

Από το κεφάλαιο, Ο κορμός του «τώρα»

Η Μάλτι πήγαινε να συναντήσει το δέντρο της ευτυχίας κάθε μέρα, με μια ανείπωτη χαρά. Ανυπομονούσε να συζητήσουν μαζί, να ανταλλάξουν σκέψεις και συναισθήματα και να μοιραστούν αυτές τις πολύτιμες στιγμές. Εμπνευσμένη από την άνοιξη και τη φύση που γεννιόταν για μια ακόμα φορά, εμπνευσμένη από την εξωτερική ομορφιά, αλλά πιο πολύ από τον εσωτερικό πλούτο του δέντρου της ευτυχίας, η Μάλτι άνοιγε την καρδιά της, αφήνοντας να φανούν όλα τα μπουμπούκια που ήταν έτοιμα να ανθίσουν στην ψυχή της.

«Ζω, μαζί με αυτόν το δάσκαλό μου, από τις πιο όμορφες και γεμάτες στιγμές της ζωής μου», θα έγραφε αργότερα. Έτσι ξεκίνησαν αυτά τα «μαθήματα ευτυχίας», ανάμεσα στο δάσκαλο και στην ακούραστη μαθήτριά του. Τις ημέρες, η Μάλτι ρουφούσε τα λόγια του, σαν τη διψασμένη γη, μετατρέποντάς τα στους νέους σπόρους της ευτυχίας, που θα φύτευαν στη ζωή της. Τις νύχτες έγραφε ασταμάτητα, γεμίζοντας τις σελίδες του βιβλίου που της είχε προσφέρει το αεράκι. Οι γνώσεις που της έδινε το δέντρο, αλλά και όλες οι εμπειρίες από τη ζωή της και από τη δουλειά που έκανε με τον εαυτό της, καταγράφονταν σε αυτό το βιβλίο, που είχε ονομάσει «το παιδί της ψυχής μου».

«Μάλτι μου, πρέπει να ξέρεις πως η ευτυχία είναι μια κατάσταση ύπαρξης», της έλεγε το δέντρο. «Είναι ένα σύνολο εννοιών, που λειτουργούν ανεξάρτητα και συμπληρωματικά, σε μια απόλυτη αρμονία.

»Όπως βλέπεις στο δέντρο μου, ο κορμός, τα κλαδιά, τα φύλλα, τα λουλούδια και το άρωμά μου, αν και φαινομενικά ξεχωριστά και ανεξάρτητα στην ύπαρξη και στη λειτουργία τους, ουσιαστικά το ένα συμπληρώνει το άλλο.

»Έτσι είναι και στην ευτυχία. Να ξέρεις πως την ευτυχία εμείς τη δημιουργούμε, όπως ο σπόρος που δημιούργησε αυτό εδώ το δέντρο. Στους ανθρώπους, η ευτυχία γεννιέται μέσα από τους σπόρους της συνειδητότητας, που φυτεύουν στη ζωή τους.

»Σ' εσάς τους ανθρώπους, η ευτυχία είναι μια στάση ζωής. Όσο πιο πολύ ο άνθρωπος ζει με συνειδητότητα και παρατήρηση στη ζωή του, τόσο πιο ευτυχισμένος είναι.

»Και όταν λέω συνειδητότητα, εννοώ επίγνωση. Επίγνωση της στιγμής που ζεις, του "τώρα", της καθημερινότητάς σου. Η επίγνωση είναι η βάση για μια ευτυχισμένη ζωή.

»Η επίγνωση, Μάλτι, είναι άμεσα συνδεδεμένη με την επαφή με τον εαυτό σου. Θα σου εξηγήσω τι εννοώ: Όταν έχεις επίγνωση στη ζωή σου, αντιλαμβάνεσαι, νιώθεις, αισθάνεσαι την κάθε στιγμή που ζεις. Είσαι στο παρόν, ζεις στο "τώρα".

»Όπως ο κορμός μου είναι η βάση από την οποία τώρα φυτρώνουν τα κλαδιά μου, τα φύλλα και τα λουλούδια μου, έτσι και στη ζωή, το "τώρα" είναι ο κορμός για την ευτυχία που θα ανθίσει μέσα σου. Το "τώρα" είναι η μόνη σίγουρη στιγμή στη ζωή σου.

»Να ζεις στο "τώρα", Μάλτι! Η ευτυχία είναι μέσα στην παρούσα στιγμή, δεν είναι ούτε στο μέλλον ούτε στο παρελθόν. Μην την ψάχνεις σε καταστάσεις και σε γεγονότα που θα έρθουν ή που έχουν περάσει. Το παρελθόν είναι μια ανάμνηση, έχει τελειώσει, το μέλλον είναι υποθετικό και απρόβλεπτο.

»Κατά συνέπεια, πώς μπορείς να βασίσεις την ευτυχία σου σε στιγμές που δεν υπάρχουν; Αν "βλέπεις" την ευτυχία με αυτόν τον τρόπο, θα σου λείπει πάντα κάτι, θα σου λείπει η βάση σου, ο κορμός σου. Τα κλαδιά, τα φύλλα, τα λουλούδια και το άρωμα της ευτυχίας σου, θα είναι ξεκομμένα από την ίδια τη γη, την ύπαρξή σου.

»Θα σου λείπουν οι ρίζες της γαλήνης και της ηρεμίας που προσφέρει η ζωή στο “τώρα”.

»Οι περισσότεροι άνθρωποι αφήνουν τη ζωή να γλιστρήσει μέσα από τα χέρια τους, γιατί είναι εστιασμένοι στο παρελθόν και στο μέλλον. Και φτάνοντας στο τέλος της διαδρομής τους, συνειδητοποιούν ότι δεν έζησαν. Είναι τόσο απορροφημένοι από τις αναμνήσεις και τα μελλοντικά τους σχέδια, που ξεχνούν να ζουν. Δεν απολαμβάνουν ποτέ την παρούσα στιγμή. Γιατί η ζωή τους, στηριγμένη στην ανύπαρκτη στιγμή του παρελθόντος και του μέλλοντος, τους γεμίζει με όλο και περισσότερο άγχος, με όλο και λιγότερη ικανοποίηση. Με το που τελειώνουν κάτι, ξεκινούν το κυνήγι ενός νέου σχεδίου στη ζωή τους. Δεν έχουν το χρόνο για τίποτα.

»Ούτε για να αναπνεύσουν, ούτε για να απολαύσουν, ούτε για να χαμογελάσουν, ούτε για να αγαπήσουν. Βρίσκονται σε μια συνεχή αναμονή για κάτι άλλο, από αυτό που έχουν.

»Καθώς το μυαλό των περισσότερων ανθρώπων έχει εκπαιδευτεί να θέλει πάντα κάτι περισσότερο, να είναι πάντα στην προσπάθεια, να ανταγωνίζεται και να πολεμάει. Είναι εστιασμένο μόνο σε εξωτερικά ερεθίσματα, σε πρόσωπα ή σε καταστάσεις και στη συσσώρευση στόχων που αφορούν μόνιμα το αύριο. Μια τέτοια προσέγγιση της ζωής, μόνο πληρότητα δεν μπορεί να δώσει. Πάντα νιώθεις ότι τίποτα δεν είναι αρκετό. Τι είδους ζωή είναι αυτή;

»Τα εξωτερικά ερεθίσματα δεν φέρνουν ευτυχία, παρά μόνο προσωρινή ικανοποίηση και χαρά. Σε αντίθεση, η αληθινή ευτυχία έχει μια μόνιμη και βαθιά βάση.

»Προέρχεται από τη γνώση του εαυτού σου, από τη γνώση και κατανόηση των σκέψεών σου, των συναισθημάτων σου, της συμπεριφοράς σου στη ζωή. Η αληθινή ευτυχία εκφράζεται από μια αίσθηση πληρότητας που πλημμυρίζει όλη σου την ύπαρξη, χωρίς αυτό βέβαια να σημαίνει πως δεν θα ξαναβιώσεις πόνο ή θλίψη.

»Όχι, λέγοντας μονιμότητα, δεν εννοώ στασιμότητα. Εννοώ πως η ευτυχία είναι ευέλικτη, πως εστιασμένη στο “τώρα” και στην παρούσα στιγμή, έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται στα δεδομένα και στις αλλαγές της ζωής. Αυτή της η ιδιότητα, είναι που της δίνει το βάθος και το εύρος της έννοιάς της. Αυτά τα χαρακτηριστικά της προσδίδουν την τεράστια δύναμή της. Η αίσθηση της πληρότητας που νιώθεις, ως αποτέλεσμα αυτής της ευτυχίας, έρχεται να φωτίσει την κάθε στιγμή της ζωής σου.

»Όταν ζεις στο παρόν με συνειδητότητα, τα πάντα γύρω σου μπορούν να μετατραπούν σε ευτυχία. Το λάθος που κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι στη ζωή είναι πως “κοιτούν” γύρω τους, αλλά δεν “βλέπουν”. Δεν βλέπουν πως η ευτυχία βρίσκεται στα απλά καθημερινά πράγματα. Θα εκπλαγείς, Μάλτι, όταν, αλλάζοντας απλά την οπτική σου γωνία, συνειδητοποιήσεις για πόσα καθημερινά πράγματα μπορείς να νιώσεις ευτυχία.

»Όταν συνειδητοποιήσεις ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο.

»Όταν συνειδητοποιήσεις το θαύμα που λέγεται ζωή.

»Όταν συνειδητοποιήσεις την τελειότητα της ύπαρξής σου, τη λειτουργία του σώματός σου, το άνοιγμα της καρδιάς σου, την ευρύτητα του πνεύματός σου, θα αποκτήσεις μια διαφορετική και πιο ουσιαστική προσέγγιση της ζωής σου.

»Από το πρωί που ξυπνάμε, μέχρι το βράδυ που κοιμόμαστε, μπορούμε να ζούμε συνειδητά πάρα πολλές στιγμές ευτυχίας.

»Δεν χρειάζεται να κάνεις πάντα κάτι, για να νιώσεις ευτυχία. Η ευτυχία δεν βρίσκεται στη συνεχή προσπάθεια, αλλά στη συνειδητότητα της ύπαρξής σου. Μπορείς να κάθεσαι σιωπηλή μόνη σου και να είσαι ευτυχισμένη, να απολαμβάνεις τη ζωή, να νιώθεις τον παλμό της. Καθώς η ευτυχία δεν είναι ένα κυνηγητό για κάτι που δεν έχεις, είναι στάση ζωής. Ευτυχία είναι, να είσαι παρούσα στη ζωή σου, ζώντας στο παρόν.

»Εγώ, Μάλτι, κάθομαι εδώ σε αυτό το λιβάδι και απολαμβάνω τη ζωή. Νιώθω ευλογία όταν βλέπω τα νέα φύλλα και τα μπουμπούκια να φυτρώνουν στα κλαδιά μου, νιώθω ευλογία όταν το άρωμα των λουλουδιών μου απλώνεται ελεύθερα, πέρα στον ανθισμένο κάμπο. Απολαμβάνω την ανατολή του ηλίου, απολαμβάνω το γαλάζιο ουρανό, απολαμβάνω το λαμπύρισμα των αστεριών τη νύχτα, απολαμβάνω τις σταγόνες της βροχής που χαϊδεύουν τον κορμό μου, απολαμβάνω το κελάηδημα των πουλιών που ξεκουράζονται στα κλαδιά μου, απολαμβάνω το χορό των μελισσών που φλερτάρουν με τα ανθισμένα μου λουλούδια.

»Μάθε να αναγνωρίζεις και να απολαμβάνεις, Μάλτι, την κάθε στιγμή της ζωής σου.

»Νιώσε την ευλογία ότι υπάρχουν. Νιώσε την ενότητά σου με όλη την ύπαρξη. Παρατήρησε, το πώς λειτουργώ αυτόνομα, αλλά συγχρόνως συμπληρωματικά με ολόκληρη την ύπαρξη. Ακριβώς όπως και εσύ, Μάλτι μου.

»Ζήτησε το “τώρα”, ό,τι έχεις εδώ, αυτήν τη στιγμή. Απόλαυσε ό,τι σου δίνει η ζωή. Σε οποιαδήποτε στιγμή και αν βρίσκεσαι, χαράς ή θλίψης, υπάρχει πάντα κάτι θετικό που μπορείς να ανακαλύψεις, αν γυρίσεις και κοιτάξεις τη ζωή σου μέσα από τα μάτια της συνειδητότητάς σου. Γιατί, στη ζωή, τίποτα δεν είναι μόνο άσπρο ή μόνο μαύρο.

»Κοίταξε την έννοια του χρόνου στη ζωή σου Μάλτι, κοίταξε στη διάρκεια του χρόνου και πες μου, τι σίγουρο υπάρχει αυτήν τη στιγμή στη ζωή σου;»

«Εγώ η ίδια, δέντρο μου, η ύπαρξή μου».

«Ακριβώς, Μάλτι, έχεις κατανοήσει ότι, στο “τώρα”, το μόνο σίγουρο που υπάρχει, είναι ο εαυτός σου. Η μόνη ζωντανή στιγμή στη ζωή σου, είναι το “τώρα”.

»Κοίτα εμένα: Ο κορμός μου, μου λέει ποιος είμαι. Μέσα από τις ρίζες μου συνδέομαι με την ίδια τη ζωή. Αν με ξεριζώσουν από τη γη, αν μου κόψουν τις ρίζες μου, τίποτα δεν θα έχει αξία. Τίποτα δεν θα ζήσει χωρίς τον κορμό και τις ρίζες μου: ούτε τα κλαδιά, ούτε τα φύλλα, ούτε τα άνθη, ούτε το άρωμά μου. Ο κορμός μου με συνδέει με την ύπαρξη. Τα υπόλοιπα αναπτύσσονται και ανθίζουν λόγω αυτού του κορμού, τώρα, την παρούσα στιγμή.

»Μέσα από τον κορμό μου, γνωρίζω τον εαυτό μου. Γνωρίζω τη μοναδικότητά μου.

»Εγώ είμαι εγώ, δεν συγκρίνομαι με κανέναν και εσύ είσαι εσύ, μόνο εσύ και δεν μπορείς να είσαι κανένας άλλος. Κανένας δεν είναι κατώτερος, κανένας ανώτερος.

»Αυτό που χρειάζεσαι, Μάλτι, είναι να είσαι δημιουργική, να ζεις μέσα στην αγάπη και την επίγνωση, έχοντας γνωρίσει τον εαυτό σου.

»Δημιούργησε, για τη χαρά της δημιουργίας.

»Δημιούργησε, για να επικοινωνήσεις με τους γύρω σου.

»Εκφράσου με τα ταλέντα και τις ικανότητές σου. Δεν υπάρχει ζωντανή ύπαρξη που να μην έχει κάποια ιδιαιτερότητα μέσα της. Όλοι έχουμε μια πληθώρα από ικανότητες, που θα τις αναγνωρίσουμε και θα ανθίσουν μέσα μας, από τη στιγμή που θα γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

»Γίνε ο καλλιτέχνης, γίνε ο δημιουργός της ζωής σου. Δώσου ολοκληρωτικά σε ό,τι κάνεις, κάθε στιγμή, κάθε μέρα. Δημιούργησε το δικό σου παράδεισο εδώ και τώρα.

»Αυτό είναι ευτυχία. Να είσαι τόσο απορροφημένη σε αυτό που κάνεις, που η ζωή σου μετατρέπεται σε έκσταση, σε διαλογισμό.

»Ζήσε με όλο σου το “είναι”, ζήσε μέσα από τη μοναδικότητά σου, άκουσε τη σοφία του σώματός σου, νιώσε, γέλασε, χόρεψε όπως κανένας άλλος δεν μπορεί, γιατί απλά είσαι μοναδική, όπως όλοι οι άνθρωποι στη Γη είναι μοναδικοί. Γιατί η ίδια η ύπαρξη είναι μοναδική, χωρίς να αντιγράφει κανένα της δημιουργήμα.

»Αγάπησε, με όλο σου το “είναι”. Όσο περισσότερο γνωρίζεις τον εαυτό σου, τόσο μεγαλύτερο θα είναι το άνοιγμα της καρδιάς σου. Όσο μεγαλύτερη επίγνωση έχεις στη ζωή σου, τόσο μεγαλύτερη πνευματικότητα θα αποκτήσεις. Όσο περισσότερο έρθεις σε επαφή με την ύπαρξη, τόσο πιο πολύ θα μπορέσεις να δεις το θεϊκό κομμάτι μέσα σου, θα μπορέσεις να δεις το Θεό σε ό,τι σε περιβάλλει, στην ίδια τη ζωή.

»Καθώς, για να γνωρίσεις και να αγαπήσεις το Θεό, πρέπει να γνωρίσεις και να αγαπήσεις πρώτα το δημιουργημά του, Μάλτι, δηλαδή εσένα, τον εαυτό σου. Το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα σου. Να είσαι παρούσα στη ζωή σου και να προσπαθείς να αναπτύσσεις, τόσο το υλικό-φυσικό κομμάτι του εαυτού σου όσο το συναισθηματικό, το νοητικό και το πνευματικό σου κομμάτι. Αυτό λέγεται ολοκλήρωση. Αυτό λέγεται πρόοδος. Αυτό λέγεται εξέλιξη.

»Και όσο εξελίσσεσαι, μέσα από μια ζωή με συνειδητότητα, τόσο περισσότερο θα κατανοείς τον εαυτό σου και θα βελτιώνεσαι ως άνθρωπος. Κάθε νέα ημέρα θα ανακαλύπτεις και κάτι καινούργιο μέσα σου, θα παρατηρείς την πρόοδό σου.

»Και όσο πιο πολύ βελτιώνεσαι, τόσο περισσότερη ευτυχία θα νιώθεις και κατά συνέπεια όλο και μεγαλύτερη ευτυχία θα σκορπίζεις γύρω σου.

»Αν το κάνει ο καθένας μας αυτό, όλη η ανθρωπότητα θα γίνει πιο ευτυχισμένη».

«Κατάλαβα δέντρο μου, θέλεις να πεις πως η αυτογνωσία είναι το κέντρο της ζωής και της ευτυχίας μου, για εμένα και για όλους γύρω μου, έτσι δεν είναι;».

«Ακριβώς, Μάλτι. Δες εμένα. Αν δεν υπάρχει ο κορμός μου, πού θα στηριχθούν τα υπόλοιπα μέρη της ύπαρξής μου;

»Αντίστοιχα και σε εσένα, αν δεν υπάρχει η αυτογνωσία στη ζωή σου, δεν θα υπάρχει ο κορμός στη ζωή σου και δεν θα μπορέσει να ανθίσει τίποτα πάνω σου και γύρω σου.

»Μέσα από τον κύκλο της ζωής, οι εποχές έρχονται και φεύγουν. Άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο, χειμώνας, εύκολες και δύσκολες στιγμές του κύκλου της ζωής, διαρκώς εναλλάσσονται... »Πώς θα τις αντιμετωπίσω, αν δεν έχω τον κορμό μου;

»Ο κορμός μου, είναι το στήριγμά μου. Οι χυμοί της ζωής, που ρέουν μέσα μου, είναι οι χυμοί της γνώσης του εαυτού μου, που θα θρέψουν το υπόλοιπο δέντρο μου.

»Πώς θα δημιουργήσω τα κλαδιά, τα φύλλα, τα λουλούδια και το άρωμά μου, αν δεν ξέρω ποιος είμαι;

»Έτσι και εσύ, Μάλτι, πώς θα μπορέσεις να αναπτυχθείς, πώς θα ανθίσεις, αν αυτοί οι χυμοί της γνώσης του εαυτού σου, δεν πλημμυρίζουν την ύπαρξή σου;

»Γνώρισε τον εαυτό σου, το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα σου. Άκουσέ τα. Έχουν όλα κάτι να σου πουν. Έχουν κάτι να σου δείξουν, για την εξέλιξή σου.

»Έχεις ένα σπάνιο σπόρο μέσα σου, Μάλτι.

»Καλλιέργησέ τον.

»Επίτρεψε σε αυτόν το σπόρο, να γίνει το δικό σου πανέμορφο δέντρο της ευτυχίας.

»Επίτρεψέ του να ανθίσει, επέτρεψε στο άρωμά του να ευωδιάσει σε όλον τον κόσμο.

»Γνώρισε τον εαυτό σου.

»Γίνε η ευτυχία της ύπαρξης.

»Γίνε “φως”».