την εσφαλμένη αντίληψη που έχετε ότι τα αληθινά συναισθήματά σας θα σας βάλουν σε μπελάδες (η ενοχή, η δυσαρέσκεια γι’ αυτό που κάνετε τώρα καταναγκαστικά ως υποκατάστατο της αγάπης σας, η έλλειψη αυτοσεβασμού) δημιουργούν σύγχυση και σας καθιστούν ανίκανους να διαχειριστείτε τις στενές σχέσεις σας. Είτε εμπλέκεστε διαρκώς με τους άλλους με αρνητικό τρόπο ή αποσύρεστε και ζείτε μέσα σε μια πικρή απομόνωση η οποία με τη σειρά της γεννά απογοήτευση. Αυτά λοιπόν είναι τα εμπόδια προς την πηγή της σοφίας, της αγάπης και της διαίσθησής σας, προς την πηγή της αληθινής, εσωτερικής καθοδήγησης σας.

Πώς φαίνεται λοιπόν η κατάσταση όταν κάποιος την κοιτάζει με ειλικρίνεια; Είναι πράγματι πολύ πιθανό να αγαπάτε χωρίς να χρειάζεται να εκπληρώνετε όλες τις απαιτήσεις, χωρίς να χρειαστεί να υποχωρήσετε. Δεν είναι καλύτερο να είστε εγωιστές (εάν αυτό επιθυμείτε να είστε) στις πράξεις σας, ενώ ακόμα αγαπάτε και αισθάνεστε; Δεν είναι πολύ καλύτερο και για την ακρίβεια πολύ λιγότερο εγωιστικό, από το να κάνετε ό,τι μπορείτε αλλά χωρίς αγάπη; Αν αγαπάτε είναι πολύ πιο εύκολο να διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας και τις επιθυμίες σας, ανεξάρτητα αν είναι σωστά ή λάθος, αν είναι εγωιστικά ή ανιδιοτελή. Όταν δεν αγαπάτε είναι πολύ πιο δύσκολο να διεκδικήσετε τον εαυτό σας επειδή η ενοχή που σας τρώει, είτε σας παραλύει ή αν κατορθώσετε να εκφράσετε τις αντιρρήσεις σας, αυτές θα εκφραστούν με τρόπο που πληγώνει. Η άρνησή σας να συμμορφωθείτε με μια απαίτηση δεν μπορεί να πληγώσει πραγματικά κάποιον, υπό την προϋπόθεση πως αγαπάτε. Ως εκ τούτου, η διαφωνία σας ή η άρνηση σας να συμμορφωθείτε δεν είναι πλέον απειλητική. Μπορείτε να το κάνετε με τρόπο ήρεμο, εύκολο και χωρίς προβλήματα. Η ικανότητά σας να αγαπάτε θα σας κάνει να αισθανθείτε πιο αξιαγάπητοι κι έτσι θα είστε σε θέση να λέτε «όχι» προς τα έξω, επειδή θα έχετε αφαιρέσει το εσωτερικό «όχι» προς την αγάπη και το συναίσθημα.

Όλα αυτά δεν σημαίνουν ότι θα πρέπει τεχνηέντως να προσπαθήσετε να επιβάλλετε την αγάπη εκεί που δεν υπάρχει φυσιολογικά. Αυτό, όπως γνωρίζετε, θα ήταν άχρηστο. Προσπαθήστε να ανιχνεύσετε αυτό το λεπτό και διακριτικό ρεύμα που αρχικά είναι συχνά συγκαλυμμένο και μέσω του οποίου μπορεί να αποτραβηχτείτε από τα οργανικά, φυσιολογικά συναισθήματά σας που σκόπιμα τα εμποδίζετε να αναπτυχθούν. Μόλις συναντήσετε αυτό το ρεύμα και το αντιληφθείτε, μπορείτε να το αφήσετε να φύγει. Η γνώση και η κατανόηση ότι οι δύο εναλλακτικές, δηλαδή αυτή του καταναγκασμού της αγάπης και αυτή της απόσυρσης από τα φυσιολογικά σας συναισθήματα, δεν είναι οι μόνες που υπάρχουν, θα σταματήσουν την απαγόρευση. Θα αποκτήσετε μια νέα ελευθερία με πιο χαρούμενα, πιο ενισχυμένα και πιο απελευθερωτικά αποτελέσματα.

Εάν δεν υπάρχουν εξαρχής θερμά αισθήματα αγάπης, απλά δείτε ποια συναισθήματα υπάρχουν. Θα ανακαλύψετε όλα τα αρνητικά συναισθήματα για το οποία έχουμε συζητήσει. Αυτά πρέπει να αναγνωρίζονται και να κατανοούνται και όχι να απωθούνται ή να καταστέλλονται. Όταν θα τα έχετε κατανοήσει επαρκώς, τα θερμά, φυσιολογικά συναισθήματα της στοργής κάποια στιγμή θα εκδηλωθούν υποχρεωτικά, επειδή αυτά τα συναισθήματα αγάπης υπάρχουν ήδη μέσα σας. Δεν χρειάζεται να σας δοθούν. Είναι απλώς θαμμένα κάτω από τα αρνητικά συναισθήματα που δεν επιτρέπουν στα θετικά συναισθήματα να καρποφορήσουν επειδή περιθάλπετε την παρανόηση ότι δεν πρέπει να βιώνετε τα φυσιολογικά συναισθήματά σας. Δεδομένου ότι αυτή η παρανόηση δεν είναι φανερή, δεν επιδέχεται διόρθωση. Αυτός είναι ο λόγος που η παρανόηση πρέπει πρώτα να γίνει ορατή. Θα πρέπει να δείτε ξεκάθαρα γιατί αυτό αποτελεί παρανόηση. Μετά μπορείτε να προχωρήσετε. Αν βιώσετε αληθινά τη ροή των συναισθημάτων καθώς αυτά αναδύονται, είναι πιθανόν ότι μετά θα ακολουθήσει η παρακάτω διαδικασία: Η παρανόηση αποκόπτει εσκεμμένα τη φυσιολογική εκδήλωση των συναισθημάτων. Αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε ενοχή, φόβο, αβεβαιότητα, θυμό, αγανάκτηση, οργή και σε σύγχυση με διακυμάνσεις ανάμεσα στην υπερβολική υποχωρητικότητα και την υπερβολική αυστηρότητα. Θα πρέπει να βιώσετε πλήρως όλα αυτά τα συναισθήματα και τη σύγχυση για να μπορέσετε να νιώσετε αληθινά την πραγματικότητα της αγάπης μέσα σας.

Αρχικά, η αγάπη θα εκδηλώνετε μόνο περιστασιακά, αδύναμα, όχι δραματικά. Όταν γίνει αυτό, αντιληφθείτε το, αφήστε το να κυλήσει και δείτε τι θαυμάσια επίδραση θα έχει πάνω σας και σε όσους είναι γύρω σας. Για παράδειγμα, οι υπερβολικές απαιτήσεις τους μπορεί να μειωθούν άμεσα όταν αισθανθούν ένα ρεύμα αγάπης που θα έρχεται από εσάς γιατί οι απαιτήσεις τους είναι συχνά ένα ασυνείδητο, τυφλό αίτημα για αγάπη. Οι απαιτήσεις τους είναι ένα υποκατάστατο γι’ αυτό που πραγματικά αναζητούν. Μόλις τους δοθεί γνήσια αγάπη, οι απαιτήσεις τους αναγκαστικά θα λιγοστέψουν.

Η δεύτερη πτυχή είναι η εξής: Όπως γνωρίζετε από την εργασία μας στο παρελθόν, σχεδόν ο καθένας έχει την επιθυμία να γίνει αποδεκτός και να ανήκει σε έναν συμβολικά ανώτερο κόσμο. Όταν αυτός ο φαινομενικά ανώτερος κόσμος τυγχάνει να είναι αναίσθητος, επιφυλακτικός ή ακόμα και σκληρός, δεν τολμάτε να αφήσετε τον εαυτό σας ελεύθερο να αισθανθεί τα φυσιολογικά συναισθήματα του από φόβο μήπως σας περιφρονήσουν οι άνθρωποι από τους οποίους ζητάτε να σας εγκρίνουν. Αυτός ο φόβος είναι ιδιαίτερα ισχυρός όταν έχετε φυσιολογικά, θερμά συναισθήματα για κάποιον που είστε πεπεισμένοι ότι θα έπρεπε να απορρίψτε, σύμφωνα με τον φανταστικό ή τον πραγματικό κώδικα αυτού του ανώτερου κόσμου. Αν το κάνετε αυτό, η ζημιά που κάνετε στον εαυτό σας έχει πολύ σοβαρές συνέπειες.

Είναι πιθανό ότι αυτοί οι άνθρωποι αισθάνονται πολύ πιο διαφορετικά απ’ ότι νομίζετε. Μπορεί να σας σέβονταν, να σας αποδέχονταν και να τους αρέσατε πολύ περισσότερο εάν ήσασταν ένας στοργικός άνθρωπος με αγάπη που δεν αρνείται και δεν προδίδει τα καλύτερα στοιχεία του εαυτού του προκειμένου να γίνει αποδεκτός. Μπορεί να μην αντιλαμβάνονται αυτές τις αντιδράσεις, αλλά δεδομένου ότι οι ασυνείδητες τάσεις είναι μια πραγματικότητα, η αντίδρασή τους αυτό θα δείξει. Μόνο όταν θα έχετε το θάρρος να είστε ο εαυτός σας μπορείτε να ανακαλύψετε την αλήθεια. Κάποιοι χρειάζονται περισσότερο θάρρος για να είναι ένας εαυτός που αγαπάει παρά για να είναι ο «ισχυρός», υπερόπτης εαυτός τους.

Αλλά ας υποθέσουμε πως ο ανώτερος κόσμος των προσδοκιών σας είναι πράγματι έτσι όπως νομίζετε ότι είναι. Μήπως αυτό δεν σημαίνει ότι απ’ αυτή την άποψη αυτοί οι άνθρωποι είναι εξίσου ανώριμοι με εσάς; Η μίμηση αυτής της ανωριμότητας δεν θα μπορέσει ποτέ να δημιουργήσει αυτοσεβασμό και βεβαιότητα στην προσωπικότητά σας. Το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να δημιουργήσει αυτό-περιφρόνηση και ενοχή η οποία σας στερεί το στέρεο έδαφος που βρίσκεται κάτω από τα πόδια σας και που σας δίδεται μόνο όταν είστε ο εαυτός σας. Όταν παριστάνετε τους δυνατούς προδίδοντας τον αληθινό εαυτό σας, στερώντας την αγάπη από τους πιο αδύναμους που υποτίθεται πως πρέπει να απορρίψετε, παράγετε το ίδιο μίσος προς τον εαυτό σας με αυτό που αισθάνεστε όταν δεν έχετε θάρρος και αυτοπεποίθηση και όταν υποκύπτετε σε προφανείς αδυναμίες. Αυτή η ψευτο-δύναμη είναι στην πραγματικότητα και στην ουσία η ίδια αδυναμία με το να παραδίδεστε. Όσοι από εσάς ανήκετε σε αυτή την κατηγορία αρνείστε το καλύτερο που υπάρχει μέσα σας για χάρη της αποδοχής. Δημιουργείτε σκόπιμα μια διαδικασία αυτό-απομόνωσης απλά αποτρέποντας τα φυσιολογικά και θερμά συναισθήματά σας και δημιουργώντας τεχνητά σκληρότητα.

Και πάλι, όλα αυτά δεν είναι συνειδητά. Μπορεί να μην αντιλαμβάνεστε καθόλου αυτές τις εσωτερικές διαδικασίες, αλλά αν κοιτάξετε πιο προσεχτικά κάποιες από τις αντιδράσεις σας, μπορεί ν’ ανακαλύψετε ότι αυτό που λέω ισχύει για σας. Ίσως να το γνωρίζετε ήδη σε κάποιο βαθμό αλλά να μην το είχατε σκεφτεί υπό αυτούς τους όρους. Για να γίνει αυτό πρέπει να μεταφέρετε τη σημασία αυτών των αντιδράσεων ακόμα παραπέρα, κάτι που είναι βέβαιο πως θα σας δώσει μια πιο ολοκληρωμένη άποψη κι έτσι θα αλλάξετε αυτές τις παιδαριώδεις συμπεριφορές. Όταν θα έχετε το θάρρος να είστε ειλικρινείς με τον πραγματικό εαυτό σας, όταν θα τολμάτε να αγαπήσετε έναν άνθρωπο που σύμφωνα με τα προστάγματα του «ανώτερου κόσμου» θα έπρεπε να περιφρονείτε, θα ανακαλύψετε πως ο διαχωρισμός ανάμεσα σε έναν «ανώτερο κόσμο» και έναν «κατώτερο κόσμο» είναι μια αυταπάτη. Αυτή η ανακάλυψη θα σας απελευθερώσει και θα σας δώσει μια δύναμη που τώρα δεν μπορείτε να συλλάβετε.

Όσοι από εσάς δεν έχετε ακόμα ψάξει βαθιά μέσα στο λαβύρινθο της ύπαρξής σας, αυτά που σας λέω μπορεί να ακούγονται κάπως τραβηγμένα ή ακόμα και ανόητα. Όμως αυτά τα λόγια θα βοηθήσουν κάποιους από τους φίλους μου να διαλύσουν κάποιες παρεξηγήσεις που τους παραλύουν σχετικά με τη ζωή και τους ανθρώπους.

Η τρίτη πτυχή του εσωτερικού «όχι» στο να αγαπάει κανείς μπορεί αρχικά να ακουστεί παράδοξη. Οι άνθρωποι που έχουν κυρίως αυτή την πτυχή, έχουν μια τόσο μεγάλη ανάγκη για ικανοποίηση και αγάπη ώστε η πιθανότητα να μην ικανοποιηθούν να παρουσιάζεται ως ένας ιδιαίτερος φόβος και μια ιδιαίτερη απειλή. Το «φάρμακο» τους είναι μια δυνατή, επιβλητική τάση. Περιττό να πω ότι αυτό το φάρμακο είναι αντιπαραγωγικό, ακόμα και καταστροφικό. Η επιβλητική τάση απαγορεύει την ελεύθερη προσφορά της αγάπης. Με τον δικό της ύπουλο τρόπο προκαλεί ένα εσωτερικό «όχι» στην προσφορά, ήρεμα και γαλήνια. Αρπάζει και απαιτεί. Ένας τέτοιος άνθρωπος θέλει να προσφέρει αλλά το κάνει καταναγκαστικά για να εκπληρωθούν οι απαιτήσεις του, χωρίς σύνεση και χωρίς να έχει την ευαισθησία να γνωρίσει τι χρειάζεται ή τι θέλει ο άλλος. Γι’ αυτό η προσφορά δεν είναι ελεύθερη, ούτε γνήσια.

Αυτό το είδος ανθρώπου είναι συχνά το αντίθετο απ’ αυτόν που ανέφερα πρωτύτερα, δηλαδή αυτόν που καταπιέζει τα συναισθήματά του. Αυτά τα δύο είδη συγκρούονται συχνά μεταξύ τους. Οι απαιτήσεις και η επιβλητική τάση φοβίζουν και διώχνουν το άλλο άτομο, ακόμη κι αν οι απαιτήσεις παρελαύνουν μέσα από το πρόσχημα της «προσφοράς».

Όσοι είναι πεινασμένοι και ως εκ τούτου, τρομοκρατημένοι μήπως κάποιος τους αρνηθεί, δεν βλέπουν τους άλλους. Το μόνο που αισθάνονται είναι τη δική τους ανάγκη. Δεν έχουν κανένα περιθώριο να κοιτάξουν ήρεμα το άλλο άτομο και να νιώσουν τις ανάγκες του. Η ιδέα ότι μπορεί κάποιος να τους αρνηθεί τους συγκλονίζει. Παρ’ όλα αυτά, επιδιώκουν την απόρριψη μέσα στην αδημονία τους. Όταν έρθει η απόρριψη το μόνο που αισθάνονται είναι την επιβεβαίωση της έλλειψης της αξίας τους. Η διαστρεβλωμένη άποψή τους δεν τους επιτρέπει να κάνουν μια πραγματική αξιολόγηση της συγκεκριμένης κατάστασης. Παρ’ όλα αυτά, η ήττα τους είναι άσχετη με το αίσθημα πως δεν αξίζουν. Οι φόβοι και τα προβλήματα του άλλου ατόμου μπορεί να ευθύνονται εξίσου με τη δική τους τύφλωση όπου βλέπουν τον κόσμο και τους άλλους μόνο σε σχέση με το αν αξίζουν ή όχι. Η ισχυρή επιβλητική τάση που θα ακολουθήσει και που ο ρόλος της είναι να διαλύσει το φόβο τους πως δεν αξίζουν, γίνεται το μέσο που επιβεβαιώνει τους χειρότερους φόβους τους.

Το αληθινό γιατρικό για εκείνους που ανήκουν κατά κύριο λόγο σε αυτή την κατηγορία είναι τριπλό. Πρώτα πρέπει να αντιμετωπίσουν την έλλειψη πίστης στον εαυτό τους και να ανακαλύψουν τα πραγματικά της αίτια, όπως το ότι δεν αγαπούν και που συχνά μεταμφιέζεται σε μια υπερβολική προθυμία να προσφέρουν με σκοπό να λάβουν αγάπη όπως θα ήθελε ένα παιδί να το αγαπούν. Δεύτερον, πρέπει να διαπιστώσουν τις διαστρεβλωμένες αντιλήψεις τους και να κατανοήσουν γιατί είναι διαστρεβλωμένες. Τρίτον, πρέπει να επιτρέψουν στον εαυτό τους να βιώσει όλα τα συναισθήματα καθώς αναδύονται μέσα από τη διαδικασία της αναζήτησης του εαυτού τους.

Οι πιθανότητες είναι ότι πίσω από τη συνειδητή επείγουσα ανάγκη τους θα βρουν κάποιο λόγο για τον οποίο εμποδίζουν τα αληθινά συναισθήματα στοργής και αγάπης. Αυτός ο λόγος μπορεί να είναι τόσο βαθιά κρυμμένος ώστε να τον αρνηθούν εντελώς. Το μόνο που αισθάνονται είναι την ανάγκη τους να αγαπηθούν, κάτι που το συγχέουν με τα αληθινά συναισθήματα στοργής για τους άλλους. Αυτά δεν είναι τόσο επείγοντα συναισθήματα και είναι πιο ήρεμα και καθόλου εγωκεντρικά όπως είναι η ανάγκη. Αυτά τα ώριμα συναισθήματα υπάρχουν, αλλά τα έχουν εμποδίσει ν’ αναπτυχθούν και αυτό πρέπει να το συνειδητοποιήσουν. Η επαναλαμβανόμενη έλλειψη ικανοποίησης πονάει πολύ περισσότερο απ’ όσο χρειάζεται, εξαιτίας μιας παιδαριώδους ανικανότητας να αντέχει κανείς την απογοήτευση. Προτού μπορέσει να υπάρξει ικανοποίηση, πρέπει να γίνουν τα διάφορα βήματα που προανέφερα.

Όλα αυτά παίρνουν χρόνο. Μπορεί να εμφανιστούν κι άλλες απογοητεύσεις, αλλά τώρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εργασία και να γίνουν θαυμάσια μέσα με τα οποία θα ανακαλύψετε ακόμα περισσότερο τον εαυτό σας. Εν τω μεταξύ, αυτό που μπορεί να μάθει κανείς με πλήρη επίγνωση, είναι να κολυμπάει με το ρεύμα και να μην του αντιστέκεται παλεύοντας άγρια με τις δυνάμεις της ψυχής του. Η ωριμότητα θα έρθει καθώς θα μαθαίνετε στην ψυχή σας να αντέχει την απογοήτευση χωρίς να καταπιέζεται ή να θυμώνει. Αυτό έχει το θεραπευτικό αποτέλεσμα ότι φέρνει το εκκρεμές σε μια πιο ισορροπημένη θέση. Μετά την υπερδραστηριότητα της επιβλητικής τάσης, της άγριας πάλης, γεννάται μια γαλήνη που φέρνει τον άνθρωπο πιο κοντά στην κατάσταση του «είναι».

Δεν μπορώ να τονίσω αρκετά πως πρέπει να επιτραπεί σε όλα τα συναισθήματα της απογοήτευσης που προκαλούν ανάγκη και λιμοκτονία να βγουν στην επιφάνεια και να μετουσιωθούν σε συνοπτικές λέξεις που θα έχουν νόημα. Για τα άτομα της κατηγορίας «πεινασμένοι γι’ αγάπη» υπάρχει μια άλλη αντίδραση που θα πρέπει επίσης να γίνει αντιληπτή και ν’ αντιμετωπιστεί. Μερικές φορές, όταν εκπληρωθούν οι ανάγκες, η «αγάπη» εξασθενεί. Αυτό θα πρέπει να αποτελεί απόδειξη ότι αυτό που νόμιζαν πως ήταν αγάπη δεν είναι αγάπη, αλλά μια ανάγκη που λιμοκτονούσε. Σίγουρα αυτό διαφέρει! Αυτοί οι άνθρωποι είναι εξίσου ανίκανοι να ικανοποιήσουν τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων με όσους ανήκουν στους άλλους δύο τύπους. Νιώθουν ότι οι άλλοι τους παραβιάζουν και έτσι απομακρύνονται από αυτούς. Η αναγνώριση αυτού του γεγονότος είναι πρωταρχικής σημασίας. Μέσα σε αυτή την κρυφή, αντίθετη τάση, φοβούνται τόσο να ρίξουν την άμυνά τους όσο και ο καταπιεστικός και ο «ανώτερος» τύπος, μόνο που ο δικός τους φόβος καλύπτεται πίσω από την προφανή ανάγκη. Το μόνο που μπορούν να δουν είναι αυτό που θέλουν να δουν ή αυτό που φοβούνται πως θα τους συμβεί. Τίποτε άλλο. Είναι διχασμένοι ανάμεσα σε αυτές τις δύο εναλλακτικές λύσεις και ερμηνεύουν καθετί που συμβαίνει εξωτερικά είτε με όρους ανάγκης, είτε με όρους φόβου. Σε καμία από τις δύο εναλλακτικές δεν βλέπουν την πραγματικότητα.

Φίλοι μου, αυτά είναι τροφή για σκέψη και υλικό για να εργαστείτε όλοι σας περεταίρω. Τολμώ να πω ότι στους περισσότερους ανθρώπους υπάρχει, με κάποιον τρόπο, ένας συνδυασμός και των τριών πτυχών, αλλά σε πολλούς η μια πτυχή είναι εμφανής και δεν είναι δύσκολο να την εξακριβώσετε. Δεν υπάρχει κανείς απ’ όσους είναι εδώ ή που διαβάζει αυτές τις λέξεις στον οποίο να μην εφαρμόζεται άμεσα μια από αυτές τις πτυχές. Εάν εργαστείτε με αυτές, δεν μπορεί παρά να καταγράψετε κι άλλα αποτελέσματα. Αυτές οι διαλέξεις απευθύνονται σε εκείνα τα επίπεδα της ύπαρξής σας στα οποία υπάρχουν τέτοιες παράλογες συμπεριφορές. Δεν απευθύνονται στη λογική σας σκέψη.

Και τώρα φίλοι μου, ας πάμε στις ερωτήσεις σας.

**Ερώτηση:** Μπορείτε να μας εξηγήσετε τη διαφορά ανάμεσα στον οίκτο και τη συμπόνια; Καθώς κάποιος μεγαλώνει και βλέπει τόσους πολλούς φίλους του να υποφέρουν, ποια είναι η κατάλληλη στάση;

**Απάντηση:** Θα σας δώσω ευχαρίστως και άλλη βοήθεια σ’ αυτό το ερώτημα, εάν μπορώ, παρ’ όλο που αυτό το θέμα έχει συζητηθεί επανειλημμένα στο παρελθόν. Ωστόσο, αν σας έλεγα θεωρητικά ποια είναι τα σωστά συναισθήματα, αυτό δεν θα σας βοηθούσε καθόλου. Το μόνο που θα κάνατε τότε είναι να χειραγωγήσετε ακόμα περισσότερο τα συναισθήματά σας και θα επιβάλλετε συμπεριφορές που δεν είναι πραγματικά δικές σας. Ξέρετε ότι αυτό δεν μπορεί να είναι μια υγιής διαδικασία. Είναι σημαντικό για εσάς να αναγνωρίσετε πώς αισθάνεστε πραγματικά, είτε αυτό είναι σωστό ή λάθος.

Εκτός από αυτά που έχω πει για τις διαφορές μεταξύ οίκτου και συμπόνιας, θέλω τώρα να παρουσιάσω μια εξήγηση που δείχνει γιατί κάποιος αισθάνεται οίκτο αντί για το πολύ πιο παραγωγικό συναίσθημα της συμπόνιας. Κάθε φορά που συνθλίβεστε από το καταστροφικό συναίσθημα του οίκτου που εμποδίζει τη δύναμή σας και τη βοήθεια που μπορείτε να προσφέρετε, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι κάπου έχετε μια αρνητική εμπλοκή. Για παράδειγμα, ο οίκτος μπορεί να είναι μια προβολή του φόβου σας ότι η κακή τύχη των άλλων μπορεί να έρθει και σε εσάς. Ή μπορεί να αισθάνεστε ένοχοι για κάτι που δεν αντιλαμβάνεστε.

Μια καθολική στάση είναι ένα αίσθημα ικανοποίησης για τη δυστυχία του άλλου, όχι μόνο επειδή κάποιος δεν έχει την ίδια κακή τύχη με τον άλλο, αλλά επειδή ο άλλος τιμωρείται και έχει δυσκολίες. Αυτό είναι, φυσικά, εντελώς παράλογο, αλλά η στάση αυτή περιέχει συλλογισμούς όπως αυτός: «Εάν έχουν και οι άλλοι δυσκολίες, δεν είμαι τόσο κακός, δεν είμαι ο μόνος που υποφέρει, ως εκ τούτου, χαίρομαι που υποφέρουν και οι άλλοι». Αυτή η αντίδραση προκαλεί συχνά τέτοια ταραχή και ενοχή ώστε καταπιέζεται και καλύπτεται από έναν οίκτο που αποδυναμώνει και είναι αντιπαραγωγικός. Στη συνέχεια, ο οίκτος σας κάνει να αισθάνεστε πως έχετε συγχωρεθεί επειδή νιώθοντας οίκτο υποφέρετε μαζί με τον άλλο, αν και με έναν καταστροφικό τρόπο.

Αν μπορέσετε ν’ ανακαλύψετε και να βιώσετε τις αυθεντικές αντιδράσεις σας, αναγνωρίζοντας πως είστε ένα ανθρώπινο ον με πολλά μη εξαγνισμένα συναισθήματα, με πολλές παιδαριώδεις, εγωιστικές και κοντόφθαλμες συμπεριφορές και μάθετε να τις αποδέχεστε χωρίς να τις καταδικάζετε, χωρίς να τις παραβλέπετε ή χωρίς να δικαιολογείτε τον εαυτό σας, τότε θα μπορέσετε να καταλάβετε ποιες παρανοήσεις βρίσκονται πίσω από τις παράλογες συμπεριφορές σας. Τότε αυτές θα διαλυθούν σταδιακά, στο βαθμό που τις έχετε κατανοήσει πραγματικά. Ο οίκτος θα μεταμορφωθεί σε συμπόνια και θα έχετε τη δυνατότητα να βοηθήσετε με εποικοδομητικό τρόπο τους ανθρώπους που υποφέρουν, είτε μέσα από τις πράξεις σας ή απλά επικοινωνώντας τα αληθινά συναισθήματά σας.

**Ερώτηση:** Στο παρελθόν είχατε μιλήσει για τη στενή σχέση ανάμεσα στο αίτιο και το αποτέλεσμα. Μπορούμε λοιπόν να πιστεύουμε πως ζούμε σε έναν νομοτελειακό κόσμο όπου τα πανομοιότυπα αποτελέσματα πηγάζουν από τα ίδια αίτια;

**Απάντηση:** Φυσικά και αυτός είναι ένας νομοτελειακός κόσμος. Όσο για τα πανομοιότυπα αίτια που παράγουν πανομοιότυπα αποτελέσματα, αυτό εξαρτάται από το τι ακριβώς εννοείτε όταν λέτε «πανομοιότυπα». Αυτά που μπορεί να μοιάζουν σαν πανομοιότυπα αποτελέσματα μπορεί στην πραγματικότητα να μην είναι καθόλου πανομοιότυπα. Μπορεί η πράξη να είναι ίδια, αλλά τα άτομα διαφέρουν. Ας πάρουμε ένα ακραίο παράδειγμα, όπως τον φόνο. Ας υποθέσουμε ότι δύο άνθρωποι διαπράττουν φόνο και έχουν και το ίδιο κίνητρο. Ωστόσο το παρελθόν τους που τους οδήγησε στα συναισθήματα που προκάλεσαν αυτή την πράξη καθώς και η γενικότερη εξέλιξή τους, η προσωπικότητά τους και ο χαρακτήρας τους, μπορεί να διαφέρουν. Οι αντιδράσεις τους μετά την πράξη μπορεί να μην είναι οι ίδιες. Κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα (όχι απαραίτητα το εξωτερικό αποτέλεσμα, αλλά το αποτέλεσμα πάνω στα δύο άτομο σ’ αυτή την περίπτωση) μπορεί να μην είναι πανομοιότυπα.

Όμως αν εννοείτε ότι ο νόμος του αίτιου και του αποτελέσματος είναι μέχρι την τελευταία του λεπτομέρεια μια οργανική, απείρως δίκαιη και αρμονική διαδικασία, ένας εξισορροπητικός παράγοντας σε ολόκληρο το σύμπαν, τόσο ακριβής στη λειτουργία του ώστε να μην υπάρχει δυνατότητα σφάλματος ή αδικίας, μ’ αυτή την έννοια, τα πανομοιότυπα αίτια πηγάζουν από πανομοιότυπα αποτελέσματα.

Δεν είναι εύκολο να καταλάβει κανείς γιατί είναι τόσο δύσκολο για τους ανθρώπους να αποδεχτούν ότι ζουν σ’ έναν νομοτελειακό κόσμο. Όταν κάποιος βλέπει πραγματικά τον κόσμο και τα γεγονότα αυτού του κόσμου, βρίσκεται συνεχώς αντιμέτωπος με τη ζώσα πραγματικότητα του αίτιου και του αποτελέσματος. Στα πιο απλά καθημερινά θέματα το αίτιο και το αποτέλεσμα λειτουργούν, αλλά το έχετε συνηθίσει τόσο πολύ, είναι τόσο πολύ μέρος της καθημερινής σας ζωής που το θεωρείτε δεδομένο. Έχετε χάσει την ικανότητα να βλέπετε τη λειτουργία του αίτιου και του αποτελέσματος από μια νέα οπτική που είναι απαραίτητη για να αποκτήσετε βαθύτερη κατανόηση.

Αν οι άνθρωποι ήταν σε θέση να δουν αυτό που συμβαίνει διαρκώς, δεν θα ήταν τόσο δύσκολο να συνειδητοποιήσουν ότι ο ίδιος νόμος πρέπει να ισχύει και σ’ ένα ευρύτερο πλαίσιο. Δεν θα υπέθεταν ότι είναι σε ισχύ ένας διαφορετικός νόμος απλώς και μόνο επειδή στη μία περίπτωση το αίτιο και το αποτέλεσμα συμβαίνουν κοντά το ένα με το άλλο και σε άλλες περιπτώσεις μεσολαβεί κάποιο διάστημα. Ο χρόνος δεν έχει καμία σχέση με αυτό, απλά σας αποκρύπτει το αίτιο ή το αποτέλεσμα. Μερικές φορές οι άνθρωποι μπορούν να δουν και τα δύο. Μερικές φορές μπορούν να δουν μόνο το ένα ή το άλλο. Αν οι άνθρωποι το παρακολουθούσαν λογικά και έβλεπαν τις τελικές συνέπειες αυτού του φαινομένου, θα συνειδητοποιούσαν ότι η αδυναμία τους να διακρίνουν είτε το αίτιο, είτε το αποτέλεσμα, δεν αλλάζει το γεγονός πως το αίτιο και το αποτέλεσμα είναι αλληλοεξαρτώμενα.

Όταν θα έχετε αποκαλύψετε επαρκώς το αίτιο και το αποτέλεσμα στην προσωπική σας ζωή, θα λάβει υπόσταση αυτό που ονομάζεται πίστη, αλλά που στην πραγματικότητα είναι ένα βίωμα αληθείας. Τότε δεν θα τίθεται πλέον θέμα υπερθετικών δογμάτων ή διατυπώσεων. Διάφορα γεγονότα και αποτελέσματα σας είχαν προβληματίσει όταν δεν διακρίνατε τα αίτιά τους. Γνωρίζοντας τον εαυτό σας καλύτερα θα ανακαλύψετε τα αίτια πολλών αποτελεσμάτων. Θα αντιλαμβάνεστε τις συνδέσεις ως αδιαμφισβήτητα γεγονότα. Αυτό δεν θα σας δίνει μόνο ελευθερία και δύναμη, αλλά θα σας δείχνει και τη νομοτέλεια όπως αληθινά είναι. Τότε θα ξέρετε ότι ο ίδιος νόμος της αιτιότητας πρέπει να ισχύει ακόμα και εκεί που δεν μπορείτε να γνωρίζετε τα αίτια, είτε στη δική σας ζωή ή στη ζωή των άλλων, είτε στον κόσμο ή στη δημιουργία γενικότερα.

Αγαπημένοι μου φίλοι, μακάρι αυτά τα λόγια να πέσουν σε γόνιμο έδαφος. Μακάρι όλοι σας να κάνετε ένα μικρό βήμα και να φτάσετε πιο κοντά στο να δείτε τα δικά σας εμπόδια που αποκλείουν την αλήθεια, την αγάπη και την πραγματικότητα. Γιατί αυτό είναι το πιο εποικοδομητικό βήμα για την απομάκρυνσή τους. Το ανθρώπινο λάθος είναι πως θέλετε να αρνηθείτε την ύπαρξη των εμποδίων και τους εναντιώνεστε, κάτι που απλώς ενισχύει το μπλοκάρισμα. Θέλετε να απομακρύνετε το εμπόδιο χωρίς να δείτε τι ακριβώς είναι. Μόλις το αντιληφθείτε και καταλάβετε από τι αποτελείται, θα συνειδητοποιήσετε πως δεν μπορείτε να το απομακρύνετε δια της βίας. Μπορεί να διαλυθεί μόνο σταδιακά και αυτό εξαρτάται εντελώς από το βαθμό στον οποίο έχετε κατανοήσει αυτό το εμπόδιο.

Και πάλι ένας θερμός χείμαρρος και ένα ρεύμα αγάπης σας πλησιάζει. Ησυχάστε τον εαυτό σας εσωτερικά. Εντοπίστε τους φόβους σας, τις άμυνες, τις ενοχές, τις συστολές, τις αντιστάσεις σας στα συναισθήματα. Καθώς θα το κάνετε αυτό, το ρεύμα αυτό θα μπορέσει να σας πλησιάσει περισσότερο. Θα στείλει κάποιες πτυχές της δύναμής του στην καρδιά σας που θα σας γεμίσουν με φως, δύναμη και ελπίδα.

Να είστε εν ειρήνη, να είστε εν Θεώ!