

Παράρτημα εμπνευσμένο από το βιβλίο: Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ –
Eckhart Tolle

Η ταύτιση με το νου σου και με τις πεποιθήσεις σου, κάνει τις σκέψεις να γίνονται σχεδόν ψυχαναγκαστικά. Το να μην μπορείς να σταματήσεις να σκέφτεσαι είναι βάσανο, αλλά δεν το καταλαβαίνουμε γιατί όλοι υποφέρουμε απ'αυτό και έτσι το θεωρούμε φυσιολογικό. Αυτός ο αδιάκοπος νοητικός θόρυβος δημιουργεί ένα ψεύτικο εαυτό, κατασκευασμένο από το νου, που ρίχνει μια σκιά φόβου και πόνου. Η ταύτιση με το νου δημιουργεί ένα αδιαφανές παραπέτασμα από έννοιες, ετικέτες, εικόνες, λέξεις, κρίσεις και ορισμούς που εμποδίζουν κάθε αληθινή σχέση. Μπαίνει ανάμεσα σε σένα και στον εαυτό σου, ανάμεσα σε σένα και στο συνάνθρωπο, ανάμεσα σε σενα και στη φύση.

Όταν κάποιος πηγαίνει στο γιατρό και λέει ακούω μια φωνή μέσα στο κεφάλι μου, το πιθανότερο είναι ότι ο γιατρός θα τον στείλει σε ψυχίατρο. Η αλήθεια είναι ότι, με έναν πολύ παρόμοιο τρόπο, σχεδόν όλοι ακούμε συνεχώς μέσα στο κεφάλι τους μια φωνή ή πολλές φωνές: την αθέλητη διαδικασία της σκέψης, που δεν συνειδητοποιούν ότι έχουν την δύναμη να την σταματήσουν.

Ακούνε συνεχείς διάλογους ή μονολόγους. Η φωνή μέσα στο κεφάλι σου σχολιάζει, εικάζει, συγκρίνει, κρίνει, παραπονιέται, συμπαθεί, αντιπαθεί κοκ. Αυτή η φωνή δεν είναι απαραίτητα σχετική με την κατάσταση που βρίσκεσε εκείνη τη στιγμή. Μπορεί να αναβιώνει το πρόσφατο ή μακρινό παρελθόν, να προβάρει ή να φαντάζεται πιθανές μελλοντικές καταστάσεις. Σε αυτή την περίπτωση συχνά φαντάζεται ότι τα πράγματα θα πάνε στραβά ή ότι θα έρθουν αρνητικές καταστάσεις. Αυτό ονομάζεται ανησυχία. Κάποιες φορές αυτή η κασέτα συνοδεύεται από οπτικές εικόνες ή νοερές ταινίες. Ακόμη και αν η φωνή είναι σχετική με την κατάσταση που βρίσκεσαι θα την ερμηνεύσει σε σχέση με το παρελθόν. Αυτό συμβαίνει επειδή η φωνή ανήκει στον «εκπαιδευμένο» νου σου, που είναι αποτέλεσμα όλης της περασμένης ιστορίας σου. Έτσι βλέπεις και κρίνεις το παρόν μέσα από τα μάτια του παρελθόντος και παίρνεις μια εντελώς διαστρεβλωμένη όψη του. Δεν είναι ασυνήθιστο να είναι αυτή η φωνή, ο χειρότερος εχθρός σου. Πολλοί είναι εκείνοι που ζουν με ένα βασανιστή μέσα στο κεφάλι τους που συνεχώς τους επιτίθεται και τους τιμωρεί, που τους στραγγίζει τη ζωτική ενέργεια. Αυτή η φωνή είναι η αιτία απεριγράπτης δυστυχίας και ταλαιπωρίας αλλά και αρρώστιας. Το καλό είναι ότι μπορείς να ελευθερωθείς από το νου σου. Αυτή είναι η μόνη αληθινή απελευθέρωση. Μπορείς να κάνεις το πρώτο βήμα τώρα αμέσως. Άρχισε να ακούς τη φωνή μέσα στο κεφάλι σου όσο πιο συχνά μπορείς, να είσαι εκεί παρών ως μάρτυρας .