

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι στιγμές που η καθημερινότητα μάς φαίνεται αβάσταχτη, λόγω όλων αυτών των δραστηριοτήτων και υποχρεώσεων που πρέπει να φέρουμε σε πέρας. Στην πραγματικότητα, η αρνητική και μονότονη αντίληψη που έχουμε για τα πράγματα οφείλεται στον τρόπο που εμείς αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις, στον τρόπο μας να τις προσλαμβάνουμε.

Με αυτό το βιβλίο, σας προτείνω μια μέθοδο που μπορείτε να εφαρμόσετε σε καθημερινή βάση, τη στιγμή που διεκπεραιώνετε όλες αυτές τις δραστηριότητες, προκειμένου να δείτε την καθημερινότητα με διαφορετικό μάτι και να αποκομίσετε ουσιαστικό όφελος. Με τις ασκήσεις «ενεργού διαλογισμού» που σας προτείνω, θα μπορέσετε να ελέγχετε το άγχος που μας συνοδεύει συχνά στην καθημερινή μας ζωή (όταν βρισκόμαστε ανάμεσα στο πλήθος, στην ουρά σε κάποιο κατάστημα, απέναντι σε κάποιο πρόσωπο που μας προκαλεί δέος), παίρνοντας κάποια απόσταση από τα πράγματα και θα αντλήσετε ενέργεια, για να διατηρείτε το πνεύμα σας σε εγρήγορση όλη μέρα.

Οι ασκήσεις αυτές θα σας βοηθήσουν να ζείτε πιο έντονα την κάθε στιγμή, να διευρύνετε το συνειδησιακό σας πεδίο και να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού

σας και του περιγυρού σας. Θα μάθετε πώς να ανανεώνετε την καθημερινότητά σας, πώς να δίνετε ένα πιο έντονο παρόν στη ζωή σας και να είστε πιο ήρεμοι, εναρμονισμένοι με τον εαυτό σας και το περιβάλλον σας.

Η εφαρμογή κάθε άσκησης είναι απλή. Σε κάθε «φύλλο άσκησης» παρατίθενται πληροφορίες για *το νόημα και τη χρησιμότητα της κάθε άσκησης*, οι οποίες θα προσδώσουν μια πιο διευρυμένη διάσταση στον τρόπο που βλέπετε τον κόσμο και την καθημερινότητά σας, ενώ κάποια *θετικά μηνύματα* θα σας βοηθήσουν να προσεγγίζετε κάθε νέα μέρα με αποφασιστικότητα και να ανακαλύπτετε νέα στοιχεία, ικανά να τονώσουν την ενέργειά σας και να σας ενδυναμώσουν.

Για τη διευκόλυνση της εκτέλεσης αυτών των ασκήσεων, σας προτείνω παράλληλα και μια σειρά από οραματισμούς, όπως τους αποκαλώ. Αυτοί οι *τριάντα τέσσερις δημιουργικοί οραματισμοί* θα βοηθήσουν το μυαλό σας να ηρεμήσει και το σώμα σας να χαλαρώσει, ώστε να επανεκτιμήσετε την ουσία της ζωής. Καλό είναι οι ασκήσεις να γίνονται σε επιλεγμένα, ήσυχα μέρη· έτσι θα σας επιτρέψουν να ανανεωθείτε ριζικά και να προγραμματίσετε ένα πιο ελκυστικό για σας μέλλον.

Μπορείτε να διαβάσετε ο ίδιος αυτούς τους οραματισμούς ή, αφού ηχογραφήσετε τις οδηγίες, να τις ακούσετε ή ακόμη και να ζητήσετε από κάποιο φίλο να σας τις διαβάσει. Κάθε κείμενο πρέπει να διαβάζεται αργά και ήρεμα. Τα αποσιωπητικά σηματοδοτούν σημεία παύσης, σιωπής, υπαγορεύοντάς σας, κατ' αυτόν τον τρόπο, το ρυθμό της ανάγνωσης.

Οκτώ ποιητικά οράματα κλείνουν κάθε στάδιο, σαν ένας

ύμνος στη ζωή, για να δώσουν έμπνευση στην καρδιά σας. Μπορεί κανείς να τα δει σαν μικρές ιστορίες. Θα σας βοηθήσουν να θυμηθείτε πώς να αφουγκράζεστε πιο καθαρά τη ζωή μέσα σας και γύρω σας και σιγά σιγά να αφεθείτε.

Όλες οι ασκήσεις είναι ταξινομημένες σε οκτώ βασικές ενότητες, οι οποίες δεν είναι άλλες από αυτές που βιώνουμε συνήθως όλοι κατά τη διάρκεια της μέρας:

- Το πρωί στο σπίτι,
- Παρατηρώντας τη φύση στη διάρκεια της ημέρας
- Καθ' οδόν προς το γραφείο, το μαγαζί, το μάθημα
- Στη δουλειά, στο γραφείο, στο μαγαζί, στο μάθημα
- Την ώρα του φαγητού
- Μετά τη δουλειά
- Στην αγορά
- Το βράδυ στο σπίτι

Η μέθοδος αυτή, που περιγράφεται με απλή γλώσσα, μπορεί να προσαρμοστεί στο ρυθμό και την ηλικία του καθενός. Ενδείκνυται τόσο για ένα νεοφώτιστο όσο και για άτομα πιο προχωρημένα στον τομέα της αυτογνωσίας και της πνευματικότητας, τα οποία θα ανακαλύψουν εδώ μια ευκαιρία να φροντίσουν καλύτερα τον εαυτό τους.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο με πολλούς τρόπους:

- να κάνετε από μία άσκηση κάθε μέρα, με τη σειρά που προτείνονται,
- να το ανοίξετε «στην τύχη» και να δείτε τι σας προτείνει η ίδια η ζωή να δοκιμάσετε σήμερα,
- να επιλέξετε δυο-τρεις ασκήσεις και να τις εφαρμόσετε κάθε μέρα,

- να χρησιμοποιήσετε κάποια τεχνική σε διαφορετικές καταστάσεις από αυτές που υποδεικνύονται,
- ή ακόμη και τελείως διαφορετικά, μ' έναν δικό σας τρόπο.

Χάρη σε αυτές τις ασκήσεις αποδεικνύεται πολύ πιο εύκολο να παραιτηθείτε από τη μοιρολατρία, να σταθείτε στο ύψος των δυσκολιών της καθημερινότητας, να αντεπεξέλθετε στα απρόοπτα της ζωής, σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο. Συνεπώς, θα μπορέσετε να προχωρήσετε στην επίλυσή τους. Με τακτική εξάσκηση, θα καταφέρετε να ξεπεράσετε τις συνήθεις γκρίνιες, επικεντρώνοντας την προσοχή σας στα ουσιώδη, να εγκαταλείψετε την κριτική στάση και να αποδεχτείτε τα πράγματα όπως είναι.

Έτσι θα αποκτήσετε μεγαλύτερη εσωτερική ελευθερία και πίστη στον εαυτό σας και στη ζωή, θα γίνετε πιο υπεύθυνοι και θα συμμετέχετε με μεγαλύτερη προθυμία σε νέα σχέδια.

Τέλος, θα ήθελα να διευκρινίσω ότι, μολονότι το βιβλίο έχει εμπνευστεί από αρχαίες φιλοσοφίες ζωής, δεν κηρύττει καμία θρησκεία. Δεν έχει άλλη φιλοδοξία παρά να σας βοηθήσει να ξαναγίνετε ο δημιουργός της ζωής σας, να την επινοείτε κάθε μέρα εκ νέου, ώστε να την εκτιμάτε περισσότερο.