

Μέσα από τους πρώτους φακούς θα δεις το υλικό σου σώμα μ' όλα τα κομμάτια του και τα συστήματά σου. Αν δεν έχεις ποτέ δει το εσωτερικό ενός ανθρώπινου σώματος και πολλοί από μας δεν τόχουν, βρες ένα καλό βιβλίο ανατομίας με εικόνες και δεξ τα κόκαλά σου, τους μυς, τα εσωτερικά όργανα μαζί με όλα τα διάφορα συστήματα (αναπνευστικό, κυκλοφοριακό κ.λπ.). Άφησε τον εαυτό σου να γεμίσει δέος και κατάπληξη για το πόσο όμορφα κατασκευασμένο είναι το σώμα σου και πόσους θησαυρούς πηγών ενέργειας περιέχει. Αν μάλιστα βρεις και καμιά σχετική βιντεοκασέτα στη βιβλιοθήκη, τόσο το καλύτερο.

Μετάφερε αυτές τις πληροφορίες στο δικό σου κορμί. Εσύ, ο ιδιοκτήτης του, ικανοποιείς όλες του τις ανάγκες; Ακούς τι σου λέει; Θα σου πει, τότε είσαι κουρασμένος, πεινασμένος ή σε υπερένταση και θα σε ειδοποιήσει μόλις κάποιο κομμάτι σου χρειαστεί ειδική φροντίδα.

Ο δεύτερος φακός δείχνει τη διάνοιά σου, το γνωστικό μέρος του μυαλού σου. Αυτός ο φακός σου λέει για τις πληροφορίες που προσλαμβάνεις, για τις σκέψεις σου και το νόημα που τους δίνεις. Από αυτό το νοητικό και λογικό κομμάτι, μπορείς να πάρεις απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως: "Τι να καταλαβαίνω; Πώς μαθαίνω καινούρια πράγματα; Πώς αναλύω τις καταστάσεις και πώς λύνω τα προβλήματα;"

Μόλις αρχίσαμε να μαθαίνουμε για τα καταπληκτικά κατορθώματα που μπορεί να κάνει ο εγκέφαλος και η διάνοια στον τομέα της μάθησης. Έχω κάνει έναν κατάλογο με μερικά ενδιαφέροντα βιβλία γι' αυτό το θέμα και τα σχετικά μ' αυτό στη βιβλιογραφία.

Τρίτος είναι ο φακός των συναισθημάτων και των συγκινήσεών σου. Είσαι ελεύθερος να τα αναγνωρίσεις και να τα αποδεχτείς; Τι περιορισμούς βάζεις στα συναισθήματά σου; Πώς τα εκφράζεις; Μπορείς να αντιμετωπίζεις φιλικά όλα τα συναισθήματά σου ξέροντας ότι όλη η διαφορά βρίσκεται στον τρόπο που τα αντιμετωπίζεις; Όλα τα συναισθήματα είναι ανθρώπινα. Δίνουμε στη ζωή ουσία, χρώμα και ευαισθησία. Χωρίς τα συναισθήματα, θα ήμαστε ρομπότ. Τα συναισθήματά σου σου δείχνουν τη θερμοκρασία σου. Τα συναισθήματά σου για τα συναισθήματά σου σου δείχνουν σε ποιο σημείο βρίσκεται η αυτεκτίμησή σου σχετικά με τα συναισθήματά σου.

Ο τέταρτος φακός σου δείχνει πώς αισθάνεσαι τον εαυτό σου. Ποια είναι η φυσική κατάσταση των αισθητηρίων οργάνων σου; Πόση ελευθερία δίνεις στον εαυτό σου για να κοιτάει, να ακούει, να αγγίζει, να γεύεται και να μυρίζει; Πόσους περιορισμούς βάζεις σ' αυτά τα θαυμαστά κομμάτια του εαυτού σου; Μπορείς να επιτρέψεις στον εαυτό σου να ξεφορτωθεί αυτούς τους περιορισμούς; Πολλοί από μας διδαχτήκαμε, όταν ήμαστε παιδιά, ότι μπορούμε να κοιτάζουμε, να αγγίζουμε ή να ακούμε ορισμένα πράγματα μόνο. Έτσι καταλήγουμε συχνά να περιορίζουμε τη χρήση των αισθήσεών μας. Το να αναγνωρίζουμε, να τιμάμε και να χρησιμοποιούμε πλήρως και ελεύθερα τις αισθήσεις μας, αποτελεί τον κυριότερο τρόπο αλληλεπίδρασης με τον εξωτερικό κόσμο και διέγερσης του εσωτερικού μας κόσμου. Χρειαζόμαστε πολλή αισθητηριακή τροφή για να δημιουργήσουμε ενδιαφέρον για τις αισθήσεις μας. Κι αυτό πάλι αποτελεί ένα εσωτερικό, ψυχολογικό μας βάπτισμα..

Ο πέμπτος φακός σου δείχνει τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τους ανθρώπους στο περιβάλλον σου. Αυτή η αλληλεπίδραση διαμορφώνει τη φύση των σχέσεών σου. Πώς εκτιμάς την ποιότητα των διαφόρων σχέσεών σου; Πώς χρησιμοποιείς τη δύναμη σου; Την αφήνεις να πάει χαράμι και γίνεσαι θύμα; Τη χρησιμοποιείς για να γίνεις δικτάτορας; Τη χρησιμοποιείς για να δημιουργήσεις εσωτερική αρμονία και να εναρμονισθείς με τους

άλλους και να γίνεις έτσι ηγέτης και εμπυχωτής; Μ' άλλα λόγια, χρησιμοποιείς τη δύναμή σου για να διαπαιδαγωγήσεις τον εαυτό σου και τους άλλους ή για να φοβίζεις;

Συνεργάζεσαι με τα μέλη της οικογένειάς σου ή άλλα άτομα σε διάφορες δουλειές; Διασκεδάζεις, κάνεις αστεία και, γενικά, με την καλή σου διάθεση, φροντίζεις να κάνεις τη ζωή των άλλων πιο χαρούμενη κι ευτυχισμένη; Να θυμάσαι πως η αγάπη και το χιούμορ είναι δύο πανίσχυρες θεραπευτικές δυνάμεις.

Ο έκτος φακός έχει σχέση με τη διατροφή Τι είδους τροφή και υγρά βάζεις μέσα στο σώμα σου; Έχεις καταλάβει πόσο καλή διατροφή χρειάζεται το κορμί σου; Οι τελευταίες έρευνες αποδεικνύουν τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα σ' αυτό που τρώμε και πίνουμε και στο πώς αισθανόμαστε και δρούμε.

Ο έβδομος φακός σχετίζεται με το πλαίσιο σου. Αυτό αναφέρεται στις εικόνες και στους ήχους, στην αφή των πραγμάτων, στη θερμοκρασία, στο χρώμα, στην ποιότητα του αέρα, της ατμόσφαιρας και στο χώρο μέσα στον οποίο ζεις και εργάζεσαι. Ο καθένας από αυτούς τους παράγοντες παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη ζωή σου. Για παράδειγμα, η ποιότητα και η ένταση του φωτός επηρεάζουν πολύ την υγεία σου. Αρχίσαμε επίσης να διακρίνουμε τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο χρώμα, τον ήχο και τη μουσική και σ' αυτά που συμβαίνουν στο ανθρώπινο κορμί.

Ο όγδοος φακός αφορά τους πνευματικούς, θρησκευτικούς σου δεσμούς. Αυτοί αντιπροσωπεύουν τη σχέση σου με τη ζωτική δύναμη. Πώς βλέπεις τη ζωή σου; Την τιμάς; Χρησιμοποιείς το δεσμό σου με πνεύμα στην καθημερινή σου ζωή;

Το καθένα από αυτά τα οκτώ μέρη εκπληρώνει διαφορετικό προορισμό και μπορεί να νοηθεί χωριστά.

Όμως, στο άτομο, κανένα από αυτά δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς τα άλλα. Όλα τα μέρη συνεχώς αλληλεπηρεάζονται. Αυτός είναι ένας άλλος τρόπος για να πούμε πως ό,τι συμβαίνει στο ένα από αυτά επηρεάζει όλα τα άλλα.

Το επόμενο σχέδιο παρουσιάζει τα οκτώ κομμάτια σαν να ήταν οκτώ χωριστοί δίσκοι. Όλοι συναντιούνται στο κέντρο, που εκπροσωπεί τον Εαυτό, που είσαι ΕΣΥ.

Φαντάσου τον κάθε δίσκο μ' ένα διαφορετικό χρώμα. Αν θες φτιάξ' το κιάλας. Κόψε οκτώ δίσκους από χρωματιστό χαρτί που ο καθένας έχει μεγαλύτερη διάμετρο από τον προηγούμενο.

Τοποθέτησε τη φωτογραφία σου στο κέντρο, σ' ένα ξεχωριστό δίσκο. Μπορείς να το ονομάσεις αυτό Μάνταλα του Εαυτού σου. Σκέψου με την ησυχία σου τι ξέρεις και πώς χρησιμοποιείς τα διάφορα μέρη του. Για παράδειγμα, θα έχεις πιθανότατα νιώσει κιάλας τι σου συμβαίνει όταν τρως κάτι που σου προξενεί αλλεργία ή όταν αντιμετωπίζεις επικρίσεις ή δεν μπορείς να εκφράσεις το θυμό σου. Τα αρνητικά αυτά συμπτώματα είναι αποτελέσματα του τρόπου συμπεριφοράς των κομματιών σου.

Μέχρι πριν από σαράντα χρόνια και κυρίως για τη Δυτική ιατρική, η αντίληψη ότι τα διάφορα μέρη του σώματός μας συνδέονται και επηρεάζουν το ένα το άλλο, ήταν κάτι ολότελα άγνωστο. Τότε μόλις οι γιατροί άρχισαν να συνειδητοποιούν πως η δυσαρμονική αλληλεπίδραση ανάμεσα στο μυαλό, το συναίσθημα και το σώμα συντελεί σημαντικά στην ανάπτυξη ελκών. Έτσι δημιουργήθηκε και μια καινούρια ειδικότητα, η ψυχοσωματική ιατρική. Ακολουθώντας την ίδια λογική που οδήγησε σ' αυτά τα πορίσματα, θεωρούμε εξίσου πιθανό πως η αρμονική αλληλεπίδραση αυτών των τριών μερών φέρνει την υγεία.

Ήταν ένα θαυμάσιο ξεκίνημα. Μαθαίνουμε τώρα πως και τα οκτώ μέρη επηρεάζουν και επηρεάζονται μεταξύ τους. Χρειάζεται να το μάθουμε όσο γίνεται καλύτερα πώς δουλεύει

αυτό το σύστημα και μόλις τώρα αρχίζουμε να αποκτούμε την τεχνολογία, την απαραίτητη για να καταλάβουμε τη διεργασία. Μπορούμε τώρα και καταγράφουμε με μόνιτορ την επίδραση από τις δυσάρεστες σκέψεις στις χημικές αντιδράσεις του σώματος.

Μάθε όσο πιο πολλά μπορείς. Μερικά άρθρα για την τεχνολογία μας διαβάζονται σαν έργα επιστημονικής φαντασίας. Απίθανες εξελίξεις συντελούνται στην επιστήμη και ιδιαίτερα στη φυσική.

Ολόκληρος καινούργιος κόσμος από πληροφορίες ανοίγεται μπροστά μας. Σήμερα ακούμε πολλά πράγματα για το άγχος και τις αρνητικές επιπτώσεις του στο σώμα, στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τώρα που ξέρεις ότι αυτές οι σχέσεις και αλληλεπιδράσεις υπάρχουν, μπορείς να μάθεις να παρατηρείς τον εαυτό σου και αυτά που σου συμβαίνουν. Θ' αρχίσεις να διακρίνεις πολλά πράγματα που ούτε το φανταζόσουν.