

Αυτό το βιβλίο είναι ένας μεγεθυντικός φακός στις πιο ανεπαίσθητες τάσεις που σε κατοικούν.

Αυτό το βιβλίο είναι ένα τηλεσκόπιο που δείχνει την αποκρυστάλλωση της ψυχής σου μέσα στον κόσμο.

Αυτό το βιβλίο γράφεται από μια άλλη αναδίπλωση του εαυτού σου.

Οι πληροφορίες του σκοπό έχουν να χαρτογραφήσουν το εσωτερικό μονοπάτι για να διευκολύνουν το εσωτερικό σου ταξίδι. Να ρίξουν φως σε δυσνόητες ή παρεξηγημένες όψεις της ψυχής, ώστε να μπορέσεις να συνάψεις ουσιαστική σχέση μαζί τους. Να συνεργαστείς με τις δυνάμεις που σε διέπουν και σε κυβερνούν όντας ασυνείδητες και να συνδημιουργείς μαζί τους αφού τις φέρεις στο φως της επίγνωσης σου. Να σε τοποθετήσουν σε θέση δημιουργού, θέση δηλαδή που έχεις ευθύνη αλλά και βαθιά κατανόηση για τα φαινόμενα που κινούν τον ψυχισμό σου. Να συγκεντρώσουν όλη την ενέργεια σου σαν μια ακτίνα λέιζερ, εκεί που πραγματικά έχει νόημα και αξία να στραφεί ώστε, η δράση σου να είναι αποτελεσματική. Αυτές οι πληροφορίες δείχνουν προς μια πιο εύστοχη όραση και μια πιο λειτουργική τοποθέτηση μέσα στη ζωή.

Οι σημειώσεις αυτές εκπορεύονται από μια απόπειρα χαρτογράφησης της εργασίας μου με τη σκιά που συνειδητά γίνεται τα τελευταία είκοσι χρόνια. Οι παρατηρήσεις επομένως βασίζονται αφενός σε βιωματική εμπειρία, γεγονός που την καθιστά άμεση, ειλικρινή αλλά και υποκειμενική. Επομένως, ό,τι δεν σου είναι διαυγές και απελευθερωτικό ας προσπεραστεί. Ενώ ό,τι είναι

διαφωτιστικό ας δοκιμαστεί στην κρίση σου και ας χωνευτεί στην πράξη. Και αφετέρου στις σπουδές της δυτικής και εσωτερικής ψυχολογίας. Τίποτα όμως από αυτά δεν θα ήταν εφικτό και γόνιμο αν δεν προσεγγιζόταν μέσα από τον διαλογισμό, την ενατένιση δηλαδή της άχρονης διάστασης του είναι.

Θα τις περιέγραφα σαν έναν κώδικα οδικής κυκλοφορίας στο εσωτερικό μονοπάτι που διευρύνει την κατανόηση και εξομαλύνει τη διαδρομή. Η καταγραφή γίνεται στο δεύτερο ενικό πρόσωπο, έτσι όπως μου μεταφέρεται από τον ανώτερο νου και δεν έχουν καμία προσωπική αναφορά στον αναγνώστη. Επίσης, η χρήση αρσενικού γένους γίνεται γιατί σημείο αναφορά είσαι εσύ ως άνθρωπος. Όταν γίνεται αναφορά σε εσένα, εσύ είσαι η συνείδηση που αντιλαμβάνεται τη ζωή μέσα από τις αισθήσεις του σώματος και τη νόηση. Εσύ είσαι η συνείδηση και όλες οι τάσεις της συνείδησης που έχουν αποκρυσταλλωθεί μέσα στον χρόνο σχηματοποιούν την προσωπικότητά σου. Η προσωπικότητά σου επομένως είναι οι παγιωμένες τάσεις της συνείδησης, πολλές από τις οποίες δεν βρίσκουν ανταπόκριση στον παρόντα χρόνο αλλά τρέφονται από το παρελθόν. Για αυτό τον λόγο εδώ γίνεται η αναφορά σε εσένα ως συνείδηση αρχικά και έπειτα ως προσωπικότητα που είναι μέρος της συνείδησης και αντικείμενο παρατήρησής της.

Όλη η συλλογιστική που αναπτύσσεται παρακάτω βασίζεται σε μια θεμελιώδη όραση που δείχνει ότι όλα όσα ζεις και αντιλαμβάνεσαι με τις αισθήσεις σου είναι δημιουργήματα δικά σου. Έχεις την απόλυτη ευθύνη για ό,τι εισπράττεις από τις αισθήσεις, επομένως και για όλες τις εμπειρίες σου. Αυτή η προσέγγιση αν εφαρμοστεί

όπως δίνεται θα έπρεπε να σε οδηγεί στην ενότητα. Γιατί; Γιατί εφόσον θέτεις τον εαυτό σου σε θέση ευθύνης για όσα συμβαίνουν, καλλιεργείται η αρχή της αβλάβειας, αφού όλα τα κακώς κείμενα είναι δημιουργήματα της δικής σου αντίληψης, που μέσα από το σχέδιο της ψυχής σου είναι εκεί για να σου φωτίσουν τον δρόμο. Ακόμα και οι πιο αποτρόπαιες εμπειρίες.

Πιο συγκεκριμένα, όταν ζεις και αντιλαμβάνεσαι τη ζωή σου μέσα από αυτή την προοπτική είναι αμέσως επόμενο όταν κάποιος σου φερθεί άσχημα, αφού γνωρίζεις ότι αυτή η πράξη εκπορεύεται από εσένα ως «σκηνοθέτη», αντί να αντιδράσεις, να θελήσεις να κατανοήσεις το σημείο μέσα από το οποίο μιλά. Αντί η δράση σου να είναι αντίδραση, ας είναι δράση μέσα από το κέντρο και προς το κέντρο. Να θελήσεις δηλαδή να εννοήσεις τις εσωτερικές δυναμικές που ξεδιπλώνονται στο προσκήνιο της υλικής πραγματικότητας και με αυτές να συνδιαλλαγείς: με τις αιτίες και όχι τα αποτελέσματα, την ουσία και όχι τα φαινόμενα.

Η αρχή της αβλάβειας: Η ουσιαστική κατανόηση της θέσης του άλλου είναι μια δύναμη που ενώνει και συν-χωρεί. Ενότητα και συμπόνια θα έπρεπε να είναι οι καρποί αυτής της δράσης. Τέλος, η ιδέα ότι έχεις την απόλυτη ευθύνη για ό,τι βιώνεις σε απελευθερώνει ουσιαστικά, καθώς όλη η δύναμη να αλλάξεις αυτήν την πραγματικότητα βρίσκεται στα δικά σου χέρια. Παρ' όλα αυτά το ανθρώπινο γένος έχει σημαντικούς λόγους να αντιστέκεται στην παραπάνω όραση. Η μαθητεία στην απόλυτη ευθύνη της ζωής μας δεν αφορά όλους αλλά αυτούς που έχουν ωριμάσει αρκετά για να πάνε στο επόμενο εξελικτικό στάδιο που είναι η πνευματική ενηλικίωση. Σε αυτούς τους ανθρώπους αναφέρεται αυτό το βιβλίο.

Η εσωτερική χαρτογράφηση γίνεται εν μέρει με τη βοήθεια της ελληνικής μυθολογίας. Εξετάζουμε τη μυθολογία μέσα από μια κοσμογονική όραση και κέντρο αυτής της κοσμογονίας είναι η δική σου ψυχή! Γιατί μόνο μέσα από τη δική σου ψυχή μπορείς να συνδεθείς με την ανθρώπινη ψυχή και κατά προέκταση με την ψυχή του κόσμου, την *anima mundi* των σοφών. Έτσι η ψυχή σου μέσα από το δικό σου σημείο όρασης είναι το παρατηρητήριο που βιώνει και ερμηνεύει όλα τα κοσμογονικά γεγονότα. Η ψυχή σου είναι ένα αδιάσπαστο μέρος που συμμετέχει σε αυτό το κοσμογονικό οργασμικό ξεδίπλωμα της ψυχής του κόσμου. Αυτήν την αφήγηση τη βρίσκουμε μέσα στους μύθους που μας συνδέουν με το συλλογικό περιεχόμενο της ψυχής. Τα σύμβολα που μεταφέρει αφηγούνται μέσα από κώδικες το ταξίδι της ψυχής σου και της συλλογικής ψυχής. Μεταφέρουν πληροφορίες που η αποκωδικοποίηση τους μπορεί να σε οδηγήσει σε μια πιο καθαρή ενατένιση του έργου που εκδραματίζεται στον εν μέρει ασυνείδητο κόσμο των αιτιών της ζωής σου. Έτσι θα σε οδηγήσουν σε μια βαθύτερη ανάγνωση του κόσμου των φαινομένων ή αυτού που αποκαλείς η πραγματικότητα έξω.

Αυτό το βιβλίο δεν μπορεί να διαβαστεί από έναν νου που είναι κουρασμένος ή γεμάτος σκέψεις. Δεν θα κάνει κανένα νόημα. Αντιθέτως, όταν ο νους καταφέρει να εστιάσει με διαύγεια, τα γραπτά θα τον οδηγήσουν σε μια βαθύτερη κατανόηση που οι μνήμες και οι αισθήσεις του θα είναι αρωγοί σε αυτή, σε τέτοιο βαθμό που θα καθιστούν την κατανόηση εν δυνάμει βιωματική.

Η χαρτογράφηση της εργασίας

Αν αυτό το βιβλίο ήταν ταινία, ο παραγωγός θα ήταν η αντίθεση: Θα παίζεις με τους νόμους της θες δεν θες. Θα παίζεις τόσο πειστικά που κι εσύ θα ξεχάσεις ότι είναι απλά ένας ρόλος. Θα ξεχάσεις ακόμα και ποιος είσαι. Άλλωστε αυτό είναι το στοίχημα σου : να θυμηθείς μέσα στο βασίλειο της λήθης και να εννοήσεις όλα όσα δείχνουν αντιθετικά και απονενοημένα!

Σεναριογράφος θα ήταν το Αρχέτυπο: Η ανώτατη διάνοια που σε εμπνεύστηκε. Η ζωή του εξελίσσεται μέσα και από τη δική σου προσωπική αφήγηση. Ο δρόμος είναι προδιαγεγραμμένος για όσους ζουν μέσα στη λήθη και το σενάριο είναι γραμμένο πριν καλά καλά γεννηθείς. Όμως για αυτούς που θα βγουν έξω και πέρα από τον ρόλο του πρωταγωνιστή, για όσους μπορέσουν να κρατήσουν στην όρασή τους όλο το σκηνικό μαζί με τα παρασκήνια, δεν υπάρχει δρόμος προδιαγεγραμμένος. Για αυτούς όλες οι πιθανότητες είναι ανοιχτές και τα σενάρια αμέτρητα, ξεπερνούν τη φαντασία του σεναριογράφου.

Κι ενώ φαινομενικά ο πρωταγωνιστής δείχνει να είσαι εσύ μέσα από τη δική σου προσωπικότητα και τη μικρή ζωή σου, η ίδια η συνείδηση γράφει ιστορία. Γιατί η συνείδηση δεν κατοικεί εδώ ή εκεί, ούτε πολυμερίζεται σε ξεχωριστούς ανθρώπους. Αλλά είναι μια και άχρονη ενώ ταυτόχρονα είναι η απλή καθημερινή συνείδηση που υποθάλλει κάθε σκέψη και πράξη σου. Εσύ νομίζεις ότι ο πρωταγωνιστής της ζωής σου είσαι εσύ. Εσύ σαν μια οντότητα γεωγραφικά προσδιοριζόμενη μέσα στο σώμα σου ναι; Δεν το βρίσκεις λίγο βαρετό; Κάπως μονοδιάστατο; Πώς θα σου φαινόταν αν εσύ, ο πρωταγωνιστής δηλαδή ήταν όλοι οι ηθοποιοί μαζί, μαζί

με τους κομπάρσους και τα σκηνικά; αν όλα όσα παρατηρούσες μέσα από την ατομική σου συνείδηση αναδιπλώνονταν μέσα από όλα όσα οι αισθήσεις σου δείχνουν;

Αρχίζει να γίνεται λίγο ενδιαφέρον δεν νομίζεις; Πώς είναι δυνατόν τα σκηνικά και ο πρωταγωνιστής να είναι το ένα και το αυτό; Ναι, καλά κατάλαβες! Η πραγματικότητα που σε περιτριγυρίζει και τα γεγονότα που υφαίνει η ζωή σου είναι μια αναδίπλωση του εαυτού σου. Του εαυτού σου όμως όχι σαν την προσωπικότητα που αναγνωρίζεις στον καθρέφτη αλλά του ίδιου του αρχετυπικού εαυτού σου, που σε εμπνεύστηκε και σου έδωσε ζωή και νόημα ύπαρξης. Αρά τι; τα σκηνικά, οι ηθοποιοί, ο πρωταγωνιστής, ο σεναριογράφος και ο παραγωγός είναι το ένα και το αυτό; Ναι, ! Δεν έχει πλάκα!

Αλλά για να γίνει πιο πικάντικη η ταινία χρειαζόμαστε και έναν εχθρό έτσι δεν είναι; Ένα εμπόδιο που ο ήρωας πρέπει να υπερσκελίσει για να έχει η ταινία αίσιο τέλος. Και όσο εσύ βρίσκεις διάφορους εχθρούς έξω και μέσα σου, διάφορους ανθρώπους να κατηγορήσεις για το δύσκολο σενάριο της ζωής σου, ή διαφορές καρμικές δυσκολίες μέσα έξω, ίσως σε εκπλήξω αν σου πω ότι ο εχθρός είναι μόνο ένας: μέσα έξω πάνω κάτω ό,τι σε βάζει σε ταύτιση σε καθηλώνει, παγιώνει τη ροή της ζωής, κάνει την πλοκή του έργου σου πιο δύσβατη, τα γεγονότα πιο δύσπεπτα, την ίδια τη ζωή πιο άνοστη.

Και το πιο κωμικοτραγικό στοιχείο της διαμάχης με τον αντίπαλο είναι ότι ο άθλος του ήρωα εμποδίζεται μεν από τον εχθρό αλλά μόνο έτσι υποδεικνύεται ο δρόμος του: οι δυσκολίες που συναντά

στο δρόμο του, οι ταυτίσεις και οι προσκολλήσεις, είναι σαν τις ειδικές σημάνσεις στον χάρτη της ζωής του για να φτάσει τον προορισμό του. Μαζί θα βρούμε την πυξίδα να πλοηγηθούμε μέσα στην πιο σουρεαλιστική ταινία που έχεις δει ποτέ.

Αυτή η ταινία είναι η ζωή σου μέσα από την οπτική των αρχετύπων!

Για να πλοηγηθούμε στην ευρύτερη όραση που μας δίνει η αντίληψη μιας πιο σφαιρικής συνείδησης θα χρησιμοποιήσουμε ένα λεξιλόγιο, που περιγράφει τις περιοχές του ψυχισμού που η συνείδηση σου περιδιαβαίνει κατά την εργασία και είναι αναγνωρίσιμες τόσο στον μικρόκοσμο, δηλαδή το σύστημα του ανθρώπου όσο και στον μακρόκοσμο, δηλαδή το ηλιακό σύστημα και ακόμα πιο πέρα.

Ταμπού και παρανοήσεις στην εργασία με τη σκιά

Η αλλιώς τι ΔΕΝ είναι η εργασία με τη σκιά

*«Όποτε εμφανίζεται μια δυσάρεστη κατάσταση
καλούμαι να εργαστώ με τη σκιά.»*

Η εργασία με τη σκιά είναι ένας τρόπος ζωής και αντίληψης, όχι ένα φάρμακο να το πάρεις όποτε εμφανιστεί ο πονοκέφαλος. Έτσι όπως στον κύκλο της ζωής η νύχτα διαδέχεται τη μέρα, έτσι στη ζωή σου για να υπάρχει αρμονία η σκιά με το φως ας είναι σε έναν εσωτερικό ρυθμό. Γιατί η σκιά είναι που δείχνει τον δρόμο για το φως. Η σκιά δείχνει την η εργασία που αν κάνεις θα συνδεθείς με τη δύναμή σου. Το τραύμα κυοφορεί τη θεραπεία, η απώλεια, το κέρδος και η εργασία με τη σκιά σε αναγεννά στο φως. Μια

χορογραφία που κάθε μέρα αφουγκράζεσαι τον ρυθμό της κι ένας διάλογος που, αν είχες τα μάτια να δεις από πού πηγάζει και πώς ξετυλίγεται θα τον χαρακτήριζες τουλάχιστον ερωτικό.

«Με τρομάζει αυτή η περιοχή που όλοι οι δαίμονες μου, φαίνεται να κατοικούν εκεί.»

Στις σκιές συγκαταλέγονται όχι μόνο αποκρουστικές μνήμες, δυσάρεστα συναισθήματα και ηθικά αμφίβολα περιεχόμενα του ψυχισμού, αλλά και χαρίσματα και ταλέντα από τα οποία χάριν κάποιας παρανοημένης μνήμης, λόγου χάριν κάποιας ενοχής, έχει αποκόψει τον εαυτό σου. Έτσι η εργασία αυτή είναι όπως έχει χαρακτηριστεί από την παγκόσμια μυθολογία το πέρασμα από το σκοτεινό δάσος που οδηγεί στο παλάτι, το «σπίτι», την πηγή, ή τον Εαυτό. Μέσα στο σκοτεινό δάσος είναι ο φόβος και η αντίστασή σου που παρουσιάζει τις μορφές τρομακτικές. Στη γνωριμία σου με τη σκιά και αν δεν έχεις σηκώσει ποτέ το χαλί της ζωής σου να δεις τι κρύβεται από κάτω είναι φυσικό να υπάρχει έκπληξη, φόβος αποστροφή ακόμα και τρόμος. Οτιδήποτε συσσωρεύεται και χτίζεται μέσα στην άγνοια όταν το κοιτάξεις θα σου φανεί ίσως μεγάλο. Μέσα από αυτήν τη δουλειά όμως η αυτογνωσία που αποκτάς σου επιτρέπει να ανακαλύψεις ότι και εσύ είσαι πολύ «μεγαλύτερος» εννοώντας ικανότερος από όσο νόμιζες, να αποκτήσεις μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό σου έτσι ώστε αυτή η εργασία να φτάσει σε ένα σημείο να είναι ευχάριστη. Με άλλα λόγια, είναι αφενός η θολή όραση και αφετέρου η χρόνια απουσία σου από την εργασία με το ασυνείδητο που σε κάνει βλέπει το «εξπρές του μεσονυχτίου» στη θέση της «Αλίκης στη χώρα των θαυμάτων».

*«Η εργασία με τη σκιά είναι μια πολύ σοβαρή και
συνήθως οδυνηρή διαδικασία.»*

Η εργασία με τη σκιά δεν είναι μια ανεπιθύμητη και οδυνηρή διαδικασία απαραίτητα. Ό, τι προκαλεί οδύνη είναι η ταύτιση με τη μορφή και τα φαινόμενα. Η ταύτιση συμβαίνει από τη στιγμή που η συνείδηση παίρνει μορφή, έτσι μέχρι κάποιο σημείο είναι αναπόφευκτη. Όσο όμως ο περιπατητής του εσωτερικού μονοπατιού λιώνει τις σόλες του, τόσο αποταυτίζεται από ελπίονα συναισθήματα και τότε το μονοπάτι σιγά σιγά μεταμορφώνεται.

Επίσης, υπάρχουν πολλές ευχάριστες και παιγνιώδεις τεχνικές μέσα από τις οποίες μπορεί να ανασυρθεί το υποσυνείδητο περιεχόμενο στην επιφάνεια της συνείδησης. Η ενεργητική φαντασία για παράδειγμα είναι μια τεχνική όπου ο Κ. Γιουνγκ ανέπτυξε σε βάθος με τους πελάτες του. Και πάλι να επαναλάβω ότι η απόλαυση της εξερεύνησης είναι αντιστρόφως ανάλογη της ταύτισης με το περιεχόμενο που ανασύρεται.

*«Μόλις συνειδητοποιήσω τη σκιά μου θα
απελευθερωθώ από αυτήν.»*

Η σκιά, σαν ένα παιδί σου που χρόνια μεγάλωνε στο σκοτάδι θέλει χρόνο επίσης να συνηθίσει το φως, με άλλα λόγια να γίνει κατανοητή, να εκδηλωθεί, να συγχωνευθεί με το πολικό της αντίθετο και να μετουσιωθεί. Θέλει επίσης υπομονή ώστε όλα τα κομμάτια του εαυτού σου να συγκατανεύσουν, να πειστούν αν θες ότι αυτός ο τρόπος, αυτό το κόστούμι που φοράς δεν σε εξυπηρετεί πια. Υπάρχουν ενεργειακοί δεσμοί, αρνητικές απολαύσεις, που έχουν γίνει συνήθεια και σε βιολογικό ακόμα επίπεδο έχουν χαράξει

λεωφόρους ολόκληρους στο νευρωνικό δίκτυο του εγκεφάλου σου. Μια αποταύτιση από ένα βαρύ συναίσθημα για παράδειγμα που σου είναι τόσο οικείο, ώστε να αντλείς την ταυτότητά σου μέσα από αυτό δεν φτάνει να συνειδητοποιηθεί. Αλλά θα σου χτυπάει την πόρτα επανειλημμένα με κάθε ευκαιρία σαν ένας καλός φίλος απ' τα παλιά. Ο νους, η ψυχή και το σώμα, όταν είναι πεπεισμένα και ευθυγραμμισμένα μπορούν να αλλάξουν τα γρανάζια του πεπρωμένου.

«Η εργασία με τις σκιές μου θα με θεραπεύσει από το τραύμα μου.»

Αυτό είναι μια ανυπόστατη προσδοκία που δεν θα επένδυα πάνω της. Και αυτό γιατί κάθε προσδοκία περιορίζει το πεδίο των δυνατοτήτων να εκδηλώσει το ύψιστο δυναμικό του στη ζωή μας. Συμπληρωματικά σε αυτή τη δήλωση έρχεται και η επίγνωση ότι ο νους κινείται σε δυο διαστάσεις, επίσης περιοριστικό, αγνοώντας ότι σε μια άλλη πραγματικότητα πιο αληθινή από αυτήν που έχεις εμπειρία ο χρόνος δεν υφίσταται. Κατά συνέπεια ο ευδαιμονικός εαυτός είναι ήδη εδώ, ίσως και αγκαλιά με αυτό που ο νους κάνει εκστρατείες για να το εξολοθρεύσει ή θεραπεύσει. Ίσως, μέσα από μια ευρύτερη όραση αν δεν υπήρχε το τραύμα δεν θα υπήρχε και η εμπειρία της γειωμένης ευδαιμονίας. Ίσως, αρχικά το κίνητρο της προσωπικότητας να είναι η θεραπεία και αυτό δε είναι προβληματικό, όμως καλό είναι να έχεις κατά νου ότι όσο περπατάς το μονοπάτι μέσα στο δάσος, αλλάζει η όραση, το όραμα και ο θεατής.

*«Οι σκιές είναι όλα τα δύσκολα συναισθήματα που δεν
με αφήνουν να είμαι ευτυχισμένος»*

Τα συναισθήματα που σε δυσκολεύουν και σου είναι ήδη γνωστά δεν είναι παρά η άκρη της κλωστής που θα πιάσεις για να ξετυλίξεις το κουβάρι. Το συναίσθημα θα σου δείξει τη σκέψη και η σκέψη την εμπειρία. Η εμπειρία θα σε φέρει σε επαφή με την εμμονή σε συγκεκριμένα μοτίβα και τα μοτίβα θα σε πάνε στις πεποιθήσεις. Οι πεποιθήσεις θα σου δείξουν τις σκεπτομορφές και το αντίθετο και θα βγάλουν στην επιφάνεια της επίγνωσής σου τις άμυνες που έχεις εφεύρει για να νιώθεις ασφάλεια σε ένα περιβάλλον που οι συνθήκες του βρίσκονται σε διαρκή διαπραγμάτευση με τις βαθύτερες ανάγκες σου. Έχε υπόψιν ότι αν και συνήθως χρειάζεται μια αναδρομή για να αφουγκραστείς την πορεία και την καταγωγή της σκιάς η εργασία γίνεται πάντα σε παρόντα χρόνο. Δεν εργάζεσαι το παιδικό τραύμα φερ' ειπείν αλλά τις ζωντανές καταβολές του που αλλοιώνουν την πραγματικότητα και διέπουν τη συμπεριφορά σου.

*«Η εργασία μου με τη σκιά είναι η εργασία που εγώ θα
κάνω για τον εαυτό μου.»*

Ούτε εσύ είσαι που την κάνεις ούτε για τον εαυτό σου την κάνεις. Όλο το είναι σου, ψυχή, νους, σώμα εργάζονται με εναρμόνιση με τα εξωτερικά γεγονότα για να εκπληρωθεί ο λόγος της προκείμενης ενσάρκωσης σου. Πέρα από το να επιτρέπεις τη ροή με επίγνωση, πέρα με άλλα λόγια από το να μην εμποδίζεις τη φυσική ροή των πραγμάτων δεν έχεις καμία εργασία να κάνεις. Και όσα γράφω παρακάτω, είναι ουσιαστικά για να γαληνέψει και να καθαρίσει ο νους που μέσα από μια θολή και διαστρεβλωμένη όραση εμποδίζει

τη ρμιας ομαδικής ψυχής με κοινό παράγοντα δράσης είσαι εδώ για να γοή να πάρει τον δρόμο της. Τέλος, η εργασία που γίνεται δεν είναι προσωπική αν και σε αυτό το επίπεδο φαίνεται να εκτυλίσσεται, αλλά σαν μέρος γειώσεις το όραμα της Γης. Σαν κύτταρα του οργανισμού της πλανητικής συνείδησης που έχουν τη δυναμική της τελείωσης, υπηρετείς το όραμα της οντότητας που ονομάζουμε Γαία. Η υπηρεσία αυτή περνά μέσα από την κάθαρση του πλανήτη και μέσα από τη δική σου κάθαρση φυσικά. Είναι καλό να θυμάσαι αυτήν την πληροφορία, σαν τον μίτο της Αριάδνης όταν χάνεσαι στον «προσωπικό» λαβύρινθο του Μινώταυρου.

Ο θησαυρός που πάνω του κάθεσαι:

Τι είναι η εργασία με τη σκιά

Ακούγεται ότι η εργασία με τη σκιά είναι η εργασία με το τραύμα και όλες τις ανεπιθύμητες εμπειρίες που για κάποιους λόγους δεν μπόρεσες να χωνέψεις, να αφομοιώσεις και τις απορρόφησε το ασυνείδητο. Και αυτό είναι αλήθεια. Είθισται όμως όταν γίνεται αναφορά στη σκιά να δίνεται ιδιαίτερο βάρος στα αποκρουστικά και ανεπιθύμητα περιεχόμενα της. Πόσο άδικο! Υπάρχει μάλιστα και αυτή η γνωστή ασκησούλα για να χαρτογραφήσεις τις σκιές σου, που ζητάει να καταγράψεις ό,τι πιο αποκρουστικό συναντάς στους ανθρώπους γύρω σου. Κάπου εκεί μέσα σε αυτήν τη λίστα θα βρεις τις σκιές σου και ίσως θα απορήσεις. Και είναι κάπως έτσι.

Θέλω να σε πάω ακόμα πιο πέρα για να πω ότι, μέσα σε όσα δεν μπόρεσες να αφομοιώσεις βρίσκονται και όλα τα θαυμαστά αρώματα της ψυχής σου, το ύψιστο δυναμικό σου, τα χαρίσματα και τα ταλέντα που έχεις προικιστεί από την ύπαρξη. Έχοντας ταυτίσει την προσωπικότητά σου με κάποιο βεληνεκές δυνατοτήτων έχεις άμεσα αποκοπεί από το ευρύτερο δυναμικό σου. Όσα θαυμαστά χαρακτηριστικά δεν μπορείς να αφομοιώσεις και να εκδηλώσεις μέσα από την προσωπικότητά σου, επειδή κάποιος σου έμαθε ότι μέχρι εκεί σου επιτρέπεται να φτάσεις, τα προβάλλεις πάνω στους άλλους με τον ίδιο τρόπο που προβάλλεις όσα αποκρουστικά και δυσάρεστα επίσης. Έτσι η ασκησούλα αυτή θα μπορούσε να έχει και ένα δεύτερο σκέλος. Θα μπορούσε να σου ζητά να καταγράψεις όλα όσα θαυμάζεις στους άλλους. Και αυτό επίσης είναι εργασία με τη σκιά. Πολλά ταλέντα σου είναι σκιές που προβάλλονται στο τοίχο του σπηλαίου, όπως πολύ γλαφυρά και με επιστημονική ακρίβεια αφηγείται ο μύθος του Πλάτωνα, όπου θα ερμηνεύσουμε πιο αναλυτικά στη συνέχεια.

Όμως για να ανακαλύψεις το ύψιστο ιδανικό σου **πρέπει να διαπεράσεις το χαμηλότερο σημείο της εκδήλωσής του.** Ο σπόρος πρέπει να πεθάνει μέσα στη γη, στο σκοτάδι της ύλης για να ξαναγεννηθεί σε φυτό. Ένα τρυφερό αλλά αρκετά δυνατό φυτό για να διαπεράσει το χώμα, να μετακινήσει τις πέτρες, να επιβιώσει από τα έντομα και να αναδυθεί στο φως του ήλιου. Ακούγεται οξύμωρη αυτή η διαδικασία και ο νους την αντιλαμβάνεται γραμμικά μέσα από το δίπολο «μου αρέσει-δε μου αρέσει», όμως η φύση σου δείχνει.

Μέσα στη σκιά βρίσκεται η ομορφιά και το μεγαλείο της ψυχής σου, που έχεις αρνηθεί να αποδεχτείς, να απορροφήσεις και το προβάλλεις προς τα έξω. Μέσα στη σκιά βρίσκεται το μεγαλείο της ψυχής σου. Πώς θα την προσεγγίσεις; Πώς θα προσεγγίσεις βιωματικά αυτήν την τόσο αφαιρετική έννοια που λέγεται ψυχή; Μια έννοια που έχει περιοριστεί στη δικαιοδοσία της θρησκείας και της φιλοσοφίας που τη μελετάν σαν ένα αφαιρετικό φαινόμενο; Ακόμα και η ψυχολογία στην απόπειρά της να την προσεγγίσει πέφτει συχνά στην αναπόφευκτη παγίδα να την τεμαχίσει σε περιοχές και την αφουγκράζεται μέσα από όνειρα, σύμβολα και αφαιρετικά περιεχόμενα;

Ψυχή & συνείδηση:

Το φως, η σκιά και ο παρατηρητής.

Η σκιά δεν είναι παρά η ψυχή που εξόρισες στο ασυνείδητο

Και το φως η ψυχή που αναγνωρίζεται από τη συνείδηση.

Δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Υπάρχει στους κύκλους της αυτογνωσία η κοινή παραδοχή ότι η συνείδηση είναι το όργανο που επεξεργάζεται όσα εισπράττουν οι αντιληπτικές και αισθητηριακές σου ικανότητες. Τι θα έλεγες όμως για τη συνείδηση των κυττάρων σου; Τι σχέση έχει η συνείδηση που φιλοξενεί το εγώ σου σε σχέση με τη βιολογική σου συνείδηση και

τη συνείδηση του ονειρευόμενου, ή εκείνη την υψίσυχη συνείδηση που επίσης έχεις εμπειρία και έρχεται ακούσια και διαισθητικά; Δεν είναι κι αυτά δικά σου βιώματα; Άρα δεν είναι ένα κομμάτι της συνείδησής σου; Όλα αυτά μας δείχνουν ότι η συνείδηση είναι ένα βεληνεκές που καλούμαστε να εξερευνήσουμε και να ενώσουμε τα κομμάτια μας, ώστε η συνείδηση να διευρυνθεί και να γίνει μια ολότητα.

Φυσικά, δεν σε προτρέπω να κάνεις κάτι για αυτό. Αυτή η διεύρυνση δεν μπορεί να γίνει μόνο μέσα από το μέρος της συνείδησης που αναγνωρίζεται, αλλά καλό είναι να έχεις επίγνωση ότι, το βεληνεκές σου είναι απεριόριστο και η συνείδησή σου αυστηρά περιορισμένη. Οι δυνατότητες και τα όρια της αντίληψης σου μέσα σε αυτό που είσαι και αντιλαμβάνεσαι χορογραφούν τον χορό των αντιθέσεων μέσα σου. Γιατί όταν γνωρίζεις τους περιορισμούς σου μόνο τότε μπορείς να κινηθείς προς την ελευθερία σου. Αλλιώς δεν γνωρίζεις ποια είναι ελευθερία αν δεν έχεις επίγνωση της φυλακής. Είναι αλήθεια ότι όταν η ανθρώπινη συνείδηση αναγνωρίσει τα φαινόμενα ως φαινόμενα μέσα στην ψευδαισθητική τους φύση, τότε απελευθερώνεται. Για την ακρίβεια η συνείδηση δεν μπορεί να απελευθερωθεί, είναι πάντα ελεύθερη. Τα φαινόμενα απελευθερώνονται από την ίδια την ξέχωρη ύπαρξή τους. Η απελευθέρωση αυτή όμως δεν είναι παρά ένα άνοιγμα σε έναν ευρύτερο περιορισμό. Δεν είναι το τέλος της αναζήτησης αλλά η αρχή ενός νέου ταξιδιού.

Αυτό που η ψυχολογία του βάθους τέμνει σε συνειδητό, υποσυνείδητο και ασυνείδητο είναι η μια και πλήρης συνείδηση. Το ασυνείδητο και το υποσυνείδητο – υπερσυνειδητό είναι μέρη της συνείδησής σου στα οποία δεν εκπέμπεις, δεν υπάρχει συντονισμός.

Αν υπήρχε ένας τρόπος να αλλάξει η συχνότητα σου, η συνείδησή σου θα συντονίζονταν με άλλες περιοχές του ψυχισμού, με άλλες πραγματικότητες και οι αισθήσεις σου θα εισέπρατταν νέες πληροφορίες ακόμα και αν τίποτα δεν άλλαζε στο εξωτερικό σου περιβάλλον. Αυτές οι «περιοχές της συνείδησης» είναι το ασυνείδητο απλά και μόνο επειδή ο νους σου είναι συντονισμένος σε άλλες συχνότητες. Δεν παύουν όμως να είναι πάντα εκεί και διαθέσιμες.

Όμως η ανθρώπινη αντίληψη φιλτράρει την πραγματικότητα μέσα από μια διπολικότητα που φαίνεται να είναι εγγενής. Όλα γίνονται αντιληπτά μέσα από αντιθέσεις, καλό-κακό, σκοτάδι- φως, συνειδητό-ασυνείδητο. Όλα στη φύση θυμίζουν αυτήν τη μάχη. Οι πλανήτες έχουν σκοτεινή και φωτεινή όψη. Η μέρα με τη νύχτα σκηνογραφούν τη γήινη εμπειρία σου. Γιατί η ιστορία της ψυχής σου αφηγείται μικρογραφικά μια μεγαλύτερη κοσμογονία μέρος της οποίας είσαι και εσύ. Είσαι ένα κύτταρο που εργάζεται αυτήν την ιερή εργασία να παντρέψει το φως με το σκοτάδι, όχι ήσσονος σημασίας από το μικρότερο έντομο πάνω στη γη, όχι ελάσσονος σημασίας από τον μεγαλύτερο αβιτάρ μέσα στο κόσμο.

Για αυτό η εργασία με τη σκιά είναι η ουσιαστικότερη «πνευματική» εργασία σου, γιατί είναι ο ακρογωνιαίος λίθος πάνω στον οποίο έχει οικοδομηθεί η βαβέλ των προσωπικών σου παρεξηγήσεων, αλλά και το κερί που φωτίζει τη μυστική ιερουργία της ζωής σου. Το ένα μέσα σου έχει διαιρεθεί σε πολλές φωνές που η καθεμία έχει τα δικά της θέλω και περιορισμούς, και διεκδικούν χώρο στη ζωή σου. Εσύ όταν συσχετίζεσαι με αυτές τις φωνές ή τάσεις μέσα από ταύτιση, έχεις την αίσθηση ότι αυτές είναι εσύ. Μια βαβέλ. Έτσι η μόνη εργασία είναι η αποταύτιση από τις φωνές. Εσύ κάνεις στην άκρη και το ποτάμι ρέει. Ξέρει το ποτάμι. Εσύ, που είσαι όλες οι φωνές που στοιχειώνουν τις ταυτίσεις σου κάνεις στην άκρη και το ποτάμι, που είναι ο αληθινός σου εαυτός κυλάει. Ξέρει το ποτάμι. Τώρα ξέρεις και εσύ.

Αλήθεια, η σκιά φιλοξενεί τους πιο μισητούς φόβους σου αλλά και τις πιο ποθητές ευλογίες, τα πιο αποκρουστικά συναισθήματα αλλά και τα πιο ευγενικά πρόσωπά σου. Αλήθεια μέσα στη σκιά ζει η ψυχή σου στον μεγαλύτερο βαθμό. Θα σου δώσω μια απλή εικόνα. Ας υποθέσουμε ότι περπατάς ένα στενό μονοπάτι μέσα σε ένα εντελώς σκοτεινό δάσος. Το μονοπάτι αυτό είναι στενό, τόσο που μόνο ένας άνθρωπος χωρά να διαβεί. Στα χέρια σου κρατάς έναν φακό που φέγγει ίσα τα επόμενα βήματά σου. Δεν μπορείς να δεις μακριά και φυσικά δεν μπορείς να δεις ούτε και να υποθέσεις πού αρχίζει και πού τελειώνει. Δεν μπορείς καν να αντιληφθείς τις σπείρες του μονοπατιού καθώς οι τροχιές που διαγράφει είναι μεγάλες και οι στροφές φαντάζουν μέσα στο σκοτάδι για ευθείες. Πάνω σε αυτό το μονοπάτι όμως είναι καταγεγραμμένο όλο το

δυναμικό της πορείας σου. Ένα δυναμικό που αδυνατείς να εννοήσεις αφού το μόνο που μπορείς να αντιληφθείς είναι αυτό το ελάχιστο κομμάτι που φέγγει ο φακός σου.

Ο φακός της επίγνωσης είναι η πυξίδα και το σημείο αναφοράς των εμπειριών σου, από την άλλη όμως, περιορίζει την αντίληψη του εύρους του μονοπατιού. Και αν το μονοπάτι είναι μια ψυχική ποιότητα που διανύεις, εσύ αντιλαμβάνεσαι το ελάχιστο κομμάτι που διανύεις τώρα και τη χαρακτηρίζεις με αυτά τα περιοριστικά κριτήρια. Η ποιότητα η ίδια έχει ένα εύρος που διανύει τα βαθύτερα σκοτάδια σου και διαπερνά το πιο φωτεινό σου δυναμικό. Όσο περπατάς το μονοπάτι τόσο πορεύεσαι από το πιο κρύα και αποκρουστικά του μέρη σε πιο ανοιχτά και φωτεινά μέρη, μέρη που σε απελευθερώνουν και σε ανοίγουν με σιγουριά και εμπιστοσύνη. Τόσο γίνεσαι πιο έμπειρος, γυμνάζεσαι, γίνεσαι πιο δυνατός και πιο έμπειρος πάνω σε αυτό. Απó τη μια άκρη βρίσκεται η σκοτεινή εκδήλωση της ποιότητας και από την άλλη το ύψιστο δυναμικό της. Απó τη μια άκρη λάμπει η αγάπη και από την άλλη το φως χάνεται στις φυλλωσιές και το αντιλαμβάνεσαι σαν φόβο. Γιατί φόβος είναι η απουσία αγάπης. Ο φόβος είναι το πιο αδύναμο σημείο εκδήλωσης της αγάπης. Ο φόβος και η αγάπη αν και βιώνονται από εσένα ως αντιθετικές ποιότητες δεν είναι παρά το ντεγκραντάρισμα της μίας και αυτής ποιότητας. Εσύ όμως, σαν παρατηρητής και περιπατητής πάνω σε αυτήν τη γραμμή μπορείς να δεις μόνο μπροστά και πίσω. Εσύ βλέπεις από τη γωνία σου τα δυο φαινόμενα να είναι διαμετρικά αντίθετα.

Όταν αντιληφθείς αυτήν την εικόνα, θα κατανοήσεις την παρεξήγηση του νου που δημιουργεί τις αντιθέσεις σε κάτι που όχι μόνο δεν είναι αντιθετικό αλλά ακέραιο και συμπληρωματικό μέσα από την πληρότητά του. Είναι η πλήρης εκδήλωση της ποιότητας στο σφαιρικό φάσμα της δημιουργίας. Τώρα τι είναι αυτό το μονολάτι; Είναι ποιότητα; Είναι οντότητα; Είναι αρχέτυπο; Θα το ξεδιπλώσουμε αυτό στην πορεία. Το γεγονός ότι κλίνεις στα φωτεινά μέρη του μονοπατιού, σε κάνει να μεροληπτείς απέναντι στα σκοτεινά του σημεία και να τα ζεις σαν ξέχωρα από τα φωτεινά. Όσο όμως πιο γρήγορα δεις ότι όλα τα σημεία του μονοπατιού δεν είναι παρά όλες οι πιθανές εκδηλώσεις μιας ποιότητας, τόσο πιο άμεσα η σύγκρουση και η αντίθεση που ζεις εσωτερικά καταπραύνεται και το μονολάτι είναι πιο προσβάσιμο, πιο ομαλό και ευχάριστο να το διαβείς.

Όπως όλα, έτσι και το αρχέτυπο έχει τις σκοτεινές και τις φωτεινές του ποιότητες μέσα σου. Επομένως, όποτε εργάζεσαι μια σκιά με πολύ βαρύ, κουραστικό και αποκρουστικό περιεχόμενο, έτσι την ανοίγεις προς το ύψιστο δυναμικό της! Αλλά και μόνο επειδή η συνείδησή σου φωτίζει αυτό το δύσκολο σημείο του μονοπατιού σου.

Όσο βαθαίνεις με επίγνωση στους αποδιοπομπαίους τράγους σου, τόσο αφυπνίζεις τους από μηχανής θεούς σου!

Μια φορά είχα χαθεί σε ένα δάσος και κατέληξα σε ένα απόμακρο μοναστήρι όπου κατοικούσαν από δυο μοναχούς. Το βράδυ κοιμήθηκα εκεί, αναγκαστικά. Η ενέργεια του μέρους ήταν τόσο

καθηλωτική που δεν μου επέτρεπε ακόμα και σε φυσικό επίπεδο να απομακρυνθώ. Όταν ο γέροντας με ρώτησε τι ψάχνω, τι αναζητώ του απάντησα ότι αναζητώ να βρω το ύψιστο δυναμικό μου. Με μια άμεση απλότητα και με το ενοχλητικά λακωνικό μυστήριο που τείνουν να απατούν οι σοφοί μου απάντησε «το ύψιστο δυναμικό σου είναι και το χαμηλότερο».

Μετά από πολλά χρόνια εργασίας με τη σκιά κατάλαβα τα λόγια του. Κατάλαβα βιωματικά ότι, κάθε φορά που βουτάω στα ανεπιθύμητα άδυτα μου, μέσα από αυτή τη βουτιά αναδύομαι σε περιοχές του ψυχισμού μου ακόμα πιο φωτεινές, περιοχές που ρίχνουν φως στο σκοτάδι και με απελευθερώνουν, με επαναπροσδιορίζουν, διευρύνουν την αίσθηση του εαυτού και με αναγεννούν μέσα σε μια σφαίρα που χωρά με κατανόηση και συμπόνια όλες τις εκδηλώσεις του ίδιου αρχετύπου.

Η κατάδυση στη σκιά δεν είναι μια διαδικασία που θα ενεργοποιήσω εγώ. Συμβαίνει όπως η νύχτα διαδέχεται τη μέρα. Εγώ απλά πρέπει να είμαι εκεί, να είμαι ειλικρινής, να μην σφυρίζω αδιάφορα. Η κατάδυση στη σκιά δεν είναι παρά ένα κάλεσμα από το κομμάτι της ψυχής σου που είναι εγκλωβισμένο στην ψευδαίσθηση. Ένα κάλεσμα συμπόνοιας και αποδοχής που συμβαίνει μέσα από ταπείνωση. Η ταπείνωση δεν έρχεται πάντα ήπια. Μπορεί να εκδηλωθεί σε γεγονότα που θα σε συντρίψουν, θα σε ωθήσουν έξω από τη ζώνη ασφαλείας. Συντριβή και ταπείνωση είναι τα δυο χέρια της ελευθερίας. Πώς αλλιώς αφού αυτός που κρατάει το κομμάτι της ψυχής σου δεσμευμένο είναι ένα παρανοημένο εγώ. Πώς αλλιώς αν δεν συντριβεί η εικόνα του εαυτού, και πώς αλλιώς αν δεν ταπεινωθεί κάθε τι που αποκτά αξία

μέσα από ψευδαισθητικές συγκυρίες και ευμετάβλητες συνισταμένες; Τα πόδια της απελευθέρωσης είναι η πειθαρχία και η επιμονή. Πόσο χρειάζεται να εργαστείς; Θα συναντήσεις τη σκιά ξανά και ξανά στον δρόμο σου και θα αγανακτήσεις και θα πεις «μα, αφού τελειώσαμε με αυτό, πάλι εδώ είναι;» Ποιος ξέρει; Ποιος μπορεί να δει τη μαντάλα της ζωής σου από μακριά και να πει. Υπομονή κι επιμονή. Και πειθαρχία. Η πειθαρχία είναι ο χάρακας της ψυχής σου που με τη θέλησή της θα χαράξει μια ευθεία γραμμή, θα εστιάσει την επίγνωση σαν λείζερ για να κάνει την τομή, την υπέρβαση ή αλλιώς για να υποκλίνεται κάθε μέρα στο θέλημα της ζωής χωρίς υπεκφυγές.

Όσο κοιτάς κατάματα αυτήν την ενέργεια που λειτουργεί σαν σκιά μέσα σου και την αφουγκράζεσαι, ακούς τις μνήμες της και τις ιστορίες που έχει να σου διηγηθεί. Είναι ένας αστερισμός εμπειριών που έχουν χτιστεί η μια πάνω στην άλλη και έχουν οδηγήσει σε αυτήν την παρεξήγηση. Κάποιες από αυτές τις εμπειρίες, όπως συμβαίνει με τους αστερισμούς, είναι κομβικές. Και αυτός είναι ο μεγαλύτερος όγκος της εργασίας, απλά να γυρίσεις και να κοιτάξεις την ιστορία της σκιάς, απλά να αναγνωρίσεις ότι η σκέψη που εκδηλώνεται στον νου σου δεν είναι εσύ αλλά μια ποιότητα που αν στραφείς και την ακούσεις για αυτό που είναι θα απορροφηθεί από την παρουσία σου και θα αφομοιωθεί σαν παρουσία. Επίγνωση! Γιατί, από τη στιγμή που έχει γίνει αντιληπτή με επίγνωση, κάθε φορά που θα έρχεται στην επιφάνεια θα μπορείς να λες «α!καλώς τα μάτια μας τα δυο! Εντάξει, δεν μου είσαι και τόσο λειτουργική

πλέον. Ξέρω ότι με υπηρέτησες όσο επέλεγα να μην σε βλέπω και να αμύνομαι στη ζωή. Σε ευχαριστώ που υπηρέτησες τις ανασφάλειες μου τόσα χρόνια, αλλά τώρα μπορείς να ησυχάσεις!»

Η δύναμη της συνήθειας βέβαια είναι μεγάλη και θα τη φέρει ξανά και ξανά στα μονοπάτια των προβολών σου, μέχρι που αυτή η συνήθεια σιγά σιγά εξασθενεί όσο δεν τρέφεται με την επίγνωση σου.

Σε όσους λοιπόν έχουν κουραστεί να ακούνε αυτήν τη φράση «ο θεός είναι μέσα σου» και να νιώθουν αδύναμοι και ενοχές επειδή δεν το έχουν ακόμα βίωμα, ας θυμούνται ότι αυτό το βίωμα είναι η γνωριμία της συνείδησης με την ψυχή. Όταν η συνείδηση ατενίζει την ψυχή, το βάθος της οποίας είναι ανείπωτο, απερίγραπτο και ανεξερεύνητο, αυτή η εμπειρία που έχει, είναι αυτό που οι σοφοί λένε «ο θεός είναι μέσα σου». Ό, τι πιο οικείο και ό,τι πιο προσωπικό, αλλά και ταυτόχρονα συλλογικό, ό,τι πιο αγαπημένο και ποθητό είναι η ενατένιση της ψυχής από τη συνείδηση μέσα από μια ανάσα, και μια ακόμα. Μια ανάσα βουτηγμένη στη γλυκύτερη μνήμη του είναι σου. Μέχρι κάθε ανάσα να φέρει στην επίγνωση το άρωμα της ψυχής σου.

Ένα ζωντανό ολόγραμμα, σμιλεμένο από φως και χρόνο η ψυχή σου. Πού είναι μέσα στη μέρα σου; Σου μιλάει μέσα από όλα και όμως η παρουσία της ανεπαίσθητη. Τι σχέση έχεις αληθινά με την ψυχή σου; Με αυτήν την οντότητα που έχει γεννήσει όλη την πραγματικότητά σου και εσένα μαζί. Ή μήπως είναι κι αυτή μια έννοια που την προσεγγίζεις ενίοτε και υπό συνθήκες, σε κάποια τελετή, ή κάποιες «ιδιαίτερες στιγμές» της ζωής σου;

«Εντάξει όλα αυτά, ακούγονται κάπως απόμακρα και αόριστα. Πρακτικά τι έχει όμως να μου δώσει αυτή η κατανόηση; Θα με κάνει καλύτερο άνθρωπο;» Και η ψυχή συνεχίζει να κάνει τη δουλειά της ανενόχλητη, σαν απάντηση στην ερώτησή μου. Μέσα από τη σύνθεση του ουρανού και της γης, μέσα από τη ροή που διαπερνά την κορυφή του κεφαλιού και τη βάση του ιερού οστού, εισπνέει το άρωμά της μέσα στην καρδιά και το διαχέει μέσα σε όλες τις καρδιές όλων των πλασμάτων.

Και μπορεί να 'χεις ήδη μια επίγευση της ψυχής σου ή μια εμπειρία, ή μια σχέση με αυτήν, να έχεις μια αποκρυσταλλωμένη εικόνα. Κάποια στιγμή θα σπάσει και αυτή η εικόνα γιατί, είναι ένα ακόμα καλούπι και γιατί η ψυχή δεν είναι αυτό το οποίο μέχρι τώρα έχεις εμπειρία. Η ψυχή σου δεν έχει όρια. Δεν χωράει σε εμπειρίες. Η ψυχή σου δεν είναι καν δική σου! Η ψυχή είναι η Γαία η ίδια και ο Ουρανός, που σε αγκαλιάζουν κάθε στιγμή που ανασαίνεις την ανάσα τους και περπατάς στην αγκαλιά τους. Η ψυχή είναι οι ίδιοι οι πλανήτες, είναι ο ίδιος ο ήλιος που σε ζεσταίνει και σου κρύβεται κάθε μέρα. Είναι εκεί έξω αλλά είναι και πολύ προσωπικά όλα αυτά τα φαινόμενα. Η ψυχή σου είναι πέρα από τον ήλιο. Η ψυχή είναι οι αστερισμοί και ακόμα πιο πέρα απλώνεται στις αόρατες σφαίρες. Η ψυχή σου ζωογονεί όλα αυτά τα αρχέτυπα. Η συλλογική ψυχή! Η Anima Mundi!

Γιατί δεν υπάρχει προσωπική ψυχή, υπάρχει προσωπική εμπειρία. Αλλά η ψυχή σου είναι συλλογική. Συνδέεται με κόσμους, σφαίρες και οντότητες πέρα από κάθε φαντασία. Είσαι αυτοί οι κόσμοι, οι σφαίρες και τα πλάσματα. Η ψυχή απλώνεται ακόμα πιο πέρα στην

καταβολή του κόσμου. Η ψυχή είναι η πηγή. Η ψυχή ριζώνει βαθιά μέσα στο τίποτα που γέννησε τα πάντα. Ψυχή = ανάσα, πνοή. Ό, τι ανασαίνει είναι ψυχή. Ψυχή είναι όλα όσα είναι!

Η ψυχή είναι το όχημα της δημιουργίας για να εμπειράται και διαρκώς να διαστέλλει τον εαυτό της μέσα στο αχανές σύμπαν.

Και θα μου πεις πάλι, «Εντάξει αυτό είναι η ψυχή μου, και λοιπόν; Τι να κάνω τώρα με αυτή την πληροφορία; Τι μπορώ να κάνω;» Με αυτό τι να κάνεις; Να κάνεις τον καφέ σου. Να κάνεις το μπάνιο σου. Να κάνεις τα τηλέφωνα σου, να πληρώσεις τους λογαριασμούς σου, να κάνεις τη ρουτίνα σου. Όλα να τα κάνεις με αυτό!

Τι σου λέω τώρα; Τώρα σου δείχνω μια νοητική νόρμα μέσα σου, που διαχωρίζει τη γνώση από τη σοφία, που διαχωρίζει την εμπειρία από τη θεωρία, που διαχωρίζει την ύλη από το πνεύμα. Γιατί αυτό που χαρακτηρίζεις σαν γνώση πολύ υπερβατική και «άχρηστη» μιας και δεν έχει πρακτική εφαρμογή, είναι η ίδια σου η καθημερινότητα. Είναι το ένα και το αυτό.

Η εργασία με τη σκιά σε καλεί να συνάψεις συνειδητά προσωπική σχέση με την ψυχή σου. Ειλικρινή, ουσιαστική βαθιά ενατένιση. Η ακέραιη και ειλικρινής παρατήρηση είναι το σπουδαιότερο εργαλείο σου. Αφουγκράσου με προσήλωση τα ιερογλυφικά που αφήνει η ψυχή μέσα στο σώμα, μέσα στην ύλη δηλαδή και μέσα στη μνήμη, δηλαδή στον χωροχρόνο. Όλη η δημιουργία δεν είναι παρά το λεξιλόγιο μέσα από το οποίο σου μιλά. Θυμήσου τη, κάλεσε τη να σε κατοικήσει να μιλήσει μέσα από τα κέντρα σου. Έχεις μια

βαθύτατα προσωπική σχέση με την ψυχή σου, εσύ ως συνείδηση θέλεις να θυμηθείς όλη την ουσία που συντέθηκε από την καταγωγή της. Συντέθηκε από όλες τις εμπειρίες που έχεις συλλέξει. Συντέθηκε σαν μια ακτίνα από το κέντρο του ήλιου. Μια ακτίνα που καθώς απλώνεται στο ηλιακό της σύστημα μπολιάζεται από τις ποιότητες όλων των πλανητών που το συνθέτουν.

Η μόνη σχέση που μπορείς να συνάψεις είναι αυτή με την ψυχή σου.

Η μόνη σχέση που έχεις ποτέ συνάψει είναι αυτή με την ψυχή σου.

Τα ασυνείδητα περιεχόμενα, τα ασυνείδητα πρόσωπα της ψυχής ενσαρκώνονται από αγαπημένους και μη. Το ενατένισμα της ψυχής από τη συνείδηση και της συνείδησης από την ψυχή είναι η μόνη σχέση. Και είναι μια σχέση ικανή να υλοποιήσει όλα όσα οι νόμοι της φύσης καθιστούν αδύνατα. Όσο κοιτάς της ψυχή σου κατάματα, όσο εργάζεσαι για το θέλημά της, τόσο αυτή ικανοποιεί όλες σου τις ανάγκες. Αλλά αν εσύ αγωνιάς να καλύψεις τις δικές σου ανάγκες μέσα από την περιορισμένη συνειδητότητα που δεν υπηρετεί το θέλημα της ψυχής σου, τόσο βρίσκεσαι σε έναν φαύλο κύκλο αγωνίας και προσπάθειας, όπου η μια ανάγκη διαδέχεται την άλλη και οι επιθυμίες δεν είναι σε θέση να σου δώσουν όσα σου υποσχέθηκαν. Απαλά, ακούσια, φυσικά, με βαθιά εμπιστοσύνη στη σχέση σας, όταν πεινάς θα εμφανίζεται φαγητό.

Έτσι αυτή η περιπέτεια, η εργασία με τη σκιά γίνεται ένας ερωτικός εναγκαλισμός της ψυχής με τη συνείδηση όσο η μία ατενίζει την άλλη τόσο πιο βαθιά αναγνωρίζονται. Και όσο πιο βαθιά αναγνωρίζονται τόσο πιο πολύ φωτίζονται οι σκιές.