

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ισορροπον

Βιβλίο  
φαινόμενο  
με περισσότερες από  
1.000.000 πωλήσεις!

Robin Sharma

Ο ΜΟΝΑΧΟΣ  
ΠΟΥ ΠΟΥΛΗΣΕ ΤΗ  
FERRARI ΤΟΥ

Β' ΕΚΔΟΣΗ



«Μία συναρπαστική ιστορία που ψυχαγωγεί, διδάσκοντας»

Πάολο Κοέλιο, συγγραφέας του «Αλχημιστή»



**Ο ΜΟΝΑΧΟΣ  
ΠΟΥ ΠΟΥΛΗΣΕ ΤΗ  
FERRARI ΤΟΥ**

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με εξίσου συναρπαστικά βιβλία,  
αλλά και με την επίσκεψη του Robin S. Sharma στην Ελλάδα,  
επισκεφτείτε το site των εκδόσεων Ισόρροπον: [www.isorropon.gr](http://www.isorropon.gr)  
και καλέστε το call center: 801 11 - 55 9 55

R o b i n S. S h a r m a

# Ο ΜΟΝΑΧΟΣ ΠΟΥ ΠΟΥΛΗΣΕ ΤΗ FERRARI ΤΟΥ

**Τίτλος στα Ελληνικά:** *Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του*  
**Συγγραφέας:** Robin S. Sharma

**Μετάφραση:** Γιώργος Κυριαζής  
**Επιμέλεια - Διόρθωση:** Μαίρη Καραχάλιου

**Τίτλος Πρωτοτύπου:** *The Monk Who Sold His Ferrari*  
Harrper Collins Publishers Ltd  
1st published 1997

Copyright © 2006 για την ελληνική γλώσσα:  
**Εκδόσεις Ισόροπον Α.Β.Ε.**  
Αγ. Βαρβάρας 35, 152 31 Χαλάνδρι  
call center 801 11 - 55955  
τηλ.: 210-677-3851, φαξ: 210-672-0069  
email: isorropon@ath.forhnet.gr  
www.isorropon.gr

**Εκδότης - Διευθυντής:** Κωνσταντίνος Μητρόπουλος  
**Υπεύθυνη Εκδόσεων:** Εμμανουέλα Νικολαΐδου

**Πρώτη Ελληνική Έκδοση:** Μάρτιος 2006  
Β' Έκδοση

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή η αναπαραγωγή όλου, μέρους ή περίληψης του βιβλίου, με οποιονδήποτε τρόπο στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή σε άλλη διασκευή, χωρίς την προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.

ISBN 978-960-6666-02-5

**Δημιουργικό Ελληνικής Έκδοσης:** Δημήτρης Βίδος - Μελίνα Στράμπη  
**Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία:** Pillar Printing, Ελλάδα

*Στο γιο μου Colby,  
ο οποίος αποτελεί για μένα καθημερινή υπενθύμιση  
για καθετί που αξίζει σε αυτόν τον κόσμο.  
Να είσαι ευλογημένος.*

# Ευχαριστίες

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του ήταν ένα πολύ σπουδαίο έργο που υλοποιήθηκε χάρη σε ορισμένους πολυ άξιους ανθρώπους. Είμαι βαθιά ευγνώμων στην υπέροχη ομάδα της παραγωγής και σε όλους εκείνους, των οποίων ο ενθουσιασμός και η ενέργεια μετέτρεψε το όραμα αυτού του βιβλίου σε πραγματικότητα και ειδικότερα στην «οικογένεια» της Sharma Leadership International. Η αφοσίωση σας και η υπευθυνότητα με την οποία αναλάβατε το έργο με συγκινεί.

Εκφράζω ειδικές ευχαριστίες:

- Στις χιλιάδες των αναγνωστών του πρώτου μου βιβλίου MegaLiving!, οι οποίοι ευγενικά αφιέρωσαν χρόνο για να μου γράψουν τις ιστορίες τους ή παρακολούθησαν τα σεμινάριά μου. Σας ευχαριστώ για την ατέλειωτη υποστήριξη και την αγάπη σας. Εσείς είστε ο λόγος γι' αυτό που κάνω.
- Στην Karen Petherick για την ευθύνη της εσωτερικής σχεδίασης και την ακούραστη προσπάθεια τήρησης των χρονοδιαγραμμάτων.
- Στον παιδικό μου φίλο John Samson για τα πολύτιμα σχόλιά του στα προσχέδια και στους Mark Klar, Tammy και Shareef Isa για την εξαιρετική τους συνεισφορά στα χειρόγραφα.
- Στην Ursula Kaczmarczyk στο νομικό τμήμα για την ενθάρρυνση και την υπομονή.
- Στην Kathi Dunn για το θαυμάσιο εξώφυλλο. Θεωρούσα πως τίποτα δεν θα μπορούσε να ξεπεράσει το Timeless Wisdom for Self - Mastery. Έκανα λάθος.
- Στους Mark Victor Hansen, Rick Frimshman, Ken Vegotsky, Bill Oulton και πιο πολύ στους Satya Paul και Krishna Sharma.

- Και περισσότερο από όλους, στους υπέροχους γονείς μου, Shiv και Shashi Sharma, οι οποίοι με καθοδήγησαν και με βοήθησαν από την πρώτη στιγμή, στο σοφό και πιστό αδελφό μου Sanjay Sharma, M.D. και στην καλή του σύζυγο, Suzan, στην κόρη μου, Bianca, για την παρουσία της και στην Alka, τη γυναίκα και καλύτερη μου φίλη. Είστε όλοι το φως που μου δείχνει το δρόμο.

- Στους Iris Tupholme, Claude Primeau, Judy Brunsek, Carol Bonnett, Tom Best και Michaella Cornell και όλους τους υπόλοιπους της εξαιρετικής ομάδας στον οίκο HarperCollins για την ενέργεια, τον ενθουσιασμό και την πίστη σας στο βιβλίο αυτό. Ένα ξεχωριστό και θερμό ευχαριστώ στον Ed Carson, πρόεδρο του Harper Collins, που κατάλαβε αμέσως τη δυναμική του βιβλίου μου, έδειξε πίστη σ' εμένα, και διευκόλυνε την παραγωγή με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Εκτιμώ βαθιά την καθοδήγησή σου.



*Η ζωή δεν είναι για μένα ένα μικρό κερί. Είναι κάτι σαν μια υπέροχη δάδα, την οποία κρατώ αυτή τη στιγμή και θέλω να την κάνω να φωτίζει όσο πιο δυνατά γίνεται πριν την περάσω στις επόμενες γενεές.*

George Bernard Shaw

# Περιεχόμενα

|              |                                                |     |
|--------------|------------------------------------------------|-----|
| ΠΡΩΤΟ        | Το Κάλεσμα για Αφύπνιση                        | 1   |
| ΔΕΥΤΕΡΟ      | Ο Μυστηριώδης Επισκέπτης                       | 9   |
| ΤΡΙΤΟ        | Η Θαυμαστή Μεταμόρφωση του Τζούλιαν Μαντλ      | 14  |
| ΤΕΤΑΡΤΟ      | Η Μαγική Συνάντηση με τους Μοναχούς της Σιβάνα | 27  |
| ΠΕΜΠΤΟ       | Ο Πνευματικός Μαθητής των Σοφών                | 31  |
| ΕΚΤΟ         | Η Σοφία της Προσωπικής Αλλαγής                 | 37  |
| ΕΒΔΟΜΟ       | Ο πιο Σπάνιος Κήπος                            | 47  |
| ΟΓΔΩ         | Αναψε την Εσωτερική σου Φλόγα                  | 82  |
| ΕΝΑΤΟ        | Η Αρχαία Τέχνη της Αυτο-κυριαρχίας             | 105 |
| ΔΕΚΑΤΟ       | Η Δύναμη της Πειθαρχίας                        | 160 |
| ΕΝΔΕΚΑΤΟ     | Το πιο Ακριβό σου Αγαθό                        | 176 |
| ΔΩΔΕΚΑΤΟ     | Ο Θεμελιώδης Σκοπός της Ζωής                   | 191 |
| ΔΕΚΑΤΟ ΤΡΙΤΟ | Το Αιώνιο Μυστικό της Ισόβιας Ευτυχίας         | 199 |

# Το Κάλεσμα για Αφύπνιση

Κατάρρευσε ακριβώς στο κέντρο της κατάμεστης αίθουσας του δικαστηρίου. Ήταν ένας από τους πιο διαπρεπείς μαχόμενους δικηγόρους της χώρας. Ήταν επίσης διάσημος για τα ιταλικά κοστούμια των τριών χιλιάδων ευρώ που αποτελούσαν την τέλεια «συσκευασία» του άψογου προφίλ του, όπως επίσης και για το αξιοπρόσεκτο γαϊτανάκι των νομικών του θριάμβων. Απλά στεκόμουν εκεί, παραλυμένος από το σοκ που του προκαλούσαν όσα είχα δει. Ο σπουδαίος Τζούλιαν Μαντλ είχε μετατραπεί σε θύμα, κουλουριασμένος στο έδαφος σαν ανυπεράσπιστο μωρό, σφαδάζοντας κάθιδρος και τρέμοντας σαν τρελός.

Από εκείνη τη στιγμή και μετά όλα έμοιαζαν σαν ταινία σε αργή κίνηση. «Θεέ μου, ο Τζούλιαν έχει πρόβλημα!» φώναξε η βοηθός του προσφέροντας μας μια συγκινησιακά φορτισμένη περιγραφή του προφανούς. Η δικαστής έμοιαζε πανικόβλητη και γρήγορα στράφηκε στο προσωπικό της τηλέφωνο που διέθετε για έκτακτες περιπτώσεις, ψιθυρίζοντας κάτι. Όσο για μένα, το μόνο που έκανα ήταν να στέκομαι εκεί, σασιτισμένος και αμήχανος. Σε παρακαλώ μην πεθάνεις, παλιόγερε. Είναι πολύ νωρίς για σένα να πάρεις την άγουσα. Δεν σου αξίζει να πεθάνεις με τέτοιο τρόπο.

Ο αστυνομικός της αίθουσας, ο οποίος νωρίτερα θα ορκιζόταν κανείς πως είχε ταριχευθεί σε στάση προσοχής, ξεπήδησε στη σκηνή προσφέροντας

τις πρώτες βοήθειες στον πεσμένο ήρωα των δικαστηρίων. Η βοηθός του βρισκόταν ήδη στο πλάι του, οι μακριές ξανθές μπούκλες της αιωρούνταν πάνω από το κατακόκκινο πρόσωπο του Τζούλιαν, καθώς του μιλούσε τρυφερά, με λόγια που εκείνος προφανώς δεν μπορούσε καν να ακούσει.

Γνώριζα τον Τζούλιαν εδώ και δεκαεπτά χρόνια. Συναντηθήκαμε για πρώτη φορά όταν εγώ, νεαρός φοιτητής της νομικής, είχα προσληφθεί ως ασκούμενος κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού σε κάποιον από τους συνεταίρους του. Μιλώντας για την περίοδο εκείνη, θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί πως τα είχε όλα στη ζωή του. Ήταν ένας ταλαντούχος, όμορφος και ατρόμητος δικηγόρος με απίστευτα όνειρα. Ο Τζούλιαν ήταν το νέο ανερχόμενο και πολλά υποσχόμενο αστέρι του νομικού γραφείου. Θυμάμαι ακόμα κάποιο βράδυ που εργαζόμουν μέχρι αργά, περνώντας από το τεράστιο γωνιακό του γραφείο, το μάτι μου καρφώθηκε σε ένα κορνιζαρισμένο απόσπασμα πάνω στο βαρύ δρύινο έπιπλο. Ήταν του Ουίνστον Τσόρτσιλ και έλεγε πολλά για το ποιος ήταν ο Τζούλιαν:

*Σίγουρος είμαι σήμερα ότι είμαστε κύριοι της τύχης μας, ότι η αποστολή που μας έχει ανατεθεί δεν είναι πέραν των δυνατοτήτων μας · ότι ο πόνος και ο κόπος που αυτή συνεπάγεται δεν είναι πέραν των αντοχών μου. Όσο έχουμε πίστη στο σκοπό μας και ανυπότακτη θέληση να κερδίσουμε, η νίκη δεν θα μας απαρνηθεί.*

Ο Τζούλιαν ταυτιζόταν με τα λόγια του. Ήταν σκληρός, πολύ δραστήριος και πρόθυμος να δουλέψει μέχρι και δεκαοκτώ ώρες την ημέρα για την επιτυχία που πίστευε πως αποτελεί το πεπρωμένο του. Φήμες έλεγαν ότι ο παππούς του ήταν διακεκριμένος γερουσιαστής και ο πατέρας του αξιوسέβαστος δικαστής του Ομοσπονδιακού Δικαστηρίου. Ήταν προφανές ότι προερχόταν από πλούσια οικογένεια και κουβαλούσε τερά-

στιες προσδοκίες στους επενδεδυμένους με Armani ώμους του. Θα προσθέσω, όμως, ένα πράγμα: ακολουθούσε το δικό του δρόμο. Ήταν αποφασισμένος να κάνει τα πράγματα με το δικό του τρόπο - και του άρεσε να δημιουργεί εντυπώσεις.

Τα συχνά εξωφρενικά θεατρικά του Τζούλιαν στις αίθουσες των δικαστηρίων φιλοξενούνταν τακτικά στα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων. Οι πλούσιοι και οι επιφανείς συνέρεαν κοντά του όποτε είχαν την ανάγκη ενός έξοχου νομικού ειδήμονα με επιθετική τακτική. Όμως το ίδιο γνωστός ήταν και για τις εξω-επαγγελματικές του δραστηριότητες. Οι βραδινές έξοδοι στα καλύτερα εστιατόρια της πόλης, με σέξι νεαρές από τον κόσμο του θεάματος, ή οι ταραχώδεις συναθροίσεις του με μια ομάδα καβγατζήδων χρηματιστών, την οποία αποκαλούσε «ομάδα κρούσης», αποτελούσαν συστατικά του μύθου του στο γραφείο.

Μου είναι ακόμα δύσκολο να καταλάβω το λόγο για τον οποίο με διάλεξε ως βοηθό του σ' εκείνη τη συγκλονιστική υπόθεση φόνου που είχε να υποστηρίξει εκείνο το πρώτο καλοκαίρι. Μολονότι ήμουν απόφοιτος της νομικής σχολής του Χάρβαρντ, φετίχ για κείνον, σίγουρα δεν ήμουν και ο πιο ικανός ασκούμενος και οι οικογενειακές μου περγαμινές δεν άφηναν κανένα περιθώριο ευγενικής καταγωγής. Ο πατέρας μου πέρασε ολόκληρη σχεδόν τη ζωή του ως φύλακας τοπικής τράπεζας, ως εντεταλμένο έργο που του ανατέθηκε από τους Πεζοναύτες. Η μητέρα μου γεννήθηκε και μεγάλωσε στις... ταπεινές συνοικίες του Μπρονξ.

Παρ' όλα αυτά με διάλεξε ανάμεσα σε όλους τους συναδέλφους μου που συνωστίζονταν κοντά του, προκειμένου να αποκτήσουν το προνόμιο να είναι το νομικό του δεκανίκι στην υπόθεση που έμελλε να ονομαστεί η «Μητέρα όλων των ποινικών δικών»: του άρεσε η «όρεξη» μου, έλεγε. Κερδίσαμε, φυσικά, και το ανώτατο στέλεχος που είχε κατηγορηθεί για τη βάνausη δολοφονία της συζύγου του, ήταν τώρα ένας ελεύθερος άνθρωπος - ή τουλάχιστον όσο

ελεύθερος θα μπορούσε να έχει αφεθεί από την ένοχη συνείδησή του.

Εκείνο το καλοκαίρι η εκπαίδευση μου ήταν πολύ πλούσια. Ήταν πολύ περισσότερο από ένα απλό μάθημα, στο πώς να εγείρεις μια λογικοφανή αμφισβήτηση εκεί που δεν θα χωρούσε καμία - κάθε δικηγόρος που αξίζει το μισθό του μπορεί να το κάνει αυτό. Ήταν ένα μάθημα πάνω στην ψυχολογία του νικητή και μια σπάνια ευκαιρία να παρακολουθείς μια αυθεντία σε δράση. Το ρούφηξα σαν σφουγγάρι.

Δέχθηκα την πρόταση του Τζούλιαν, παρέμεινα στο γραφείο ως συνεργάτης, και μια φίλια που έμελλε να κρατήσει επί μακρόν άρχισε να αναπτύσσεται μεταξύ μας. Η εργασία μου κοντά του ήταν συχνά και μια άσκηση στη ματαίωση, γεγονός που οδηγούσε όχι λίγες φορές σε βραδινές ηχηρές αψιμαχίες. Η μόνη οδός ήταν η δική του ή αυτή του γραφείου ευρέσεως εργασίας. Ο άνθρωπος αυτός διεκδικούσε μερίδιο στο αλάθητο. Παρ' όλα αυτά, κάτω από το σκληρό εξωτερικό περίβλημα, ήταν ένας άνθρωπος που ειλικρινά νοιαζόταν για τους γύρω του.

Ανεξάρτητα από το πόσο απασχολημένος ήταν, θα ρωτούσε πάντα για την Τζένη, τη γυναίκα που εξακολουθούσα ν' αποκαλώ «η φρεσκοπαντρεμένη μου», ανεξάρτητα από το γεγονός πως είχαμε παντρευτεί πριν ακόμα εισαχθώ στη νομική σχολή. Μαθαίνοντας από κάποιον ασκούμενο ότι αντιμετώπιζα οικονομικές δυσκολίες, ο Τζούλιαν μεσολάβησε με αποτέλεσμα να δεχθώ μια πολύ γενναιόδωρη υποτροφία. Μολονότι μπορούσε να είναι σκληρός με τους γύρω του και του άρεσε να δημιουργεί εντάσεις, ποτέ δεν παραμελούσε στην ουσία τους φίλους του. Το μόνο πρόβλημα ήταν ότι ο Τζούλιαν είχε ψύχωση με τη δουλειά.

Στα πρώτα χρόνια δικαιολογούσε την πολύωρη ενασχόλησή του λέγοντας ότι το κάνει «για το καλό του γραφείου», και ότι σχεδίαζε να πάρει ένα μήνα άδεια και να πάει στα νησιά Κέιμαν «οποσδήποτε τον επόμενο χειμώνα». Όμως, καθώς ο καιρός περνούσε, η φήμη του Τζούλιαν, η αίγλη του και

μαζί και ο εργασιακός φόρτος συνέχιζαν να αυξάνουν. Οι υποθέσεις που προέκυπταν γίνονταν ολοένα μεγαλύτερες και πιο σημαντικές, και ο Τζούλιαν που δεν θα έμενε ποτέ ασυγκίνητος από τις προκλήσεις, συνέχιζε να πιέζει τον εαυτό του όλο και πιο σκληρά. Σε σπάνιες στιγμές χαλάρωσης, εκμυστηρευόταν πως δεν μπορούσε πια να κοιμηθεί ούτε δύο ώρες χωρίς να πετάγεται γεμάτος ενοχές που δεν δούλευε κάποια υπόθεση. Πολύ γρήγορα κατάλαβα πολύ καλά ότι αναλωνόταν από δίψα για περισσότερα: περισσότερο κύρος, περισσότερη δόξα και περισσότερα χρήματα.

Όπως ήταν αναμενόμενο, ο Τζούλιαν έγινε εξαιρετικά επιτυχημένος. Πραγματοποίησε όλα όσα θα επιθυμούσε ο καθένας από εμάς: επαγγελματική φήμη αστερά στο νομικό στερέωμα με απολαβές σε επτανήφια νούμερα, ένα επιβλητικό μέγαρο για κατοικία στην ακριβότερη περιοχή, ιδιωτικό αεροπλάνο, μια έπαυλη σε τροπικό νησί και το πιο αγαπημένο του απόκτημα - μια γυαλιστερή ολοκαίνουρια κόκκινη Ferrari παρκαρισμένη σε περίοπτη θέση στην είσοδο του σπιτιού του.

Ήδη αντιλαμβανόμουν, όμως, ότι στο βάθος τα πράγματα δεν ήταν τόσο ειδυλλιακά όσο έδειχναν επιφανειακά. Παρατηρούσα τα σημάδια της επαπειλούμενης κρίσης, όχι επειδή ήμουν περισσότερο διορατικός από τους υπόλοιπους στο γραφείο, απλά επειδή περνούσα πολύ περισσότερο χρόνο κοντά του. Ήμαστε συνέχεια μαζί, γιατί εργαζόμασταν συνεχώς. Η ένταση δεν έδειχνε να καταλαγιάζει ποτέ. Πάντοτε υπήρχε μια νέα πολύκροτη υπόθεση στον ορίζοντα που έμοιαζε πιο ενδιαφέρουσα από την προηγούμενη. Και καμία προετοιμασία δεν φαινόταν αρκετή για τις απαιτήσεις του Τζούλιαν. Τι θα γινόταν εάν ο δικαστής έκανε ετούτη ή εκείνη την ερώτηση - Θεός φυλάξοι! Τι θα γινόταν αν η προδικαστική τους έρευνα ήταν λιγότερο από τέλεια; Τι θα γινόταν αν βρισκόταν εκείνος αιφνιδιασμένος στο κέντρο μιας κατάμεστης αίθουσας, κοιτάζοντας σαστισμένος σαν το ζώο που μένει ακίνητο στους προβολείς του αυτοκινήτου; Πιέζαμε, λοιπόν, τον εαυτό μας «στα κόκκινα»,

κι έτσι βρέθηκα κι εγώ το ίδιο απορροφημένος στο κέντρο του εργασιομανούς μικρόκοσμου του. Να 'μαστε, λοιπόν, δυο σκλάβοι στην αλυσίδα του χρόνου, μοχθώντας σε ύψος εξήντα τεσσάρων ορόφων κάποιας μονολιθικής κατασκευής από μέταλλο και γυαλί, ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκονταν στα σπίτια με τις οικογένειές τους, νομίζοντας πως είχαμε πιάσει τον πάπα από τα γένια, θολωμένοι από μια πλασματική εκδοχή της επιτυχίας.

Όσο περισσότερο καιρό περνούσα κοντά στον Τζούλιαν τόσο περισσότερο αντιλαμβανόμουν ότι οδηγούσε τον εαυτό του όλο και πιο βαθιά στο χρώμα. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι ακολουθούσε πιστά τα βήματα ενός ολέθριου πεπρωμένου. Τίποτα δεν τον ικανοποιούσε ποτέ. Αναπόφευκτα, ο γάμος του διαλύθηκε, η σχέση του με τον πατέρα του είχε χαλάσει, και παρόλο που είχε κάθε υλικό αγαθό, δεν είχε ακόμα βρει αυτό που έψαχνε. Και όλο αυτό φαινόταν, συναισθηματικά, σωματικά - και πνευματικά.

Στην ηλικία των 53 ετών, ο Τζούλιαν έδειχνε να έχει περάσει τα 70. Το πρόσωπό του έμοιαζε να είναι ένας σωρός από ρυτίδες, μικρό μέρος του φόρου τιμής της γενικότερης στάσης ζωής του, «πόλεμος χωρίς αιχμαλώτους», και του τεράστιου άγχους που του προσέφερε η ανισόρροπη καθημερινότητά του ειδικότερα. Τα δείπνα στα ακριβά γαλλικά εστιατόρια, τα κουβανέζικα πούρα και η κατανάλωση αλκοόλ τον είχαν κάνει φανερά υπέρβαρο. Παραπονιόταν συνεχώς πόσο βαριόταν το γεγονός ότι βαριόταν τόσο πολύ. Είχε χάσει πλήρως την αίσθηση του χιούμορ του και σπάνια γελούσε πια. Η άλλοτε ενθουσιώδης φύση του Τζούλιαν είχε αντικατασταθεί από μια ζοφερή θλίψη. Προσωπικά πιστεύω πως η ζωή του είχε χάσει κάθε νόημα.

Τσως το πιο θλιβερό ήταν ότι πια φαινόταν αφηρημένος ακόμη και μέσα στην αίθουσα του δικαστηρίου. Εκεί που συνήθως θα εντυπωσίαζε τους πάντες με κάποιο ευφυές και απόλυτα αναμφισβήτητο τελικό επιχείρημα, τώρα μουρμούριζε κοινοτοπίες επί μακρόν, φλυαρώντας ασυνάρτητα σε ασήμαντες υποθέσεις, με τις οποίες είχε ελάχιστα ή καθόλου ασχοληθεί πριν από



το δικαστήριο. Εκεί όπου θα απαντούσε ευγενικά και με οξυδέρκεια στις ενστάσεις των αντιδίκων, τώρα επεδείκνυε αδικαιολόγητο σαρκασμό, που έβαζε σε απίστευτη δοκιμασία την υπομονή των ίδιων των δικαστών που παλαιότερα τον θεωρούσαν ιδιοφυή νομικό. Με απλά λόγια, η φλόγα της ζωής του Τζούλιαν είχε αρχίσει να τρεμοσβήνει.

Δεν ήταν μόνο η καταπόνηση από τους φρενήρεις ρυθμούς που προοιωνίζε μια εσπευσμένη αποχώρηση από το μάταιο τούτο κόσμο. Αισθανόμουν πως ήταν κάτι βαθύτερο. Έμοιαζε να είναι κάτι περισσότερο πνευματικό. Σχεδόν καθημερινά θα μου επαναλάμβανε πως δεν αισθανόταν πάθος πια για ό,τι κι αν έκανε και ότι ένιωθε ένα κενό να τον τυλίγει. Ο Τζούλιαν έλεγε ότι ως νέος δικηγόρος πραγματικά αγαπούσε το Νόμο, ακόμη κι αν είχε αρχικά οδηγηθεί εκεί ακολουθώντας το οικογενειακό κοινωνικό πρωτόκολλο. Η πολυπλοκότητα των νομικών υποθέσεων και οι διανοητικές προκλήσεις που αντιμετώπιζε, τον είχαν μαγέψει και του έδιναν απίστευτη ενέργεια. Η δύναμη που είχε ως αποτέλεσμα την κοινωνική αλλαγή, τον ενέπνεε και τον κινητοποιούσε. Τότε δεν ήταν απλά και μόνο άλλο ένα πλουσιόπαιδο από το Κονέκτικατ. Πραγματικά έβλεπε τον εαυτό του σαν μια δύναμη του καλού, ένα μέσο κοινωνικής βελτίωσης που μπορούσε να χρησιμοποιήσει τις προφανείς δεξιότητές του για να βοηθήσει τους γύρω του. Η οπτική αυτή έδινε νόημα στη ζωή του. Του έδινε στόχους και τροφοδοτούσε τις ελπίδες του.

Υπήρχαν, όμως, και άλλες φθοροποιές αιτίες στη ματαίωση που αισθανόταν ο Τζούλιαν, πέρα από την επαγγελματική του υπόσταση που έμοιαζε να σκουριάζει ολοένα και περισσότερο. Είχε βιώσει μια απίστευτη τραγωδία, πριν καν εγώ προσληφθώ στην εταιρεία. Κάτι πραγματικά ανείπωτο του είχε συμβεί, σύμφωνα με κάποιον από τους γηραιότερους συνεργάτες, κάτι όμως για το οποίο δεν μιλούσε κανείς. Ακόμη και ο γερο-Χάρντινγκ, ο διαβόητος και στυφός διευθύνων σύμβουλος, με τα λεπτά χείλη, που περνούσε περισ-

σότερο καιρό στο μπαρ του Ριτζ- Κάρλτον παρά στο αδικαιολόγητα τεράστιο γραφείο του, λέγεται πως είχε δώσει όρκο σιωπής σχετικά με το θέμα. Οτιδήποτε κι αν ήταν αυτό το βαθύ, σκοτεινό μυστικό, είχα την υποψία ότι, με κάποιον τρόπο, σχετιζόταν με την πτώση του Τζούλιαν. Φυσικά και ήμουν περίεργος, όμως, πάνω απ' όλα, ήθελα να τον βοηθήσω. Δεν ήταν μόνον ο μέντοράς μου, ήταν και ο καλύτερός μου φίλος.

Και τότε συνέβη. Αυτό το οξύ έμφραγμα που προσγείωσε άτσαλα τον λαμπρό Τζούλιαν Μαντλ και του υπενθύμισε τη θνητότητά του. Ακριβώς στο κέντρο της δικαστικής αίθουσας νούμερο επτά, Δευτέρα πρωί, στην ίδια αίθουσα όπου μαζί είχαμε κερδίσει τη «Μητέρα όλων των ποινικών δικών».

## Ο Μυστηριώδης Επισκέπτης

Ήταν μια επείγουσα συνάντηση που αφορούσε όλα τα μέλη του γραφείου. Και αφότου στριμωχτήκαμε στην κεντρική αίθουσα των συμβουλίων, αντιλήφθηκα ότι επρόκειτο για κάτι σοβαρό. Ο γερο - Χάρντινγκ μίλησε πρώτος στο συγκεντρωμένο κοινό.

«Λυπάμαι, αλλά έχω πολύ δυσάρεστα νέα να σας ανακοινώσω. Ο Τζούλιαν Μαντλ υπέστη οξύ καρδιακό έμφραγμα χθες, ενώ βρισκόταν στο δικαστήριο και υποστήριζε την υπόθεση της Αιρ Ατλάντικ. Αυτή τη στιγμή βρίσκεται στη μονάδα εντατικής θεραπείας, οι θεράποντες ιατροί όμως με διαβεβαίωσαν πως η κατάστασή του έχει σταθεροποιηθεί και θα ανανήψει. Όμως, ο Τζούλιαν πήρε μια απόφαση, την οποία πιστεύω πως πρέπει να γνωρίζετε όλοι. Αποφάσισε να εγκαταλείψει την οικογένειά μας και μαζί το δικηγορικό επάγγελμα. Δεν θα επιστρέψει στο γραφείο».

Είχα σοκαριστεί. Γνώριζα πως είχε τα προβλήματά του, όμως ποτέ δεν πίστευα πως θα μπορούσε να τα παρατήσει. Επίσης, έπειτα από όλα όσα είχαμε περάσει μαζί, θα ήθελα να είχε την ευγένεια να μου το ανακοίνωνε προσωπικά. Δεν μου επέτρεψε καν να τον επισκεφτώ στο νοσοκομείο. Κάθε μέρα που περνούσα από εκεί, οι νοσοκόμες είχαν την εντολή να μου λένε πως κοιμάται και ότι δεν μπορούσαν να τον ενοχλήσουν. Ούτε και τα τηλεφωνήματά μου δεν δέχτηκε. Ίσως να του θύμιζα τη ζωή που προσπαθούσε να ξεχά-

σει. Ποιος ξέρει; Θα σας πω όμως ένα πράγμα. Με πλήγωσε.

Πάνε πια τρία χρόνια από τότε που έλαβε χώρα όλο αυτό το επεισόδιο. Τελευταία έμαθα ότι ο Τζούλιαν εγκατέλειψε τα πάντα και κατέπλευσε στην Ινδία, σε κάτι σαν αποστολή εξερεύνησης. Είπε σε κάποιον από τους συνεργάτες ότι προσπαθούσε να απλοποιήσει τη ζωή του και ότι «χρειαζόταν κάποιες απαντήσεις», και ήλπιζε πως θα τις έβρισκε σ' αυτή τη χώρα του μυστικισμού. Είχε πουλήσει την έπαυλή του, το αεροπλάνο και το ιδιωτικό νησί του. Είχε πουλήσει ακόμη και τη Ferrari. «Ο Τζούλιαν Μαντλ Ινδός γιόγκκι», σκέφτηκα. «Ο Νόμος λειτουργεί με τους πιο περίεργους τρόπους».

Κατά τη διάρκεια αυτών των τριών ετών, μεταλλάχθηκα από υπερεργαζόμενος νεαρός δικηγόρος σε παλιάλογο, κάτι σαν γέρος και κυνικός δικηγόρος. Με τη γυναίκα μου την Τζένη είχαμε δημιουργήσει οικογένεια. Τελικά, άρχισα κι εγώ να αναζητώ αυτό το άλλο νόημα της ζωής. Νομίζω ότι γι' αυτό ευθύνεται η έλευση των παιδιών. Αυτά ήταν που άλλαξαν εκ θεμελίων τον τρόπο με τον οποίο έβλεπα τον κόσμο και το ρόλο μου μέσα σ' αυτόν. Ο πατέρας μου το περιέγραψε καλύτερα, λέγοντάς μου τη φράση: «Τζον, αν ζούσες τις τελευταίες σου ημέρες, σίγουρα δεν θα ευχόσουν να είχες περισσότερο χρόνο για τη δουλειά». Έτσι άρχισα να περνάω περισσότερο χρόνο στο σπίτι μου. Υιοθέτησα, λοιπόν, έναν νέο πολύ καλύτερο, αν και κοινό, τρόπο ζωής. Γράφτηκα στο Ρόταρι κλαμπ και έπαιξα γκολφ τα Σάββατα ικανοποιώντας φίλους και πελάτες. Πρέπει, όμως, να πω ότι σε στιγμές ηρεμίας συχνά σκεφτόμουν τον Τζούλιαν και αναρωτιόμουν πώς να είχε εξελιχθεί όλο αυτό το διάστημα, κατά το οποίο είχαμε απρόσμενα χαθεί.

Ίσως να είχε εγκατασταθεί στην Ινδία, ένα μέρος τόσο διαφορετικό που, ακόμη και μια ανήσυχη ψυχή σαν τη δική του, θα μπορούσε να το έχει κάνει σπίτι της. Μήπως έκανε πεζοπορία στις οροσειρές του Νεπάλ; Ή μήπως καταδύσεις στα νησιά Κέιμαν; Ένα πράγμα ήταν σίγουρο: δεν είχε επιστρέ-

ψει στο επάγγελμα του δικηγόρου. Κανείς δεν είχε λάβει ούτε μία κάρτα από τότε που έφυγε εξορίζοντας τον εαυτό του από τη Δικηγορία.

Ένα χτύπημα στην πόρτα, δυο μήνες πριν, έδωσε τις πρώτες απαντήσεις σε μερικά από τα ερωτήματά μου. Είχα μόλις τελειώσει τη συνάντηση με τον τελευταίο μου πελάτη, ύστερα από μια εξουθενωτική ημέρα, όταν η Ζενεβιέβ, η ευφυής βοηθός μου, τρύπωσε το κεφάλι της στο μικρό, αλλά κομψά διακοσμημένο γραφείο μου.

«Είναι κάποιος που θέλει να σε δει, Τζον. Λέει πως είναι επείγον και δεν θα φύγει αν δεν μιλήσει μαζί σου».

«Έχω ήδη φύγει, Ζενεβιέβ», απάντησα νευρικά, «Θα τσιμπήσω κάτι στο πόδι, πριν τελειώσω με τη δικογραφία του Χάμιλτον. Δεν έχω χρόνο να δω κανέναν, αυτή τη στιγμή. Πες του να κλείσει ένα ραντεβού, όπως κάνουν όλοι και κάλεσε την ασφάλεια, αν σου δημιουργήσει οποιοδήποτε πρόβλημα».

«Επιμένει, όμως, πως πραγματικά πρέπει να σας δει. Αρνείται να δεχθεί αρνητική απάντηση!».

Για μια στιγμή, σκέφτηκα να καλέσω μόνος μου την ασφάλεια, συνειδητοποιώντας, όμως, ότι μπορεί να ήταν κάποιος με πραγματικά μεγάλη ανάγκη, υιοθέτησα μια πιο επιεική στάση.

«Εντάξει, στείλ' τον μέσα», υπαναχώρησα. «Ίσως να πρόκειται για κάποια σπουδαία υπόθεση».

Η πόρτα του γραφείου μου άνοιξε αργά. Ανοίγοντας διάπλατα αποκάλυψε έναν χαμογελαστό άνδρα περίπου 35 ετών. Ήταν ψηλός, αδύνατος και μυώδης, και ακτινοβολούσε απίστευτα από ζωντάνια και ενέργεια. Μου θύμιζε εκείνα τα τέλεια παιδιά στη νομική σχολή, που προέρχονταν από τέλειες οικογένειες, έμεναν σε τέλεια σπίτια, είχαν τέλεια αυτοκίνητα και τέλεια επιδερμίδα. Όμως ο επισκέπτης μου έκρυβε πολύ περισσότερα από καλή νεανική εμφάνιση. Μια βαθιά εσωτερική ηρεμία του προσέδιδε σχεδόν θεϊκή υπόσταση. Και τα μάτια του. Διαπεραστικά μπλε μάτια που έμοιαζαν

τόσο κοφτερά σαν το ξυράφι που συναντά την εύπλαστη σάρκα της εφηβικής επιδερμίδας που ανυπόμονα δέχεται το ξύρισμα για πρώτη φορά.

«Άλλος ένας νεαρός δικηγόρος με μεγάλη αυτοπεποίθηση προστίθεται στον ανταγωνισμό», σκέφτηκα. Όμως, γιατί στέκεται στην πόρτα και με κοιτάζει; Ελπίζω να μην ήταν πελάτισσά μου η γυναίκα του σε εκείνη την πολυκροτη δίκη του διαζυγίου που κέρδισα την περασμένη εβδομάδα. Ίσως η ιδέα να καλέσω την ασφάλεια να μην ήταν και τόσο κακή, εντέλει».

Ο νεαρός άνδρας συνέχιζε να με κοιτά, περίπου όπως θα έκανε ο χαμογελαστός Βούδας, κοιτάζοντας τον αγαπημένο του μαθητή. Ύστερα από κάποιο μακρύ διάστημα άβολης σιωπής, μου απηύθυνε το λόγο σε έναν απρόσμενα επιτακτικό τόνο.

«Έτσι συμπεριφέρεσαι σε όλους σου τους επισκέπτες, Τζον, ακόμη και σ' αυτούς που σου έμαθαν τα πάντα για το πώς να στέκεσαι επιτυχώς στο δικαστήριο; Θα έπρεπε να έχω κρατήσει όλα μου τα μυστικά», είπε, ενώ στα χείλη του ζωγραφίστηκε ένα τεράστιο χαμόγελο.

Μια αίσθηση στα σωθικά μου μ' έκανε να νιώσω παράξενα. Αμέσως αναγνώρισα αυτή την τραχιά και συνάμα οικεία χροιά της φωνής. Οι σφιγμοί μου ανέβηκαν.

«Τζούλιαν; Εσύ είσαι; Δεν μπορώ να το πιστέψω! Είσαι πράγματι εσύ;».

Το δυνατό γέλιο του επισκέπτη μου επιβεβαίωσε τις υποψίες μου. Ο νεαρός άνδρας που στεκόταν μπροστά μου δεν ήταν άλλος από τον εδώ και καιρό χαμένο γιόγκι της Ινδίας: Τζούλιαν Μαντλ. Είχα μείνει εμβρόντητος από αυτή την απίστευτη αλλαγή. Η σκιώδης μορφή είχε εξαφανιστεί, το ίδιο και ο αρρωστημένος βήχας και το άτονο βλέμμα του πρώην συνεργάτη μου. Αντίστοιχα είχαν εξαφανιστεί η ηλικιωμένη όψη και η καταθλιπτική έκφραση που είχε γίνει το προσωπικό σήμα κατατεθέν του. Αντίθετα, αυτός ο άνθρωπος μπροστά μου έμοιαζε να σφύζει από ζωή και το πρόσωπό του που ακτινοβολούσε ήταν ατσαλάκωτο. Τα μάτια του έλαμπαν, κι έμοιαζαν με

παράθυρο στην ψυχή του που έσφυζε από ζωντάνια. Ίσως, όμως, το πιο καταπληκτικό να ήταν η γαλήνη που εξέπεμπε ο Τζούλιαν. Αισθάνθηκα τη γαλήνη αυτή να με διαπερνά, καθώς καθόμουν εκεί και τον κοιτούσα έκθαμβος. Δεν ήταν πια ο ανήσυχος «πρωτοκλασάτος» συνεργάτης ενός μεγάλου δικηγορικού γραφείου. Αντίθετα, ο άνθρωπος που είχα μπροστά στα μάτια μου, ήταν ένα νεανικό, ζωντανό - και χαμογελαστό- πρότυπο αλλαγής ζωής.

## Η Θαυμαστή Μεταμόρφωση του Τζούλιαν Μαντλ

Ήμουν έκπληκτος από τον νέο και βελτιωμένο Τζούλιαν Μαντλ.

«Πώς είναι δυνατόν κάποιος που μόλις πριν από λίγα χρόνια έδειχνε ένας κουρασμένος ηλικιωμένος, τώρα να μοιάζει τόσο δραστήριος και ζωντανός;» αναρωτήθηκα με σιωπηλό σκεπτικισμό. «Να ήταν άραγε κάποιο μαγικό ελιξίριο που του επέτρεψε να πιει από την πηγή της νιότης; Ποια ήταν άραγε η αιτία αυτής της απίστευτης μεταστροφής;»

Ο Τζούλιαν μίλησε πρώτος. Άρχισε να λέει πως ο υπερ-ανταγωνιστικός κόσμος των δικαστηρίων είχε εισπράξει ένα υψηλό αντίτιμο από αυτόν, όχι μόνο σωματικά και συναισθηματικά, αλλά κυρίως πνευματικά. Οι γρήγοροι ρυθμοί και οι ατέλειωτες απαιτήσεις τον εξάντλησαν και τον τσάκισαν εντελώς. Αναγνώρισε ότι το σώμα του είχε διαλυθεί και το μυαλό του είχε χάσει την οξυδέρκειά του. Η καρδιακή προσβολή ήταν μόνο ένα σύμπτωμα ενός βαθύτερου προβλήματος. Η συνεχής πίεση και το εξαντλητικό πρόγραμμα ενός δικηγόρου διεθνούς εμβέλειας είχαν τσακίσει το πιο σημαντικό του - ίσως και το πιο ανθρώπινο - φυσικό προσόν: το πνεύμα του. Όταν ο γιατρός του του έθεσε ένα τελεσίγραφο, είτε να παραιτηθεί από τη δικηγορία είτε από τη ζωή του, είπε πως αναγνώρισε μια χρυσή ευκαιρία να ξαναζωντανέψει την



εσωτερική φλόγα που είχε ως νέος, το πάθος που σιγά σιγά έσβηνε, όταν η δικηγορία έγινε γι' αυτόν περισσότερο ένα απλό επάγγελμα παρά ευχαρίστηση.

Ο Τζούλιαν έδειχνε συγκινημένος, καθώς περιέγραψα τον τρόπο με τον οποίο πούλησε όλα του τα υλικά αγαθά και έφυγε για την Ινδία, μια χώρα της οποίας η αρχαία κουλτούρα και οι μυστικιστικές παραδόσεις πάντοτε τον γοήτευαν. Περιπλανήθηκε από χωριουδάκι σε χωριουδάκι, μερικές φορές με τα πόδια και άλλες με τρένο, μαθαίνοντας νέα έθιμα, αναγνωρίζοντας μια νέα, διαχρονική οπτική και αγαπώντας όλο και περισσότερο τους Ινδούς που ακτινοβολούσαν ζεστασιά, ευγένεια και μια αναζωογονητική προοπτική του αληθινού νοήματος της ζωής. Ακόμη και αυτούς που είχαν ελάχιστα ανοίξει τα σπίτια τους - και τις καρδιές τους - σ' αυτόν τον πληκτικό επισκέπτη από τη Δύση. Καθώς οι ημέρες συγχωνεύονταν σε εβδομάδες μέσα σ' αυτό το μαγευτικό περιβάλλον, ο Τζούλιαν άρχισε σταδιακά να νιώθει ξανά ζωντανός και συγκροτημένος, ίσως για πρώτη φορά μετά τα παιδικά του χρόνια. Η φυσική του περιέργεια και η σπίθα της δημιουργίας επέστρεφαν σταθερά, μαζί με τον ενθουσιασμό και τη διάθεσή του για ζωή. Άρχισε να αισθάνεται πιο χαρούμενος και ήρεμος. Έτσι άρχισε να γελάει ξανά.

Μολονότι αποδέχτηκε ευχάριστα κάθε στιγμή από το χρόνο του σ' αυτή την εξωτική χώρα, ο Τζούλιαν μου είπε πως το ταξίδι του στην Ινδία ήταν κάτι περισσότερο από ταξίδι αναψυχής ενός υπερφορτωμένου μυαλού. Περιέγραψε το χρόνο του σ' αυτό τον απομακρυσμένο τόπο ως μια "προσωπική οδύσσεια του εαυτού". Μου εκμυστηρεύτηκε πως ήταν αποφασισμένος να ανακαλύψει ποιος πραγματικά ήταν και τι ήταν η ζωή του, προτού να ήταν πολύ αργά. Για να γίνει αυτό, η πρώτη του προτεραιότητα ήταν να συνδεθεί με την τεράστια παρακαταθήκη αυτού του πολιτισμού της αρχαίας σοφίας, για το πώς να ζήσει περισσότερο ανταποδοτικά, πληρέστερα και ανάλαφρα.

«Δεν θα ήθελα να ακουστώ εξωπραγματικός, Τζον, όμως ήταν σαν να δέχτηκα μια εντολή από μέσα μου, μια εσωτερική οδηγία που μου έλεγε να

ξεκινήσω ένα πνευματικό ταξίδι, προκειμένου ν' ανακαλύψω ξανά τη σπίθα που είχε χαθεί», είπε ο Τζούλιαν. «Ήταν ένα απίστευτα απελευθερωτικό διάστημα για μένα».

Όσο περισσότερο εξερευνούσε τόσο περισσότερο άκουγε για Ινδούς μοναχούς που έζησαν περισσότερο από εκατό χρόνια, μοναχούς που παρά το προχωρημένο της ηλικίας τους διατηρούσαν τη ζωντάνια και την ενεργητικότητα στη ζωή τους. Όσο περισσότερο ταξίδευε τόσο περισσότερο μάθαινε για γιόγκι χωρίς ηλικία, οι οποίοι διαφέντευαν την τέχνη του ελέγχου του μυαλού και της πνευματικής αφύπνισης. Και όσο περισσότερα έβλεπε τόσο περισσότερο επιθυμούσε να κατανοήσει τις δυνάμεις πίσω από αυτά τα ανθρώπινα θαύματα, ελπίζοντας να μπορέσει να εφαρμόσει τις φιλοσοφίες αυτές και στη δική του ζωή.

Στα πρώτα στάδια του ταξιδιού του ο Τζούλιαν αναζητούσε αρκετούς διάσημους και αξιοσέβαστους δασκάλους. Μου είπε πως όλοι τους τον καλοδέχτηκαν με ανοιχτές αγκάλες και την καρδιά τους ανοιχτή, μοιραζόμενοι μαζί του όλες τις πολύτιμες γνώσεις που είχαν αποκομίσει μέσα από ζωή που είχε αναλωθεί στην ήρεμη ενατένηση του υψηλότερου επιπέδου της ύπαρξής τους. Ο Τζούλιαν προσπάθησε επίσης να περιγράψει την ομορφιά των αρχαίων ναών που βρίσκονταν διάσπαρτοι σε κάθε σημείο της μυστικιστικής Ινδίας, οικοδομήματα που έστεκαν σαν πιστοί φύλακες της σοφίας αιώνων. Είπε πως είχε πραγματικά συγκινηθεί από την ιερότητα του περιβάλλοντος.

«Ήταν μία από τις μαγευτικές στιγμές της ζωής μου, Τζον. Βρισκόμουν εκεί, ένας κουρασμένος γέρος κατατρεγμένος, που είχα πουλήσει όλα μου τα υπάρχοντα, από το άλογο κούρσας μέχρι το Rolex, και είχα πακετάρει όλα μου τα υπάρχοντα σε ένα μεγάλο σάκο, ο οποίος θα ήταν ο μόνιμος συνοδός μου στο ταξίδι στις διαχρονικές παραδόσεις της Ανατολής».

«Δεν ήταν δύσκολο να φύγεις;» αναρωτήθηκα δυνατά, χωρίς να μπορέσω να συγκρατήσω την περιέργειά μου.

«Ουσιαστικά, ήταν η πιο εύκολη απόφαση που πήρα ποτέ στη ζωή μου. Η απόφαση να εγκαταλείψω τη δικηγορία και όλα μου τα υπάρχοντα προέκυψε σχεδόν φυσικά. Ο Αλμπέρ Καμί είπε κάποτε: "Η πραγματική γενναιοψυχία προς το μέλλον συνίσταται στο να αποδίδουμε τα πάντα στο παρόν". Λοιπόν, αυτό ακριβώς ήταν που έκανα. Ήξερα πως έπρεπε να αλλάξω - έτσι αποφάσισα ν' ακούσω την καρδιά μου και να το κάνω με τον πιο συνταρακτικό τρόπο. Η ζωή μου έγινε τόσο απλούστερη και σημαντικότερη, καθώς άφηνα πίσω μου τις αποσκευές του παρελθόντος. Τη στιγμή που σταμάτησα να σπαταλώ τόσο πολύ χρόνο κυνηγώντας τις μεγάλες απολαύσεις της ζωής, την ίδια στιγμή άρχισα να απολαμβάνω τις μικρές της χαρές, όπως το να χαζεύω τ' αστέρια, να χορεύω κάτω από το φεγγαρόλουστο ουρανό ή να ρουφάω σαν σφουγγάρι τις ακτίνες του ήλιου κάποιο λαμπρό καλοκαιρινό πρωινό. Και η Ινδία είναι ένας τόπος τόσο προκλητικός για την πνευματική εξέλιξη που σπάνια σκεφτόμουν όλα όσα είχα αφήσει».

Οι πρώτες επαφές με τους λόγιους και τους σοφούς αυτής της ιδιαίτερης κουλτούρας, μολονότι διεγερτικές για το πνεύμα, δεν προσέφεραν στον Τζούλιαν τη γνώση που επιθυμούσε ν' αποκτήσει. Η σοφία που αναζητούσε και οι πρακτικές τεχνικές που ήλπιζε ν' αλλάξουν την ποιότητα της ζωής του, εξακολουθούσαν να του διαφεύγουν αυτό το πρώτο διάστημα της οδύσσειάς του. Η πρώτη τέτοιου τύπου σημαντική επαφή δεν συνέβη παρά επτά μήνες έπειτα από τότε που ο Τζούλιαν βρισκόταν στην Ινδία.

Κι ενώ βρισκόταν στο Κασμίρ, μια αρχαία και μυστικιστική πολιτεία που κείται ήσυχα στους πρόποδες των Ιμαλαίων, είχε την καλοτυχία να συναντήσει έναν ευγενή κύριο που ονομαζόταν Γιόγκι Κρίσαναν. Αυτός ο αδύνατος άντρας με το ξυρισμένο κεφάλι είχε υπάρξει επίσης δικηγόρος στην «προηγούμενη ενσάρκωση» του, όπως συχνά αστειευόταν με ένα πλατύ χαμόγελο. Είχε μεγαλώσει σε ένα υπερδραστήριο περιβάλλον, που αποτελεί την προσωποποίηση του σύγχρονου Νέου Δελχί, μέχρι που απομακρύνθηκε

αντίστοιχα από όλα του τα υπάρχοντα και αποσύρθηκε σε έναν κόσμο μεγαλύτερης απλότητας. Αναλαμβάνοντας τη θέση του επιστάτη στον τοπικό ναό, ο Κρίσναν είπε πως κατάφερε να γνωρίσει τον πραγματικό του εαυτό και το σκοπό της ύπαρξης του στο μεγάλο πλαίσιο της ζωής.

«Είχα κουραστεί να ζω τη ζωή μου σαν άσκηση μεγάλης αεροπορικής επιδρομής. Αντιλήφθηκα πως η πραγματική αποστολή μου ήταν να υπηρετώ τους άλλους και με κάποιον τρόπο να συμβάλλω ώστε να γίνει αυτός ο κόσμος καλύτερος. Τώρα ζω για να προσφέρω», είπε στον Τζούλιαν. «Περνάω τις μέρες και τις νύχτες μου σ' αυτόν το ναό, ζώντας ασκητικά εκπληρώνοντας, όμως, τον προορισμό μου. Μοιράζομαι τη συνειδητοποίηση μου με όλους αυτούς που έρχονται εδώ να προσευχηθούν. Περιποιούμαι αυτούς που το έχουν ανάγκη. Δεν είμαι παπάς. Είμαι απλά ένας άνθρωπος που βρήκε την ψυχή του».

Ο Τζούλιαν μίλησε σ' αυτόν τον πρώην δικηγόρο που είχε γίνει Γιόγκι και για τη δική του ιστορία. Του μίλησε για την προηγούμενη ζωή του που έμοιαζε εξέχουσα και προνομιακή. Μίλησε στον Γιόγκι Κρίσναν για την επιθυμία του για πλούτη και το πάθος του με τη δουλειά. Του αποκάλυψε, με πραγματική συγκίνηση, την εσωτερική αναστάτωση και την πνευματική κρίση που βίωνε, καθώς η άλλοτε λαμπρή φλόγα της ζωής του είχε αρχίσει να τρεμοπαίζει μπροστά στον άνεμο ενός ανισόρροπου τρόπου ζωής.

«Έχω βαδίζει κι εγώ το ίδιο μονοπάτι, φίλε μου. Έχω νιώσει κι εγώ τον ίδιο πόνο που νιώθεις. Σήμερα, όμως, γνωρίζω πως καθετί που συμβαίνει έχει κάποιο λόγο που γίνεται», του αποκρίθηκε ο Γιόγκι Κρίσναν με συμπάθεια. «Κάθε αγώνας έχει ένα σκοπό και κάθε αποτυχία το μάθημά της. Έχω συνειδητοποιήσει πως η αποτυχία, ανεξάρτητα από το αν είναι προσωπική, επαγγελματική ή ακόμη και πνευματική, είναι απαραίτητη στην προσωπική εξέλιξη. Αποφέρει εσωτερική ωρίμανση και πλήθος ψυχικών ανταμοιβών. Μη μετανιώνεις ποτέ για το παρελθόν σου. Είναι καλύτερο να το αποδεχθείς

ως δάσκαλο, όπως ακριβώς είναι».

Ακούγοντας αυτά τα λόγια, ο Τζούλιαν μου είπε πως ένιωσε μεγάλη αγαλλίαση. Ίσως, στο πρόσωπο του Γιόγκι Κρίσαναν να είχε βρει το μέντορα που αναζητούσε. Ποιος θα μπορούσε να είναι πιο κατάλληλος - από έναν πρώην πετυχημένο δικηγόρο, ο οποίος, μέσα από τη δική του οδύσσεια, είχε ανακαλύψει έναν καλύτερο τρόπο ζωής - για να διδάξει και στον ίδιο τα μυστικά μιας ζωής περισσότερο ισορροπημένης, όμορφης και απολαυστικής;

«Χρειάζομαι τη βοήθειά σου, Κρίσαναν. Θέλω να μάθω πώς να ζήσω μια πληρέστερη και γεμάτη ζωή».

«Θα ήταν τιμή μου να σε βοηθήσω με όποιον τρόπο μπορώ», προσφέρθηκε ο Γιόγκι. «Όμως, μπορώ να σου προτείνω κάτι;».

«Παρακαλώ».

«Όσον καιρό βρίσκομαι στο ναό αυτού του μικρού χωριού, έχω ακούσει να μιλάνε για κάποια μυστική ομάδα σοφών που ζει ψηλά στα Ιμαλάια. Οι φήμες λένε ότι έχουν ανακαλύψει κάποιο είδος συστήματος, με το οποίο βελτιώνουν θεαματικά τη ζωή οποιουδήποτε - και δεν εννοώ μόνο σωματικά. Υποτίθεται πως είναι ένα ολιστικό, ενσωματωμένο σύστημα αιώνιων αρχών και διαχρονικών τεχνικών που απελευθερώνουν τη δυναμική ενέργεια του μυαλού, του σώματος και της ψυχής».

Ο Τζούλιαν είχε γοητευτεί. Αυτό που του περιέγραφε ακουγόταν τέλειο.

«Και πού ακριβώς μπορώ να βρω αυτούς τους μοναχούς;»

«Κανείς δεν ξέρει, και μάλλον είμαι πολύ γέρος για ν' αρχίσω τις έρευνες. Όμως, φίλε μου, θα σου πω ένα πράγμα: πολλοί προσπάθησαν να τους βρουν και πολλοί απέτυχαν - με τραγικές συνέπειες. Οι απάτητες κορυφές των Ιμαλαίων είναι απατηλές πέρα από κάθε σύγκριση. Ακόμη και ο καλύτερα εκπαιδευμένος ορειβάτης μπορεί να αποδειχθεί ανίκανος απέναντι στο αφιλόξενο φυσικό τοπίο. Αν, όμως, αναζητάς πράγματι το χρυσό κλειδί για πλήρη υγεία, αιώνια ευτυχία και εσωτερική πληρότητα, αυτοί έχουν τη σοφία

που ζητάς - όχι εγώ».

Ο Τζούλιαν, μια και δεν ήταν από αυτούς που εγκαταλείπουν την προσπάθεια εύκολα, πίεσε τον Γιόγκι Κρίσαν: «Είσαι σίγουρος πως δεν έχεις την παραμικρή ιδέα για το που βρίσκονται;».

«Το μόνο που μπορώ να σου πω είναι ότι οι κάτοικοι της περιοχής τους αποκαλούν οι Μεγάλοι Σοφοί της Σιβάνα. Σύμφωνα με τη μυθολογία τους, Σιβάνα σημαίνει "όαση του διαφωτισμού". Οι μοναχοί αυτοί τιμώνται ωσάν να έχουν θεϊκή υπόσταση και επίδραση. Αν γνώριζα το μέρος που κατοικούν, θα είχα την υποχρέωση να στο πω. Όμως ειλικρινά, δεν γνωρίζω - κανείς δεν γνωρίζει, κάτι σχετικά με αυτό το θέμα».

Το επόμενο πρωινό, καθώς οι πρώτες ακτίνες του ήλιου της Ινδίας χόρευαν στον πολύχρωμο ορίζοντα, ο Τζούλιαν ξεκινούσε για την αποστολή ανακάλυψης της χαμένης γης της Σιβάνα. Στην αρχή σκέφτηκε να προσλάβει έναν οδηγό Σέρπα για να τον βοηθήσει στην αναρρίχηση του στα βουνά, όμως, για κάποιο περίεργο λόγο, το ένστικτό του, του υπαγόρευε ότι αυτό ήταν ένα ταξίδι που θα έπρεπε να κάνει μόνος. Έτσι, ίσως για πρώτη φορά στη ζωή του, βγήκε από τα στενά όρια της λογικής και εμπιστεύθηκε τη διαίσθησή του. Είχε την αίσθηση πως θα ήταν ασφαλής. Κατά παράξενο τρόπο, ήξερε πως θα έβρισκε αυτό για το οποίο έψαχνε. Έτσι, με ιεραποστολικό ζήλο, ξεκίνησε την αναρρίχηση.

Οι πρώτες ημέρες ήταν εύκολες. Μερικές φορές συναντούσε κάποιους ευδιάθετους κατοίκους του χωριού που είχε αφήσει πίσω του, οι οποίοι ακολουθούσαν ένα από τα μονοπάτια, ψάχνοντας πιθανότατα για ξύλα κατάλληλα για γλυπτική ή αναζητώντας το άσυλο που αυτός ο σουρεαλιστικός τόπος προσέφερε σε όλους εκείνους που τολμούσαν να διεισδύσουν μέχρι αυτού του σημείου στον Ουρανό. Άλλες φορές πάλι πεζοπορούσε ολομόναχος, εκμεταλλευόμενος το χρόνο αυτό για να στοχάζεται σιωπηλά πού είχε βρεθεί στη ζωή του - και πού κατευθυνόταν τώρα.

Δεν πέρασε πολύς καιρός μέχρις ότου το χωριό στους πρόποδες έγινε μια μικροσκοπική κουκκίδα στον υπέροχο καμβά της φυσικής μεγαλοπρέπειας. Η μεγαλειότητα των χιονοσκεπέστων κορυφών των Ιμαλαίων έκανε την καρδιά του να πάλλεται γρηγορότερα και για ένα λεπτό, που φάνηκε να κρατά περισσότερο, του κόπηκε η ανάσα. Ένιωσε να γίνεται ένα με το περιβάλλον, ένα είδος οικειότητας που θα μπορούσαν να απολαμβάνουν δύο καλοί φίλοι, έπειτα από πολλά χρόνια ουσιαστικής σχέσης. Ο φρέσκος αέρας του βουνού καθάριζε το μυαλό του και ενεργοποιούσε το πνεύμα του. Έχοντας ταξιδέψει στον κόσμο από άκρη σε άκρη αρκετές φορές, ο Τζούλιαν πίστευε πως τα είχε δει όλα. Όμως ποτέ δεν είχε αντικρίσει παρόμοια ομορφιά. Όλα τα καταπληκτικά που απολάμβανε σ' αυτό το μυστηριώδη χρόνο ήταν ένας εξάισιος φόρος τιμής στο μεγαλείο της φύσης. Μεμιάς αισθάνθηκε χαρούμενος, αναζωογονημένος και ξένοιαστος. Εκεί, λοιπόν, μακριά από τους υπόλοιπους ανθρώπους, ήταν που ο Τζούλιαν άρχισε αργά να ξετρυνώνει από το κουκούλι του αποδεκτού και να εξερευνά τη σφαίρα του απροσδόκητου.

«Ακόμα θυμάμαι τα λόγια που στριφογύριζαν στο μυαλό μου εκεί «πάνω», είπε ο Τζούλιαν. «Σκεπτόμουν ότι, σε τελευταία ανάλυση, η ζωή μας δεν είναι τίποτε άλλο από επιλογές. Η μοίρα του καθενός μας εξαρτάται από τις επιλογές που κάνει, και εγώ ήμουν σίγουρος ότι είχα κάνει τη σωστή. Καταλάβαινα ότι η ζωή μου δεν θα ήταν ποτέ πια ίδια, και ότι κάτι καταπληκτικό, ίσως ακόμη και θαυματουργό, επρόκειτο να μου συμβεί. Επρόκειτο για μια θαυμάσια συνειδητοποίηση».

Όσο πιο ψηλά σκαρφάλωνε ο Τζούλιαν στις απρόσιτες περιοχές των Ιμαλαίων τόσο περισσότερο αυξανόταν η ανυπομονησία του, όπως μου είπε. «Όμως ήταν ένα είδος ευχάριστης νευρικότητας, όπως αυτές που είχα όταν πήγαινα σε πρώτο ραντεβού ή στις αρχές μιας πολύκροτης υπόθεσης, όταν οι δημοσιογράφοι με κυνηγούσαν στις σκάλες των δικαστηρίων».

ρίων. Και παρόλο που δεν είχα το προνόμιο ενός οδηγού ή έστω ενός χάρτη, αισθανόμουν σίγουρος για το δρόμο μου, ακολουθώντας αυτό το αμυδρό, ελάχιστο ταξιδεμένο μονοπάτι που με οδηγούσε ψηλά, στις μεγαλύτερες κορυφές αυτών των βουνών. Ήταν σαν να είχα κάποιο είδος εσωτερικής πυξίδας να με ωθεί διακριτικά προς τον προορισμό μου. Δεν πιστεύω πως θα μπορούσα να σταματήσω την αναρρίχηση ακόμη κι αν το είχα σκεφτεί», ο Τζούλιαν έδειχνε ενθουσιασμένος, τα λόγια του ξεχύνονταν σαν ορμητικός βουνίσσιος άνεμος μετά τις βροχές.

Ταξιδεύοντας για δύο ακόμα ημέρες στο μονοπάτι που ευχόταν να τον οδηγήει στη Σιβάνα, οι σκέψεις του Τζούλιαν πέταξαν πίσω στην προηγούμενή του ζωή. Αν και αισθανόταν εντελώς απελευθερωμένος από το άγχος και την ένταση που οριοθετούσαν τον παλιό του κόσμο, αναρωτήθηκε αν πραγματικά θα μπορούσε να περάσει την υπόλοιπη ζωή του χωρίς τις πνευματικές προκλήσεις που του προσέφερε το νομικό επάγγελμα από τότε που είχε αποφοιτήσει από τη νομική σχολή του Χάρβαρντ. Στη συνέχεια οι σκέψεις του πέταξαν στο γραφείο του με τη δρύινη επένδυση στον εξηκοστό τέταρτο όροφο του κεντρικού ουρανοξύστη και το ειδυλλιακό εξοχικό του που είχε πουλήσει για ένα κομμάτι ψωμί. Σκέφτηκε τους παλιούς του φίλους, με τους οποίους σύχναζε στα καλύτερα εστιατόρια στις ακριβότερες περιοχές. Σκέφτηκε επίσης την αγαπημένη του Ferrari, και πώς οι σφυγμοί του ανέβαιναν καθώς έστελνε τον κινητήρα της στα κόκκινα και όλος του ο δυναμισμός έβρισκε διέξοδο μέσα από το χαρακτηριστικό της βρυχηθμό.

Επιχειρώντας μακρύτερα στα βάθη του περιέργου αυτού μέρους, οι αναμνήσεις του από το παρελθόν διακόπτονταν γρήγορα από τα συγκλονιστικά θαύματα της στιγμής. Τότε, καθώς διαποτιζόταν από τα δώρα της σοφίας της φύσης, ήταν που συνέβη κάτι καταπληκτικό.

Με την άκρη του ματιού του είδε κάποια φιγούρα, ντυμένη παράξενα, με ένα μακρύ κόκκινο ύφασμα γεμάτο πτυχές, με σκούρα μπλε κουκούλα στο



κεφάλι, να προηγείται λίγο πιο ψηλά στο μονοπάτι. Ο Τζούλιαν έμεινε έκπληκτος συναντώντας κάποιον σε αυτό το απομονωμένο μέρος, στο οποίο ο ίδιος είχε βρεθεί έπειτα από επτά δύσκολες ημέρες. Καθώς βρισκόταν πολύ μακριά από οτιδήποτε πολιτισμένο και δεν ήταν καθόλου σίγουρος πού θα έβρισκε τη Σιβάνα, που ήταν και ο τελικός του προορισμός, άρχισε να φωνάζει προς το συνοδοιπόρο του.

Η φιγούρα αντί απάντησης επιτάχυνε το βήμα της στο ίδιο μονοπάτι που βάδιζαν και οι δύο, χωρίς να έχει την ευγένεια να ρίξει στον Τζούλιαν ούτε καν ένα αναγνωριστικό έστω βλέμμα. Σε λίγο ο μυστηριώδης ταξιδιώτης άρχισε να τρέχει, κάνοντας τον κόκκινο μανδύα να χορεύει πίσω του, όπως θα έκανε ένα φρεσκοπλυμένο σεντόνι, απλωμένο και αφημένο στο φθινοπωρινό άνεμο.

«Σε παρακαλώ, φίλε, χρειάζομαι τη βοήθειά σου για να βρω τη Σιβάνα», φώναξε ο Τζούλιαν. «Ταξιδεύω επτά ημέρες με ελάχιστο φαγητό και νερό. Φοβάμαι πως έχω χαθεί!».

Η φιγούρα ακινητοποιήθηκε ξαφνικά. Ο Τζούλιαν πλησίασε επιφυλακτικά, καθώς ο ταξιδιώτης στεκόταν περίεργα ακίνητος και σιωπηλός. Το κεφάλι του δεν κινήθηκε, το ίδιο και τα χέρια του και τα πόδια του παρέμεναν στη θέση τους. Ο Τζούλιαν δεν μπορούσε να δει καθόλου το πρόσωπο κάτω από την κουκούλα, εκστασιάστηκε, όμως, από το περιεχόμενο του μικρού καλαθιού στα χέρια του ταξιδιώτη. Μέσα σ' αυτό υπήρχαν τα ομορφότερα και πιο παράξενα λουλούδια που είχε δει ποτέ ο Τζούλιαν. Η φιγούρα άρπαξε το καλάθι σφιχτά, καθώς ο Τζούλιαν πλησίαζε, θέλοντας μάλλον να δείξει και την αξία αυτών που κατείχε, αλλά και την έλλειψη εμπιστοσύνης απέναντι σε αυτόν τον ψηλό Δυτικό, που ήταν τόσο ασυνήθιστο να βρίσκεται εκεί όσο και το νερό στην έρημο.

Ο Τζούλιαν κοίταξε επίμονα τον ταξιδιώτη με έντονη περιέργεια. Μια αχτίδα φωτός αποκάλυψε πως κάτω από τη σκούρα κουκούλα κρυβόταν το

πρόσωπο ενός άντρα. Όμως ο Τζούλιαν δεν είχε δει ποτέ του μια παρόμοια έστω μορφή. Μολονότι θα πρέπει να ήταν τουλάχιστον συνομήλικοι, ορισμένα εντυπωσιακά χαρακτηριστικά έκαναν τον Τζούλιαν να υπνωτιστεί, μένοντας ακίνητος με το βλέμμα του καρφωμένο, για χρόνο που έμοιαζε με αιωνιότητα. Τα μάτια του ήταν γατίσια και το βλέμμα του τόσο διαπεραστικό που έκαναν τον Τζούλιαν να τραβήξει το δικό του. Το δέρμα του που είχε το χρώμα της ελιάς έμοιαζε απαλό και νεανικό. Και παρόλο που τα χέρια του αποδείκνυαν ότι δεν ήταν νεαρός, ακτινοβολούσε τόση νεότητα και ζωντάνια ώστε ο Τζούλιαν ένιωσε και πάλι υπνωτισμένος από αυτό που έβλεπε μπροστά του, σαν το μικρό παιδί που βλέπει για πρώτη φορά τα κόλπα ενός ταχυδακτυλουργού.

«Θα πρέπει να είναι ένας από τους Μεγάλους Σοφούς της Σιβάνα», σκέφτηκε μέσα του ο Τζούλιαν, προσπαθώντας με δυσκολία να συγκρατήσει τον ενθουσιασμό για την ανακάλυψή του.

«Είμαι ο Τζούλιαν Μαντλ. Ήρθα να διδαχτώ από τους Σοφούς της Σιβάνα. Ξέρεις που θα μπορούσα να τους βρω;» ρώτησε.

Ο άντρας κοίταξε σκεπτικός τον αποκαμωμένο επισκέπτη από τη Δύση. Η ηρεμία και η γαλήνη του τον έκαναν να μοιάζει με φωτισμένο άγγελο.

Ο άντρας μίλησε σιγανά, σχεδόν ψιθυρίζοντας: «Γιατί αναζητάς τους Σοφούς, φίλε μου;».

Με την αίσθηση ότι είχε πράγματι βρει έναν από τους μυστικιστές μοναχούς, κάτι στο οποίο είχαν αποτύχει πολλοί πριν απ' αυτόν, ο Τζούλιαν άνοιξε την καρδιά του και διηγήθηκε όλη του την οδύσσεια στον ταξιδιώτη. Του μίλησε για την προηγούμενη ζωή του και για την πνευματική κρίση, στην οποία είχε εμπλακεί, για το πώς είχε ανταλλάξει την υγεία και την ενέργειά του αντί της γρήγορης ανόδου του στο δικηγορικό επάγγελμα. Μίλησε ακόμα για τη θυσία του ψυχικού του πλούτου έναντι του παχυλού τραπεζικού λογαριασμού του και της απατηλής ικανοποίησης ενός τρόπου ζωής του τύπου

«ζήτησε γρήγορα, πέθανε νέος». Του είπε επίσης για την περιπλάνηση του στην Ινδία και τη συνάντησή του με τον Γιόγκι Κρίσαναν, τον πρώην δικηγόρο από το Νέο Δελχί, ο οποίος είχε αντίστοιχα εγκαταλείψει την προηγούμενη του ζωή με την ελπίδα να βρει εσωτερική αρμονία και αιώνια γαλήνη.

Ο ταξιδιώτης παρέμενε σιωπηλός και ακίνητος. Και δεν μίλησε μέχρι τη στιγμή που ο Τζούλιαν είπε για την καυτή, σχεδόν βασανιστική του επιθυμία να αποκτήσει τις αιώνιες αρχές της φωτισμένης ζωής. Ακουμπώντας το χέρι του στον ώμο του Τζούλιαν, ο άντρας είπε χαμηλόφωνα: «Αν πραγματικά έχεις βαθιά επιθυμία ν' ανακαλύψεις τη σοφία μιας καλύτερης διαδρομής, τότε είναι καθήκον μου να σε βοηθήσω. Είμαι πράγματι ένας από εκείνους τους σοφούς, τους οποίους αναζητάς και για τους οποίους έφτασες μέχρι εδώ. Είσαι ο πρώτος έπειτα από πάρα πολλά χρόνια που μας ανακαλύπτει. Συγχαρητήρια. Θαυμάζω την επιμονή σου. Δεν θα μπορούσες παρά να είσαι οπωσδήποτε δικηγόρος», πρόσθεσε.

Δίστασε για λίγο, σαν να ήταν λίγο αβέβαιος για το πώς να προχωρήσει, όμως αμέσως μετά συνέχισε: «Αν θέλεις μπορείς να έρθεις μαζί μου, ως προσκεκλημένος μου, στο ναό μας. Βρίσκεται σε κάποιο κρυφό σημείο αυτής της ορεινής περιοχής, και είναι ακόμα αρκετές ώρες μακριά. Οι αδελφοί και οι αδερφές μου θα σε υποδεχθούν με ανοιχτή αγκαλιά. Θα εργαστούμε ομαδικά για να σου μάθουμε τις αιώνιες αρχές και τεχνικές, τις οποίες οι πρόγονοί μας άφησαν με το πέρασμα των αιώνων.

«Πριν όμως σε οδηγήσω στο μυστικό μας κόσμο και μοιραστώ μαζί σου τη συγκεντρωμένη γνώση για να δώσεις περισσότερη χαρά στη ζωή σου, δύναμη και σκοπό, θα πρέπει να σου ζητήσω να μου υποσχεθείς κάτι», είπε ο μοναχός. «Όταν μάθεις αυτές τις αιώνιες αλήθειες, θα πρέπει να επιστρέψεις στην πατρίδα σου στη Δύση και να μοιραστείς αυτή τη σοφία με όλους όσοι έχουν ανάγκη να την ακούσουν. Παρόλο που είμαστε απομονωμένοι εδώ, σ' αυτά τα μαγικά βουνά, έχουμε πλήρη επίγνωση της κατάστασης

στην οποία βρίσκεται ο δικός σας κόσμος. Αξιόλογοι άνθρωποι χάνουν το δρόμο τους. Θα πρέπει να τους δώσεις την ελπίδα που δικαιούνται. Ακόμα περισσότερο, θα πρέπει να τους δώσεις τα εφόδια να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. Αυτό είναι που σου ζητώ».

Ο Τζούλιαν δέχθηκε αμέσως τον όρο του μονάχου και υποσχέθηκε πως θα μετέφερε το πολύτιμο μήνυμά τους στη Δύση. Καθώς οι δυο άντρες ανέβαιναν υψηλότερα στο ορεινό μονοπάτι που οδηγούσε στο χαμένο χωριό της Σιβάνα, ο ήλιος της Ινδίας άρχιζε να δύει, ένας κόκκινος φλεγόμενος δίσκος, οδεύοντας προς μια λυτρωτική ανάπαυση έπειτα από μία ακόμα μεγάλη και κουραστική ημέρα. Ο Τζούλιαν μου είπε πως η μαγεία αυτής της στιγμής θα του έμενε για πάντα ανεξίτηλη, να περπατά με έναν μοναχό απροσδιορίστου ηλικίας, για τον οποίο με κάποιο τρόπο αισθανόταν αδελφική αγάπη, πηγαίνοντας σε ένα μέρος που είχε επιθυμήσει πολύ να βρεθεί και ν' ανακαλύψει όλα του τα θαυμαστά και τα μυστήρια.

«Αυτή σίγουρα ήταν η πιο αξιομνημόνευτη στιγμή της ζωής μου», μου εμπιστεύθηκε. Ο Τζούλιαν πάντοτε πίστευε ότι ο καθένας στιγματίζεται από κάποιες ελάχιστες καθοριστικές στιγμές. Και ετούτη ήταν μία από αυτές. Βαθιά στην ψυχή του, αισθανόταν ότι εκείνη ήταν η πρώτη στιγμή, από την οποία θα ξεκινούσε η υπόλοιπη ζωή του, μια ζωή που σύντομα θα ήταν πολλά περισσότερα απ' όσα ήταν μέχρι τότε.

## Η Μαγική Συνάντηση με τους Μοναχούς της Σιβάνα

Έπειτα από πεζοπορία πολλών ωρών, κατά μήκος μιας περίπλοκης ακολουθίας μονοπατιών και χορταριασμένων διαδρομών, οι δύο ταξιδιώτες έφτασαν σε μια εύφορη και καταπράσινη κοιλάδα. Στη μία μεριά της κοιλάδας αυτής, τα χιονοσκέπαστα Ιμαλαία προσέφεραν προστασία, σαν στρατιώτες αποκαμωμένοι από τον καιρό που κρατούν, όμως, τη θέση που τους όρισαν οι στρατηγοί τους. Από την άλλη, ένα πυκνό πευκοδάσος, απόλυτος φόρος τιμής της φύσης σ' αυτή τη γοητευτική πόλη της φαντασίας.

Ο μοναχός κοίταξε τον Τζούλιαν και χαμογέλασε ευγενικά, «Καλώς ήρθες στη Νιρβάνα της Σιβάνα».

Οι δυο τους κατέβηκαν από ένα μονοπάτι λιγότερο περπατημένο προς το πυκνό δάσος που οριοθετούσε το επίπεδο της πεδιάδας. Τα αρώματα του πεύκου και του σανδαλόξυλου αιωρούνταν στον ψυχρό και ξηρό αέρα του βουνού. Ο Τζούλιαν, ξυπόλητος τώρα, προκειμένου να ξεκουράσει τα ταλαιπωρημένα του πόδια, ένωσε την υγρασία του βάλτου στις πατούσες του. Ξαφνιάστηκε αντικρίζοντας πολύχρωμες ορχιδέες και πολλά άλλα υπέροχα λουλούδια να ξεπροβάλλουν ανάμεσα στα δέντρα, σαν να εξέφραζαν τη χαρά τους προς αυτή τη μικρή υπέροχη γωνιά του Παραδείσου.

Από μακριά, ο Τζούλιαν μπορούσε ν' ακούσει χαρούμενες φωνές, που έφταναν απαλές και καταπραϋντικές στ' αυτιά του. Συνέχισε να ακολουθεί τον σοφό αθόρυβο. Περπατώντας για δεκαπέντε ακόμα λεπτά περίπου, οι δύο άντρες έφτασαν σε ένα ξέφωτο. Μπροστά του υπήρχε κάτι που ακόμα και ο ευφάνταστος και σπάνια εκπλησσόμενος Τζούλιαν Μαντλ δεν θα μπορούσε να έχει φανταστεί - ένα μικρό χωριό που έμοιαζε φτιαγμένο εξολοκλήρου από τριαντάφυλλα. Στο κέντρο του χωριού βρισκόταν ένας μικρός ναός, σαν αυτούς που ο Τζούλιαν είχε συναντήσει στα ταξίδια του στην Ταϊλάνδη και στο Νεπάλ, όμως ο ναός αυτός ήταν φτιαγμένος από κόκκινα, λευκά και ροζ λουλούδια, που συγκρατούνταν μεταξύ τους από μακριές πλεξούδες πολύχρωμων σχοινιών και κλαδιών. Οι μικρές καλύβες που στιγματίζαν τον υπόλοιπο χώρο έμοιαζαν με ασκητικές κατοικίες των σοφών. Ήταν κι αυτές επίσης φτιαγμένες από τριαντάφυλλα. Ο Τζούλιαν είχε μείνει άφωνος.

Όσο για τους μοναχούς που κατοικούσαν στο χωριό, αυτοί που μπορούσε να δει έμοιαζαν με το σύντροφο του Τζούλιαν στο ταξίδι, ο οποίος μόλις του αποκάλυπτε πως το όνομά του ήταν Γιόγκι Ραμάν. Του εξήγησε ότι ήταν ο μεγαλύτερος σε ηλικία σοφός της Σιβάνα και αρχηγός της ομάδας. Οι κάτοικοι αυτής της ονειρικής αποικίας έδειχναν εκπληκτικά νέοι και οι κινήσεις τους ήταν γεμάτες νηφαλιότητα αλλά και αποφασιστικότητα. Κανείς τους δεν μίλησε, επιλέγοντας να σεβαστούν την ηρεμία του τόπου εκτελώντας τα καθήκοντά τους σιωπηλά.

Οι άντρες που έμοιαζαν να αριθμούν περίπου τους δέκα, φορούσαν τον ίδιο κόκκινο μανδύα που φορούσε και ο Γιόγκι Ραμάν και χαμογελούσαν γαλήνια στον Τζούλιαν, καθώς έμπαινε στο χωριό τους. Καθένας από αυτούς έμοιαζε ήρεμος, υγιής και βαθιά ικανοποιημένος. Ήταν λες και οι εντάσεις που μαστίζουν τους περισσότερους από εμάς στο σύγχρονο κόσμο, είχαν αισθανθεί πως δεν είναι καλοδεχούμενες σ' αυτή τη γαλήνια βουνοκορφή και παρέμεναν σε πιο ευπρόσδεκτες γι' αυτές περιοχές. Μολονότι είχαν περά-

σει πολλά χρόνια από τότε που είχε βρεθεί κάποιος ξένος ανάμεσά τους, οι άντρες αυτοί έμοιαζαν απόλυτα φυσικοί στην υποδοχή τους, προσφέροντας μια απλή υπόκλιση ως καλωσόρισμα στον επισκέπτη τους που είχε ταξιδέψει από πολύ μακριά για να τους βρει.

Οι γυναίκες ήταν αντίστοιχα εντυπωσιακές. Ανεμίζοντας τα ροζ μεταξωτά σάρι τους και με λευκά νούφαρα να στολίζουν τα στιλπνά μαύρα μαλλιά τους, κινούνταν δραστήρια στο χωριό με ξεχωριστή σβελλάδα. Σε κάθε περίπτωση, όμως, δεν επρόκειτο για τη φρενήρη δραστηριότητα που χαρακτηρίζει τη ζωή των ανθρώπων στην κοινωνία μας. Με συγκέντρωση τύπου Ζεν, ορισμένοι εργάζονταν μέσα στο ναό προετοιμάζοντας κάτι που θύμιζε γιορτή. Άλλοι κουβαλούσαν καυσόξυλα και πυκνοκέντητα χαλιά. Όλοι ήταν απασχολημένοι με κάποια παραγωγική δραστηριότητα. Όλοι έμοιαζαν χαρούμενοι.

Σε τελευταία ανάλυση, τα πρόσωπα των Σοφών της Σιβάνα αποκάλυπταν τη δύναμη του δικού τους τρόπου ζωής. Παρόλο που ήταν ξεκάθαρο πως υπήρχαν ώριμοι ενήλικες, καθένas από αυτούς ακτινοβολούσε μια παιδικότητα και τα μάτια τους έλαμπαν με τη φρεσκάδα της νιότης. Κανείς τους δεν είχε ρυτίδες. Κανείς τους δεν είχε γκρίζα μαλλιά. Κανείς τους δεν έμοιαζε γέρος.

Στον Τζούλιαν που με δυσκολία μπορούσε να πιστέψει όσα αντίκριζε, προσφέρθηκε ένα γεύμα με φρέσκα φρούτα και εξωτικά λαχανικά, μια διατροφή που όπως θα μάθαινε αργότερα αποτελούσε ένα από τα μυστικά της ιδανικής υγείας που απολάμβαναν οι σοφοί. Μετά το γεύμα, ο Γιόγκι Ραμάν συνόδευσε τον Τζούλιαν στο μέρος που θα έμενε: μια λουλουδοκαλύβα με ένα μικρό κρεβάτι μέσα και μια κενή βάση ημερολογίου. Αυτό θα ήταν το σπίτι του για το άμεσα ορατό μέλλον.

Μολονότι ο Τζούλιαν δεν είχε δει ποτέ κάτι παρόμοιο με το μαγικό κόσμο της Σιβάνα, κατά παράξενο τρόπο ένιωσε ότι όλο αυτό ήταν ένα

είδος επιστροφής σε κάτι οικείο, μιας επιστροφής στον παράδεισο, τον οποίο είχε γνωρίσει πολύ καιρό πριν. Με τον ίδιο παράξενο τρόπο, το χωριό αυτό δεν του έμοιαζε και τόσο ξένο. Η διαίσθησή του του έλεγε ότι ανήκε εδώ, αν και μόνο για κάποιο μικρό διάστημα. Αυτό θα ήταν το μέρος όπου θα αναζωπύρωνε το πάθος για τη ζωή που είχε γνωρίσει πριν το νομικό επάγγελμα του κλέψει την ψυχή, ένα άδυτο όπου το συντετριμμένο πνεύμα του θα έβρισκε γιατρεία. Έτσι ξεκίνησε η ζωή του Τζούλιαν ανάμεσα στους Σοφούς της Σιβάνα, μια ζωή απλότητας, γαλήνης και αρμονίας. Το καλύτερο έμελλε να έρθει.



## Ο Πνευματικός Μαθητής των Σοφών

*Τα όνειρα των μεγάλων ιδεαλιστών δεν εκπληρώνονται ποτέ, γιατί οι ίδιοι πάντα τα υπερβαίνουν.*

Alfred Lord Whitehead

Ήταν ήδη 8:00 μ.μ. και έπρεπε να προετοιμαστώ για την αυριανή μου παρουσίαση στο δικαστήριο. Ήμουν ακόμη συγκλονισμένος από την περιπέτεια του πρώην πολεμιστή του νόμου, ο οποίος είχε αλλάξει εντελώς τη ζωή του μετά τη συνάντηση και τη μαθητεία του υπό τη σκέπη των υπέροχων σοφών από την Ινδία. Καταπληκτικό, σκέφτηκα, και πόσο συνταρακτική αλλαγή! Ενδόμυχα αναρωτήθηκα κατά πόσο τα μυστικά που είχε ανακαλύψει ο Τζούλιαν σ' εκείνο το μακρινό ορεινό κρησφύγετο θα μπορούσαν να αναβαθμίσουν την ποιότητα και της δικής μου ζωής και να αναζωογονήσουν την αίσθηση του θαυμασμού μου για τον κόσμο που ζούμε. Συνειδητοποίησα πως όσο περισσότερο άκουγα τον Τζούλιαν να αφηγείται τόσο περισσότερο ένιωθα ότι και το δικό μου πνεύμα είχε εξασθενήσει. Τι απέγινε εκείνο το εξαιρετικό πάθος που εξέφραζα σε ό,τι κι αν καταπιανόμουν, όταν ήμουν νεότερος; Τότε που ακόμη και τα πιο απλά πράγματα ήταν ικανά να μου

δώσουν μεγάλη χαρά. Ίσως είχε έρθει και για μένα ο καιρός ν' ανακαλύψω ξανά τη μοίρα μου.

Συναισθανόμενος τη συγκίνηση που μου προκαλούσε η οδύσσειά του αλλά και την ανυπομονησία μου να μάθω το σύστημα της φωτισμένης ζωής που είχε μάθει από τους σοφούς, ο Τζούλιαν βιάστηκε να προχωρήσει συνεχίζοντας την ιστορία του. Μου είπε για τον τρόπο με τον οποίο η επιθυμία του για γνώση σε συνδυασμό με το οξύ του πνεύμα - ραφινारισμένα διά μέσου των ετών και από την επαφή του με τη δικαστική διαδικασία - τον κατέστησαν ένα ιδιαίτερα αγαπητό μέλος της κοινότητας στη Σιβάνα. Ως ένδειξη αγάπης οι μοναχοί έχρισαν, τελικά, τον Τζούλιαν επίτιμο μέλος της ομάδας τους και του συμπεριφέρονταν ως αναπόσπαστο μέλος της εκτεταμένης οικογένειάς τους.

Διψασμένος να αποκτήσει τη γνώση του τρόπου που λειτουργούν το μυαλό, το σώμα και η ψυχή, και παράλληλα να μάθει να τα ελέγχει, ο Τζούλιαν περνούσε χωρίς υπερβολή κάθε λεπτό του χρόνου του δίπλα στον Γιόγκι Ραμάν. Ο σοφός έγινε περισσότερο πατέρας για τον Τζούλιαν, παρά δάσκαλος, μολονότι ηλικιακά δεν απείχαν παρά ελάχιστα χρόνια. Ήταν προφανές ότι αυτός ο άνθρωπος κατείχε συσσωρευμένη γνώση πολλών ζωών και, ευτυχώς, ήταν πρόθυμος να την μοιραστεί με τον Τζούλιαν.

Ξεκινώντας πριν το χάραμα, ο Γιόγκι Ραμάν καθόταν με τον ένθερμο μαθητή του και του προσέφερε την επίγνωση του νοήματος της ζωής και άγνωστες τεχνικές, τις οποίες κατείχε με στόχο την καλύτερη ζωτικότητα, δημιουργικότητα και πληρότητα. Δίδαξε στον Τζούλιαν αιώνιες αρχές με τις οποίες, όπως του έλεγε, οποιοσδήποτε θα μπορούσε να ζήσει περισσότερο, να παραμένει νεότερος και να γίνεται ευτυχέστερος. Ο Τζούλιαν έμαθε επίσης πως η εφαρμογή της διπλής πειθαρχίας, πάνω στον αυτοέλεγχο και στον αυτο-προορισμό, δεν θα του επέτρεπε να ξανακυλήσει στο χάος της κρίσης που είχε χαρακτηρίσει τη ζωή του στη Δύση. Και καθώς οι

εβδομάδες μετατρέπονταν σε μήνες, άρχιζε να αντιλαμβάνεται τον κρυμμένο θησαυρό που βρισκόταν σε «χειμερία νάρκη» μέσα στο ίδιο του το μυαλό, περιμένοντας ν' ανακαλυφθεί και να χρησιμοποιηθεί για υψηλότερους σκοπούς. Ορισμένος φορές δάσκαλος και μαθητής κάθονταν απλά και παρατηρούσαν τον λαμπερό ήλιο της Ινδίας να ξεπροβάλλει από τα βαθυπράσινα λιβάδια στον ορίζοντα. Μερικές πάλι αναπαύονταν ευρισκόμενοι σε ήσυχο διαλογισμό, γευόμενοι τα δώρα που κρύβει η σιωπή. Και άλλες περπατούσαν μέσα στο πευκοδάσος, μιλώντας για φιλοσοφικά ζητήματα και απολαμβάνοντας ο ένας τη συντροφιά του άλλου.

Ο Τζούλιαν είπε πως είδε τα πρώτα σημάδια της προσωπικής του ανάτασης, μόλις τρεις εβδομάδες από τότε που βρέθηκε στη Σιβάνα. Είχε αρχίσει να παρατηρεί την ομορφιά στα πιο απλά πράγματα. Και αυτά θα μπορούσαν να είναι είτε η ομορφιά του έναστρου ουρανού είτε η γοητεία του ιστού της αράχνης μετά τη βροχή είτε οτιδήποτε άλλο. Ο Τζούλιαν αφομοίωνε τα πάντα. Είπε επίσης ότι ο νέος τρόπος ζωής του και οι νέες συνήθειες που συνδέονταν μ' αυτόν, είχαν αρχίσει να έχουν σαφή επίδραση στον εσωτερικό του κόσμο. Μέσα σε ένα μήνα από τότε που είχε αρχίσει να εφαρμόζει τις αρχές και τις τεχνικές των σοφών, μου είπε ότι είχε αρχίσει να καλλιεργεί τη βαθιά αίσθηση της ηρεμίας και της εσωτερικής γαλήνης, την οποία δεν είχε γνωρίσει σε όλη την προηγούμενη ζωή του στη Δύση. Κάθε μέρα που περνούσε γινόταν όλο και πιο χαρούμενος και αυθόρμητος, ενώ αυξανόταν και η ενεργητικότητά του.

Η φυσική ζωντάνια και η πνευματική δύναμη ήταν οι αλλαγές που ακολούθησαν στην πρόοδο του Τζούλιαν. Το άλλοτε υπέρβαρο σώμα του είχε ξαναβρεί τη φόρμα του, ήταν λεπτός και δυνατός, ενώ η ασθενική χλομάδα που είχε εγκατασταθεί καιρό το πρόσωπό του, είχε αντικατασταθεί από μια καταπληκτική λάμψη υγείας. Είχε την αίσθηση πως θα μπορούσε να κάνει οτιδήποτε, να γίνει οτιδήποτε, ακόμη και να ξεκλειδώσει τις κρυμμένες δυνά-

μεις που έχει ο καθένας μας μέσα του. Άρχισε να λατρεύει τη ζωή και ν' αναγνωρίζει τη θεϊκότητα σε κάθε πλευρά της. Το πανάρχαιο σύστημα της μυστικής ομάδας των μοναχών είχε αρχίσει να κάνει θαύματα.

Κάνοντας μια μικρή παύση, σαν να εξέφραζε και ο ίδιος δυσπιστία προς την ιστορία του, συνέχισε φιλοσοφώντας. «Συνειδητοποίησα κάτι πολύ σημαντικό, Τζον. Ο κόσμος, συμπεριλαμβανομένου και του εσωτερικού μου κόσμου, είναι ένα πολύ ιδιαίτερο μέρος. Κατάφερα, μάλιστα, να συνειδητοποιήσω ότι η εξωτερική επιτυχία δεν έχει καμία σημασία, αν δεν συμβαδίζει με την αντίστοιχη εσωτερική. Υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στην ευμάρεια και την ευημερία. Όταν ήμουν ο επιτυχημένος δικηγόρος, συνήθιζα να χλευάζω όλους αυτούς τους ανθρώπους που δούλευαν για να βελτιώσουν τόσο τη ζωή τους όσο και τον πνευματικό τους κόσμο. «Μάθετε να ζείτε!» σκεφτόμουν. Έμαθα, όμως, ότι ο αυτοέλεγχος και η συνεχής φροντίδα του νου, του σώματος και της ψυχής αποτελούν προϋποθέσεις για να βρει κανείς τον ανώτερό του εαυτό και στη συνέχεια να ζήσει τη ζωή που έχει ονειρευτεί. Πώς μπορεί κανείς να ενδιαφέρεται για τους άλλους, αν δεν ενδιαφέρεται για τον ίδιο του τον εαυτό; Πώς μπορείς να κάνεις καλό, αν δεν αισθάνεσαι ο ίδιος καλά; Και δεν μπορώ να σε αγαπήσω αν δεν αγαπώ τον εαυτό μου».

Ξαφνικά ο Τζούλιαν φάνηκε ταραγμένος και λίγο ανήσυχος. «Δεν έχω ανοίξει ποτέ την καρδιά μου σε κανέναν με αυτό τον τρόπο μέχρι σήμερα. Σου ζητώ συγνώμη γι' αυτό, Τζον. Όμως, αισθάνθηκα τέτοια κάθαρση πάνω σ' εκείνα τα βουνά, τέτοια πνευματική επαφή με τις δυνάμεις του σύμπαντος, που αισθάνομαι ότι και για τους γύρω μου είναι αναγκαίο να μάθουν αυτά που εγώ ξέρω».

Παρατηρώντας πως ήταν ήδη αργά, ο Τζούλιαν βιάστηκε να μου πει πως θα φύγει και έσπευσε να με χαιρετήσει.

«Δεν μπορείς να φύγεις τώρα, Τζούλιαν. Είμαι πολύ περίεργος ν' ακού-

σω τη σοφία που διδάχθηκες στα Ιμαλάια και το μήνυμα που υποσχέθηκες στους δασκάλους σου να μεταφέρεις πίσω στη Δύση. Δεν μπορείς να με αφήσεις με την αγωνία - ξέρεις ότι δεν το αντέχω».

«Θα επιστρέψω, να είσαι βέβαιος, φίλε μου. Κι εσύ με ξέρεις καλά, από τη στιγμή που αρχίζω να λέω μια καλή ιστορία, δεν μπορώ να την αφήσω στη μέση. Εσύ, όμως, έχεις να φροντίσεις για τη δουλειά σου κι εγώ αντίστοιχα έχω κάποιες προσωπικές υποθέσεις που πρέπει να φροντίσω».

«Πες μου τότε ένα πράγμα. Όσα έμαθες στη Σιβάνα θα έχουν εφαρμογή σ' εμένα;».

«Όταν ο μαθητής είναι έτοιμος, ο δάσκαλος εμφανίζεται», μου απάντησε αστραπιαία. «Εσύ, όπως και πολύ άλλοι στην κοινωνία μας, είστε έτοιμοι να δεχθείτε τη σοφία που τώρα έχω το προνόμιο να κατέχω εγώ. Καθένας μας θα πρέπει να γνωρίζει τη φιλοσοφία των σοφών. Καθένας μας μπορεί να ωφεληθεί από αυτή. Καθένας μας πρέπει να γνωρίσει την τελειότητα δηλαδή η φυσική του κατάσταση. Υπόσχομαι να μοιραστώ την αιώνια γνώση τους μαζί σου. Έχε υπομονή. Θα σε συναντήσω αύριο το βράδυ την ίδια ώρα στο σπίτι σου. Εκεί θα σου πω όλα όσα χρειάζεσαι για να κάνεις τη ζωή σου καλύτερη. Είμαστε σύμφωνοι;».

«Ναι, έχω ζήσει όλη μου τη ζωή έτσι, φαντάζομαι πως είκοσι τέσσερις ώρες ακόμα δεν θα κάνουν και μεγάλη διαφορά», απάντησα με λίγη απογοήτευση.

Και έτσι, ο μεγάλος δικηγόρος που είχε μετατραπεί σε φωτισμένο γιόγκι της Ανατολής, έφυγε. Αφήνοντάς με με ένα κεφάλι γεμάτο αναπάντητα ερωτήματα και ανολοκλήρωτες σκέψεις.

Κάθισα ήσυχα στο γραφείο μου και σκέφτηκα πόσο μικρός είναι ο κόσμος μας. Αναλογίστηκα το τεράστιο απόθεμα γνώσης, για το οποίο εγώ δεν είχα την παραμικρή ιδέα. Φαντάστηκα πώς θα ήταν αν μπορούσα να ξανκερδίσω το πάθος μου για τη ζωή, το ίδιο και τη φιλομάθεια που είχα όταν ήμουν νέος. Θα ήθελα να νιώσω πιο ζωντανός και να δώσω στην

καθημερινότητά μου αχαλίνωτη ενέργεια. Ίσως να άφηνα κι εγώ το επάγγελμα του δικηγόρου. Ίσως να υπήρχε και για μένα κάποια πιο υψηλή αποστολή. Με όλα αυτά τα βαθυστόχαστα στο μυαλό μου, έσβησα τα φώτα, κλείδωσα την πόρτα του γραφείου μου και άρχισα να περπατώ μέσα στη βαριά ζέστη μίας ακόμα καλοκαιρινής νύχτας.

## Η Σοφία της Προσωπικής Αλλαγής

*Είμαι ένας καλλιτέχνης στη ζωή - το έργο τέχνης μου είναι η ίδια μου η ζωή.*

Suzuki

Πιστός στο λόγο του, ο Τζούλιαν εμφανίστηκε στο σπίτι μου το επόμενο βράδυ. Γύρω στις 7:15 μ. μ. άκουσα τέσσερα σύντομα χτυπήματα στην μπροστινή πόρτα του σπιτιού μου, σχέδιο του Cape Cod με αμφίβολης αισθητικής ροζ παντζούρια, για τα οποία η γυναίκα μου υποστήριζε ότι το έκαναν να μοιάζει σαν να έχει βγει από τις σελίδες του Architectural Digest<sup>1</sup>. Και ο Τζούλιαν, όμως, έμοιαζε εντυπωσιακά διαφορετικός από ό,τι την προηγούμενη ημέρα που είχαμε συναντηθεί. Είχε βέβαια ακόμα τα χαρακτηριστικά της λαμπρής υγείας και εξέπεμπε μια υπέροχη αίσθηση ηρεμίας. Ήταν, όμως, αυτό που φορούσε που μ' έκανε να νιώθω λίγο περίεργα.

Το εμφανώς νεανικό πια κορμί του κάλυπτε ένας μακρὺς κόκκινος χιτώνας, συνοδευόμενος από μια περίτεχνα κεντημένη μπλε κουκούλα. Και μολονότι και η αποψινή βραδιά του Ιουλίου ήταν αρκετά ζεστή, εκείνος

ΣΤΕ<sup>1</sup>: Αμερικανικό περιοδικό για το σπίτι και την αρχιτεκτονική με θέματα από όλον τον κόσμο.

φορούσε αυτήν τη κουκούλα στο κεφάλι του.

«Χαίρε, φίλε μου», αποκρίθηκε ο Τζούλιαν χαρούμενα.

«Χαίρε».

«Δεν χρειάζεται να δείχνεις τόσο θορυβημένος, τι περίμενες να φορώ-  
Armani;»

Αρχίσαμε κι οι δύο να γελάμε, συγκρατημένα στην αρχή. Στη συνέχεια, όμως, το γέλιο μας μετατράπηκε σε νευρικά γέλια μέχρι δακρύων. Σίγουρα ο Τζούλιαν δεν είχε χάσει αυτή την ιδιαίτερη αίσθηση του χιούμορ που τόσο εκτιμούσα σ' αυτόν πολύ καιρό πριν.

Χαλαρώνοντας στο ακατάστατο αλλά άνετο καθιστικό μου, δεν μπορούσα παρά να παρατηρήσω το περίτεχνο κολιέ από ξύλινες χάντρες που κρεμόταν στο λαιμό του.

«Τι είναι αυτό; Είναι πολύ όμορφο».

«Θα σου πω περισσότερα γι' αυτό αργότερα», είπε αγγίζοντας μερικές από τις χάντρες με τον αντίχειρα και το δείκτη του. «Έχουμε πολλά να πούμε απόψε».

«Ας ξεκινήσουμε τότε. Όλη την ημέρα στη δουλειά δεν μπορούσα να συγκεντρώσω το μυαλό μου, ήμουν πολύ ανυπόμονος για τη συνάντησή μας».

Ακούγοντας τη φράση του, ο Τζούλιαν άρχισε αμέσως να αποκαλύπτει περισσότερες λεπτομέρειες για τη μετάλλαξή του και την ευκολία με την οποία αυτή πραγματοποιήθηκε. Μου μίλησε για τις πανάρχαιες πρακτικές που είχε μάθει για να ελέγχει το νου του και να (απαλείφει την προδιάθεση της ανησυχίας που φθείρει τόσο πολλούς στη σύνθετη κοινωνία μας. Μου μίλησε για τη σοφία που ο Γιόγκι Ραμάν και οι άλλοι μοναχοί είχαν μοιραστεί μαζί του, για το πώς να ζει μια ζωή με περισσότερο νόημα και πιο ανταποδοτική. Μίλησε επίσης για μια σειρά μεθόδων, οι οποίες αποδεσμεύουν τις αστείρευτες πηγές της νεότητας και της ενέργειας, που σύμφωνα με τα λεγόμενά του ο καθένας από εμάς έχει σε λανθάνουσα μορφή βαθιά μέσα του.



Αν και η πειστικότητα με την οποία μιλούσε ήταν προφανής, άρχισα να γίνομαι όλο και περισσότερο σκεπτικός. Μήπως ήμουν το θύμα κάποιας κακόγουστης φάρσας; Αναλογίστηκα ότι ο πρώην δικηγόρος και απόφοιτος του Χάρβαρντ που είχα μπροστά μου, ήταν διάσημος στο γραφείο για τις πλάκες που σκάρωνε. Θα μπορούσε κάλλιστα όλο αυτό να μην είναι τίποτα παραπάνω από μια φανταστική ιστορία. Δηλαδή: ένας από τους καλύτερους δικηγόρους αυτής της χώρας τα τινάζει όλα στον αέρα, ξεπουλάει όλα του τα θαυμαστά υπάρχοντα και εξαφανίζεται στην Ινδία σε μια πνευματική οδύσσεια, για να επιστρέψει λίγο καιρό μετά ως σοφός προφήτης από τα Ιμαλάια. Αποκλείεται να είναι αληθινό.

«Ελα, Τζούλιαν. Κόφ' το, σε κατάλαβα. Όλη αυτή η ιστορία αρχίζει να έχει το άρωμα από τις γνωστές φάρσες σου. Στοιχηματίζω ότι νοίκιασες αυτή τη στολή από το βεστιάριο που βρίσκεται απέναντι από το γραφείο», του αντέτεινα, με το γνωστό μου «απειλητικό» χαμόγελο.

Ο Τζούλιαν είχε έτοιμη την απάντηση, σαν να ήταν προετοιμασμένος να δεχθεί τη δυσπιστία μου. «Στο δικαστήριο με ποιο τρόπο στηρίζεις τις υποθέσεις σου;».

«Με πειστικά επιχειρήματα».

«Μάλιστα. Δες, λοιπόν, το στοιχείο που σου καταθέτω. Κοίταξε το λείο και χωρίς ρυτίδες πρόσωπό μου. Δες τη φυσική μου κατάσταση. Δεν αισθάνεσαι ότι είμαι γεμάτος ενέργεια; Παρατήρησε την ηρεμία μου. Είσαι σίγουρος ότι δεν βλέπεις πόσο έχω αλλάξει;».

Είχε δίκιο. Αυτός ο άνθρωπος μόλις πριν από ελάχιστα χρόνια έδειχνε αρκετές δεκαετίες μεγαλύτερος.

«Δεν πήγες σε πλαστικό, έτσι δεν είναι;»

«Όχι», έγενεψε χαμογελώντας αρνητικά. Οι πλαστικοί εστιάζουν στην εξωτερική εμφάνιση των ανθρώπων. Εγώ είχα ανάγκη επούλωσης εσωτερικά. Ο ανισόρροπος και χαοτικός τρόπος ζωής μου με οδήγησε σε μεγάλη

απελπισία. Η καρδιακή προσβολή ήταν το λιγότερο που μου είχε συμβεί. Το σημαντικότερο ήταν ότι είχε προσβληθεί ο βαθύτερος εαυτός μου».

«Όμως η ιστορία σου είναι τόσο... μυστήρια και ασυνήθιστη».

Ο Τζούλιαν παρέμεινε ήρεμος και ψύχραιμος απέναντι στην επιμονή μου. Ρίχνοντας το βλέμμα του στην τσαγιέρα που είχα αφήσει στο τραπέζι δίπλα του, την σήκωσε και άρχισε να σερβίρει στο φλιτζάνι μου. Το ζεστό τσάι έφτασε μέχρι το χείλος - όμως εκείνος δεν σταμάτησε να σερβίρει! Ξεχειλίζοντας άρχισε να τρέχει στο πλάι του φλιτζανιού, γεμίζοντας το πιατάκι και στη συνέχεια να μουσκεύει το αγαπημένο περσικό χαλί της γυναίκας μου. Στην αρχή κοιτούσα σιωπηλός. Όμως στη συνέχεια δεν μπόρεσα να συγκρατηθώ.

«Τζούλιαν, τι κάνεις; Το φλιτζάνι έχει ξεχειλίζει. Όσο και να προσπαθείς δεν είναι δυνατόν να χωρέσει άλλο!» φώναξα νευρικά.

Με κοίταξε για κάποια δευτερόλεπτα. «Σε παρακαλώ, μην το παρεξηγήσεις αυτό. Πάντοτε έτρεφα σεβασμό για σένα, Τζον. Και εξακολουθώ. Όμως, όπως ακριβώς συμβαίνει με αυτό το φλιτζάνι, έτσι κι εσύ μοιάζεις να είσαι γεμάτος με τις δικές σου αλήθειες. Και πώς θα μπορούσες να δεχθείς περισσότερες... αν προηγουμένως δεν έχεις αδειάσει μερικές;».

Έμεινα άναυδος από την αλήθεια των λόγων του. Είχε δίκιο. Η πολυετής ενασχόλησή μου με τη δικηγορία, κάνοντας τα ίδια πράγματα κάθε μέρα με τους ίδιους ανθρώπους, οι οποίοι σκέπτονταν τα ίδια πράγματα καθημερινά, είχε γεμίσει το φλιτζάνι μου μέχρι το χείλος. Η σύζυγός μου, η Τζένη, πάντα μου έλεγε πως θα ήταν καλό να γνωρίζουμε νέους ανθρώπους και να δοκιμάζουμε νέα πράγματα. «Μακάρι να ήσουν λίγο περισσότερο άνθρωπος της περιπέτειας, Τζον», μου έλεγε συχνά.

Δεν μπορούσα να θυμηθώ πριν από πόσο καιρό ήταν η τελευταία φορά που είχα διαβάσει κάποιο βιβλίο που δεν αφορούσε τα νομικά. Το επάγγελμά μου ήταν η ζωή μου. Αρχίζα να συνειδητοποιώ ότι ο αποστειρωμένος

κόσμος, στον οποίο είχα μεγαλώσει, μ' έμαθε να αμβλύνω τη δημιουργικότητά μου και περιόρισε την οπτική μου.

«Εντάξει, αντιλαμβάνομαι αυτό που μου λες», πρόσθεσα. «Ίσως η χρόνια ενασχόλησή μου με τη μάχιμη δικηγορία να με έχει κάνει αρκετά δύσπιστο. Από την πρώτη στιγμή που σε είδα χθες στο γραφείο, κάτι βαθιά μέσα μου μου έλεγε πως η αλλαγή σου είναι αυθεντική, κι ότι αυτό θα μπορούσε να είναι ένα μάθημα και για μένα. Ίσως να μη θέλω πραγματικά να το πιστέψω».

«Τζον, απόψε είναι η πρώτη βραδιά της νέας σου ζωής. Το μόνο που σου ζητώ είναι να σκεφτείς ειλικρινά τις σοφίες και τη στρατηγική που θα μοιραστώ μαζί σου και ότι θα τις ακολουθήσεις πιστά για διάστημα μόνο ενός μήνα. Αγκάλιασε τις μεθόδους αυτές με βαθιά εμπιστοσύνη στην αποτελεσματικότητά τους. Δεν είναι τυχαίο ότι διασώθηκαν διά μέσου χιλιάδων ετών - ο λόγος είναι ότι λειτουργούν».

«Ένας μήνας όμως δεν είναι μικρό διάστημα».

«Εξακόσιες εβδομήντα δύο ώρες εσωτερικής διεργασίας, προκειμένου να βελτιώσεις αισθητά κάθε στιγμή της υπόλοιπής σου ζωής, είναι μάλλον καλή συμφωνία, δεν νομίζεις; Η έρευνα του εαυτού σου είναι σίγουρα η καλύτερη έρευνα που θα έκανες ποτέ. Και δεν θα βελτιώσει μόνο τη δική σου ζωή, αλλά και όλων όσοι βρίσκονται γύρω σου».

«Πώς θα γίνει αυτό;»

«Μόνον όταν έχεις πραγματικά μάθει την τέχνη του να αγαπάς τον εαυτό σου, μπορείς να αγαπήσεις ειλικρινά τους άλλους. Μόνον όταν έχεις ανοίξει τη δική σου καρδιά μπορείς ν' αγγίξεις τις καρδιές των άλλων. Όταν αισθάνεσαι ισορροπημένος και ζωντανός, είσαι σε πολύ πλεονεκτική θέση, προκειμένου να γίνεις καλύτερος άνθρωπος».

«Τι μπορώ να περιμένω ότι θα συμβεί σ' αυτές τις εξακόσιες εβδομήντα δύο ώρες που αποτελούν ένα μήνα;» ρώτησα σοβαρά.

«Θα βιώσεις διαφορές στον τρόπο λειτουργίας του νου, του σώματος, ακόμη και της ψυχής σου, που θα σε αφήσουν έκπληκτο. Θα έχεις περισσότερη ενέργεια, ενθουσιασμό και εσωτερική αρμονία, απ' όσο έχεις τώρα ή ίσως περισσότερο κι απ' όσο είχες σε ολόκληρη τη ζωή σου. Οι άνθρωποι γύρω σου θα σου λένε πως δείχνεις νεότερος και ευτυχής. Μια μόνιμη αίσθηση ευημερίας και ισορροπίας θα πλημμυρίσει σύντομα τη ζωή σου. Και αυτά είναι μόνο μερικά από τα πλεονεκτήματα του συστήματος της Σιβάνα».

«Ουάου!»

«Όλα όσα θα ακούσεις απόψε έχουν σκοπό να βελτιώσουν τη ζωή σου, όχι μόνο προσωπικά και επαγγελματικά, αλλά πολύ περισσότερο πνευματικά. Η διδασκαλία των σοφών είναι τόσο επίκαιρη σήμερα όσο ήταν και πέντε χιλιάδες χρόνια πριν. Δεν θα εμπλουτίσει μόνο τον εσωτερικό σου κόσμο, αλλά θα εξυψώσει και τον εξωτερικό καθιστώντας σε περισσότερο αποτελεσματικό σε οτιδήποτε κι αν κάνεις. Η σοφία αυτή είναι η πιο αποτελεσματική δύναμη που έχω γνωρίσει. Είναι αναντίρρητη, πρακτική και έχει δοκιμαστεί στο εργαστήρι της ζωής για αιώνες. Το πιο σημαντικό είναι ότι λειτουργεί σε όλους. Ομως, πριν μοιραστώ αυτή τη γνώση μαζί σου, θέλω να σου ζητήσω να μου υποσχεθείς κάτι».

Ήμουν σίγουρος πως θα υπήρχαν κρυφοί όροι. «Δεν υπάρχουν δωρεάν γεύματα», συνήθιζε να λέει η αγαπημένη μου μητέρα.

«Από τη στιγμή που θα βιώσεις τη δύναμη της διδασκαλίας που μου έμαθαν οι Σοφοί της Σιβάνα και θα αντιληφθείς τη μεγάλη αλλαγή στη ζωή σου, θα πρέπει να αναλάβεις κι εσύ την αποστολή να την μεταδώσεις σε άλλους, προκειμένου να ωφεληθούν από τη γνώση αυτή. Αυτό είναι το μόνο που σου ζητώ. Έτσι θα βοηθήσεις κι εμένα να τηρήσω την υπόσχεσή μου προς τον Γιόγκι Ραμάν».

Δέχθηκα χωρίς καμία επιφύλαξη, και ο Τζούλιαν άρχισε να με διδάσκει το σύστημα που πίστευε ως ιερό. Μολονότι οι τεχνικές που είχε διδαχθεί ο

Τζούλιαν κατά τη διάρκεια της παραμονής του διαφοροποιούνταν λίγο, στην καρδιά του Συστήματος της Σιβάνα υπήρχαν επτά βασικοί κανόνες, επτά θεμελιώδεις αρχές που ενσωμάτωναν τα κλειδιά της αυτοκυριαρχίας, του προσωπικού καθήκοντος και της φώτισης του πνεύματος.

Ο Τζούλιαν μου είπε ότι ο ίδιος ο Γιόγκι Ραμάν ήταν αυτός που μοιράστηκε μαζί του τους επτά κανόνες, ύστερα από μερικούς μήνες στη Σιβάνα. Μια ξάστερη νύχτα, όταν όλοι οι υπόλοιποι είχαν βυθιστεί στον ύπνο τους, ο Ραμάν χτύπησε σιγανά την πόρτα του καταλύματος του Τζούλιαν. Με απαλή και χαλαρωτική σαν ευγενούς δασκάλου φωνή, μίλησε στην καρδιά του: «Σε παρακολουθώ από κοντά εδώ και αρκετές ημέρες, Τζούλιαν. Πιστεύω πως είναι ένας έντιμος άνθρωπος, ο οποίος πραγματικά επιθυμεί να γεμίσει τη ζωή του με το καλό. Από τη στιγμή που ήρθες εδώ ήσουν ανοιχτός στις παραδόσεις μας και τις δέχθηκες σαν να ήταν και δικές σου. Έμαθες αρκετές από τις καθημερινές μας συνήθειες, και είδες και μόνος σου τις ευεργετικές τους συνέπειες. Σεβάστηκες τον τρόπο ζωής μας. Οι άνθρωποι μας έζησαν έτσι απλά και ειρηνικά αμέτρητους αιώνες και οι μέθοδοι μας είναι γνωστοί σε ελάχιστους. Η ανθρωπότητα έχει ανάγκη να μάθει τη φιλοσοφία μας. Απόψε, που ολοκληρώνεται ο τρίτος μήνας της παραμονής σου στη Σιβάνα, θα ξεκινήσω να μοιράζομαι τις εσωτερικές μεθόδους του συστήματός μας μαζί σου, και όχι μόνο για το δικό σου καλό, αλλά για το καλό όλων εκείνων που ζουν στη δική σου πλευρά του κόσμου, θα βρίσκομαι δίπλα σου καθημερινά, όπως ακριβώς καθόμουν δίπλα στο γιο μου όταν ήταν παιδί. Δυστυχώς, πέθανε λίγα χρόνια πριν. Ήταν η ώρα του και δεν αμφισβήτησα καθόλου την έξοδό του. Η κοινή μας ζωή ήταν καλή και διατηρώ όλες τις καλές αναμνήσεις. Τώρα βλέπω εσένα σαν γιο μου και αισθάνομαι ευγνώμων που όλα όσα έχω μάθει διά μέσου πολλών ετών σιωπηλού διαλογισμού θα ζήσουν μέσα από εσένα».

Κοίταξα τον Τζούλιαν και παρατήρησα ότι τα μάτια του ήταν τώρα κλειστά, σαν να μεταφερόταν ο ίδιος πίσω στην παραμυθένια του χώρα, στην

οποία είχε την ευλογία να δεχθεί τη γνώση.

«Ο Γιόγκι Ραμάν είπε ότι οι επτά κανόνες για μια ζωή που ξεχειλίζει από εσωτερική ηρεμία, χαρά και υγιή πνευματικά δώρα, περιλαμβάνονταν κάποιον μυστικό μύθο. Ο μύθος αυτός αποτελούσε ολόκληρη την ουσία. Μου ζήτησε να κλείσω τα μάτια μου όπως κάνω τώρα, εδώ στο σαλόνι σου. Στη συνέχεια μου ζήτησε να σχηματίσω στο μυαλό μου την επόμενη σκηνή:

*Κάθεσαι στο κέντρο ενός υπέροχου, πλούσιου, καταπράσινου κήπου. Ο κήπος αυτός είναι γεμάτος με τα πιο όμορφα λουλούδια που έχεις δει ποτέ. Στο περιβάλλον επικρατεί απόλυτη ηρεμία και σιωπή. Απομόνωσε όλες τις αισθητικές απολαύσεις αυτού του κήπου και νιώσε πως έχεις όλο το χρόνο του κόσμου να απολαύσεις αυτή την όαση. Κοιτάζοντας γύρω σου βλέπεις ότι στη μέση αυτού του υπέροχου κήπου δεσπόζει ένας κόκκινος φάρος, έξι ορόφους ψηλός. Ξαφνικά, η ησυχία του κήπου διαταράσσεται από ένα δυνατό τρίξιμο, καθώς η πόρτα στη βάση του φάρου ανοίγει. Ένας τεράστιος παλαιστής του ιαπωνικού σούμο ξεχύνεται, τρία μέτρα ψηλός και τριακόσια κιλά (Βαρύς, ο οποίος τρεκλίζει απρόσεκτα προς το κέντρο του κήπου.*

«Η συνέχεια είναι καλύτερη», είπε κρυφογελώντας ο Τζούλιαν. «Ο Ιάπωνας παλαιστής του σούμο είναι σχεδόν γυμνός. Μόνο ένα ροζ κορδονένιο σχοινί καλύπτει τα απόκρυφα σημεία του».

*Καθώς ο παλαιστής του σούμο αρχίζει να κινείται στον κήπο, βρίσκει ένα χρυσό γυαλιστερό χρονόμετρο που κάποιος είχε ξεχάσει πολλά χρόνια πριν. Σκοντάφτει πάνω του και σκάει στο έδαφος μέσα σε έναν τεράστιο γδούπο. Ο παλαιστής του σούμο λιποθυμά-*

*ει και μένει εκεί, ακίνητος και σιωπηλός. Και τη στιγμή που σκέπτεσαι πως έχει αφήσει την τελευταία τον πνοή, ο παλαιστής ξυπνά, διεγερμένος πιθανότατα από το άρωμα που ανάδιδαν μια αγκαλιά φρέσκα κίτρινα τριαντάφυλλα δίπλα του. Γεμάτος ζωντάνια, ο παλαιστής σηκώνεται γρήγορα στα πόδια του και διαισθητικά κοιτάει στα αριστερά του. Μένει κατάπληκτος με αυτό που βλέπει. Μέσα από τους θάμνους, στην πέρα άκρη του κήπου, βλέπει να ξετυλίγεται ένα μακρύ μονοπάτι, καλυμμένο με αστραφτερά διαμάντια. Κάτι μοιάζει να παρακινεί τον παλαιστή ν' ακολουθήσει το μονοπάτι και προς τιμήν του, το κάνει. Το μονοπάτι αυτό τον οδηγεί στο δρόμο της αιώνιας χαράς και της υπέρτατης ευτυχίας.*

Ακούγοντας αυτό το παράξενο παραμύθι εκεί ψηλά στα Ιμαλάια, καθισμένος δίπλα σε ένα μοναχό που πίστευε ότι κατείχε το λίκνο της φώτισης, ο Τζούλιαν απογοητεύτηκε. Πολύ απλά, περίμενε να ακούσει κάτι συνταρακτικό, κάποια γνώση που θα τον παρακινούσε να δράσει, ίσως ακόμη και να τον έκανε να κλάψει. Αντ' αυτών, το μόνο που άκουσε ήταν μια ηλίθια ιστορία για κάποιο παλαιστή του σούμο και ένα φάρο.

Ο Γιόγκι Ραμάν αντιλήφθηκε την απόγνωσή του. «Να μην παραγνωρίζεις ποτέ τη δύναμη της απλότητας», είπε στον Τζούλιαν.

«Η ιστορία αυτή ίσως να μην είναι η σοφιστεία που περίμενες», είπε ο σοφός, «έχει, όμως, μια πληθώρα λεπτών μηνυμάτων και μια καθαρότητα ως στόχο της. Από την ημέρα της άφιξής σου, σκεπτόμουν πολύ τον τρόπο με τον οποίο θα έπρεπε να μοιραστώ τη γνώση μας μαζί σου. Στην αρχή σκέφτηκα να σου δίνω προοδευτικά μια σειρά συγγραμμάτων, αντιλήφθηκα, όμως, ότι αυτή η παραδοσιακή προσέγγιση θα ήταν εντελώς αταίριαστη με τη μαγική φύση της σοφίας που επρόκειτο να δεχθείς. Στη συνέχεια σκέφτηκα να ζητήσω από όλους τους αδελφούς και αδελφές μου να περνούν λίγο

χρόνο μαζί σου καθημερινά διδάσκοντάς σου τη φιλοσοφία μας. Και πάλι όμως, ούτε αυτός θα ήταν ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να μάθεις αυτά που έχουμε να σου πούμε. Ύστερα από πολλή περίσκεψη, κατέληξα σε αυτό που πιστεύω πως θα ήταν ο πιο δημιουργικός και παράλληλα αποτελεσματικότερος τρόπος να μοιραστούμε ολόκληρο το σύστημα της Σιβάνα με τους επτά κανόνες... και αυτός ακριβώς είναι ο συγκεκριμένος μυστικός μύθος».

Ο σοφός πρόσθεσε: «Στην αρχή ίσως να μοιάζει επιπολαιότητα, ίσως ακόμη και κάτι παιδικό. Όμως σε βεβαιώνω ότι κάθε στοιχείο του μύθου ενσωματώνει μια αιώνια αρχή για να ζήσεις λαμπρά και έχει μεγάλη νοηματική αξία. Ο κήπος, ο φάρος, ο παλαιστής του σούμο, το ροζ κορδονένιο σχοινί, το χρονόμετρο, τα τριαντάφυλλα και ο διαμαντένιος δρόμος είναι τα σύμβολα των επτά διαχρονικών αρετών για μια φωτισμένη ζωή. Μπορώ επίσης να σε διαβεβαιώσω πως αν θυμάσαι τη μικρή αυτή ιστορία και τις αρετές που συμβολίζει, θα θυμάσαι για πάντα όλα όσα χρειάζεται να ξέρεις για ν' ανεβάσεις τη ζωή σου σε υψηλότερο επίπεδο. Θα έχεις κάθε πληροφορία και κάθε στρατηγική που θα σου είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της δικής σου ζωής και όλων όσοι συνδέονται μαζί σου. Και εφαρμόζοντας αυτή τη σοφία καθημερινά, θα αλλάξεις νοητικά, συναισθηματικά, σωματικά και πνευματικά. Θα σε παρακαλέσω να φυλάξεις αυτή την ιστορία βαθιά στο μυαλό σου και να την μεταφέρεις μέσα στην καρδιά σου. Θα είναι λειτουργική μόνον αν την αγκαλιάσεις χωρίς επιφυλάξεις».

«Ευτυχώς, Τζον», είπε ο Τζούλιαν, «την αγκάλιασα. Ο Καρλ Γιουνγκ είπε κάποτε: "Η οπτική σου θα καθαρίσει μόνον όταν μπορέσεις να κοιτάξεις μέσα στην καρδιά σου. Όποιος κοιτάει προς τα έξω, ονειρεύεται, όποιος κοιτάει προς τα μέσα, αφυπνίζεται". Εκείνη ακριβώς τη νύχτα, κοίταξα βαθιά μέσα στην καρδιά μου και αντιλήφθηκα τα αιώνια μυστικά που εμπλουτίζουν το μυαλό, καλλιεργούν το σώμα και ηρεμούν την ψυχή. Τώρα είναι η σειρά μου να τα μοιραστώ μαζί σου».



## Ο πιο Σπάνιος Κήπος

*Οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν - σωματικά, πνευματικά ή ηθικά - σε έναν πολύ περιορισμένο κύκλο της δυναμικής της ύπαρξής τους. Όμως όλοι μας έχουμε τέτοια αποθέματα ζωής, τα οποία μπορούμε να ανασύρουμε, που δεν το φανταζόμαστε καν.*

William James

«Στο μύθο, ο κήπος συμβολίζει τη διάνοια», είπε ο Τζούλιαν. «Αν ενδιαφέρεσαι για τη διάνοιά σου, αν την περιποιείσαι και την καλλιεργείς, όπως ακριβώς τον εύφορο και πλούσιο κήπο, θα καρποφορήσει πολύ περισσότερο από τις προσδοκίες σου. Αν, όμως, αφήσεις τα ζιζάνια να βγάλουν ρίζες, η διαρκής ηρεμία και η βαθιά εσωτερική αρμονία πάντοτε θα σου ξεφεύγουν».

«Τζον, μπορώ να σου κάνω μια ερώτηση; Αν πήγαινα πίσω στην αυλή σου, εκεί που έχεις φυτέψει τα αγαπημένα σου λουλούδια, για τα οποία τόσο πολύ μου έχεις μιλήσει, και έριχνα τοξικά απόβλητα ακριβώς στις σπάνιες πετούνιες σου, θα συγκλονιζόσουν, έτσι δεν είναι;».

«Συμφωνώ».

«Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που ασχολούνται με την κηπουρική, φυλάνε τους κήπους τους σαν περήφανοι στρατιώτες και προσέ-

χουν με κάθε τρόπο να μη φυτρώσει κανένα ζιζάνιο ή παρουσιαστεί οτιδήποτε προκαλέσει μόλυνση. Και όμως, κοίταξε τα τοξικά απόβλητα που οι περισσότεροι άνθρωποι αφήνουν καθημερινά στον εύφορο κήπο του μυαλού τους: οι ανησυχίες και τα άγχη, η φθορά του παρελθόντος, οι σκέψεις για το μέλλον και όλοι αυτοί οι φόβοι που δημιουργούμε μόνοι μας και εν συνεχεία δημιουργούν μικρούς ολέθρους στον εσωτερικό μας κόσμο. Στη μητρική γλώσσα των Σοφών της Σιβάνα, η οποία υπάρχει εδώ και χιλιάδες χρόνια, το γραπτό σύμβολο για την ανησυχία είναι απόλυτα συγγενές με αυτό που συμβολίζει τη νεκρική καύση. Ο Γιόγκι Ραμάν μου εξήγησε πως αυτό δεν είναι απλή σύμπτωση. Η ανησυχία αποδυναμώνει σε μεγάλο βαθμό το νου μας και, αργά ή γρήγορα, πλήττει και την ψυχή».

«Για να ζήσεις τη ζωή σου στο έπακρο, θα πρέπει να σταθείς φρουρός στην πύλη του κήπου σου και να επιτρέπεις την είσοδο μόνο στις καλύτερες πληροφορίες. Ειλικρινά δεν πρέπει να δέχεσαι την πολυτέλεια των αρνητικών σκέψεων - ούτε καν μίας από αυτές. Οι πιο χαρούμενοι, δυναμικοί και αυτάρκεις άνθρωποι σ' αυτόν τον κόσμο, δεν διαφέρουν καθόλου από εμένα κι εμένα "κατασκευαστικά". Αποτελούμαστε όλοι από σάρκα και οστά. Όλοι προερχόμαστε από την ίδια συμπαντική πηγή. Όμως, αυτοί που πραγματοποιούν περισσότερα από το να υπάρχουν απλά, αυτοί που απολαμβάνουν τη φλόγα της ανθρώπινης δύναμης και γεύονται με όλες τους τις αισθήσεις το μαγικό χορό της ζωής, κάνουν διαφορετικά πράγματα σε σχέση με αυτούς που η ζωή τους είναι κοινότυπη. Αυτό που κάνουν περισσότερο ανάμεσα στα άλλα, είναι να υιοθετούν ένα θετικό πρότυπο για τον κόσμο τους και για όλα όσα εμπεριέχονται σε αυτόν».

Ο Τζούλιαν πρόσθεσε: «Οι σοφοί με δίδαξαν ότι ένας μέσος άνθρωπος, κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης ημέρας, απασχολεί το μυαλό του με περίπου εξήντα χιλιάδες σκέψεις. Όμως αυτό που με άφησε κατάπληκτο είναι ότι το ενενήντα πέντε τοις εκατό αυτών των σκέψεων είναι όμοιες με

τις σκέψεις που ο ίδιος είχε κάνει την προηγούμενη ημέρα!».

«Σοβαρολογείς;» ρώτησα.

«Δυστυχώς. Αυτό αποτελεί και την τυραννία της εξασθενημένης σκέψης. Οι άνθρωποι αυτοί που σκέπτονται τα ίδια πράγματα καθημερινά, και τα περισσότερα από αυτά είναι αρνητικά, έχουν περιέλθει σε κακές πνευματικές συνήθειες. Αντί να εστιάζουν σε οτιδήποτε καλό συμβαίνει στη ζωή τους και ίσως να σκέπτονται πώς θα μπορούσαν να βελτιώσουν αυτό το καλό, εγκλωβίζονται στο παρελθόν τους. Ορισμένοι από αυτούς ανησυχούν για αποτυχημένες σχέσεις ή οικονομικά προβλήματα. Άλλοι φθείρονται σκεπτόμενοι την όχι τέλεια παιδική τους ηλικία. Και ορισμένοι άλλοι μελαγχολούν για πολύ πιο μηδαμινά ζητήματα: για τον τρόπο με τον οποίο ίσως τους αντιμετώπισε ένας υπάλληλος σε κάποιο κατάστημα ή τα κακεντρεχή σχόλια κάποιου συναδέλφου τους. Όσοι λειτουργούν με αυτό τον τρόπο επιτρέπουν στην ανησυχία να λεηλατεί τη δύναμη της ζωής τους. Μπλοκάρουν το τεράστιο δυναμικό του νου τους, το οποίο λειτουργώντας υπερβατικά θα μπορούσε να τους προσφέρει όλα όσα θα ήθελαν: στο συναισθηματικό, το φυσικό και ναι, ακόμη και το πνευματικό πεδίο. Οι άνθρωποι αυτοί δεν μπορούν να καταλάβουν ότι η διαχείριση του νου αποτελεί προϋπόθεση για τη διευθέτηση και όλης της υπόλοιπης ζωής».

«Ο τρόπος που σκέπτεσαι πηγάζει από τη συνήθεια, απλά και ξεκάθαρα», συνέχισε με πειστικότητα ο Τζούλιαν. «Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν την τεράστια δύναμη του νου τους. Έμαθα ότι ακόμη και οι πιο υγιείς στοχαστές χρησιμοποιούν μόνο το 1/100 κάποιου ποσοστού του πνευματικού τους αποθέματος. Στη Σιβάνα, οι σοφοί τόλμησαν να εξερευνήσουν τις απεριόριστες δυνατότητες του πνευματικού αυτού αποθέματος σε καθημερινή βάση. Τα αποτελέσματα ήταν καταπληκτικά. Ο Γιόγκι Ραμάν, μέσα από τακτική και αυστηρή πρακτική, κατάφερε με τη δύναμη του νου του να ελαττώνει τους καρδιακούς του παλμούς, σύμφωνα με τη θέλησή του. Έχει

επίσης εκπαιδεύσει τον εαυτό του έτσι ώστε να μπορεί να ζήσει για αρκετές εβδομάδες χωρίς καθόλου ύπνο. Και μολονότι δεν θα πρότεινα να θέτατε κάτι τέτοιο ως στόχο, θα πρότεινα να αρχίσετε να αναγνωρίζετε την πραγματική υπόσταση του νου σας - το μεγαλύτερο δώρο της φύσης».

«Υπάρχουν συγκεκριμένες ασκήσεις που μπορώ να κάνω για να ξεκλειδώσω αυτή τη δύναμη του νου; Αν κατόρθωνα να ελέγχω τους παλμούς της καρδιάς μου, σίγουρα θα γινόμουν ιδιαίτερα δημοφιλής στις φιλικές συγκεντρώσεις», είπα με μια διάθεση αναίδειας.

«Μη σε απασχολεί ακόμα αυτό, Τζον. Θα σου δώσω μερικές πρακτικές τεχνικές που μπορείς να δοκιμάσεις αργότερα και θα σου δείξουν τη δύναμη αυτής της αρχαίας θεωρίας. Επί του παρόντος, όμως, αυτό που είναι σημαντικό να καταλάβεις, είναι ότι η πνευματική κυριαρχία προκύπτει μέσα από προετοιμασία, τίποτα περισσότερο και τίποτα λιγότερο. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε το ίδιο ακατέργαστο υλικό, τη στιγμή που παίρνουμε την πρώτη μας ανάσα· εκείνο που διαφοροποιεί τους ανθρώπους που πετυχαίνουν περισσότερα από άλλους ή είναι περισσότερο ευτυχισμένοι από άλλους, είναι ο τρόπος που χρησιμοποιούν και βελτιώνουν αυτό το πρωτογενές υλικό. Όταν αφοσιωθείς ολοκληρωτικά στο να μεταμορφώσεις τον εσωτερικό σου κόσμο, η ζωή σου σύντομα περνάει από τη σφαίρα της κοινοτυπίας στον κόσμο του εξαιρετικού».

Ο δάσκαλός μου γινόταν όλο και πιο ενθουσιώδης με το πέρασμα του χρόνου. Τα μάτια του έμοιαζαν να σπινθηρίζουν, καθώς μιλούσε για τη μαγεία του μυαλού και την υγιή καλοσύνη που αναμφισβήτητα φέρνει.

«Ξέρεις, Τζον, όταν όλα όσα μπορούν να ειπωθούν και να γίνουν έχουν γίνει, υπάρχει μόνον ένα πράγμα στο οποίο μπορούμε να έχουμε απόλυτη κυριαρχία».

«Τα παιδιά μας;» είπα γελώντας καλοπροαίρετα.

«Όχι, φίλε μου - ο νους μας. Ίσως να μην είμαστε σε θέση να ελέγξουμε τον καιρό ή την κίνηση ή τη διάθεση όσων βρίσκονται γύρω μας.

Μπορούμε, όμως, σίγουρα να ελέγξουμε τη στάση μας απέναντι σε όλες αυτές τις καταστάσεις. Όλοι έχουμε τη δύναμη να καθορίσουμε τις σκέψεις μας, οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Η ικανότητά μας αυτή είναι μία από τις ικανότητες που μας προσδιορίζει ως ανθρώπους. Βλέπεις, μία από τις πιο σπουδαίες παγκόσμιες σοφίες που έμαθα στο ταξίδι μου στην Ανατολή, είναι επίσης και μία από τις πιο απλές».

Ο Τζούλιαν έκανε μια μικρή παύση σαν να ήθελε να συνοψίσει τα λόγια του ως ένα ανεκτίμητο δώρο.

«Και τι θα μπορούσε να είναι αυτό;»

«Δεν υπάρχει αυτό που ονομάζουμε αντικειμενική πραγματικότητα ή "πραγματικός κόσμος". Δεν υπάρχει απολυτότητα. Το πρόσωπο του χειρότερου εχθρού σου μπορεί να είναι το πρόσωπο του καλύτερού μου φίλου. Ένα γεγονός που φαίνεται να είναι τραγωδία για κάποιον, μπορεί να αποκαλύπτει τους σπόρους για μια ανεκτίμητη ευκαιρία σε κάποιον άλλον. Αυτό που πραγματικά διαφοροποιεί τους ανθρώπους που είναι συνήθως αισιόδοξοι από εκείνους που είναι σταθερά δυστυχείς, είναι ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουν και επεξεργάζονται τα δεδομένα της ζωής».

«Τζούλιαν, πώς θα μπορούσε μια τραγωδία να είναι κάτι άλλο εκτός από μία τραγωδία;»

«Θα σου δώσω ένα γρήγορο παράδειγμα. Ταξιδεύοντας στην Καλκούτα συνάντησα μια δασκάλα που εργαζόταν σε σχολείο και ονομαζόταν Μαλίκια Τσαντ. Αγαπούσε τους μαθητές της και τους φερόταν όπως θα έκανε και στα δικά της παιδιά, τροφοδοτώντας τις ικανότητές τους με μεγάλη προσήλωση. Η μόνιμη επωδός της ήταν "Το μπορώ σας είναι πιο σημαντικό από το I. Q. σας". Ήταν γνωστή σε ολόκληρη την κοινότητα ως ένα άτομο που ζούσε για να δίνει, και που ανιδιοτελώς βοηθούσε οποιονδήποτε την είχε ανάγκη. Δυστυχώς, το αγαπημένο της σχολείο, στο οποίο η ίδια είχε σταθεί σιωπηλή μάρτυρας στην αξιοθαύμαστη πρόοδο εκατοντάδων παιδιών, παραδόθηκε

στις φλόγες της πυρκαγιάς που προκάλεσε ένα βράδυ κάποιος εμπρηστής. Όλοι στην κοινότητα αισθάνθηκαν ότι επρόκειτο για μεγάλη απώλεια. Όμως, καθώς ο καιρός περνούσε, ο θυμός τους έδωσε τη θέση του στην απάθεια και αποδέχτηκαν το γεγονός ότι τα παιδιά τους θα έμεναν χωρίς σχολείο».

«Και τι έγινε η Μαλίκια;».

«Εκείνη ήταν διαφορετική, ήταν εσωτερικά αισιόδοξη. Αντίθετα με τους υπόλοιπους γύρω της, εκείνη διείδε μια ευκαιρία σε ό,τι συνέβη. Έλεγε σε όλους τους γονείς ότι κάθε αναποδιά προσφέρει ένα αντίστοιχο όφελος, αρκεί να έχουμε το χρόνο να το αναζητήσουμε. Το γεγονός αυτό ήταν ουσιαστικά ένα δώρο συγκαλυμμένο. Το σχολείο που κάηκε μέχρι τα θεμέλια ήταν παλιό και ξεχαρβαλωμένο. Η στέγη είχε διαρροή νερού και το πάτωμα είχε στραπατσαριστεί από το ποδοβολητό των παιδιών από όλα τα χρόνια. Αυτή ήταν η κατάλληλη ευκαιρία που περίμεναν να συμφιλιωθούν σαν κοινότητα και να χτίσουν ένα πολύ καλύτερο σχολείο, ένα σχολείο που θα στέγαζε πολύ περισσότερα παιδιά στα επόμενα χρόνια. Έτσι, βάζοντας πια πίσω τους αυτό το παλαιό οικοδόμημα των εξήντα τεσσάρων ετών, συνέλεξαν χρήματα από τις οικονομίες που είχαν κάνει για την κοινότητα, για να χτίσουν ένα νέο αξιοζήλευτο σχολείο. Ένα σχολείο που στέκεται ως λαμπρό παράδειγμα της δύναμης του οράματος έναντι της αντιξοότητας».

«Είναι δηλαδή κάτι αντίστοιχο με το παλιό ρητό που μιλάει για το πώς βλέπει κανείς το ποτήρι - μισογεμάτο ή μισοάδειο;»

«Αυτός είναι ένας καλός τρόπος αντιμετώπισης. Ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει στη ζωή σου, μόνο εσύ έχεις την ικανότητα να επιλέξεις την αντίδρασή σου απέναντι σ' αυτό. Δημιουργώντας τη συνήθεια να αναζητάς τα θετικά σε κάθε περίπτωση, η ζωή σου θα κατευθυνθεί προς τις πιο διευρυμένες διαστάσεις. Αυτός είναι ένας από τους σημαντικότερους φυσικούς νόμους».

«Και όλα αυτά ξεκινούν με την αποτελεσματικότερη χρήση του νου;»

«Ακριβώς, Τζον. Κάθε επιτυχία στη ζωή, υλική ή πνευματική, ξεκινά

από αυτό τον όγκο των έξι κιλών που στηρίζεται πάνω στους ώμους σου. Και για να είμαστε πιο ακριβείς, με τις σκέψεις που τροφοδοτείς το μυαλό σου κάθε λεπτό της κάθε μέρας. Ο εξωτερικός σου κόσμος αντανακλά την κατάσταση του εσωτερικού σου κόσμου. Ελέγχοντας τις σκέψεις που κάνεις και τον τρόπο με τον οποίο αντιδράς σε ό,τι συμβαίνει στη ζωή σου, αρχίζεις να ελέγχεις το πεπρωμένο σου».

«Έτσι εξηγούνται πολλά, Τζούλιαν. Βλέπω ότι η ζωή μου έγινε τόσο πολυάσχολη που δεν είχα το χρόνο να καθίσω να σκεφτώ όλα αυτά τα πράγματα. Όταν ήμουν στη νομική σχολή, ο καλύτερός μου φίλος ο Αλεξ, αρεσκόταν να διαβάζει βιβλία που τον εμψύχωναν. Υποστήριζε ότι του έδιναν την ενέργεια και το κίνητρο, προκειμένου να αντιμετωπίσει το φόρτο των εργασιών μας. Τον θυμάμαι να μου λέει ότι ένα από αυτά ανέφερε ότι ο κινέζος χαρακτήρας για τη λέξη "κρίση" συντίθεται από δύο υπο-χαρακτήρες: ο ένας σημαίνει "κίνδυνος" και ο άλλος "ευκαιρία". Αντιλαμβάνομαι ότι ακόμη και οι αρχαίοι Κινέζοι γνώριζαν ότι υπάρχει μια θετική πλευρά ακόμη και στην πιο δύσκολη κατάσταση - αν έχεις το κουράγιο να την αναζητήσεις».

«Ο Γιόγκι Ραμάν το εκφράζει ως εξής: "Δεν υπάρχουν λάθη στη ζωή, παρά μόνο μαθήματα. Δεν υπάρχει αυτό που λέμε αρνητική εμπειρία, παρά μόνον ευκαιρίες για να αναπτυχθείς, να μάθεις και να προοδεύσεις στην πορεία προς την ανωτερότητα. Από τη μάχη προκύπτει δύναμη. Ακόμη και ο πόνος μπορεί να είναι θαυμάσιος δάσκαλος"».

«Ο πόνος;» διαμαρτυρήθηκε.

«Απόλυτα. Για να υπερβείς τον πόνο θα πρέπει πρώτα να έχεις την εμπειρία του. Και για να το θέσω διαφορετικά, πώς μπορείς να απολαύσεις την ικανοποίηση να βρίσκεσαι στην κορυφή του βουνού, αν δεν έχεις πρώτα περάσει από το επίπεδο της κοιλάδας στους πρόποδες. Καταλαβαίνεις αυτό που θέλω να πω;».

«Για να γευτείς κάτι καλό θα πρέπει να έχεις δοκιμάσει πρώτα το κακό;»

«Ναι. Θα σου πρότεινα, όμως, να σταματήσεις να κρίνεις τα γεγονότα ως θετικά ή αρνητικά. Ίσως είναι καλύτερα να δέχεσαι την εμπειρία που κρύβουν, να τα απολαμβάνεις και να μαθαίνεις από αυτά. Κάθε γεγονός μπορεί να σου προσφέρει μαθήματα. Αυτά τα μικρά μαθήματα τροφοδοτούν την εσωτερική και εξωτερική ωρίμανσή σου. Χωρίς αυτά θα παρέμενες τελματωμένος σε κάποιο πλάτωμα. Σκέψου το απλά στη ζωή σου. Οι περισσότεροι άνθρωποι ωφελούνται τα μέγιστα από τις πιο προκλητικές εμπειρίες τους. Και αν βρεθείς αντιμέτωπος με μια αναπάντεχη έκβαση και αισθανθείς λίγο απογοητευμένος, να θυμάσαι ότι οι νόμοι της φύσης πάντοτε εξασφαλίζουν ότι όταν μία πόρτα κλείνει, κάποια άλλη ανοίγει».

Ο Τζούλιαν είχε σηκώσει τα χέρια του σε έκταση, όπως θα έκανε ένας υποψήφιος πρωθυπουργός σε συγκεντρωμένο πλήθος. «Από τη στιγμή που θα εφαρμόσεις αυτή την αρχή στην καθημερινή σου ζωή και ρυθμίζεις έτσι το μυαλό σου ώστε να μεταφράζει κάθε γεγονός ως θετικό και ενδυνάμωτικό, θα έχεις εξοστρακίσει την ανησυχία διά παντός. Θα πάψεις να είσαι δέσμιος του παρελθόντος σου. Σε αντικατάσταση θα γίνεις ο αρχιτέκτονας του μέλλοντός σου».

«Εντάξει, αντιλαμβάνομαι τη γενική ιδέα. Κάθε εμπειρία, ακόμη και η χειρότερη, μου προσφέρει ένα μάθημα. Γι' αυτό θα πρέπει να αφήσω το νου μου να δεχθεί τέτοιου είδους εκπαίδευση. Με αυτό τον τρόπο θα γίνω δυνατότερος και πιο χαρούμενος. Τι άλλο μπορεί να κάνει ένας ταπεινός και μέτριος δικηγόρος για να βελτιώσει τη ζωή του;»

«Καταρχήν, ξεκίνησε να ζεις με τη μακαριότητα της φαντασίας σου, όχι της μνήμης σου».

«Για ξαναπές το αυτό».

«Αυτό που λέω είναι ότι για ν' απελευθερώσεις το δυναμικό του νου. του σώματος και της ψυχής σου θα πρέπει πρώτα να διευρύνεις τη φαντασία σου. Βλέπεις, τα πράγματα υλοποιούνται πάντοτε δύο φορές: πρώτα στο



εργαστήρι του μυαλού μας και στη συνέχεια, και μόνο τότε, στην πραγματικότητα. Εγώ αποκαλώ αυτή τη διαδικασία "φωτοτυπική", γιατί οτιδήποτε δημιουργείς στον εξωτερικό σου κόσμο γεννιέται απλά ως αντίγραφο του εσωτερικού σου κόσμου, στη ζωντανή οθόνη του μυαλού σου. Όταν μάθεις να αποκτάς τον έλεγχο των σκέψεών σου και να φαντάζεσαι ενεργά όλα όσα επιθυμείς από την εγκόσμια παρουσία σου σε μια κατάσταση συνολικής προσδοκίας, οι λανθάνουσες δυνάμεις θα ξυπνήσουν μέσα σου. Θα έχεις αρχίσει να ξεκλειδώνεις τις πραγματικές δυνατότητες του νου σου, προκειμένου να δημιουργήσεις τη μαγική ζωή που πιστεύω ότι σου αξίζει. Από απόψε και μετά, ξέχασε το παρελθόν σου. Τόλμησε να φανταστείς ότι είσαι κάτι περισσότερο από το σύνολο των συνθηκών του παρόντος. Να προσδοκάς το καλύτερο, θα μείνεις έκπληκτος από τα αποτελέσματα.

«Ξέρεις, Τζον, όλα αυτά τα χρόνια που ασκούσα το επάγγελμα του δικηγόρου νόμιζα πως ήξερα πάρα πολλά. Σπατάλησα χρόνια μελετώντας στα καλύτερα σχολεία, διαβάζοντας όλα τα νομικά βιβλία που έπεφταν στα χέρια μου και μιμούμενος επίσης τους καλύτερους. Αναμφισβήτητα ήμουν νικητής στο παιχνίδι της δικηγορίας. Τώρα, όμως, αναγνωρίζω πως είχα ηττηθεί στο παιχνίδι της ζωής. Ήμουν τόσο απασχολημένος στο κυνήγι των μεγάλων απολαύσεων της ζωής που κατάφερα να χάσω την απόλαυση από όλες τις μικρές της. Ποτέ δεν κατάφερα να διαβάσω όλα εκείνα τα σπουδαία βιβλία που με παρότρυνε ο πατέρας μου. Ποτέ δεν έκανα κάποια σημαντική φιλική σχέση. Δεν κατάφερα ακόμα ούτε και την καλή μουσική να εκτιμώ. Λέγοντας αυτά, πραγματικά θεωρώ ότι είμαι ένας από τους τυχερούς. Η καρδιακή προσβολή ήταν για μένα η καθοριστική στιγμή, το γεγονός που με αφύπνισε, αν θέλεις. Αν θέλεις το πιστεύεις, όμως μου έδωσε μια δεύτερη ευκαιρία να ζήσω μια πιο πλούσια και εμπνευσμένη ζωή. Όπως η Μαλίκα Τσαντ, αναγνώρισα τους σπόρους της ευκαιρίας στην επώδυνη εμπειρία μου. Το πιο σημαντικό, όμως, ήταν ότι είχα το κουράγιο να τους "καλλιεργήσω"».

Έβλεπα και συνειδητοποιούσα ξεκάθαρα ότι ο Τζούλιαν όχι μόνο έδειχνε νεότερος εξωτερικά, αλλά είχε γίνει και σοφότερος εσωτερικά. Συνειδητοποίησα ότι αυτό το απόγευμα θα ήταν για τη ζωή μου κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή απολαυστική συζήτηση με έναν καλό φίλο. Συνειδητοποίησα ότι η αποψινή ίσως να ήταν η δική μου καθοριστική στιγμή και μια καταφανής ευκαιρία για ένα νέο ξεκίνημα. Αρχισα να σκέφτομαι όλα όσα πήγαιναν στραβά στη ζωή μου. Οπωσδήποτε είχα μια καλή οικογένεια και μια σταθερή δουλειά ως ευυπόληπτος δικηγόρος. Κι όμως όταν χαλάρωνα μόνος μου κάτι μου έλεγε μέσα μου πως πρέπει να υπάρχουν κι άλλα πέρα από αυτά. Ένιωθα ότι έπρεπε να κάνω κάτι γι' αυτό το κενό που είχε αρχίσει να περιβάλλει τη ζωή μου.

Όταν ήμουν παιδί έκανα τέτοια μεγάλα όνειρα. Συχνά οραματιζόμουν τον εαυτό μου ως μεγάλο αθλητή ή ως μεγιστάνα των επιχειρήσεων. Πίστευα πραγματικά ότι μπορούσα να κάνω, να έχω ή να είμαι οτιδήποτε ήθελα. Θυμάμαι επίσης την αίσθηση που είχα μικρός, καθώς μεγάλωνα στην ηλιόλουστη δυτική Ακτή. Η ευχαρίστησή μου προερχόταν από πολλές μικρές απολαύσεις. Όπως, για παράδειγμα, κάνοντας μπάνιο γυμνός λίγο πριν το ηλιοβασίλεμα ή κάνοντας ποδήλατο ανάμεσα στα δέντρα. Είχα τόση περιέργεια για τη ζωή. Ήμουν ένας εξερευνητής. Δεν υπήρχαν όρια σ' αυτά που μπορούσε να φέρει το μέλλον. Ειλικρινά, δεν νομίζω να έχω γευτεί αυτή την αίσθηση της ελευθερίας και της χαράς τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια. Τι συνέβη;

Ίσως έχασα κάπως την επαφή μου με τα όνειρά μου όταν ενηλικιώθηκα, και αποδέχτηκα μοιρολατρικά τον εαυτό μου να συμπεριφέρεται με τον τρόπο που υποτίθεται πως πρέπει να συμπεριφέρονται οι ενήλικες. Ίσως να έχασα την επαφή μου μαζί τους όταν πήγα στη νομική σχολή και ξεκίνησα να μιλάω με τον τρόπο που υποτίθεται ότι πρέπει να μιλάνε οι δικηγόροι. Σε κάθε περίπτωση, αυτό το απόγευμα με τον Τζούλιαν καθισμένο

δίπλα μου, ο οποίος έκανε κυριολεκτικά κατάθεση ψυχής πάνω από ένα φλιτζάνι με παγωμένο τσάι, μ' έκανε να καταλήξω ότι πρέπει να σταματήσω να σπαταλάω τόσο χρόνο, προκειμένου να βγάλω τα προς το ζην ή ακόμη και το ευ ζην, και να αφιερώσω πολύ περισσότερο χρόνο προκειμένου να δημιουργήσω ζωή.

«Νομίζω ότι σε έβαλα σε σκέψεις για τη ζωή σου», παρατήρησε ο Τζούλιαν. «Αρχισε να σκέφτεσαι τα όνειρά σου, έτσι για αλλαγή, όπως ακριβώς έκανες όταν ήσουν μικρό παιδί. Ο Ίων Σαλκ το εξέφρασε καλύτερα: "Είχα όνειρα και είχα και εφιάλτες. Ξεπέρασα τους εφιάλτες μέσω των ονείρων μου". Τόλμησε να ανακινήσεις τα όνειρά σου, Τζον. Αρχισε να τιμάς ξανά τη ζωή και απόλαυσε όλα τα θαύματά της. Αφύπνισε τον εαυτό σου με τη δύναμη της δικής σου σκέψης και προκάλεσε τα πράγματα να συμβούν. Από τη στιγμή που θα το κάνεις, το σύμπαν θα συνωμοτήσει μαζί σου για να γίνουν θαύματα στη ζωή σου».

Τότε ο Τζούλιαν ψάχνοντας βαθιά μέσα στη ρόμπα του έβγαλε μια μικρή κάρτα, περίπου στο μέγεθος μιας επαγγελματικής κάρτας, φθαρμένης στις άκρες της, προφανώς έπειτα από πολύμηνη συνεχή χρήση.

«Μια μέρα, καθώς περπατούσα με τον Γιόγκι Ραμάν σε κάποιο ήσυχο ορεινό μονοπάτι, τον ρώτησα ποιος ήταν ο αγαπημένος του φιλόσοφος. Μου απάντησε πως είχε δεχθεί αρκετές επιρροές στη ζωή του, και ότι του ήταν μάλλον δύσκολο να ξεχωρίσει κάποια συγκεκριμένη πηγή για την έμπνευσή του. Υπήρχε, όμως, ένα απόσπασμα, το οποίο κουβαλούσε πάντα βαθιά στην καρδιά του, ένα απόσπασμα που εμπεριείχε όλες τις αξίες που είχε καταλήξει να φυλάει σαν θησαυρό από όλη του τη ζωή, μια ζωή αφιερωμένη στο σιωπηλό διαλογισμό. Σε εκείνο το περίφημο μέρος, χαμένο κυριολεκτικά στο πουθενά, αυτός ο διαβασμένος σοφός της Ανατολής μοιράστηκε αυτό το απόσπασμα μαζί μου. Κι εγώ με τη σειρά μου χάραξα τα λόγια του στην καρδιά μου. Τα χρησιμοποιώ ως καθημερινή υπενθύμιση για όλα όσα είμαστε - και όλα όσα

μπορούμε να γίνουμε. Το απόσπασμα είναι από τον μεγάλο Ινδό φιλόσοφο Patanjali. Επαναλαμβάνοντάς τα δυνατά κάθε πρωί πριν ξεκινήσω το διαλογισμό μου, είχαν εξαιρετικά βαθιά επιρροή στην εξέλιξη κάθε μέρας μας. Να θυμάσαι, Τζον, οι λέξεις είναι η ρητή ενσωμάτωση της δύναμης».

Έπειτα ο Τζούλιαν μου έδειξε την κάρτα. Το απόσπασμα έλεγε:

*Όταν εμπνέσαι από κάποιο μεγάλο σκοπό, κάποιο εξαιρετικό σχέδιο, όλες σου οι σκέψεις σπάνε κόκαλα: το μυαλό σου υπερκελίζει τα όρια, η συνείδησή σου διευρύνεται προς κάθε κατεύθυνση και ανάγει τον εαυτό σου σε ένα νέο, μεγάλο και υπέροχο κόσμο. Δυνάμεις, ικανότητες και ταλέντα που βρίσκονται σε «χειμερία νάρκη» αφυπνίζονται και ανακαλύπτεις μέσα σου ένα νέο υπέροχο άνθρωπο, που ποτέ δεν είχες φανταστεί ότι θα μπορούσες να γίνεις.*

Εκείνη τη στιγμή, είδα σχεδόν απτή μπροστά στα μάτια μου τη διασύνδεση μεταξύ σωματικής ενέργειας και πνευματικής ευστροφίας. Η υγεία του Τζούλιαν ήταν υποδειγματική και εμφανισιακά έδειχνε πολλά χρόνια νεότερος, απ' όσο όταν είχαμε συναντηθεί για πρώτη φορά. Σχεδόν δονούνταν από ζωτικότητα και έμοιαζε η ενεργητικότητα, ο ενθουσιασμός και η αισιοδοξία του να μην έχουν όρια. Αντιλαμβανόμουν ότι είχε καταφέρει τεράστιες αλλαγές σε σύγκριση με τον προηγούμενο τρόπο ζωής του, ήταν όμως προφανές ότι η αφετηρία αυτής της μαγευτικής μεταμόρφωσής του ήταν η πνευματική του εκγύμναση. Πράγματι, η εξωτερική επιτυχία ξεκινά από την εσωτερική τελεσφόρηση και ο Τζούλιαν Μαντλ, αλλάζοντας τη συλλογιστική του, είχε αλλάξει ολόκληρη τη ζωή του.

«Και πώς ακριβώς μπορώ ν' αναπτύξω αυτή τη θετική, γαλήνια και εμπνευσμένη στάση, Τζούλιαν; Έχω την αίσθηση ότι έπειτα από όλα αυτά τα χρόνια αυτής της συγκεκριμένης και επαναλαμβανόμενης καθημερινότητας.

οι μύες του μυαλού μου έχουν γίνει λίγο "πλαδαροί". Τώρα που το σκέφτομαι, ελάχιστο μόνο έλεγχο μπορώ να ασκήσω στις σκέψεις που πλημμυρίζουν τον κήπο του μυαλού μου», είπα με ειλικρίνεια.

«Ο νους είναι ένας πιστός υπηρέτης αλλά και ένας τρομερός δυνάστης. Αν έχεις καταλήξει να κάνεις αρνητικούς στοχασμούς, ο λόγος είναι ότι δεν ενδιαφέρθηκες για τη φροντίδα του μυαλού σου και δεν εστίασθηκες στην εκπαίδευση του προς τη θετική κατεύθυνση. Ο Ουίνστον Τσόρτσιλ είπε ότι "το τίμημα για τη μεγαλοσύνη είναι η ευθύνη για κάθε μία από τις σκέψεις σας". Μόνο τότε θα αποκτήσεις τον υγιή και ζωτικό τρόπο σκέψης που αναζητάς. Να θυμάσαι, ο νους λειτουργεί στην κυριολεξία όπως ακριβώς και κάθε άλλος μυς του σώματός σου. Ή τον χρησιμοποιείς ή τον χάνεις».

«Εννοείς, δηλαδή, ότι αν δεν εξασκώ το μυαλό μου θα ατροφήσει;»

«Ακριβώς. Και για να το καταλάβεις καλύτερα άκου αυτό. Αν θέλεις να ενδυναμώσεις τους μυς του χεριού σου ώστε να καταφέρνεις περισσότερα πράγματα, θα πρέπει να τους εξασκήσεις. Αν θέλεις να σκληραγωγήσεις τους μυς των ποδιών σου, θα πρέπει πρώτα να τους κάνεις να προσπαθήσουν πολύ. Αντίστοιχα, το μυαλό σου μπορεί να κάνει υπέροχα πράγματα για σένα, αν του το επιτρέψεις. Θα προσελκύσει όλα όσα επιθυμείς στη ζωή σου, από τη στιγμή που θα μάθεις πώς να το λειτουργείς αποτελεσματικά. Επιπλέον, θα σου προσφέρει ολοκληρωτική υγεία, αν το φροντίσεις κατάλληλα. Επίσης θα επιστρέψει στη φυσική του κατάσταση της ηρεμίας και της γαλήνης - αν έχεις τη διορατικότητα να του το ζητήσεις. Οι Σοφοί της Σιβάνα έχουν ένα εξαιρετικό ρητό γι' αυτό: "Τα σύνορα της ζωής σου δεν είναι τίποτα περισσότερο από δικά σου δημιουργήματα"».

«Δεν νομίζω ότι το καταλαβαίνω καλά αυτό, Τζούλιαν».

«Οι φωτισμένοι στοχαστές γνωρίζουν ότι οι σκέψεις τους διαμορφώνουν τον κόσμο τους και η ποιότητα της ζωής του καθενός πηγάζει από την πληρότητα των σκέψεών του. Αν επιθυμείς να ζήσεις μια ζωή

περισσότερο ειρηνική και γεμάτη, θα πρέπει να κάνεις και τις αντίστοιχες ειρηνικές και μεστές σκέψεις».

«Και ποιος είναι ο πιο σύντομος δρόμος, Τζούλιαν;».

«Τι εννοείς;» με ρώτησε ήρεμα ο Τζούλιαν, περνώντας απαλά τα μαυρισμένα από τον ήλιο δάχτυλά του πάνω στο μπροστινό μέρος του χιτώνα του από ύφασμα εξαιρετικής υφής και ύφανσης.

«Είμαι γοητευμένος με όλα αυτά που μου λες. Είμαι, όμως, και ανυπόμονος. Δεν έχεις κάποιες ασκήσεις ή τεχνικές τις οποίες θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω "εδώ και τώρα", εδώ στο καθιστικό μου, προκειμένου να αλλάξω τον τρόπο που λειτουργώ το μυαλό μου;».

«Οι γρήγορες επιδιορθώσεις δεν λειτουργούν. Κάθε εσωτερική αλλαγή που θέλουμε να επιτύχουμε και επιθυμούμε να έχει διάρκεια απαιτεί χρόνο και προσπάθεια. Η επιμονή είναι η μητέρα της προσωπικής αλλαγής. Δεν εννοώ φυσικά ότι θα χρειαστούν χρόνια για να κάνεις ορατές αλλαγές στη ζωή σου. Αν εφαρμόσεις επιμελώς τις στρατηγικές που θα ξεκινήσω να σου εμπιστεύομαι καθημερινά για ένα μήνα μόνο, θα μείνεις κατάπληκτος από τα αποτελέσματα. Θα αρχίσεις να ανοίγεις διόδους προς τα υψηλότερα επίπεδα των δυνατοτήτων σου και να μπαίνεις στον κόσμο του υπερφυσικού. Για να φτάσεις όμως σ' αυτόν τον προορισμό, δεν θα πρέπει να έχεις σαν μόνο στόχο το αποτέλεσμα και να προσκολληθείς σ' αυτό. Αντί γι' αυτό, απόλαυσε τη διαδικασία της προσωπικής διεύρυνσης και ωρίμανσης. Είναι κάπως ειρωνικό αλλά πρέπει να σου πω ότι όσο λιγότερο εστιάζεις στο τελικό αποτέλεσμα τόσο γρηγορότερα θα προκύψει».

«Και πώς γίνεται αυτό;»

«Περίπου όπως πάει και η γνωστή ιστορία με το αγόρι που ταξιδεύει μακριά από το σπίτι του για να μαθητεύσει κοντά σε κάποιο σπουδαίο δάσκαλο. Μόλις τον συναντά για πρώτη φορά, το πρώτο που τον ρωτά είναι: "Πόσο χρόνο θα χρειαστώ για να γίνω το ίδιο σοφός με εσένα;"».

«Η απάντηση του δόθηκε αμέσως», "Πέντε χρόνια".

«"Μα είναι πάρα πολύς καιρός"», απάντησε το αγόρι. "Αν έκανα τη διπλή προσπάθεια;"

«"Τότε θα χρειαστείς δέκα χρόνια"», είπε ο δάσκαλος.

«"Δέκα! Αυτός είναι πολύ περισσότερος χρόνος. Κι αν μελετούσα ολημερίς κι ολονυχτίς;"»

«"Δεκαπέντε χρόνια"», αποκρίθηκε ο σοφός.

«"Δεν καταλαβαίνω"», απάντησε το αγόρι. "Κάθε φορά που υπόσχομαι να προσπαθήσω περισσότερο για το σκοπό μου, μου λες ότι θα χρειαστώ περισσότερο χρόνο. Γιατί;"

«"Η απάντηση είναι απλή. Με το ένα μάτι εστιασμένο στον προορισμό, θα έχεις μόνο ένα να σε βοηθάει στο ταξίδι σου"».

«Έχετε επιχειρήματα, κε συνήγορε», παραδέχθηκα με αβροφροσύνη. «Μοιάζει με την ιστορία της ζωής μου».

«Να έχεις υπομονή και να ζεις με την επίγνωση πως όλα όσα αναζητάς είναι βέβαιο πως θα έρθουν, αν είσαι προετοιμασμένος γι' αυτά και τα προσδοκάς».

«Όμως Τζούλιαν, ποτέ δεν ήμουν ο τυχερός άνθρωπος. Ό,τι έχω λάβει ήρθε σ' εμένα με ξεκάθαρη συνεχή επιμονή».

«Τι είναι η τύχη, φίλε μου;» αποκρίθηκε ευγενικά ο Τζούλιαν. «Δεν είναι τίποτα περισσότερο από το πάντρεμα της προετοιμασίας με την ευκαιρία».

Και πρόσθεσε χαμηλόφωνα: «Πριν σου αποκαλύψω τις ακριβείς μεθόδους που μου μετέδωσαν οι Σοφοί της Σιβάνα, θα πρέπει πρώτα να αποδεχτούμε μαζί ορισμένες θεμελιώδεις αρχές. Πρώτον, να θυμάσαι πάντοτε ότι η αυτοσυγκέντρωση αποτελεί θεμέλιο της πνευματικής κυριαρχίας».

«Σοβαρά;»

«Ξέρω. Κι εγώ εξεπλάγην. Όμως είναι αλήθεια. Το μυαλό μπορεί να κατορθώσει εξαιρετικά πράγματα, σίγουρα το γνωρίζεις αυτό. Το ίδιο το γεγονός ότι

έχεις κάποια επιθυμία ή ένα όνειρο, σημαίνει πως έχεις και την αντίστοιχη δυνατότητα να το πραγματοποιήσεις. Αυτή είναι μία από τις μεγαλειώδεις συμπαντικές αλήθειες που είναι γνωστή στους Σοφούς της Σιβάνα. Σε κάθε περίπτωση, για ν' απελευθερώσεις τη δύναμη του νου, θα πρέπει πρώτα να είσαι σε θέση να την δαμάσεις και να την κατευθύνεις μόνο στον επικείμενο σκοπό. Από τη στιγμή που θα επικεντρώσεις την εστίαση του μυαλού σου σε κάποιο συγκεκριμένο στόχο, σπάνια δώρα θα κάνουν την εμφάνισή τους στη ζωή σου».

«Γιατί είναι τόσο σημαντικό να έχω το νου μου συγκεντρωμένο;»

«Θα σου διηγηθώ ένα γρίφο, ο οποίος θα απαντήσει μια χαρά στο ερώτημά σου. Ας υποθέσουμε πως έχεις χαθεί στο δάσος, στην καρδιά του χειμώνα. Αυτό που προέχει είναι να καταφέρεις να παραμείνεις ζεστός. Τα μοναδικά πράγματα που έχεις στο σακίδιό σου είναι ένα γράμμα από τον καλύτερό σου φίλο, μια κονσέρβα τόνου και ένας μικρός μεγεθυντικός φακός, που τον έχεις μαζί σου για να σε βοηθά όπου η όρασή σου δεν τα καταφέρνει. Ευτυχώς, καταφέρνεις να βρεις μερικά ξερόκλαδα, δυστυχώς, όμως, δεν έχεις σπέρτα. Πώς θα ανάψεις τη φωτιά;».

Θεέ μου. Ο Τζούλιαν με είχε κολλήσει στον τοίχο. Δεν είχα ιδέα ποια ήταν η απάντηση.

«Παραιτούμαι».

«Είναι πολύ απλό. Βάζεις το γράμμα πάνω στα ξερόκλαδα και τοποθετείς από πάνω το μεγεθυντικό φακό. Οι ακτίνες του ήλιου θα συγκεντρωθούν σ' αυτό το σημείο κι έτσι η φωτιά θα ανάψει μέσα σε δευτερόλεπτα».

«Και η κονσέρβα του τόνου;»

«Δεν είναι τίποτα, ήθελα απλά να σε αποσπάσω από την προφανή λύση», απάντησε ο Τζούλιαν χαμογελώντας. «Ουσιαστικά, η ουσία του παραδείγματος είναι αυτή: βάζοντας απλά το γράμμα πάνω από τα κλαδιά δεν θα είχε κανένα αποτέλεσμα. Όμως, τη στιγμή που χρησιμοποιείς το φακό για να συγκεντρώσεις τις ακτίνες του ήλιου πάνω στο γράμμα, αυτό παίρνει φωτιά».



Αυτή η αναλογία βρίσκει την ίδια εφαρμογή και όσον αφορά και το νου. Όταν συγκεντρώνεις τη φοβερή δύναμή του σε συγκεκριμένους ουσιαστικούς στόχους, σύντομα θα πυροδοτήσεις το πάθος των προσωπικών σου δυνατοτήτων και τα αποτελέσματα θα είναι εκπληκτικά».

«Όπως για παράδειγμα;» ρώτησα.

«Μόνο εσύ μπορείς να απαντήσεις σ' αυτή την ερώτηση. Τι είναι αυτό που προσδοκάς; Θέλεις να είσαι καλύτερος πατέρας και να έχεις μια πιο ισορροπημένη ζωή γεμάτη ικανοποίηση; Επιθυμείς μεγαλύτερη πνευματική πληρότητα; Αισθάνεσαι ότι σου λείπει η περιπέτεια και η διασκέδαση; Σκέψου το λίγο».

«Και τι γίνεται με την εσωτερική ευτυχία;»

«Όλα ή τίποτα», είπε κρυφογελώντας. «Εδώ δεν ισχύει το να ξεκινήσεις σιγά σιγά. Ε, ναι, λοιπόν, μπορείς να την αποκτήσεις κι αυτή».

«Πώς;»

«Οι Σοφοί της Σιβάνα γνωρίζουν το μυστικό της ευτυχίας για περισσότερα από πέντε χιλιάδες χρόνια. Ευτυχώς, πρόθυμα μοιράστηκαν αυτό το θείο δώρο μαζί μου. Θέλεις να το ακούσεις;».

«Όχι, εδώ θα ήθελα να κάνω ένα διάλειμμα, γιατί πρέπει να βάψω το γκαράζ».

«Τι είπες;»

«Φυσικά και θέλω ν' ακούσω το μυστικό της εσωτερικής ευτυχίας, Τζούλιαν. Αυτός δεν είναι ο απόλυτος στόχος καθένα;».

«Σωστά. Άκουσέ το λοιπόν... θα μπορούσες να μου φέρεις άλλο ένα φλιτζάνι τσάι;».

«Έλα, άσε τις χρονοτριβές».

«Εντάξει, λοιπόν, το μυστικό της ευτυχίας είναι απλό: ανακάλυψε αυτό που πραγματικά θέλεις να κάνεις και στη συνέχεια κατεύθυνε όλη την ενέργειά σου στο να το κάνεις. Αν παρατηρήσεις τους πιο ευτυχισμένους, υγιείς και αυτάρκεις ανθρώπους του πλανήτη μας, θα διαπιστώσεις ότι ο καθένας από

αυτούς είχε βρει το πάθος του στη ζωή και στη συνέχεια αφιέρωσε σχεδόν κάθε μέρα του κυνηγώντας το. Και συνήθως αυτή η εσωτερική πρόκληση είναι σχεδόν πάντα τέτοια ώστε, με κάποιον τρόπο, εξυπηρετεί και άλλες. Από τη στιγμή που επικεντρώνεις την πνευματική σου δύναμη και την ενέργεια σε μια αναζήτηση που πραγματικά αγαπάς, η αφθονία κυριολεκτικά ρέει στη ζωή σου. και όλες σου οι επιθυμίες εκπληρώνονται με άνεση και θεία χάρη».

«Τόσο απλά, λοιπόν, ανακαλύπτεις τι σε φτιάχνει και μετά το κάνεις;»

«Αρκεί να είναι κάποιος στόχος που αξίζει», απάντησε ο Τζούλιαν.

«Και πώς προσδιορίζεις τι "αξίζει";»

«Όπως σου είπα, Τζον, το πάθος σου θα πρέπει, με κάποιον τρόπο, να βελτιώνει ή να υπηρετεί τη ζωή των άλλων. Ο Βίκτορ Φρανκλ το είπε τόσο εύστοχα γράφοντας: "Η επιτυχία, όπως και η ευτυχία, δεν μπορούν να κυνηγηθούν. Πρέπει να προκύπτουν. Και αυτό συμβαίνει μόνον όταν η ακούσια επίδραση της προσωπικής αφοσίωσης κάποιου έχει ως αποτέλεσμα κάτι μεγαλύτερο από τον ίδιο τον εαυτό του". Από τη στιγμή που θα βρεις ποιο είναι το έργο της ζωής σου, ο κόσμος σου θα ζωντανέψει. Θα ξυπνάς κάθε πρωί με ένα αστείρευτο απόθεμα ενέργειας και ενθουσιασμού. Όλες σου οι σκέψεις θα είναι εστιασμένες στο συγκεκριμένο αντικειμενικό σκοπό. Δεν θα προλαβαίνεις να χάνεις τον καιρό σου. Η πολύτιμη πνευματική δύναμη δεν θα σπαταλιέται τότε σε ασήμαντες σκέψεις. Αυτόματα θα διαγραφεί η συνήθεια της ανησυχίας και θα γίνεις πολύ περισσότερο αποτελεσματικός και παραγωγικός. Ενδιαφέρον είναι ότι θα έχεις επίσης μια βαθιά αίσθηση εσωτερικής αρμονίας, καθώς θα βαίνεις καθοδηγούμενος κατά κάποιον τρόπο, στην υλοποίηση της αποστολής σου. Πρόκειται για ένα θαυμάσιο συναίσθημα. Το λατρεύω», εξομολογήθηκε χαρούμενα ο Τζούλιαν.

«Συναρπαστικό. Περισσότερο μου αρέσει το σημείο του ευχάριστου πρωινού ξυπνήματος. Για να είμαι ειλικρινής μαζί σου, Τζούλιαν, τις περισσότερες ημέρες εύχομαι να μπορούσα να έμενα κάτω από τα σκεπάσματα.

Θα αισθανόμουν πολύ καλύτερα από το να έρχομαι αντιμέτωπος με την κίνηση στους δρόμους, τους οξύθυμους πελάτες, τους επιθετικούς αντίδικους και όλη αυτή την ακατάπαυστη ροή αρνητικής επιρροής. Όλα αυτά με κάνουν να αισθάνομαι τόσο κουρασμένος».

«Ξέρεις γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι κοιμούνται τόσο πολύ;»

«Γιατί;»

«Γιατί πραγματικά δεν έχουν τίποτε άλλο να κάνουν. Εκείνοι που σηκώνονται με το χάραμα έχουν, όλοι τους, κάτι κοινό».

«Κάποια πνευματική διαταραχή ίσως;»

«Πολύ αστείο. Όχι, όλοι τους έχουν ένα σκοπό που πυροδοτεί το πάθος του εσωτερικού δυναμικού τους. Ωθούνται από τις προτεραιότητές τους, όχι όμως κατά νοσηρό, ψυχαναγκαστικό τρόπο. Μιλάμε για κάτι πολύ πιο αβίαστο και απαλό από αυτό. Και με δεδομένα τον ενθουσιασμό και την αγάπη τους για αυτό που κάνουν στη ζωή τους, οι άνθρωποι αυτοί πραγματικά ζουν την κάθε στιγμή. Η προσοχή τους είναι πλήρως και ολοκληρωτικά στραμμένη στο ζήτημα που τους απασχολεί. Γι' αυτό και δεν υπάρχουν απώλειες ενέργειας. Οι άνθρωποι αυτοί είναι τα πιο δραστήρια και ζωντανά άτομα που θα έχεις την τύχη να συναντήσεις».

«Απώλειες ενέργειας; Ακούγεται λίγο new age, Τζούλιαν. Βάζω στοίχημα πως αυτό δεν το έμαθες στη νομική σχολή του Χάρβαρντ».

«Αληθεύει. Οι Σοφοί της Σιβάνα ήταν πρωτοπόροι σ' αυτό το σκεπτικό. Παρόλο που είναι γνωστή εδώ και αιώνες, η εφαρμογή της είναι τόσο σχετική σήμερα όσο ήταν και την εποχή που πρωτοαναπτύχθηκε. Οι περισσότεροι από εμάς αναλωνόμαστε σε άσκοπες και ατέρμονες έννοιες. Αυτό κυριολεκτικά μας ρουφά όλη τη φυσική ζωτικότητα και ενέργειά μας. Έχεις δει ποτέ τη σαμπρέλα στον τροχό ενός ποδηλάτου;».

«Και βέβαια».

«Όταν είναι σωστά φουσκωμένη, μπορεί εύκολα να σε πάει στον προορι-

σμό σου. Αν, όμως, έχει κάποια διαρροή έστω και μικρή, τελικά ξεφουσκώνει, και το ταξίδι σου τελειώνει απροσδόκητα. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο λειτουργεί και ο νους. Η ανησυχία προκαλεί διαρροή στην πολύτιμη πνευματική ενέργεια και δύναμη, όπως ακριβώς διαρρέει ο αέρας από μια τρύπια σαμπρέλα. Σύντομα ξεμένεις από ενέργεια. Όλη σου η δημιουργικότητα, η αισιοδοξία και η κινητοποίηση έχουν εξαντληθεί κι εσύ μένεις εξουθενωμένος».

«Γνωρίζω πολύ καλά αυτό το συναίσθημα. Δεν είναι λίγες οι ημέρες μου που αναλώνονται στο χάος κάποιας κρίσης. Πρέπει να βρίσκομαι παντού ταυτόχρονα και στο τέλος κανείς δεν μένει ευχαριστημένος. Έχω προσέξει ότι αυτές τις μέρες, αν και ο φυσικός μου κόπος δεν είναι μεγάλος, όλες μου οι έννοιες με αφήνουν εξουθενωμένο στο τέλος της ημέρας. Το μοναδικό σχεδόν πράγμα που είμαι σε θέση να κάνω, επιστρέφοντας στο σπίτι, είναι να βάλω ένα ποτό και να χυθώ στον καναπέ αγκαλιά με το τηλεκοντρόλ».

«Ακριβώς. Το υπερβολικό στρες το προκαλεί αυτό. Όπως και να 'χει, από τη στιγμή που θα βρεις το σκοπό σου, η ζωή γίνεται εξαιρετικά απλούστερη και κατά πολύ περισσότερο ικανοποιητική. Όταν αποσαφηνίσεις ποιος είναι ο βασικός σου σκοπός ή το αληθινό πεπρωμένο σου, δεν θα χρειαστεί να δουλέψεις ξανά στη ζωή σου».

«Πρόωρη συνταξιοδότηση, εννοείς;»

«Όχι», είπε ο Τζούλιαν με εκείνον τον τόνο φωνής που είχε μάθει καλά ως διαπρεπής δικηγόρος, του τύπου «δεν αστειεύομαι καθόλου». «Η δουλειά σου θα είναι απόλαυση».

«Δεν θα ήταν λίγο παρακινδυνευμένο για μένα να εγκαταλείψω τη δουλειά μου, αναζητώντας το απόλυτα δικό μου πάθος μου και σκοπό; Εννοώ, έχω οικογένεια και πραγματικές υποχρεώσεις που δεν μπορούν να περιμένουν. Έχω τέσσερις ανθρώπους, οι οποίοι εξαρτώνται από εμένα».

«Δεν είπα ποτέ ότι θα πρέπει να εγκαταλείψεις το νομικό επάγγελμα αύριο. Θα πρέπει όμως, σε κάθε περίπτωση, να αρχίσεις να ρισκάρεις.

Ταρακούνησε λίγο τη ζωή σου. Καθάρισε λίγο τους ιστούς της αράχνης. Βγες από την πεπατημένη και ανακάλυψε νέους δρόμους. Οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν μέσα στους περιορισμούς της περιοχής τους, όπου νιώθουν ασφάλεια. Ο Γιόγκι Ραμάν ήταν ο πρώτος άνθρωπος που μου εξήγησε το καλύτερο πράγμα που μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου είναι να μετακινηθείς πέρα από εκεί. Αυτή είναι η δίοδος προς την αιώνια αυτογνωσία και τη συνειδητοποίηση της πραγματικής δυνατότητας των ανθρώπινων χαρισμάτων».

«Και ποια θα μπορούσε να είναι αυτά;»

«Ο νους, το σώμα και η ψυχή σου».

«Λοιπόν, τι είδους ρίσκα θα πρέπει να πάρω;»

«Πάψε να λειτουργείς τόσο πρακτικά. Ξεκίνα να κάνεις τα πράγματα που πάντοτε ήθελες να κάνεις. Γνωρίζω δικηγόρους που εγκατέλειψαν το επάγγελμά τους για να γίνουν ηθοποιοί και λογιστές που έγιναν μουσικοί της τζαζ. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, ανακάλυψαν τη βαθιά ικανοποίηση που είχαν στερηθεί για τόσο μεγάλο διάστημα. Τι σημασία έχει, λοιπόν, αν δεν είχαν πλέον τη δυνατότητα να κάνουν διακοπές δύο φορές το χρόνο ή να έχουν πολυτελή έπαυλη στα νησιά Κέιμαν; Η επιχείρηση ενός εύλογου ρίσκου εμποδίζει πολύ υψηλά μερίσματα. Πώς θα μπορέσεις ποτέ να βρεθείς στο τρίτο σκαλοπάτι, κρατώντας ταυτόχρονα το ένα σου πόδι στο δεύτερο;».

«Καταλαβαίνω τι θέλεις να πεις».

«Κάτσε λοιπόν και σκέψου με την ησυχία σου. Ανακάλυψε τον πραγματικό λόγο της έλευσής σου στη ζωή και στη συνέχεια βρες το θάρρος να τον πραγματώσεις».

«Με όλο το σεβασμό που σου έχω, Τζούλιαν, πρέπει να σου πω ότι το μόνο που κάνω είναι να σκέπτομαι. Για να είμαι ειλικρινής, ένα μέρος του προβλήματός μου είναι ότι σκέπτομαι υπερβολικά πολύ. Το μυαλό μου δεν σταματά ποτέ. Είναι γεμάτο από νοητικές φλυαρίες - σε σημείο που να με τρελαίνει ορισμένες φορές».

«Αυτό που προτείνω εγώ είναι διαφορετικό. Όλοι οι Σοφοί της Σιβάνα αφιέρωναν καθημερινά χρόνο να στοχαστούν σιωπηλά όχι μόνο για το πού βρίσκονταν αλλά και το που όδευαν. Σπαταλούσαν πολύ χρόνο ώστε να συλλογιστούν το σκοπό τους, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο κυλούσε η ζωή τους, κάθε μέρα. Το πιο σημαντικό είναι ότι σκέπτονταν βαθιά και ουσιαστικά, με μεγάλη ειλικρίνεια, τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να βελτιώσουν την επόμενη ημέρα. Οι καθημερινά σωρευτικές βελτιώσεις αποφέρουν διαρκή αποτελέσματα, τα οποία με τη σειρά τους οδηγούν στη θετική αλλαγή».

«Θα πρέπει, λοιπόν, να συλλογίζομαι τη ζωή μου συχνά;»

«Ναι. Ακόμη και δέκα λεπτά προσηλωμένης σκέψης την ημέρα, θα έχουν έντονη επίδραση στην ποιότητα της ζωής σου».

«Καταλαβαίνω πολύ καλά τι εννοείς, Τζούλιαν. Το πρόβλημα είναι ότι από τη στιγμή που ξεκινά το "μαγκανοπήγαδο" κάθε μέρας, δεν είναι λίγες οι φορές που δεν μπορώ να βρω ούτε δέκα λεπτά για κολατσιό».

«Φίλε μου, λέγοντας ότι δεν έχεις ούτε δέκα λεπτά χρόνο, προκειμένου να βελτιώσεις τις σκέψεις σου και τη ζωή σου, είναι σαν να λες ότι δεν έχεις χρόνο να σταματήσεις για βενζίνη, επειδή είσαι πολύ απασχολημένος οδηγώντας. Τελικά, θα αναγκαστείς να το κάνεις».

«Ναι, το ξέρω. Νομίζα, όμως, ότι θα μου αποκάλυπτες και κάποιες τεχνικές, Τζούλιαν», είπα ελπίζοντας να μάθω κάποιους πρακτικούς τρόπους, με τους οποίους θα μπορούσα να κάνω πράξη τη σοφία για την οποία άκουγα.

«Υπάρχει μια τεχνική για να δαμάσει κάποιος το νου, η οποία υπερτερεί έναντι όλων των άλλων. Πρόκειται για την αγαπημένη των Σοφών της Σιβάνα, οι οποίοι και μου τη δίδαξαν με μεγάλη πίστη και εμπιστοσύνη. Έπειτα από εξάσκηση μόλις είκοσι μίας ημερών αισθάνθηκα πιο ενεργητικός, ενθουσιώδης και δραστήριος απ' όσο είχα αισθανθεί τα τελευταία χρόνια. Η ηλικία της πρακτικής αυτής ξεπερνά τα τέσσερις χιλιάδες χρόνια. Και το όνομά της είναι η Καρδιά του Ρόδου».

«Πες μου περισσότερα».

«Τα μόνα που χρειάζεσαι για να εκτελέσεις αυτή την άσκηση είναι ένα φρέσκο τριαντάφυλλο και ένα ήσυχο μέρος. Το φυσικό περιβάλλον θα ήταν ό,τι καλύτερο, όμως και ένα ήσυχο δωμάτιο είναι μια χαρά. Αρχισε να κοιτάς το τριαντάφυλλο στο κέντρο, στην καρδιά του. Ο Γιόγκι Ραμάν μου είπε ότι το τριαντάφυλλο μοιάζει πολύ με τη ζωή: θα συναντήσεις αγκάθια στην πορεία, αν όμως έχεις πίστη και πιστεύεις στα όνειρά σου, τελικά θα προσπεράσεις τα αγκάθια και θα συναντήσεις τη μεγαλοπρέπεια του άνθους. Συνέχισε να κοιτάς το τριαντάφυλλο. Παρατήρησε το χρώμα, την υφή και το σχέδιό του. Απόλαυσε το άρωμά του και σκέψου μόνο αυτό το υπέροχο αντικείμενο μπροστά σου. Στην αρχή, άλλες σκέψεις θα αρχίσουν να μπαίνουν στο μυαλό σου, αποσπώντας σε από την καρδιά του λουλουδιού. Αυτό είναι ένδειξη απαιδευτου νου. Δεν χρειάζεται ν' ανησυχείς, όμως, σύντομα θα υπάρξει βελτίωση. Απλά επανέφερε την προσοχή σου στο αντικείμενο που εστιάζεις. Σύντομα το μυαλό σου θα αποκτήσει την απαραίτητη δύναμη και πειθαρχία».

«Αυτό είναι όλο; Φαίνεται πολύ εύκολο».

«Αυτή είναι και η ομορφιά του, Τζον», απάντησε ο Τζούλιαν. «Όμως, αυτό το τελετουργικό θα πρέπει να επαναλαμβάνεται καθημερινά για να γίνει αποτελεσματικό. Τις πρώτες μέρες θα το βρίσκεις κουραστικό να αφιερώνεις έστω και πέντε λεπτά σε αυτή την άσκηση. Οι περισσότεροι ζούμε σε τέτοιους φρενίρεις ρυθμούς, ώστε η γαλήνη και η ησυχία μοιάζουν σαν κάτι ξένο και άβολο. Πολλοί άνθρωποι ακούγοντας τα λόγια μου θα έλεγαν πως δεν έχουν χρόνο να καθίσουν και να κοιτάνε ένα λουλούδι. Πρόκειται για τους ίδιους ανθρώπους που θα σου πουν ότι δεν έχουν χρόνο ν' απολαύσουν το γέλιο ενός παιδιού ή να περπατήσουν ξυπόλυτοι στη βροχή. Οι άνθρωποι αυτοί ισχυρίζονται ότι είναι πολύ απασχολημένοι για να κάνουν τέτοια πράγματα. Δεν έχουν καν το χρόνο να δημιουργήσουν φιλίες, γιατί οι φιλίες επίσης χρειάζονται χρόνο».

«Γνωρίζεις πολλά γι' αυτούς τους ανθρώπους».

«Ήμουν ένας από αυτούς», είπε ο Τζούλιαν. Έκανε μια παύση και έμεινε ακίνητος, καθώς η ματιά του καρφωνόταν στο ρολόι του παππού του, το οποίο είχε δωρίσει η γιαγιά του στην Τζένη και σ' εμένα για τα καλορίζικα του σπιτιού μας. «Όταν σκέπτομαι εκείνους που ζουν τη ζωή τους με αυτό τον τρόπο, θυμάμαι τα λόγια ενός παλιού Βρετανού νομπελίστα, του οποίου τη δουλειά αγαπούσε πολύ ο πατέρας μου: "Κανείς δεν πρέπει να επιτρέψει στα ρολόγια και στα ημερολόγια να του κρύβουν το γεγονός πως κάθε στιγμή της ζωής είναι ένα θαύμα - και ένα μυστήριο"».

«Επέμεινε και πέρνα όλο και μεγαλύτερες περιόδους απολαμβάνοντας την καρδιά του τριαντάφυλλου», συνέχισε ο Τζούλιαν με βραχνή φωνή. «Έπειτα από μία ή δύο εβδομάδες θα πρέπει να μπορείς να ασκείς αυτή την τεχνική για είκοσι λεπτά, χωρίς να παρεκτρέπεται το μυαλό σου σε άλλα πράγματα. Αυτή θα είναι η πρώτη ένδειξη ότι αρχίζεις να ξαναποκτάς τον έλεγχο στο κάστρο του νου σου. Στη συνέχεια θα μπορεί να εστιάζεται σε οτιδήποτε του ζητάς να εστιαστεί. Θα είναι τότε ένας θαυμάσιος υπηρέτης, ικανός να κάνει για σένα απίστευτα πράγματα. Να θυμάσαι, είτε εσύ θα ελέγχεις το νου σου είτε αυτός εσένα.

Σε πρακτικό επίπεδο, θα παρατηρήσεις ότι θα αισθάνεσαι πολύ πιο ήρεμος. Θα έχεις ήδη κάνει ένα σημαντικό βήμα προς την απομάκρυνση της συνήθειας της ανησυχίας, η οποία μαστίζει τη συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων και θα απολαμβάνεις περισσότερη ενέργεια και αισιοδοξία. Το πιο σημαντικό είναι ότι θα παρατηρήσεις επίσης μια αίσθηση χαράς να πλημμυρίζει τη ζωή σου σε συνδυασμό με την ικανότητα να εκτιμάς τα δώρα που βρίσκονται γύρω σου. Κάθε μέρα, ανεξάρτητα από το πόσο απασχολημένος θα είσαι και πόσες προκλήσεις πιθανόν να αντιμετωπίσεις, να επιστρέφεις στην Καρδιά του Ρόδου. Είναι η όασή σου. Είναι το σιωπηλό σου ησυχαστήριο. Είναι η νησίδα της γαλήνης σου. Πότε να μην ξεχνάς ότι η ησυχία και η κατάσταση ηρεμίας



κρύβουν δύναμη. Η κατάσταση ηρεμίας είναι το σκαλοπάτι της διασύνδεσης με τη συμπαντική πηγή της ευφυίας που πάλλεται μέσα σε κάθε ζωντανό είδος».

Ήμουν γοητευμένος με όσα είχα ακούσει. Θα ήταν πραγματικά δυνατό να βελτιώσω αισθητά την ποιότητα της ζωής μου με μια τόσο απλή στρατηγική;

«Σίγουρα θα κρύβονται κι άλλα, πέρα από την Καρδιά του Ρόδου, πίσω από τη μεγάλη αλλαγή που βλέπω πάνω σου», αναρωτήθηκα δυνατά.

«Ναι, έχεις δίκιο. Στην πραγματικότητα η μεταμόρφωσή μου είναι αποτέλεσμα της χρήσης μιας σειράς από ιδιαίτερα αποτελεσματικές στρατηγικές σε "ενορχήστρωση". Μην ανησυχείς, είναι όλες τόσο απλές όσο η άσκηση που ήδη σου αποκάλυψα - και αντίστοιχα το ίδιο αποτελεσματικές. Το κλειδί για σένα, Τζον, είναι ν' ανοίξεις το μυαλό σου στη δυναμική που έχεις να ζήσεις μια ζωή γεμάτη προοπτικές».

Ο Τζούλιαν, αστείρευτη πηγή γνώσης, συνέχισε να αποκαλύπτει όσα είχε μάθει στη Σιβάνα. «Μία ακόμα συγκεκριμένη και καλή τεχνική που λυτρώνει το νου από την ανησυχία και οποιεσδήποτε αρνητικές επιδράσεις που αποστραγγίζουν τη ζωντάνια και την ενέργεια βασίζεται σε αυτό που ο Γιόγκι Ραμάν ονομάζει Σκέψη της Εναντίωσης. Έμαθα ότι σύμφωνα με τους νόμους της Φύσης, το μυαλό μας μπορεί να κάνει μία σκέψη κάθε φορά. Δοκίμασέ το, Τζον, και θα δεις ότι είναι αλήθεια».

Το δοκίμασα και είναι αλήθεια.

«Χρησιμοποιώντας αυτή την ελάχιστη γνωστή πληροφορία, μπορεί οποιοσδήποτε να δημιουργήσει έναν θετικό, δημιουργικό τρόπο σκέψης μέσα σε μικρό διάστημα χρόνου. Η διαδικασία είναι απλή: όταν μια ανεπιθύμητη σκέψη καταλαμβάνει τον εστιακό χώρο του μυαλού σου, αντικατάστησέ την άμεσα με κάποια άλλη εμψυχωτική. Είναι σαν να κάνεις το μυαλό σου μια γιγαντιαία μηχανή προβολής διαφανειών και κάθε σου σκέψη να είναι μια διαφάνεια. Όποτε μια αρνητική διαφάνεια προβάλλεται στην οθόνη, ενέργησε γρήγορα αντικαθιστώντας την με μια θετική».

«Και εδώ αναλαμβάνει δράση το κολιέ προσευχής με τις χάντρες που φοράω στο λαιμό μου», πρόσθεσε ο Τζούλιαν με εμφανή ενθουσιασμό. «Κάθε φορά που πιάνω τον εαυτό μου να σκέπτεται κάτι αρνητικό, παίρνω το κολιέ στα χέρια μου και αφαιρώ μια χάντρα. Αυτές οι χάντρες της ανησυχίας πηγαίνουν σε ένα κύπελλο που φυλάω στο σάκο μου. Στη συνέχεια χρησιμεύουν ως διακριτική υπενθύμιση ότι ακόμα έχω απόσταση να διανύσω στο δρόμο προς την πνευματική τελείωση αλλά και ευθύνη απέναντι στις σκέψεις που κατακλύζουν το μυαλό μου».

«Φοβερό αυτό! Αυτό μάλιστα, είναι κάτι πρακτικό. Ποτέ δεν έχω ακούσει κάτι παρόμοιο. Πες μου κι άλλα γι' αυτή τη φιλοσοφία της Σκέψης της Εναντίωσης».

«Ορίστε ένα παράδειγμα βγαλμένο από τη ζωή: ας υποθέσουμε πως είχες μια δύσκολη μέρα στο δικαστήριο. Ο δικαστής διαφώνησε με τη νομική σου ερμηνεία, ο ενάγων από την άλλη πλευρά έμοιαζε να κατάγεται από τη ζούγκλα και ο πελάτης σου ήταν περισσότερο από ενοχλημένος με την απόδοσή σου. Επιστρέφεις στο σπίτι και θρονιάζεσαι στην αγαπημένη σου πολυθρόνα, γεμάτος θλίψη. Το πρώτο βήμα είναι να αντιληφθείς ότι κάνεις αυτές τις αρνητικές σκέψεις. Η αυτογνωσία είναι ο θεμέλιος λίθος για την επίτευξη του αυτοέλεγχου. Το δεύτερο βήμα είναι να εκτιμήσεις, μια για πάντα, ότι όσο εύκολα επέτρεψες σ' αυτές τις θλιβερές σκέψεις να εισέλθουν, το ίδιο εύκολα μπορείς να τις αντικαταστήσεις με αντίστοιχες ευχάριστες. Σκέψου, λοιπόν, το αντίθετο της θλίψης. Επικεντρώσου στο να είσαι χαρούμενος και ενεργητικός. Νιώσε ότι είσαι χαρούμενος. Ίσως χρειαστεί να αρχίσεις και να χαμογελάς. Κίνησε το σώμα σου όπως κάνεις συνήθως, όταν είσαι χαρούμενος και γεμάτος ενθουσιασμό. Μην κάθεσαι σκυφτός, ανάπνεε βαθιά και οδήγησε τη δύναμη του μυαλού σου σε θετικές σκέψεις. Θα παρατηρήσεις σημαντική διαφοροποίηση όσον αφορά το πώς αισθάνεσαι μέσα σε ελάχιστα λεπτά. Ακόμα πιο σημαντικό είναι ότι αν συνεχίσεις την πρακτική σου με τη

Σκέψη της Εναντίωσης, εφαρμόζοντάς την σε κάθε δυσοίωση σκέψη που συνήθως επισκέπτεται το μυαλό σου, μέσα σε λίγες εβδομάδες θα δεις πως τους έχεις αφαιρέσει εντελώς τη δύναμη. Καταλαβαίνεις που καταλήγω;».

Ο Τζούλιαν συνέχισε την εξήγησή του: «Οι σκέψεις είναι ενεργές, ζωντανά όντα, μικροί σωροί ενέργειας, αν θέλεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ενδιαφέρονται για τη φύση των σκέψεων τους και όμως, η ποιότητα της σκέψης σου καθορίζει την ποιότητα της ζωής σου. Οι σκέψεις αποτελούν μέρος του υλικού κόσμου που μας περιστοιχίζει, όσο και η θάλασσα που κολυμπάς ή ο δρόμος που περπατάς. Τα αδύναμα μυαλά έχουν ως αποτέλεσμα αδύναμες πράξεις. Ένα δυνατό, πειθαρχημένο μυαλό, κάτι που οποιοσδήποτε μπορεί να πετύχει με καθημερινή άσκηση, μπορεί να πετύχει θαύματα. Αν θέλεις να ζήσεις τη ζωή σου στο έπακρο, φρόντισε τις σκέψεις σου όπως θα έκανες και για οτιδήποτε άλλο πολύτιμο κατέχεις. Δούλεψε σκληρά για να απομακρύνεις όλες τις εσωτερικές αναταράξεις. Οι απολαβές θα έρθουν σε αφθονία».

«Ποτέ δεν είδα τις σκέψεις ως ζωντανά όντα, Τζούλιαν», απάντησα εκστασιασμένος από την αποκάλυψη αυτή. «Μπορώ, όμως, να δω με ποιον τρόπο επηρεάζουν κάθε στοιχείο του κόσμου μου».

«Οι Σοφοί της Σιβάνα πιστεύουν ακράδαντα ότι ο καθένας μας θα πρέπει να σκέπτεται μόνο το sattvic ή αλλιώς τις καθαρές σκέψεις. Κατέληξαν σε αυτή τη θέση ζωής μέσα από τις τεχνικές, τις οποίες ήδη σου αποκάλυψα σε συνδυασμό και με άλλες τεχνικές, όπως τη φυσική δίαιτα, την επανάληψη θετικών δηλώσεων ή «μάντρα», όπως τα ονομάζουν, διαβάζοντας βιβλία γεμάτα σοφές έννοιες και διδάγματα και βεβαιώνοντας συνεχώς ότι η ομάδα τους είναι φωτισμένη. Ακόμη και μία ακάθαρτη σκέψη αν εισερχόταν στο ναό του μυαλού τους, τιμωρούσαν τον εαυτό τους, περπατώντας για πολλά μίλια προς έναν εντυπωσιακό καταρράκτη, και στέκονταν κάτω από το παγωμένο νερό, μέχρι το σημείο που ήταν αδύνατον πλέον να αντέξουν τον πάγο».

«Νομίζω ότι μου είπες ότι αυτοί οι μοναχοί είναι σοφοί. Το να στέκονται

κάτω από έναν παγωμένο καταρράκτη στα βάθη των Ιμαλαίων, επειδή έκαναν μια απειροελάχιστη αρνητική σκέψη μου φαίνεται ακραία συμπεριφορά».

Ο Τζούλιαν ήταν γρήγορος σαν αστραπή στην αντίδρασή του, αποτέλεσμα της πολύχρονης θητείας του ως νομικού, εκ των καλύτερων της χώρας, πολεμιστή σχεδόν: «Τζον, θα το πω απερίφραστα. Ειλικρινά δεν έχεις το περιθώριο ούτε για μία αρνητική σκέψη».

«Αλήθεια;»

«Αλήθεια. Μια ανήσυχη σκέψη είναι όπως ένα έμβρυο: γεννιέται μικρή και μεγαλώνει συνεχώς. Σύντομα κάνει πια τη δική της ζωή».

Ο Τζούλιαν σταμάτησε για λίγο και στη συνέχεια χαμογέλασε. «Ζητώ συγνώμη αν ακούγομαι σαν να κάνω κήρυγμα, όταν μιλώ για το συγκεκριμένο θέμα, για τη φιλοσοφία που έμαθα στο ταξίδι μου. Αυτό συμβαίνει απλά επειδή ανακάλυψα "εργαλεία", με τα οποία μπορεί να βελτιωθεί η ζωή πολλών ανθρώπων, ανθρώπων που αισθάνονται ανικανοποίητοι, στερεμένοι από έμπνευση και δυστυχείς. Ορισμένες διαφοροποιήσεις στο καθημερινό τους πρόγραμμα, ώστε να περιλαμβάνει την τεχνική της Καρδιάς του Ρόδου και τη μόνιμη εφαρμογή της Σκέψης της Εναντίωσης, θα τους πρόσφεραν τη ζωή που επιθυμούν. Πιστεύω ότι τους αξίζει τουλάχιστον να το γνωρίζουν αυτό.

«Πριν προχωρήσω από τον κήπο στο επόμενο στοιχείο του μυστικιστικού θρύλου του Γιόγκι Ραμάν, θα πρέπει να σου αποκαλύψω άλλο ένα μυστικό που θα βοηθήσει εξαιρετικά την προσωπική σου εξέλιξη. Το μυστικό αυτό βασίζεται στην αιώνια αρχή που λέει ότι τα πάντα δημιουργούνται δύο φορές, πρώτα στο νου και μετά στην πραγματικότητα. Όπως σου έχω ήδη πει οι σκέψεις είναι αντικείμενα, υλικοί μεταβιβαστές, τους οποίους στέλνουμε για να επηρεάσουν το φυσικό μας κόσμο. Σου έχω επίσης πει ότι, αν προσδοκάς να πραγματοποιήσεις σημαντικές αλλαγές στον εξωτερικό σου κόσμο, θα πρέπει πρώτα να ξεκινήσεις αλλάζοντας το διαμέτρημα των σκέψεών σου δηλαδή να αμβλύνεις τον τρόπο και την ποιότητα των σκέψεών σου.

«Οι Σοφοί της Σιβάνα έχουν έναν υπέροχο τρόπο να διασφαλίζουν ότι οι σκέψεις τους είναι αγνές και ευεργετικές. Η τεχνική αυτή είναι επίσης πολύ αποτελεσματική στη μετατροπή των επιθυμιών τους - όσο απλές κι αν είναι - σε πραγματικότητα. Καθένας μπορεί να εφαρμόσει τη μέθοδο αυτή με επιτυχία, από ένα νεαρό δικηγόρο που επιζητά μεγάλη οικονομική απολαβή, μέχρι μια μητέρα που προσδοκά μια καλύτερη οικογενειακή ζωή αλλά και έναν πωλητή που προσπαθεί να κάνει καλύτερες πωλήσεις. Η τεχνική αυτή ονομάζεται από τους σοφούς το Μυστικό της Λίμνης. Για να την εφαρμόσουν οι δάσκαλοι μου σηκώνονταν στις 4.00 π.μ., γιατί ένιωθαν ότι αυτή η ώρα του πρωινού χαρακτηριζόταν από μαγικές ιδιότητες από τις οποίες μπορούσαν να ωφεληθούν. Οι σοφοί περνώντας μέσα από απότομα και στενά ορεινά μονοπάτια, τελικά οδηγούνταν στα χαμηλότερα επίπεδα της περιοχής όπου κατοικούσαν. Φτάνοντας εκεί ακολουθούσαν ένα σχεδόν αόρατο μονοπάτι που καλυπτόταν από υπέροχα πεύκα και εξωτικά λουλούδια, μέχρις ότου έφταναν σε ένα ξέφωτο. Στην άκρη αυτού του ξέφωτου υπήρχε μια πεντακάθαρη γαλανή λιμνούλα καλυμμένη με χιλιάδες μικροσκοπικά λευκά νούφαρα. Η επιφάνεια του νερού ήταν αξιοθαύμαστα ήρεμη, χωρίς ίχνος κυματισμού. Ήταν πραγματικά ένα μοναδικό μέρος. Οι σοφοί μου είπαν πως αυτή η λίμνη ήταν φίλος και των προγόνων τους στη διάρκεια των αιώνων».

«Ποιο ήταν το Μυστικό της Λίμνης;» ρώτησα ανυπόμονα.

Ο Τζούλιαν μου εξήγησε ότι οι μοναχοί κοιτούσαν στα νερά της ήσυχης λίμνης και οραματίζονταν τα όνειρά τους να γίνονται πραγματικότητα. Αν ήθελα να καλλιεργήσουν την αρετή της πειθαρχίας με τον τρόπο ζωής τους, οραματίζονταν τον εαυτό τους να ξυπνά το χάραμα και να εκτελεί απαρέγκλιτα το αυστηρό τους πρόγραμμα περνώντας μέρες ολόκληρες αμίλητοι, προκειμένου η εντείνουν τη δύναμη της θέλησής τους. Αν επιζητούσαν περισσότερη χαρά, κοιτούσαν κυριολεκτικά μέσα στη λίμνη και οραματίζονταν τον εαυτό τους να γελούν ανεξέλεγκτα ή να χαμογελούν ο ένας στον άλλον κάθε φορά που συναν-

ντιούνταν. Αν επιθυμούσαν περισσότερο θάρρος, οραματίζονταν τον εαυτό τους να ενεργεί με σθένος σε στιγμές κρίσης και μαχητικής πρόκλησης.

«Ο Γιόγκι Ραμάν μου είπε κάποτε πως όταν ήταν μικρός δεν είχε αυτοπεποίθηση, γιατί ήταν πιο κοντός από τα άλλα παιδιά της ηλικίας του. Και μολονότι ήταν εξαιρετικά ευγενικά μαζί του, δεδομένου και της ανατροφής τους, εκείνος μεγάλωνε νιώθοντας ανασφάλεια και ήταν ντροπαλός. Για να θεραπεύσει αυτή την αδυναμία, ο Γιόγκι Ραμάν ταξίδεψε σε εκείνο τον ονειρικό τόπο και χρησιμοποίησε τη λίμνη αντικατοπτρίζοντας την εικόνα του ανθρώπου που θα ήθελε να είναι. Ορισμένες φορές έβλεπε τον εαυτό του ως δυναμικό αρχηγό, ψηλό και με επιτακτικό τόνο στη φωνή. Άλλες μέρες πάλι έβλεπε την εικόνα που επιθυμούσε να είχε όταν θα γερνούσε: του σοφού γέροντα με απίστευτη εσωτερική δύναμη και ήθος. Όσες αρετές επιθυμούσε να έχει στη ζωή του, τις είχε δει πρώτα στην επιφάνεια της λίμνης».

«Μέσα σε διάστημα μηνών, ο Γιόγκι Ραμάν έγινε ο άνθρωπος που πνευματικά οραματιζόταν ότι θα γίνει. Βλέπεις, Τζον, το μυαλό λειτουργεί με εικόνες. Οι εικόνες επηρεάζουν την εικόνα μας και η εικόνα μας επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε και ενεργούμε. Αν η εικόνα σου σου λέει ότι είσαι πολύ νέος για να είσαι ένας επιτυχημένος δικηγόρος ή ότι είσαι πολύ γέρος για να αλλάξεις τις συνήθειές σου προς το καλύτερο, τότε ποτέ δεν θα πετύχεις αυτούς τους στόχους. Αν η εικόνα σου λέει ότι μια ζωή γεμάτη νόημα - με εξαιρετική υγεία και ευτυχία - αποτελεί αποκλειστικά προνόμιο ανθρώπων με διαφορετικό παρελθόν από το δικό σου, τελικά η προφητεία αυτή θα γίνει η δική σου πραγματικότητα».

«Αντίθετα, όταν αφήνεις εμπνευσμένες και γεμάτες φαντασία εικόνες να περνούν από την οθόνη του μυαλού σου, τότε και στη ζωή σου αρχίζουν να συμβαίνουν θαυμάσια πράγματα. Ο Αϊνστάιν έλεγε πως "η φαντασία είναι πιο σημαντική από τη γνώση". Θα πρέπει να αφιερώνεις λίγο χρόνο κάθε μέρα, έστω και αν πρόκειται για λίγα μόνο λεπτά, εφαρμόζοντας τον

δημιουργικό οραματισμό. Δες τον εαυτό σου όπως θα ήθελες να είναι, είτε αυτό σημαίνει ένας σπουδαίος δικαστής είτε ένας σπουδαίος πατέρας ή ένας αξιότιμος πολίτης της κοινότητας».

«Πρέπει να βρω κάποια ιδιαίτερη λίμνη για να εφαρμόσω το Μυστικό της Λίμνης;» ρώτησα με αφέλεια.

«Όχι. Το Μυστικό της Λίμνης ήταν απλά η ονομασία των σοφών για την αιώνια τεχνική της χρήσης θετικών εικόνων, οι οποίες επηρεάζουν το μυαλό. Μπορείς να ασκήσεις αυτή την τεχνική εδώ στο καθιστικό σου ή ακόμη και στο γραφείο σου. Κλείδωσε την πόρτα, κατέβασε τα τηλέφωνα και κλείσε τα μάτια σου. Στη συνέχεια πάρε μερικές βαθιές αναπνοές. Θα παρα-ηγήσεις ότι ύστερα από δυο-τρία λεπτά θα αισθανθείς πιο χαλαρός. Τότε, άρχισε να οπτικοποιείς πνευματικές εικόνες όλων όσων θα ήθελες να είσαι, να έχεις και να πετύχεις στη ζωή σου. Αν θέλεις να είσαι ο καλύτερος πατέρας στον κόσμο, οραματίσου τον εαυτό σου να παίζει και να γελάει με τα παιδιά, απαντώντας στις ερωτήσεις τους καλόκαρδα. Σκέψου τον εαυτό σου να αντιδρά χαριτωμένα και γεμάτο αγάπη σε μια τεταμένη κατάσταση. Προβάρισε πνευματικά τον τρόπο που θα χειριστείς τις πράξεις σου όταν όποια παρόμοια σκηνή θα εκτυλιχτεί στην πραγματικότητα».

«Η μαγεία του οραματισμού μπορεί να εφαρμοστεί σε πάρα πολλές καταστάσεις. Μπορείς να την χρησιμοποιήσεις για να γίνεις περισσότερο αποτελεσματικός στο δικαστήριο, να βελτιώσεις τις σχέσεις σου και ν' αναπτύξεις τον εαυτό σου πνευματικά. Η σταθερή χρήση αυτής της μεθόδου θα αποφέρει επίσης οικονομικές και άφθονες υλικές απολαβές, αν αυτό είναι τόσο σημαντικό για σένα. Κατάλαβε μία και καλή ότι το μυαλό σου έχει μαγνητικές ιδιότητες, με τις οποίες μπορεί να προσελκύει όλα όσα επιθυμείς στη ζωή. Αν υπάρχει κάποια έλλειψη στη ζωή σου, αυτό συμβαίνει επειδή υπάρχει έλλειψη στις σκέψεις σου. Αποτύπωσε τις πιο όμορφες εικόνες στα μάτια του νου σου. Ακόμη και μία αρνητική εικόνα είναι δηλητηριώδης για

τον εγκέφαλό σου. Από τη στιγμή που θα γευτείς τη χαρά που προσφέρει αυτή η πανάρχαια τεχνική, θα καταλάβεις και την απέραντη δύναμη του μυαλού σου και θ' αρχίσεις να ξεκλειδώνεις την αποθήκη των ικανοτήτων και της ενέργειάς σου που αυτή τη στιγμή βρίσκεται μέσα σου σε... ύπνωση».

Ήταν σαν να μιλούσε ο Τζούλιαν κάποια ξένη γλώσσα. Δεν είχα ακούσει ποτέ κανέναν να μιλά για τη μαγνητική δύναμη του μυαλού, η οποία μπορεί να προσελκύσει πνευματικό και υλικό πλούτο. Ούτε είχα ακούσει ποτέ για τη δύναμη των εικόνων και την έντονη επίδραση σε κάθε πλευρά της ζωής μας. Και πάλι, όμως, ένιωθα βαθιά πίστη στα λεγόμενα του Τζούλιαν. Επρόκειτο για έναν άνθρωπο, του οποίου η κρίση και οι πνευματικές δυνατότητες ήταν ασυναγώνιστες. Ένας άνθρωπος, ο οποίος ήταν παγκόσμια γνωστός για το νομικό του δαιμόνιο. Ήταν επίσης ένας άνθρωπος, ο οποίος είχε ήδη φτάσει στο τέλος του μονοπατιού που εγώ τώρα είχα ξεκινήσει μαζί του να εξερευνώ. Ήταν απόλυτα ξεκάθαρο ότι ο Τζούλιαν είχε ανακαλύψει κάτι σημαντικό στην οδύσσειά του στην Ανατολή. Και μόνο βλέποντας τη φυσική του αναζωογόνηση, την προφανή ηρεμία του και αντιλαμβανόμενος τη μεταμόρφωσή του, ένιωσα ότι θα ήταν τουλάχιστον σοφό να άκουγα τις συμβουλές του.

Και όσο περισσότερο άκουγα αυτά που μου έλεγε τόσο περισσότερο αντιλαμβανόμουν το νόημά τους. Είναι βέβαιο ότι ο νους έχει πολύ περισσότερες δυνατότητες από όσες οι περισσότεροι από εμάς χρησιμοποιούμε επί του παρόντος. Πώς αλλιώς θα εξηγούνταν το φαινόμενο της μητέρας για παράδειγμα που μετακινεί ένα αυτοκίνητο, που διαφορετικά δεν θα μετακινούνταν, προκειμένου να σώσει το μωρό της που έχει εγκλωβιστεί από κάτω; Πώς αλλιώς οι μεγάλοι γνώστες των πολεμικών τεχνών θα έσπαγαν με μία κίνηση του χεριού τους ένα σωρό από τούβλα; Πώς αλλιώς οι γιόγκι της Ανατολής θα χαμήλωναν τους παλμούς της καρδιάς τους σύμφωνα με τη θέλησή τους ή θα άντεχαν αφόρητους πόνους, χωρίς ούτε μία σύσπαση στα βλέφαρα; Ίσως το πραγματικό πρόβλημα βρισκόταν τελικά μέσα μου και



στην έλλειψη της πίστης στα χαρίσματα που έχουν αποδοθεί σε κάθε ον. Ίσως το απόγευμα αυτό δίπλα σε έναν πρώην εκατομμυριούχο δικηγόρο και νυν μοναχό των Ιμαλαίων, να ήταν ενός είδους πρόκληση αφύπνισης, προκειμένου να ξεκινήσω να αξιοποιώ τη ζωή μου στο έπακρο.

«Πιστεύεις ότι θα μπορούσα να κάνω αυτές τις ασκήσεις στο γραφείο, Τζούλιαν;» τον ρώτησα. «Οι συνεργάτες μου ήδη πιστεύουν ότι είμαι αρκετά παράξενος, και δεν είναι ψέμα».

«Ο Γιόγκι Ραμάν και όλοι οι εξαιρετικοί σοφοί με τους οποίους έζησε, έλεγαν συχνά μια ρήση που είχε περάσει σ' αυτούς διά μέσου των γενεών. Είναι τιμή μου να το μεταβιβάσω κι εγώ με τη σειρά μου σ' εσένα, αυτό το απόγευμα που είναι εξίσου σημαντικό και για τους δυο μας. Αυτό που έλεγαν είναι το εξής: «Δεν υπάρχει τίποτα το αξιοθαύμαστο στο να είσαι ανώτερος από άλλους ανθρώπους. Το θαυμαστό είναι να είσαι ανώτερος από τον προηγούμενο εαυτό σου». Αυτό στο οποίο καταλήγω είναι ότι, αν πραγματικά θέλεις να βελτιώσεις τη ζωή σου και να ζήσεις όπως σου αξίζει, θα πρέπει να ακολουθείς το δικό σου δρόμο. Δεν παίζει κανένα ρόλο τι λένε οι άλλοι για σένα. Σημαντικό είναι αυτό που λες ο ίδιος για τον εαυτό σου. Να μη σε απασχολεί η κριτική των άλλων για όσο διάστημα γνωρίζεις ότι αυτό που κάνεις είναι το σωστό. Μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις, όσο αυτό είναι σύμφωνο με τη συνείδηση και την καρδιά σου. Ποτέ να μην αισθάνεσαι ντροπή κάνοντας αυτό που είναι καλό· αποφάσισε μόνο τι είναι καλό και ακολούθησέ το. Και για όνομα του Θεού, μην ακολουθήσεις ποτέ την ανόητη συνήθεια να προσμετράς την αξία σου έναντι της αξίας των άλλων. Όπως υποστήριζε ο Γιόγκι Ραμάν: "Κάθε λεπτό που ξοδεύεις σκεπτόμενος τα όνειρα κάποιου άλλου, μειώνεις το χρόνο που θα σκεπτόσουν τα δικά σου όνειρα"».

Ήταν μόλις επτά λεπτά πριν από τα μεσάνυχτα. Περιέργως, δεν αισθανόμουν καθόλου κουρασμένος. Λέγοντάς το στον Τζούλιαν, χαμογέλασε για μία ακόμα φορά. «Να που έμαθες μία ακόμα αρχή για τη φωτισμένη ζωή. Στις

περισσότερες περιπτώσεις, η κούραση δεν είναι παρά ένα δημιούργημα του νου. Η κόπωση δυναστεύει τη ζωή εκείνων που ζουν χωρίς σκοπό και όνειρα. Επίτρεψέ μου να σου δώσω ένα παράδειγμα. Έχεις περάσει ποτέ κάποιο απόγευμα στο γραφείο διαβάζοντας πληκτικές σημειώσεις, σχετικά με τις υποθέσεις σου, ενώ το μυαλό σου έχει αρχίσει να αφαιρείται και να αισθάνεται υπνηλία;».

«Ορισμένες φορές», απάντησα, σε μια προσπάθεια να μην αποκαλύψω ότι αυτό αποτελεί το *modus operandi* μου. «Σίγουρα, οι περισσότεροι αισθανόμαστε νωθροί στη δουλειά, σχεδόν σε καθημερινή βάση».

«Κι όμως, αν κάποιος φίλος σε καλούσε την ίδια στιγμή για να πάτε στο γήπεδο ή σου ζητούσε συμβουλές για κάποιο δύσκολο παιχνίδι γκολφ, δεν έχω καμία αμφιβολία ότι θα ζωντάνευες ξανά. Κάθε ίχνος κούρασης θα εξαφανιζόταν μεμιάς. Είναι ακριβής η περιγραφή μου;».

«Ακριβέστατη, κε συνήγορε».

Ο Τζούλιαν ήξερε πως ήταν σε καλό δρόμο. «Λοιπόν η κούρασή σου δεν ήταν τίποτα περισσότερο από μια κακή συνήθεια του εγκεφάλου σου, η οποία καλλιεργήθηκε ως δεκανίκι ενάντια σε κάποιο ανιαρό καθήκον. Απόψε είσαι προφανώς γοητευμένος με την ιστορία μου και ανυπομονείς να μάθεις τη σοφία που έχει αποκαλυφθεί και σ' εμένα. Το ενδιαφέρον και η πνευματική σου εστίαση σου δίνουν ενέργεια. Το απόγευμα αυτό το μυαλό σου δεν ταξίδεψε ούτε στο παρελθόν ούτε στο μέλλον. Ήταν απόλυτα εστιασμένο στο παρόν, στη συζήτησή μας. Καθοδηγώντας σταθερά το μυαλό σου να ζει στο παρόν θα έχεις πάντα απεριόριστη ενέργεια, ανεξάρτητα από την ώρα που θα σημαδεύουν οι δείκτες του ρολογιού σου».

Έγνεψα καταφατικά. Οι σοφές παρατηρήσεις του Τζούλιαν έμοιαζαν τόσο προφανείς και όμως ποτέ δεν τις είχα συνειδητοποιήσει. Μάλλον η κοινή γνώση δεν είναι πάντοτε τόσο κοινή. Θυμήθηκα αυτό που μου έλεγε ο πατέρας μου, καθώς μεγάλωνα: «Μόνον εκείνοι που αναζητούν, θα βρουν». Ευχήθηκα να βρισκόταν πλάι μου.

## Συνοπτική Εφαρμογή Κεφαλαίου 7 - Η Σοφία του Τζούλιαν εν Συντομία

### Το Σύμβολο



### Η Αρχή

Δάμασε το Νου σου:

### Η Γνώση

- Καλλιέργησε το μυαλό σου - θα καρποφορήσει πέραν των προσδοκιών σου
- Η ποιότητα της ζωής σου καθορίζεται από την ποιότητα των σκέψεών σου
- Δεν υπάρχουν λάθη - μόνο μαθήματα. Αντιμετώπισε τις οπισθοχωρήσεις ως ευκαιρίες για προσωπική επέκταση και πνευματική ωρίμανση
- Η Καρδιά του Ρόδου
- Η Σκέψη της Εναντίωσης
- Το Μυστικό της Λίμνης

*Το μυστικό της ευτυχίας είναι απλό: ανακάλυψε αυτό που πραγματικά θέλεις να κάνεις και στη συνέχεια κατεύθυνε όλη την ενέργειά σου στο να το κάνεις. Από τη στιγμή που θα επικεντρώσεις την πνευματική σου δύναμη και την ενέργεια στην επίτευξη του στόχου που επιθυμείς, ο πλούτος αρχίζει να ρέει στη ζωή σου, και όλες σου οι επιθυμίες εκπληρώνονται με ηρεμία και θεία χάρη.*

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του

©1997, Robin S. Shama

## Αναψε την Εσωτερική σου Φλόγα

*Έχε εμπιστοσύνη στον εαυτό σου. Δημιούργησε το είδος της ζωής με το οποίο θα ήσουν ευτυχισμένος, αν περνούσες έτσι ολόκληρη τη ζωή σου. Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς, απολαμβάνοντας τις μικρές, εσωτερικές σπίθες της δυνατότητας που οδηγούν στις φλόγες της επίτευξης.*

**Foster C. McClellan**

«Η ημέρα που ο Γιόγκι Ραμάν μοιράστηκε το μικρό μυστικό του μύθο μαζί μου, εκεί ψηλά στα Ιμαλάια, ήταν αρκετά όμοια με τη σημερινή από πολλές απόψεις», είπε ο Τζούλιαν.

«Αλήθεια;»

«Η συνάντησή μας ξεκίνησε το απόγευμα και συνεχίστηκε μέχρι αργά τη νύχτα. Υπήρχε τόσο έντονη χημεία μεταξύ μας ώστε η ατμόσφαιρα έμοιαζε να σπινθηρίζει από την ένταση. Όπως σου επισήμανα και νωρίτερα, από την πρώτη στιγμή που συνάντησα τον Ραμάν, ένιωθα σαν να ήταν ο αδελφός που ποτέ δεν είχα. Απόψε, που κάθομαι εδώ μαζί σου και απολαμβάνω την έκφραση του προσώπου σου, αισθάνομαι την ίδια ενέργεια και τον ίδιο δεσμό. Θα σου πω επίσης ότι από τότε που γίναμε φίλοι, πάντοτε σε ένιωθα σαν τον μικρό μου αδελφό. Για να είμαι ειλικρινής, αναγνωρίζω ένα μεγάλο κομμάτι του εαυτού μου σ' εσένα».

«Ήσουν ένας καταπληκτικός δικηγόρος, Τζούλιαν. Δεν θα ξεχάσω ποτέ την αποτελεσματικότητά σου».

Ήταν προφανές πως δεν ενδιαφερόταν καθόλου να επιστρέφει στις μνήμες του παρελθόντος του.

«Τζον, θα ήθελα να συνεχίσω να μοιράζομαι μαζί σου τα στοιχεία του μύθου του Γιόγκι Ραμάν, όμως, πριν από αυτό, θέλω να επιβεβαιώσω κάτι. Μέχρι εδώ έχεις μάθει ορισμένες πολύ αποτελεσματικές στρατηγικές για προσωπική αλλαγή, οι οποίες θα κάνουν θαύματα αν τις εφαρμόζεις σε σταθερή βάση. Απόψε θα σου ανοίξω την καρδιά μου και θα μοιραστώ όλα όσα ξέρω, καθώς έχω χρέος να το κάνω. Θέλω, όμως, να είμαι σίγουρος ότι αντιλαμβάνεσαι πόσο σημαντικό είναι και εσύ με τη σειρά σου, να μεταλαμπαδεύσεις τη σοφία αυτή σε όσους αναζητούν μια τέτοια καθοδήγηση. Ζούμε σε έναν κόσμο που ταλανίζεται ιδιαίτερα. Η αρνητικότητα διεισδύει παντού και δεν είναι λίγοι στην κοινωνία μας εκείνοι που περιφέρονται σαν πλοία χωρίς τιμόνι, αποκαμωμένες ψυχές που ψάχνουν το φάρο που θα τις γλιτώσει από τα βράχια, θα πρέπει εσύ να αναλάβεις κατά κάποιο τρόπο το ρόλο του καπετάνιου. Εναποθέτω σ' εσένα την εμπιστοσύνη μου, προκειμένου να μεταφέρεις το μήνυμα των Σοφών της Σιβάνα σε όλους όσους το έχουν ανάγκη».

Αφού το σκέφτηκα λίγο, υποσχέθηκα πειστικά στον Τζούλιαν ότι θα δεχόμουν αυτή την... αποστολή. Εκείνος συνέχισε παθιασμένα. «Η ομορφιά του όλου εγχειρήματος είναι ότι καθώς πασχίζεις να βελτιώσεις τη ζωή των άλλων, η ίδια η δική σου ζωή ανέρχεται στην υψηλότερή της διάσταση. Η αλήθεια αυτή βασίζεται σε ένα πανάρχαιο πρότυπο υπέροχης ζωής».

«Είμαι όλος αυτιά».

«Βασικά, οι σοφοί των Ιμαλαίων καθοδηγούσαν τη ζωή τους μέσα από έναν απλό κανόνα: εκείνος που υπηρετεί περισσότερο, αποκομίζει περισσότερα, στο συναισθηματικό, το σωματικό, το διανοητικό και το πνευματικό πεδίο. Αυτός είναι ο δρόμος για την εσωτερική γαλήνη και την εξωτερική πληρότητα».

Κάποτε διάβασα ότι οι άνθρωποι που μελετούν άλλους είναι σοφοί, όμως εκείνοι που μελετούν τον εαυτό τους είναι φωτισμένοι. Εδώ, ίσως για πρώτη φορά, έβλεπα έναν άνθρωπο που πραγματικά γνώριζε τον εαυτό του. Ίσως τον υψηλότερο εαυτό του. Μέσα στο αυστηρό του ένδυμα, με το μέγεθος ενός νεαρού Βούδα να στολίζει το εύπλαστο πρόσωπό του, ο Τζούλιαν Μαντλ έμοιαζε να τα έχει όλα: απόλυτη υγεία, ευτυχία και μια ακατάπαυστη αίσθηση του ρόλου του στο καλειδοσκόπιο του σύμπαντος. Και όμως, δεν είχε στην κατοχή του τίποτα υλικό.

«Και μ' αυτό φτάσαμε στο φάρο», είπε ο Τζούλιαν παραμένοντας εστιασμένος στην κουβέντα μας.

«Αναρωτιόμουν πώς ταιριάζει αυτό στο μύθο του Γιόγκι Ραμάν».

«Θα προσπαθήσω να σου εξηγήσω», απάντησε θυμίζοντας περισσότερο καλο-σπουδαγμένο δάσκαλο παρά δικηγόρο που έγινε μοναχός και αποποιήθηκε τα εγκόσμια. «Μέχρι εδώ έχεις μάθει ότι ο νους είναι όπως ένας εύφορος κήπος, ο οποίος για να ανθίσει χρειάζεται καθημερινή περιποίηση και τροφοδοσία. Να μην επιτρέπεις, λοιπόν, ποτέ στα ζιζάνια της ακάθαρτης σκέψης αλλά και πράξης να κυριεύουν, τον κήπο του νου σου. Θα πρέπει να είσαι φρουρός στην πύλη του νου σου. Να το διατηρείς υγιές και δυνατό - θα κάνει θαύματα στη ζωή σου, μόνον αν του το επιτρέψεις».

«Θα θυμάσαι πως στη μέση του κήπου ορθωνόταν ένας υπέροχος φάρος. Το σύμβολο αυτό θα σου θυμίζει έναν ακόμη πανάρχαιο κανόνα για τη φωτισμένη ζωή: ο σκοπός της ζωής είναι μια ζωή με σκοπό. Εκείνοι που είναι πραγματικά φωτισμένοι γνωρίζουν τι θέλουν από τη ζωή, στο συναισθηματικό, το υλικό, το σωματικό και το πνευματικό πεδίο. Οι ξεκάθαρα αποσαφηνισμένες προτεραιότητες και στόχοι σε κάθε πλευρά της ζωής σου έχουν αντίστοιχο ρόλο με αυτόν ενός φάρου, προσφέροντάς σου καθοδήγηση και προστασία όταν η θάλασσα αγριεύει. Βλέπεις, Τζον, οποιοσδήποτε είναι σε θέση να δημιουργήσει επανάσταση στη ζωή του, από τη στιγμή που

θα φέρει επανάσταση στην κατεύθυνση που κινείται. Αν, όμως, δεν ξέρεις καν πού πηγαίνεις, πώς θα είσαι σε θέση να γνωρίζεις που και πότε θα φτάσεις;».

Ο Τζούλιαν μου έκανε ένα μικρό ταξίδι πίσω στο χρόνο, τότε που ο Γιόγκι Ραμάν μελετούσε αυτή την αρχή μαζί του. Επανάφερε τα ακριβή λόγια του σοφού. «Η ζωή είναι αστεία», παρατηρούσε ο Γιόγκι Ραμάν. «Θα πίστευε κάποιος ότι όσο λιγότερο εργάζεται τόσο περισσότερες ευκαιρίες θα είχε να είναι ευτυχισμένος. Όμως, η πραγματική πηγή της ευτυχίας βρίσκεται σε μία λέξη: επίτευξη. Η ευτυχία που διαρκεί προκύπτει από τη συνεχή προσπάθεια επίτευξης των στόχων και από την πιστή παρακολούθηση της κατεύθυνσης του σκοπού της ζωής. Αυτό είναι το μυστικό για ν' ανάψεις τη φωτιά που κρύβεται μέσα σου. Καταλαβαίνω ότι ίσως να μοιάζει λίγο ειρωνικό ότι μπορεί να έχεις ταξιδέψει χιλιάδες μίλια μακριά από μια κοινωνία που οριοθετείται με βάση το αποτέλεσμα, προκειμένου να μιλήσεις σε μια ομάδα σοφών που ζουν ψηλά στα Ιμαλάια, για να μάθεις μόνο και μόνο πως ένα ακόμα εσωτερικό μυστικό της ευτυχίας κρύβεται στην επίτευξη. Και όμως, είναι αλήθεια».

«Εργασιομανείς μοναχοί;» αντιπρότεινα περιπαιχτικά.

«Μάλλον το αντίθετο. Μολονότι οι σοφοί ήταν εκπληκτικά παραγωγικοί άνθρωποι, η παραγωγικότητά τους δεν ήταν καταναγκαστικού τύπου. Αντίθετα, ήταν τύπου Ζεν, ήρεμη και εστιασμένη».

«Πώς έτσι;»

«Οτιδήποτε έκαναν είχε σκοπό. Μολονότι είχαν μετοικήσει μακριά από το σύγχρονο κόσμο και η ύπαρξή τους είχε υψηλό πνευματικό χαρακτήρα, ήταν πολύ αποτελεσματικοί. Ορισμένοι από αυτούς περνούσαν τον καιρό τους κυριολεκτικά "καταβροχθίζοντας" φιλοσοφικές πραγματείες, άλλοι δημιουργούσαν υπέροχα μακροσκελή ποιήματα που προκαλούσαν την πνευματικότητά τους και ανανέωναν τη δημιουργικότητά τους. Υπήρχαν και άλλοι που περνούσαν το χρόνο τους βυθισμένοι σε σιωπηλό διαλογισμό, μοιάζοντας με φωτισμένα αγάλματα καθισμένα στην αρχαία στάση του

λωτού. Οι Σοφοί της Σιβάνα δεν έχαναν τον καιρό τους. Η συλλογική τους συνείδηση έδινε στη ζωή τους σκοπό και καθήκον να εκπληρώσουν».

«Ορίστε τι μου είπε ο Γιόγκι Ραμάν: "Εδώ στη Σιβάνα, όπου ο χρόνος μοιάζει να είναι ακίνητος, ίσως να αναρωτιέσαι τι να θέλει ή να ελπίζει να πετύχει μια ομάδα απλών σοφών που δεν έχουν κανένα υλικό αγαθό στην κατοχή τους. Η επίτευξη, όμως, δεν είναι απαραίτητα υλικού τύπου. Προσωπικά, ο αντικειμενικός μου σκοπός είναι να αποκτήσω ειρήνη στο πνεύμα μου, αυτοκυριαρχία και φώτιση. Αν αποτύχω να εκπληρώσω αυτούς τους στόχους μέχρι το τέλος της ζωής μου, είμαι σίγουρος ότι θα πεθάνω με την αίσθηση της μη ολοκλήρωσης και της δυσαρέσκειας"».

Ο Τζούλιαν μου είπε πως αυτή ήταν η πρώτη φορά που άκουγε κάποιον από τους δασκάλους της Σιβάνα να μιλά για τη δική του θνητότητα. «Και ο Γιόγκι Ραμάν το κατάλαβε αυτό στην έκφρασή μου. Μου είπε: "Δεν χρειάζεται να ανησυχείς, φίλε μου. Έχω ήδη περάσει την ηλικία των 100 και δεν προσβλέπω σε σύντομη έξοδο. Αυτό που ήθελα να πω ήταν ότι όταν γνωρίζεις ξεκάθαρα τους στόχους που επιθυμείς να επιτύχεις κατά τη διάρκεια της ζωής σου, στο υλικό, συναισθηματικό, σωματικό ή πνευματικό πεδίο και περνάς τις μέρες σου προσπαθώντας να τους εκπληρώσεις, θα βρεις τελικά την εσωτερική ικανοποίηση. Η ζωή σου θα είναι το ίδιο όμορφη όσο και η δική μου - και θα γνωρίσεις μια νέα υπέροχη πραγματικότητα. Όμως θα πρέπει να ξέρεις το στόχο της ζωής σου και στη συνέχεια να μετατρέψεις το όραμα αυτό σε πραγματικότητα μέσα από συνεχή δράση. Εμείς οι σοφοί το ονομάζουμε αυτό Dharma, που είναι η σανσκριτική λέξη για το σκοπό της ζωής».

«Η ισόβια ευδαιμονία, λοιπόν, προκύπτει από την εκπλήρωση του Dharma μου;» ρώτησα.

«Είναι μάλλον, βέβαιο. Από το Dharma πηγάζει η εσωτερική αρμονία και η ικανοποίηση που διαρκεί. Το Dharma βασίζεται στην αιώνια αρχή που



λέει ότι ο καθένας μας έχει μια ηρωική αποστολή κατά τη διάρκεια της παραμονής του στη Γη. Σε όλους μας έχουν παραχωρηθεί κάποια δώρα και δεξιότητες, με τις οποίες εύκολα μπορούμε να αναγνωρίσουμε το έργο που μας έχει ανατεθεί. Το μυστικό είναι να τις εκμεταλλευτούμε και μέσα από αυτές να ανακαλύψουμε το βασικό στόχο της ζωής μας».

Διέκοψα τον Τζούλιαν: «Είναι κάτι παρόμοιο με αυτό που έλεγες νωρίτερα για την ανάληψη ρίσκου».

«Ίσως ναι, ίσως όχι».

«Δεν σε παρακολουθώ».

«Ναι, ίσως να φαίνεται σαν ν' αναγκάζεσαι να πάρεις ορισμένα ρίσκα, προκειμένου να ανακαλύψεις την κλίση σου και τον πραγματικό στόχο της ζωής σου. Αρκετοί άνθρωποι εγκατέλειψαν το επάγγελμα που κατέπνιγε την πρόοδό τους, τη στιγμή που ανακάλυψαν τον αληθινό σκοπό της ύπαρξής τους. Υπάρχει πάντοτε το προφανές ρίσκο που προκύπτει από τον αυτοέλεγχο και την αναζήτηση της ψυχής. Όμως και πάλι όχι, επειδή δεν υπάρχει ποτέ ρίσκο στην αποκάλυψη του εαυτού μας και της αποστολής της ζωής μας. Η αυτογνωσία είναι το DNA της αυτο-φώτισης. Είναι ένα πολύ καλό, και μάλιστα σημαντικό ζήτημα».

«Ποιο είναι το Dharma σου, Τζούλιαν;» ρώτησα χαλαρά, προσπαθώντας να καλύψω την περιέργεια που μ' έκαιγε.

«Το δικό μου είναι απλό: να βοηθώ τους άλλους ανιδιοτελώς. Θυμήσου, ότι δεν θα βρεις πραγματική χαρά στον ύπνο, στη χαλάρωση, ή σπαταλώντας το χρόνο σου σαν αργόσχολος. Όπως είπε ο Μπέντζαμιν Ντισραέλι: "Το μυστικό της επιτυχίας είναι η εμμονή στον επιδιωκόμενο στόχο". Η ευτυχία που αναζητάς προκύπτει μόνο στρέφοντας τη σκέψη στους αξιολογούς σκοπούς, τους οποίους έχεις αποφασίσει και ταχθεί να υπηρετήσεις, κι έπειτα αναλαμβάνεις δράση στην καθημερινή πράξη ώστε να τους φέρεις σε πέρας. Αυτή είναι η άμεση εφαρμογή της αιώνιας φιλοσοφίας που επιβάλλει να μη

θυσιάζονται τα ζητήματα που είναι σημαντικά, έναντι αυτών που είναι λιγότερο σημαντικά. Ο φάρος στο μύθο του Γιόγκι Ραμάν θα σου θυμίζει πάντα τη δύναμη του ορισμού ξεκάθαρων και γεμάτων νόημα στόχων και το πιο σημαντικό θα σου υπενθυμίζει τη δύναμη του χαρακτήρα και του ήθους που θα πρέπει να έχεις για να ενεργήσεις προς την επίτευξή τους.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης των επόμενων ωρών, έμαθα από τον Τζούλιαν ότι όλοι οι εξαιρετικά εξελεγμένοι και πλήρως συνειδητοποιημένοι άνθρωποι κατανοούν τη σημασία της εξερεύνησης των ταλέντων τους, εντοπίζοντας τον προσωπικό τους στόχο και στη συνέχεια εφαρμόζοντας τις ιδιότητες των ανθρώπινων χαρισμάτων προς την κατεύθυνση αυτής της αποστολής. Ορισμένοι άνθρωποι υπηρετούν την ανθρωπότητα ανιδιοτελώς ως επιστήμονες, και άλλοι ως καλλιτέχνες. Άλλοι ανακαλύπτουν ότι είναι θαυμάσιοι στην επικοινωνία και γίνονται υπέροχοι δάσκαλοι, ενώ άλλοι συνειδητοποιούν ότι η συνεισφορά τους θα είναι με τη μορφή καινοτομιών στον τομέα των επιχειρήσεων ή της επιστήμης. Το μυστικό είναι να έχεις την πειθαρχία και το όραμα ώστε να αντιληφθείς την ηρωική αποστολή σου και να διασφαλίσεις ότι θα είναι στην υπηρεσία των άλλων, ενώ εσύ την πραγματοποιείς».

«Αυτός είναι ένας τρόπος ορισμού στόχων;»

«Ο ορισμός των στόχων είναι μόνο η εκκίνηση. Η χαρτογράφηση της διαδρομής-διαδικασίας προς την επίτευξη των στόχων και των αντικειμενικών σκοπών απελευθερώνει τους "ενεργειακούς χυμούς", που σε εντάσσουν στο μονοπάτι του νοήματος της ζωής σου. Αν θέλεις το πιστεύεις, ο Γιόγκι Ραμάν και οι άλλοι σοφοί ήταν πολύ ένθερμοι στο να θέτουν και οι ίδιοι στόχους».

«Πλάκα μου κάνεις. Υπεραποτελεσματικοί μοναχοί που ζουν βαθιά στα Ιμαλάια και ενώ διαλογίζονται όλη τη νύχτα, την ημέρα θέτουν στόχους. Μ' αρέσει!».

«Τζον, πάντοτε να κρίνεις εκ του αποτελέσματος. Πάρε εμένα, για παράδειγμα. Μερικές φορές δεν αναγνωρίζω κι εγώ ο ίδιος τον εαυτό μου, όταν κοιτάζομαι στον καθρέφτη. Η άλλοτε μη ικανοποιημένη ύπαρξή μου αντικα-

ταστάθηκε από μια άλλη γεμάτη εμπειρίες περιπέτειας, μυστηρίου και συγκίνησης. Νιώθω νέος και πάλι και απολαμβάνω εξαιρετη υγεία. Είμαι πραγματικά ευτυχής. Η αλήθεια που μοιράζομαι εδώ μαζί σου είναι τόσο ισχυρή και τόσο σημαντική και τόσο αναζωογονητική που εσύ το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να παραμείνεις ανοιχτός σ' αυτή».

«Είμαι, Τζούλιαν, πραγματικά είμαι. Όλα όσα έχεις πει έχουν λογικό ειρμό, αν και ορισμένες από τις τεχνικές μοιάζουν λιγάκι περίεργες. Σου υποσχέθηκα, όμως, ότι θα δοκιμάσω και θα το κάνω. Συμφωνώ ότι αυτή η πληροφορία έχει τη δική της τεράστια δύναμη».

«Αν κατάφερα να δω πιο μακριά απ' ό,τι οι άλλοι, είναι απλά επειδή στηρίχτηκα στους ώμους μεγάλων δασκάλων», απάντησε ο Τζούλιαν με ταπεινότητα. «Ορίστε ένα ακόμα παράδειγμα. Ο Γιόγκι Ραμάν ήταν ένας επιδέξιος τοξότης, πραγματικός πρωταθλητής. Για να σκιαγραφήσει τη φιλοσοφία του για το πόσο σημαντικό είναι να θέτει κανείς ξεκάθαρους στόχους σε κάθε επίπεδο της ζωής του και να εκπληρώνει την αποστολή του, έκανε μια επίδειξη που δεν θα ξεχάσω ποτέ».

«Εκεί κοντά που καθόμαστε υπήρχε μια πανέμορφη βελανιδιά. Ο σοφός έβγαλε ένα τριαντάφυλλο από τη γιρλάντα που συνήθως φορούσε και το έβαλε στο κέντρο του κορμού. Έβγαλε και τρία αντικείμενα από το μεγάλο σάκο, που ήταν ο μόνιμος σύντροφός του σε κάθε περιπλάνηση σε μακρινές βουνοκορφές, όπως αυτή που επισκεπτόμαστε τώρα. Το πρώτο αντικείμενο ήταν το αγαπημένο του τόξο, φτιαγμένο από υπέροχο αρωματικό και ταυτόχρονα στιβαρό σανδαλόξυλο. Το δεύτερο αντικείμενο ήταν ένα βέλος. Το τρίτο αντικείμενο ήταν ένα κατάλευκο μαντίλι - όπως αυτά που συνήθιζα να φοράω στις τσέπες των πανάκριβων κοστούμιών μου εντυπωσιάζοντας δικαστές και ενόρκους», πρόσθεσε απολογητικά ο Τζούλιαν.

Στη συνέχεια ο Γιόγκι Ραμάν ζήτησε από τον Τζούλιαν να καλύψει με το μαντίλι τα μάτια του.

«Πόσο μακριά βρίσκομαι από το τριαντάφυλλο;» ρώτησε ο Γιόγκι Ραμάν το μαθητή του.

«Τριάντα μέτρα», απάντησε μαντεύοντας εκείνος.

«Με έχεις ποτέ παρατηρήσει στην καθημερινή μου άσκηση σε αυτό το αρχαίο άθλημα της τοξοβολίας;» ρώτησε ο σοφός, με απόλυτη επίγνωση της αντίδρασης που θα ακολουθούσε.

«Σε έχω δει να πετυχαίνεις το κέντρο του στόχου σε απόσταση μεγαλύτερη των εκατό μέτρων και δεν θυμάμαι ούτε μία φορά να έχεις αστοχήσει από την απόσταση στην οποία βρίσκεσαι τώρα», αποκρίθηκε ο Τζούλιαν υπάκουα.

Τότε, με τα μάτια καλυμμένα με το πανί και τα πόδια καλά στηριγμένα στο έδαφος, ο δάσκαλος τέντωσε τη χορδή του τόξου με όλη του την ενέργεια και απελευθέρωσε το βέλος - το οποίο στόχευε κατευθείαν στο λουλούδι που κρεμόταν στο δέντρο. Το βέλος χτύπησε στον κορμό του δέντρου με θόρυβο, σε μια απρόσμενα μεγάλη απόσταση από το στόχο του.

«Πίστευα πως θα μου έκανες επίδειξη των μαγικών σου ικανοτήτων, Γιόγκι Ραμάν. Τι συνέβη;».

«Ηρθαμε μέχρι αυτό το απομακρυσμένο σημείο για έναν και μόνο λόγο. Συμφώνησα να σου αποκαλύψω όλη μου τη γνώση. Η σημερινή μου επίδειξη ήθελε μόνο να υποστηρίξει τη συμβουλή μου για το πόσο σημαντικό είναι να βάζουμε απόλυτα ξεκάθαρους στόχους στη ζωή μας γνωρίζοντας ακριβώς πού βαδίζουμε. Αυτό που μόλις είδες επιβεβαιώνει την πιο σημαντική αρχή για όποιον επιθυμεί να πετύχει τους στόχους του και να εκπληρώσει το σκοπό της ζωής του: δεν θα μπορέσεις ποτέ να πετύχεις ένα στόχο που δεν βλέπεις. Οι άνθρωποι περνούν ολόκληρη τη ζωή τους με την επιθυμία να γίνουν ευτυχισμένοι, να ζήσουν με περισσότερη ενεργητικότητα και να έχουν άφθονο πάθος. Κι όμως, δεν αναγνωρίζουν πόσο σημαντικό είναι να αφιερώσουν έστω δέκα λεπτά το μήνα καταγράφοντας τους στόχους τους και σκεπτόμενοι βαθιά τη σημασία της ζωής τους, το Dharma τους. Ο ορισμός

των στόχων θα κάνει τη ζωή σου έξοχη. Ο κόσμος σου θα γίνει πιο πλούσιος, πιο γοητευτικός και περισσότερο μαγικός».

«Βλέπεις, Τζούλιαν, οι πρόγονοί μας μας δίδαξαν ότι το ξεκαθάρισμα των στόχων για όσα επιθυμούμε στο διανοητικό, φυσικό και πνευματικό μας χώρο, είναι καθοριστικό για την υλοποίηση τους. Στον κόσμο από τον οποίο έρχεσαι, οι άνθρωποι βάζουν οικονομικούς και υλικούς στόχους. Και δεν είναι κακό αυτό, αν αυτό αξίζει για σένα. Όμως, για να επιτύχεις την αυτοκυριαρχία και την εσωτερική φώτιση, θα πρέπει να θέσεις συγκεκριμένους στόχους και σε άλλα επίπεδα. Θα σε εξέπληττε το γεγονός ότι έχω ξεκάθαρους στόχους που αφορούν τη νοητική ειρήνη που επιθυμώ, την ενέργεια που διαθέτω καθημερινά και την αγάπη που δείχνω σε όλους γύρω μου; Η διάταξη των στόχων δεν αφορά μόνο διαπρεπείς δικηγόρους όπως εσύ, που εδρεύουν σε έναν κόσμο γεμάτο υλικές προκλήσεις. Οποιοσδήποτε προσδοκά να βελτιώσει την ποιότητα του εσωτερικού αλλά και του εξωτερικού του κόσμου, καλά θα έκανε να πάρει ένα χαρτί και να απαριθμήσει τους στόχους της ζωής του. Και ακριβώς τη στιγμή που θα το κάνει αυτό, οι φυσικές δυνάμεις θα αναλάβουν δράση με σκοπό να μεταμορφώσουν τα όνειρα αυτά σε πραγματικότητα».

Αυτά που άκουγα προκαλούσαν περισσότερο την περιέργεια και τον ενθουσιασμό μου. Όταν έπαιζα ποδόσφαιρο στο λύκειο, ο προπονητής μας έλεγε συνέχεια για το πόσο σημαντικό ήταν να ξέρουμε τι θέλουμε από κάθε παιχνίδι. «Να ξέρετε το αποτέλεσμα», ήταν το πιστεύω του, και η ομάδα μας δεν διανοούνταν να εμφανιστεί στο γήπεδο χωρίς ξεκάθαρο σχέδιο του παιχιδιού που θα μας οδηγούσε στη νίκη. Αναρωτιόμουν γιατί, καθώς μεγάλωνα, δεν κάθισα ποτέ να αναπτύξω ένα σχέδιο του παιχιδιού που να αναφέρεται στη ζωή μου. Ίσως ο Τζούλιαν και ο Γιόγκι Ραμάν να είχαν κάτι να πουν γι' αυτό.

«Γιατί είναι τόσο σημαντικό να πάρεις ένα κομμάτι χαρτί και να καταγράψεις τους στόχους σου; Πώς είναι δυνατόν μια τόσο απλή πράξη να κάνει

τόσο μεγάλη διαφορά;» ρώτησα.

Ο Τζούλιαν φωτίστηκε. «Το προφανές ενδιαφέρον σου με εμπνέει, Τζον. Ο ενθουσιασμός είναι ένα από σημαντικά συστατικά μιας επιτυχημένης ζωής και χαίρομαι που βλέπω ότι εσύ δεν έχεις χάσει ούτε γραμμάριο από αυτόν. Νωρίτερα σου έλεγα ότι ο καθένας μας κάνει κατά μέσο όρο 60.000 σκέψεις την ημέρα. Γράφοντας σε ένα κομμάτι χαρτί τις επιθυμίες και τους στόχους σου, στέλνεις ένα σαφές μήνυμα στο υποσυνείδητό σου ότι οι σκέψεις αυτές είναι πολύ πιο σημαντικές από τις υπόλοιπες 59.999. Από εκείνη τη στιγμή, ο νους θα ξεκινήσει ν' αναζητά κάθε ευκαιρία να εκπληρώσει το γραφτό σου, όπως θα έκανε ένας κατευθυνόμενος πύραυλος. Αυτή είναι μια πολύ επιστημονική προσέγγιση. Οι περισσότεροι από εμάς απλά δεν το γνωρίζουν».

«Μερικοί από τους συνεργάτες μου είναι σπουδαίοι στον ορισμό στόχων. Τώρα που το σκέπτομαι, αυτοί είναι και οι πιο επιτυχημένοι οικονομικά άνθρωποι που ξέρω. Όμως δεν νομίζω ότι είναι και οι πιο ισορροπημένοι», παρατήρησα.

«Ίσως δεν θέτουν τους κατάλληλους στόχους. Βλέπεις, Τζον, η ζωή σου δίνει ακριβώς αυτό που της ζητάς. Οι περισσότεροι άνθρωποι επιθυμούν να αισθάνονται καλύτερα, να έχουν περισσότερη ενέργεια ή να ζουν με μεγαλύτερη ικανοποίηση. Δες, όμως, πως όταν τους ρωτάς τι ακριβώς είναι αυτό που θέλουν, δεν ξέρουν τι ν' απαντήσουν. Αλλάζεις τη ζωή σου τη στιγμή εκείνη που θέτεις τους στόχους σου και αρχίζεις να αναζητάς το Dharma σου», είπε ο Τζούλιαν, με τα μάτια του να σπινθηρίζουν από την αλήθεια των λόγων του.

«Συνάντησες ποτέ κάποιον με παράξενο όνομα και στη συνέχεια να παρατηρείς το ίδιο όνομα παντού: στις εφημερίδες, στην τηλεόραση ή στο γραφείο; Ή ενδιαφέρθηκες ποτέ για κάποια νέα δραστηριότητα, ας πούμε για το ψάρεμα με τσαπαρί, και στη συνέχεια όπου κι αν βρισκόσουν ν' ακούς για την αποτελεσματικότητα του ψαρέματος με αυτόν τον τρόπο;

Αυτή δεν είναι παρά μία μόνο απόδειξη της αιώνιας αρχής, την οποία ο Γιόγκι Ραμάν ονομάζει joriki, που όπως έμαθα σημαίνει συγκεντρωμένος νους. Συγκέντρωσε κάθε ίχνος της πνευματικής σου ενέργειας στην έρευνα για την αυτο-αποκάλυψη. Μάθε όλα όσα σε διακρίνουν και όσα σε κάνουν χαρούμενο. Πιθανότατα να εξασκείς το επάγγελμα του δικηγόρου, ίσως όμως πραγματικά να προοριζόσουν για σχολικός δάσκαλος, δεδομένης της υπομονής και της αγάπης σου να διδάσκεις. Ίσως πάλι να είσαι ένας καταπιεσμένος ζωγράφος ή γλύπτης. Οτιδήποτε κι αν είναι αυτό, ανακάλυψε το πάθος σου και ακολούθησέ το».

«Τώρα που το σκέπτομαι, θα ήταν πολύ δυσάρεστο να φτάσω στο τέλος της ζωής μου και να συνειδητοποιήσω ότι διέθετα ορισμένες ικανότητες, οι οποίες θα απελευθέρωναν το δυναμικό μου και θα βοηθούσαν τους άλλους - ακόμη και στο ελάχιστο».

«Ακριβώς. Έτσι, λοιπόν, από αυτή τη στιγμή και μετά προσπάθησε να είσαι πολύ κοντά στους στόχους της ζωής σου. Αφύπνισε το μυαλό σου στην αφθονία των δυνατοτήτων γύρω σου. Άρχισε να ζεις με περισσότερη όρεξη. Ο ανθρώπινος νους είναι η μεγαλύτερη συσκευή φιλτραρίσματος στον κόσμο. Όταν χρησιμοποιείται κατάλληλα, φιλτράρει όλα όσα ασήμαντα δέχεται και σου παρέχει μόνο τις πληροφορίες που σου είναι απαραίτητες τη δεδομένη στιγμή. Τη συγκεκριμένη στιγμή, τώρα που βρισκόμαστε εδώ στο καθιστικό σου, υπάρχουν εκατοντάδες αν όχι χιλιάδες πράγματα που συμβαίνουν και δεν τους δίνουμε καμία σημασία. Άκου το ζευγάρι που περνάει απ' έξω γελώντας και ερωτοτροπώντας, τα ψάρια στο ενυδρείο πίσω σου, τον αέρα από τον κλιματισμό, ακόμη και τον ήχο της καρδιάς μου. Όταν αποφάσισα να επικεντρωθώ στον ήχο της καρδιάς μου, άρχισα να προσέχω το ρυθμό της και τα χαρακτηριστικά της. Αντίστοιχα, όταν αποφασίσεις να επικεντρώσεις το μυαλό σου στους στόχους της ζωής σου, το μυαλό σου φιλτράρει τα ασήμαντα και εστιάζει μόνο στα σημαντικά».

«Για να είμαι ειλικρινής, νομίζω πως έχω ανακαλύψει εδώ και λίγο καιρό το σκοπό μου», είπα. «Μη με παρεξηγήσεις, έχω πολλά καλά στη ζωή μου. Όμως δεν έχουν τη γεύση που περίμενα να έχουν. Αν εγκατέλειπα σήμερα τα εγκόσμια, δεν θα μπορούσα πραγματικά να πω με σιγουριά πως έκανα κάτι σημαντικό».

«Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι αυτό;»

«Απογοητευτικά», απάντησα με απόλυτη ειλικρίνεια. «Ξέρω ότι έχω ικανότητες. Η αλήθεια είναι ότι παραλίγο να γίνω καλλιτέχνης όταν ήμουν νέος. Αυτό, βέβαια, πριν με κερδίσει το νομικό επάγγελμα με την υπόσχεση μιας πιο σταθερής ζωής».

«Έχεις ποτέ ευχηθεί να είχες κάνει τη ζωγραφική επάγγελμά σου;»

«Δεν το έχω σκεφτεί ποτέ πολύ πραγματικά. Θα πρέπει, όμως, να πω ένα πράγμα. Όταν ζωγράφιζα πετούσα στα ουράνια».

«Σε γέμιζε ενθουσιασμό, έτσι δεν είναι;»

«Απόλυτα. Έχανα την αίσθηση του χρόνου, όταν βρισκόμουν στο ατελιέ. Χανόμουν μέσα στον καμβά. Ήταν πραγματική απελευθέρωση για μένα. Ήταν σαν να υπερέβαινα το χρόνο και να βρισκόμουν σε άλλη διάσταση».

«Τζον, αυτή ακριβώς είναι η δύναμη που έχεις, όταν συγκεντρώνεις το μυαλό σου σε ένα στόχο που αγαπάς. Ο Γκαίτε είπε ότι "παίρνουμε σχήμα και μορφή από αυτό που αγαπάμε". Ίσως το Dharma σου να είναι να κάνεις τον κόσμο καλύτερο με τους πίνακές σου. Τουλάχιστον, άρχισε να αφιερώσεις λίγο χρόνο στο να ζωγραφίζεις καθημερινά».

«Μήπως να ξεκινούσα να εφαρμόζω αυτή τη φιλοσοφία σε πράγματα λιγότερο εσωτερικά, αντί ν' αλλάξω εντελώς τη ζωή μου;» ρώτησα με ένα λίγο βεβιασμένο χαμόγελο.

«Δεν θα ήταν κακό», απάντησε ο Τζούλιαν. «Όπως για παράδειγμα;».

«Ας πούμε, μία από τις επιδιώξεις μου, αν και δευτερεύουσα, είναι να "ρίξω" το σωσίβιο που κουβαλάω στη μέση μου. Τι θα έπρεπε να κάνω;».



«Μην αισθάνεσαι άσχημα. Θα κατακτήσεις την τέχνη του ορισμού στόχων - και της επίτευξης στόχων - ξεκινώντας από τα μικρά πράγματα».

«Ένα ταξίδι γύρω από τον κόσμο ξεκινάει από ένα απλό βήμα;» ρώτησα διαισθητικά.

«Ακριβώς. Η βελτίωση στην επίτευξη των μικρών σου άθλων σε προετοιμάζει για την αντιμετώπιση των μεγαλύτερων. Απαντώντας, λοιπόν, ξεκάθαρα στην ερώτησή σου, δεν είναι καθόλου κακό να καταγράψεις μια ολόκληρη λίστα μικρότερων στόχων στην πορεία της διαδικασίας καταγραφής των μεγαλύτερων».

Ο Τζούλιαν μου είπε ότι οι Σοφοί της Σιβάνα είχαν δημιουργήσει μια μέθοδο με πέντε βήματα, προκειμένου να προσεγγίζουν τους στόχους τους και να εκπληρώνουν το σκοπό της ζωής τους. Ήταν απλή, πρακτική και λειτουργική. Το πρώτο βήμα ήταν να σχηματίζεις μια καθαρή πνευματική εικόνα του αποτελέσματος. Εν προκειμένω, αν ήθελα να χάσω βάρος, σύμφωνα με τα λόγια του Τζούλιαν, κάθε πρωί θα έπρεπε να οραματίζομαι τον εαυτό μου ως αδύνατο και γυμνασμένο, γεμάτο ζωτικότητα και αστείρευτη ενέργεια. Όσο πιο καθαρή είναι η πνευματική μου εικόνα τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι και η διαδικασία. Το μυαλό μας είναι το απόλυτο θησαυροφυλάκιο της δύναμης και αυτή η απλή ενέργεια «σχηματοποίησης» του στόχου μου θα άνοιγε την πύλη της πραγματοποίησης της επιθυμίας αυτής. Το δεύτερο βήμα θα ήταν να ασκήσω λίγη θετική πίεση στον εαυτό μου.

«Ο βασικότερος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι δεν τηρούν τις αποφάσεις που οι ίδιοι παίρνουν, είναι ότι είναι πολύ εύκολο να ξαναγυρίσουν στις παλιές τους συνήθειες. Η πίεση δεν είναι πάντοτε κάτι κακό. Η πίεση μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων. Οι άνθρωποι γενικά επιτυγχάνουν υπέροχα πράγματα όταν βρεθούν με την πλάτη κολλημένη στον τοίχο και αναγκαστούν να ανοίξουν τη στρόφιγγα της πηγής του δυναμικού που κρύβεται μέσα τους».

«Πώς μπορώ να δημιουργήσω αυτή τη "θετική πίεση" στον εαυτό μου;» ρώτησα, σκεπτόμενος τώρα τις δυνατότητες εφαρμογής της συγκεκριμένης μεθόδου σε οτιδήποτε: από το να σηκώνομαι νωρίτερα έως το να είμαι καλύτερος και πιο υπομονετικός πατέρας.

«Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείς να το πετύχεις. Ένας από τους καλύτερους είναι η δημόσια δέσμευση. Πες σε οποιονδήποτε ξέρεις ότι θα χάσεις βάρος ή ότι θα γράψεις εκείνο το σύγγραμμα ή οτιδήποτε άλλο είναι ο στόχος σου. Από τη στιγμή που θα κάνεις γνωστό το στόχο σου, αυτόματα θα δέχεσαι την πίεση να τον πετύχεις, μια και σε κανέναν δεν αρέσει να φαίνεται αποτυχημένος και ασυνεπής. Στη Σιβάνα, οι δάσκαλοι μου χρησιμοποιούσαν πιο σκληρά μέτρα, προκειμένου να δημιουργήσουν την πίεση που σου λέω. Δήλωναν ο ένας στον άλλο πως αν δεν τηρούσαν τις δεσμεύσεις τους, όπως, για παράδειγμα, να νηστεύουν για μία εβδομάδα ή να σηκώνονται στις 4:00 π.μ. για να διαλογιστούν, θα πήγαιναν στον καταρράκτη και θα έμεναν εκεί μέχρι να παραλύσουν τα χέρια και τα πόδια τους. Αυτό είναι σίγουρα μια ακραία εκδοχή της δύναμης που μπορεί να ασκήσει η πίεση στη δημιουργία καλών συνηθειών και την επίτευξη στόχων».

«Το "ακραία" ίσως δεν περιγράφει απόλυτα την κατάσταση, Τζούλιαν. Πολύ παράδοξο τελετουργικό!».

«Ιδιαίτερα αποτελεσματικό, όμως. Η ουσία είναι απλή, όταν εκπαιδεύσεις το μυαλό σου να συνδυάζει την ικανοποίηση με τις καλές συνήθειες και την τιμωρία με τις κακές, η αδυναμία σου σύντομα θα βρεθεί στο περιθώριο».

«Είπες ότι τα βήματα ήταν πέντε για την υλοποίηση των επιθυμιών μου», είπα ανυπόμονα. «Ποια είναι τα υπόλοιπα τρία;»

«Ναι, Τζον. Το πρώτο βήμα είναι να έχεις καθαρή οπτική του αποτελέσματος. Το δεύτερο βήμα είναι να δημιουργείς θετική πίεση που θα σε διατηρεί ενεργό. Το τρίτο είναι απλό: ποτέ μη βάζεις κάποιο στόχο χωρίς χρονικό όριο. Για να υλοποιηθεί οποιοσδήποτε στόχος σου θα πρέπει να σχετίζεται

με ένα τελικό χρονικό όριο. Όπως ακριβώς συμβαίνει με την προετοιμασία των υποθέσεων για το δικαστήριο, η προσοχή σου εστιάζεται πάντοτε στις υποθέσεις που ο δικαστής έχει προγραμματίσει για αύριο και όχι σε εκείνες που δεν έχει οριστεί ημερομηνία.

«Α, και επί τη ευκαιρία», συνέχισε ο Τζούλιαν, «να θυμάσαι πως ο στόχος που δεν έχει καταγραφεί σε χαρτί δεν νοείται ως στόχος. Πήγαινε και αγόρασε ένα ημερολόγιο - ένα απλό ημερολόγιο από ένα βιβλιοπωλείο είναι κατάλληλο. Ονόμασέ το Βιβλίο των Ονείρων σου και γέμισέ το με όλες τις επιθυμίες σου, στόχους και όνειρα. Γνώρισε καλύτερα τον εαυτό σου».

«Δεν ξέρω τον εαυτό μου;»

«Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τον εαυτό τους. Όπως αυτοί που δεν κάθισαν ποτέ να γνωρίσουν τις δυνάμεις, τις αδυναμίες, τις ελπίδες και τα όνειρά τους. Οι Κινέζοι ορίζουν την εικόνα με αυτούς τους όρους: υπάρχουν τρεις καθρέφτες που σχηματίζουν το είδωλο καθενός, ο πρώτος δείχνει πώς βλέπεις εσύ τον εαυτό σου, ο δεύτερος είναι πώς οι άλλοι βλέπουν τον εαυτό σου, και ο τρίτος καθρέφτης αντικατοπτρίζει την αλήθεια. Γνώρισε τον εαυτό σου, Τζον. Γνώρισε την αλήθεια».

«Χώρισε το Βιβλίο των Ονείρων σου σε αντίστοιχα μέρη όσοι είναι και οι στόχοι σου στα διάφορα επίπεδα της ζωής σου. Για παράδειγμα, μπορεί να έχεις ένα μέρος για τους στόχους που σχετίζονται με τη φυσική σου κατάσταση, τα οικονομικά σου, την προσωπική σου ενδυνάμωση, τις σχέσεις σου και ίσως, το σημαντικότερο, τους πνευματικούς σου στόχους».

«Χμ, ακούγεται διασκεδαστικό! Ποτέ δεν είχα σκεφτεί να κάνω κάτι τόσο δημιουργικό για τον εαυτό μου. Πραγματικά θα έπρεπε να προκαλώ περισσότερο τον εαυτό μου».

«Συμφωνώ. Μια ιδιαίτερα αποτελεσματική τεχνική που έμαθα είναι να γεμίζεις το Βιβλίο των Ονείρων σου με φωτογραφίες των πραγμάτων που επιθυμείς ή των ανθρώπων που έχουν καλλιεργήσει τις ικανότητες, ταλέντα

και τα χαρακτηριστικά που επιθυμείς να μιμηθείς. Επιστρέφοντας σ' εσένα και το "σωσίβιό" σου, αν επιθυμείς να χάσεις βάρος και να είσαι σε καταπληκτική φυσική κατάσταση, τοποθέτησε στο Βιβλίο των Ονείρων σου τη φωτογραφία ενός μαραθωνοδρόμου ή κάποιου κορυφαίου αθλητή. Αν θέλεις να είσαι ο καλύτερος σύζυγος του κόσμου, γιατί δεν βάζεις τη φωτογραφία κάποιου που αντιπροσωπεύει αυτό - του πατέρα σου ίσως - στο μέρος του ημερολογίου σου που αναφέρεται στις σχέσεις. Αν ονειρεύεσαι μια έπαυλη δίπλα στη θάλασσα ή ένα ακριβό αυτοκίνητο, βρες μια όμορφη αντίστοιχη φωτογραφία και χρησιμοποίησέ την στο ημερολόγιό σου. Να ανατρέχεις στο βιβλίο σου καθημερινά, ακόμη και για λίγα λεπτά. Κάνε το ημερολόγιό σου φίλο σου. Τα αποτελέσματα θα σε αφήσουν άφωνο».

«Αυτό είναι πραγματικά επαναστατικό, Τζούλιαν. Εννοώ, πως αν και οι ιδέες αυτές ισχύουν εδώ και αιώνες, οποιοσδήποτε θα μπορούσε σήμερα να βελτιώσει τη ζωή του, εφαρμόζοντας έστω και μερικές από αυτές. Η γυναίκα μου θα ξετρελαινόταν στην ιδέα του Βιβλίου των Ονείρων. Πιθανότατα να το γέμιζε με φωτογραφίες μου χωρίς την... περίφημη κοιλιά μου».

«Δεν είναι και τόσο μεγάλη δα», είπε ο Τζούλιαν σε παρηγορητικό τόνο.

«Και τότε γιατί η Τζένη με αποκαλεί κ. Ντόνατ;» είπα ξεσπώντας σε γέλια.

Ο Τζούλιαν γέλασε κι αυτός. Σε λίγο είχαμε πέσει και οι δύο κάτω από τα γέλια.

«Υποθέτω ότι αν δεν μπορείς να γελάσεις με τον ίδιο σου το εαυτό, με ποιον μπορεί να γελάσεις;» πρόσθεσα σκασμένος στα γέλια.

«Έχεις απόλυτο δίκιο, φίλε μου. Όταν βρισκόμουν εγκλωβισμένος στον προηγούμενο τρόπο ζωής μου, ένα από τα σημαντικότερα προβλήματά μου ήταν ότι έπαιρνα τη ζωή πολύ στα σοβαρά. Τώρα είμαι πολύ πιο χαλαρός και αντιμετωπίζω τα πράγματα με περισσότερη παιδική αθωότητα. Απολαμβάνω όλα τα δώρα της ζωής, ανεξάρτητα από το πόσο μικρές είναι».

«Ξέφυγα, όμως. Έχω τόσα να σου πω και προσπαθούν να βγουν όλα από

μέσα μου μονομιάς. Ας επιστρέψουμε στη μέθοδο με τα πέντε βήματα, προκειμένου να επιτύχεις τους στόχους σου και να προσεγγίσεις το σκοπό σου. Από τη στιγμή που έχεις σχηματίσει την καθαρή πνευματική εικόνα του αποτελέσματος που επιθυμείς, έχεις ασκήσει λίγη πίεση, έχεις γράψει σε χαρτί το χρονικό όριο, το επόμενο βήμα είναι να εφαρμόσεις αυτό που ο Γιόγκι Ραμάν ονομάζει ο Μαγικός Κανόνας των 21. Στον κόσμο του οι γνώστες πιστεύουν πως για ν' αποκρυσταλλωθεί ως συνήθεια μια νέα συμπεριφορά, θα πρέπει κανείς να μετέρχεται αυτής της συμπεριφοράς για είκοσι μία ημέρες στη σειρά».

«Γιατί ειδικά για είκοσι μία ημέρες;»

«Οι σοφοί ήταν αυθεντίες στο να δημιουργούν νέες, περισσότερο ανταποδοτικές συνήθειες διαχείρισης της ζωής τους. Ο Γιόγκι Ραμάν μου είπε κάποτε ότι μια κακή συνήθεια που αποκτήθηκε κάποτε δεν γίνεται να σβηστεί ποτέ».

«Όμως ολόκληρο το απόγευμα προσπαθείς να με εμπνεύσεις ν' αλλάξω τον τρόπο ζωής μου. Πώς θα μπορούσε να γίνει κάτι τέτοιο, αν δεν μπορέσω ποτέ να σβήσω τις κακές μου συνήθειες;».

«Είπα ότι οι κακές συνήθειες δεν γίνεται ποτέ να σβηστούν. Δεν είπα ότι οι αρνητικές συνήθειες δεν θα μπορούσαν ν' αντικατασταθούν», παρατήρησε με ακρίβεια ο Τζούλιαν.

«Τζούλιαν, πάντοτε ήσουν ο Βασιλιάς της Σημειολογίας. Νομίζω, όμως, ότι καταλαβαίνω τι θέλεις να πεις».

«Ο μοναδικός τρόπος να εγκαθιδρύσεις μια νέα συνήθεια είναι να κατευθύνεις τόσο πολλή ενέργεια προς αυτή, ούτως ώστε η παλιά να απομακρυνθεί ως ανεπιθύμητος επισκέπτης. Σε γενικές γραμμές, αυτή η εγκαθίδρυση ολοκληρώνεται σε είκοσι μία ημέρες, ο χρόνος δηλαδή που απαιτείται για να δημιουργηθεί μια νέα νευρική σύναψη».

«Ας πούμε ότι θα ήθελα να αρχίσω να εφαρμόζω την τεχνική της Καρδιάς του Ρόδου, για να σβήσω τη συνήθεια της ανησυχίας και να ζήσω σε ένα πιο γαλήνιο επίπεδο. Θα έπρεπε να το κάνω την ίδια ώρα κάθε μέρα;».

«Καλή ερώτηση. Το πρώτο πράγμα που θέλω να σου πω είναι ότι δεν πρέπει να κάνεις τίποτα. Όλα όσα μοιράζομαι μαζί σου απόψε δες τα ως μια προσφορά από ένα φίλο που ενδιαφέρεται για την εξέλιξη και την ωρίμανση σου. Κάθε στρατηγική, μέσο ή τεχνική έχουν δοκιμαστεί στο χρόνο για την αποτελεσματικότητά τους και τις μετρήσιμες αποδείξεις τους. Μπορώ να σε διαβεβαιώσω γι' αυτό. Και παρόλο που η καρδιά μου μου λέει ότι θα έπρεπε να σε θερμοπαρακαλέσω να δοκιμάσεις όλες τις μεθόδους των σοφών, η συνείδησή μου μου λέει να ακολουθήσω απλά το καθήκον μου και να μοιραστώ τη γνώση μου μαζί σου, αφήνοντας το αν θα την ενστερνιστείς ή όχι στη δική σου ευχέρεια. Το ζήτημα είναι το εξής: ποτέ μην κάνεις κάτι επειδή πρέπει. Ο μόνος λόγος για να κάνεις κάτι είναι επειδή το θέλεις και επειδή πιστεύεις πως είναι το σωστό για σένα».

«Λογικό ακούγεται, Τζούλιαν. Μην ανησυχείς, δεν αισθάνθηκα ούτε για μια στιγμή ότι με πίεσες να καταπιώ οτιδήποτε. Δυστυχώς, το μοναδικό που θα μπορούσα να πιεστώ να καταπιώ, θα ήταν ένα κουτί με ντόνατς - όμως όχι για πολύ», είπα σαρκαστικά.

Ο Τζούλιαν γέλασε δυνατά. «Ευχαριστώ, φίλε. Και τώρα για να απαντήσω στην ερώτησή σου, η πρότασή μου είναι να δοκιμάσεις τη μέθοδο της Καρδιάς του Ρόδου την ίδια ώρα, στο ίδιο μέρος κάθε μέρα. Υπάρχει τεράστια δύναμη σ' αυτό το τελετουργικό. Οι μεγάλοι αθλητές που τρώνε το ίδιο γεύμα ή δένουν τα κορδόνια των παπουτσιών τους με τον ίδιο τρόπο πριν από το μεγάλο αγώνα, ουσιαστικά αγγίζουν τη δύναμη αυτού του τελετουργικού. Ακόμη και οι επιχειρηματίες που παίρνουν τον ίδιο δρόμο ή επαναλαμβάνουν την ίδια φράση πριν από κάποια σημαντική παρουσίαση, εφαρμόζουν την ισχύ του ίδιου τελετουργικού. Βλέπεις, όταν εντάσσεις μια δραστηριότητα στην καθημερινότητά σου εκτελώντας την με τον ίδιο τρόπο, την ίδια ώρα, κάθε μέρα, γρήγορα γίνεται συνήθεια.

«Για παράδειγμα, οι περισσότεροι άνθρωποι ξυπνώντας θα κάνουν τα

ίδια πράγματα, χωρίς να πολυσκεφτούν τι ακριβώς κάνουν. Ανοίγουν τα μάτια τους, σηκώνονται από το κρεβάτι, πηγαίνουν στο λουτρό και πλένουν τα δόντια τους. Με τον ίδιο τρόπο, εμμένοντας στο στόχο σου για είκοσι μία ημέρες και επαναλαμβάνοντας την ίδια δραστηριότητα την ίδια ώρα κάθε μέρα, θα το εντάξεις στην καθημερινότητά σου. Σύντομα, θα εκτελείς τη συνήθεια αυτή είτε πρόκειται για διαλογισμό είτε για πρωινό ξύπνημα είτε για καθημερινή ανάγνωση, το ίδιο εύκολα όπως όταν πλένεις τα δόντια σου».

«Και το τελευταίο βήμα προς την επίτευξη των στόχων και την πρόοδο των σκοπών μας;»

«Το τελικό βήμα στη μέθοδο των σοφών είναι το ίδιο που εφαρμόζεις, καθώς προχωρείς στο μονοπάτι της ζωής».

«Το φλιτζάνι μου παραμένει άδειο», είπα με το δέοντα σεβασμό.

«Απόλαυσε τη διαδικασία. Οι Σοφοί της Σιβάνα συχνά αναφέρονταν σε αυτή τη φιλοσοφία. Πιστεύουν πραγματικά ότι μια μέρα χωρίς γέλιο ή χωρίς αγάπη, είναι μια μέρα χωρίς ζωή».

«Δεν είμαι σίγουρος ότι σε παρακολουθώ».

«Αυτό που λέω είναι να προσπαθείς να διασκεδάζεις παράλληλα με την πορεία σου προς την επίτευξη των στόχων σου. Να μην παραγνωρίζεις ποτέ πόσο σημαντικό είναι να ζεις τη ζωή σου με αχαλίνωτο κέφι. Να μην παραμελείς ν' αναγνωρίζεις την έντονη ομορφιά σε κάθε ζωντανό ον. Η σημερινή ημέρα και αυτή ακριβώς η στιγμή που εσύ κι εγώ μοιραζόμαστε, είναι ένα δώρο. Να είσαι ζωηρός, χαρούμενος και περίεργος. Μείνε εστιασμένος στο σκοπό της ζωής σου και στην ανιδιοτελή προσφορά σου προς τους άλλους. Το σύμπαν θα φροντίσει για όλα τα υπόλοιπα. Αυτός είναι ένας από τους πιο αληθινούς νόμους της φύσης».

«Και να μη μετανιώνω ποτέ για ζητήματα του παρελθόντος;»

«Ακριβώς. Στο σύμπαν δεν υφίσταται χάος. Υπάρχει λόγος για οτιδήποτε έχει συμβεί στη ζωή σου, και για οτιδήποτε πρόκειται να συμβεί.

Θυμήσου αυτό που σου είπα, Τζον. Κάθε εμπειρία προσφέρει ένα μάθημα. Σταμάτα, λοιπόν, να μεγεθύνεις ανούσια πράγματα. Απόλαυσε τη ζωή σου».

«Αυτό είναι όλο;»

«Έχω ακόμα αρκετή γνώση να σου μεταδώσω. Είσαι κουρασμένος;».

«Ούτε στο ελάχιστο. Ουσιαστικά αισθάνομαι τονωμένος. Και αυτό οφείλεται σ' εσένα, Τζούλιαν. Σκέφτηκες ποτέ την περιοδεία;» είπα πειράζοντάς τον.

«Δεν κατάλαβα», απάντησε ευγενικά.

«Τίποτα. Μία ακόμα προσπάθεια αποτυχημένου χιούμορ».

«Καλά. Πριν προχωρήσουμε στο μύθο του Γιόγκι Ραμάν, υπάρχει ένα ακόμα σημείο, στο οποίο θα ήθελα να επιστήσω την προσοχή σου σχετικά με την επίτευξη των στόχων και των ονείρων σου».

«Παρακαλώ».

«Υπάρχει μία λέξη την οποία οι μοναχοί έλεγαν σχεδόν με ευλάβεια».

«Για να την ακούσω».

«Η απλή αυτή λέξη έμοιαζε να κρύβει μεγάλο βάθος σημασιολογικά γι' εκείνους και πλαισιώνει κάθε τους κουβέντα. Η λέξη για την οποία σου μιλώ είναι το «πάθος», και είναι μια λέξη που πρέπει συνεχώς να έχεις στην πρώτη γραμμή του μυαλού σου στην πορεία της αποστολής προς τους στόχους σου. Η φλογερή αίσθηση του πάθους είναι το πιο δυνατό καύσιμο για τα όνειρά σου. Εδώ στην κοινωνία μας, η αίσθηση αυτή έχει χαθεί. Δεν κάνουμε πράγματα επειδή τα αγαπάμε. Κάνουμε πράγματα, επειδή έχουμε την αίσθηση ότι πρέπει να τα κάνουμε. Αυτό αποτελεί την απόλυτη συνταγή δυστυχίας. Και δεν αναφέρομαι στο ρομαντικό πάθος, παρόλο που και αυτό αποτελεί ένα σημαντικό συστατικό για μια επιτυχημένη, εμπνευσμένη ύπαρξη. Αυτό στο οποίο αναφέρομαι είναι το πάθος για ζωή. Επαναφέρει τη χαρά να ξυπνάς κάθε πρωί γεμάτος ενέργεια και χαρά. Εμφύσησε τη φωτιά του πάθους σε οτιδήποτε κι αν κάνεις. Σύντομα θα έχεις σπουδαίες απολαβές, καθώς επίσης και πνευματικές ανταμοιβές».



«Το κάνεις να ακούγεται τόσο εύκολο».

«Είναι. Από σήμερα και εμπρός, απόκτησε ολοκληρωτικά τον έλεγχο της ζωής σου. Αποφάσισε, μια για πάντα, να είσαι ο κύριος της τύχης σου. Χάραξε το δικό σου δρόμο. Ανακάλυψε την κλίση σου και θα αρχίσεις να γεύεσαι την έκσταση μιας εμπνευσμένης ζωής. Εντέλει, να θυμάσαι πάντα πως ό,τι βρίσκεται πίσω σου και ό,τι θα βρεθεί μπροστά σου δεν συγκρίνεται με τίποτα με όσα βρίσκονται μέσα σου».

«Ευχαριστώ, Τζούλιαν. Είχα πραγματικά ανάγκη να το ακούσω αυτό. Δεν είχα καταλάβει πόσα πράγματα έχανα στη ζωή μου μέχρι την αποψινή μας συζήτηση. Ήμουν άσκοπα περιπλανώμενος, αγνοώντας τον πραγματικό σκοπό. Τα πράγματα, όμως, πρόκειται να αλλάξουν. Το υπόσχομαι. Και σου είμαι ευγνώμων γι' αυτό».

«Παρακαλώ, φίλε μου. Εγώ απλά εκπληρώνω το δικό μου σκοπό».

## Συνοπτική Εφαρμογή Κεφαλαίου 8 - Η Σοφία του Τζούλιαν εν Συντομία

### Το Σύμβολο



### Η Αρχή

Ακολούθησε το Σκοπό σου:

### Η Γνώση

- Σκοπός της ζωής είναι μια ζωή με σκοπό
- Η αποκάλυψη και εν συνεχεία η υλοποίηση του σκοπού της ζωής σου έχει ως αποτέλεσμα μια πληρότητα που διαρκεί
- Θέσε ξεκάθαρα τους προσωπικούς, επαγγελματικούς και πνευματικούς σου στόχους, και στη συνέχεια βρες τη δύναμη να τους εκπληρώσεις

### Οι Τεχνικές

- Η Δύναμη του Αυτο-Ελέγχου
- Τα 5 Βήματα της Μεθόδου για την Επίτευξη των Στόχων
- Το Μυστικό της Λίμνης

### Ιδέα Ζωής

*Να μην παραγνωρίζεις ποτέ πόσο σημαντικό είναι να ζεις τη ζωή σου με αχαλίνωτο κέφι. Να μην παραμελείς να αναγνωρίζεις την έντονη ομορφιά σε κάθε ζωντανό ον. Η σημερινή ημέρα και αυτή ακριβώς η στιγμή που εσύ κι εγώ μοιραζόμαστε, είναι ένα δώρο. Μείνε εστιασμένος στο σκοπό της ζωής σου. Το σύμπαν θα φροντίσει για όλα τα υπόλοιπα.*

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του

©1997, Robin S. Sharma

# Η Αρχαία Τέχνη της Αυτοκυριαρχίας

*Οι καλοί άνθρωποι ενδυναμώνουν τον εαυτό τους ακατάπαυστα.*

*Confucius*

«Ο χρόνος περνά γρήγορα», είπε ο Τζούλιαν σερβίροντας στον εαυτό του ακόμα ένα φλιτζάνι τσάι. «Σε λίγο θα ξημερώσει. Θέλεις να συνεχίσουμε ή αρκετά για ένα βράδυ;».

Δεν υπήρχε καμία περίπτωση ν' αφήσω αυτόν τον άνθρωπο, που κρατούσε τα διαμάντια της γνώσης στα χέρια του, να σταματήσει χωρίς να ολοκληρώσει αυτό που είχε να πει. Στην αρχή η ιστορία του έμοιαζε με παραμύθι. Όμως καθώς τον άκουγα, ρουφώντας την αιώνια φιλοσοφία που του είχε παραχωρηθεί, είχα αρχίσει να πιστεύω βαθιά στα λεγόμενά του. Δεν επρόκειτο για τα επιφανειακά αναμασήματα κάποιου τυχάρπαστου γυρολόγου. Ο Τζούλιαν ήταν αυθεντικός. Ήταν προφανής η πιστότητα των λόγων του. Και το μήνυμά του ηχούσε αληθινό. Τον εμπιστευόμουν.

«Σε παρακαλώ, συνέχισε Τζούλιαν, έχουμε όλο το χρόνο δικό μας. Τα παιδιά κοιμούνται στο σπίτι των παππούδων τους απόψε, και η Τζένη θα αργήσει πολύ να σηκωθεί».

Νιώθοντας πόσο σοβαρά είχα πάρει το όλο θέμα, ο Τζούλιαν συνέχισε με το συμβολικό μύθο που του είχε προσφέρει ο Γιόγκι Ραμάν μεταδίδοντάς

του τη σοφία του για τη δημιουργία μιας πιο πλούσιας και λαμπερής ζωής.

«Όπως σου είπα ο κήπος αναπαριστά τον εύφορο κήπο του μυαλού σου, έναν κήπο γεμάτο με υπέροχους θησαυρούς και ατέλειωτο πλούτο. Σου μίλησα επίσης για το φάρο και πώς αναπαριστά τη δύναμη του στόχου και τη σπουδαιότητα ανεύρεσης της κλίσης σου στη ζωή. Θα θυμάσαι πως στη συνέχεια του μύθου, η πόρτα του φάρου ανοίγει αργά και από μέσα ξεπηδά ο τρία μέτρα ψηλός και τριακόσια κιλά βαρύν Ιάπωνας παλαιστής του σούμο».

«Μοιάζει με κακό ριμέικ του Γκοτζίλα».

«Μου άρεσαν αυτές οι ταινίες όταν ήμουν μικρός».

«Κι εμένα, μη σε διακόπτω όμως», απάντησα.

«Ο παλαιστής του σούμο αναπαριστά ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στο σύστημα αλλαγής της ζωής των Σοφών της Σιβάνα. Ο Γιόγκι Ραμάν μου είπε ότι πολλούς αιώνες πριν, στην αρχαία Ανατολή, ανέπτυξαν και εξέλιξαν μια φιλοσοφία που ονομαζόταν kaizen. Αυτή η ιαπωνική λέξη σημαίνει συνεχή και αέναη βελτίωση. Και αποτελεί το σήμα κατατεθέν κάθε γυναίκας ή άντρα που πραγματώνει μια ανοδική, πλήρως αφυπνισμένη ύπαρξη».

«Πώς η ιδέα του kaizen εμπλουτίζει τη ζωή των σοφών;» ρώτησα.

«Όπως επισήμανα και νωρίτερα, Τζον, η εξωτερική επιτυχία ξεκινά από την εσωτερική επιτυχία. Αν θέλεις πραγματικά να βελτιώσεις τον εξωτερικό σου κόσμο, είτε αυτό σημαίνει την υγεία σου, τις σχέσεις ή τα οικονομικά σου, θα πρέπει πρώτα να βελτιώσεις τον εσωτερικό σου κόσμο. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να το κάνεις αυτό είναι διά μέσου της πρακτικής της συνεχούς αυτο-βελτίωσης. Η αυτο-κυριαρχία αποτελεί το DNA του ελέγχου στη ζωή».

«Τζούλιαν, ελπίζω να μη σε πειράζει που θα το πω, όμως όλη αυτή η συζήτηση σχετικά με τον εσωτερικό κόσμο κάποιου, είναι κάτι περισσότερο από ακατανόητη για μένα. Μην ξεχνάς ότι είμαι απλά ένας δικηγόρος μεσαίας τάξης από προάστιο της πόλης».

«Κοίταξε. Οτιδήποτε μου έχεις πει μέχρι τώρα ακούγεται λογικό. Για να

είμαστε ειλικρινείς, τα περισσότερα απ' όσα έχεις μοιραστεί μαζί μου απο-τελούν κοινό τόπο, παρ' όλα αυτά γνωρίζω ότι αυτός ο κοινός τόπος ίσως να μην είναι και τόσο κοινός στις μέρες μας. Πρέπει βέβαια να σου πω ότι έχω μια μικρή δυσκολία με την ιδέα αυτού του kaizen και τη βελτίωση του εσωτερικού μου κόσμου. Για τι πράγμα ακριβώς μιλάμε;».

Η απάντηση του Τζούλιαν ήρθε με μεγάλη ευστροφία. «Στην κοινωνία μας, όλοι συχνά ονομάζουμε την άγνοιά μας αδυναμία. Όμως, εκείνοι που εκφράζουν την έλλειψη γνώσης και αναζητούν καθοδήγηση, βρίσκουν τελικά το δρόμο προς τη φώτιση πριν από οποιονδήποτε άλλον. Οι ερωτήσεις σου είναι ειλικρινείς και μου δείχνουν ότι είσαι ανοιχτός σε νέες ιδέες. Η αλλαγή είναι η πιο μεγάλη δύναμη στην κοινωνία μας σήμερα. Οι περισσότεροι άνθρωποι την φοβούνται, ενώ οι σοφοί την αγκαλιάζουν. Η παράδοση στο Ζεν αναφέρεται στο νου του αρχάριου: εκείνοι που διατηρούν το μυαλό τους ανοιχτό σε νέες ιδέες - εκείνοι που το φλιτζάνι τους είναι πάντοτε αδειανό - θα κινούνται πάντα σε υψηλότερα επίπεδα επίτευξης και ολοκλήρωσης. Μη διστάσεις ποτέ να κάνεις ακόμη και την απλούστερη ερώτηση. Οι ερωτήσεις αποτελούν το καλύτερο μέσο πρόκλησης της γνώσης».

«Ευχαριστώ. Όμως ακόμα δεν έχω ξεκαθαρίσει τι είναι το kaizen».

«Όταν αναφέρομαι στη βελτίωση του εσωτερικού κόσμου, εννοώ απλά την αυτο-βελτίωση και την προσωπική εξέλιξη και αυτό είναι το καλύτερο που μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου. Ίσως να σκεφτείς ότι είσαι πολύ απασχολημένος για ν' αφιερώσεις χρόνο σε κάτι τέτοιο. Αυτό θα ήταν πολύ μεγάλο λάθος. Βλέπεις, όταν έχεις αφιερώσει τον απαραίτητο χρόνο για να δημιουργήσεις ένα χαρακτήρα ισχυρό, γεμάτο πειθαρχία, ενέργεια, δύναμη και αισιοδοξία, μπορείς να αποκτήσεις οτιδήποτε και να κάνεις οτιδήποτε σε όλα τα πεδία δραστηριοτήτων σου. Όταν έχεις καλλιεργήσει μια βαθιά αίσθηση πίστης στις ικανότητές σου και ένα ακατανίκητο πνεύμα, τίποτα δεν μπορεί να σταματήσει την επιτυχία όλων των προσδοκιών σου και τη ζωή

σου οσό το να είναι ανταποδοτική. Αφιερώνοντας χρόνο για να γίνεις κύριος του νου σου, να ενδιαφέρεσαι για το σώμα σου και να θρέφεις την ψυχή σου, είσαι σε θέση να αναπτύξεις αφθονία και ευζωία στη ζωή σου. Είναι αυτό που ο Επίκτητος είπε πολλά χρόνια πριν: "Κανείς δεν είναι πραγματικά ελεύθερος, εάν δεν είναι κύριος του εαυτού του"».

«Το kaizen, λοιπόν, είναι μια πολύ πρακτική ιδέα».

«Εξαιρετικά. Σκέψου το Τζον. Πώς θα μπορούσε κάποιος να διευθύνει μια επιχείρηση, αν δεν μπορούσε να ελέγξει τον εαυτό του; Πώς θα μπορούσες να φροντίσεις την οικογένεια, αν δεν έχεις μάθει να φροντίζεις τον εαυτό σου; Πώς θα μπορούσες να κάνεις το καλό, αν δεν νιώθεις καν ο ίδιος καλά; Καταλαβαίνεις αυτό που θέλω να πω;».

Έγνεψα απόλυτα καταφατικά. Αυτή ήταν η πρώτη φορά που σκεπτόμουν σοβαρά πόσο σημαντικό είναι να βελτιώνεις τον εαυτό σου. Πίστευα πάντοτε ότι όλοι αυτοί οι άνθρωποι που συναντούσα στο μετρό και διάβαζαν βιβλία με τίτλους όπως: *Η Δύναμη της Θετικής Σκέψης* ή *Υπέρτατη Ζωή!*, δεν ήταν παρά προβληματικές ψυχές που αναζητούσαν απελπισμένα τη θεραπεία για να επιστρέψουν στο κανονική τους κατάσταση. Τώρα συνειδητοποιούσα ότι όλοι αυτοί που αφιέρωναν χρόνο να δυναμώσουν τον εαυτό τους ήταν πράγματι οι πιο δυνατοί και ότι μόνον βελτιώνοντας τον εαυτό τους θα μπορούσαν να προσφέρουν βοήθεια και στη βελτίωση της ζωής και των γύρω τους. Αρχισα να σκέπτομαι όλα όσα θα μπορούσα να βελτιώσω. Σίγουρα θα μου φαινόταν χρήσιμη η επιπλέον ενέργεια και η καλή υγεία που θα μου πρόσφερε η άσκηση. Επίσης εάν βελτίωνα τη δυσάρεστη πλευρά του εαυτού μου και την κακή μου συνήθεια να διακόπτω τους άλλους, πιθανότατα αυτό να έκανε θαύματα στη σχέση μου με τη γυναίκα και τα παιδιά μου. Και διαγράφοντας τη συνήθειά μου να ανησυχώ, θα κέρδιζα την ηρεμία στο μυαλό μου και τη βαθιά ευτυχία που αναζητούσα. Όσο περισσότερο το σκεπτόμουν τόσο περισσότερες ενδεχόμενες βελτιώσεις ανακάλυπτα.

Καθώς άρχιζα να βλέπω όλα τα θετικά που θα εισέρεαν στη ζωή μου μέσα από την καλλιέργεια των καλών συνηθειών, αισθανόμουν όλο και περισσότερο ενθουσιασμένος. Καταλάβαινα, όμως, ότι ο Τζούλιαν μιλούσε για πολύ περισσότερα από τη σημασία της καθημερινής άσκησης, της υγιεινής διατροφής και ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής. Όσα είχε μάθει στα Ιμαλάια ήταν βαθύτερα και πολύ πιο σημαντικά από αυτό. Μιλούσε για τη σημασία δημιουργίας ισχυρού χαρακτήρα, την ανάπτυξη πνευματικής δύναμης, και της διαβίωσης με θάρρος και δύναμη. Μου είπε ότι αυτά είναι τα τρία χαρακτηριστικά που οδηγούν τον καθένα όχι μόνο σε μια ενάρετη ζωή, αλλά σε μια ζωή γεμάτη πραγμάτωση, ικανοποίηση και εσωτερική γαλήνη. Το θάρρος είναι μια ιδιότητα, την οποία οποιοσδήποτε μπορεί να καλλιεργήσει και σίγουρα θα του αποφέρει υψηλά «μερίσματα» στην πορεία του χρόνου.

«Και τι σχέση έχει το θάρρος με την αυτο-κυριαρχία και την προσωπική ανάπτυξη;» αναρωτήθηκα φωναχτά.

«Το θάρρος σου δίνει τη δυνατότητα να χαράξεις το δικό σου δρόμο. Το θάρρος σου επιτρέπει να κάνεις οτιδήποτε θέλεις, γιατί γνωρίζεις ότι είναι σωστό. Το θάρρος σου δίνει τον αυτοέλεγχο να επιμείνεις εκεί όπου οι άλλοι απέτυχαν. Τελικά, το πόσο θαρραλέα ζεις καθορίζει και το βαθμό της πληρότητας που απολαμβάνεις. Σου επιτρέπει να υλοποιήσεις πραγματικά όλα τα μεγάλα θαύματα του έπους της ζωής σου. Και εκείνοι που είναι κύριοι του εαυτού τους διαθέτουν θάρρος εν αφθονία».

«Εντάξει. Αρχίζω να καταλαβαίνω τη δύναμη της δουλειάς με τον εαυτό μου. Από πού αρχίζω;».

Ο Τζούλιαν ξαναγύρισε στη συζήτησή του με τον Γιόγκι Ραμάν εκεί ψηλά στα βουνά, μια υπέροχη βραδιά κάτω από έναν έναστρο ουρανό, όπως θυμόταν.

«Αρχικά, κι εγώ είχα το ίδιο πρόβλημα με την ιδέα της αυτο-βελτίωσης. Στο κάτω κάτω, δεν ήμουν παρά ένας σκληρός μαχητής του νόμου, εκπαιδευμένος στο Χάρβαρντ, ο οποίος δεν είχε χρόνο για μοντέρνες θεωρίες που

έφταναν στ' αυτιά του από κακοκουρεμένες υπάρξεις που σέρνονταν στα αεροδρόμια, όπως νόμιζα μέχρι τότε. Έκανα λάθος. Η στενομυαλιά μου ήταν που κρατούσε τη ζωή μου πίσω όλα αυτά τα χρόνια. Όσο περισσότερο άκουγα τον Γιόγκι Ραμάν και όσο περισσότερο σκεπτόμουν τον πόνο και τη δυστυχία στον κόσμο που είχα αφήσει πίσω μου τόσο περισσότερο καλοδεχόμουν τη φιλοσοφία του kaizen, που υποσχόταν συνεχή, άπειρο εμπλουτισμό νου, σώματος και ψυχής στη νέα μου ζωή», παραδέχτηκε ο Τζούλιαν.

«Γιατί ακούω τόσο πολλά για "πνεύμα, σώμα και ψυχή" τελευταία; Δεν μπορώ ούτε να γυρίσω το κεφάλι μου, χωρίς να ακούσω κάποιον να αναφέρεται σ' αυτά».

«Αυτή είναι η τριλογία των κληροδοτημάτων σου ως ανθρώπινης ύπαρξης. Η εξέλιξη του νου σου χωρίς την καλλιέργεια των άλλων φυσικών σου δώρων, θα ήταν μια πολύ κενή νίκη. Εξυψώνοντας το μυαλό και το σώμα στο υψηλότερο επίπεδό τους, χωρίς την αντίστοιχη φροντίδα και ανατροφή της ψυχής, θα σε άφηνε και πάλι κενό και ανολοκλήρωτο. Κατευθύνοντας όμως όλες τις ενέργειες στο ξεκλείδωμα των δυνατοτήτων και των τριών ανθρώπινων χαρισμάτων, θα γευτείς τη θεϊκή έκσταση μιας φωτισμένης ζωής».

«Έχεις κεντρίσει το ενδιαφέρον μου για τα καλά, φίλε».

«Όσο για την ερώτησή σου από πού να ξεκινήσεις, σου υπόσχομαι να σου δώσω μια σειρά από πανάρχαιες, αλλά ακόμα παντοδύναμες τεχνικές, μέσα στα επόμενα λεπτά. Πρώτα, όμως, θέλω να σου αφηγηθώ ένα πρακτικό παράδειγμα. Ξάπλωσε μπρούμυτα σαν να προετοιμαζόσουν να κάνεις πους απ».

«Για όνομα του Θεού, ο Τζούλιαν θέλει να το παίξει λοχίας», σκέφτηκα σιωπηλά. Όντας περιέργος και θέλοντας να διατηρήσω το φλιτζάνι μου άδειο, συμμορφώθηκα.

«Τώρα, κάνε όσα πους απ μπορείς να κάνεις. Μη σταματήσεις αν δεν είσαι απόλυτα σίγουρος ότι δεν μπορείς να κάνεις άλλα».

Ζορίστηκα με την άσκηση, ο σκελετός μου δεν είχε συνηθίσει να σηκώνει



κατ' αυτόν τον τρόπο τα εκατόν σαράντα κιλά μου. Του ήταν μάλλον περισσότερο οικείες οι επισκέψεις στα McDonald's με τα παιδιά ή στην καλύτερη περίπτωση η ήπια περιπλάνηση με τους κολλητούς στα γήπεδα του γκολφ. Τα πρώτα δεκαπέντε πους απ ήταν σκέτη αγωνία. Με την καλοκαιρινή ζέστη να προστίθεται στην ταλαιπωρία μου, άρχισα να ιδρώνω απίστευτα. Σε κάθε περίπτωση, όμως, είχα αποφασίσει να μη δείξω σημάδια αδυναμίας και συνέχισα ωσότου η ματαιοδοξία μου άρχιζε να παραδίδει το πνεύμα της μαζί με τα χέρια μου. Στα είκοσι τρία πους απ εγκατέλειψα την προσπάθεια.

«Μέχρι εδώ, Τζούλιαν. Κοντεύω να πεθάνω. Τι προσπαθούμε να κάνουμε εδώ;».

«Είσαι βέβαιος ότι δεν μπορείς να κάνεις άλλα;»

«Είμαι βέβαιος. Έλα, άσε με να πάρω μια ανάσα. Το μόνο μάθημα που θα πάρω από αυτό είναι το πώς να πάθετε καρδιακή προσβολή».

«Κάνε δέκα ακόμα. Και μετά ξεκουράσου», με διέταξε ο Τζούλιαν.

«Μάλλον μου κάνεις πλάκα».

Όμως συνέχισα. Ένα. Δύο. Πέντε. Οκτώ. Και επιτέλους δέκα. Έπεσα στο πάτωμα αποκαμωμένος.

«Πέρασα ακριβώς από την ίδια άσκηση με τον Γιόγκι Ραμάν τη νύχτα που μου αποκάλυψε τον υπέροχο μύθο του», είπε ο Τζούλιαν. «Μου είπε ότι ο πόνος είναι μεγάλος δάσκαλος».

«Τι θα μπορούσε κανείς να μάθει από μια εμπειρία σαν κι αυτή;» ρώτησα ξέπνοος.

«Ο Γιόγκι Ραμάν και όλοι οι Σοφοί της Σιβάνα πιστεύουν επ' αυτού ότι οι άνθρωποι μεγαλώνουν τα μέγιστα όταν εισέρχονται στη Ζώνη του Αγνώστου».

«Εντάξει. Όμως τι σχέση έχει αυτό με το να με βάλεις να κάνω όλα αυτά τα πους απ;».

«Μετά τα πρώτα είκοσι τρία μου είπες ότι δεν μπορούσες να συνεχίσεις άλλο. Μου είπες ότι αυτό ήταν το απόλυτο όριό σου. Και όμως, όταν σε προ-

κάλεσα να κάνεις κι άλλα, αντέδρασες κάνοντας δέκα ακόμα. Είχες περισσότερα μέσα σου και όταν αναζήτησες τις δυνάμεις σου, έλαβες περισσότερες. Ο Γιόγκι Ραμάν μου εξήγησε μια θεμελιώδη αλήθεια κατά τη διάρκεια της μαθητείας μου κοντά του: "Τα μόνα όρια στη ζωή σου είναι αυτά που θέτεις εσύ". Όταν τολμήσεις να βγεις έξω από τον κύκλο της άνεσής σου και να εξερευνήσεις το άγνωστο, αρχίζεις να απελευθερώνεις το πραγματικό ανθρώπινο δυναμικό σου. Αυτό είναι και το πρώτο βήμα προς την αυτοκυριαρχία και την κυριαρχία προς οποιαδήποτε άλλη κατάσταση στη ζωή σου. Όταν σπρώχνεις πέρα από τα όρια, όπως ακριβώς έκανες σε αυτή τη μικρή επίδειξη, ξεκλειδώνεις πνευματικά και φυσικά αποθέματα που ποτέ δεν φανταζόσουν ότι είχες».

«Διασκεδαστικό», σκέφτηκα. Συνεχίζοντας τη σκέψη μου, θυμήθηκα ότι είχα διαβάσει πρόσφατα σε κάποιο βιβλίο ότι ο μέσος άνθρωπος χρησιμοποιεί μόνο ένα μικρό μέρος των δυνατοτήτων του. Αναρωτήθηκα τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, αν αρχίζαμε να χρησιμοποιούμε και το υπόλοιπο των δυνάμεών μας.

Ο Τζούλιαν είχε πάρει φόρα.

«Για να βελτιώσεις την ικανότητά σου στο kaizen θα πρέπει να εξασκείσαι καθημερινά. Να δουλεύεις σκληρά για να βελτιώνεις το μυαλό και το σώμα σου. Να καλλιεργείς το πνεύμα σου. Να κάνεις τα πράγματα που φοβάσαι. Να ζεις με αχαλίνωτη ενέργεια και απεριόριστο ενθουσιασμό. Να κοιτάς τον ήλιο να ανατέλλει. Να χορεύεις στη βροχή. Να είσαι ο άνθρωπος που ονειρεύεσαι να είσαι. Να κάνεις τα πράγματα που πάντοτε ήθελες να κάνεις, όμως δεν τα έκανες, γιατί πίστευες ότι είσαι πολύ νέος, πολύ μεγάλος, πολύ πλούσιος ή πολύ φτωχός. Ετοιμάσου να πετάξεις ψηλά και να ζήσεις μια πολύ έντονη ζωή. Στην Ανατολή λένε πως η τύχη συντάσσεται με τον καλλιεργημένο νου. Εγώ λέω πως η ζωή συντάσσεται με τον καλλιεργημένο νου».

Ο Τζούλιαν συνέχιζε την παθιασμένη του ομιλία: «Αναγνώρισε τα πράγ-

ματα που σε κάνουν να οπισθοδρομείς. Φοβάσαι να μιλήσεις ή έχεις πρόβλημα με τις σχέσεις σου; Έχεις ανάγκη θετικής αντιμετώπισης ή χρειάζεσαι περισσότερη ενέργεια; Φτιάξε μια γραπτή λίστα των αδυναμιών σου. Οι άνθρωποι που αισθάνονται πλήρεις είναι πολύ περισσότερο βαθυστόχαστοι από τους υπόλοιπους. Αφιέρωσε χρόνο να σκεφτείς τι θα μπορούσε να είναι αυτό που σε απομακρύνει από τη ζωή που πραγματικά θα ήθελες και βαθιά μέσα σου ξέρεις ότι θα μπορούσες να έχεις. Από τη στιγμή που θα έχεις αναγνωρίσει τις αδυναμίες σου, το επόμενο βήμα θα είναι να τις αντιμετωπίσεις και να χτυπήσεις τους φόβους σου. Αν φοβάσαι να μιλάς δημόσια σε κοινό, δεσμεύσου να δώσεις είκοσι διαλέξεις. Αν φοβάσαι να ξεκινήσεις μια νέα δουλειά ή να απομακρυνθείς από μια σχέση που δεν σε ικανοποιεί, συγκέντρωσε κάθε γραμμάριο της εσωτερικής αποφασιστικότητάς σου και κάν' το. Ίσως αυτή να είναι η πρώτη φορά που γεύεσαι την πραγματική ελευθερία εδώ και πολλά χρόνια. Ο φόβος δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα πνευματικό τέρας που έχεις δημιουργήσει, ένα αρνητικό ρεύμα της συνειδητότητας».

«Ο φόβος δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα αρνητικό ρεύμα της συνειδητότητας; Μου αρέσει αυτό. Θέλεις να πεις ότι οι φόβοι μου δεν είναι παρά φανταστικά μικρά τερατάκια που έχουν εισχωρήσει στο μυαλό μου κατά την πάροδο των ετών;».

«Ακριβώς, Τζον. Και κάθε φορά που σ' εμποδίζουν να αναλάβεις δράση, έριχνες λάδι στη φωτιά τους. Όμως κάθε φορά που υπερνικάς τους φόβους σου, κερδίζεις μια νίκη προς όφελος της ζωής σου».

«Θέλω παράδειγμα για να το καταλάβω».

«Φυσικά. Ας δούμε κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι φοβούνται περισσότερο και από τον ίδιο το θάνατο, να μιλήσουν δημόσια σε κοινό. Όταν ήμουν δικηγόρος, είχα συναντήσει αρκετούς συναδέλφους μου, οι οποίοι φοβούνταν να εμφανιστούν στο δικαστήριο εξ' αυτού του λόγου. Οι άνθρωποι αυτοί θα έκαναν οτιδήποτε, ακόμη και να παραιτηθούν από αξιό-

λογες υποθέσεις, προκειμένου να αποφύγουν το βάσανο να εμφανιστούν σε μια κατάμεστη αίθουσα δικαστηρίων και να αγορεύσουν».

«Το έχω δει κι εγώ αυτό».

«Πραγματικά πιστεύεις ότι είχαν γεννηθεί με το φόβο αυτό;»

«Φαντάζομαι πως όχι».

«Παρατήρησε ένα μωρό. Δεν έχει όρια. Το μυαλό του είναι ένα εύφορο έδαφος δυνατοτήτων και ικανοτήτων. Αν καλλιεργηθεί σωστά, θα το οδηγήσει σε μεγαλειώδη πράγματα. Αν, όμως, γεμίσει με αρνητικότητα, θα το οδηγήσει σε μια μετριότητα, στην καλύτερη περίπτωση. Αυτό που λέω είναι το εξής: καμία εμπειρία, είτε είναι η δημόσια αγόρευση είτε να ζητήσεις αύξηση από το αφεντικό σου είτε να κολυμπήσεις σε μια ηλιόλουστη λίμνη είτε να περπατήσεις στην ακροθαλασσιά με φεγγάρι, δεν είναι εγγενώς δυσάρεστη ή ευχάριστη. Είναι η δική σου άποψη που την κατατάσσει στη μία ή την άλλη κατηγορία».

«Ενδιαφέρον!»

«Ένα μωρό θα μπορούσε να μάθει ν' αντιμετωπίζει μια υπέροχη ηλιόλουστη ημέρα ως καταθλιπτική. Ένα παιδί θα μπορούσε να εκπαιδευτεί να βλέπει ένα κουταβάκι ως άγριο ζώο. Ένας ενήλικας θα μπορούσε αντίστοιχα να εκπαιδευτεί να βλέπει τα ναρκωτικά ως ευχάριστο μέσο διαφυγής. Όλα είναι ζήτημα εξαρτημένων αντανακλαστικών, έτσι δεν είναι;».

«Σίγουρα».

«Το ίδιο ισχύει και με το φόβο. Ο φόβος είναι μια αντίδραση που εναπόκειται στα εξαρτημένα αντανακλαστικά: μια συνήθεια που απομυζά τη ζωή και μπορεί εύκολα να καταναλώσει την ενέργεια, τη δημιουργικότητα και το πνεύμα σου, αν δεν είσαι προσεκτικός. Όταν ο φόβος σηκώνει το δύσμορφο κεφάλι του, σπύσε να τον χτυπήσεις. Ο καλύτερος τρόπος να το πετύχεις αυτό είναι να κάνεις τα πράγματα που φοβάσαι. Κατόνησε την ανατομία του φόβου. Πρόκειται για δικό σου δημιούργημα. Και όπως με κάθε άλλο δημιούργημα, είναι τόσο εύκολο να το διαλύσεις όσο είναι και να

το δημιουργήσεις. Αναζήτησε μεθοδικά και στη συνέχεια διάλυσε κάθε φόβο που έχει τρυπώσει μυστικά στο οχυρό του μυαλού σου. Και μόνον αυτό θα σου δώσει μεγάλη αυτοπεποίθηση, χαρά και πνευματική ηρεμία».

«Είναι δυνατόν το μυαλό κάποιου να είναι εντελώς άφοβος;» ρώτησα.

«Πολύ καλή ερώτηση. Η απάντηση είναι αναμφίβολα και emphaticά "Ναι!". Κάθε ένας από τους Σοφούς της Σιβάνα είναι απόλυτα άφοβος. Μπορείς να το δεις ακόμη και στον τρόπο με τον οποίο περπατούν. Μπορείς να το δεις στον τρόπο που μιλούν. Μπορείς να το δεις κοιτάζοντας βαθιά μέσα στα μάτια τους και θα σου πω κάτι ακόμα, Τζον».

«Κι εγώ επίσης είμαι άφοβος. Γνωρίζω τον εαυτό μου και έχω καταφέρει να δω ότι η φυσική μου κατάσταση είναι ακατανίκητα δυνατή και απεριόριστα ικανή. Απλά ήμουν μπλοκαρισμένος απ' όλα αυτά τα χρόνια της ολιγωρίας απέναντι στον εαυτό μου και της ανισόρροπης σκέψης. Θα σου πω και κάτι ακόμα. Διαγράφοντας το φόβο από το μυαλό σου, αρχίζεις να δείχνεις νεότερος και η υγεία σου γίνεται σαφώς καλύτερη».

«Αναφέρεσαι στη γνωστή διασύνδεση πνεύματος - σώματος», απάντησα, σε μια προσπάθεια να καλύψω την άγνοιά μου.

«Ναι. Οι σοφοί της Ανατολής γνωρίζουν γι' αυτό εδώ και πέντε χιλιάδες χρόνια. Είναι μια σχεδόν "New Age" θεωρία», είπε, καθώς ένα πλατύ χαμόγελο στόλισε το πρόσωπό του που ακτινοβολούσε.

«Οι σοφοί μοιράστηκαν μαζί μου μία ακόμα δραστητική αρχή, την οποία σκέφτομαι συχνά. Πιστεύω πως θα είναι ανεκτίμητη και για σένα στην πορεία για την αυτοκυριαρχία και την ανωτερότητά σου. Εμένα μου χρησίμευσε ως κίνητρο σε περιόδους που αισθανόμουν να παίρνω τα πράγματα αψηφιστα. Η φιλοσοφία της αρχής αυτής μπορεί να αποδοθεί περιληπτικά: αυτό που διαφοροποιεί τους πολύ ενεργούς ανθρώπους από εκείνους που ζουν μια ζωή χωρίς σκοπό, είναι ότι κάνουν εκείνα τα πράγματα που οι λιγότερο αναπτυγμένοι άνθρωποι δεν αρέσκονται να κάνουν - ακόμη κι αν ούτε

και οι ίδιοι δεν αρέσκονται να τα κάνουν.

«Οι πραγματικά φωτισμένοι άνθρωποι, αυτοί που βιώνουν βαθιά ευτυχία σε καθημερινή βάση, είναι έτοιμοι να αναβάλουν τις βραχυπρόθεσμες ικανοποιήσεις στο όνομα της μακροπρόθεσμης πληρότητας. Έτσι αντιμετωπίζουν κατά μέτωπο τις αδυναμίες και τους φόβους τους, ακόμη κι αν η διείσδυση στη ζώνη του αγνώστου ενέχει και κάποιο βαθμό ταλαιπωρίας. Αποφασίζουν να ζήσουν με τη σοφία του *kaizen*, βελτιώνοντας κάθε πλευρά του εαυτού τους ακατάπαυστα και εξακολουθητικά. Με τον καιρό, τα πράγματα που αρχικά ήταν δύσκολα γίνονται εύκολα. Οι φόβοι που κάποτε τους στερούσαν όλη την ευτυχία, την υγεία και την ευημερία που τους άξιζε, εξοστρακίζονται στο περιθώριο όπως τα δέντρα στη mania του τυφώνα».

«Αυτό που προτείνεις, λοιπόν, είναι ότι θα πρέπει να αλλάξω τον εαυτό μου, προτού αλλάξω τη ζωή μου;»

«Ναι. Είναι σαν την παλιά ιστορία που μου έλεγε ο αγαπημένος μου καθηγητής στη νομική σχολή. Κάποιος πατέρας χαλάρωνε ένα βράδυ με την εφημερίδα του, ύστερα από μια κοπιαστική ημέρα στο γραφείο. Ο γιος του που ήθελε να παίξει τον ενοχλούσε συνεχώς. Τελικά, αγανακτισμένος ο πατέρας, σκίζει μια εικόνα της υδρογείου που υπήρχε στην εφημερίδα σε δεκάδες κομματάκια και τα δίνει στο γιο του. "Γιε μου πάρ' τα και προσπάθησε να φτιάξεις τον κόσμο", του είπε, ελπίζοντας πως κάτι τέτοιο θα κρατούσε το μικρό απασχολημένο τουλάχιστον για όσο θα χρειαζόταν εκείνος να διαβάσει την εφημερίδα του. Παρά τις προσδοκίες του, όμως, ο γιος του επέστρεψε μόλις έπειτα από ένα λεπτό με τα κομμάτια της υδρογείου τέλεια συναρμολογημένα. Όταν ο έκπληκτος πατέρας τον ρώτησε πώς είχε καταφέρει αυτόν τον άθλο, ο μικρός του απάντησε χαμογελώντας: "Πατέρα, από την πίσω πλευρά της υδρογείου υπήρχε η φωτογραφία ενός ανθρώπου, από τη στιγμή που συναρμολόγησα τον άνθρωπο, και ο κόσμος ήταν εντάξει"».

«Φοβερή ιστορία».

«Βλέπεις, Τζον, οι σοφότεροι άνθρωποι που έχω συναντήσει ποτέ, από τους Σοφούς της Σιβάνα μέχρι τους καθηγητές μου στο Χάρβαρντ, φαίνεται να γνωρίζουν όλοι τους τη συνταγή της ευτυχίας».

«Συνέχισε», είπα με κάποια ανυπομονησία.

«Είναι ακριβώς αυτό που έλεγα νωρίτερα: η ευτυχία προκύπτει από την προοδευτική υλοποίηση ενός άξιου σκοπού. Όταν κάνεις αυτό που πραγματικά αγαπάς αναπόφευκτα θα γευτείς τη βαθιά ικανοποίηση».

«Αν η ευτυχία προκύπτει σε οποιονδήποτε, απλά επειδή κάνει αυτό που αγαπά, γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι αισθάνονται δυστυχισμένοι;»

«Καλή παρατήρηση, Τζον. Το να κάνεις αυτό που αγαπάς, είτε αυτό σημαίνει να εγκαταλείψεις τη δουλειά σου για να γίνεις ηθοποιός, είτε να ξοδεύεις λιγότερο χρόνο στα πράγματα που είναι λιγότερο σημαντικά, προκειμένου να έχεις τον απαραίτητο χρόνο για τα πράγματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία, απαιτεί μεγάλο θάρρος. Προϋποθέτει ότι θα μετακινηθείς από τα πράγματα που σε βολεύουν. Και η αλλαγή είναι σε κάθε περίπτωση λίγο άβολη στην αρχή. Είναι επίσης και λίγο ριψοκίνδυνη. Όμως, αυτός είναι ο πιο σίγουρος τρόπος να δημιουργήσεις μια πιο χαρούμενη ζωή».

«Και πώς ακριβώς βρίσκει κανείς αυτό το θάρρος;»

«Είναι όπως ακριβώς στην ιστορία: από τη στιγμή που μαζεύεις τα κομμάτια σου και αποκτάς συγκρότηση τότε και ο κόσμος σου θα είναι εντάξει. Από τη στιγμή που θα είσαι κύριος του εαυτού, του σώματος και του χαρακτήρα σου, η ευτυχία και ο πλούτος θα εισρεύσουν στη ζωή σου σχεδόν μαγικά. Θα πρέπει, όμως, να αφιερώνεις κάποιο χρόνο δουλεύοντας με τον εαυτό σου καθημερινά, ακόμη κι αν αυτό είναι μόνο για δέκα με δεκαπέντε λεπτά».

«Και τι συμβολίζει ο τρία μέτρα ψηλός και τριακόσια κιλά βαρύν Ιάπωνας παλαιστής του σούμο, στο μύθο του Γιόγκι Ραμάν;»

«Ο ευτραφής φίλος μας θα σου θυμίζει διαρκώς τη δύναμη του *kaizen*, τη γιαπωνέζικη λέξη για τη συνεχή αυτο-διεύρυνση και πρόοδο».

Μέσα σε λίγα λόγια, ο Τζούλιαν είχε αποκαλύψει την πιο δυνατή - και πιο εκπληκτική - πληροφορία που είχα ακούσει ποτέ στη ζωή μου. Είχα μάθει για τη μαγεία του δικού μου νου και το θησαυρό των δυνατοτήτων του. Είχα μάθει πολύ αποδοτικές τεχνικές που γαληνεύουν το μυαλό και εστιάζουν τη δύναμή του στις επιθυμίες και στα όνειρά μου. Είχα μάθει τη σημασία του να έχω συγκεκριμένο σκοπό στη ζωή μου και ξεκάθαρους στόχους σε κάθε πλευρά του προσωπικού, επαγγελματικού και πνευματικού κόσμου μου. Τώρα ήμουν ανοιχτός στην αιώνια αρχή της αυτο-κυριαρχίας: το kaizen.

«Πώς μπορώ να εξασκήσω την τέχνη του kaizen;»

«Θα σου δώσω δέκα αρχαίους, εξαιρετικά αποτελεσματικούς, όμως, κανόνες που θα σε οδηγήσουν στο δρόμο της προσωπικής κυριαρχίας. Αν τους εφαρμόζεις καθημερινά, με πίστη στην αποτελεσματικότητά τους, θα παρατηρήσεις αξιοπρόσεκτα αποτελέσματα μόλις σε ένα μήνα από σήμερα. Αν εξακολουθήσεις να τους εφαρμόζεις, ενσωματώνοντας την τεχνική τους έτσι ώστε να σου γίνουν συνήθεια, θα κατακτήσεις αναπόφευκτα μια κατάσταση τέλει υγείας, απεριόριστης ενέργειας, διαρκούς ευτυχίας και πνευματικής γαλήνης. Τελικά, θα αγγίξεις το ανώτερο πεπρωμένο σου - μια και αυτό είναι το πατρογονικό σου δικαίωμα.

«Ο Γιόγκι Ραμάν μου πρόσφερε αυτούς τους δέκα κανόνες με μεγάλη πίστη σε αυτό που ονόμαζε "εξοχότητά" τους και νομίζω πως θα συμφωνήσεις ότι είμαι η ζωντανή απόδειξη της δύναμής τους. Απλά σου ζητώ να ακούσεις αυτά που έχω να σου πω και να κρίνεις τα αποτελέσματα μόνος σου».

«Σημάδια αλλαγής της ζωής σε μόλις τριάντα ημέρες;» ρώτησα με δυσπιστία.

«Ναι. Το quid pro quo είναι ότι θα πρέπει να εξασφαλίσεις τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα για τριάντα συνεχείς ημέρες, προκειμένου να κάνεις τις ασκήσεις που θα σου υποδείξω. Αυτή η επένδυση προς τον εαυτό σου είναι το μόνο που χρειάζεται. Και, σε παρακαλώ, μη μου πεις ότι δεν έχεις το χρόνο».



«Μα, δεν τον έχω», είπα ειλικρινά. «Το επάγγελμά μας είναι εξοργιστικά απαιτητικό. Δεν έχω ούτε δέκα λεπτά για τον εαυτό μου, όχι μία ολόκληρη ώρα, Τζούλιαν».

«Όπως σου είπα και πριν, λέγοντας ότι δεν έχεις το χρόνο να βελτιώσεις τον εαυτό σου, είτε αυτό σημαίνει να βελτιώσεις το μυαλό σου είτε να καλλιεργήσεις το πνεύμα σου, είναι σαν να λες ότι δεν έχεις το χρόνο να σταματήσεις για βενζίνη, επειδή είσαι πολύ απασχολημένος με την οδήγηση. Τελικά, θα αναγκαστείς να το κάνεις».

«Αλήθεια;»

«Αλήθεια».

«Πώς;»

«Να στο πω κάπως αλλιώς. Είσαι κάτι σαν με ένα αγωνιστικό αυτοκίνητο υψηλών επιδόσεων που κοστίζει εκατομμύρια, μια καλογουλισμένη και πολύ εκλεπτυσμένη μηχανή».

«Αλήθεια; Ευχαριστώ πολύ, Τζούλιαν».

«Ο νους σου είναι το μεγαλύτερο θαύμα στο σύμπαν και το σώμα σου έχει την ικανότητα να πραγματοποιήσει άθλους που θα σε άφηναν κατάπληκτο».

«Συμφωνώ».

«Γνωρίζοντας την αξία αυτής της εκπληκτικής μηχανής των πολλών εκατομμυρίων ευρώ, πιστεύεις ότι θα ήταν σωστό να την οδηγείς στο όριο κάθε λεπτό κάθε μέρας, χωρίς να βγαίνεις για λίγο στα πιτ, προκειμένου ν' αφήσεις το μοτέρ να "κρυώσει" λιγάκι;».

«Σίγουρα όχι».

«Τότε, λοιπόν, γιατί δεν ξεκλέβεις λίγο χρόνο κάθε μέρα για το προσωπικό σου πιτ-στοπ ή διάλειμμα ξεκούρασης; Γιατί δεν παίρνεις το χρόνο να κρυώσεις λίγο τη μηχανή υψηλών αποδόσεων του νου σου; Καταλαβαίνεις τι θέλω να πω; Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να βρίσκεις το χρόνο να ανανεωθείς. Αξιοσημείωτο είναι ότι ξεκλέβοντας χρόνο

από το βαρύ σου πρόγραμμα για την προσωπική σου βελτίωση και ανανέωση, θα βελτιώσεις απίστευτα την αποτελεσματικότητά σου όταν επιστρέψεις στις ασχολίες σου».

«Μία ώρα την ημέρα για τριάντα ημέρες είναι το μόνο που χρειάζεται;»

«Είναι η μαγική συνταγή που αναζητούσα μια ζωή. Στην πρότερή μου κατάσταση θα μπορούσα πιθανότατα να έχω πληρώσει πολλά εκατομμύρια ευρώ για να την αποκτήσω, αν αντιλαμβανόμουν τη σπουδαιότητά της. Κι όμως δεν έκανα τίποτα κι ας ήταν δωρεάν, όπως άλλωστε είναι και όλη η ανεκτίμητη γνώση. Όμως θα πρέπει να είσαι πειθαρχημένος και να ασκείς τους κανόνες της συνταγής καθημερινά, με απόλυτη πίστη στην αξία τους».

«Και αυτή δεν είναι μια σχέση γρήγορης αντιμετώπισης. Από τη στιγμή που θα την αποδεχθείς, την αποδέχεσαι για μια ζωή».

«Τι εννοείς;»

«Η αφιέρωση μίας ώρας την ημέρα στον εαυτό σου, σίγουρα θα σου αποφέρει εντυπωσιακά αποτελέσματα σε τριάντα ημέρες - με την προϋπόθεση ότι θα κάνεις τα σωστά πράγματα. Χρειάζεται περίπου ένας μήνας για να εγκαθιδρύσεις μια νέα συνήθεια. Ύστερα από το διάστημα αυτό, η στρατηγική και οι τεχνικές που θα έχεις μάθει θα είναι πάνω σου σαν δεύτερο δέρμα. Το μυστικό είναι ότι θα πρέπει να εξακολουθήσεις να τις εξασκείς κάθε μέρα, αν θέλεις να εξακολουθήσεις να βλέπεις τα αποτελέσματα».

«Ακούγεται λογικό», συμφώνησα. Ο Τζούλιαν είχε ξεκλειδώσει την πηγή της προσωπικής ζωτικότητας και της εσωτερικής ηρεμίας στη ζωή του. Οπωσδήποτε η μεταμόρφωσή του από γέρο αρρωστιάρη δικηγόρο σε έναν ενεργητικό φιλόσοφο που ακτινοβολεί, δεν ήταν τίποτα λιγότερο από θαύμα. Τη στιγμή εκείνη αποφάσισα να αφιερώσω μία ώρα την ημέρα για να εφαρμόζω τις αρχές και τις τεχνικές που επρόκειτο να ακούσω. Αποφάσισα να εργαστώ για να βελτιώσω τον εαυτό μου πριν εργαστώ για να αλλάξω τους άλλους, όπως συνήθιζα να κάνω. Ίσως να μπορούσε να συμβεί και σ' εμένα

μια μεταμόρφωση "τύπου Μαντλ". Σίγουρα θα άξιζε τον κόπο».

Το βράδυ αυτό, καθισμένος στο πάτωμα του καθιστικού μου εν μέσω ακαταστασίας, μελέτησα αυτό που ο Τζούλιαν ονόμαζε «Δέκα Κανόνες για Ακτινοβολούσα Ζωή». Ορισμένοι από αυτούς απαιτούσαν λίγη συγκεντρωμένη προσπάθεια από μέρους μου. Άλλοι δεν χρειάζονταν καμία προσπάθεια. Όλοι ήταν ενδιαφέροντες και πολλά υποσχόμενοι για θαυμαστά επερχόμενα πράγματα.

«Η πρώτη στρατηγική ήταν γνωστή στους σοφούς ως ο Κανόνας της Μοναξιάς. Η βάση της φιλοσοφίας της δεν ήταν τίποτε άλλο από την αυστηρή εξασφάλιση μέσα στο ημερήσιο πρόγραμμα μιας περιόδου ηρεμίας».

«Ναι, αλλά τι είναι η περίοδος ηρεμίας;»

«Είναι μια χρονική περίοδος, από δεκαπέντε έως πενήντα λεπτά, κατά την οποία εξερευνάς τη θεραπευτική δύναμη της σιωπής και αρχίζεις να αναγνωρίζεις ποιος πραγματικά είσαι», εξήγησε ο Τζούλιαν.

«Κάτι σαν ένα μικρό διάλειμμα για την υπερθερμασμένη μηχανή;» ρώτησα χαμογελώντας.

«Αυτός είναι ένας πολύ ακριβής τρόπος αντιμετώπισης. Έκανες ποτέ ένα μακρύ ταξίδι με την οικογένειά σου και το αυτοκίνητο;».

«Φυσικά. Κάθε καλοκαίρι διασχίζουμε τη χώρα για να περάσουμε μια-δυο εβδομάδες με τους γονείς της Τζένης».

«Εντάξει. Δεν σταματάς ποτέ κατά τη διαδρομή;».

«Ναι. Για φαγητό ή αν αισθάνομαι κουρασμένος, κλείνω λίγο τα μάτια μου στο κάθισμα έπειτα από έξι ώρες... παιδικής λογομαχίας στο πίσω κάθισμα».

«Λοιπόν, σκέψου τον Κανόνα της Μοναξιάς ως μια στάση ανάπαυλας για την ψυχή. Ο σκοπός του είναι η αυτο-ανανέωση και αυτό επιτυγχάνεται περνώντας κάποιο χρόνο μόνος, βυθισμένος στο όμορφο κάλυμμα της σιωπής».

«Τι το ιδιαίτερο έχει η σιωπή;»

«Καλή ερώτηση. Η μοναξιά και η σιωπή σε φέρνουν σε επαφή με την

πηγή της δημιουργίας σου και απελευθερώνουν την απέραντη νοημοσύνη του σύμπαντος. Βλέπεις, Τζον, ο νους είναι σαν λίμνη. Στο χαοτικό μας κόσμο ο νους των περισσότερων ανθρώπων δεν είναι ήρεμος. Είμαστε γεμάτοι από εσωτερικές αναταραχές. Έτσι, απλά κρατώντας λίγο χρόνο ηρεμίας και ησυχίας κάθε μέρα, η λίμνη του νου μας γίνεται τόσο λεία όσο ένα γυάλινο πιάτο. Αυτή η εσωτερική ησυχία φέρνει μαζί της άφθονα πλεονεκτήματα που περιλαμβάνουν μια βαθιά αίσθηση ευεξίας, εσωτερική ηρεμία και απεριόριστη ενέργεια. Θα κοιμάσαι ακόμα καλύτερα και θα απολαμβάνεις ένα ανανεωμένο αίσθημα ισορροπίας στις καθημερινές σου δραστηριότητες».

«Που θα πρέπει να πάω για ν' αναζητήσω αυτή την περίοδο ηρεμίας;»

«Θεωρητικά θα μπορούσες να το κάνεις οπουδήποτε, από το υπνοδωμάτιό σου μέχρι το γραφείο σου. Το κλειδί είναι να βρεις ένα μέρος πραγματικά ήσυχο - και όμορφο».

«Που κολλάει η ομορφιά στην υπόλοιπη εξίσωση;»

«Οι όμορφες εικόνες γαληνεύουν την ταραγμένη ψυχή», παρατήρησε ο Τζούλιαν με ένα βαθύ αναστεναγμό. «Ένα μπουκέτο τριαντάφυλλα ή ένας απλός, μοναχικός νάρκισσος θα έχουν πολύ ευεργετικό αποτέλεσμα στις αισθήσεις σου και θα σε χαλαρώσουν απίστευτα. Ιδανικά, θα ήταν καλό να έχεις έναν τέτοιο όμορφο χώρο, ο οποίος θα σου χρησίμευε ως Ναός του Εαυτού σου».

«Τι είναι πάλι αυτό;»

«Βασικά είναι ένας χώρος που θα γίνει το μυστικό σου φόρουμ για την πνευματική σου ανάταση. Θα μπορούσε να είναι κάποιος από τους βοηθητικούς χώρους του σπιτιού σου ή απλά μια ήσυχη γωνιά ενός μικρού διαμερίσματος. Το σημαντικό είναι να έχεις ένα σημείο για τις ανανεωτικές σου δραστηριότητες, ένα μέρος που θα παραμένει ήρεμο αναμένοντας την άφιξή σου».

«Μου αρέσει αυτό, όπως ακούγεται. Σκέφτομαι ότι και μόνο το γεγονός ότι θα μπορούσα να έχω ένα ήσυχο μέρος να πάω επιστρέφοντας από τη δου-

λειά, αποτελεί για μένα ένα διαφορετικό κόσμο. Θα μπορούσα να αποσυμπιεστώ για λίγο απομακρύνοντας τα άγχη της ημέρας. Σίγουρα κάτι τέτοιο θα με έκανε πολύ καλύτερο άνθρωπο».

«Αυτό αναδεικνύει άλλο ένα σημαντικό σημείο. Ο Κανόνας της Μοναξιάς δουλεύει καλύτερα όταν τον εκτελείς την ίδια ώρα κάθε μέρα».

«Γιατί;»

«Γιατί τότε εντάσσεται στην καθημερινότητά σου ως συνήθεια. Εκτελώντας τον την ίδια ώρα κάθε μέρα, αυτή η δόση ησυχίας θα σου γίνει γρήγορα μια συνήθεια που δεν θα μπορείς να παραμελήσεις. Και οι καλές συνήθειες στη ζωή σε οδηγούν αναπόφευκτα στο πεπρωμένο σου».

«Τίποτε άλλο;»

«Ναι. Αν είναι δυνατόν, να επικοινωνείς με τη φύση καθημερινά. Ένας σύντομος περίπατος στα δέντρα ή ακόμη και λίγα λεπτά αφιερωμένα στον κήπο σου ή στα λουλούδια στο μπαλκόνι σου είναι ικανά να σε επανασυνδέσουν με την πηγή της ηρεμίας, η οποία τώρα βρίσκεται μέσα σου σε ύπωση. Η επαφή με τη φύση σε βοηθά επίσης να συντονιστείς με την απέραντη σοφία της ανώτερης ύπαρξής σου. Η αυτογνωσία αυτή θα σε οδηγήσει στις ανεξερεύνητες διαστάσεις της προσωπικής σου δύναμης. Αυτό να μην το ξεχάσεις ποτέ», με συμβούλεψε ο Τζούλιαν, ανεβάζοντας τον τόνο της φωνής του με πάθος.

«Δούλεψε καλά για σένα αυτός ο κανόνας, Τζούλιαν;»

«Απόλυτα. Σηκώνομαι με την ανατολή και το πρώτο πράγμα που κάνω είναι να κατευθυνθώ στο μυστικό ναό μου. Εκεί εξερευνώ την Καρδιά του Ρόδου για όσο χρειάζεται. Μερικές μέρες αφιερώνω πολλές ώρες στο σιωπηλό διαλογισμό. Άλλες πάλι αφιερώνω μόνο δέκα λεπτά. Το αποτέλεσμα είναι λίγο πολύ το ίδιο: μια βαθιά αίσθηση εσωτερικής αρμονίας και άφθονη φυσική ενέργεια. Αυτό με οδηγεί στο δεύτερο κανόνα, τον Κανόνα της Φυσικότητας».

«Ενδιαφέρον ακούγεται. Περί τίνος πρόκειται;»

«Πρόκειται για τη δύναμη της φυσικής φροντίδας».

«Ορίστε;»

«Είναι απλό. Ο Κανόνας της Φυσικότητας βασίζεται στην αρχή που λέει ότι όπως φέρεσαι στο σώμα σου θα πρέπει να φέρεσαι και στο πνεύμα σου. Όπως προετοιμάζεις το σώμα σου, έτσι προετοιμάζεις και το νου σου. Όπως ασκείς το σώμα σου, έτσι ασκείς και το νου σου. Αφιέρωσε λίγο χρόνο καθημερινά να γαληνέψεις το ναό του σώματός σου με ζωνρή άσκηση. Ανάγκασε το αίμα σου να κυκλοφορήσει, καθώς κινείται το κορμί σου. Το ξέρεις ότι μία εβδομάδα έχει 168 ώρες;».

«Όχι, δεν το είχα υπολογίσει ποτέ».

«Τόσες έχει, όμως. Και, τουλάχιστον, πέντε από τις ώρες αυτές θα πρέπει να επενδύονται σε κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας. Οι Σοφοί της Σιβάνα εκτελούσαν τους αρχαίους κανόνες της γιόγκα, προκειμένου ν' αφυπνίσουν τις φυσικές δυνάμεις τους και να έχουν μια δυνατή και δυναμική παρουσία. Ήταν πραγματικά καταπληκτικό να βλέπεις αυτά τα εκπληκτικά αντιπροσωπευτικά δείγματα που κατάφεραν να προφυλάξουν τη ζωή τους από τη γήρανση να στέκονται με τα κεφάλια τους στη γη στο κέντρο του χωριού τους!».

«Έχεις δοκιμάσει τη γιόγκα, Τζούλιαν; Η Τζένη ξεκίνησε το προηγούμενο καλοκαίρι και λέει ότι έχει προσθέσει πέντε χρόνια στη ζωή της».

«Δεν υπάρχει καμία στρατηγική που θα μπορούσε να αλλάξει μαγικά τη ζωή σου, Τζον, μπορώ να σ' το πω με βεβαιότητα αυτό. Η διαρκής και προφανής αλλαγή προκύπτει από τη συνεχή εφαρμογή ενός αριθμού μεθόδων, τις οποίες σου εξηγώ τώρα. Η γιόγκα είναι ένας εξαιρετικά αποδοτικός τρόπος να απελευθερώνεις τα αποθέματα της ζωτικότητάς σου. Κάνω γιόγκα κάθε πρωί και είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που κάνω για τον εαυτό μου. Δεν αναζωογονεί μόνο το σώμα μου, αλλά μου προσφέρει και την απόλυτη πνευματική αυτοσυγκέντρωση. Κατάφερε επίσης να ξεμπλοκάρει τη δημιουργικότητά μου. Πρόκειται για ένα τρομερό σύστημα κανόνων».

«Τι άλλο κάνουν οι σοφοί για το σώμα τους;»

«Ο Γιόγκι Ραμάν, όπως οι αδελφοί και οι αδελφές του, πιστεύει επίσης ότι το έντονο περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον, είτε ψηλά στα ορεινά μονοπάτια είτε βαθιά στα πλούσια δάση, μπορεί να κάνει θαύματα στην ανακούφιση από την κούραση και στην επαναφορά του σώματος στην καλή φυσική του κατάσταση. Όταν ο καιρός ήταν πολύ κακός για πεζοπορία, ασκούσαν μέσα στην ασφάλεια της καλύβας τους. Πιθανότατα να παρέλειπαν κάποιο γεύμα, δεν παρέλειπαν, όμως, ποτέ τον καθημερινό τους κύκλο των ασκήσεων».

«Τι είχαν στις καλύβες τους; Κυλιόμενους διαδρόμους;» είπα χαριτολογώντας.

«Όχι ακριβώς. Μερικές φορές έκαναν ασκήσεις γιόγκα. Άλλες πάλι τους έβλεπα με την άκρη του ματιού μου να κάνουν ένα - δύο σετ πους απ που περιελάμβαναν εκατό επαναλήψεις το καθένα. Πραγματικά πιστεύω ότι δεν έπαιζε και τόσο ρόλο γι' αυτούς τι ακριβώς έκαναν, όσο το γεγονός ότι έβαζαν το σώμα τους σε κίνηση και ότι εισέπνεαν τον καθαρό αέρα του υπέροχου τόπου τους αφήνοντάς τον να πλημμυρίζει τους πνεύμονές τους».

«Τι σχέση έχει η εισπνοή του καθαρού αέρα με όλα αυτά;»

«Θα απαντήσω στην ερώτησή σου με την αγαπημένη απάντηση του Γιόγκι Ραμάν, "Αναπνέοντας σωστά, ζεις σωστά"».

«Είναι τόσο σημαντική η αναπνοή;» ρώτησα έκπληκτος.

«Αρκετά νωρίς από τη στιγμή που βρέθηκα στη Σιβάνα, οι σοφοί με δίδαξαν ότι ο πιο σύντομος τρόπος να διπλασιάσω ή και να τριπλασιάσω το σύνολο της ενέργειάς μου, ήταν να μάθω την τέχνη της αποτελεσματικής αναπνοής».

«Μα, δεν ξέρουμε να αναπνέουμε; Ακόμη και ένα νεογέννητο το πρώτο που κάνει είναι ν' αναπνεύσει».

«Στην πραγματικότητα, όχι, Τζον. Ενώ οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε πώς να αναπνέουμε, προκειμένου να επιζήσουμε, δεν έχουμε μάθει

ποτέ να αναπνέουμε προκειμένου να αναπτυσσόμαστε. Οι περισσότεροι από εμάς αναπνέουμε τόσο επιπόλαιο και με αυτόν τον τρόπο αποτυγχάνουμε να προσλάβουμε αρκετό οξυγόνο για να τροφοδοτήσουμε το σώμα μας στο βέλτιστο βαθμό».

«Ακούγεται σαν η κατάλληλη αναπνοή να χρειάζεται μεγάλη σπουδή».

«Χρειάζεται. Και οι σοφοί το χειρίζονταν ακριβώς έτσι. Η φιλοσοφία τους ήταν απλή: πάρε περισσότερο οξυγόνο διά μέσου της κατάλληλης αναπνοής και θα απελευθερώσεις τα αποθέματα της ενέργειάς σου, καθώς και τη φυσική κατάσταση της ζωτικότητάς σου».

«Εντάξει και από που ξεκινάω;»

«Στην ουσία δεν είναι τίποτα δύσκολο. Δύο ή τρεις φορές την ημέρα αφιέρωσε ένα με δυο λεπτά στη σκέψη μιας βαθύτερης και πιο αποτελεσματικής αναπνοής».

«Πώς θα ξέρω ότι αναπνέω αποτελεσματικά;»

«Λοιπόν, ο αφαλός σου θα πρέπει να κινείται λίγο προς τα έξω. Αυτό σημαίνει ότι αναπνέεις από την κοιλιά, που είναι καλό. Ένα κόλπο που μου έμαθε ο Γιόγκι Ραμάν ήταν να βάζω τα χέρια μου πάνω από το στομάχι μου. Αν κινούνταν καθώς εισέπνεα, η τεχνική της αναπνοής μου ήταν καλή».

«Πολύ ενδιαφέρον».

«Αν σου αρέσει αυτό, τότε θα ενθουσιαστείς με τον Τρίτο Κανόνα της Ακτινοβολούσας Ζωής», είπε ο Τζούλιαν.

«Ο οποίος είναι;»

«Ο Κανόνας της Τροφής της Ζωής. Στο διάστημα της ζωής μου ως δικηγόρου, τρεφόμουν σταθερά με ψητά, τηγανιτά και κάθε λογής ανούσια διατροφή. Σίγουρα έτρωγα στα καλύτερα εστιατόρια της χώρας, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι δεν γέμιζα το σώμα μου με σκουπίδια. Δεν το γνώριζα τότε, όμως αυτή ήταν μία από τις μεγαλύτερες πηγές της δυσφορίας μου».

«Αλήθεια;»



«Ναι. Η κακή διατροφή έχει εντυπωσιακή επίδραση στη ζωή σου. Αποστραγγίζει την πνευματική και φυσική σου ενέργεια. Επηρεάζει τη διάθεσή σου και παρεμποδίζει την καθαρότητα του μυαλού σου. Ο Γιόγκι Ραμάν το έλεγε έτσι: "Όπως τρέφεις το σώμα σου, έτσι τρέφεις και το πνεύμα σου"».

«Υποθέτω, λοιπόν, ότι άλλαξες τη διατροφή σου;»

«Ριζικά. Και αυτό προκάλεσε μια εντυπωσιακή διαφορά στον τρόπο που αισθανόμουν και στην εμφάνισή μου. Πάντοτε πίστευα ότι ήμουν τόσο καταβεβλημένος λόγω του άγχους και της πίεσης της δουλειάς μου αλλά και λόγω του ότι ένιωθα τα γηρατειά να πλησιάζουν απειλητικά. Στη Σιβάνα, έμαθα ότι μεγάλο ποσοστό αυτού του "λήθαργου" οφειλόταν στη βενζίνη χαμηλών οκτανίων, με την οποία τροφοδοτούσα τον εαυτό μου».

«Τι τρώνε οι Σοφοί της Σιβάνα για να μένουν τόσο νέοι και ακμαίοι;»

«Ζωντανές τροφές», ήρθε η κατάλληλη απάντηση.

«Παρακαλώ;»

«Ζωντανές τροφές είναι η απάντηση. Ζωντανές είναι οι τροφές που δεν είναι νεκρές».

«Ελα, Τζούλιαν. Τι είναι οι ζωντανές τροφές;» ρώτησα ανυπόμονα.

«Βασικά, ζωντανές τροφές είναι εκείνες που δημιουργούνται από τη φυσική αλληλεπίδραση του ήλιου, του αέρα, της γης και του νερού. Ουσιαστικά αναφέρομαι σε μια χορτοφαγική διατροφή. Γέμισε το πιάτο σου με φρέσκα λαχανικά, φρούτα και δημητριακά και ίσως να ζήσεις για πάντα».

«Είναι δυνατόν;»

«Οι περισσότεροι από τους σοφούς ήταν πολύ μεγαλύτεροι από 100 ετών και δεν έδειχναν καθόλου σημάδια γήρανσης, και μόλις την προηγούμενη εβδομάδα διάβασα στην εφημερίδα για μία ομάδα ανθρώπων που ζουν στο λιλιπούτειο νησί της Οκινάουα στη Θάλασσα της ανατολικής Κίνας. Οι ερευνητές συρρέουν στο νησί, γιατί έχουν γοητευτεί από το γεγονός ότι εκεί παρατηρείται η μεγαλύτερη συγκέντρωση εκατονταετών στον κόσμο».

«Και τι ανακάλυψαν;»

«Ότι η φυτική διατροφή είναι ένα από τα μεγαλύτερα μυστικά των ανθρώπων αυτών».

«Είναι, όμως, αυτός ο τρόπος διατροφής υγιεινός; Είναι δύσκολο να σκεφτείς ότι σου προσφέρει περισσότερη δύναμη. Μην ξεχνάς ότι εξακολουθώ να είμαι ένας πολυάσχολος δικηγόρος, Τζούλιαν».

«Αυτή ακριβώς είναι η διατροφή που προέβλεπε η φύση. Είναι ζωντανή, ζωτική και εξαιρετικά υγιεινή. Οι σοφοί έχουν ζήσει με τη διατροφή αυτή εδώ και χιλιάδες χρόνια. Την ονομάζουν sattvic ή καθαρή διατροφή. Και όσον αφορά την ανησυχία σου σχετικά με τη δύναμη, τα πιο δυνατά ζώα στον πλανήτη μας, από τους γορίλες έως τους ελέφαντες, φέρουν περήφανα τη σφραγίδα του χορτοφάγου. Το ξέρεις ότι ένας γορίλας είναι τριάντα φορές δυνατότερος από έναν άνθρωπο;».

«Σ' ευχαριστώ, γι' αυτήν την ενδιαφέρουσα πληροφορία».

«Κοίταξε, οι σοφοί δεν είναι άνθρωποι της υπερβολής. Όλη τους η σοφία βασίζεται στην αιώνια αρχή που λέει ότι "πρέπει κανείς να ζει μια ζωή με αυτοσυγκράτηση και να μην κάνει τίποτα ακραίο". Έτσι, λοιπόν, αν σου αρέσει το κρέας, φυσικά και μπορείς να εξακολουθήσεις να το τρως. Να θυμάσαι απλά ότι καταπίνεις νεκρή τροφή. Αν μπορείς, περιόρισε την ποσότητα του κόκκινου κρέατος που καταναλώνεις. Η χώνεψη είναι μια πραγματικά σκληρή διαδικασία και μια και το πεπτικό μας σύστημα είναι ένα από τα πιο ενεργοβόρα συστήματα του οργανισμού μας, να θυμάσαι ότι πολύτιμα αποθέματα ενέργειας εξαντλούνται άσκοπα, όταν τρώμε αυτού του είδους τις τροφές. Βλέπεις πού καταλήγω; Σύγκρινε απλά πώς αισθάνεσαι, και το επίπεδο ενέργειας που έχεις έπειτα από ένα γεύμα που περιλαμβάνει μπριζόλα και από ένα άλλο με απλή σαλάτα. Αν πάλι δεν επιθυμείς να γίνεις αυστηρά χορτοφάγος, τουλάχιστον άρχισε να τρως σαλάτες μαζί με το γεύμα σου και φρούτα για επιδόρπιο. Και αυτό ακόμα θα κάνει τεράστια διαφορά

στην ποιότητα της φυσικής σου ζωής».

«Αυτό δεν φαίνεται και πολύ δύσκολο να το ακολουθήσω», απάντησα. «Έχω ακούσει πολλά για τη δύναμη της χορτοφαγίας. Μόλις την προηγούμενη εβδομάδα, η Τζένη μου έλεγε για κάποια μελέτη στη Φινλανδία που καταγράφει ότι το τριάντα οκτώ τοις εκατό των νέων χορτοφάγων που εξετάστηκαν, ανέφεραν ότι αισθάνονταν πολύ λιγότερη κούραση και πολύ μεγαλύτερη εγρήγορση έπειτα από διάστημα μόλις επτά μηνών από τη στιγμή που άλλαξαν συνήθειες. Ίσως θα έπρεπε να αρχίσω να τρώω σαλάτες με το γεύμα μου. Αν και πάλι, κοιτώντας εσένα, Τζούλιαν, ίσως θα έπρεπε να κάνω τις σαλάτες το κύριο γεύμα μου».

«Δοκίμασέ το για ένα μήνα και κρίνε μόνος σου από τα αποτελέσματα. Θα αισθανθείς εξαιρετικά».

«Εντάξει. Αν οι σοφοί το κρίνουν τόσο καλό, θα είναι καλό και για μένα. Σου υπόσχομαι να του δώσω μια ευκαιρία. Δεν ακούγεται και τόσο μεγάλο το διάστημα και, όπως και να έχει, έχω κουραστεί να ανάβω κάθε βράδυ το μπάρμπεκιου».

«Αν τα κατάφερα να αποδεχθείς τον Κανόνα της Τροφής της Ζωής, νομίζω ότι ο τέταρτος κανόνας θα σου αρέσει πολύ».

«Ο μαθητής σου κρατάει ακόμα το φλιτζάνι του αδειανό».

«Ο τέταρτος κανόνας είναι γνωστός με το όνομα ο Κανόνας της Αφθονης Γνώσης. Επικεντρώνεται στη συνολική ιδέα της διά βίου μάθησης και επέκτασης της γνώσης, η οποία βασίζεται στο καλό του εαυτού σου και των άλλων γύρω σου».

«Η γνωστή διατύπωση που λέει ότι "η γνώση είναι δύναμη";»

«Περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από αυτό, Τζον. Η γνώση είναι μόνον ενδεχόμενη δύναμη. Γιατί για να γίνει φανερή η δύναμη θα πρέπει κάποιον να εφαρμοστεί. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν τι θα έπρεπε να κάνουν σε κάποια δεδομένη κατάσταση ή στη ζωή τους γενικότερα. Το πρόβλημα

είναι ότι δεν αναλαμβάνουν καθημερινή και σταθερή δράση, προκειμένου να εφαρμόζουν τη γνώση αυτή και να υλοποιούν τα όνειρά τους. Ο Κανόνας της Αφθονης Γνώσης αναφέρεται ακριβώς στο να γίνεται κανείς μαθητής της ζωής. Ακόμη πιο σημαντικό, προϋποθέτει τη χρήση όλων όσα έχεις μάθει στο μάθημα της ύπαρξής σου».

«Τι κάνουν ο Γιόγκι Ραμάν και οι άλλοι σοφοί για να εκπληρώνουν αυτόν τον κανόνα;»

«Έχουν αρκετούς υπο-κανόνες, τους οποίους εκτελούν καθημερινά ως συνεισφορά στον Κανόνα της Αφθονης Γνώσης. Μία από τις πιο σημαντικές στρατηγικές είναι παράλληλα και η πιο απλή. Μπορείς να την αρχίσεις ακόμη και σήμερα».

«Δεν θα πάρει πολύ χρόνο, έτσι δεν είναι;»

Ο Τζούλιαν χαμογέλασε. «Οι τεχνικές αυτές, τα εργαλεία και οι συμβουλές που μοιράζομαι μαζί σου θα σε κάνουν περισσότερο παραγωγικό και αποδοτικό από όσο ήσουν ποτέ. Μη γίνεσαι ακριβός στα πίκουρα και φτηνός στο αλεύρι».

«Αναλογίσου αυτούς που λένε ότι δεν έχουν χρόνο να κρατήσουν αντίγραφα ασφαλείας στους υπολογιστές τους, επειδή εργάζονται συνεχώς σε αυτούς. Έτσι, σε περίπτωση που κολλήσει ο υπολογιστής τους και χάσουν σημαντική εργασία μηνών, μετανιώνουν που δεν αφιέρωσαν λίγα λεπτά κάθε μέρα για να προστατευθούν. Καταλαβαίνεις τι θέλω να πω;».

«Να θέσω τις προτεραιότητές μου;»

«Ακριβώς. Φρόντισε να μη ζεις τη ζωή σου οριοθετημένη στους περιορισμούς του προγράμματός σου. Αντίθετα, εστίασε σ' εκείνα που η συνείδηση και η καρδιά σου σου λένε να κάνεις. Όταν στραφείς στον εαυτό σου και αποσιωθείς σ' αυτόν, όταν αρχίσεις να ανάγεις το πνεύμα, το σώμα και το χαρακτήρα σου στα υψηλότερα επίπεδα, θα αισθανθείς σαν να έχεις έναν προσωπικό καθοδηγητή μέσα σου, ο οποίος θα σου λέει τι πρέπει να κάνεις, προκει-

μένου να έχεις τα μεγαλύτερα και πιο ανταποδοτικά αποτελέσματα. Θα πάψεις να ανησυχείς για το ρολόι σου και θα αρχίσεις να ζεις τη ζωή σου».

«Έχεις δίκιο. Ποιος είναι, λοιπόν, ο υπο-κανόνας που ήσουν έτοιμος να με διδάξεις;» ρώτησα.

«Να διαβάζεις τακτικά. Τριάντα λεπτά καθημερινής ανάγνωσης μπορούν να κάνουν θαύματα. Όμως πρέπει να σε προειδοποιήσω. Να μη διαβάζεις οτιδήποτε. Θα πρέπει να είσαι πολύ προσεκτικός για το τι βάζεις στον εύφορο κήπο του νου σου. Οφείλει να είναι εξαιρετικά θεραπευτικό. Θα πρέπει να είναι κάτι που θα βελτιώνει ταυτόχρονα εσένα και την ποιότητα της ζωής σου».

«Τι διάβαζαν οι σοφοί;»

«Περνούσαν αρκετό από το χρόνο τους διαβάζοντας και ξαναδιαβάζοντας τις αρχαίες τεχνικές των προγόνων τους. Καταβρόχθιζαν αυτή τη φιλοσοφική γραμματεία. Θυμάμαι ακόμα αυτούς τους υπέροχους ανθρώπους, καθισμένους στις μικρές μπαμπουδένιες καρέκλες τους να διαβάζουν κάτι περίεργα βιβλία, αφήνοντας φορτισμένα χαμόγελα να δραπετεύουν από τα χείλη τους. Στη Σιβάνα έμαθα πραγματικά τη δύναμη του βιβλίου και την αρχή που λέει πως το βιβλίο είναι ο καλύτερος φίλος του σοφού».

«Θα πρέπει, λοιπόν, να διαβάζω κάθε καλό βιβλίο που πέφτει στα χέρια μου;»

«Και ναι και όχι», ήταν η απάντηση. «Δεν θα μπορούσα ποτέ να σου πω να μη διαβάζεις όσο περισσότερα βιβλία μπορείς. Να θυμάσαι όμως, μερικά βιβλία είναι για να τα γευτείς, άλλα για να τα αναμασήσεις και ορισμένα για να τα καταπιείς ολόκληρα. Αυτό με οδηγεί στο εξής».

«Πεινάς;»

«Όχι, Τζον», είπε γελώντας ο Τζούλιαν. Θέλω απλά να σου πω ότι για να πάρεις πραγματικά το καλύτερο από ένα καλό βιβλίο, θα πρέπει να το μελετήσεις, όχι απλά να το διαβάσεις. Να εντρυφήσεις, όπως ακριβώς κάνεις στα συμβόλαια που σου φέρνουν κάποιοι μεγάλοι πελάτες αναζητώντας τη νομική σου συμβουλή. Προβληματίσου πραγματικά, δούλεψε μαζί του, γίνε

ένα με αυτό. Οι σοφοί διάβαζαν αρκετά από τα σοφά βιβλία της τεράστιας βιβλιοθήκης τους δέκα και δεκαπέντε φορές. Αισθάνονταν πως τα μεγάλα βιβλία είναι γραμμένα από θεϊκό χέρι».

«Τόσο σημαντικό είναι, λοιπόν, το διάβασμα;»

«Τριάντα λεπτά την ημέρα θα προκαλέσουν τεράστια διαφορά στη ζωή σου, γιατί γρήγορα θα αρχίσεις να βλέπεις πως τα τεράστια αποθέματα γνώσης είναι διαθέσιμα σ' εσένα. Κάθε απάντηση σε οποιοδήποτε πρόβλημα έχεις αντιμετωπίσει έως τώρα, έχει γραφεί. Ό,τι κι αν θέλεις να γίνεις, καλύτερος δικηγόρος, πατέρας, φίλος ή εραστής, υπάρχουν τα κατάλληλα βιβλία που θα σε κάνουν να πετύχεις το στόχο σου. Όλα τα λάθη που έχεις κάνει στη ζωή σου, τα έχουν ήδη κάνει κι αυτοί που περπάτησαν το μονοπάτι πριν από εσένα. Μήπως νομίζεις ότι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζεις είναι μοναδικές και αφορούν μόνον εσένα;».

«Δεν το είχα σκεφτεί ποτέ αυτό, Τζούλιαν. Καταλαβαίνω, όμως, τι θέλεις να πεις και βλέπω ότι έχεις δίκιο».

«Όλα τα προβλήματα που έχει αντιμετωπίσει κανείς ή εκείνα που πρόκειται ν' αντιμετωπίσει στη διάρκεια της ζωής του, είναι ήδη γνωστά», πρόσθεσε ο Τζούλιαν. «Το σημαντικότερο είναι ότι οι απαντήσεις και οι λύσεις έχουν όλες καταγραφεί στις σελίδες των βιβλίων. Διάβασε τα κατάλληλα βιβλία. Μάθε τον τρόπο, με τον οποίο οι προκάτοχοι σου αντιμετώπισαν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζεις εσύ τώρα. Εφάρμοσε τις στρατηγικές επιτυχίας που υιοθέτησαν οι ίδιοι και θα μείνεις έκθαμβος από τη βελτίωση που θα δεις στη ζωή σου».

«Ποια ακριβώς είναι τα "κατάλληλα βιβλία";» βιάστηκα να ρωτήσω, αντιλαμβανόμενος ότι αυτό που επεσήμαινε ο Τζούλιαν ήταν εξαιρετικό.

«Θα το αφήσω αυτό στην ορθή δική σου κρίση, φίλε μου. Προσωπικά, από τότε που γύρισα από την Ανατολή, περνάω τις καλύτερες ώρες της ημέρας μου διαβάζοντας βιογραφίες ανδρών και γυναικών που θαυμάζω και

αρκετή από τη σοφή γραμματεία».

«Δεν θα μπορούσες να συστήσεις κάποιους τίτλους σε έναν πρόθυμο νέο μελετητή;» είπα με ένα πλατύ χαμόγελο.

«Και βέβαια, θα εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου διαβάζοντας τη βιογραφία του μεγάλου Αμερικάνου Βενιαμίν Φρανγκλίνου. Πιστεύω επίσης ότι θα ανακαλύψεις αρκετή παραγωγική ορμή στην αυτοβιογραφία του Μαχάτμα Γκάντι, η οποία τιτλοφορείται Η Ιστορία των Πειραματισμών μου με την Αλήθεια. Θα πρότεινα επίσης να διαβάσεις τον Σιντάρτα του Χέρμαν Έσσε, την πολύ πρακτική φιλοσοφία του Μάρκου Αυρήλιου και ορισμένα από τα έργα του Σενέκα. Ίσως ακόμα να πρότεινα το Σκέψου και, Πλούτισε! του Ναπόλιον Χιλ. Το διάβασα την περασμένη εβδομάδα και πιστεύω ότι είναι αρκετά βαθυστόχαστο».

«Σκέψου και Πλούτισε!» αναφώνησα. «Πώς είχα την αίσθηση ότι τα είχες αφήσει όλα αυτά πίσω σου μετά την καρδιακή προσβολή. Έχω βαρεθεί και με αηδιάζουν όλοι αυτοί οι οδηγοί για τη "γρήγορη επιτυχία", οι οποίοι πωλούνται από τους επιτήδειους που εκμεταλλεύονται την αδυναμία του κόσμου».

«Ηρέμησε, μεγάλε μαχητή! Δεν θα μπορούσα παρά να είμαι σύμφωνος μαζί σου», είπε ο Τζούλιαν με όλη την υπομονή και τη ζεστασιά του σοφού, γεμάτου αγάπη, πατέρα. «Και εγώ θα ήθελα να επαναφέρω το ήθος στην κοινωνία μας. Το βιβλιαράκι αυτό δεν αναφέρεται στο πώς να κάνουμε πολλά χρήματα, αλλά στο πώς να κάνουμε πολλή ζωή. Και είμαι ο πρώτος που θα σου επισήμαινε την τεράστια διαφορά μεταξύ ευμάρειας και ευημερίας. Το έχω ζήσει και γνωρίζω πολύ καλά τι σημαίνει μια ζωή με στόχο το χρήμα. Το Σκέψου και Πλούτισε! αναφέρεται στον πλούτο, περιλαμβάνοντας τον πνευματικό πλούτο, και στο πώς να προσελκύσεις όλα όσα είναι καλά για τη ζωή σου. Ίσως θα ήταν καλό να το διαβάσεις. Όμως, δεν πρόκειται να επιμείνω».

«Συγγνώμη, Τζούλιαν, δεν ήθελα να φερθώ σαν επιθετικός δικηγόρος», είπα απολογητικά. «Φαντάζομαι ότι η ιδιοσυγκρασία μου με κάνει να χάνω

το δίκιο μου ορισμένες φορές. Ένα ακόμα γεγονός που χρειάζεται βελτίωση. Πραγματικά αισθάνομαι ευγνώμων για όλα όσα μοιράζεσαι μαζί μου».

«Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Αυτό που θέλω να επισημάνω είναι το διάβασμα και ότι πρέπει να διαβάζεις. Θέλεις να ξέρεις και κάτι ακόμα ενδιαφέρον;».

«Τι;»

«Δεν θα σε εμπλουτίσει αυτό που θα εκμαιεύσεις από τα βιβλία - είναι αυτό που τα βιβλία θα εκμαιεύσουν από εσένα που θα αλλάξει, τελικά, τη ζωή σου. Βλέπεις, Τζον, τα βιβλία δεν σε διδάσκουν εν κατακλείδι κάτι καινούριο».

«Αλήθεια;»

«Αλήθεια. Τα βιβλία απλά σε βοηθούν να δεις αυτό που ήδη βρίσκεται μέσα σου. Σε αυτό ακριβώς αναφέρεται η φώτιση. Ύστερα από όλη τη διαδρομή και την αναζήτησή μου ανακάλυψα ότι τελικά βρέθηκα κάνοντας έναν ολόκληρο κύκλο στο σημείο ακριβώς από το οποίο είχα ξεκινήσει σαν μικρό παιδί. Τώρα, όμως, γνωρίζω τον εαυτό μου και όλα όσα είμαι ή όλα όσα μπορώ να είμαι».

«Ωστε ο Κανόνας της Αφθονης Γνώσης δεν είναι τίποτα περισσότερο! από διάβασμα και αναζήτηση της ποιότητας της πληροφορίας;»

«Εν μέρει. Προς το παρόν διάβαζε τριάντα λεπτά την ημέρα. Τα υπόλοιπα θα έρθουν φυσιολογικά», είπε ο Τζούλιαν με μια δόση μυστηρίου.

«Εντάξει, ποιος είναι ο Πέμπτος Κανόνας για την Ακτινοβολούσα Ζωή;»

«Είναι ο Κανόνας της Προσωπικής Εικόνας. Οι σοφοί ήταν θερμοί υποστηρικτές της δύναμης της εσωτερικής ενατένισης. Αφιερώνοντας χρόνο για να γνωρίσεις τον εαυτό σου, θα έρθεις σε επαφή με μια διάσταση της υπαρξής σου, την οποία ουδέποτε γνώριζες ότι υπήρχε».

«Ακούγεται πραγματικά βαθύ».

«Στην ουσία πρόκειται για μια πολύ πρακτική ιδέα. Βλέπεις, όλοι έχουμε κρυφά ταλέντα μέσα μας. Αφιερώνοντας χρόνο στην αναζήτησή τους.



ταυτόχρονα τα αναδεικνύουμε. Σε κάθε περίπτωση, η σιωπηλή ενατένιση θα αποδώσει πολύ περισσότερα από αυτό. Η πρακτική αυτή θα σε ενδυναμώσει, θα σε ηρεμήσει και θα σε κάνει σοφότερο. Πρόκειται για μια πολύ ανταποδοτική χρήση του νου σου».

«Αισθάνομαι ακόμα λίγο μπερδεμένος σχετικά με αυτή την ιδέα, Τζούλιαν».

«Λογικό. Ακούστηκε και σ' εμένα το ίδιο ξένη την πρώτη φορά. Συμπυκνώνοντας τα βασικά στοιχεία, η προσωπική εικόνα δεν είναι τίποτα περισσότερο από τη συνήθεια της σκέψης».

«Μα, δεν σκεπτόμαστε όλοι; Δεν αποτελεί αυτονόητο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης;».

«Ναι, οι περισσότεροι από εμάς σκεπτόμαστε. Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι σκέπτονται απλά και μόνο τα απαραίτητα για την επιβίωση. Αυτό που προτείνει ο συγκεκριμένος κανόνας είναι η απαραίτητη σκέψη για την ανάπτυξη. Όταν διαβάσεις τη βιογραφία του Βενιαμίν Φρανκλίνου θα καταλάβεις τι εννοώ. Κάθε βράδυ, ύστερα από μία ολόκληρη ημέρα παραγωγικής δουλειάς, αποσυρόταν σε μια ήσυχη γωνιά του σπιτιού του και σκεφτόταν την ημέρα του. Συλλογιζόταν όλες του τις ενέργειες και αν αυτές ήταν θετικές και παραγωγικές ή αν κατατάσσονταν στην αρνητική πλευρά και είχαν ανάγκη βελτίωσης. Γνωρίζοντας ξεκάθαρα τι έκανε λάθος κατά τη διάρκεια της ημέρας του, μπορούσε να κάνει άμεσα τα κατάλληλα βήματα και να προχωρήσει στο δρόμο της αυτο-κυριαρχίας. Οι σοφοί έκαναν το ίδιο. Κάθε νύχτα αποσύρονταν στα άδυτα των καταλυμάτων τους που καλύπτονταν από αρωματικά ροδοπέταλα και κάθονταν κάνοντας βαθιά ενατένιση. Ο Γιόγκι Ραμάν, μάλιστα, έκανε ένα γραπτό κατάλογο της ημέρας του».

«Και τι ακριβώς έγραφε;» ρώτησα.

«Πρώτα έκανε μια λίστα με όλες του τις δραστηριότητες, από την πρωινή προσωπική του φροντίδα έως τις κοινές δραστηριότητες με τους υπό-

λοιπούς σοφούς, αλλά και τις επιδρομές του στο δάσος προς ανεύρεση ξύλων και τροφής. Είναι αξιοσημείωτο ότι κατέγραφε μάλιστα και τις σκέψεις που έκανε κατά τη διάρκεια της ημέρας».

«Δύσκολο δεν είναι να γίνει αυτό; Εγώ δεν μπορώ να θυμηθώ τις σκέψεις που έκανα πριν από πέντε λεπτά, όχι δώδεκα ώρες πριν».

«Δεν είναι αν εξασκείς τον κανόνα αυτόν καθημερινά. Βλέπεις, οποιοσδήποτε μπορεί να πετύχει το είδος των αποτελεσμάτων που πέτυχα κι εγώ. Οποιοσδήποτε. Το πραγματικό πρόβλημα είναι ότι πάρα πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από αυτή τη φοβερή ασθένεια που ονομάζεται προφασιστικότητα».

«Νομίζω ότι έχω προσβληθεί κι εγώ από αυτήν στο παρελθόν», είπα με πλήρη επίγνωση για το τι ακριβώς έλεγε ο σοφός φίλος μου.

«Σταμάτα να δημιουργείς δικαιολογίες και κάνε πράξεις!» αναφώνησε ο Τζούλιαν με τη φωνή του να αντηχεί από τη δύναμη της πεποίθησης.

«Τι να κάνω;»

«Αφιέρωσε χρόνο στις σκέψεις σου. Δημιούργησε τη συνήθεια της προσωπικής ενδοσκόπησης. Από τη στιγμή που ο Γιόγκι Ραμάν έφτιαχνε τη στήλη με όσα είχε κάνει και όσα είχε σκεφτεί κατά τη διάρκεια της ημέρας, έφτιαχνε δίπλα της μια άλλη στήλη με τον απολογισμό τους. Στη συνέχεια, όντας αντιμέτωπος με τις πράξεις και τις σκέψεις του σε γραπτή μορφή, αναρωτιόταν αν ήταν σε συμφωνία με τη φύση. Αν ήταν, αποφάσιζε να συνεχίσει να τους δίνει την πολύτιμη ενέργειά του, καθώς θα του απέφεραν πολλούς καρπούς μακροπρόθεσμα».

«Κι αν ήταν αρνητικές;»

«Τότε θα αναζητούσε σαφή τρόπο αντιμετώπισης, προκειμένου να απαλλαγεί από αυτές».

«Νομίζω πως ένα παράδειγμα θα με βοηθούσε».

«Θα μπορούσε να είναι προσωπικό;» ρώτησε ο Τζούλιαν.

«Φυσικά, πολύ θα ήθελα να ξέρω ορισμένες από τις ενδόμυχες σκέψεις σου», του απάντησα.

«Ουσιαστικά σκεφτόμουν τις δικές σου».

Αρχίσαμε να γελάμε και οι δυο σαν παιδάκια του νηπιαγωγείου.

«Έχεις πάντα τον τρόπο να ξεφεύγεις».

«Εντάξει, ας δούμε μερικά από τα πράγματα που έκανες σήμερα. Πάρε αυτό το χαρτί και γράψ' τα», με κατεύθυνε ο Τζούλιαν.

Συνειδητοποιούσα ότι κάτι σημαντικό επρόκειτο να συμβεί. Αυτή ήταν η πρώτη φορά εδώ και πολλά χρόνια που θα αφιέρωνα χρόνο να σκεφτώ τις πράξεις και τις σκέψεις μου. Ήταν τόσο παράξενο και παράλληλα τόσο ευφύες. Σε τελική ανάλυση, πώς θα ήταν δυνατόν να ευελπιστώ να βελτιώσω τον εαυτό μου και τη ζωή μου, αν προηγουμένως δεν είχα αφιερώσει το χρόνο να ξεκαθαρίσω τι ακριβώς επρόκειτο να βελτιώσω;».

«Από πού ξεκινάω;» ρώτησα.

«Ξεκίνησε από ό,τι έκανες σήμερα το πρωί και συνέχισε με την πρόοδο της ημέρας. Αναφέρσου στα πιο σημαντικά, καθώς έχουμε ακόμα πολύ δρόμο να καλύψουμε και σε λίγο θέλω να επιστρέψω στο μύθο του Γιόγκι Ραμάν».

«Ωραία. Σηκώθηκα στις έξι και μισή από τον ήχο του ηλεκτρικού ξυπνητηριού μου», είπα αστεειυόμενος.

«Σοβαρέψου και συνέχισε», απάντησε ο Τζούλιαν με σταθερή φωνή.

«Εντάξει. Έκανα ένα ντους και ξυρίστηκα, κατάπια ένα κρουασάν και έφυγα σαν τρελός για τη δουλειά».

«Και η οικογένειά σου;»

«Κοιμούνταν όλοι. Φτάνοντας στο γραφείο, πρόσεξα ότι το ραντεβού μου των επτά και μισή βρισκόταν ήδη εκεί από τις επτά και μάλιστα με πολύ φορτισμένη διάθεση!».

«Ποια ήταν η αντίδρασή σου;»

«Αντιτάχθηκα, τι υποτίθεται ότι έπρεπε να κάνω, να τον αφήσω να

μου φωνάζει;»

«Χμ, καλά. Στη συνέχεια τι έγινε;».

«Τα πράγματα πήγαν από το κακό στο χειρότερο. Μου τηλεφώνησαν από το δικαστήριο και με ειδοποίησαν ότι ο δικαστής Αγροθήρας ήθελε να με δει προσωπικά και πως αν δεν ήμουν εκεί μέσα σε δέκα λεπτά... "θα έπεφταν κεφάλια". Τον θυμάσαι τον Αγροθήρα, έτσι δεν είναι; Εσύ ήσουν που του είχες βγάλει το παρατσούκλι ο δικαστής Αγριο Θηρίο, τότε που σε είχε προσαγάγει για ασέβεια προς το δικαστήριο, επειδή είχες παρκάρει τη Ferrari σου στη θέση του!» είπα σκασμένος στα γέλια.

«Κι εσύ έπρεπε να το θυμάσαι αυτό, έτσι;» αποκρίθηκε ο Τζούλιαν με μάτια που έδειχναν ακόμα τα σημάδια του παιχνιδιάρικου χαρακτήρα για τον οποίο φημιζόταν στο παρελθόν.

«Συνεχίζοντας λοιπόν, έτρεξα στο δικαστήριο όπου είχα μία ακόμα φιλονικία με κάποιον από τους υπαλλήλους. Επιστρέφοντας πίσω στο γραφείο μου βρήκα είκοσι επτά μηνύματα να με περιμένουν, όλα με την υπόμνηση "επείγον", θέλεις να συνεχίσω;».

«Ναι, σε παρακαλώ».

«Επιστρέφοντας λοιπόν προς το σπίτι, η Τζένη μου τηλεφώνησε στο κινητό και μου ζήτησε να περάσω από τη μητέρα της και να πάρω μία από εκείνες τις πίτες για τις οποίες είναι διάσημη η πεθερά μου. Το πρόβλημα είναι ότι κατευθυνόμενος προς τα εκεί έπεσα στο χειρότερο μποτιλιάρισμα που έχει γίνει ποτέ. Βρέθηκα, λοιπόν, μπλοκαρισμένος τη χειρότερη ώρα, με 40° C, τρέμοντας από τα νεύρα μου με την αίσθηση ότι έχανα ακόμα περισσότερο από τον πολύτιμο χρόνο μου».

«Πώς αντέδρασες;»

«Βρίζοντας», είπα με απόλυτη ειλικρίνεια. «Στην ουσία φώναζα μόνος μου μέσα στο αυτοκίνητο. Θέλεις να ξέρεις ακριβώς τι έλεγα;».

«Δεν νομίζω ότι αυτό θα ήταν ακριβώς η κατάλληλη τροφή για τον

εύφορο κήπο του μυαλού μου», είπε ο Τζούλιαν με ένα απαλό χαμόγελο.

«Θα μπορούσε, όμως, να είναι καλό λίπασμα».

«Όχι, ευχαριστώ. Ίσως είναι καλύτερα να σταματήσουμε εδώ. Κοίταξε μόνο για ένα λεπτό την ημέρα σου. Προφανώς, επανα-θεωρώντας, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που θα τα έκανες διαφορετικά αν μπορούσες».

«Προφανώς».

«Όπως ποια;»

«Χμ. Λοιπόν, σε έναν ιδανικό κόσμο θα σηκώνόμουν λίγο νωρίτερα. Δεν νομίζω ότι μου κάνει καλό να τρέχω με την ψυχή στο στόμα. Θα προτιμούσα να είμαι περισσότερο χαλαρός το πρωί και να είμαι ήρεμος μέσα στην ημέρα. Η τεχνική της Καρδιάς του Ρόδου που μου έλεγες νωρίτερα ακούγεται μια χαρά. Επίσης, θα ήθελα να παίρνω το πρωινό μου με ολόκληρη την οικογένεια στο τραπέζι, ακόμη κι αν αυτό ήταν στα πεταχτά. Θα μου έδινε καλύτερη αίσθηση ισορροπίας. Βλέπεις πάντα έχω την αίσθηση πως δεν περνάω αρκετό χρόνο με την Τζένη και τα παιδιά».

«Μα, αυτός είναι ένας τέλειος κόσμος και εσύ έχεις μια τέλεια ζωή. Έχεις τη δύναμη να ελέγξεις την ημέρα σου. Έχεις τη δύναμη να κάνεις καλές σκέψεις. Έχεις τη δύναμη να ζήσεις τα όνειρά σου!» παρατήρησε ο Τζούλιαν ανεβάζοντας τον τόνο της φωνής του.

«Το καταλαβαίνω αυτό. Πραγματικά αρχίζω να νιώθω ότι μπορώ να αλλάξω».

«Τέλεια. Συνέχισε να σκέπτεσαι την ημέρα σου», με παρότρυνε.

«Λοιπόν, θα προτιμούσα να είχα συγκρατηθεί και να μη βάλω τις φωνές στον πελάτη μου. Θα προτιμούσα να μην έχω φιλονικήσει με τον υπάλληλο στο δικαστήριο και θα προτιμούσα να μην έχω αρχίσει να ουρλιάζω στην κίνηση».

«Η κίνηση δεν ενοχλείται, έτσι δεν είναι;»

«Η κίνηση παραμένει κίνηση», παρατήρησα.

«Νομίζω ότι τώρα αντιλαμβάνεσαι τη δύναμη του Κανόνα της

Προσωπικής Εικόνας. Αναγνωρίζοντας τι ακριβώς κάνεις, πώς περνάς την ημέρα σου και τι σκέπτεσαι, επιτρέπεις στον εαυτό σου να έχει μετρήσιμα στοιχεία της βελτίωσης. Ο μόνος τρόπος να βελτιωθείς αύριο είναι να ξέρεις τι έκανες λάθος σήμερα».

«Και θα πρέπει να έχω ένα σαφές πλάνο για το πώς δεν θα συμβεί ξανά;» πρόσθεσα.

«Ακριβώς. Δεν είναι κακό να κάνουμε λάθη. Τα λάθη είναι κομμάτι της ζωής και είναι απαραίτητα για την ανάπτυξή μας. Είναι σαν το ρητό που λέει: "Η ευτυχία προκύπτει από τις σωστές επιλογές, οι σωστές επιλογές προκύπτουν από την εμπειρία και η εμπειρία προκύπτει από τις κακές επιλογές". Υπάρχει, όμως, κάτι πολύ κακό στην επανάληψη των ίδιων λαθών ξανά και ξανά, μέρα με την ημέρα. Αυτό δείχνει απόλυτη έλλειψη επίγνωσης, την ιδιότητα δηλαδή που διαχωρίζει τους ανθρώπους από τα ζώα».

«Αυτό δεν το έχω ξανακούσει».

«Κι όμως είναι αλήθεια. Μόνον ο άνθρωπος μπορεί να βγει από τον εαυτό του, να τον παρατηρήσει και ν' αντιληφθεί τι κάνει σωστά και τι λάθος. Ένας σκύλος δεν μπορεί να το κάνει αυτό. Ούτε και ένα πουλί. Ούτε ακόμη και ένας πίθηκος. Εσύ όμως μπορείς. Ακριβώς σε αυτό αναφέρεται ο Κανόνας της Προσωπικής Εικόνας. Ξεκαθάρισε τι είναι σωστό και τι λάθος στην καθημερινότητα και στη ζωή σου. Στη συνέχεια οργανώσου για να κάνεις άμεσα τις απαραίτητες βελτιώσεις».

«Πολλά πράγματα που πρέπει να σκεφτεί κανείς Τζούλιαν. Πολλά πράγματα», είπα με περίσκεψη.

«Τι θα έλεγες να σκεφτούμε τον Έκτο Κανόνα για την Ακτινοβολούσα Ζωή: τον Κανόνα της Πρωινής Αφύπνισης».

«Αχά. Νομίζω ότι ξέρω τι ακολουθεί».

«Ένα από τα καλύτερα πράγματα που έμαθα σ' εκείνη τη μακρινή όαση της Σιβάνα, ήταν να σηκώνομαι με το χάραμα και να ξεκινάω την ημέρα μου

όμορφα. Οι περισσότεροι από εμάς κοιμόμαστε πιο πολύ απ' όσο πραγματικά χρειαζόμαστε. Ο μέσος άνθρωπος μπορεί να σηκωθεί έπειτα από έξι ώρες ύπνου - και να είναι απόλυτα υγιής και ενεργός. Ο ύπνος δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια συνήθεια και όπως με κάθε άλλη συνήθεια, μπορείς να εκπαιδεύεις τον εαυτό σου, προκειμένου να έχεις το αποτέλεσμα που επιθυμείς· να κοιμάσαι λιγότερο εν προκειμένω».

«Όμως αν σηκωθώ νωρίς θα αισθάνομαι εξαντλημένος», αντέτεινα.

«Τις πρώτες ημέρες, πράγματι θα αισθάνεσαι πολύ κουρασμένος. Οφείλω να το παραδεχτώ αυτό. Είναι πιθανό η αίσθηση αυτή να διατηρηθεί καθ' όλη την πρώτη εβδομάδα του πρωινού ξυπνήματος. Σε παρακαλώ να το δεις αυτό ως ένα μικρό επώδυνο και βραχυπρόθεσμο τίμημα έναντι της μεγάλης μακροπρόθεσμης απολαβής. Πάντοτε θα αισθάνεσαι λίγο άβολα κάθε φορά που θα προσπαθείς να εδραιώσεις μια νέα συνήθεια. Είναι κάτι σαν να φοράς ένα καινούριο ζευγάρι παπούτσια - στην αρχή σε στενεύουν λιγάκι, σύντομα όμως ταιριάζουν απόλυτα στο πόδι σου και δεν τα αισθάνεσαι καν. Όπως σου έλεγα και νωρίτερα, ο πόνος είναι συχνά ο προάγγελος της προσωπικής ανάπτυξης. Μην τον φοβάσαι. Αντίθετα, αγκάλιασέ τον».

«Εντάξει, μου αρέσει η ιδέα να εκπαιδεύσω τον εαυτό μου να σηκώνεται νωρίτερα. Επίτρεψέ μου, όμως, να ρωτήσω τι ακριβώς σημαίνει "νωρίτερα";».

«Άλλη μια καίρια ερώτηση. Δεν υπάρχει ιδανικός χρόνος. Όπως και σε οτιδήποτε άλλο έχω μοιραστεί μαζί σου μέχρι τώρα, έτσι και εδώ πρέπει να κάνεις αυτό που είναι καλό για σένα. Να θυμάσαι την υπόδειξη του Γιόγκι Ραμάν: "τίποτα ακραίο, τα πάντα με μέτρο"».

«Το ξύπνημα με την ανατολή ακούγεται ακραίο».

«Στην ουσία δεν είναι. Το ξύπνημα με τις πρώτες ακτίνες του ήλιου είναι από τα φυσικά πράγματα που μπορούν να συμβούν στον κόσμο μας. Οι σοφοί πίστευαν ότι η λιακάδα είναι δώρο Θεού και ενώ πρόσεχαν να μην εκτίθενται υπερβολικά, έκαναν τακτικά ηλιοθεραπεία και συχνά τους έβλε-

πες να χορεύουν παιχνιδιάρικα στην πρωινή λιακάδα. Πιστεύω ακράδαντα ότι αυτό ήταν ένα ακόμα στοιχείο για την απίστευτη μακροημέρευσή τους».

«Εσύ κάνεις ηλιοθεραπεία;» ρώτησα.

«Και βέβαια. Ο ήλιος με αναζωογονεί. Όταν κουράζομαι μου φτιάχνει τη διάθεση. Σύμφωνα με την αρχαία ανατολική φιλοσοφία, ο ήλιος ήταν ο σύνδεσμος με την ψυχή. Οι άνθρωποι τον λάτρευαν, γιατί έκανε τις σοδειές τους να καρπίζουν παράλληλα με το πνεύμα τους. Το φως του ήλιου απελευθερώνει τη ζωτικότητα σου και επαναφέρει τη συναισθηματική και φυσική σου σφριγηλότητα. Είναι ένας υπέροχος γιατρός, αρκεί να τον επισκέπτεται κανείς με μέτρο φυσικά. Αλίμονο, πάλι παρεξέκλινα. Το ζήτημα είναι να σηκώνεσαι νωρίς το πρωί καθημερινά».

«Χμ, πώς μπορώ να εδραιώσω αυτή τη συνήθεια;»

«Θα σου δώσω δυο γρήγορες συμβουλές. Πρώτον, να μην ξεχνάς ότι είναι η ποιότητα και όχι η ποσότητα του ύπνου που παίζει ρόλο. Είναι καλύτερο να κοιμάσαι έξι ώρες αδιάκοπα και βαθιά, παρά δέκα ώρες με διακοπές. Το ζητούμενο είναι να παρέχεις το χρόνο στο σώμα σου να αναπαυθεί, αναπλάθοντάς το με τη φυσική διαδικασία και επαναφέροντας την υλική σου διάσταση στη φυσική κατάσταση της υγείας, μια κατάσταση που διαταράσσεται από τα άγχη και την πίεση της καθημερινότητας. Αρκετές από τις συνήθειες των σοφών βασίζονται στην αρχή που λέει ότι ο καθένας θα πρέπει να προσβλέπει σε ποιοτική ανάπαυση και όχι σε ποσότητα ύπνου. Για παράδειγμα, ο Γιόγκι Ραμάν δεν θα έτρωγε ποτέ μετά τις 8:00 μ.μ. Υποστήριζε ότι η διαδικασία της πέψης θα μείωνε την ποιότητα του ύπνου του. Ένα άλλο παράδειγμα ήταν η συνήθεια των σοφών να διαλογίζονται υπό τους απαλούς ήχους της άρπας τους πριν πάνε για ύπνο».

«Ποιος ήταν ο λόγος γι' αυτό;»

«Επίτρεπέ μου να σε ρωτήσω, Τζον. Τι κάνεις πριν πας για ύπνο κάθε βράδυ;».



«Βλέπω τις ειδήσεις με την Τζένη, όπως και οι περισσότεροι άνθρωποι που γνωρίζω».

«Ήμουν σίγουρος», απάντησε ο Τζούλιαν με μια μυστηριώδη λάμψη στα μάτια του.

«Δεν καταλαβαίνω. Τι το κακό έχει να χαζεύει κανείς τις ειδήσεις πριν πάει για ύπνο;».

«Τα δέκα λεπτά πριν πας για ύπνο και τα δέκα λεπτά αμέσως μετά το ξύπνημά σου, επηρεάζουν καταφανώς το υποσυνείδητό σου. Μόνον οι πιο εμπυχωτικές και ήρεμες σκέψεις θα έπρεπε να είναι προγραμματισμένες να κατακλύζουν το μυαλό σου αυτά τα δύο διαστήματα».

«Το κάνεις ν' ακούγεται σαν να είναι το μυαλό ηλεκτρονικός υπολογιστής».

«Δεν έχεις άδικο να το βλέπεις έτσι - το αποτέλεσμα εξαρτάται από τα δεδομένα που εισάγεις. Ακόμα πιο σημαντικό είναι ότι ο προγραμματιστής είσαι μόνον εσύ. Αποφασίζοντας για τις σκέψεις που θα εισάγεις, αποφασίζεις ταυτόχρονα και γι' αυτό που θα προκύψει. Γι' αυτό, πριν πας για ύπνο, μη βλέπεις τις ειδήσεις ή μη διαπληκτίζεσαι με κανέναν ή ακόμα μην ανατρέχεις στα γεγονότα της ημέρας. Χαλάρωσε. Πιεσ ένα ζεστό από βότανα, αν θέλεις. Άκουσε απαλή κλασική μουσική και προετοίμασε τον εαυτό σου να βυθιστεί σε ένα βαθύ, ανανεωτικό ύπνο».

«Αυτό βγάζει νόημα. Όσο καλύτερος είναι ο ύπνος τόσο λιγότερο χρειάζομαι».

«Ακριβώς. Και μην ξεχνάς τον Αρχαίο Κανόνα του 21: κάνοντας οτιδήποτε για είκοσι μία ημέρες συνεχώς, θα εδραιωθεί ως συνήθεια. Επέμεινε, λοιπόν, με το πρωινό ξύπνημα σχεδόν για τρεις εβδομάδες πριν παραιτηθείς από την προσπάθεια, επειδή θα σου φαίνεται άβολο. Στη συνέχεια θα γίνει απλά μέρος της ζωής σου. Σε ελάχιστο διάστημα θα είσαι ικανός να ξυπνάς στις 5:30 π.μ. ή ακόμη και στις 5:00 π.μ. με μεγάλη ευκολία, έτοιμος να αδράξεις τους καρπούς μιας ακόμα υπέροχης ημέρας».

«Εντάξει, ας πούμε ότι σηκώνομαι κάθε μέρα στις 5:30. Τι θα κάνω;».

«Οι ερωτήσεις σου δείχνουν ότι σκέπτεσαι, φίλε μου. Το εκτιμώ αυτό. Από τη στιγμή που θα σηκωθείς υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις. Η θεμελιώδης αρχή που πρέπει να έχεις στο μυαλό σου είναι το πόσο σημαντικό είναι να ξεκινάς την ημέρα σου καλά. Όπως ήδη σου είπα, οι σκέψεις σου και ό,τι κάνεις τα πρώτα δέκα λεπτά μετά το ξύπνημα παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο για το υπόλοιπο της ημέρας σου».

«Σοβαρά;»

«Απόλυτα. Να κάνεις θετικές σκέψεις. Να κάνεις μια ευχαριστήρια προσευχή για όλα όσα διαθέτεις. Κάνε μια λίστα ευγνωμοσύνης. Ακουσε όμορφη μουσική. Παρατήρησε τον ήλιο να ανατέλλει ή κάνε ένα σύντομο περίπατο σε φυσικό περιβάλλον, αν το αισθάνεσαι. Οι σοφοί αρκετές φορές ψυχοναγκάζονταν ώστε να γελούν, ανεξάρτητα από το αν αισθάνονταν έτσι ή όχι, μόνο και μόνο για να απολαύσουν τους "χυμούς της ευτυχίας" να ρέουν νωρίς το πρωί».

«Τζούλιαν, προσπαθώ πολύ να κρατήσω το φλιτζάνι μου άδειο - και νομίζω πως θα συμφωνήσεις ότι τα πάω πολύ καλά για αρχάριος. Όμως αυτό πραγματικά ακούγεται παράξενο, ακόμη και για μία ομάδα μοναχών που ζουν ψηλά στα Ιμαλάια».

«Δεν είναι όμως. Προσπάθησε να μαντέψεις πόσες φορές την ημέρα γελά ένα μέσο παιδί 4 ετών».

«Ποιος ξέρει;»

«Εγώ! Τριακόσιες. Μάντεψε τώρα πόσες φορές γελάει στην κοινωνία μας ο μέσος ενήλικος κατά τη διάρκεια της ημέρας».

«Πενήντα;» απάντησα.

«Τι θα έλεγες για δεκαπέντε», είπε ο Τζούλιαν, χαμογελώντας με ικανοποίηση. «Βλέπεις τι θέλω να πω; Το γέλιο είναι φάρμακο για την ψυχή. Ακόμη και αν δεν είσαι στην κατάλληλη διάθεση, κοίτα τον καθρέφτη και

προσπάθησε να γελάσεις για μερικά λεπτά. Δεν μπορεί παρά να νιώσεις φανταστικά. Ο Ουίλιαμ Τζέιμς είπε: "Δεν γελάμε επειδή είμαστε χαρούμενοι. Είμαστε χαρούμενοι επειδή γελάμε". Ξεκίνα, λοιπόν, την ημέρα σου πάνω σε μια υπέροχη βάση. Γέλασε, παίξε και νιώσε ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχεις. Κάθε μέρα θα είναι απίστευτα ανταποδοτική».

«Τι κάνεις για να ξεκινήσεις την ημέρα σου σε υπέροχη βάση;»

«Στην ουσία, έχω αναπτύξει μια απαιτητική ακολουθία που περιλαμβάνει τα πάντα, από την Καρδιά του Ρόδου μέχρι το να πίνω ένα - δυο ποτήρια φυσικό χυμό. Υπάρχει, όμως, και μια συγκεκριμένη στρατηγική, την οποία θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου».

«Ακούγεται σημαντικό».

«Είναι. Σύντομα μετά το ξύπνημά σου πήγαινε στο χώρο της σιωπής σου. Μείνε ακίνητος και συγκεντρωμένος. Κάνε στον εαυτό σου αυτή την ερώτηση: "Τι θα έκανα σήμερα, αν αυτή ήταν η τελευταία μου ημέρα;". Το κλειδί είναι να μπεις πραγματικά στην ουσία της ερώτησης αυτής. Κάνε με το μυαλό σου μια λίστα όλων των πραγμάτων που θα έκανες, των ανθρώπων που θα επικοινωνούσες και τις στιγμές που θα επιζητούσες. Οραματίσου τον εαυτό σου να κάνει τα παραπάνω με μεγάλη ενεργητικότητα. Οπτικοποίησε πώς θα φερόσουν στην οικογένεια και στους φίλους σου. Σκέψου ακόμα πώς θα φερόσουν στους άγνωστους γύρω σου, αν η σημερινή ήταν η τελευταία ημέρα σου στον πλανήτη. Όπως σου είπα και νωρίτερα, αν ζεις την κάθε σου μέρα σαν να είναι η τελευταία, η ζωή σου θα αποκτήσει μια ποιότητα μαγική».

«Κι έτσι φτάνουμε στον έβδομο από τους Κανόνες για την Ακτινοβολούσα Ζωή: τον Κανόνα της Μουσικής».

«Πιστεύω ότι αυτός θα μου αρέσει πολύ», απάντησα.

«Κι εγώ σίγουρος είμαι. Οι σοφοί λατρεύουν τη μουσική τους. Τους δίνει την ίδια ώθηση, όπως και ο ήλιος. Η μουσική τους κάνει να γελούν, να χορεύουν και να τραγουδούν. Το ίδιο θα κάνει και σ' εσένα. Ποτέ να μην

ξεχνάς τη δύναμη της μουσικής. Αφιέρωσε της λίγο χρόνο καθημερινά, ακόμη κι αν αυτό είναι το άκουσμα μιας κασέτας στο αυτοκίνητο πηγαίνοντας προς τη δουλειά. Όταν αισθάνεσαι στενοχωρημένος ή κουρασμένος, βάλε λίγη μουσική. Είναι ένα από τα καλύτερα κίνητρα που γνωρίζω».

«Εκτός από εσένα!» αποκρίθηκα ειλικρινά. «Και μόνο που σε ακούω αισθάνομαι υπέροχα. Πραγματικά έχεις αλλάξει Τζούλιαν, και όχι μόνο εξωτερικά. Ο παλιός σου κυνισμός έχει εξαφανιστεί. Το ίδιο και η προηγούμενη σου αρνητικότητα. Το ίδιο και η επιθετικότητά σου. Δείχνεις να είσαι σε πολύ καλή αρμονία με τον εαυτό σου. Με άγγιξες απόψε».

«Δεν τελειώσαμε ακόμα!» φώναξε ο Τζούλιαν με το δάχτυλό του στον αέρα. «Ας συνεχίσουμε».

«Δεν θα έκανα τίποτα διαφορετικό».

«Εντάξει. Ο όγδοος κανόνας είναι ο Κανόνας της Απαγγελίας. Οι σοφοί είχαν μια σειρά από μάντρα που απάγγειλαν πρωί, μεσημέρι και βράδυ. Έλεγαν ότι αυτή η διαδικασία ήταν απεριόριστα αποτελεσματική ώστε να τους διατηρεί εστιασμένους, δυνατούς και χαρούμενους».

«Τι είναι τα μάντρας»; ρώτησα.

«Ένα μάντρα δεν είναι τίποτα περισσότερο από λέξεις που συνδέονται μεταξύ τους με τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να δημιουργούν θετικό αποτέλεσμα. Στα Σανσκριτικά, "man" σημαίνει "νους" και "tra" σημαίνει "ελευθερωμένο". Έτσι, λοιπόν, τα μάντρας είναι φράσεις που έχουν σκοπό να ελευθερώνουν το νου. Και πίστεψέ με, Τζον, τα μάντρας εκπληρώνουν το σκοπό τους με πολύ υψηλή αποτελεσματικότητα».

«Χρησιμοποιείς τα μάντρας στο καθημερινό σου πρόγραμμα;»

«Φυσικά και το κάνω. Είναι οι πιστοί μου σύντροφοι, όπου κι αν πάω. Είτε είμαι στο λεωφορείο είτε πηγαίνω στη βιβλιοθήκη είτε χαζεύω τους ανθρώπους να περπατούν στο πάρκο, επιβεβαιώνω συνεχώς όλα όσα είναι καλά στον κόσμο μου μέσω των μάντρας».

«Πρέπει, λοιπόν, τα μάντρας να απαγγέλλονται».

«Όχι απαραίτητα. Οι γραπτές επιβεβαιώσεις είναι εξίσου αποτελεσματικές. Έχω δει, όμως, ότι επαναλαμβάνοντας ένα μάντρα δυνατά, το αποτέλεσμα είναι πολύ καλύτερο για το πνεύμα μου. Όταν έχω ανάγκη να κινητοποιηθώ, ίσως να επαναλαμβάνω: "Είμαι εμπνευσμένος, πειθαρχημένος και ενεργοποιημένος", δυνατά, διακόσιες ή τριακόσιες φορές. Προκειμένου να διατηρήσω την υπέρτατη αίσθηση της αυτοπεποίθησης που έχω καλλιεργήσει, επαναλαμβάνω: "Είμαι δυνατός, ικανός και ήρεμος". Ακόμα χρησιμοποιώ τα μάντρας ως μέσον νεότητας και ζωντάνιας», πρόσθεσε ο Τζούλιαν.

«Πώς μπορεί ένα μάντρα να σε κρατήσει νέος;»

«Οι λέξεις επιδρούν στο μυαλό με πολύ έντονο τρόπο. Είτε είναι προφορικές είτε γραπτές, έχουν πολύ ισχυρή επιρροή. Όπως ό,τι λες στους άλλους είναι σημαντικό, ακόμα πιο σημαντικό είναι αυτά που λες στον εαυτό σου».

«Συζήτηση με τον εαυτό σου;»

«Ακριβώς. Είσαι αυτό που σκέφτεσαι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είσαι επίσης αυτό που λες στον εαυτό σου κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν λες ότι είσαι γέρος και κουρασμένος, το μάντρα αυτό θα εκδηλωθεί στην εξωτερική σου πραγματικότητα. Αν λες ότι είσαι αδύνατος και χωρίς ενθουσιασμό, αντίστοιχα αυτή θα είναι η φύση της πραγματικότητάς σου. Αν, όμως, λες ότι είσαι υγιής, δυναμικός και πολύ ζωντανός, η ζωή σου θα μεταλλαχθεί. Βλέπεις, οι λέξεις που λες στον εαυτό σου επηρεάζουν την εικόνα σου και η εικόνα σου καθορίζει τις πράξεις σου. Για παράδειγμα, αν η εικόνα σου είναι ενός ατόμου που στερείται αυτοπεποίθησης να κάνει αξιόλογες πράξεις, το μόνο που θα είσαι ικανός να κάνεις θα είναι πράξεις ανάξιες λόγου. Από την άλλη πλευρά, αν η εικόνα σου είναι χαρακτηριστικά απαστράπτουσα και δεν φοβάται τίποτα, αντίστοιχα, οι πράξεις σου θα είναι ακόλουθες αυτής της ποιότητας. Με δυο λόγια, η εικόνα σου είναι μια αυτο-εκπληρούμενη προφητεία».

«Πώς γίνεται αυτό;»

«Αν πιστεύεις ότι είσαι ανίκανος να κάνεις κάτι, ας πούμε, να βρεις τον κατάλληλο συνεργάτη ή να ζήσεις μια ζωή χωρίς άγχος, αυτό που πιστεύεις επηρεάζει την εικόνα σου. Εν συνεχεία, η εικόνα σου αυτή θα σε εμποδίζει να κάνεις βήματα προς την κατεύθυνση να βρεις τον κατάλληλο συνεργάτη ή να δημιουργήσεις την ήρεμη ζωή που επιθυμείς. Θα σαμποτάρει ουσιαστικά κάθε προσπάθεια που θα μπορούσες να κάνεις προς αυτή την κατεύθυνση».

«Γιατί λειτουργεί κατ' αυτόν τον τρόπο;»

«Απλά. Η εικόνα σου λειτουργεί ως ρυθμιστής. Δεν σου επιτρέπει ποτέ να λειτουργήσεις με έναν τρόπο που αντιτίθεται σε εκείνη. Το καλό είναι ότι μπορείς να αλλάξεις την εικόνα σου, όπως ακριβώς μπορείς να αλλάξεις και οτιδήποτε άλλο στη ζωή σου που δεν την προάγει. Τα μάντρας είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να εκπληρώσεις αυτόν το σκοπό».

«Και όταν αλλάζω τον εσωτερικό μου κόσμο, αλλάζω και τον εξωτερικό», είπα υπάκουα.

«Πόσο γρήγορα μαθαίνεις», είπε ο Τζούλιαν, κάνοντας με τα χέρια του το νεύμα αποδοχής που συνήθιζε να κάνει παλαιότερα και ως δικηγόρος.

«Ας περάσουμε τώρα στον Ένατο Κανόνα για Ακτινοβολούσα Ζωή. Αυτός είναι ο Κανόνας της Αντιστοίχισης του Χαρακτήρα. Είναι ένα είδος ανάπτυξης της ιδέας της εικόνας για την οποία μιλούσαμε μόλις πριν. Με απλά λόγια, ο κανόνας αυτός προϋποθέτει να αναλαμβάνεις καθημερινά και μάλιστα αυξανόμενη δράση, προκειμένου να χτίσεις το χαρακτήρα σου. Η ενδυνάμωση του χαρακτήρα σου επηρεάζει τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου, αλλά και τις πράξεις σου. Οι πράξεις σου με τον τρόπο που συντίθενται δημιουργούν τις συνήθειές σου και αυτό είναι σημαντικό, οι συνήθειές σου σε οδηγούν στο πεπρωμένο σου. Ίσως ο Γιόγκι Ραμάν να αρθρώνει με τον καλύτερο τρόπο αυτή τη συνταγή λέγοντας: "Ενσπείρεις μια σκέψη, θερίζεις μια πράξη. Θερίζεις μια πράξη, ενσπείρεις μια συνή-

θεια. Ενσπείρεις μια συνήθεια, θερίζεις ένα χαρακτήρα. Ενσπείρεις ένα χαρακτήρα, θερίζεις ένα πεπρωμένο"».

«Τι ακριβώς πρέπει να κάνω, προκειμένου να χτίσω το χαρακτήρα μου;»

«Οτιδήποτε καλλιεργεί τις αρετές σου. Και πριν με ρωτήσεις τι εννοώ "αρετές", επίτρεψέ μου να σου ξεκαθαρίσω την ιδέα. Οι σοφοί άνθρωποι των Ιμαλαίων πίστευαν ακράδαντα ότι η ενάρετη ζωή είναι μια ζωή με σκοπό. Κατεύθυναν, λοιπόν, όλες τις πράξεις τους μέσα από μια σειρά αιώνιων αρχών».

«Μα νόμιζα πως είπες ότι ρύθμιζαν τη ζωή τους με βάση το σκοπό τους».

«Ναι, κάπως έτσι είναι, όμως η αποστολή της ζωής τους προέβλεπε να ζουν σύμφωνα με αυτές τις αρχές, αρχές τις οποίες οι πρόγονοί τους κράτησαν μέσα στην καρδιά τους για χιλιάδες χρόνια».

«Τι είναι αυτές οι αρχές, Τζούλιαν;» ρώτησα.

«Με απλά λόγια είναι: επιμέλεια, ευπλαχνία, ταπεινοφροσύνη, υπομονή, τιμιότητα και θάρρος. Όταν κάθε σου πράξη είναι σύμφωνη και ευθυγραμμισμένη με αυτές τις αρχές, θα αισθάνεσαι μια βαθιά εσωτερική αρμονία και γαλήνη. Ζώντας με αυτόν τον τρόπο θα οδηγηθείς αναπόφευκτα στην πνευματική επιτυχία. Και αυτό γιατί θα πράττεις το σωστό. Θα ενεργείς κατά τρόπο που θα είναι σύμφωνος με τους νόμους της φύσης και τους νόμους του σύμπαντος. Αυτό θα συμβεί μόλις αρχίσεις να αγγίζεις την ενέργεια μιας άλλης διάστασης, την οποία θα μπορούσες να ονομάσεις και υψηλή ενέργεια, αν το θέλεις. Αυτό θα συμβεί επίσης, καθώς η ζωή σου θα μετακινείται από το σύνηθες στο βασίλειο του απίθανου και εσύ θα αρχίσεις να αποκτάς την αίσθηση της ιερότητας της ύπαρξής σου. Αυτό είναι το πρώτο βήμα της ισόβιας φώτισης».

«Εσύ έχεις δοκιμάσει την εμπειρία αυτή;» ρώτησα.

«Ναι, και πιστεύω πως θα την δοκιμάσεις κι εσύ. Κάνε τα σωστά πράγματα. Ζήσε με τρόπο σύμφωνο με τον αληθινό σου χαρακτήρα. Ζήσε με ακε-

ραιότητα. Αφησε την καρδιά σου να σε οδηγήσει. Τα υπόλοιπα θα πάρουν το δρόμο τους μόνα τους. Να ξέρεις, δεν είσαι μόνος σου ποτέ», απάντησε ο Τζούλιαν.

«Τι εννοείς;»

«Θα σου το εξηγήσω ίσως κάποια άλλη φορά. Προς το παρόν, θυμήσου πως πρέπει να κάνεις λίγα πράγματα κάθε μέρα για να χτίζεις το χαρακτήρα σου. Όπως λέει ο Έμερσον: "Ο χαρακτήρας βρίσκεται υψηλότερα από τη διάνοια. Μια δυνατή ψυχή θα είναι ισχυρή στη ζωή όσο και στη σκέψη". Ο χαρακτήρας σου χτίζεται όταν ενεργείς με τρόπο σύμφωνο με τις αρχές που σου προανέφερα. Αν αποτύχεις να το κάνεις αυτό, η πραγματική ευτυχία πάντοτε θα σου διαφεύγει».

«Και ο τελευταίος κανόνας;»

«Αυτός είναι ο πιο σημαντικός, ο Κανόνας της Απλότητας. Ο κανόνας αυτός αξιώνει να είναι η ζωή σου απλή. Όπως λέει και ο Γιόγκι Ραμάν "δεν θα πρέπει κανείς να ζει στο βάθος αδύνατων καταστάσεων. Να εστιάζεις μόνο στις προτεραιότητές σου, μόνο στις δραστηριότητες εκείνες που έχουν νόημα. Η ζωή σου θα έχει τάξη, ανταπόδοση και εξαιρετική γαλήνη. Μπορώ να το υποσχεθώ αυτό"».

«Και έχει δίκιο. Τη στιγμή που άρχισα να ξεχωρίζω την ήρα από το στάρι, η ζωή μου γέμισε αρμονία. Έπαψα να ζω στους φρενήρεις ρυθμούς στους οποίους ήμουν συνηθισμένος και με τους οποίους είχα μεγαλώσει. Η ζωή μου δεν βρισκόταν πλέον στο μάτι του κυκλώνα. Σε αντίθεση, χαλάρωσα τους ρυθμούς μου και διεκδίκησα το προνόμιο να έχω το χρόνο να οσμίζομαι τα παροιμιώδη τριαντάφυλλα».

«Τι ακριβώς έκανες για να καλλιιεργήσεις την απλότητα;»

«Έπαψα να φορώ ακριβά ρούχα, έκοψα τη συνήθειά μου να διαβάζω έξι εφημερίδες την ημέρα, έπαψα να θέλω να είμαι διαθέσιμος σε οποιονδήποτε και συνεχώς, έγινα χορτοφάγος και έτρωγα λιγότερο. Βασικά, μείωσα τις



ανάγκες μου. Βλέπεις, Τζον, αν δεν μειώσεις τις ανάγκες σου, ποτέ δεν θα νιώσεις πλήρης. Θα είσαι πάντα όπως ο τζογαδόρος στο Λας Βέγκας, που παραμένει στη ρουλέτα "για ένα γύρο ακόμα" με την ελπίδα ότι θα σταματήσει στον τυχερό του αριθμό. Πάντοτε θα θέλεις περισσότερα από όσα έχεις. Πώς θα μπορέσεις να συναντήσεις ποτέ την ευτυχία;».

«Μα νωρίτερα μου έλεγες ότι η ευτυχία προκύπτει από την επίτευξη. Τώρα μου λες να μειώσω τις ανάγκες μου και να είμαι ικανοποιημένος με λιγότερα. Δεν είναι παράδοξο αυτό;».

«Εξαιρετική παρατήρηση, Τζον. Πραγματικά εξαιρετική. Ίσως να φαίνεται ως αντίφαση, όμως δεν είναι. Η ισόβια ευτυχία προκύπτει μέσα από την προσπάθεια να καταλάβεις τα όνειρά σου. Βρίσκεσαι στην καλύτερη θέση, μόνο όταν κινείσαι προς τα μπροστά. Το κλειδί είναι να μην εξαρτήσεις την ευτυχία από την ανεύρεση του απατηλού θησαυρού στη βάση ενός ουράνιου τόξου. Για παράδειγμα, αν και στο παρελθόν ήμουν πολυεκατομμυριούχος, έλεγα στον εαυτό μου ότι θα ήμουν επιτυχημένος μόνον αν έφτανα τον τραπεζικό μου λογαριασμό στο ύψος των τριακοσίων εκατομμυρίων ευρώ. Αυτή είναι η συνταγή της καταστροφής».

«Τριακόσια εκατομμύρια ευρώ;» ρώτησα με δυσπιστία.

«Τριακόσια εκατομμύρια. Έτσι, ανεξάρτητα από το πόσα είχα, δεν ήμουν ποτέ ικανοποιημένος. Ήμουν συνεχώς δυστυχής. Δεν ήταν τίποτα περισσότερο από πλεονεξία. Μπορώ τώρα να το παραδεχτώ ελεύθερα. Έμοιαζε λίγο με την ιστορία του βασιλιά Μίδα. Θα πρέπει να την έχεις ακούσει».

«Και βέβαια. Ο άνθρωπος που αγαπούσε τόσο πολύ το χρυσό που ευχήθηκε, ότι έπιανε να γίνεται χρυσάφι. Μόλις η ευχή του πραγματοποιήθηκε, ένωσε αγγλίαση. Μέχρι που συνειδητοποίησε ότι δεν μπορούσε ούτε να φάει πια, μια και μόλις άγγιζε το φαγητό του γινόταν χρυσός και ούτω καθ' εξής».

«Ακριβώς. Παρόμοια, ήμουν τόσο προσηλωμένος στα χρήματα που δεν μπορούσα να απολαύσω όλα όσα είχα. Το ξέρεις ότι υπήρξε καιρός που το

μόνο που έτρωγα ήταν ψωμί και νερό;» είπε ο Τζούλιαν, παίρνοντας μια έκφραση μελαγχολίας.

«Είσαι σοβαρός; Εγώ νόμιζα πως έτρωγες στα καλύτερα εστιατόρια παρέα με τους διάσημους φίλους σου».

«Αυτό συνέβαινε τον πρώτο καιρό. Δεν είναι κάτι που το γνωρίζουν πολλοί, όμως το φορτίο του ανεξέλεγκτου τρόπου ζωής μου, μου χάρισε ένα επώδυνο έλκος. Δεν μπορούσα να φάω ούτε ένα χοτ-ντογκ χωρίς να αρρωστήσω. Ωραία ζωή! Να έχω όλα αυτά τα λεφτά και το μόνο που μπορούσα να φάω ήταν ψωμί και νερό. Ήταν πραγματικά οικτρό». Και συνέχισε προλαβαίνοντας τον ίδιο του τον εαυτό: «Όμως δεν είμαι από εκείνους που ζουν στο παρελθόν. Επρόκειτο για ένα ακόμα μάθημα ζωής. Όπως σου είπα και νωρίτερα, ο πόνος είναι πολύ μεγάλος δάσκαλος. Για να υπερβώ τον πόνο έπρεπε πρώτα να τον δοκιμάσω. Δεν θα μπορούσα να είμαι σήμερα εδώ που βρίσκομαι χωρίς το παρελθόν μου», είπε στωικά.

«Έχεις να μου προτείνεις τι πρέπει να κάνω για να εφαρμόσω τον Κανόνα της Απλότητας στη δική μου ζωή;» ρώτησα.

«Υπάρχουν τόσα πράγματα που μπορείς να κάνεις. Ακόμη και τα πιο μικρά πράγματα μπορούν να φέρουν την αλλαγή».

«Όπως ποια;»

«Μη σηκώνεις το τηλέφωνο κάθε φορά που χτυπάει, μη σπαταλās το χρόνο σου διαβάζοντας ανοησίες, μην τρως έξω τρεις φορές την εβδομάδα, παραιτήσου από τη λέσχη του γκολφ και πέρνα περισσότερο χρόνο με τα παιδιά σου, ζήσε μια μέρα της εβδομάδας χωρίς να φοράς το ρολόι σου, απόλαυσε μερικές φορές τον ήλιο να σηκώνεται, πούλησε το κινητό σου τηλέφωνο και αχρήστευσε την τηλεειδοποίησή σου. Θέλεις να συνεχίσω;» ρώτησε ρητορικά ο Τζούλιαν.

«Καταλαβαίνω τι θέλεις να πεις. Όμως να πουλήσω το κινητό μου;» ρώτησα ανυπόμονα σαν μωρό μπροστά στο γιατρό του που πρότεινε να κοπεί ο ομφάλιος λώρος του.

«Όπως σου είπα, το καθήκον μου είναι να μοιραστώ μαζί σου τη γνώση που απέκτησα. Δεν είναι απαραίτητο να εφαρμόσεις τα πάντα για να κάνεις τη ζωή σου καλύτερη. Δοκίμασε τις τεχνικές που σου προτείνω και κράτησε εκείνες που πιστεύεις πως είναι κατάλληλες γα σένα».

«Ξέρω. Τίποτε ακραίο, όλα με μέτρο».

«Ακριβώς».

«Πρέπει βέβαια να προσθέσω ότι όλες οι στρατηγικές σου ακούγονται περίφημες. Θα μπορούσαν, όμως, να έχουν τα θεαματικά αποτελέσματα που μου λες μόλις σε τριάντα ημέρες;».

«Θα χρειαστούν ακόμα λιγότερες από τριάντα ημέρες - αλλά και ακόμα περισσότερες», είπε ο Τζούλιαν, με αυτή τη χαρακτηριστική έκφραση του σκανδαλοποιού.

«Αντε πάλι. Εξήγησέ μου, καλέ μου Σοφέ».

«Μπορείς να με λες "Τζούλιαν" αν και το "Σοφέ" θα ταίριαζε γάντι στο παλιό μου γραμματοκιβώτιο», είπε αστειευόμενος. «Λέω πως θα χρειαστούν λιγότερες από τριάντα ημέρες, γιατί η πραγματική αλλαγή ζωής είναι αυτόματα».

«Αυτόματη;»

«Ναι, χρειάζεται λιγότερο από το χρόνο για το κλείσιμο του ματιού, από τη στιγμή ακριβώς που αποφασίζεις στα τρίςβαθα της ύπαρξής σου ότι θα εξυψώσεις τη ζωή σου στο υψηλότερο επίπεδο" από την ίδια αυτή στιγμή γίνεσαι ένας διαφορετικός άνθρωπος, ο οποίος βρίσκεται στην πορεία προς το πεπρωμένο του».

«Και γιατί περισσότερο από τριάντα ημέρες;»

«Σου υπόσχομαι πως εφαρμόζοντας τις στρατηγικές αυτές και τα εργαλεία τους, θα έχεις ορατές βελτιώσεις σε ένα μήνα από αυτή τη στιγμή. Θα έχεις περισσότερη ενέργεια, λιγότερες ανησυχίες, περισσότερη δημιουργικότητα και λιγότερο άγχος σε κάθε πλευρά της ζωής σου. Λέγοντας, όμως, κάτι τέτοιο, δεν εννοώ ότι οι μέθοδοι των σοφών είναι του τύπου της άμεσης και οριστικής

επέμβασης. Αντίθετα, είναι αιώνιες παραδόσεις που πρέπει να εφαρμόζονται καθημερινά για το υπόλοιπο της ζωής σου. Αν πάντως να τις εφαρμόζεις, θα δεις ότι σιγά σιγά θα επιστρέφεις ξανά στις παλιές σου συνήθειες».

Και ολοκληρώνοντας ο Τζούλιαν τους Δέκα Κανόνες για την Ακτινοβολούσα Ζωή, έμεινε για λίγο σιωπηλός. «Ξέρω ότι θέλεις να συνεχίσω και θα το κάνω. Πιστεύω τόσο πολύ σε όσα μοιράζομαι μαζί σου, ώστε δεν με πειράζει να σε ξενυχτήσω. Ίσως τώρα θα ήταν καλό να πάμε λίγο βαθύτερα».

«Τι ακριβώς εννοείς; Εγώ πιστεύω ότι όλα όσα έχω ακούσει απόψε είναι αρκετά βαθιά», είπα έκπληκτος.

«Τα μυστικά που σου εξηγώ θα μπορέσουν να κάνουν τη δική σου ζωή, αλλά και όλων όσοι έρχονται σε επαφή μαζί σου, καλύτερη. Στη φιλοσοφία των Σοφών της Σιβάνα, εντούτοις, υπάρχουν πολύ περισσότερα απ' όσα φαίνονται με την πρώτη ματιά. Ό,τι σου έχω διδάξει μέχρι εδώ είναι πολύ πρακτικό, θα πρέπει, όμως, να γνωρίζεις και ορισμένα πράγματα για το πνευματικό ρεύμα που ρέει κάτω από τις αρχές που συζητήσαμε. Αν δεν καταλαβαίνεις πολύ καλά τι λέω αυτή τη στιγμή, μην ανησυχείς. Απλά κράτησέ το, σκέψου το λίγο και θα το καταλάβεις αργότερα».

«Όταν ο μαθητής είναι έτοιμος θα εμφανιστεί ο δάσκαλος;»

«Ακριβώς», είπε ο Τζούλιαν χαμογελώντας τώρα. «Πάντοτε ήσουν καλός μαθητής».

«Εντάξει λοιπόν, ας ακούσουμε το θεωρητικό υλικό», είπα με ζωντάνια, αδιαφορώντας για το ότι η ώρα ήταν δύο και μισή τα ξημερώματα.

«Μέσα σου βρίσκεται ο ήλιος, το φεγγάρι, ο ουρανός και όλα τα θαύματα του σύμπαντος. Το πνεύμα που δημιούργησε όλα τα παραπάνω είναι το ίδιο που δημιούργησε κι εσένα. Όλα γύρω σου προέρχονται από την ίδια πηγή. Είμαστε όλα ένα».

«Δεν είμαι σίγουρος ότι σε παρακολουθώ».

«Κάθε πλάσμα στη Γη, κάθε αντικείμενο σε αυτή τη Γη έχει ψυχή. Όλες οι ψυχές ενώνονται σε μία, αυτή είναι η Ψυχή του Σύμπαντος. Βλέπεις, Τζον, θρέφοντας το δικό σου μυαλό και το δικό σου πνεύμα, τροφοδοτείς ουσιαστικά την Ψυχή του Σύμπαντος. Βελτιώνοντας τον εαυτό σου, βελτιώνεις και τις ζωές όσων βρίσκονται γύρω σου. Και όταν έχεις το θάρρος να προχωρήσεις πιστά στην κατεύθυνση των ονείρων σου, αρχίζεις να συντονίζεσαι με τη δύναμη του σύμπαντος. Όπως σου έλεγα και νωρίτερα, η ζωή σου δίνει αυτό που της ζητάς. Πάντοτε ακούει».

«Ωστε η αυτο-κυριαρχία και το kaizen θα με βοηθήσουν να βοηθήσω άλλους, βοηθώντας με να βοηθήσω τον εαυτό μου;»

«Κάπως έτσι. Εμπλουτίζοντας το μυαλό σου, φροντίζοντας το σώμα σου και θρέφοντας το πνεύμα σου, θα φτάσεις να καταλάβεις ακριβώς τι εννοώ».

«Τζούλιαν. Ξέρω ότι μιλάς για το καλό. Όμως η αυτο-κυριαρχία είναι ένα πολύ υψηλό ιδανικό για έναν οικογενειάρχη που ζυγίζει 140 κιλά και ο οποίος μέχρι τώρα έχει αφιερώσει περισσότερο χρόνο στην επαγγελματική παρά στην προσωπική του ανάπτυξη. Τι θα γίνει αν αποτύχω;».

«Η αποτυχία είναι έλλειψη θάρρους να προσπαθήσεις, τίποτα περισσότερο και τίποτα λιγότερο. Το μοναδικό πράγμα που στέκεται εμπόδιο ανάμεσα στους περισσότερους ανθρώπους και στα όνειρά τους είναι ο φόβος της αποτυχίας. Και όμως, η αποτυχία είναι βασικό συστατικό της επιτυχίας σε κάθε προσπάθεια. Η αποτυχία μας δοκιμάζει και μας βοηθά να αναπτυχθούμε. Μας δίνει μαθήματα και μας καθοδηγεί στο μονοπάτι της φώτισης. Οι δάσκαλοι της Ανατολής λένε ότι σε κάθε βέλος που πετυχαίνει τον ταύρο στο μάτι αντιστοιχούν εκατό που απέτυχαν. Θεμελιώδης Νόμος της Φύσης είναι πια να κερδίζεις μέσα από την απώλεια. Ποτέ μη φοβάσαι την αποτυχία. Η αποτυχία είναι φίλος σου».

«Να αγκαλιάσω την αποτυχία;» ρώτησα δύσπιστα.

«Το σύμπαν ανταμείβει τους δυνατούς. Όταν αποφασίσεις, άπαξ διά

παντός, να ανεβάσεις τη ζωή σου στο υψηλότερο επίπεδο, η δύναμη της ψυχής σου θα σε καθοδηγεί. Ο Γιόγκι Ραμάν πίστευε ότι το πεπρωμένο καθενός μας τον ακολουθεί από τη γέννα του. Ο δρόμος αυτός οδηγεί σε ένα μαγικό μέρος με αμύθητους θησαυρούς. Εναπόκειται στον καθένα μας να βρει το θάρος να ακολουθήσει το δρόμο αυτό. Υπάρχει μια ιστορία που μου διηγήθηκε, την οποία θα ήθελα κι εγώ με τη σειρά μου να σου διηγηθώ. Κάποτε, στην αρχαία Ινδία, ζούσε ένας κακός γίγαντας που κατοικούσε σε ένα θεόρατο κάστρο πάνω από τη θάλασσα. Καθώς ο γίγαντας έλειπε για πολλά χρόνια στον πόλεμο, τα παιδιά του διπλανού χωριού έρχονταν και έπαιζαν στον υπέροχο κήπο του κάστρου με μεγάλη χαρά. Μια μέρα, ο γίγαντας επέστρεψε και έδωσε όλα τα παιδιά από τον κήπο του. "Να μην ξανάρθετε ποτέ!" ξεφώνιζε χτυπώντας τους στα μούτρα την τεράστια δρύινη πόρτα του. Στη συνέχεια σήκωσε έναν τεράστιο μαρμάρινο τοίχο γύρω από τον κήπο για να κρατήσει μακριά τα παιδιά.»

«Ο χειμώνας ήρθε τσουχτερός, όπως συνήθως συνέβαινε στις βορειότερες εκτάσεις του τόπου, και ο γίγαντας ευχόταν να έρθει σύντομα, η καλοκαιρία. Η άνοιξη επισκέφτηκε το χωριό που βρισκόταν κάτω από το κάστρο του γίγαντα, όμως τα γαμπά νύχια του χειμώνα αρνούσαν να αφήσουν το δικό του κήπο. Τελικά, μια μέρα, ο γίγαντας μύρισε το άρωμα της άνοιξης και ένιωσε τις ακτίνες του ήλιου στα παράθυρά του. "Η άνοιξη επέστρεψε επιτέλους!" φώναζε συγκινημένος και έτρεξε προς τον κήπο του. Όμως ήταν ανέτοιμος για το θέαμα που αντίκρισε. Τα παιδιά είχαν καταφέρει με κάποιον τρόπο να πεδηξουν πάνω από τον τοίχο και έπαιζαν στον κήπο του. Λόγω της παρουσίας τους είχε μετατραπεί ο κήπος από παγωμένο σκουπιδότοπο σε ένα εύφορο μέρος γεμάτο τριαντάφυλλα, νάρκισσους και ορχιδέες. Όλα τα παιδιά έπαιζαν και γελούσαν εκτός από ένα. Με την άκρη του ματιού του ο γίγαντας είδε ένα μικρό αγόρι που ήταν πολύ μικρότερο από όλα τα υπόλοιπα. Τα μάτια του ήταν γεμάτα δάκρυα, γιατί δεν είχε τη δύναμη να σκαρφαλώσει στον τοίχο

και να μπει στον κήπο. Ο γίγαντας ένωσε άσχημα για το αγόρι και για πρώτη φορά στη ζωή του, μετάνιωσε για τους κακούς του τρόπους, "Θα βοηθήσω αυτό το παιδί", είπε τρέχοντας προς αυτό. Τα άλλα παιδιά βλέποντας το γίγαντα να τρέχει, έτρεξαν να κρυφτούν μακριά από τον κήπο φοβούμενα για τη ζωή τους. Μόνο το μικρό αδύνατο αγόρι έμεινε ακίνητο. "Θα σκοτώσω το γίγαντα", ψέλλισε. "Θα υπερασπιστώ το μέρος που παίζουμε".»

«Πλησιάζοντας ο γίγαντας, το παιδί άνοιξε τα χέρια του. "Είμαι φίλος", είπε. "Ηρθα να σε βοηθήσω να περάσεις τον τοίχο και να μεις στον κήπο. Αυτός θα είναι ο κήπος σου τώρα". Το μικρό αγόρι, ήρωας πλέον ανάμεσα στα άλλα παιδιά, πανηγύριζε από χαρά και έδωσε στο γίγαντα το χρυσό μενταγιόν που φορούσε πάντα στο λαιμό του. "Αυτό είναι το τυχερό μου φυλαχτό", είπε. "θέλω να το κρατήσεις".»

«Από τότε και στο εξής, τα παιδιά έπαιζαν παρέα με το γίγαντα στον κήπο του. Όμως, το μικρό θαρραλέο αγόρι, το οποίο είχε συμπαθήσει ο γίγαντας περισσότερο από όλα, δεν ξαναγύρισε ποτέ. Με την πάροδο του χρόνου ο γίγαντας αρρώστησε και έχασε τις δυνάμεις του. Τα παιδιά εξακολουθούσαν να παίζουν στον κήπο του, όμως εκείνος δεν είχε πλέον δυνάμεις να τους κρατήσει συντροφιά. Εκείνες τις ημέρες ο γίγαντας σκεφτόταν περισσότερο από όλα το μικρό του φίλο.»

«Μια μέρα, στο μέσο ενός ιδιαίτερα βαρύ χειμώνα, ο γίγαντας κοίταξε έξω από το παράθυρό του και είδε ένα πραγματικά απίστευτο θέαμα: αν και ο κήπος ήταν καλυμμένος σχεδόν ολόκληρος από χιόνι, στο κέντρο του υπήρχε μια ανθισμένη τριανταφυλλιά γεμάτη υπέροχα χρωματιστά τριαντάφυλλα. Δίπλα της στεκόταν το μικρό αγόρι που αγαπούσε ο γίγαντας. Το αγόρι χαμογελούσε γλυκά. Ο γίγαντας χορεύοντας από χαρά, όρμησε προς τα έξω να αγκαλιάσει το παιδί. "Πού βρισκόσουν όλα αυτά τα χρόνια, νεαρέ μου φίλε; Μου έλειψες πολύ".»

«Το αγόρι απάντησε βαθυστόχαστα. "Πριν από πολλά χρόνια με σήκω-

σες πάνω από το τείχος και με έβαλες στο μαγικό σου κήπο. Τώρα ήρθα να κάνω το ίδιο για σένα". Αργότερα την ίδια ημέρα, όταν τα παιδιά ήρθαν να επισκεφτούν το γίγαντα, τον βρήκαν να κείτεται νεκρός στο έδαφος. Από τα πόδια ως το κεφάλι ήταν καλυμμένος με χιλιάδες όμορφα τριαντάφυλλα».

«Πάντα να είσαι δυνατός, Τζον, όπως το μικρό αγόρι. Υπερασπίσου το χώρο σου και κυνήγησε τα όνειρά σου. Θα σε οδηγήσουν στο πεπρωμένο σου. Ακολούθησε το πεπρωμένο σου και θα σε οδηγήσει στα θαύματα του σύμπαντος. Και πάντα να ακολουθείς τα θαύματα του σύμπαντος, γιατί θα σε οδηγήσουν σε έναν υπέροχο κήπο γεμάτο τριαντάφυλλα».

Κοιτάζοντας προς τον Τζούλιαν θέλοντας να του πω ότι η ιστορία του με είχε αγγίξει βαθιά, είδα κάτι που με ξάφνιασε: ο σκληρός αυτός μαχητής που είχε περάσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του υπερασπιζόμενος τον πλούτο και τη δόξα, είχε αρχίσει να κλαίει.



## Συνοπτική Εφαρμογή Κεφαλαίου 9 - Η Σοφία του Τζούλιαν εν Συντομία

### Το Σύμβολο



### Η Αρχή

Εφάρμοσε το Kaizen:

### Η Γνώση

- Η αυτο-κυριαρχία είναι το DNA της κυριαρχίας στη ζωή
- Η εξωτερική επιτυχία αρχίζει από μέσα
- Η φώτιση έρχεται μέσα από τη συνεχή καλλιέργεια του μυαλού, του σώματος και της ψυχής

### Οι Τεχνικές

- Κάνε τα πράγματα που φοβάσαι
- Οι 10 Αρχαίοι Κανόνες για Ακτινοβολούσα Ζωή

### Ιδέα Ζωής

*Το σύμπαν ανταμείβει τους δυνατούς. Όταν αποφασίσεις, άπαξ διά παντός, να ανεβάσεις τη ζωή σου στο υψηλότερο επίπεδο, η δύναμη της ψυχής σου θα σε καθοδηγήσει σε ένα μαγικό μέρος με αμύθητους θησαυρούς.*

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του

## Η Δύναμη της Πειθαρχίας

*Σήμερα είμαι σίγουρος πως είμαστε κύριοι της μοίρας μας, ότι η αποστολή που μας έχει ανατεθεί δεν είναι υπεράνω των δυνάμεων μας, ότι ο πόνος και ο κόπος που συνεπάγεται δεν είναι πέρα από τις αντοχές μου. Όσο έχουμε την τύχη με το μέρος μας και ακατάβλητη θέληση να νικήσουμε, η νίκη δεν θα μας απαρνηθεί.*

Winston Churchill

Ο Τζούλιαν εξακολούθησε να χρησιμοποιεί το μυστικιστικό μύθο του Γιόγκι Ραμάν ως ακρογωνιαίο λίθο της σοφίας για την οποία μου μιλούσε. Είχα ήδη μάθει για τον κήπο στο μυαλό μου, την αποθήκη ισχύος και δυναμικής ενέργειας. Μέσα από το σύμβολο του φάρου έμαθα την υπερέχουσα σημασία ενός ξεκάθਾਰου σκοπού στη ζωή και την αποτελεσματικότητα της οριοθέτησης των στόχων. Από το παράδειγμα του τρία μέτρα ψηλού και τριακόσια κιλά βαρύ Ιάπωνα παλαιστή του σούμο, έμαθα για την αιώνια έννοια του kaizen και τα ευεργετικά αποτελέσματα που θα προκύψουν από την αυτο-κυριαρχία. Δεν ήξερα όμως ακόμα ότι το καλύτερο βρισκόταν στη συνέχεια.

«Θα θυμάσαι ότι ο φίλος μας, ο παλαιστής του σούμο ήταν ολόγυμνος».

«Εκτός από εκείνο το ροζ κορδονένιο σχοινί που κάλυπτε τα απόκρι-

φα σημεία του», παρεμβλήθηκα παιχνιδιάρικα.

«Σωστά», επικρότησε ο Τζούλιαν. «Το ροζ κορδονένιο σχοινί χρησιμεύει να σου θυμίζει τη δύναμη του αυτο-ελέγχου και της πειθαρχίας, προκειμένου να δημιουργήσεις μια περισσότερο πλούσια, χαρούμενη και φωτισμένη ζωή. Οι δάσκαλοι μου στη Σιβάνα ήταν αναμφισβήτητοι οι πιο υγιείς, ουσιαστικοί και γαλήνιοι άνθρωποι που έχω γνωρίσει ποτέ. Ήταν, όμως, παράλληλα και οι πιο πειθαρχημένοι. Οι σοφοί αυτοί με δίδαξαν ότι η αρετή της αυτο-πειθαρχίας είναι σαν ένα κορδόνι. Αλήθεια, Τζον, έχεις ασχοληθεί ποτέ να μελετήσεις ένα κορδόνι;».

«Δεν βρέθηκε ποτέ στη λίστα προτεραιοτήτων μου», ομολόγησα με ένα μειδίαμα.

«Να το κάνεις κάποια στιγμή. Θα παρατηρήσεις ότι αποτελείται από πολλά μικρά, λεπτά σχοινάκια τοποθετημένα το ένα πάνω στο άλλο. Το καθένα από μόνο του είναι ψιλό και αδύνατο. Ενωμένα, όμως, μαζί φτιάχνουν ένα σύνολο κατά πολύ ισχυρότερο από το απλό άθροισμα των μελών που το αποτελούν, με αποτέλεσμα το τελικό κορδόνι να είναι ισχυρότερο και από σίδηρο. Ο αυτο-έλεγχος και η δύναμη της θέλησης είναι παρόμοια με αυτό. Για να δημιουργήσεις σιδερένια θέληση, είναι βασικό να κάνεις μικρές ενέργειες, οι οποίες συνεισφέρουν στην αρετή της προσωπικής πειθαρχίας. Λειτουργώντας κατ' αυτόν τον τρόπο συνεχώς, οι μικρές αυτές ενέργειες αθροίζονται η μία με την άλλη δημιουργώντας ως αποτέλεσμα μια τεράστια εσωτερική δύναμη. Η παλιά αφρικανική παροιμία ίσως να το εκφράζει καλύτερα: "Όταν οι αράχνες υφαίνουν ενωμένες, μπορούν να παγιδεύσουν και λιοντάρι". Όταν απελευθερώσεις τη δύναμη της θέλησής σου, γίνεσαι ο κύριος του προσωπικού σου κόσμου. Όταν εφαρμόξεις συνεχώς την αρχαία τέχνη του αυτο-ελέγχου, δεν θα υπάρξει εμπόδιο το οποίο δεν θα μπορείς να υπερπηδήσεις, ούτε πρόκληση που δεν θα μπορείς να αντιμετωπίσεις, ούτε κρίση που δεν θα μπορείς να κατευνάσεις. Η αυτο-πειθαρχία θα σου παρά-

σχει τα πνευματικά αποθέματα που απαιτούνται, προκειμένου να υπερπηδήσεις όποιο από τα εμπόδια φέρνει η ζωή στο δρόμο σου».

«Θα πρέπει επίσης να σε ενημερώσω ότι η έλλειψη δύναμης της θέλησης αποτελεί πνευματική ασθένεια», πρόσθεσε αναπάντεχα ο Τζούλιαν. «Αν πάσχεις από αυτή την αδυναμία, θέσε ως προτεραιότητα τον εξοβελισμό της. Η αφθονία δύναμης της θέλησης και πειθαρχίας αποτελούν κύρια χαρακτηριστικά όλων εκείνων που διαθέτουν ισχυρούς χαρακτήρες και υπέροχη ζωή. Η δύναμη της θέλησης σου επιτρέπει να πραγματοποιείς ό,τι έχεις πει ότι θα κάνεις, τη στιγμή που είπες πως θα το κάνεις. Είναι η δύναμη της θέλησης που σου επιτρέπει να σηκώνεσαι στις πέντε το πρωί, να καλλιεργείς το μυαλό σου μέσα από το διαλογισμό ή να τροφοδοτείς το πνεύμα σου με μια βόλτα στο δάσος αφήνοντας πίσω σου ένα ζεστό κρεβάτι ένα χειμωνιάτικο πρωινό. Είναι η δύναμη της θέλησης που συγκρατεί τη γλώσσα σου όταν κάποιος λιγότερο καλλιεργημένος σε προσβάλλει ή κάνει κάτι με το οποίο εσύ διαφωνείς. Είναι η δύναμη της θέλησης που ωθεί τα όνειρά σου όταν τα δεδομένα μοιάζουν δυσοίωνα. Είναι η δύναμη της θέλησης που σου προσφέρει την εσωτερική δύναμη να τηρείς τις δεσμεύσεις σου σε άλλους, και, ίσως το πιο σημαντικό, στον εαυτό σου».

«Είναι πράγματι τόσο σημαντικό;»

«Είναι παραπάνω από βέβαιο, φίλε μου. Αποτελεί την απαραίτητη αρετή οποιουδήποτε δημιουργήσε μια ζωή πλούσια, με πάθος, δυνατότητες και ηρεμία».

Τότε ο Τζούλιαν έβγαλε από τη φορεσιά του ένα γυαλιστερό ασημένιο μενταγιόν, σαν αυτά που μπορεί να δει κανείς στην έκθεση ενός μουσείου της αρχαίας Αιγύπτου.

«Δεν θα έπρεπε να είναι στα χέρια σου», αστειεύτηκε.

«Οι Σοφοί της Σιβάνα μου το πρόσφεραν ως δώρο την τελευταία μου βραδιά μαζί τους. Ήταν μια χαρούμενη και γεμάτη αγάπη γιορτή μεταξύ των

μελών μιας οικογένειας που ζούσε τη ζωή της στο έπακρο. Ήταν μία από τις καλύτερες αλλά και τις πιο θλιμμένες νύχτες της ζωής μου. Δεν ήθελα να εγκαταλείψω τη Νιρβάνα της Σιβάνα. Ήταν το καταφύγιό μου, μια όαση για όλα τα καλά σε ετούτο τον κόσμο. Οι σοφοί είχαν γίνει τα πνευματικά μου αδέρφια. Άφηνα ένα κομμάτι του εαυτού μου εκείνο το βράδυ, εκεί στα Ιμαλάια», είπε ο Τζούλιαν χαμηλώνοντας τον τόνο της φωνής του.

«Τι σημαίνουν τα λόγια που είναι χαραγμένα στο μενταγιόν;»

«Θα σου τα εξηγήσω. Να μην τα ξεχάσεις ποτέ, Τζον. Εμένα με βοήθησαν πραγματικά σε δύσκολους καιρούς. Εύχομαι να κάνουν το ίδιο και σ' εσένα, αν βρεθείς σε δυσκολία. Λένε:

*Με τον τροχό της πειθαρχίας, θα ακονίσεις ένα χαρακτήρα πλούσιο με θάρρος και γαλήνη. Μέσα από την αρετή της θέλησης, πρόκειται να ανέλθεις στο υψηλότερο ιδανικό της ζωής και να ζήσεις σε έναν παράδεισο γεμάτο με κάθε καλό, χαρά και ζωή. Χωρίς αυτά, είσαι χαμένος σαν το ναυτικό που ταξιδεύει χωρίς πυξίδα, εκείνον που τελικά βυθίζεται μαζί με το πλοίο του.*

«Δεν είχα σκεφτεί ποτέ τη σημασία του αυτο-ελέγχου, παρόλο που υπήρξαν αρκετές φορές που ευχόμουν να έχω μεγαλύτερη πειθαρχία, πρόσθεσα. «Εννοείς ότι μπορώ πραγματικά να χτίσω περισσότερη πειθαρχία, όπως ακριβώς ο γιος μου χτίζει τους μυς του στο γυμναστήριο;».

«Η αναλογία είναι πολύ καλή. Πλάθεις τη δύναμη της θέλησης όπως ακριβώς πλάθει ο γιος σου το σώμα του στο γυμναστήριο. Οποιοσδήποτε, ανεξάρτητα από το πόσο αδύναμος ή κοιμισμένος μπορεί να είναι αυτή τη στιγμή, μπορεί να βελτιώσει την πειθαρχία του μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ο Μαχάτμα Γκάντι είναι ένα πολύ καλό παράδειγμα. Οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν αναφέρονται σε αυτόν τον σύγχρονο άγιο,

μιλάνε για έναν άνθρωπο, ο οποίος μπορούσε να περάσει εβδομάδες ολόκληρες χωρίς τροφή, προκειμένου να επιτύχει κάποιο σκοπό ή να αντέξει αφόρητους πόνους για χάρη των επιδιώξεων του. Αν μελετήσεις, όμως, τη ζωή του Γκάντι, θα διαπιστώσεις ότι δεν βρισκόταν ανέκαθεν σε αυτό το επίπεδο αυτο-ελέγχου».

«Ωρα είναι να μου πεις ότι ο Γκάντι ήταν μαμόθρεφτο».

«Όχι ακριβώς, Τζον. Ως νεαρός δικηγόρος στη βόρεια Αφρική, είχε πολύ έντονα ξεσπάσματα και η πειθαρχία της νηστείας και του διαλογισμού του ήταν τόσο ξένα όσο και η απλή λευκή φασκιά, η οποία έγινε το προσωπικό του σύμβολο τα επόμενα χρόνια».

«Υπονοείς ότι με την κατάλληλη εκπαίδευση και προετοιμασία θα μπορούσα να αναπτύξω την ίδια δύναμη της θέλησης που είχε και ο Μαχάτμα Γκάντι;»

«Ο καθένας είναι διαφορετικός. Μία από τις βασικές αρχές που με δίδαξε ο Γιόγκι Ραμάν ήταν ότι οι πραγματικά φωτισμένοι άνθρωποι δεν προσπαθούν ποτέ να μοιάσουν σε κανέναν. Αντίθετα, επιζητούν να βελτιώσουν τον προηγούμενο εαυτό τους. Μη συναγωνίζεσαι τους άλλους. Συναγωνίσου τον εαυτό σου», απάντησε ο Τζούλιαν.

«Όταν έχεις αυτο-έλεγχο θα έχεις και αποφασιστικότητα να κάνεις τα πράγματα που πάντοτε ήθελες. Για σένα αυτό μπορεί να είναι η προπόνηση για ένα μααραθώνιο ή η ικανότητα να κάνεις ράφτινγκ σε ένα μανιασμένο ποταμό ή ακόμη και να εγκαταλείψεις τη δικηγορία για να γίνεις καλλιτέχνης. Οτιδήποτε κι αν είναι αυτό που ονειρεύεσαι, υλικό ή πνευματικό αγαθό, και δεν είμαι εγώ αυτός που θα το κρίνει. Απλά σου λέω ότι όλα αυτά θα ανήκουν στις δυνατότητές σου, από τη στιγμή που θα καλλιεργήσεις τη δύναμη της θέλησης που αυτή τη στιγμή βρίσκεται σε ύπνωση».

Και πρόσθεσε ο Τζούλιαν: «Βελτιώνοντας τον αυτο-έλεγχο και την πειθαρχία στη ζωή σου, θα βιώσεις παράλληλα και μια τεράστια δύναμη ελευθερίας. Και μόνον αυτό διαφοροποιεί τα πράγματα».

«Τι εννοείς;»

«Οι περισσότεροι νιώθουν ελεύθεροι. Μπορούν να πάνε όπου θέλουν και να κάνουν τα πράγματα που επιθυμούν. Όμως πάρα πολλοί εντέλει είναι υπόδουλοι των παρορμήσεων τους. Έχουν μάλλον οξυμένες αντιδράσεις αντί για πρόνοια, θέλοντας να πω ότι είναι σαν τον αφρό της θάλασσας κοντά στα βράχια, ο οποίος πηγαίνει σε όποια κατεύθυνση τον πάει το κύμα. Αν βρίσκονται με την οικογένειά τους και τους καλέσει κάποιος επειγόντως από τη δουλειά, το βάζουν αμέσως στα πόδια, χωρίς να σταθμίσουν προηγουμένως ποια κίνηση είναι μεγαλύτερης ζωτικής σημασίας για την υπόστασή τους και για το σκοπό της ζωής τους. Έτσι, έπειτα από όλα όσα έχω δει στη ζωή μου, τόσο στη Δύση όσο και στην Ανατολή, μπορώ να πω ότι αυτοί οι άνθρωποι έχουν ελευθερίες αλλά έλλειψη πραγματικής ελευθερίας. Τους λείπει ένα βασικό συστατικό για μια φωτισμένη, γεμάτη νόημα, ζωή: η ελευθερία να αντικρίσουν το δάσος πίσω από τα δέντρα, η ελευθερία να ξεχωρίσουν το σωστό πέρα από το επιτακτικό».

Δεν μπορούσα παρά να συμφωνήσω με τον Τζούλιαν. Και σίγουρα δεν μπορούσα να παραπονιέμαι για πολλά. Είχα μια πολύ καλή οικογένεια, ένα όμορφο σπίτι και μια ανερχόμενη δικηγορική καριέρα. Όμως, πραγματικά, δεν θα μπορούσα να ισχυριστώ ότι είχα αποκτήσει την ελευθερία. Ο τηλεειδοποιητής μου αποτελούσε την ίδια προέκταση όσο και το δεξί μου χέρι. Ήμουν συνέχεια σε τρέξιμο. Για να είμαι ειλικρινής, μάλλον δεν είχα ποτέ το χρόνο να επικοινωνήσω βαθιά με την Τζένη, και στο ορατό μέλλον η πιθανότητα να έχω ελεύθερο χρόνο μοιάζει πραγματική όσο το να κερδίσω τον Κλασικό Μαραθώνιο. Όσο περισσότερο το σκεπτόμουν τόσο περισσότερο συνειδητοποιούσα πως δεν είχα καν γευτεί την αμβροσία της αληθινής, απεριόριστης ελευθερίας όσο ήμουν νεότερος. Μάλλον ήμουν πραγματικά δέσμιος των φτωχών παρορμήσεών μου. Πάντοτε έκανα αυτό που οποιοσδήποτε άλλος μου έλεγε να κάνω.

«Και η ανάπτυξη της δύναμης της θέλησης θα μου δώσει μεγαλύτερη ελευθερία;»

«Η ελευθερία είναι σαν ένα σπίτι: το χτίζεις τούβλο με το τούβλο. Το πρώτο τούβλο που θα έπρεπε να βάλεις είναι η δύναμη της θέλησης. Η ιδιότητα αυτή σε βοηθάει να κάνεις το σωστό οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Σου δίνει την ενέργεια να λειτουργείς με θάρρος. Σου δίνει τον έλεγχο να ζήσεις μάλλον τη ζωή που φαντάστηκες παρά να αποδεχθείς απλά τη ζωή που ζεις».

Ο Τζούλιαν υπογράμμισε επίσης τα πολλά πρακτικά πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την καλλιέργεια της πειθαρχίας.

«Είτε το πιστεύεις είτε όχι, η ανάπτυξη της δύναμης της θέλησής σου μπορεί να διαγράψει τη συνήθεια της ανησυχίας, να σε κρατά υγιή και να σου προσδώσει πολλή περισσότερη ενέργεια απ' όση είχες ποτέ. Βλέπεις, Τζον, ο αυτο-έλεγχος δεν είναι τίποτα περισσότερο από έλεγχο του νου. Η θέληση είναι η κορωνίδα των πνευματικών δυνάμεων. Όντας κύριος του μυαλού σου είσαι κύριος της ζωής σου. Η πνευματική κυριότητα ξεκινά από τον έλεγχο κάθε σκέψης που κάνεις. Όταν θα έχεις αποκτήσει την ικανότητα ν' απομακρύνεις όλες τις αδύναμες σκέψεις και να εστιάζεις μόνο σε εκείνες που είναι θετικές και καλές, θετικές και καλές πράξεις θα είναι το αποτέλεσμα. Σύντομα θα αρχίσεις να προσελκύεις καθετί θετικό και καλό στη ζωή σου».

«Ορίστε ένα παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι ένας από τους προσωπικούς σου στόχους είναι να ξυπνάς κάθε πρωί στις 6:00 π.μ. και να πηγαίνεις για τρέξιμο στο πάρκο που βρίσκεται κοντά στο σπίτι σου. Ας φανταστούμε τώρα ότι βρισκόμαστε στη μέση του χειμώνα, και το ρολόι σου σε ξυπνά από ένα βαθύ και χαλαρωτικό ύπνο. Η πρώτη παρόρμησή σου είναι να το κλείσεις αμέσως και να επιστρέψεις στα όνειρά σου. Ίσως είναι καλύτερα να τηρήσεις το αποφασιστικό σου σχέδιο αύριο το πρωί. Η ίδια ακολουθία επαναλαμβάνεται και τις επόμενες ημέρες, ώσπου αποφασίζεις ότι είσαι πολύ μεγάλος για να αλλάξεις τις συνήθειές σου και ότι αυτή η ιδέα για τη βελ-



τίωση της φυσικής σου κατάστασης ήταν αρκετά ανεδαφική».

«Πόσο καλά με ξέρεις», αποκρίθηκα με ειλικρίνεια.

«Ας φτιάξουμε τώρα ένα εναλλακτικό σενάριο. Είμαστε ακόμα στο καταχείμωνο. Κλείνεις το ξυπνητήρι και αρχίζεις να σκέφτεσαι να μείνεις στο κρεβάτι. Αντί, όμως, να παραμείνεις δέσμιος των συνηθειών σου, τις αμφισβητείς κάνοντας δυνατότερες σκέψεις. Αρχίζεις να σχηματίζεις στο μυαλό σου την εικόνα που θα έχεις, πώς θα αισθάνεσαι και πώς θα λειτουργείς, όταν αποκτήσεις πολύ καλή φυσική κατάσταση. Ακούς τις φιλοφρονήσεις των συναδέλφων σου στο γραφείο, καθώς περνάς από μπροστά τους με το καλοσχηματισμένο σώμα σου. Εστιάζεις σε όλα όσα μπορείς να πραγματοποιήσεις με την αυξανόμενη ενέργεια που θα σου αποφέρει η τακτική άσκηση. Τέλος πια στις βραδιές της αποχαύνωσης μπροστά στην τηλεόραση, λόγω της μεγάλης κούρασης που δεν σου επιτρέπει να κάνεις τίποτε άλλο ύστερα από μια μεγάλη μέρα στο δικαστήριο. Οι ημέρες σου είναι γεμάτες ζωή, ενθουσιασμό και νόημα».

«Ας υποθέσουμε ότι το κάνω αυτό, κι αν ακόμα θέλω να συνεχίσω τον ύπνο μου αντί να πάω για τρέξιμο;»

«Αρχικά, τις πρώτες ημέρες, θα είναι λίγο δύσκολο και θα θέλεις πραγματικά να επιστρέψεις στις παλιές σου συνήθειες. Όμως ο Γιόγκι Ραμάν πίστευε πολύ ειδικά σε μία από τις αιώνιες αρχές: το θετικό πάντοτε υπερτερεί του αρνητικού. Έτσι λοιπόν, αν συνεχίσεις τον πόλεμο ενάντια στις αδύναμες σκέψεις που αθόρυβα έχουν εισχωρήσει κατά την πάροδο των ετών στο παλάτι του νου σου, τελικά θα δουν πως είναι ανεπιθύμητες και θα αποχωρήσουν σαν επισκέπτες που ξέρουν πως δεν είναι καλοδεχούμενοι».

«Θέλεις να μου πεις ότι οι σκέψεις έχουν φυσική υπόσταση;»

«Ναι, και είναι στον απόλυτο έλεγχό σου. Είναι τόσο εύκολο να κάνεις θετικές σκέψεις όσο είναι και το να κάνεις αρνητικές».

«Τότε γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι ανησυχούν και εστιάζουν σε κάθε αρνητική πληροφορία αυτού του κόσμου;»

«Γιατί δεν έχουν μάθει την τέχνη του αυτο-ελέγχου και της πειθαρχημένης σκέψης. Οι περισσότεροι άνθρωποι με τους οποίους έχω μιλήσει δεν γνωρίζουν ότι έχουν τη δύναμη να ελέγχουν οποιαδήποτε σκέψη κάνουν κάθε δευτερόλεπτο που έχει κάθε λεπτό που έχει η κάθε μέρα. Πιστεύουν ότι οι σκέψεις απλά συμβαίνουν και ποτέ δεν συνειδητοποίησαν ότι αν δεν αφιερώσεις χρόνο να αρχίσεις να ελέγχεις τις σκέψεις σου, τότε εκείνες θα ελεγχουν εσένα. Όταν εστιάζεις μόνο στις καλές σκέψεις και αρνείσαι να δώσει έδαφος στις κακές μέσα από την καθαρή δύναμη της θέλησης, γίνεσαι ο κύριος της μοίρας σου».

Είχα ανάγκη να το ακούσω αυτό. Κατά τη διάρκεια αυτής της παράξενης όσο και εμψυχωτικής βραδιάς, είχα μετατραπεί από σκεπτικός νομικός που αντιμετώπιζε έναν πρώην μεγαλοδικηγόρο που έγινε γιόγκι, σε πιστό, του οποίου τα μάτια είχαν ανοίξει διάπλατα για πρώτη φορά έπειτα από πολλά χρόνια. Μακάρι να τα άκουγε και η Τζένη όλα αυτά. Μακάρι να μπορούσαν και τα παιδιά μου να άκουγαν αυτή τη σοφία. Ήξερα πως θα επιδρούσε πάνω τους όπως και σ' εμένα. Πάντοτε ήθελα να γίνω ένας καλύτερος οικογενειάρχης και να ζω πληρέστερα, όμως πάντοτε ήμουν τόσο πολύ απασχολημένος με την καταστολή των καθημερινών εστιών της ζωής, ώστε η αρχική μου επιθυμία έμοιαζε πολύ πειστική. Ίσως να ήταν αδυναμία και έλλειψη αυτο-ελέγχου. Ίσως μια αδυναμία να δω το δάσος πίσω από τα δέντρα. Και η ζωή περνάει τόσο γρήγορα. Μοιάζει σαν να είναι μόλις χθες που ήμουν νεαρός φοιτητής της Νομικής, γεμάτος ενέργεια και ενθουσιασμό. Ονειρευόμουν τότε να ασχοληθώ με την πολιτική ή να γίνω διαπρεπής δικαστής. Όμως, καθώς ο καιρός περνούσε βυθίστηκα στη συνήθεια. Ακόμη και ως θρασύς δικηγόρος, ο Τζούλιαν μου έλεγε πως «η αυταρέσκεια είναι θάνατος». Όσο περισσότερο το σκεπτόμουν τόσο περισσότερο συνειδητοποιούσα πως είχα χάσει την επιθυμία μου. Και δεν ήταν μια επιθυμία για μεγαλύτερο σπίτι ή πιο γρήγορο αυτοκίνητο. Επρόκειτο για πολύ βαθύτερη επιθυμία:

επιθυμία για μια πιο ουσιαστική και γεμάτη ζωή - κάπως σαν γιορτή - και περισσότερη ικανοποίηση».

Έπιασα τον εαυτό μου να ονειρεύεται, καθώς ο Τζούλιαν εξακολουθούσε να μιλά. Χάνοντας την επαφή με αυτά που έλεγε τώρα, οραματίστηκα πως θα ήμουν στα 50 και μετά στα 60 μου. Θα παρέμενα ακόμα κολλημένος στο ίδιο επάγγελμα, με τους ίδιους ανθρώπους και τους ίδιους αγώνες; Τρόμαξα στην ιδέα. Πάντοτε ήθελα να συνεισφέρω στον κόσμο με κάποιον τρόπο, και σίγουρα δεν έκανα τώρα κάτι τέτοιο. Νομίζω πως ήταν αυτή τη στιγμή, με τον Τζούλιαν να κάθεται δίπλα μου στο καθιστικό μου ετούτη τη ζεστή νύχτα του Ιουλίου που δέχθηκα την αλλαγή. Οι Ιάπωνες το ονομάζουν *satori*, που σημαίνει αυτόματη αφύπνιση, και αυτό ακριβώς ήταν. Αποφάσισα να εκπληρώσω τα όνειρά μου και να κάνω τη ζωή μου πολύ πιο γεμάτη από ό,τι ήταν μέχρι τώρα. Αυτή ήταν η πρώτη μου πραγματική γεύση ελευθερίας, μιας ελευθερίας που προκύπτει όταν αποφασίζεις να αναλάβεις μια και καλή την ευθύνη της ζωής σου και όλων των συστατικών της στοιχείων.

«Θα σου δώσω μια συνταγή για την ανάπτυξη της δύναμης της θέλησης», είπε ο Τζούλιαν, χωρίς να έχει την παραμικρή ιδέα για την αλλαγή που είχα μόλις βιώσει. «Η σοφία, χωρίς τα κατάλληλα εργαλεία να την εφαρμόσεις, είναι σοφία άχρηστη».

Συνέχισε. «Κάθε μέρα, περπατώντας προς τη δουλειά, θα ήθελα να επαναλαμβάνεις μερικές απλές λέξεις».

«Κάποιο από αυτά τα μάντρας που μου έλεγες προηγουμένως;» ρώτησα.

«Ναι. Πρόκειται για ένα, η ηλικία του οποίου είναι μεγαλύτερη από 5.000 χρόνια, αν και μόνον οι μοναχοί της Σιβάνα γνωρίζουν την ύπαρξή του. Ο Γιόγκι Ραμάν μου είπε πως με την επανάληψή του θα ανέπτυσσα αυτο-έλεγχο και ακατανίκητη θέληση μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Θυμήσου, οι λέξεις είναι μεγάλοι καθοδηγητές. Οι λέξεις είναι η ρητή ενσωμάτωση της δύναμης. Γεμίζοντας το μυαλό σου με λόγια ελπίδας, γίνεσαι

αισιόδοξος. Γεμίζοντας το μυαλό σου με λόγια ευγένειας, γίνεσαι ευγενής. Γεμίζοντας το μυαλό σου με λόγια θάρρους, γίνεσαι θαρραλέος. Τα λόγια έχουν δύναμη», παρατήρησε ο Τζούλιαν.

«Εντάξει, είμαι όλος αυτιά».

«Σου συνιστώ να επαναλαμβάνεις αυτό το μάντρα τουλάχιστον τριάντα φορές την ημέρα: "Είμαι περισσότερα από ό,τι φαίνεται, όλη η αντοχή και η δύναμη τον κόσμο κρύβεται μέσα μου". Πολύ βαθιές αλλαγές θα αρχίσουν να εκδηλώνονται στη ζωή σου. Για ακόμα συντομότερα αποτελέσματα, συνδύασε αυτό το μάντρα με την πρακτική του δημιουργικού οραματισμού για τον οποίο σου μίλησα νωρίτερα. Για παράδειγμα, πήγαινε σε κάποιο ήσυχλο μέρος. Κάθισε με τα μάτια κλειστά. Μην αφήσεις το μυαλό σου να περιπλανηθεί. Κράτησε το σώμα σου ακίνητο, καθώς η πιο εμφανής ένδειξη ενός αδύναμου μυαλού είναι ένα σώμα που δεν ησυχάζει. Επανάλαβε το μάντρα δυνατά, ξανά και ξανά. Κάνοντάς το, δεξ τον εαυτό σου ως πειθαρχημένο και σταθερό άνθρωπο, με πλήρη έλεγχο του νου, του σώματος και του πνεύματός του. Φαντάσου τον εαυτό σου να λειτουργεί όπως θα έκανε ο Γκάντι ή η Μητέρα Τερέζα σε μια δύσκολη κατάσταση. Σίγουρα θα προκύψουν εκπληκτικά αποτελέσματα», υποσχέθηκε.

«Αυτό είναι;» ρώτησα, άφωνος από τη φαινομενική απλότητα της συνταγής. «Μπορώ να αγγίξω τα πλήρη αποθέματα της δύναμής μου μέσα από αυτή την απλή άσκηση;».

«Η τεχνική αυτή διδάσκεται από τους πνευματικούς δασκάλους της Ανατολής εδώ και αιώνες. Εξακολουθεί να βρίσκεται σε ισχύ σήμερα για ένα και μόνο λόγο: επειδή λειτουργεί. Όπως πάντα, μπορείς να κρίνεις από τα αποτελέσματα. Αν σ' ενδιαφέρει, υπάρχουν ακόμα μία-δύο ασκήσεις που μπορώ να σου δώσω για ν' απελευθερώσεις την αντοχή της θέλησής σου και να καλλιεργήσεις την εσωτερική πειθαρχία. Σε προειδοποιώ, όμως, ότι ίσως σου φανούν λίγο παράξενες στην αρχή».

«Τζούλιαν, είμαι απόλυτα συνεπαρμένος με όσα έχω ακούσει. Δεν θα ήθελα να σταματήσεις τώρα».

«Εντάξει. Το πρώτο είναι να αρχίσεις να κάνεις τα πράγματα που δεν σου αρέσουν να κάνεις. Για εσένα αυτό θα μπορούσε να είναι το στρώσιμο του κρεβατιού το πρωί ή το να περπατάς μέχρι τη δουλειά σου αντί να παίρνεις το αυτοκίνητο. Αποκτώντας τη συνήθεια να επηρεάζεις τη θέλησή σου, θα πάψεις να είσαι δέσμιος των πιο αδυνάμων παρορμήσεών σου».

«Δηλαδή συνήθεια του τύπου το χρησιμοποιείς ή το χάνεις;»

«Ακριβώς. Για να ενδυναμώσεις τη θέλησή σου και την εσωτερική σου αντοχή, θα πρέπει πρώτα να τις χρησιμοποιείς. Όσο περισσότερο επηρεάζεις και θρέφεις το έμβρυο της αυτο-πειθαρχίας τόσο πιο γρήγορα θα ωριμάσει και θα σου προσφέρει τα αποτελέσματα που επιθυμείς. Η δεύτερη άσκηση ήταν αγαπημένη του Γιόγκι Ραμάν. Συνήθιζε να περνά μια ολόκληρη ημέρα χωρίς να μιλά καθόλου, παρά μόνον ίσως απαντώντας σε κάποια ευθεία ερώτηση».

«Κάτι σαν όρκος σιωπής;»

«Στην ουσία αυτό ακριβώς ήταν, Τζον. Οι Θιβετιανοί μοναχοί, οι οποίοι διέδωσαν αυτή την πρακτική, πίστευαν πως συγκρατώντας τη γλώσσα κάποιου για παρατεταμένο διάστημα θα είχε ως αποτέλεσμα την ενδυνάμωση της πειθαρχίας του».

«Πώς όμως;»

«Βασικά, παραμένοντας σιωπηλός για μία ημέρα, εθίζεις τη θέλησή σου να κάνει αυτό που την προστάζεις. Κάθε φορά που σου έρχεται η ανάγκη να μιλήσεις, εσύ ενεργά κάμπτες την παρόρμησή σου και παραμένεις σιωπηλός. Βλέπεις, η θέλησή σου δεν λειτουργεί με δικό της μυαλό. Περιμένει τις δικές σου οδηγίες που θα την αναγκάσουν να δράσει. Όσο περισσότερο έλεγχο ασκείς πάνω της τόσο πιο δυνατή γίνεται. Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν χρησιμοποιούν τη δύναμη της θέλησής τους».

«Γιατί όμως;» ρώτησα.

«Πιθανότατα επειδή οι περισσότεροι άνθρωποι δεν πιστεύουν πως έχουν. Κατηγορούν οποιονδήποτε και οτιδήποτε εκτός από τον εαυτό τους για την προφανή τους αδυναμία. Εκείνοι που έχουν κακοήγη συμπεριφορά θα σου πουν: "Δεν μπορώ να κάνω τίποτα, ο πατέρας μου ήταν το ίδιο πράγμα". Εκείνοι που ανησυχούν υπερβολικά θα σου πουν: "Δεν φταίω εγώ, η δουλειά μου μου προκαλεί τόσο άγχος". Εκείνοι που κοιμούνται πολύ θα σου πουν: "Τι μπορώ να κάνω; Το σώμα μου χρειάζεται δέκα ώρες ύπνο". Οι άνθρωποι αυτοί στερούνται της υπευθυνότητας, η οποία προκύπτει από τη γνώση του εξαιρετικού δυναμικού, που βρίσκεται μέσα στον καθένα μας, περιμένοντας να οδηγηθεί κατάλληλα σε δράση. Γνωρίζοντας τους αιώνιους νόμους της φύσης, εκείνους που καθορίζουν τη λειτουργία του σύμπαντος και όλων όσοι βρίσκονται μέσα σ' αυτό, μαθαίνεις επίσης πως είναι πατρογονικό σου δικαίωμα να γίνεις όλα όσα μπορείς να είσαι. Έχεις τη δύναμη να γίνεις περισσότερα από το περιβάλλον σου. Αντίστοιχα, έχεις την ικανότητα να γίνεις κάτι περισσότερο από δέσμιος του παρελθόντος σου. Για να γίνουν αυτά, πρέπει να γίνεις κύριος της θέλησής σου».

«Ακούγεται βαρύ».

«Κι όμως η ιδέα είναι πολύ πρακτική. Φαντάσου τι θα μπορούσες να κάνεις διπλασιάζοντας ή τριπλασιάζοντας το ποσό της δύναμης της θέλησης σου, σε σύγκριση με αυτό που έχεις τώρα. Θα μπορούσες να ξεκινήσεις εκείνη τη δίαιτα που ήθελες να κάνεις, θα μπορούσες να είσαι πολύ πιο εποικοδομητικός με το χρόνο σου, θα μπορούσες να απομακρύνεις τη συνήθεια της ανησυχίας μια για πάντα ή θα μπορούσες να είσαι ο ιδανικός σύζυγος. Χρησιμοποιώντας τη θέλησή σου μπορείς να αναζωπυρώσεις την παρόρμηση και την ενέργειά σου για ζωή, την οποία φαίνεται να λες πως έχεις χάσει. Αυτή είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα περιοχή για να εστιάσεις».

«Η άσκηση της δύναμης της θέλησής μου σε καθημερινή βάση αποτελεί λοιπόν ακρογωνιαίο λίθο;»

«Ναι. Αποφάσισε να κάνεις εκείνα τα πράγματα που γνωρίζεις πως θα έπρεπε να κάνεις, αντί να βαδίζεις στο μονοπάτι των εύκολων λύσεων. Καταπολέμησε τη δύναμη της βαρύτητας των κακών συνηθειών και των αδύναμων παρορμήσεων, όπως ακριβώς κάνει και ο πύραυλος που υψώνεται πέρα από τους νόμους της βαρύτητας για να μπει στη σφαίρα των ουρανών. Πίεσε τον εαυτό σου. Απλά παρατήρησε τι θα συμβεί μέσα σε λίγες εβδομάδες».

«Και το μάντρα θα βοηθήσει;»

«Ναι. Η επανάληψη του μάντρα που σου έδωσα παράλληλα με την καθημερινή άσκηση να βλέπεις τον εαυτό σου όπως επιθυμείς, θα σου παρέχει τεράστια στήριξη στη δημιουργία της πειθαρχημένης ζωής με αρχές, και η οποία θα σε φέρει σε επαφή με τα όνειρά σου. Και δεν χρειάζεται να αλλάξεις τον κόσμο μέσα σε μία μέρα. Ξεκίνα από τα απλά. Ένα ταξίδι χιλίων μιλίων ξεκινά με ένα απλό βήμα. Γινόμαστε καλύτεροι σταδιακά. Ακόμη και η εκπαίδευσή σου να σηκώνεσαι μία ώρα νωρίτερα εγκαθιστώντας το ως συνήθεια, θα τονώσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, ωθώντας σε, σε μεγαλύτερα ύψη».

«Δεν μπορώ να δω τη σύνδεση», παραδέχθηκα.

«Οι μικρές νίκες οδηγούν σε μεγαλύτερες, θα πρέπει να στηριχτείς στο μικρό για να επιτύχεις το μεγάλο. Ακολουθώντας την απλή απόφαση να σηκώνεσαι μία ώρα νωρίτερα κάθε μέρα, θα εισπράξεις την ικανοποίηση και την επιβράβευση που φέρνει η επιτυχία. Έθεσες ένα στόχο και τον κατέκτησες. Αυτή είναι μια καλή αίσθηση. Το μυστικό είναι να θέτεις τον πήχη υψηλότερα και να αυξάνεις διαρκώς το μέτρο σου. Αυτό στη συνέχεια θα απελευθερώσει το μαγικό χαρακτηριστικό της κεκτημένης ταχύτητας, η οποία θα σε κινητοποιεί στην εξερεύνηση του απέραντου δυναμικού. Σου αρέσει το σκι;» ρώτησε αιφνίδια ο Τζούλιαν.

«Αγαπώ πολύ το σκι», απάντησα. «Η Τζένη κι εγώ παίρνουμε όποτε μπορούμε τα παιδιά στο βουνό, αν και είναι κάτι που δεν γίνεται και πολύ

συχνά, περισσότερο γιατί εκείνη φοβάται».

«Εντάξει. Φαντάσου τώρα τον εαυτό σου, καθώς ξεκινά στην κορυφή του βουνού. Στην αρχή πηγαίνεις αργά. Μέσα σε ένα λεπτό, όμως, βρίσκεσαι να πετάς κυριολεκτικά στην πλαγιά σαν να μην υπάρχει αύριο. Σωστά;».

«Μπορείς να με αποκαλείς και σκιέρ Νίντζα. Λατρεύω τη μαγεία της ταχύτητας!».

«Τι σε κάνει να πηγαίνεις τόσο γρήγορα;»

«Η αεροδυναμικότητα του σώματός μου», είπα σαρκαστικά.

«Καλή προσπάθεια», απάντησε γελώντας ο Τζούλιαν. «Η αδράνεια είναι η απάντηση που περιμένω. Η αδράνεια είναι επίσης το μυστικό συστατικό για τη δημιουργία της αυτο-πειθαρχίας. Όπως είπα, ξεκινάς από τα μικρά, είτε αυτό σημαίνει να ξυπνάς νωρίτερα είτε να περπατάς γύρω από τη γειτονιά σου κάθε βράδυ είτε να μάθεις τον εαυτό σου να κλείνει την τηλεόραση όταν δεν την χρειάζεται. Οι μικρές αυτές νίκες δημιουργούν την αδράνεια που α παρακινεί να κάνεις μεγαλύτερα βήματα στο δρόμο προς τον ανώτερό σου εαυτό. Σύντομα θα κάνεις πράγματα που ποτέ δεν ήξερες πως ήσουν ικανά να κάνεις με ενέργεια και σφρίγος που ποτέ δεν είχες σκεφτεί πως έχεις. Είναι μαγική η διαδικασία, Τζον. Και το ροζ κορδονένιο σχοινί στο μαγικό μύθο του Γιόγκι Ραμάν θα σου θυμίζει πάντα τη δύναμη της θέλησής σου».

Καθώς ο Τζούλιαν τελείωνε την αποκάλυψη των σκέψεών του πάνω στο θέμα της πειθαρχίας, πρόσεξα τις πρώτες ακτίνες του ήλιου να εισβάλουν στο καθιστικό, διώχνοντας μακριά το σκοτάδι, όπως ακριβώς το μωρό διώχνει το ανεπιθύμητο κάλυμμα του κρεβατιού. «Αυτή θα είναι μια υπέροχη μέρα», σκέφτηκα. «Η πρώτη ημέρα της υπόλοιπης ζωής μου».



## Συνοπτική Εφαρμογή Κεφαλαίου 10 - Η Σοφία του Τζούλιαν εν Συντομία

### Το Σύμβολο



### Η Αρχή

Ζήσε με Πειθαρχία:

### Η Γνώση

- Η πειθαρχία χτίζεται με τη συνεχή εκτέλεση μικρών θαρραλέων πράξεων
- Όσο περισσότερο θρέφεις το έμβρυο της αυτο-πειθαρχίας, τόσο πιο γρήγορα θα ωριμάσει
- Η δύναμη της θέλησης αποτελεί βασική αρετή για μια πλήρως ενεργοποιημένη ζωή

### Οι Τεχνικές

- Μάντρας / Δημιουργικός Οραματισμός
- Ο Όρκος της Σιωπής

### Ιδέα Ζωής

*Εξαπέλυσε πόλεμο ενάντια της αδύναμης σκέψεις που αθόρυβα έχουν εισχωρήσει στο παλάτι του νου σου. θα δουν πως είναι ανεπιθύμητες και θα αποχωρήσουν σαν επισκέπτες που ξέρουν πως δεν είναι καλοδεχούμενοι.*

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του

## Το πιο Ακριβό σου Αγαθό

*Ο καλά διευθετημένος χρόνος αποτελεί την πιο έγκυρη ένδειξη ενός καλά διευθετημένου μυαλού.*

**Sir Isaak Pitman**

«Ξέρεις ποιο είναι το αστείο με τη ζωή;» με ρώτησε ο Τζούλιαν.

«Πες μου».

«Τη στιγμή που οι περισσότεροι άνθρωποι ανακαλύπτουν τι ακριβώς θέλουν και με ποιο τρόπο μπορούν να το πετύχουν, είναι συνήθως πολύ αργά. Το ρητό που λέει: "Αν η νιότη ήξερε και αν τα γηρατειά μπορούσαν", είναι πολύ αληθινό.

«Σε αυτό ακριβώς αναφέρεται το χρονόμετρο στο μύθο του Γιόγκι Ραμάν;»

«Ναι. Ο γυμνός παλαιστής του σούμο των τριών μέτρων ύψους και τριακοσίων κιλών βάρους με το ροζ κορδονένιο σχοινί που γλιστράει σε ένα γυαλιστερό χρονόμετρο, το οποίο είχε αφήσει κάποιος στον όμορφο κήπο», μου υπενθύμισε ο Τζούλιαν.

«Πώς θα μπορούσα να ξεχάσω», απάντησα, ξεσπώντας σε ένα χαμόγελο.

Μέχρι τώρα είχα συνειδητοποιήσει ότι ο μυστικός μύθος του Γιόγκι Ραμάν ήταν κάτι περισσότερο από μια σειρά υπενθυμίσεων που είχαν σκοπό

να διδάξουν στον Τζούλιαν την αρχαία φιλοσοφία της φωτισμένης ζωής, ενώ παράλληλα να μην του επιτρέπουν να ξεχάσει το στόχο του. Μοιράστηκα τη σκέψη μου μαζί του.

«Α, η έκτη αίσθηση ενός δικηγόρου. Είσαι πολύ κοντά στην αλήθεια. Οι μέθοδοι του σοφού δασκάλου μου έμοιαζαν περίεργοι στην αρχή και πάσχι-σα να καταλάβω το νόημα της ιστορίας του, όπως αναρωτιόσουν και εσύ στην αρχή που στην διηγήθηκα. Πρέπει όμως να σου πω, Τζον, ότι και τα επτά στοιχεία της ιστορίας, από τον κήπο και το γυμνό παλαιστή του σούμο, έως τα κίτρινα τριαντάφυλλα και το διαμαντένιο μονοπάτι, στο οποίο και θα φτάσουμε σύντομα, χρησιμεύουν ως πανίσχυρες υπενθυμίσεις της σοφίας που απέκτησα στη Σιβάνα. Ο κήπος με βοηθάει να εστιάζομαι στις αναζωογονητικές σκέψεις, ο φάρος μου υπενθυμίζει ότι ο σκοπός της ζωής είναι μια ζωή με σκοπό, ο παλαιστής του σούμο με κρατάει επικεντρωμένο στη διαρκή αποκάλυψη του εαυτού μου, ενώ το ροζ κορδονένιο σχοινί με φέρνει σε επαφή με τα θαύματα που προκύπτουν από τη δύναμη της θέλησης. Δεν περνάει ούτε μία ημέρα, χωρίς να σκεφτώ το μύθο και τις αρχές που διδάχθηκα από τον Γιόγκι Ραμάν».

«Και τι ακριβώς αντιπροσωπεύει το χρυσό γυαλιστερό χρονόμετρο;»

«Είναι το σύμβολο του πιο ακριβού αγαθού μας - του χρόνου».

«Και η θετική σκέψη, οι στόχοι και η αυτο-κυριαρχία;»

«Όλα αυτά δεν σημαίνουν τίποτα χωρίς το χρόνο. Περίπου έξι μήνες μετά την προσωρινή μου εγκατάσταση στο υπέροχο δάσος της Σιβάνα, μία από τους σοφούς με επισκέφτηκε στην καλύβα μου από τριαντάφυλλα, ενώ διάβαζα. Το όνομά της ήταν Ντιβέα. Ήταν μια εντυπωσιακά όμορφη γυναίκα με στιλπνά μαύρα μαλλιά που έφταναν μέχρι τη μέση της, και με φωνή γεμάτη ευγένεια και γλυκύτητα με πληροφόρησε ότι ήταν η νεότερη ανάμεσα στους σοφούς σε αυτόν το μυστικό ορεινό καταυλισμό. Είπε επίσης ότι είχε έρθει να με βρει κατ' εντολήν του Γιόγκι Ραμάν, ο οποίος της είχε πει πως ήμουν

ο καλύτερος μαθητής που είχε ποτέ».

«"Ίσως να είναι όλα όσα υπέφερες στην προηγούμενη ζωή σου που σε έκαναν να αγκαλιάσεις τη σοφία μας με τόσο ανοιχτή καρδιά", συμφώνησα. "Όντας η νεότερη της κοινότητας, μου ζητήθηκε να σου φέρω ένα δώρο. Είναι από όλους μας και στο προσφέρουμε ως ένδειξη σεβασμού, που ταξίδεψες τόσο μακριά για να μάθεις για εμάς. Με κανέναν τρόπο δεν μας έκρινες και δεν κορόιδεψες τις παραδόσεις μας. Έτσι, αν και αποφάσισες να μας αφήσεις σε μερικές εβδομάδες, εμείς σε θεωρούμε δικό μας. Κανείς έξω από εδώ δεν έλαβε ποτέ αυτό που πρόκειται να σου δώσω"».

«Τι ήταν το δώρο;» ρώτησα ανυπόμονα.

«Η Ντιβέα έβγαλε ένα αντικείμενο από το χειροποίητο σάκο της και μου το έτεινε. Τυλιγμένο σε κάποιου είδους αρωματικό χαρτί, ήταν κάτι που όμοιό του δεν είχα αντικρίσει ξανά. Ήταν μια κλεψύδρα μινιατούρα φτιαγμένη από φυσικό γυαλί και μικρά κομμάτια σανταλόξυλου. Βλέποντας την έκφρασή μου, η Ντιβέα βιάστηκε να μου πει πως καθένas από τους σοφούς είχε δεχθεί ένα τέτοιο όργανο, όταν ήταν παιδί. "Παρόλο που δεν έχουμε ιδιοκτησίες και ζούμε μη επιβαρυνμένη απλή ζωή, σεβόμαστε το χρόνο και επισημαίνουμε το πέρασμά του. Αυτές οι μικρές κλεψύδρες χρησιμεύουν ως καθημερινές υπενθυμίσεις της θνητότητάς μας και της σημασίας να ζούμε πλήρεις, παραγωγικές ημέρες κατευθυνόμενοι στους στόχους μας"».

«Αυτοί οι μοναχοί εκεί ψηλά στις απάτητες κορφές των Ιμαλαίων μετρούσαν το χρόνο;»

«Ο καθένas από αυτούς αντιλαμβανόταν πολύ καλά τη σημασία του χρόνου. Όλοι τους είχαν αναπτύξει αυτό που ονομάζω "χρονική συνειδητότητα". Βλέπεις, έμαθα ότι ο χρόνος κυλάει μέσα από τα χέρια μας, όπως οι κόκκοι της άμμου και δεν επιστρέφει ποτέ. Εκείνοι που εκμεταλλεύονται το χρόνο σοφά από νεαρή ηλικία επιβραβεύονται με γεμάτη, παραγωγική και ικανοποιητική ζωή. Όσοι δεν εκτέθηκαν ποτέ στην αρχή που λέει ότι "η

κυριότητα του χρόνου είναι κυριότητα της ζωής" δεν πρόκειται ποτέ να αντιληφθούν την τεράστια ανθρώπινη δύναμη. Ο χρόνος είναι ο μεγάλος οριοθέτης. Είτε είμαστε προνομιούχοι ή λιγότερο ευεργετημένοι, είτε ζούμε στο Τέξας ή στο Τόκυο, όλοι υποκείμεθα σε ημέρες που έχουν είκοσι τέσσερις ώρες. Εκείνο που διαχωρίζει αυτούς που ζουν εξέχουσα ζωή από αυτούς που «αποτυγχάνουν» είναι ο τρόπος που διαχειρίζονται το χρόνο τους».

«Κάποτε άκουσα τον πατέρα μου να λέει ότι οι πιο πολυάσχολοι άνθρωποι είναι εκείνοι που έχουν χρόνο στη διάθεσή τους. Τι καταλαβαίνεις από αυτό;».

«Συμφωνώ. Οι πολυάσχολοι, παραγωγικοί άνθρωποι είναι πολύ ικανοί στη διεύθυνση του χρόνου τους - πρέπει να είναι πειθαρχημένοι για να επιβιώσουν. Το να είσαι εξαιρετικός διαχειριστής του χρόνου δεν σημαίνει αυτόματα ότι πρέπει να είσαι και εθισμένος στη δουλειά. Αντίθετα, η διαχείριση του χρόνου σου επιτρέπει να έχεις περισσότερο χρόνο για τα πράγματα που αγαπάς, τα πράγματα που είναι αληθινά σημαντικά για σένα. Η κυριαρχία στο χρόνο οδηγεί στην κυριαρχία της ζωής. Περιφρούρησε καλά το χρόνο σου. Να θυμάσαι, πρόκειται για μη ανανεώσιμη πηγή».

«Θα σου δώσω ένα παράδειγμα», προσφέρθηκε ο Τζούλιαν. «Ας υποθέσουμε πως είναι Δευτέρα πρωί και το πρόγραμμά σου είναι γεμάτο ραντεβού, συναντήσεις και παραστάσεις στο δικαστήριο. Αντί να σηκωθείς ως συνήθως στις 6:30 π.μ., να πιεις μονορούφι τον καφέ σου, να φτάσεις τρέχοντας μέχρι τη δουλειά σου και εν συνεχεία να περάσεις την ημέρα σου γεμάτος άγχος "να προλάβεις", ας υποθέσουμε ότι αφιέρωνες δεκαπέντε λεπτά το προηγούμενο βράδυ να σχεδιάσεις την ημέρα σου. Ή για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, ας υποθέσουμε ότι αφιέρωσες μία ώρα κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου για να σχεδιάσεις ολόκληρη την εβδομάδα. Έγραψες στο ημερολόγιό σου πότε θα συναντήσεις τους πελάτες σου, πότε θα κάνεις την έρευνά σου και πότε θα κάνεις τα τηλεφωνήματα που πρέπει. Το πιο σημα-

ντικό, οι προσωπικοί, κοινωνικοί και πνευματικοί σου στόχοι της εβδομάδας, καταγράφηκαν επίσης στην ίδια ατζέντα. Αυτή η απλή κίνηση είναι το μυστικό της ισορροπημένης ζωής. Στηρίζοντας όλες τις πιο ζωτικές ενέργειες της ζωής σου στο καθημερινό σου πρόγραμμα, διασφαλίζεις ότι η εβδομάδα και η ζωή σου διατηρούν τη σημασία τους και την αίσθηση της γαλήνης».

«Φαντάζομαι πως δεν εννοείς να κάνω κάποιο διάλειμμα στη μέση της φορτωμένης ημέρας μου για να κάνω περίπατο στο πάρκο ή να διαλογιστώ».

«Και φυσικά το εννοώ. Γιατί παραμένεις τόσο σταθερά προσδεμένος στη συμβατικότητα; Γιατί αισθάνεσαι ότι πρέπει να κάνεις τα πράγματα όπως ακριβώς τα κάνουν όλοι γύρω σου; Χάραξε το δικό σου δρόμο. Γιατί να μην πας στο γραφείο μία ώρα νωρίτερα έτσι ώστε να έχεις την πολυτέλεια να απολαύσεις αργότερα έναν ήρεμο πρωινό περίπατο στο όμορφο πάρκο που βρίσκεται απέναντι από το γραφείο σου; Ή γιατί να μη δουλέψεις λίγο περισσότερο στην αρχή της εβδομάδας, έτσι ώστε να αποδεσμευτείς νωρίτερα την Παρασκευή και να πας με τα παιδιά σου στο ζωολογικό κήπο; Ή γιατί να μη δουλεύεις από το σπίτι μία-δυο μέρες την εβδομάδα, έτσι ώστε να βλέπεις περισσότερο την οικογένειά σου; Αυτό που λέω απλά είναι να σχεδιάζεις την εβδομάδα σου και να διαχειρίζεσαι το χρόνο σου δημιουργικά. Να εστιάζεις πειθαρχημένα το χρόνο σου γύρω από τις προτεραιότητές σου. Τα πιο σημαντικά ζητήματα της ζωής σου δεν θα πρέπει να θυσιάζονται προς όφελος των λιγότερο σημαντικών. Και να θυμάσαι, η αποτυχία στο σχεδιασμό είναι σχεδιασμός για την αποτυχία. Γράφοντας σε ένα χαρτί όχι μόνο τα ραντεβού σου με τους άλλους, αλλά και τα πολύ σημαντικά ραντεβού με τον εαυτό σου για να διαβάσεις, να χαλαρώσεις ή να γράψεις μια ερωτική επιστολή στη γυναίκα σου, θα γίνεις πολύ περισσότερο παραγωγικός με το χρόνο σου. Να μην ξεχνάς πως ο εξω-εργασιακός σου χρόνος δεν αποτελεί απώλεια. Σε κάνει ιδιαίτερα αποδοτικό στον εργασιακό σου χρόνο. Πάψε να ζεις τη ζωή σου με στεγανά και κατάλαβε, μια και καλή, πως ό,τι κάνεις απαρτίζει ένα και αδιαίρετο σύνολο.

Ο τρόπος που λειτουργείς στο σπίτι επηρεάζει τον τρόπο που λειτουργείς στο γραφείο. Ο τρόπος που αντιμετωπίζεις τους ανθρώπους στο γραφείο, επηρεάζει τον τρόπο που αντιμετωπίζεις την οικογένεια και τους φίλους σου».

«Συμφωνώ, Τζούλιαν, όμως πραγματικά δεν έχω το χρόνο να κάνω διαλείμματα στο μέσον της ημέρας. Με τις παρούσες συνθήκες, δουλεύω και τα περισσότερα απογεύματα. Το πρόγραμμά μου είναι πραγματικά ασφυκτικό». Και λέγοντας αυτά, το στομάχι μου σφίχτηκε και μόνο στη σκέψη της άπειρης δουλειάς που με περίμενε.

«Το να είσαι πηγμένος δεν αποτελεί δικαιολογία. Το πραγματικό ερώτημα είναι γιατί είσαι τόσο πηγμένος. Ένας από τους μεγάλους κανόνες που έμαθα από τους γέρους σοφούς, είναι ότι το ογδόντα τοις εκατό των αποτελεσμάτων που επιτυγχάνεις στη ζωή σου προκύπτει μόνο από το είκοσι τοις εκατό των δραστηριοτήτων που καταλαμβάνουν το χρόνο σου. Ο Γιόγκι Ραμάν το ονομάζει "Ο Αρχαίος Κανόνας των Είκοσι"».

«Δεν είμαι σίγουρος ότι σε παρακολουθώ».

«Εντάξει. Ας ξαναγυρίσουμε στην πηγμένη σου Δευτέρα. Από το πρωί έως το βράδυ μπορεί να σπαταλάς το χρόνο σου από το να μιλάς στο τηλέφωνο με τους πελάτες και να σχεδιάζεις νομικές προτάσεις, μέχρι να διαβάζεις παραμύθια στα παιδιά σου πριν κοιμηθούν ή να παίζεις σκάκι με τη γυναίκα σου. Σύμφωνοι;».

«Σύμφωνοι».

«Όμως, πέρα από τις εκατοντάδες δραστηριότητες, στις οποίες αφιερώνεις το χρόνο σου, μόνον το είκοσι τοις εκατό από αυτές αποδίδουν αληθινούς, μόνιμους καρπούς. Μόνον το είκοσι τοις εκατό όσων κάνεις θα έχει επίδραση στην ποιότητα της ζωής σου. Αυτές είναι οι "υψηλής απόδοσης" δραστηριότητές σου. Για παράδειγμα, σε δέκα χρόνια από σήμερα, πραγματικά πιστεύεις ότι όλος ο χρόνος που περνάς φλυαρώντας με συναδέλφους ή καθισμένος σε κάποια αίθουσα εστιατορίου γεμάτη καπνούς ή βλέποντας

τηλεόραση, θα παίζει κάποιο ρόλο σε κάτι;».

«Όχι, πραγματικά».

«Σωστά. Είμαι, λοιπόν, βέβαιος ότι θα συμφωνείς πως θα υπάρχουν και ορισμένες δραστηριότητες που θα έπαιζαν ρόλο».

«Εννοείς ας πούμε το χρόνο που αφιερώνω για να βελτιώσω τις νομικές μου γνώσεις, το χρόνο που αφιερώνω για να βελτιώσω τη σχέση με τους πελάτες μου και το χρόνο που αφιερώνω για να γίνω καλύτερος δικηγόρος;».

«Ναι, και το χρόνο που αφιερώνεις εξελίσσοντας τη σχέση σου με τη Τζένη και τα παιδιά. Το χρόνο που αφιερώνεις στην επαφή σου με τη φύση, όντας ευγνώμων για όλα όσα έχεις την τύχη να έχεις. Το χρόνο που αφιερώνεις για την ανανέωση του νου, του σώματος και του πνεύματός σου. Αυτές είναι μερικές μόνο από τις δραστηριότητες υψηλής απόδοσης, οι οποίες θα σου επιτρέψουν να σχεδιάσεις τη ζωή που σου αξίζει. Διοχέτευσε όλο το χρόνο σου σε αυτές ακριβώς τις δραστηριότητες που αξίζουν. Οι φωτισμένοι άνθρωποι καθοδηγούνται από τις προτεραιότητες. Αυτό είναι το μυστικό της κυριαρχίας του χρόνου».

«Όλα αυτά στα έμαθε ο Γιόγκι Ραμάν;»

«Έγινε μαθητής της ζωής, Τζον. Ο Γιόγκι Ραμάν οπωσδήποτε ήταν ένας υπέροχος, εμπνευσμένος δάσκαλος και δεν πρόκειται να τον ξεχάσω γι' αυτό ποτέ. Όμως όλα τα μαθήματα που έμαθα από τις ποικίλες εμπειρίες μου ενώθηκαν σαν τα κομμάτια ενός γιγάντιου παζλ για να μου δείξουν το δρόμο για μια καλύτερη ζωή».

Ο Τζούλιαν πρόσθεσε: «Εύχομαι να μάθεις από τα δικά μου προηγούμενα λάθη. Ορισμένοι άνθρωποι μαθαίνουν από τα λάθη των άλλων. Τέτοιοι άνθρωποι είναι σοφοί. Άλλοι πάλι πιστεύουν ότι η πραγματική γνώση προκύπτει μόνο μέσα από τις προσωπικές εμπειρίες. Οι άνθρωποι αυτοί υπόκεινται σε περιττό πόνο και αγωνιούν για την πορεία της ζωής τους».

Έχω περάσει από πολλά σεμινάρια για τη διαχείριση του χρόνου ως



δικηγόρος. Και όμως, ποτέ δεν είχα ακούσει για τη φιλοσοφία της κυριαρχίας στο χρόνο που μου αποκάλυπτε τώρα ο Τζούλιαν. Η διαχείριση του χρόνου δεν ήταν κάτι που αφορούσε μόνο τον εργασιακό χρόνο. Επρόκειτο για ένα ολιστικό σύστημα που μπορούσε να κάνει κάθε τομέα της ζωής μου πλήρη και ισορροπημένο, αν εφαρμοζόταν σωστά. Έμαθα πως σχεδιάζοντας τη ζωή μου και αφιερώνοντας χρόνο για να εξασφαλίσω την ισορροπημένη χρήση του, δεν θα ήμουν μόνο πολύ περισσότερο αποδοτικός - θα ήμουν και πολύ περισσότερο ευτυχής.

«Η ζωή, λοιπόν, είναι σαν μια χοντρή φέτα μπέικον», είπα συμφωνώντας. «Πρέπει να ξεχωρίσεις το κρέας από το λίπος, προκειμένου να γίνεις κύριος του χρόνου σου».

«Πολύ καλά. Το έχεις πιάσει το θέμα. Και αν και η χορτοφαγική μου πλευρά αντιδρά, μου αρέσει η αναλογία που έθεσες, επειδή πετυχαίνει ακριβώς το στόχο. Όταν αφιερώνεις το χρόνο και την πολύτιμη πνευματική σου ενέργεια, εστιάζοντας στο κρέας, δεν έχεις χρόνο να σπαταλήσεις στο λίπος. Αυτό αποτελεί και το σημείο κατά το οποίο η ζωή σου μετακινείται από το βασίλειο της συνήθειας στην εξοχότητα του εξαιρετικού. Είναι τότε που αρχίζεις πραγματικά να πράττεις, και οι πόρτες του ναού της φώτισης ανοίγουν ξαφνικά», παρατήρησε ο Τζούλιαν.

«Και αυτό με οδηγεί στο εξής. Μην αφήνεις τους άλλους να σου κλέβουν το χρόνο. Να είσαι επιφυλακτικός με τους καταχραστές του χρόνου. Είναι οι άνθρωποι που τηλεφωνούν μόλις έχεις βάλει τα παιδιά για ύπνο και έχεις καθίσει στην αγαπημένη σου πολυθρόνα με σκοπό να διαβάσεις αυτό το συναρπαστικό διήγημα, για το οποίο έχεις ακούσει τόσο πολλά. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που έχουν τη συνήθεια να περνάνε από το γραφείο σου μόλις έχεις βρει ελάχιστα λεπτά στο μέσον μιας πυρετώδους ημέρας, προκειμένου να ηρεμήσεις και να βάλεις σε τάξη τις σκέψεις σου. Σου ακούγεται οικείο αυτό;».

«Ως συνήθως, Τζούλιαν, έχεις δίκιο. Μάλλον είμαι πολύ ευγενής για να

τους ζητήσω να κλείσουν το τηλέφωνο ή να μη χτυπάνε την πόρτα μου», παραδέχτηκα.

«Οφείλεις να είσαι αδίστακτος σχετικά με το χρόνο σου. Μάθε να λες όχι. Βρίσκοντας το θάρρος να λες όχι στα μικρά ζητήματα της ζωής θα έχεις τη δύναμη να λες ναι στα μεγαλύτερα ζητήματα. Κλείσε την πόρτα του γραφείου σου, όταν χρειάζεσαι μερικές ώρες για να δουλέψεις σε κάποια μεγάλη υπόθεση. Θυμήσου αυτό που σου είπα. Μη σηκώνεις το τηλέφωνο κάθε φορά που χτυπάει. Βρίσκεται εκεί για τη δική σου εξυπηρέτηση, όχι για την εξυπηρέτηση των άλλων. Κατά έναν περίεργο τρόπο, οι άλλοι θα σε σέβονται περισσότερο βλέποντας ότι είσαι ένας άνθρωπος που υπολογίζει το χρόνο του. Θα καταλαβαίνουν ότι ο χρόνος σου είναι πολύτιμος και θα τον σέβονται».

«Και τι γίνεται με την αναβλητικότητα; Όλο και πιο συχνά αναβάλλω τα πράγματα που δεν μου αρέσει να κάνω και αντ' αυτών πιάνω τον εαυτό μου να χαζεύει ανόητη αλληλογραφία στο Διαδίκτυο ή να ξεφυλλίζει νομικά περιοδικά. Ίσως απλά να σκοτώνω το χρόνο μου;».

«Η έκφραση "σκοτώνω το χρόνο μου" είναι μια ευφυής μεταφορά. Είναι γεγονός πως η ανθρώπινη φύση αρέσκεται να κάνει πράγματα που της αρέσουν και να αποφεύγει εκείνα που δεν της αρέσουν. Όμως, όπως έλεγα και νωρίτερα, οι πιο παραγωγικοί άνθρωποι σε αυτόν τον κόσμο έχουν καλλιεργήσει τη συνήθεια να κάνουν εκείνα τα πράγματα, τα οποία οι λιγότερο παραγωγικοί αποφεύγουν, ακόμη κι αν και οι ίδιοι δεν αρέσκονται να τα κάνουν».

Σταμάτησα και σκέφτηκα βαθιά την αρχή που είχα μόλις ακούσει. Ίσως η αναβλητικότητα να μην ήταν το πρόβλημά μου. Ίσως η ζωή μου να έχει γίνει τόσο σύνθετη. Ο Τζούλιαν αισθάνθηκε την ανησυχία μου.

«Ο Γιόγκι Ραμάν έλεγε ότι εκείνοι που είναι κύριοι του χρόνου τους ζουν απλή ζωή. Οι γρήγοροι και ξέφρενοι ρυθμοί δεν ανήκαν στις προθέσεις της φύσης. Ενώ πίστευε ακράδαντα ότι η διαρκής ευτυχία ανήκε μόνο σ' εκείνους που είναι αποτελεσματικοί και θέτουν ξεκάθαρους στόχους για τον

εαυτό τους, η ζωή γεμάτη επιτεύγματα και συνεισφορά δεν προκύπτει από τη θυσία της πνευματικής ηρεμίας. Και αυτό το βρήκα πολύ γοητευτικό στη συγκεκριμένη φιλοσοφία. Μου επέτρεπε να είμαι παραγωγικός και ταυτόχρονα να εκπληρώνω τις πνευματικές μου επιθυμίες».

Αρχισα να ανοίγομαι περισσότερο στον Τζούλιαν. «Ήσουν πάντοτε ειλικρινής και ευθύς απέναντι μου, έτσι θα είμαι κι εγώ το ίδιο μαζί σου. Δεν θέλω να αποποιηθώ της δικηγορίας που ασκώ, ούτε του σπιτιού ούτε του αυτοκινήτου μου, για να γίνω χαρούμενος και πιο ευτυχισμένος. Αγαπώ τα "παιχνίδια" μου και όλα τα υλικά αγαθά που έχω αποκτήσει. Αποτελούν την ανταμοιβή μου για όλες εκείνες τις ώρες που έχω αφιερώσει στη δουλειά, από τότε που γνωριστήκαμε. Όμως αισθάνομαι κενός - έτσι πραγματικά αισθάνομαι. Σου μίλησα για τα όνειρά μου όταν ήμουν στη νομική σχολή. Υπάρχουν τόσο πολλά που θα ήθελα να κάνω στη ζωή μου. Είμαι ήδη 40 χρόνων και δεν έχω πάει ποτέ στο Γκραν Κάνιον ή στον Πύργο του Άιφελ. Δεν έχω περπατήσει ποτέ στην έρημο και δεν έχω κάνει βαρκαδά στα ήρεμα νερά της λίμνης μια όμορφη καλοκαιρινή ημέρα. Δεν έχω βγάλει ποτέ τις κάλτσες και τα παπούτσια μου να περπατήσω ξυπόλητος στο πάρκο, ακούγοντας τα παιδιά να παίζουν και τα σκυλιά να γαβγίζουν. Δεν μπορώ καν να θυμηθώ πότε ήταν η τελευταία φορά που έκανα έναν ήσυχο, μακρύ περίπατο μόνος μου μέσα στο χιόνι, έτσι απλά για ν' ακούσω τους ήχους της φύσης και να απολαύσω την αίσθηση».

«Τότε απλοποίησε τη ζωή σου», πρότεινε με συμπάθεια ο Τζούλιαν. «Εφάρμοσε το αρχαίο Τυπικό της Απλότητας σε κάθε πλευρά του κόσμου σου. Κάνοντάς το, αναπόφευκτα θα έχεις περισσότερο χρόνο να απολαύσεις αυτά τα υπέροχα θαύματα. Ένα από τα πιο τραγικά πράγματα που μπορεί να κάνει οποιοσδήποτε από εμάς είναι να αναβάλλει τη ζωή του. Πόσο πολλοί άνθρωποι ονειρεύονται ορισμένους μαγικούς κήπους με τριαντάφυλλα μακριά στον ορίζοντα μάλλον, πάρα αυτά που ανθίζουν στη δική τους αυλή. Τι τραγικό».

«Τι προτείνεις;»

«Αυτό θα το αφήσω στη δική σου φαντασία. Σου έχω ήδη μιλήσει για πολλές από τις στρατηγικές που έμαθα από τους σοφούς. Θα κάνουν θαύματα αν έχεις το θάρρος να τις εφαρμόσεις. Α, αυτό μου υπενθυμίζει ένα ακόμα πράγμα που κάνω, προκειμένου να εξασφαλίσω ότι η ζωή μου παραμένει ήρεμη και απλή».

«Ποιο είναι αυτό;»

«Μου αρέσει να παίρνω ένα γρήγορο υπνάκο το απόγευμα. Βρίσκω ότι με διατηρεί νέο και ανανεωμένο και μου δίνει τεράστια ενέργεια. Θα μπορούσες να πεις ότι έχω ανάγκη αυτή την κούρα ομορφιάς», είπε γελώντας ο Τζούλιαν.

«Η ομορφιά δεν ήταν ποτέ το δυνατό σου σημείο».

«Η αίσθηση του χιούμορ ήταν πάντοτε ένα από τα δικά σου, και γι' αυτό σε παραδέχομαι. Να θυμάσαι πάντα τη δύναμη του γέλιου. Όπως και η μουσική αποτελεί ένα υπέροχο τονωτικό ενάντια στα άγχη και στις εντάσεις της ζωής. Νομίζω ότι ο Γιόγκι Ραμάν το λέει καλύτερα: "Το γέλιο ανοίγει την καρδιά σου και γαληνεύει την ψυχή σου. Κανείς δεν πρέπει να παίρνει τη ζωή τόσο σοβαρά ώστε να ξεχνάει να γελά με τον εαυτό του"».

Ο Τζούλιαν είχε ακόμα μια τελική σκέψη να εκφράσει πάνω στο ζήτημα του χρόνου. «Ίσως το πιο σημαντικό, Τζον, πάψε να λειτουργείς σαν να έχεις μπροστά σου πέντε χιλιάδες χρόνια ζωής. Όταν η Ντιβέα μου έφερε αυτή τη μικρή κλεψύδρα, μου έδωσε παράλληλα και μια συμβουλή που δεν πρόκειται να ξεχάσω ποτέ».

«Τι σου είπε;»

«Μου είπε πως η καλύτερη στιγμή να φυτέψω ένα δέντρο ήταν σαράντα χρόνια πριν. Η αμέσως καλύτερη στιγμή είναι η σημερινή. Μη σπαταλās ούτε ένα λεπτό από τον ημερήσιο χρόνο σου. Προσπάθησε να αναπτύξεις μια... επιθανάτια νοοτροπία».

«Συνγνώμη;» ρώτησα κατακεραυνωμένος από τον όρο που είχε χρησι-

μοποιήσει ο Τζούλιαν. «Τι είναι η επιθανάτια νοοτροπία;».

Είναι ένας νέος τρόπος τοποθέτησης απέναντι στη ζωή σου, ένα περισσότερο εμπυχωτικό πρότυπο, αν θέλεις. Ένα πρότυπο που σου υπενθυμίζει ότι η σημερινή σου ημέρα θα μπορούσε να είναι η τελευταία, γι' αυτό απόλαυσέ την στο έπακρο».

«Ουσιαστικά, είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία ζωής. Υιοθετώντας μια επιθανάτια νοοτροπία, ζεις την κάθε ημέρα σαν να ήταν η τελευταία. Φαντάσου να ξυπνάς κάθε μέρα και να κάνεις στον εαυτό σου αυτή την απλή ερώτηση: "Τι θα έκανα σήμερα αν ήταν η τελευταία μου μέρα;". Στη συνέχεια σκέψου πώς θα φερόσουν στην οικογένειά σου, στους φίλους σου, ακόμη και σ' εκείνους που δεν γνωρίζεις. Σκέψου πόσο παραγωγικός και ανήσυχος θα ήσουν, προκειμένου να μεγιστοποιήσεις την κάθε στιγμή. Η επιθανάτια ερώτηση και μόνο έχει τη δύναμη να σου αλλάξει τη ζωή. Θα δώσει ενέργεια στις ημέρες σου και θα φέρει απόλαυση και νόημα σε καθετί που κάνεις. Θα αρχίσεις να εστιάζεις σε όλα τα σημαντικά ζητήματα που ανέβαλες, και θα άψεις να χαλαμίζεις το χρόνο σου σε όλα τα μηδαμινά που σε έσερναν σε ένα τέλμα κρίσεων και χάους».

Ο Τζούλιαν συνέχισε. «Πίεσε τον εαυτό σου να κάνει περισσότερα και να δοκιμάζει περισσότερα. Καθοδήγησε την ενέργειά σου να πραγματευτεί τα όνειρά σου. Ναι, πραγματεύσου τα όνειρά σου. Μην αποδέχεσαι μια ζωή μετριότητας, τη στιγμή που κρύβεις τέτοια απεριόριστη δύναμη στο φρούριο του νου σου. Τόλμησε να αγγίζεις το μεγαλείο σου. Αυτή είναι η πατρογονική σου κληρονομιά!».

«Δραστικό!»

«Υπάρχει και συνέχεια. Υπάρχει μια απλή θεραπεία για να σπάσεις την κακοδαιμονία της αποτυχίας που μαστίζει τόσο πολλούς ανθρώπους».

«Το φλιτζάνι μου είναι ακόμα άδειο», είπα σε απαλό τόνο.

«Ενέργησε σαν η αποτυχία να είναι αδύνατη, και τότε θα εξασφαλίσεις την επιτυχία. Απομάκρυνε κάθε σκέψη που σου λέει ότι δεν θα πετύχεις τους στόχους

σου, είχε είναι υλικοί είτε πνευματικοί. Να είσαι δυνατός και να μη θέτεις όρια στη λειτουργία της φαντασίας σου. Πότε μη γίνεσαι δέσμιος του παρελθόντος σου. Γίνε ο αρχιτέκτονας του μέλλοντός σου. Η αλλαγή σου θα είναι μόνιμη».

Καθώς η πόλη άρχιζε να ξυπνά και το πρωινό να ανθίζει, ο αειθαλής φίλος μου άρχισε να δείχνει τα πρώτα σημάδια κόπωσης ύστερα από την ολονύχτια συζήτηση με τον «διψασμένο» μαθητή του. Είχα μείνει έκπληκτος με την αντοχή του Τζούλιαν, την αστείρευτη ενέργειά του και τον ατέλειωτο ενθουσιασμό του. Δεν πρόφερε απλώς τα όσα έλεγε - τα ζούσε και τα εφάρμοζε.

«Πλησιάζουμε στο τέλος του μαγικού μύθου του Γιόγκι Ραμάν και είναι καιρός να σε αφήσω», είπε ευγενικά. «Έχω τόσο πολλά να κάνω και τόσους ανθρώπους να επισκεφτώ».

«Πρόκειται να πεις στους συνεργάτες σου ότι επέστρεψες;» ρώτησα γεμάτος περιέργεια.

«Πιθανότατα, όχι», απάντησε ο Τζούλιαν. «Είμαι τόσο διαφορετικός από τον Τζούλιαν Μαντλ που γνώριζαν. Δεν σκέπτομαι τα ίδια πράγματα, δεν φορώ τα ίδια ρούχα, δεν κάνω τα ίδια πράγματα. Είμαι ένας ολοκληρωτικά διαφορετικός άνθρωπος. Δεν θα με αναγνώριζαν καν».

«Πραγματικά είσαι άλλος άνθρωπος», συμφώνησα γελώντας, ενδόμυχα σκεπτόμενος αυτόν το μυστικιστή μοναχό, στολισμένο με την παραδοσιακή φορεσιά της Σιβάνα, να ξεπροβάλλει από την κόκκινη καλογουλισμένη Ferrari της προηγούμενης του ζωής.

«Μια νέα υπόσταση, ίσως να είναι η πιο ακριβής έκφραση».

«Δεν καταλαβαίνω ακριβώς τη διαφοροποίηση», ομολόγησα.

«Υπάρχει ένα αρχαίο ρητό στην Ινδία: "Είμαστε πνευματικά όντα που έχουν μια ανθρώπινη εμπειρία". Τώρα αντιλαμβάνομαι το ρόλο μου στο σύμπαν. Βλέπω αυτό που είμαι. Δεν βρίσκομαι πλέον στον κόσμο. Ο κόσμος είναι μέσα μου».

«Θα πρέπει να το συλλογιστώ αυτό για λίγο», είπα με απόλυτη ειλικρίνεια, μην κατανοώντας πλήρως αυτό που ήθελε να πει ο Τζούλιαν.

«Και βέβαια. Καταλαβαίνω, φίλε μου. Θα έρθει η στιγμή που θα ξέρεις ακριβώς για τι πράγμα μιλώ. Αν ακολουθήσεις τις αρχές που σου αποκάλυψα και εφαρμόσεις τις τεχνικές που σου πρόσφερα, θα προχωρήσεις με σιγουριά στο μονοπάτι της φώτισης. Θα φτάσεις να γίνεις κύριος της τέχνης της αυτο-διοίκησης. Θα δεις τη ζωή σου ως αυτό που πραγματικά είναι: ένα μικρό στίγμα στον καμβά της αιωνιότητας. Και θα φτάσεις να δεις ξεκάθαρα ποιος είσαι και τον απώτατο σκοπό της ζωής σου».

«Ο οποίος είναι;»

«Να υπηρετείς, φυσικά. Ανεξάρτητα από το μέγεθος του σπιτιού σου ή από το πόσο εντυπωσιακό αυτοκίνητο οδηγείς, το μοναδικό πράγμα που μπορείς να πάρεις μαζί σου στο τέλος της ζωής σου είναι η συνείδησή σου. Άκουσε τη συνείδησή σου. Αφησε την να σε οδηγήσει. Εκείνη γνωρίζει το σωστό, θα σου πει ότι η κλίση σου στη ζωή είναι σε τελευταία ανάλυση η ανιδιοτελής προσφορά προς τους άλλους, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Αυτό διδάχθηκα από την προσωπική μου οδύσσεια. Τώρα έχω τόσο πολλούς να δω, να υπηρετήσω και να θεραπεύσω. Η αποστολή μου είναι να διαδώσω την αρχαία σοφία των Σοφών της Σιβάνα σε όλους όσους έχουν ανάγκη να την ακούσουν. Αυτός είναι ο σκοπός μου».

Το πάθος της γνώσης διατηρούσε το πνεύμα του Τζούλιαν σε εγρήγορση - αυτό ήταν προφανές, ακόμη και σε μια αφώτιστη ψυχή σαν τη δική μου. Ήταν τόσο παθιασμένος τόσο αφοσιωμένος και τόσο ένθερμος με όσα έλεγε που αντικατοπτριζόταν ακόμη και στη φυσική του διάσταση. Η μεταμόρφωσή του από γέρο, ασθενικό δικηγόρο σε νέο, γεμάτο ζωή Άδωνι, δεν προήλθε μόνο από μία απλή αλλαγή στη δίαιτά του και μερικές καθημερινές ασκήσεις. Όχι, επρόκειτο για μια πολύ βαθύτερη πανάκεια-αγωγή θα μπορούσε κάποιος να πει, την οποία ο Τζούλιαν είχε συναντήσει τυχαία εκεί ψηλά στα μαγικά βουνά. Είχε βρει το μυστικό που οι άνθρωποι έψαχναν επί αιώνες. Ήταν κάτι περισσότερο από ένα μυστικό νεότητας, πληρότητας ή ακόμη και ευτυχίας. Ο Τζούλιαν είχε ανακαλύψει το Μυστικό της Ατομικής Υπόστασης.

## Συνοπτική Εφαρμογή Κεφαλαίου 11 - Η Σοφία του Τζούλιαν εν Συντομία

### Το Σύμβολο



### Η Αρχή

Σεβάσου το χρόνο σου:

### Η Γνώση

- Ο χρόνος είναι το πιο πολύτιμο αγαθό σου και δεν είναι ανανεώσιμο
- Εστίασε στις προτεραιότητες σου και διατήρησε τις ισορροπίες
- Απλοποίησε τη ζωή σου

### Οι Τεχνικές

- Ο Αρχαίος Κανόνας των 20
- Να Έχεις το Θάρρος να Λες «ΟΧΙ»
- Η Επιθανάτια Νοοτροπία

### Ιδέα Ζωής

*Ο χρόνος κυλάει μέσα από τα χέρια μας όπως οι κόκκοι της άμμου και δεν επιστρέφει ποτέ. Εκείνοι που εκμεταλλεύονται το χρόνο σοφά από νεαρή ηλικία επιβραβεύονται με πλούσια, παραγωγική και ικανοποιητική ζωή.*

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του



## Ο Θεμελιώδης Σκοπός της Ζωής

*Οτιδήποτε ζει, δεν ζει μόνο του, δεν ζει για τον εαυτό του.*

William Blake

«Οι Σοφοί της Σιβάνα δεν ήταν μόνον οι πιο νεανικοί άνθρωποι που είχα συναντήσει ποτέ», παρατήρησε ο Τζούλιαν, «ήταν, επίσης, και πέρα από κάθε αμφιβολία οι πιο ευγενικοί».

«Ο Γιόγκι Ραμάν μου είπε πως όταν ήταν παιδί, λίγο πριν κοιμηθεί, ο πατέρας του πλησίαζε ήσυχα στο μαξιλάρι του, που ήταν καλυμμένο με τριαντάφυλλα, και τον ρωτούσε τι καλές πράξεις είχε κάνει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Και αν θέλεις το πιστεύεις, αν εκείνος έλεγε πως δεν είχε κάνει καμία, ο πατέρας του του ζητούσε να σηκωθεί και να κάνει κάποια αγαθοεργία και να προσφέρει ανιδιοτελή υπηρεσία πριν του επιτραπεί να κοιμηθεί».

Ο Τζούλιαν συνέχισε: «Μία από τις πιο σημαντικές από όλες τις αρετές για τη φωτισμένη ζωή, την οποία μπορώ να μοιραστώ μαζί σου, Τζον, είναι η εξής: όταν όλα έχουν συντελεστεί, ανεξάρτητα από το τι έχεις επιτύχει, ανεξάρτητα από το πόσα εξοχικά έχεις, ανεξάρτητα από το πόσα αυτοκίνητα έχεις στο γκαράζ σου, η ποιότητα της ζωής σου θα συγκριθεί με την ποιότητα της συνεισφοράς σου».

«Αυτό έχει κάποια σχέση με τα φρέσκα κίτρινα τριαντάφυλλα στο μύθο

του Γιόγκι Ραμάν;»

«Φυσικά και έχει. Τα λουλούδια θα σου θυμίζουν την παλιά κινεζική παροιμία, "πάντα μένει λίγο άρωμα στο χέρι που σου προσφέρει τα λουλούδια". Το νόημα είναι ξεκάθαρο - όταν εργάζεσαι για να βελτιώσεις τη ζωή των άλλων, βελτιώνεις έμμεσα κατά τη διαδικασία και τη δική σου ζωή. Όταν φροντίζεις να κάνεις καθημερινά μη προγραμματισμένες αγαθοεργίες, η δική σου ζωή γίνεται πολύ πιο πλούσια και γεμάτη νόημα. Για να καλλιεργήσεις την ιερότητα της καθημερινότητας, υπηρέτησε τους άλλους με κάποιο τρόπο».

«Προτείνεις ν' ασχοληθώ με κάποιου είδους εθελοντική εργασία;»

«Θα μπορούσε να είναι μια εξαιρετική αρχή. Όμως αυτό που λέω είναι πολύ περισσότερο φιλοσοφικό απ' αυτό. Προτείνω να υιοθετήσεις ένα νέο πρότυπο για το ρόλο σου σ' αυτόν τον πλανήτη».

«Πάλι χάθηκα. Δώσε μου κάποια παραπάνω στοιχεία για τον όρο "πρότυπο". Δεν μου είναι και πολύ οικείος».

«Το πρότυπο είναι απλά ο τρόπος που κοιτάς ένα γεγονός ή τη ζωή γενικότερα. Ορισμένοι άνθρωποι βλέπουν το ποτήρι της ζωής μισοάδειο. Οι αισιόδοξοι το βλέπουν μισογεμάτο. Προσλαμβάνουν το ίδιο γεγονός διαφορετικά, επειδή έχουν υιοθετήσει διαφορετικό πρότυπο. Το πρότυπο είναι βασικά το πρίσμα, μέσα από το οποίο βλέπεις τα γεγονότα της ζωής σου, τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά».

«Όταν, λοιπόν, προτείνεις να υιοθετήσω ένα νέο πρότυπο για το σκοπό μου, αυτό που λες είναι ότι θα έπρεπε να αλλάξω την οπτική μου;»

«Κατά κάποιο τρόπο. Για να βελτιώσεις κατά πολύ την ποιότητα της ζωής σου, πρέπει να καλλιεργήσεις μια νέα αντίληψη του γιατί βρίσκεσαι εδώ στη Γη. Πρέπει να καταλάβεις ότι, όπως ακριβώς ήλθες χωρίς τίποτα στον κόσμο αυτό, αντίστοιχα χωρίς τίποτα πρόκειται να φύγεις. Με αυτή την υπόθεση, μόνον ένας μπορεί να είναι ο λόγος για τον οποίο βρίσκεσαι εδώ».

«Και ποιος θα μπορούσε να είναι;»

«Να δίνεις τον εαυτό σου στους άλλους και να συνεισφέρεις με κάποιον σημαντικό τρόπο», απάντησε ο Τζούλιαν. «Δεν λέω πως δεν μπορείς να έχεις τα παιχνίδια σου ή ότι θα πρέπει να εγκαταλείψεις τη δικηγορία και να αφιερώσεις τη ζωή σου στους κατατρεγμένους, αν και πρόσφατα συνάντησα ανθρώπους, οι οποίοι είχαν διαλέξει αυτό τον τρόπο δράσης με μεγάλη ικανοποίηση. Ο κόσμος μας βρίσκεται εν μέσω μεγάλης αλλαγής. Οι άνθρωποι συνδιαλλάσσονται με χρήματα για να μπορέσουν να βρουν το νόημα. Οι δικηγόροι που συνήθιζαν να κρίνουν τους ανθρώπους από το μέγεθος του πορτοφολιού τους, τώρα τους κρίνουν από το μέγεθος της προσφοράς τους στους άλλους, από το μέγεθος της καρδιάς τους. Οι δάσκαλοι εγκαταλείπουν τις έδρες της ασφάλειάς τους για να φροντίσουν την πνευματική ανάπτυξη παιδιών που το έχουν ανάγκη σε εμπόλεμες ζώνες. Οι άνθρωποι έχουν ακούσει το καθαρό κάλεσμα για αλλαγή. Οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται πως βρίσκονται εδώ για κάποιο σκοπό και ότι τους έχουν δοθεί ειδικά δώρα, τα οποία θα τους βοηθήσουν να τον πραγματοποιήσουν».

«Τι είδους ειδικά δώρα;»

«Ακριβώς αυτά για τα οποία σου μιλούσα όλο το απόγευμα: άφθονες πνευματικές ικανότητες, απεριόριστη ενέργεια, απεριόριστη δημιουργικότητα, αποθέματα πειθαρχίας και δύναμης και μια πηγή ηρεμίας. Το ζητούμενο είναι μόνο να ξεκλειδώσεις αυτούς τους θησαυρούς και να τους εφαρμόσεις για το κοινό καλό», πρόσθεσε ο Τζούλιαν.

«Είμαι μαζί σου. Πώς μπορεί, λοιπόν, κανείς να κάνει το καλό;».

«Απλά λέω ότι θα πρέπει να είναι προτεραιότητά σου να αλλάξεις την οπτική σου προς τον κόσμο, έτσι ώστε να πάψεις να βλέπεις τον εαυτό σου εξατομικευμένα και ν' αρχίσεις να τον αντιμετωπίζεις ως μέρος του συνόλου».

«Θα πρέπει, λοιπόν, να γίνω περισσότερο καλόβουλος και πράος;»

«Κατάλαβε ότι το πιο υπέροχο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να

δίνεις στους άλλους. Οι σοφοί της Ανατολής το ονομάζουν διαδικασία της "απόρριψης των δεσμών του εαυτού". Πρόκειται για την απομάκρυνση από την αυτο-συνείδηση και την εστίαση σε έναν ανώτερο σκοπό. Αυτό θα μπορούσε να συμβαίνει με τη μορφή της προσφοράς στους γύρω σου, είτε αναφερόμαστε στο χρόνο σου είτε στην ενέργειά σου: αυτά πραγματικά είναι και τα πιο πολύτιμα μέσα σου. Θα μπορούσε πάλι να είναι κάτι ευρύτερο, όπως, για παράδειγμα, μια άδεια ενός έτους άνευ αποδοχών για να αφιερωθείς στους φτωχούς ή κάτι πολύ μικρότερο, όπως να δώσεις προτεραιότητα σε μερικά αυτοκίνητα να περάσουν στο επόμενο φοβερό μποτιλιάρισμα. Μπορεί να ακούγεται γλυκανάλατο, αν όμως υπάρχει ένα πράγμα το οποίο έμαθα είναι πως η ζωή σου ωθείται προς μια περισσότερο μαγική διάσταση, μόλις αρχίσεις να μάχεσαι για να κάνεις τον κόσμο καλύτερο. Ο Γιόγκι Ραμάν είπε πως όταν γεννιόμαστε κλαίμε, ενώ ο υπόλοιπος κόσμος πανηγυρίζει. Προτείνει, λοιπόν, να ζούμε τη ζωή μας με τέτοιο τρόπο ώστε, όταν πεθάνουμε, ο κόσμος να κλαίει, ενώ εμείς θα πανηγυρίζουμε».

Καταλάβαινα ότι ο Τζούλιαν είχε δίκιο. Ένα από τα πράγματα που είχε αρχίσει να με απασχολεί σχετικά με την άσκηση της δικηγορίας, ήταν ότι η συνεισφορά μου δεν ήταν του επιπέδου που ήξερα πως θα μπορούσα να προσφέρω. Και βέβαια είχα το προνόμιο να φέρω ενώπιον της δικαιοσύνης αρκετές υποθέσεις που δημιουργούσαν δεδικασμένο και είχαν ως αποτέλεσμα να προαγάγουν με τη σειρά τους αρκετές άλλες σημαντικές υποθέσεις. Όμως ο νόμος είχε γίνει για μένα περισσότερο ένα επάγγελμα παρά μια εργασία αγάπης. Ήμουν κι εγώ ένας ιδεαλιστής στη νομική σχολή, όπως και τόσοι άλλοι από τους συνομήλικούς μου. Πάνω από κρύους καφέδες και μπαγιάτικες πίτσες στα υπονομαμάτιά μας, σχεδιάζαμε να αλλάξουμε τον κόσμο. Περίπου είκοσι χρόνια έχουν περάσει από τότε, και η φλέγουσα επιθυμία μου να υπερασπίζομαι την αλλαγή έδωσε τη θέση της στη φλέγουσα επιθυμία μου να αποπληρώσω το δάνειο του σπιτιού μου και να φροντίσω

για τη σύνταξη μου. Συνειδητοποίησα, για πρώτη φορά έπειτα από πολύ καιρό, ότι είχα βολέψει τον εαυτό μου σε ένα κουκούλι μεσαιάς τάξης, ένα κουκούλι που σε μεγάλο βαθμό με προστάτευε από την κοινωνία και με είχε κάνει να το συνηθίσω τόσο πολύ.

«Επίτρεψέ μου να μοιραστώ μαζί σου μια ιστορία που αναφέρεται ακριβώς σε αυτό», συνέχισε ο Τζούλιαν. «Ήταν κάποτε μια αδύναμη ηλικιωμένη γυναίκα, της οποίας πέθανε ο αγαπημένος της σύζυγος. Πήγε, λοιπόν, να μείνει με το γιο της, τη νύφη της και την κόρη τους. Καθημερινά η όραση και η ακοή της γυναίκας χειροτέρευαν. Μερικές φορές, τα χέρια της έτρεμαν τόσο πολύ με αποτέλεσμα να της φεύγει το φαγητό από τα χέρια. Ο γιος της και η γυναίκα του δεν μπορούσαν παρά να αισθάνονται ενοχλημένοι με όλη αυτή την κατάσταση, ώσπου μια μέρα ο κόμπος έφτασε στο χτένι. Έστησαν, λοιπόν, ένα μικρό τραπέζι δίπλα στην αποθήκη και την έβαζαν να τρώει εκεί μόνη της. Από τη γωνιά της εκείνη τους κοιτούσε με δάκρυα στα μάτια, όμως σπάνια της απευθύναν το λόγο καθώς έτρωγαν, παρά μόνο για να της κάνουν παρατήρηση σε περίπτωση που της έπεφτε το πιρούνι ή το κουτάλι.»

«Ένα βράδυ, ακριβώς πριν από το δείπνο, το κοριτσάκι έπαιζε στο πάτωμα με τα τουβλάκια της. "Τι κάνεις;" τη ρώτησε ο πατέρας της με σοβαρότητα. "Χτίζω ένα μικρό τραπέζι για σένα και τη μαμά", απάντησε, "έτσι ώστε να μπορείτε να τρώτε μόνοι σας στη γωνία, όταν εγώ θα μεγαλώσω". Ο πατέρας και η μητέρα της σώπασαν για διάστημα που φάνηκε σαν αιωνιότητα. Αμέσως μετά άρχισαν να κλαίνε. Τη στιγμή εκείνη συνειδητοποίησαν τον τρόπο σκέψης τους που τους οδήγησε στην πράξη τους και τη λύπη που είχαν προκαλέσει. Το ίδιο βράδυ επανέφεραν την ηλικιωμένη γυναίκα στη θέση της στο κεντρικό τραπέζι και από τότε έτρωγε πάντοτε μαζί τους. Έκτοτε, όποτε κάποιο κομμάτι τροφής ή κάποιο πιρούνι έπεφτε στο πάτωμα, κανείς δεν φαινόταν να το προσέχει».

«Στην ιστορία αυτή οι γονείς δεν ήταν κακοί άνθρωποι», είπε ο Τζού-

λιαν. «Είχαν ανάγκη απλά τη σπίθα της αφύπνισης για να ανάψει τη φλόγα της συμπόνιας τους. Η συμπόνια και οι καθημερινές πράξεις καλοσύνης κάνουν τη ζωή πιο γεμάτη. Αφιέρωσε χρόνο κάθε πρωί να διαλογιστείς για το καλό που θα κάνεις στους άλλους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι ειλικρινείς έπαινοι σε εκείνους που δεν τους περιμένουν, οι χειρονομίες αγάπης σε φίλους που το έχουν ανάγκη, τα μικρά δείγματα στοργής σε μέλη της οικογένειάς σου χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένος λόγος, όλα συνθέτουν έναν πολύ πιο όμορφο τρόπο ζωής. Και μιλώντας για φιλίες, να κάνεις ό,τι μπορείς για να τις διατηρείς ενεργές. Ένας άνθρωπος με τρεις καλούς φίλους είναι πράγματι πολύ υγιής».

Έγνεψε καταφατικά με το κεφάλι μου.

«Οι φίλοι προσθέτουν χιούμορ, γοητεία και ομορφιά στη ζωή. Λίγα πράγματα είναι πιο αναζωογονητικά από το αμοιβαίο ξεκαρδιστικό γέλιο μεταξύ παλιών φίλων. Οι φίλοι σε επαναφέρουν στην πραγματικότητα, όταν χάνεις το μέτρο. Οι φίλοι σε κάνουν να χαμογελάς, όταν παίρνεις τον εαυτό σου πολύ στα σοβαρά. Οι καλοί φίλοι βρίσκονται δίπλα σου στις αναποδιές της ζωής, τότε που τα πράγματα φαντάζουν χειρότερα απ' ό,τι πραγματικά είναι. Όταν ήμουν πολυάσχολος δικηγόρος δεν είχα χρόνο για φιλίες. Τώρα είμαι μόνος μου και δεν έχω κανέναν εκτός από εσένα, Τζον. Δεν έχω κανέναν να κάνω έναν περίπατο στο δάσος, την ώρα που όλοι οι υπόλοιποι φωλιάζουν στη ζεστασιά και την ασφάλεια του σπιτιού τους. Μόλις τελειώσω κάποιο όμορφο βιβλίο που με έχει συγκινήσει βαθιά, δεν έχω κανέναν με τον οποίο να μπορώ να μοιραστώ τις σκέψεις μου. Και δεν έχω κανέναν να ανοίξω την ψυχή μου, όταν μια ηλιόλουστη φθινοπωρινή μέρα μου ζεσταίνει την καρδιά και με γεμίζει χαρά».

Γρήγορα, όμως, ο Τζούλιαν μαζεύτηκε. «Όπως και να 'χει, η θλίψη δεν είναι μια ενέργεια στην οποία μπορώ να αφιερώσω έστω και ελάχιστο χρόνο. Από τους δασκάλους μου στη Σιβάνα έμαθα ότι: "Κάθε ανατολή είναι μια

καινούρια μέρα για όποιον είναι φωτισμένος"».

Θεωρούσα πάντοτε τον Τζούλιαν υπεράνθρωπο μαχητή των δικαστηρίων, ο οποίος συνέθλιβε με τα επιχειρήματά του τους αντιπάλους του, όπως θα έκανε και ένας καθηγητής πολεμικών τεχνών σε μια στοίβα από ενισχυμένες σανίδες. Μπορούσα τώρα να δω ότι ο άνθρωπος που είχα συναντήσει πολλά χρόνια πριν είχε μετασχηματιστεί σε μια πολύ διαφορετική φύση. Αυτός που βρισκόταν μπροστά μου ήταν καλός, ευγενικός και ήρεμος. Έμοιαζε ασφαλής με αυτό που ήταν και με το ρόλο που του είχε ανατεθεί στη σκηνή της ζωής. Και εντελώς διαφορετικά από οποιονδήποτε άλλον άνθρωπο ήξερα, αναγνώριζε τον πόνο του παρελθόντος του ως σοφό, γέρο δάσκαλο, ενώ παράλληλα αναγνώριζε ότι η ζωή του ήταν πολύ περισσότερα πράγματα από απλή συνάθροιση γεγονότων.

Τα μάτια του Τζούλιαν έλαμψαν στη σκέψη του μέλλοντος. Εγώ είχα τυλιχθεί από τη δική του αίσθηση της απόλαυσης για τα θαύματα αυτού του κόσμου και είχα δεσμευτεί από την ακατάβλητη λαχτάρα του για τη ζωή. Μου φαινόταν ότι ο Τζούλιαν Μαντλ, ο σκληρός και αδίστακτος νομικός σύμβουλος των ισχυρών, είχε πράγματι μετατραπεί από ένα ανθρώπινο πλάσμα που περνούσε τη ζωή του χωρίς να ενδιαφέρεται για κανέναν, σε ένα πνευματικό πλάσμα που περνούσε τη ζωή του ενδιαφερόμενος μόνον για τους άλλους. Ίσως αυτό να ήταν το μονοπάτι, στο οποίο κι εγώ ήμουν έτοιμος να βαδίσω.

## Συνοπτική Εφαρμογή Κεφαλαίου 12 - Η Σοφία του Τζούλιαν εν Συντομία

### Το Σύμβολο



### Η Αρχή

Υπηρέτησε Ανιδιοτελώς τους Άλλους:

### Η Γνώση

- Η ποιότητα της ζωής σου προκύπτει τελικά από την ποιότητα της συνεισφοράς σου
- Για να καλλιεργήσεις την ιερότητα της καθημερινότητας, ζήσε για να προσφέρεις
- Βελτιώνοντας τη ζωή των άλλων, η δική σου ανέρχεται στη μεγαλύτερη διάστασή της

### Οι Τεχνικές

- Να Κάνεις Καθημερινά Καλές Πράξεις
- Να Δίνεις σε Αυτούς που το Ζητούν
- Να Καλλιεργείς Δυνατές Φιλίες

### Ιδέα Ζωής

*Το πιο υπέροχο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να δίνεις στους άλλους. Άρχισε να εστιάζεις στον υψηλότερο σκοπό σου.*

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του

©1997, Robin S. Shama



## Το Αιώνιο Μυστικό της Ισότητας Ευτυχίας

*Όταν απολαμβάνω το θαύμα του ηλιοβασιλέματος ή την ομορφιά του φεγγαριού, η ψυχή μου εκτείνεται στη λατρεία του Δημιουργού.*

**Mahatma Gandhi**

Είχαν περάσει περισσότερες από δώδεκα ώρες από τον ερχομό του Τζούλιαν στο σπίτι μου το προηγούμενο απόγευμα, προκειμένου να μοιραστεί μαζί μου τη γνώση που είχε αποκομίσει στη Σιβάνα. Οι δώδεκα αυτές ώρες ήταν, χωρίς αμφιβολία, οι πιο σημαντικές της ζωής μου. Μονομιάς, αισθανόμουν αναζωογονημένος, κινητοποιημένος και, ναι, ακόμη και απελευθερωμένος. Ο Τζούλιαν είχε αλλάξει εκ βάθρων την τοποθέτησή μου στη ζωή μέσα από το μύθο του Γιόγκι Ραμάν και τις αιώνιες αρετές που αντιπροσώπευε. Συνειδητοποίησα πως δεν είχα αρχίσει καν ν' ανακαλύπτω τις διαστάσεις του ανθρώπινου δυναμικού. Αντίθετα, είχα σπαταλήσει τις καθημερινές προσφορές που η ζωή είχε φέρει στο δρόμο μου. Οι σοφίες του Τζούλιαν μου έδωσαν την ευκαιρία να έρθω σε επαφή με τα δεσμά που με απομάκρυναν από μια ζωή γεμάτη γέλιο, ενέργεια και πληρότητα, κάτι που ήξερα ότι μου άξιζε. Αισθάνθηκα συγκινημένος.

«Θα πρέπει να φύγω σύντομα. Οι υποχρεώσεις σου ξέρω ότι πιέζουν το χρόνο σου, το ίδιο κι εγώ θα πρέπει να ασχοληθώ με τα δικά μου», είπε απολογητικά ο Τζούλιαν.

«Η δουλειά μου μπορεί να περιμένει».

«Δυστυχώς, η δική μου δεν μπορεί», είπε καθώς ένα αμυδρό χαμόγελο σχηματιζόταν στα χείλη του.

«Όμως πριν φύγω, πρέπει να σου αποκαλύψω το τελευταίο στοιχείο από το μυστικό μύθο του Γιόγκι Ραμάν. Θα θυμάσαι ότι ο παλαιστής του σούμο που βγήκε από το φάρο στο μέσον ενός υπέροχου κήπου φορώντας μόνον ένα ροζ κορδονένιο σχοινί, γλίστρησε σε ένα γυαλιστερό χρυσό χρονόμετρο και έπεσε στο έδαφος. Έπειτα από κάποιο διάστημα που έμοιαζε με αιωνιότητα, ανέκτησε τελικά τις αισθήσεις του όταν η υπέροχη μυρωδιά από τα κίτρινα τριαντάφυλλα έφτασε στη μύτη του. Τότε, με ένα πήδημα σηκώθηκε όρθιος, γεμάτος χαρά και έμεινε έκπληκτος βλέποντας να ξετυλίγεται ένα μακρύ μονοπάτι, καλυμμένο με εκατομμύρια μικρά διαμάντια. Φυσικά, ο φίλος μας ο παλαιστής ακολούθησε το μονοπάτι και έτσι έζησε ευτυχισμένος από τότε και στο εξής».

«Μοιάζει αληθοφανές», είπα κρυφογελώντας.

«Ο Γιόγκι Ραμάν είχε αρκετά ζωνηρή φαντασία, θα συμφωνήσω. Είδες, όμως, ότι η ιστορία του εξυπηρετεί κάποιο σκοπό και ότι οι αρετές που συμβολίζει δεν είναι μόνο δραστικές - είναι και πολύ πρακτικές».

«Είναι αλήθεια», συμφώνησα χωρίς καμία επιφύλαξη.

«Το διαμαντένιο μονοπάτι, λοιπόν, χρησιμεύει για να σου υπενθυμίζει την τελευταία αρχή για τη φωτισμένη ζωή. Διατηρώντας την κατά νου στη δουλειά κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα εμπλουτίσεις τη ζωή σου κατά έναν τρόπο που μου είναι δύσκολο να σου περιγράψω. Θα αρχίσεις να βλέπεις τα μεγαλύτερα των θαυμάτων στα απλούστερα πράγματα και να ζεις με την έκσταση που δικαιούσαι. Και τηρώντας την υπόσχεση που μου έδωσες να τα μοιράζεσαι όλα αυτά με τους άλλους, θα τους δώσεις αντίστοιχα την ευκαι-

ρία να μεταλλάξουν τον κόσμο τους από το κοινότοπο στο εξαιρετικό».

«Αυτό θα μου πάρει κάποιο χρόνο να το μάθω;»

«Η ίδια η αρχή είναι πολύ άμεση στην κατανόηση της. Θα χρειαστείς, όμως, μια-δυο εβδομάδες συνεχούς άσκησης, προκειμένου να μάθεις να την εφαρμόζεις αποτελεσματικά κάθε στιγμή».

«Εντάξει, πεθαίνω να την ακούσω».

«Είναι αστείο αυτό που είπες, γιατί η έβδομη και τελευταία αρχή αναφέρεται ακριβώς στη ζωή. Οι Σοφοί της Σιβάνα πίστευαν ότι μια ζωή γεμάτη χαρά και ανταπόδοση προκύπτει μόνο μέσα από μια διαδικασία που ονομάζουν "ζώντας στο τώρα". Αυτοί οι γιόγκι γνώριζαν ότι το παρελθόν είναι νερό κάτω από τη γέφυρα και ότι το μέλλον είναι ένας μακρινός ήλιος στον ορίζοντα της φαντασίας σου. Η πιο σημαντική στιγμή είναι τώρα. Μάθε να ζεις μέσα σ' αυτή και να την γεύεσαι απόλυτα».

«Καταλαβαίνω ακριβώς αυτό που λες, Τζούλιαν. Φαίνεται να περνάω το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας μου φθείροντάς το με γεγονότα του παρελθόντος, τα οποία δεν έχω τη δύναμη να αλλάξω ή ανησυχώντας για τα πράγματα που θα έρθουν, και τα οποία δεν έρχονται ποτέ. Το μυαλό μου κατακλύζεται συνεχώς από εκατομμύρια μικρές σκέψεις, οι οποίες με έλκουν σε εκατομμύρια διαφορετικές κατευθύνσεις. Είναι πραγματικά απογοητευτικό».

«Γιατί;»

«Με εξουθενώνει! Και φυσικά δεν έχω ηρεμία στο νου μου. Φυσικά και έχω βιώσει στιγμές, κατά τις οποίες το μυαλό μου ήταν πλήρως απασχολημένο με αυτό που είχα μπροστά μου. Συνήθως συνέβαινε με τραγική πίεση, προκειμένου να φέρω σε πέρας κάποια νομική υπόθεση, μην έχοντας το χρόνο να ασχοληθώ με οτιδήποτε άλλο εκτός από αυτό. Έχω επίσης αισθανθεί αυτού του είδους την απόλυτη εστίαση, όταν έπαιζα ποδόσφαιρο με τα παιδιά και ήθελα να νικήσω. Ώρες ολόκληρες έμοιαζαν να συρρικνώνονται μέσα σε λίγα λεπτά, ενώ εγώ αισθανόμουν υπέροχα ευρισκόμενος στο κέντρο

των εξελίξεων. Ήταν σαν το μοναδικό πράγμα που μ' ένοιαζε να είναι αυτό που έκανα εκείνη τη στιγμή. Οτιδήποτε άλλο, οι ανησυχίες, οι λογαριασμοί, η δικηγορία δεν έπαιζαν κανένα ρόλο. Τώρα που το σκέφτομαι, αυτές οι ίδιες στιγμές ήταν πιθανότερα εκείνες που ένιωθα και περισσότερο ήρεμος».

«Ο πιο σίγουρος δρόμος για την προσωπική ικανοποίηση είναι να δεσμεύεις τον εαυτό σου σε κάτι που πραγματικά σε προκαλεί. Όμως το πραγματικό κλειδί που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι η ευτυχία είναι το ταξίδι, όχι ο προορισμός. Ζήσε το σήμερα - παρόμοιο δεν πρόκειται να υπάρξει ποτέ», επεσήμανε ο Τζούλιαν, ενώνοντας τα χέρια του όπως σε στάση προσευχής, σαν να ήθελε να ευχαριστήσει για τα όσα είχε την ευλογία να πει.

«Αυτό συμβολίζει το διαμαντένιο μονοπάτι στο μύθο του Γιόγκι Ραμάν;» ρώτησα.

«Ναι», έλαβα τη σύντομη απάντηση. «Όπως ακριβώς ο παλαιστής του σούμο βρήκε την αιώνια πληρότητα και χαρά περπατώντας στο διαμαντένιο μονοπάτι, μπορείς κι εσύ να έχεις τη ζωή που δικαιούσαι, τη στιγμή ακριβώς που θ' αρχίσεις να κατανοείς ότι το μονοπάτι που ακολουθείς αυτή τη στιγμή είναι γεμάτο διαμάντια και άλλους ανεκτίμητους θησαυρούς. Πάψε να ξοδεύεις τόσο πολύ χρόνο κυνηγώντας τις μεγάλες χαρές παραμελώντας τις μικρές χαρές της ζωής. Χαμήλωσε τους ρυθμούς. Απόλαυσε την ομορφιά και την ιερότητα όλων όσα βρίσκονται γύρω σου. Το οφείλεις αυτό στον εαυτό σου».

«Αυτό σημαίνει ότι θα έπρεπε να πάψω να θέτω μεγάλους στόχους για το μέλλον και να επικεντρωθώ στο παρόν;»

«Όχι», απάντησε αυστηρά ο Τζούλιαν. «Όπως έλεγα και νωρίτερα, οι στόχοι και τα όνειρα για το μέλλον είναι βασικά στοιχεία για μια πραγματικά επιτυχημένη ζωή. Η ελπίδα κόντρα σε όσα προκύπτουν στο μέλλον είναι οτιδήποτε σε κάνει να πετάγεςαι από το κρεβάτι σου το πρωί και ό,τι διατηρεί την έμπνευση σου κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι στόχοι ενεργοποιούν τη ζωή σου. Αυτό που θέλω να πω απλώς είναι το εξής: ποτέ μην αναβάλλεις

την ευτυχία στο όνομα της επίτευξης. Ποτέ μην αναβάλλεις τα πράγματα που είναι σημαντικά για την ευημερία σου και την ευχαρίστηση σου για κάποιο ύστερο χρόνο. Η σημερινή είναι η ημέρα που πρέπει να ζήσεις στο έπακρο, όχι εκείνη που θα κερδίσεις το λαχείο ή που θα βγεις στη σύνταξη. Ποτέ μην αναβάλλεις τη ζωή!».

Ο Τζούλιαν σηκώθηκε όρθιος και άρχισε να βηματίζει από άκρη σε άκρη στο σαλόνι σαν πεπειραμένος δικηγόρος που εξαπολύει τα τελικά του επιχειρήματα σε κάποια συγκλονιστική υπόθεση. «Μην κοροϊδεύεις τον εαυτό σου, λέγοντάς του ότι θα γίνεις πιο αγαπητός και δοτικός σύζυγος, όταν η επιχείρηση στην οποία εργάζεσαι θα προσλάβει νεότερους συναδέλφους απαλλάσσοντάς σε από το φόρτο. Μην παίζεις με τον εαυτό σου λέγοντάς του ότι θα αρχίσεις να ασχολείσαι με το νου σου, θα φροντίσεις το σώμα σου και θα θρέψεις την ψυχή σου, όταν ο τραπεζικός σου λογαριασμός γίνει τέτοιος ώστε να σου προσφέρει την πολυτέλεια του περισσότερου ελεύθερου χρόνου. Η σημερινή είναι η ημέρα που πρέπει να απολαύσεις τους καρπούς των προσπαθειών σου. Η σημερινή είναι η ημέρα που πρέπει να αδράξεις τη στιγμή και να ζήσεις μια καλύτερη ζωή. Η σημερινή είναι η ημέρα που πρέπει να ζήσεις από τη φαντασία σου και ν' αποκομίσεις από τα όνειρά σου. Και, σε παρακαλώ, μην ξεχνάς ποτέ το δώρο της οικογένειας».

«Δεν είμαι σίγουρος ότι καταλαβαίνω ακριβώς αυτό που θέλεις να πεις, Τζούλιαν».

«Ζήσε την παιδική ηλικία των παιδιών σου», απάντησε απλά.

«Ορίστε;» ψιθύρισα, μπερδεμένος με το παράδοξο της απάντησης.

«Ελάχιστα πράγματα είναι τόσο σημαντικά όσο το να είσαι κομμάτι της παιδικής ηλικίας των παιδιών σου. Τι νόημα έχει να ανεβαίνεις τα σκαλοπάτια της επιτυχίας, αν έχεις χάσει τα πρώτα βήματα των παιδιών σου; Τι νόημα έχει να έχεις στην ιδιοκτησία σου το μεγαλύτερο σπίτι της συνοικίας σου, αν δεν έχεις προηγουμένως αφιερώσει χρόνο για να το κάνεις σπιτικό;

Τι σημασία έχει να είσαι γνωστός σε ολόκληρη τη χώρα για τη νομική σου δεινότητα, αν τα ίδια σου τα παιδιά δεν ξέρουν τον πατέρα τους;». Αυτά ήταν τα λόγια του Τζούλιαν, του οποίου η φωνή πλημμύρισε τώρα από συναίσθημα. «Γνωρίζω ακριβώς για τι μιλάω».

Αυτό το τελευταίο σχόλιο με ισοπέδωσε. Σχεδόν όλα όσα ήξερα για τον Τζούλιαν ήταν ότι ήταν ένας διάσημος δικηγόρος που απολάμβανε την ομορφιά και τη χλιδή. Τα ρομαντικά του ραντεβού με νεαρά μοντέλα κατείχαν την ίδια θρυλική διάσταση όσο και οι ικανότητές του στο δικαστήριο. Τι θα μπορούσε να ξέρει από πατρότητα αυτός ο πρώην εκατομμυριούχος πλείμποι; Τι θα ήταν δυνατόν να ξέρει από όλες τις δυσκολίες που έχω περάσει στην προσπάθεια να είμαι τα πάντα για όλους, ένας καλός πατέρας και ένας επιτυχημένος δικηγόρος; Όμως η έκτη αίσθηση του Τζούλιαν με κατάλαβε.

«Κάτι ξέρω κι εγώ από την ευλογία που ονομάζουμε παιδιά», είπε χαμηλόφωνα.

«Μα πάντοτε πίστευα πως ήσουν ο πιο περιζήτητος εργένης της πόλης πριν τα τινάξεις όλα στον αέρα και εγκαταλείψεις τη δικηγορία».

«Ξέρεις ότι πριν εγκλωβιστώ στην ψευδαίσθηση του γρήγορου και αχαλίωτου τρόπου ζωής, για τον οποίο είχα γίνει διάσημος, ήμουν παντρεμένος».

«Ναι».

Έμεινε για λίγο σιωπηλός, σαν μικρό παιδί που ετοιμάζεται να πει στον κολλητό του ένα επτασφράγιστο μυστικό. «Αυτό που δεν ξέρεις είναι πως είχα κι εγώ μια μικρή κόρη. Ήταν το πιο γλυκό, το πιο λεπτεπίλεπτο πλάσμα που είχα δει ποτέ στη ζωή μου. Τότε, έμοιαζα πολύ σε αυτό που ήσουν κι εσύ όταν πρωτογνωριστήκαμε: αλλαζονικός, φιλόδοξος και γεμάτος ελπίδες. Είχα οτιδήποτε θα μπορούσε να ονειρευτεί κανείς. Οι άνθρωποι μου έλεγαν ότι είχα ένα λαμπρό μέλλον, μια πανέμορφη γυναίκα και μια υπέροχη κόρη. Και εκεί που όλα έμοιαζαν τέλεια, τα έχασα όλα σε μια στιγμή».

Για πρώτη φορά από την επιστροφή του, το χαρούμενο πρόσωπο του

Τζούλιαν τυλίχτηκε στη θλίψη. Ένα δάκρυ κύλησε στο ηλιοκαμένο μάγουλό του και κατέληξε στο βελουδένιο ύφασμα της βαθυκόκκινης φορεσιάς του. Έμεινα άφωνος και σφίχτηκα από την αποκάλυψη του παλιού μου φίλου.

«Δεν είναι απαραίτητο να συνεχίσεις, Τζούλιαν», είπα με συμπάθεια, ακουμπώντας το χέρι μου στον ώμο του για να τον ανακουφίσω.

«Όμως θα το κάνω, Τζον. Από όλους όσους γνώριζα στην προηγούμενη μου ζωή, εσύ ήσουν ο πιο πολλά υποσχόμενος. Όπως είπα, μου θύμιζες αρκετά τον εαυτό μου όταν ήταν νεότερος. Ακόμη και τώρα έχω την ίδια αίσθηση. Αν, όμως, εξακολουθήσεις να ζεις με τον τρόπο που ζεις, οδεύεις προς την καταστροφή. Προσωπικά επέστρεψα σε αυτό το μέρος για να σου δείξω ότι υπάρχουν τόσα θαύματα που περιμένουν να τα εξερευνήσεις και τόσες στιγμές να γευτείς».

«Ο μεθυσμένος οδηγός που σκότωσε την κόρη μου δεν πήρε μόνο μια πολύτιμη ζωή εκείνο το ηλιόλουστο απόγευμα του Οκτωβρίου - πήρε δύο. Με το θάνατο της κόρης μου ξηλώθηκε και η ζωή μου. Αρχισα να περνάω την κάθε μου στιγμή στο γραφείο, ελπίζοντας απερίσκεπτα ότι η δικηγορική μου καριέρα θα μπορούσε να απαλύνει τον πόνο της ραγισμένης μου καρδιάς. Ορισμένες φορές, μάλιστα, κοιμόμουν στον καναπέ του γραφείου μου φοβούμενος να επιστρέψω σε ένα σπίτι γεμάτο από τόσες γλυκές αναμνήσεις. Και ενώ η καριέρα μου απογειωνόταν, στον εσωτερικό μου κόσμο επικρατούσε χάος. Η σύζυγός μου, η μοναδική σύντροφός μου από τη νομική σχολή, με εγκατέλειψε εκλαμβάνοντας την εμμονή μου με τη δουλειά ως τη σταγόνα που ξεχείλισε το ποτήρι. Η υγεία μου επιδεινώθηκε κι εγώ βρέθηκα να κάνω την επονειδιστή ζωή που έκανα όταν με γνώρισες. Φυσικά είχα οτιδήποτε μπορούσε να αγοραστεί με χρήματα. Όμως, είχα πουλήσει την ψυχή μου γι' αυτό, πραγματικά αυτό είχα κάνει», είπε ο Τζούλιαν φορτισμένος έντονα συναισθηματικά.

«Όταν λες λοιπόν: "Ζήσε την παιδική ηλικία των παιδιών σου", μου λες βασι-

κά να αφιερώσω χρόνο παρατηρώντας την ανάπτυξη τους; Αυτό δεν εννοείς;».

«Ακόμη και σήμερα, είκοσι επτά χρόνια έπειτα από τότε που μας άφησε, καθώς την πηγαίναμε στο πάρτι των γενεθλίων της καλύτερης της φίλης, θα έδινα οτιδήποτε μόνο για ν' ακούσω το γέλιο της ή τη φωνή της, καθώς παιζαμε κρυφτό στο πίσω μέρος της αυλής μας. Πόσο θα ήθελα να την κρατήσω αγκαλιά χαϊδεύοντας απαλά τα χρυσά μαλλάκια της. Φεύγοντας πήρε μαζί της ένα κομμάτι από την καρδιά μου. Και μολονότι στη ζωή μου φύσηξε ένας νέος άνεμος από τότε που ανακάλυψα το δρόμο της φώτισης και της αυτοκυριαρχίας στη Σιβάνα, δεν περνάει ούτε μία μέρα χωρίς να δω το ροδαλό της προσωπάκι στο βουβό κινηματογράφο του νου μου. Έχεις τόσο σπουδαία παιδιά, Τζον. Μη χάσεις το δάσος για ένα δέντρο. Το καλύτερο δώρο που θα μπορούσες να προσφέρεις στα παιδιά σου είναι η αγάπη σου. Συστήσου μαζί τους από την αρχή. Δείξ' τους ότι είναι πολύ πιο σημαντικά για σένα έναντι οποιασδήποτε απολαβής από το νομικό σου επάγγελμα. Πολύ σύντομα θα απομακρυνθούν, χτίζοντας τη ζωή τους και δημιουργώντας οικογένεια. Τότε θα είναι πολύ αργά, ο χρόνος θα έχει παρέλθει».

Ο Τζούλιαν είχε αγγίξει μια χορδή πολύ βαθιά μέσα μου. Εδώ και λίγο καιρό αναγνώριζα ότι ο εθισμός μου με τη δουλειά, αργά αλλά σταθερά, είχε αρχίσει να σπάει τους δεσμούς μου με την οικογένεια. Αυτά τα πράγματα, όμως, είναι σαν τα κάρβουνα στη φωτιά, που καίνε ήσυχα, μπορούν όμως ανά πάσα στιγμή να βάλουν φωτιά με καταστροφικά αποτελέσματα. Ήξερα ότι τα παιδιά μου με χρειάζονταν, ακόμη και αν δεν το εξέφραζαν. Είχα ανάγκη να το ακούσω αυτό από τον Τζούλιαν. Ο χρόνος κυλάει σαν νερό κι εκείνα μεγαλώνουν τόσο γρήγορα. Μου ήταν αδύνατον να θυμηθώ πότε ήταν η τελευταία φορά που ξέκλεψα λίγο χρόνο κάποιο Σάββατο πρωί για να πάμε με το γιο μου τον Άντι να ψαρέψουμε στο αγαπημένο μας μέρος. Υπήρχε μια περίοδος που το κάναμε αυτό κάθε σαββατοκύριακο. Τώρα, αυτή η αγαπημένη συνήθεια μοιάζει να ανήκει στις αναμνήσεις κάποιου άλλου.



Όσο περισσότερο το σκεφτόμουν τόσο περισσότερο με πονούσε. Ρεσιτάλ πιάνου, χριστουγεννιάτικες παραστάσεις, ποδοσφαιρικά πρωταθλήματα είχαν δοθεί όλα βορά στην επαγγελματική μου πρόοδο.

«Τι είναι αυτό που έκανα;» αναρωτήθηκα. Έμοιαζα πραγματικά να κατρακυλάω στη γλιστερή πλαγιά που περιέγραφε ο Τζούλιαν με τόση ακρίβεια. Τότε αποφάσισα να αλλάξω.

«Η Ευτυχία είναι το ταξίδι», συνέχισε ο Τζούλιαν με τη φωνή του να βρίσκει ξανά το προηγούμενο πάθος της. «Είναι επίσης μια επιλογή σου. Μπορείς να θαυμάζεις τα διαμάντια κατά μήκος της διαδρομής ή μπορείς να εξακολουθείς να τρέχεις κυνηγώντας την αυταπάτη του κιβωτίου του θησαυρού, που κρύβεται στην άκρη του ουράνιου τόξου και το οποίο τελικά αποδεικνύεται άδειο. Απόλαυσε τις μοναδικές στιγμές που προσφέρει η κάθε μέρα, γιατί η σημερινή είναι η μοναδική ημέρα που έχεις».

«Μπορεί οποιοσδήποτε να μάθει να ζει στο σήμερα;»

«Φυσικά. Ανεξάρτητα από τις παρούσες συνθήκες, μπορείς να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου να απολαμβάνει τα δώρα της ζωής και να πλουτίζει την ύπαρξή σου με τα στολίδια της καθημερινότητας».

«Δεν είναι, όμως, λίγο αισιόδοξο αυτό; Τι θα έκανε κάποιος που έχασε τα πάντα εξαιτίας κάποιας κακής εμπορικής συμφωνίας; Κι αν υποθέσουμε πως η χρεοκοπία δεν ήταν μόνον οικονομική αλλά και συναισθηματική;».

«Το μέγεθος του τραπεζικού σου λογαριασμού και το μέγεθος του σπιτιού σου δεν έχουν καμία σχέση με την αίσθηση της χαράς και του θαυμασμού στη ζωή σου. Ο κόσμος μας είναι γεμάτος από δυστυχημένους εκατομμυριούχους. Μήπως πιστεύεις ότι οι σοφοί που συνάντησα στη Σιβάνα ενδιαφέρονταν να έχουν ένα γεμάτο πορτοφόλι ή κάποιο εξοχικό στη βόρεια Γαλλία;» ρώτησε σκανταλιάρικα ο Τζούλιαν.

«Εντάξει. Καταλαβαίνω αυτό που θέλεις να πεις».

«Υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα σε ένα γεμάτο τραπεζικό λογα-

ριασμό και σε μια γεμάτη ζωή. Όταν θα αρχίσεις να αφιερώνεις ακόμη και πέντε λεπτά την ημέρα στην εξάσκηση της τέχνης της ευγνωμοσύνης, θα έχεις αρχίσει να καλλιεργείς τον πλούτο της ζωής που αναζητάς. Ακόμη και ο άνθρωπος, για τον οποίο μιλούσες στο παράδειγμά σου, μπορεί να βρει μια σειρά πραγμάτων για τα οποία μπορεί να είναι ευγνώμων, παρά τη δεινή οικονομική του κατάσταση. Ρώτησέ τον αν εξακολουθεί να έχει την υγεία του, την αγαπημένη του οικογένεια και την καλή του φήμη στην κοινωνία. Ρώτησέ τον αν είναι χαρούμενος που είναι πολίτης αυτής της όμορφης χώρας και αν έχει μια στέγη πάνω από το κεφάλι του. Ίσως να μην έχει άλλες δυνατότητες εκτός από μια εκπληκτική ικανότητα να δουλεύει σκληρά και να κάνει μεγάλα όνειρα. Αυτές ήδη είναι δυνατότητες, για τις οποίες θα έπρεπε να είναι ευγνώμων. Όλοι έχουμε πολλά, για τα οποία θα έπρεπε να είμαστε ευγνώμονες. Ακόμη και τα πουλιά που κελαηδούν έξω από το παράθυρό σου το πρωί μιας καλοκαιρινής ημέρας φαίνονται σαν δώρο στο σοφό άνθρωπο. Να θυμάσαι, Τζον, η ζωή δεν σου δίνει πάντοτε αυτό που της ζητάς, σου δίνει όμως πάντοτε αυτό που έχεις ανάγκη».

«Δηλαδή όντας ευγνώμων καθημερινά για όλα μου τα καλά, είτε είναι υλικά είτε πνευματικά, θα αναπτύξω τη συνήθεια να ζω στο παρόν;»

«Ναι. Αυτή είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για να προσθέτεις πολύ περισσότερα μέσα στη ζωή σου. Όταν γεύεσαι το "τώρα" αναζωπυρώνεις τη φλόγα της ζωής, η οποία σου επιτρέπει να κατακτάς το πεπρωμένο σου».

«Να κατακτώ το πεπρωμένο μου;»

«Ναι. Σου έλεγα νωρίτερα πως σε όλους μας έχουν δοθεί συγκεκριμένα ταλέντα. Κάθε άνθρωπος σε αυτό τον πλανήτη είναι μία ιδιοφυΐα».

«Δεν γνωρίζεις ορισμένους από τους δικηγόρους με τους οποίους συνεργάζομαι», είπα σαρκαστικά.

«Κάθε άνθρωπος», είπε ο Τζούλιαν emphaticά. «Όλοι έχουμε κάτι να πούμε. Τα ταλέντα σου θα λάμψουν, και η ευτυχία θα γεμίσει τη ζωή σου, τη στιγμή που

Θ' ανακαλύψεις τον ανώτερο σκοπό σου και θα κατευθύνεις όλη σου την ενέργεια προς αυτόν. Μόλις έρθεις σε επαφή με την αποστολή σου, είτε αυτή είναι να γίνεις σπουδαίος δάσκαλος των παιδιών είτε εμπνευσμένος καλλιτέχνης, όλες σου οι επιθυμίες θα εκπληρωθούν αβίαστα. Δεν θα χρειαστεί καν να προσπαθήσεις. Για να είμαι ειλικρινής, όσο περισσότερο προσπαθείς τόσο περισσότερο χρόνο θα χρειάζεσαι για να καταφέρεις αυτό που επιθυμείς. Αντίθετα, ακολούθησε απλά το δρόμο των ονείρων σου, περιμένοντας όλες τις ανταμοιβές που πρόκειται να έρθουν. Αυτό θα σε οδηγήσει στο θεϊκό σου προορισμό. Αυτό εννοώ όταν λέω να κατακτήσεις το πεπρωμένο σου», είπε σοφά ο Τζούλιαν.

«Όταν ήμουν μικρός ο πατέρας μου μου διάβαζε συχνά ένα παραμύθι που λεγόταν Ο Πέτρος και η Μαγική Κλωστή. Ο Πέτρος ήταν ένα πολύ ζωηρό μικρό αγόρι. Όλοι τον αγαπούσαν: οι γονείς του, οι δάσκαλοι του και οι φίλοι του. Είχε, όμως, μια αδυναμία».

«Ποια ήταν αυτή;»

«Ο Πέτρος δεν μπορούσε ποτέ να ζήσει τη στιγμή. Δεν είχε μάθει ν' απολαμβάνει τη διαδικασία της ζωής. Όταν ήταν στο σχολείο ονειρευόταν να ήταν έξω και να έπαιζε. Όταν ήταν έξω και έπαιζε ονειρευόταν τις καλοκαιρινές διακοπές. Ο Πέτρος ονειρευόταν συνεχώς με τα μάτια ανοιχτά, χωρίς να αφιερώνει χρόνο να γευτεί τις ξεχωριστές στιγμές που γέμιζαν τις μέρες του. Ένα πρωί, ο Πέτρος περπατούσε σε κάποιο δάσος κοντά στο σπίτι του. Κάποια στιγμή κουράστηκε και αποφάσισε να ξεκουραστεί για λίγο ξαπλώνοντας πάνω στη χλόη, τελικά όμως αποκοιμήθηκε. Μόλις λίγα λεπτά αργότερα αφότου είχε πέσει σε βαθύ ύπνο, άκουσε κάποιον να φωνάζει το όνομά του: "Πέτρο! Πέτρο!" ερχόταν η διαπεραστική φωνή από ψηλά. Ανοίγοντας σιγά σιγά τα μάτια του έμεινε έκπληκτος βλέποντας μια εντυπωσιακή γυναίκα να στέκεται δίπλα του. Θα πρέπει να ήταν μεγαλύτερη από 100 ετών και τα κατάλευκα μαλλιά της έπεφταν αρκετά κάτω από τους ώμους της σαν ένα πλεχτό μάλλινο κάλυμμα. Στο ρυτιδιασμένο χέρι της γυναίκας βρισκόταν

μια μικρή μαγική μπάλα με μια τρύπα στο κέντρο, από την οποία κρεμόταν μια μακριά, χρυσή κλωστή.»

«"Πέτρο", του είπε, "αυτό είναι το νήμα της ζωής σου. Αν το τραβήξεις λίγο, η μία ώρα θα περάσει σε δευτερόλεπτα. Αν το τραβήξεις λίγο περισσότερο, ολόκληρες ημέρες θα περάσουν σε λεπτά. Και αν το τραβήξεις με όλη σου τη δύναμη, μήνες - ακόμη και χρόνια - θα περάσουν μέσα σε λίγες ημέρες". Ο Πέτρος εντυπωσιάστηκε με αυτή την αποκάλυψη. "Αν μπορώ, θα ήθελα να το έχω", ζήτησε το παιδί. Η ηλικιωμένη γυναίκα έσκυψε κοντά του και έδωσε την μπάλα με το μαγικό νήμα στο μικρό αγόρι»

«Την επόμενη ημέρα ο Πέτρος καθόταν στην τάξη του και ένιωθε ανήσυχος και βαριεστημένος. Ξαφνικά, θυμήθηκε το καινούριο του παιχνίδι. Το πήρε στα χέρια του και τραβώντας λίγο την κλωστούλα βρέθηκε στο σπίτι του να παίζει στον κήπο. Συναισθανόμενος τη δύναμη του μαγικού νήματος, σκέφτηκε πόσο είχε βαρεθεί να είναι σχολιαρόπαιδο και θέλησε να γίνει έφηβος, με όλες τις συγκινήσεις που φέρνει αυτή η φάση της ζωής. Εβγαλε, λοιπόν, και πάλι την μπάλα και τράβηξε τη χρυσή κλωστή δυνατά.»

«Αμέσως βρέθηκε στην ηλικία της εφηβείας με μια πολύ όμορφη φιλενάδα που την έλεγαν Ελίζα. Όμως και πάλι ο Πέτρος δεν ήταν ευχαριστημένος. Δεν είχε μάθει ποτέ να απολαμβάνει τη στιγμή και να ανακαλύπτει τα μικρά θαύματα που κρύβονται σε κάθε φάση της ζωής. Αντίθετα, ονειρευόταν να γίνει ενήλικος. Έτσι, τράβηξε και πάλι την κλωστή και μονομιάζ ολόκληρα χρόνια πέρασαν σε μια στιγμή. Τώρα είχε μεταμορφωθεί σε μεσήλικα. Η Ελίζα ήταν τώρα γυναίκα του και ο Πέτρος περιτριγυριζόταν από παιδιά. Όμως ο Πέτρος παρατήρησε και κατι άλλο. Τα άλλοτε κατάμαυρα μαλλιά του είχαν αρχίσει να γκριζάρουν. Και η άλλοτε νεότατη μητέρα του, την οποία υπεραγαπούσε είχε γεράσει και φαινόταν αδύνατη και ασθενική. Και πάλι, όμως, ο Πέτρος δεν μπορούσε να ζήσει τη στιγμή. Δεν είχε μάθει ποτέ να "ζει στο τώρα". Για μία

ακόμη φορά τράβηξε την κλωστή και περίμενε να δει τις αλλαγές.»

«Τώρα ο Πέτρος ήταν 90 ετών. Τα πυκνά μαύρα του μαλλιά είχαν γίνει κάτασπρα σαν το χιόνι και η Ελίζα, η όμορφη γυναίκα του, είχε γεράσει και είχε πεθάνει λίγα χρόνια πριν. Τα υπέροχα παιδιά του είχαν μεγαλώσει και είχαν εγκαταλείψει το πατρικό τους σπίτι και ζούσαν τις δική τους ζωή. Για πρώτη φορά, σε ολόκληρη τη ζωή του, κατάλαβε ο Πέτρος ότι δεν είχε δώσει στον εαυτό του το χρόνο να αγκαλιάσει τα θαύματα της ζωής. Δεν είχε πάει ποτέ για ψάρεμα με τα παιδιά του ή για έναν περίπατο στο φεγγαρόφωτο με την Ελίζα. Δεν είχε ασχοληθεί ποτέ με τον κήπο και δεν είχε διαβάσει ποτέ τα βιβλία που αγαπούσε η μητέρα του. Αντίθετα, πέρασε βιαστικός από τη ζωή του, χωρίς να γευτεί όλα τα καλά που υπήρχαν στο δρόμο του.»

«Ο Πέτρος λυπήθηκε πολύ με τη συνειδητοποίησή του. Αποφάσισε να κάνει έναν περίπατο στο δάσος που πήγαινε παιδί, για να ξεκαθαρίσει τις σκέψεις του και να αναζωογονήσει το πνεύμα του. Μπαίνοντας στο δάσος, παρατήρησε πως τα μικρά δεντράκια των παιδικών του χρόνων είχαν μεταμορφωθεί σε τεράστιες βελανιδιές. Το ίδιο το δάσος είχε μεταμορφωθεί σε φυσικό παράδεισο. Ακούμπησε κάτω σε ένα μικρό καταπράσινο ξέφωτο και τον πήρε ο ύπνος. Μέσα σε ένα λεπτό, άκουσε κάποιον να τον φωνάζει. "Πέτρο! Πέτρο!", ακουγόταν η φωνή. Κοίταξε ψηλά έκθαμβος για να δει πως δεν ήταν άλλος παρά η ηλικιωμένη γυναίκα που του είχε δώσει την μπάλα με τη μαγική χρυσή κλωστή πολλά χρόνια πριν.»

«"Πώς σου φάνηκε το δώρο που σου έκανα;"» τον ρώτησε.

Ο Πέτρος ήταν ευθύς στην απάντησή του.

«"Στην αρχή ήταν διασκεδαστικό, όμως τώρα το μισώ. Ολόκληρη η ζωή μου πέρασε μπροστά στα μάτια μου χωρίς να έχω την ευκαιρία να την χαρώ. Σίγουρα, θα υπήρχαν κακές όπως και καλές στιγμές, όμως εγώ δεν είχα την ευκαιρία να γευτώ καμία από αυτές. Αισθάνομαι κενός μέσα μου. Έχασα το δώρο της ζωής".»

«"Είσαι πολύ αγνώμων", είπε η ηλικιωμένη γυναίκα. "Και πάλι όμως θα σου χαρίσω μια τελευταία ευχή".»

«Ο Πέτρος σκέφτηκε για μια στιγμή και στη συνέχεια απάντησε χωρίς δισταγμό. "Θα ήθελα να γυρίσω πίσω, να ξαναγίνω σχολιαρόπαιδο και να ζήσω τη ζωή μου ξανά". Αμέσως μετά ξαναγύρισε στο βαθύ ύπνο του.»

«Άκουσε, όμως, και πάλι κάποιον να τον καλεί και άνοιξε τα μάτια του. "Ποιος θα μπορούσε να είναι αυτή τη φορά;" αναρωτήθηκε. Ανοίγοντας τα μάτια του ένιωσε απίστευτη χαρά βλέποντας τη μητέρα του να στέκεται δίπλα στο κρεβάτι του. Φαινόταν νέα, υγιής και ακτινοβολούσα. Ο Πέτρος κατάλαβε ότι η ηλικιωμένη γυναίκα του δάσους είχε κρατήσει το λόγο της και τον είχε επιστρέψει ξανά στην προηγούμενη ζωή του.»

«"Βιάσου Πέτρο. Παρακοιμήθηκες. Τα όνειρά σου θα σε κάνουν να καθυστερήσεις στο σχολείο σου, αν δεν σηκωθείς αυτή τη στιγμή", τον προειδοποιούσε η φωνή της μητέρας του. Είναι περιττό να πω ότι ο Πέτρος πετάχτηκε από το κρεβάτι του εκείνο το πρωί και άρχισε να ζει όπως ακριβώς είχε ευχηθεί. Συνέχισε τη ζωή του, η οποία από τότε και στο εξής ήταν πλήρης και γεμάτη με θαύματα, χαρές και θριάμβους, όμως όλα ξεκίνησαν τη στιγμή που έπαψε να θυσιάζει το παρόν για το μέλλον και ξεκίνησε να ζει τη στιγμή».

««Καταπληκτική ιστορία», είπα απαλά.

«Δυστυχώς, Τζον, η ιστορία του Πέτρου και της Μαγικής Κλωστής είναι ακριβώς αυτό, μια ιστορία, ένα παραμύθι. Εμείς εδώ στον πραγματικό κόσμο δεν θα έχουμε ποτέ μια δεύτερη ευκαιρία να ζήσουμε τη ζωή μας στο έπακρο. Σήμερα είναι η ευκαιρία σου να αφυπνιστείς απέναντι στο δώρο της ζωής - πριν να είναι πολύ αργά. Ο χρόνος πραγματικά γλιστράει μέσα από τα χέρια μας όπως οι μικροσκοπικοί κόκκοι της άμμου. Κάνε ετούτη τη νέα ημέρα την καθοριστική στιγμή της ζωής σου, την ημέρα που θα πάρεις μια για πάντα την απόφαση να εστιάζεις σε ό,τι είναι αληθινά σημαντικό για σένα. Πάρε την απόφαση να περνάς περισσότερο χρόνο με όσους δίνουν

νόημα στη ζωή σου. Σεβάσου τις εξαιρετικές στιγμές, απόλαυσε τη δύναμη τους. Κάνε τα πράγματα που πάντα ήθελες να κάνεις. Ανέβα σε εκείνο το βουνό που πάντοτε ήθελες να αναρριχηθείς ή μάθε να παίζεις τρομπέτα. Χόρευε στη βροχή ή ξεκίνα μια νέα δουλειά. Μάθε να αγαπάς τη μουσική, μάθε μια ξένη γλώσσα και ανανέωσε τη γλύκα των παιδικών σου χρόνων. Πάψε να αναβάλλεις την ευτυχία σου στο βωμό της επίτευξης. Αντίθετα, τι θα έλεγες αν απολάμβανες τη διαδικασία; Ανανέωσε το πνεύμα σου και πλησίασε την ψυχή σου. Αυτός είναι ο δρόμος προς τη Νιρβάνα».

«Νιρβάνα;»

«Οι Σοφοί της Σιβάνα πίστευαν ότι ο τελικός προορισμός κάθε πραγματικά φωτισμένης ψυχής ήταν ένα μέρος που ονομάζεται Νιρβάνα. Ουσιαστικά είναι κάτι περισσότερο από ένα μέρος, οι σοφοί πίστευαν ότι η Νιρβάνα είναι μια κατάσταση, η οποία υπερβαίνει οτιδήποτε έχουμε γνωρίσει πρωτύτερα. Στη Νιρβάνα όλα είναι δυνατά. Δεν υπάρχει πόνος και ο χορός της ζωής εκτυλίσσεται με θεϊκή τελειότητα. Η προσέγγιση της Νιρβάνα αισθάνονταν οι μοναχοί πως θα ήταν σαν να πατούσαν το πόδι τους στον Παράδεισο επί της Γης. Αυτός ήταν ο απόλυτος σκοπός της ζωής τους», παρατήρησε ο Τζούλιαν με το πρόσωπό του να ακτινοβολεί μια γαλήνη σχεδόν αγγελική».

«Είμαστε όλοι εδώ για κάποιο ξεχωριστό λόγο», παρατήρησε προφητικά. «Αυτοσυγκεντρώσου σε οτιδήποτε είναι η κλήση σου, και στο πώς θα προσφέρεις τον εαυτό σου στους άλλους. Πάψε να είσαι δέσμιος της σοβαροφάνειας. Σήμερα, άναψε τη σπίθα της ζωής και άφησέ την να καίει ζωηρά. Άρχισε να εφαρμόζεις τις αρχές και τις στρατηγικές για τις οποίες σου μίλησα. Γίνε ό,τι περισσότερο μπορείς να γίνεις. Θα έρθει ο καιρός που θα μπορέσεις να γευτείς κι εσύ τους καρπούς της Νιρβάνα».

«Πώς θα ξέρω ότι έχω φτάσει σε αυτό το επίπεδο φώτισης;»

«Η παρουσία μικρών υπαινιγμών θα επιβεβαιώνει την είσοδό σου. Θα αρχίσεις να παρατηρείς την αγιότητα σε καθετί που βρίσκεται γύρω σου: στη

θεία φύση των φεγγαραχτίδων, στο θέλγητρο της απεραντοσύνης τ ο υ γαλάζιου ουρανού κάποια καυτή καλοκαιρινή ημέρα, στην αρωματική έκρηξη μιας μαργαρίτας ή στο γέλιο κάποιου μικρού πονηρού παιδιού».

«Τζούλιαν, σου υπόσχομαι ότι ο χρόνος που μου αφιέρωσες δεν θα πάει χαμένος. Θα αφιερώσω τον εαυτό μου να ζήσει σύμφωνα με τις επιταγές των Σοφών της Σιβάνα και θα κρατήσω την υπόσχεση που σου έδωσα να μοιραστώ όλα όσα έμαθα από εσένα με όσους πρόκειται να ωφεληθούν από τη γνώση αυτή. Σου μιλάω μέσα από την καρδιά μου. Σου δίνω το λόγο μου», είπα ειλικρινά, νιώθοντας τα συναισθήματα που εγκυμονούσα να αναδύονται μέσα μου.

«Διάδωσε την πλούσια κληρονομιά των σοφών σε όλους γύρω σου. Θα ωφεληθούν σύντομα από τη γνώση αυτή και θα βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους, όπως κι εσύ θα βελτιώνεις τη δική σου. Και θυμήσου, είναι το ταξίδι που πρέπει να απολαμβάνεις. Η πορεία είναι εξίσου καλή όσο και ο προορισμός».

Άφησα τον Τζούλιαν να συνεχίσει. «Ο Γιόγκι Ραμάν μου έλεγε καταπληκτικές ιστορίες, όμως μία από όλες ήταν η πιο ξεχωριστή. Θέλεις να τη μοιραστώ μαζί σου;».

«Οπωσδήποτε».

«Πολλά χρόνια πριν, στην αρχαία Ινδία, ένας μαχαραγιάς ήθελε να χτίσει ένα σπουδαίο μνημείο προς τιμήν της γυναίκας του ως ένδειξη της βαθιάς αγάπης και της λατρείας του για εκείνη. Ο άντρας αυτός ήθελε να φτιάξει ένα κτίσμα που όμοιό του να μην έχει γνωρίσει ο κόσμος, ένα κτίσμα που θα έλαμπε με το φως του φεγγαριού και οι άνθρωποι θα το θαύμαζαν στους επερχόμενους αιώνες. Έτσι, μέρα με την ημέρα και πέτρα με πέτρα οι εργάτες μοχλούσαν κάτω από τον καυτό ήλιο. Με την πάροδο του χρόνου η κατασκευή άρχισε να δείχνει το σχήμα της, κι έμοιαζε περισσότερο με μνημείο, κάτι σαν ένα ορόσημο κάτω από το βαθυγάλανο ουρανό της Ινδίας. Τελικά, ύστερα από είκοσι δύο χρόνια καθημερινής, σταδιακής προόδου, το παλάτι που ήταν κατασκευασμένο



οστό καθαρό μάρμαρο ολοκληρώθηκε. Κατάλαβες σε ποιο αναφέρομαι;».

«Δεν έχω ιδέα».

«Το Ταξ Μαχάλ. Ένα από τα Επτά Θαύματα του Κόσμου», απάντησε ο Τζούλιαν. «Είναι απλό αυτό που θέλω να πω. Ο καθένας σε αυτόν τον πλανήτη είναι ένα θαύμα του κόσμου αυτού. Ο καθένας από εμάς είναι ένας ήρωας με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Ο καθένας από εμάς έχει τη δύναμη των εξαιρετικών επιτευγμάτων, της ευτυχίας και της ισόβιας πληρότητας. Το μόνο που χρειάζεται είναι μικρά βήματα προς την κατεύθυνση των ονείρων μας. Όπως το Ταξ Μαχάλ, μια ζωή γεμάτη θαύματα χτίζεται μέρα με την ημέρα και λιθαράκι το λιθαράκι. Οι μικρές νίκες οδηγούν σε μεγαλύτερες. Οι μικρές, αυξανόμενες αλλαγές και βελτιώσεις, όπως αυτές που πρότεινα, δημιουργούν θετικές συνήθειες. Οι θετικές συνήθειες παράγουν αποτελέσματα. Και τα αποτελέσματα σε εμπνέουν προς τις μεγαλύτερες προσωπικές αλλαγές. Άρχισε να ζεις την κάθε σου μέρα σαν να ήταν η τελευταία. Αρχίζοντας από σήμερα, μάθε περισσότερα, γέλα περισσότερο και κάνε αυτό που πραγματικά αγαπάς. Μην αρνείσαι το πεπρωμένο σου. Γιατί όσα βρίσκονται πίσω σου και όσα βρίσκονται μπροστά σου βαρύνουν λιγότερο, αν τα συγκρίνεις με όσα βρίσκονται μέσα σου».

Χωρίς να προσθέσει τίποτα περισσότερο, ο Τζούλιαν Μαντλ, ο εκατομμυριούχος δικηγόρος - φωτισμένος μοναχός πλέον - σηκώθηκε, με αγκάλιασε σαν τον αδελφό που ποτέ δεν είχε και βγήκε από το καθιστικό μου στη βαριά ζέστη μίας ακόμα καλοκαιρινής μέρας. Κάθισα μόνος μου προσπαθώντας να βάλω τις σκέψεις μου σε τάξη και σκέφτηκα πως το μοναδικό αποδεικτικό στοιχείο που θα μπορούσα να έχω από αυτή την απίστευτη επίσκεψη του σοφού, στεκόταν σιωπηλό στο τραπέζάκι μπροστά μου. Ήταν το άδειο του φλιτζάνι.

## Συνοπτική Εφαρμογή Κεφαλαίου 13 - Η Σοφία του Τζούλιαν εν Συντομία

### Το Σύμβολο



### Η Αρχή

Αγκάλιασε το Παρόν:

### Η Γνώση

- Ζήσε στο «τώρα». Γεύσου το δώρο του παρόντος
- Μη θυσιάζεις ποτέ την ευτυχία στο όνομα της επίτευξης
- Απόλαυσε το ταξίδι και ζήσε την κάθε μέρα σαν να ήταν η τελευταία

### Οι Τεχνικές

- Ζήσε την Παιδική Ηλικία των Παιδιών σου
- Να Είσαι Ευγνώμων
- Κατάκτησε το Πεπρωμένο σου

### Ιδέα Ζωής

*Είμαστε όλοι εδώ για κάποιο ξεχωριστό λόγο. Πάψε να είσαι δέσμιος τον παρελθόντος σου. Γίνε ο αρχιτέκτονας τον μέλλοντός σου.*

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του

## Οι 7 Κανόνες της Φωτισμένης Ζωής

| Κανόνας                           |                                                                                     | Σύμβολο                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Κυριάρχησε στο Μυαλό σου          |    | Ο Υπέροχος Κήπος          |
| Ακολούθησε το Σκοπό σου           |    | Ο Πανύψηλος Φάρος         |
| Εφάρμοσε το Kaizen                |    | Ο Παλαιστής του Σούμο     |
| Ζήσε με Πειθαρχία                 |    | Το Ροζ Κορδονένιο Σχοινί  |
| Σεβάσου το Χρόνο σου              |    | Το Χρυσό Χρονόμετρο       |
| Υπηρέτησε Ανιδιοτελώς τους Άλλους |   | Τα Αρωματικά Τριαντάφυλλα |
| Αγκάλιασε το Παρόν                |  | Το Διαμαντένιο Μονοπάτι   |

©1997, Robin S. Shama

## ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΤΟ

*Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του*

«Τίποτα λιγότερο από συγκλονιστικό. Το βιβλίο αυτό θα ευλογήσει τη ζωή σας».  
*Mark Victor Hansen, συν-δημιουργός του «Chicken Soup for the Soul»*

«Ένα υπέροχο βιβλίο, από μια εμπνευσμένη οπτική γωνία».  
*Carlos Delgado, αστέρας του μπέιζ-μπολ*

«Πρόκειται για μια διασκεδαστική, απολαυστική, ιδιόμορφη περιπέτεια στη σφαίρα της προσωπικής ανάπτυξης, της προσωπικής αποτελεσματικότητας και της ατομικής ευτυχίας. Περιλαμβάνει θησαυρούς σοφίας, οι οποίοι μπορούν να εμπλουτίσουν και να εξυψώσουν τη ζωή καθενός».  
*Brian Tracy, συγγραφέας του «Maximum Achievement»*

«Ο Robin S. Sharma έχει ένα σημαντικό μήνυμα για όλους μας - ένα μήνυμα που μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας. Έχει γράψει ένα μοναδικό εγχειρίδιο για την προσωπική ολοκλήρωση στους ταραχώδεις καιρούς μας».  
*Scott DeGarmo, πρώην εκδότης, «Success Magazine»*

«Το βιβλίο αποκαλύπτει αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό για τον αληθινό πνευματικό σου εαυτό, έναντι της πληθώρας των υλικών αποκτημάτων».  
*Michelle Yeoh, πρωταγωνίστρια του «Crouching Tiger, Hidden Dragon», στο περιοδικό «TIME»*

«Ο Robin Sharma δημιούργησε ένα μαγευτικό παραμύθι που ενσωματώνει τα κλασικά εργαλεία της μεταμόρφωσης σε μια απλή φιλοσοφία ζωής.

Ένα υπέροχο βιβλίο που θα αλλάξει τη ζωή σας».

*Elaine St. James, συγγραφέας του «Simplify your Life and Inner Simplicity»*

«Ρίχνει φως στα μεγάλα ερωτήματα της ζωής».

*«The Edmonton Journal»*

Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του είναι συνεκτικό, χρήσιμο και οπωσδήποτε ένα σημαντικό βιβλίο να διαβάσει κανείς... Ειλικρινά, μπορεί να βοηθήσει τους αναγνώστες του να αντιμετωπίσουν επιτυχώς το δύσκολο αγώνα».

*The Kingston Whig-Standard*

«Ένα καταπληκτικό βιβλίο. Ο Robin Sharma είναι ο επόμενος Og Mandino».

*Dottie Walters, συγγραφέας του «Speak & Crow Rich»*

«Σοφία δοσμένη με απλό τρόπο, από την οποία μπορεί να ωφεληθεί οποιοσδήποτε».

*«Thw Calgary Herald»*

«Το βιβλίο αυτό θα μπορούσε να καταγραφεί ως το The Wealthy Barber της προσωπικής ανάπτυξης... [Περιλαμβάνει] διορατικότερα μηνύματα σε βασικά ζητήματα που αποφέρουν καλύτερη ισορροπία, έλεγχο και αποτελέσματα στην καθημερινή μας ζωή».

*Investment Executive*

«Ένας θησαυρός - μια κομψή και παντοδύναμη συνταγή για την αληθινή επιτυχία και ευτυχία. Ο Robin S. Sharma έχει καταγράψει τη σοφία αιώνων και την έχει κάνει σύγχρονη στους ταραγμένους μας καιρούς. Δεν μπορούσα να σταματήσω να το διαβάζω».

*Joe Tye, συγγραφέας του «Never Fear, Never Quit»*

«Απλοί τρόποι για ν' αγγίξει κανείς το δυναμικό του».

*«The Halifax Daily News»*

«Ο Sharma οδηγεί τους αναγνώστες στη φώτιση».

*«The Chronicle - Herald»*

«Μια υπέροχα δουλεμένη παραβολή που αποκαλύπτει μια σειρά απλών αλλά δυνατών ιδεών, με σκοπό να βελτιώσουν τη ζωή καθενός. Συνιστώ αυτό το κόσμημα των βιβλίων σε όλους τους πελάτες μου».

*George Williams, πρόεδρος, Karat Consulting International*

«Ο Robin Sharma προσφέρει προσωπική πληρότητα σε συνδυασμό με την πνευματική δράση».

*«Ottawa Citizen»*

# Λίγα λόγια για τον ROBIN SHARMA

Ο Robin Sharma είναι ένας από τους αναγνωρισμένους ειδικούς σε θέματα ηγεσίας, στις ομάδες επίλεκτων και στην αυτο-αποκάλυψη. Είναι ο συγγραφέας αρκετών best sellers, μεταξύ αυτών του #1 διεθνούς best seller *Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του* και των δημοφιλών βιβλίων της ίδιας σειράς, *Η Σοφία τον Αρχηγού* από τον *Μοναχό που Πούλησε τη Ferrari του* και *Οικογενειακή Σοφία* από τον *Μοναχό που Πούλησε τη Ferrari του*, *Who Will Cry when You Die?* και *The Saint, The Surfer & The CEO*, ένα #1 best seller στο site amazon.com. Συχνά καλεσμένος των εθνικών μέσων ενημέρωσης, ο Robin έχει εμφανιστεί σε περισσότερες από χίλιες τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές. Είναι επίσης περιζήτητος παγκοσμίως ως βασικός ομιλητής, ενώ συχνά έχει μοιραστεί τη «σκηνή» με προσωπικότητες όπως οι Jack Welch, Bill Clinton, Christopher Reeve, Dr. Phill, Deepak Chopra και Wayne Dyer.

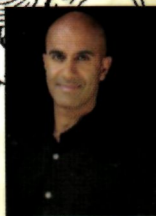
Πρώην δικηγόρος με δυο νομικά πτυχία, το ένα από αυτά Master,

ο Robin είναι ο οραματιστής CEO των Sharma Leadership International (SLI), μίας ευρέως αξιολογούμενης επιμορφωτικής εταιρείας, η οποία βοηθά εργαζόμενους και επιχειρηματίες να αντιληφθούν τις μέγιστες επαγγελματικές και προσωπικές δυνατότητες τους. Η SLI υλοποιεί επίσης το ευρέως αποδεκτό Elite Performers Series™, ένα πολύ αποτελεσματικό 2ήμερο σεμινάριο, το οποίο απευθύνεται σε ανθρώπους που θέλουν να δείξουν υπεροχή σε ό,τι κάνουν, και το πρόγραμμα The Monthly Coach™, Robin's Book και CD του Month club. Επίσης, ο Robin είναι ανώτερος εκπαιδευτής διοίκησης / ζωής σε ανώτερα στελέχη οικονομικών τμημάτων, σε επιχειρηματίες και σε ορισμένους από τους πιο επιτυχημένους ανθρώπους του πλανήτη.

Η προσωπική αποστολή του Robin είναι να βοηθάει τους ανθρώπους να ανακαλύψουν ξανά ποιοι πραγματικά είναι και να ζουν με έναν τρόπο εποικοδομητικό προς τους γύρω τους. Μέσω του The Robin Sharma Foundation for Children, βοηθάει παιδιά από κατώτερα κοινωνικά στρώματα να διεκδικήσουν μια καλύτερη ζωή.

Για περισσότερες πληροφορίες για τον Robin Sharma ή για οποιοδήποτε από τα εκπαιδευτικά προγράμματα του SLI, παρακαλώ επισκεφθείτε την ηλεκτρονική μας διεύθυνση: [www.isorropo.gr](http://www.isorropo.gr) ή τηλεφωνήστε στο 210-677-3851.





# Robin Sharma

Ο συγγραφέας που έγινε φαινόμενο σε ολόκληρο τον κόσμο...

... γράφει ένα από τα μεγαλύτερα best sellers των  
τελευταίων δεκαετιών!

Ο *Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του* είναι η συνταρακτική ιστορία του Τζούλιαν Μαντλ, ενός πασίγνωστου «σταρ» δικηγόρου που, εξαιτίας της έλλειψης ισορροπίας στη ζωή του, παθαίνει μέσα στο δικαστήριο ένα σχεδόν μοιραίο έμφραγμα. Η σωματική κατάρρευσή του γίνεται αφορμή να αναθεωρήσει ριζικά τη ζωή και τις προτεραιότητές του και να αναζητήσει απαντήσεις στα πλέον θεμελιώδη ερωτήματα του ανθρώπου. Έτσι, ξεκινά ένα εκπληκτικό ταξίδι στα ίχνη ενός πανάρχαιου πολιτισμού, όπου ανακαλύπτει το μυστικό της δύναμης, που θα του επιτρέψει ν' απελευθερώσει ολόκληρο το δυναμικό της ψυχής, του μυαλού και του κορμιού του και να ζήσει, θεραπευμένος πια, με πάθος, γαλήνη και ουσιαστικό σκοπό στη ζωή του. Ο συγγραφέας συνδυάζει με τρόπο μαγικό την πνευματική σοφία της Ανατολής με τις αρχές που διέπουν την έννοια της επιτυχίας στη Δύση και εξηγεί, βήμα-βήμα, πώς μπορούμε όλοι να αποκτήσουμε μια ζωή γεμάτη θάρρος, ισορροπία και χαρά!

Ο **Robin Sharma** αποτελεί φαινόμενο επιτυχημένου leader και θεωρείται παγκόσμια αυθεντία σε θέματα ηγετικών ικανοτήτων και αυτογνωσίας. Δικηγόρος και ο ίδιος, είναι πρόεδρος του Sharma Leadership International, ενός διεθνώς αναγνωρισμένου κέντρου μάθησης, που προάγει το όραμα του Robin – δηλαδή, να βοηθηθούν οι άνθρωποι ν' ανακαλύψουν ξανά ποιοι είναι και να μάθουν να ζουν με έναν τρόπο που προσδίδει αξία και στους ίδιους και στο περιβάλλον τους.

801 11 - 55 9 55  
[www.isorropon.gr](http://www.isorropon.gr)

Φωτογραφία συγγραφέα: David Leyes  
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Δημήτρης Βίδος



ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ισορροπον