

Τι είναι ο άνθρωπος, το ανθρώπινο ον; Από τι αποτελείται;

Από πνεύμα, ψυχή και σώμα. Και, όπως έχουν πει σοφοί και πνευματικοί δάσκαλοι, εδώ και χιλιάδες χρόνια, **ο άνθρωπος είναι ένα πνευματικό ον που βιώνει την ανθρώπινη εμπειρία στο φυσικό κόσμο.**

Φανταστείτε ότι είστε μια ψυχή μέσα σε ένα σώμα το οποίο λειτουργεί ως όχημα, και είστε εδώ, στο φυσικό κόσμο, σε ένα ταξίδι που θα μπορούσε να ονομαστεί «η ανθρώπινη εμπειρία» (ή σε μια ταινία στην οποία πρωταγωνιστείτε).

Όταν ξεκινάμε το ταξίδι της ζωής μας εδώ δεν έχουμε κάποιο μάνιουαλ (ή σενάριο)... Βρισκόμαστε ξαφνικά σε έναν άγνωστο κόσμο, για τον οποίο δεν γνωρίζουμε τίποτα, κι έχοντας ξεχάσει ποιοι είμαστε, έχοντας ξεχάσει την αλήθεια μας. Βρισκόμαστε εδώ χωρίς πλάνο και χωρίς σκοπό. Και αντιμετωπίζουμε καθημερινά δυσκολίες και προκλήσεις, ελπίζοντας να βρούμε νόημα και σκοπό σε αυτά που ζούμε.

Αν δεν ξέρουμε ποιοι είμαστε, για ποιο λόγο βρισκόμαστε εδώ, ποιο σκοπό εξυπηρετεί η ζωή μας, αν θεωρούμε ότι όλα συμβαίνουν τυχαία, και ότι τίποτα δεν έχει νόημα, και αν δεν έχουμε επαφή με την ψυχή και το πνεύμα μας, είναι απόλυτα λογικό και αναμενόμενο να βιώνουμε διαρκές άγχος, ανησυχία, αγωνία, αδικία και φόβο, στη ζωή μας.

Όταν δεν γνωρίζουμε ποιοι είμαστε, δεν ξέρουμε τι κάνουμε. Ο Χριστός στο σταυρό είπε: «Συγχώρεσέ τους. Δεν ξέρουν τι κάνουν». Η δράση μας χρειάζεται να είναι αποτέλεσμα της ύπαρξής μας. Το «κάνω» χρειάζεται να είναι αποτέλεσμα του «είμαι», επειδή η αλλαγή επιτυγχάνεται στο επίπεδο της αιτίας και όχι του αποτελέσματος. Αυτό που είμαστε καθορίζει όλα τα υπόλοιπα!

Το μέλλον του πλανήτη βρίσκεται στα χέρια μας. Έχουμε σταλεί σε αυτόν τον κόσμο όχι μόνο για να εκπληρώσουμε ένα προσωπικό πεπρωμένο, αλλά και για να υπηρετήσουμε τον πλανήτη. Όλοι είμαστε υπεύθυνοι να θεραπεύσουμε τα τραύματα που εμείς οι ίδιοι έχουμε προκαλέσει και να αντιστρέψουμε το κακό που έχουμε κάνει. Κι αυτό μπορούμε να το πετύχουμε μέσω της αληθινής συγχώρεσης.

Όλα όσα υπάρχουν είναι έκφραση και εκδήλωση ενός αόρατου, μυστικού συμπαντικού πεδίου, που μπορούμε να το φανταστούμε σαν έναν οργανικό ιστό που συνδέει τα πάντα και αλληλεπιδρά με τα πάντα.

Η ζωή είναι ένα ιερό ταξίδι συνειδητοποίησης του ότι είμαστε **συν-δημιουργοί** και όχι θύματα τυχαίων δυνάμεων και καταστάσεων. **Συν-δημιουργούμε** με όλες τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις πράξεις μας. *Είμαστε συν-δημιουργοί και όχι αυτόνομοι δημιουργοί*, όπως θέλει να πιστεύει το εγώ μας.

Δεν μπορούμε να ζήσουμε μόνοι μας. Η ζωή δεν αποτελείται από πράγματα, αλλά από σχέσεις. Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον, για φαγητό, καταφύγιο, νερό και αγάπη. Βασιζόμαστε, για την ίδια μας τη ζωή, στη γενναιοδωρία των άλλων και της γης, του φυσικού κόσμου. Είναι σημαντικό να το αναγνωρίσουμε αυτό.

Χρειάζεται, επίσης, να κατανοήσουμε τη διασύνδεση που υπάρχει μεταξύ του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος. Αν παρομοιάσουμε τον εαυτό μας με αυτοκίνητο και το

μυαλό μας με την εξάτμισή του, τότε κάθε φορά που κάνουμε αρνητικές σκέψεις, σκέψεις έλλειψης και φόβου, και αρνούμαστε να συγχωρήσουμε, η εξάτμισή μας προκαλεί τεράστια ποσά αναθυμιάσεων και μολύνουμε ολόκληρο τον πλανήτη. Η ρύπανση ξεκινά από το μυαλό. Ο φόβος και η έλλειψη συγχώρεσης είναι η πηγή όλης της ρύπανσης....

Δεν βρισκόμαστε στο έλεος της ζωής. Η ουσία της ζωής βρίσκεται μέσα μας. Είμαστε η ζωή! Όμως χρειάζεται το εγώ να μεταμορφωθεί, για να μπορέσει να γίνει υπηρέτης της ψυχής και του πνεύματός μας. *Το εγώ είναι για τον αληθινό εαυτό μας όπως είναι η κάμπια για την πεταλούδα.*

Όλοι κάνουμε λάθη και όλοι έχουμε ενεργήσει κάποιες φορές, λιγότερο ή περισσότερο, αντίθετα από αυτό που μας έλεγε η συνείδησή μας. Καλοί άνθρωποι μπορεί να κάνουν άσχημα πράγματα κάποιες φορές, αυτό όμως δεν ακυρώνει το ποιοι είναι ως άνθρωποι. Αντί να βλέπουμε τις διαφορές και τις αποτυχίες μας, αντί να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους, αντί να συσσωρεύουμε τις κατηγορίες, τις αδικίες και τον πόνο μας, μπορούμε να αποκτήσουμε επίγνωση όλων όσων μας ενώνουν. Επειδή όλοι μέσα μας διψάμε για το ίδιο πράγμα: για αποδοχή, κατανόηση και αγάπη. Όλοι μέσα μας λαχταράμε το ίδιο πράγμα: έναν στοργικό, φωτεινό και ειρηνικό κόσμο.

Αναφέρθηκε από μια συμμετέχουσα ότι κάποια πράγματα ακούστηκαν αντιφατικά. Δύο πράγματα που μπορεί να φαίνονται αντιφατικά (π.χ. το ότι αξίζω ως άνθρωπος και το ότι έχω πληγώσει άλλους) μπορεί να είναι και τα δύο αληθινά. Η ζωή είναι γεμάτη παράδοξα. *Το μεγαλύτερο παράδοξο είναι το ανθρώπινο ον, επειδή βρισκόμαστε πιασμένοι μεταξύ δυο πραγματικοτήτων, της υλικής και της πνευματικής. Η φύση μας είναι διττή, ύλη και πνεύμα. Χρειάζεται να διευρύνουμε την αντίληψή μας ώστε να μπορούμε να αποδεχόμαστε την παραδοξότητα της ύπαρξής μας και της ζωής.*

Η συγχώρεση ή η έλλειψή της δεν επιδρά μόνο σε μας και τη ζωή μας, αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο.

Φανταστείτε μια μεγάλη πισίνα με καθαρό, διαυγές νερό. Και φανταστείτε ότι κάθε φορά που κάποιος είναι αρνητικός, οργισμένος, κάνει κακό στον εαυτό του και τους άλλους ή αρνείται να συγχωρήσει, μια σταγόνα μαύρου λιπαρού βρώμικου νερού πέφτει στην καθαρή πισίνα. Όταν πολλοί άνθρωποι έχουν βεβαρυμμένη, σκοτεινή ενέργεια και γαντζώνονται στο ρόλο του θύματος, πολύ σύντομα η καθαρή πισίνα γίνεται βρώμικη και σκοτεινή.

Τώρα φανταστείτε ότι κάθε φορά που κάποιος είναι ευγενικός, τρυφερός, συγχωρεί και φροντίζει τον εαυτό του και τους άλλους, μια σταγόνα κρυστάλλινου, λαμπερού νερού πέφτει στην πισίνα. Με αρκετούς τέτοιους ανθρώπους, το νερό αρχίζει να καθαρίζει.

Μπορεί η σταγόνα σου να είναι το σημείο καμπής προς το φως...

Τίποτα δεν αλλάζει, αν δεν αλλάξει κάτι. Και δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους, μόνο τον εαυτό μας μπορούμε να αλλάξουμε. Εστιάζουμε μέσα μας, είμαστε συνειδητοί και παρόντες, ανοίγουμε την καρδιά μας στη ζωή, μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε οτιδήποτε συμβαίνει χωρίς να του βάζουμε ταμπέλα «καλό» ή «κακό», μαθαίνουμε να συγχωρούμε

και να δημιουργούμε υψηλή ενέργεια, βιώνουμε ευγνωμοσύνη, κι έτσι, κάθε μέρα, ρίχνουμε συνειδητά την καθαρή σταγόνα μας στη βρώμικη πισίνα του κόσμου.

Για να γίνουμε άνθρωποι που συγχωρούν χρειάζεται να εξασκούμε τη συγχώρεση σε κάθε ευκαιρία που εμφανίζεται.

- ❖ Μπορούμε να δημιουργήσουμε καθημερινές υπενθυμίσεις που οδηγούν στη συγχώρεση και όχι σε δυσάρεστα συναισθήματα, όταν θεωρούμε ότι κάποιος μας αδικεί, μας στεναχωρεί ή μας πληγώνει.
- ❖ Δεν επιτρέπουμε σε τέτοιου είδους συναισθήματα να ριζώσουν μέσα μας, τα αντιμετωπίζουμε εν τη γενέσει. Φροντίζουμε να βρούμε χρόνο άμεσα ώστε να προσπαθήσουμε να τα συγχωρήσουμε και να τα απελευθερώσουμε.
- ❖ Καταγράφουμε και στοχαζόμαστε τις αξίες μας. Ποιος/α θέλω και επιλέγω να είμαι;
- ❖ Αναλαμβάνουμε την ευθύνη του εαυτού μας και των συναισθημάτων μας.
- ❖ Ενδυναμώνουμε τη συμπόνοια, τον αυτοσεβασμό και την αυτοαποδοχή.
- ❖ Αναγνωρίζουμε τον πόνο που εκφράζει (με μη υγιή τρόπο) ένα άτομο μέσω της άσχημης ή βίαιης συμπεριφοράς του.
- ❖ Συνειδητοποιούμε ότι για να υπάρχουν άτομα με τέτοιες συμπεριφορές στη ζωή μας υπάρχουν εσωτερικά δικά μας άλυτα θέματα. Οπότε, εστιάζουμε μέσα μας.
- ❖ Νιώθουμε ευγνωμοσύνη για τα μαθήματα που παίρνουμε μέσω των άλλων. Αν δεν υπήρχαν αυτοί, δεν θα αποκτούσαμε επίγνωση των τυφλών μας σημείων.
- ❖ Χρησιμοποιούμε πρακτικές που μας βοηθούν να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Μια τέτοια πρακτική είναι το Ησ'οροποροπο που αναφέρθηκε.

Η συγχώρεση, όπως είπαμε, είναι ριζωμένη στην αλήθεια του ποιοι είμαστε, δηλαδή αντικατοπτρίζει την αλήθεια της φύσης μας. Συγχωρούμε την ύπαρξη (που λόγω άγνοιας κάνει αυτά που κάνει) και όχι τις πράξεις.

Κάθε φορά που συγχωρούμε κάνουμε ένα βήμα προς την Πηγή μας, επειδή δεν υπάρχει αγάπη χωρίς συγχώρεση. Και, στο βαθύτερο επίπεδο, κάθε συγχώρεση είναι συγχώρεση του εαυτού μας, επειδή όλα τα βιώνουμε μέσα μας.

Κάθε στιγμή που συγχωρούμε και αγαπάμε αληθινά τον εαυτό μας και τους άλλους, *εκφράζουμε τη Θεία Παρουσία.*