

Καταστροφή και Ανάσταση: Η Χαρά ενός νέου Ξεκινήματος

Dina Glouberman

Η ακόλουθη παρουσίαση ήταν μια αυτοσχέδια ομιλία και συζήτηση με τον προεδρεύοντα της Συνδιάσκεψης και το ακροατήριο, την οποία ακολούθησε ένα είδος οραματισμού. Οι σημειώσεις που έπονται δίνουν κάποιες κατευθύνσεις για το περιεχόμενο, ωστόσο υπάρχει βίντεο αναρτημένο στην ιστοσελίδα της Σχολής Αρκέην που μπορείτε να παρακολουθήσετε.

Η ανασκόπησή μου ξεκινά από τη στιγμή που έχασα τα λογικά μου και αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο το ξεπέρασα, καθώς και στη σχέση ανάμεσα σε παραφροσύνη, δημιουργικότητα και πνεύμα. Αυτό συνέβη περίπου 45 χρόνια πριν και όμως εξακολουθώ να το θυμάμαι ακόμα πολύ ζωντανά. Θα αναφερθώ επίσης στις δημιουργικές μεταβολές στη ζωή μου, όπως όταν ξεκίνησα το Skyros Holidays, στις πνευματικές αναλαμπές που με οδήγησαν στην Σχολή Αρκέην και στην πνευματική σημασία της εξουθένωσης (burnout). Όλα αυτά αποτελούν κομμάτια μιας ζωής βιωμένης σε περισσότερες διαστάσεις ταυτόχρονα, όπου αντιμετωπίζονται προκλήσεις και ο μετασχηματισμός γίνεται η λέξη κλειδί.

Η λέξη *ψυχασθένεια* εκφράζει τον τρόπο που η ψυχή βιώνει αυτήν την νοητική κατάσταση, όταν δεν είμαστε πάντα σε επαφή με την κοινωνικά αποδεκτή πραγματικότητα, με την οποία όλοι οι υπόλοιποι φαίνεται να συμφωνούν, και μπορεί να ακούμε κάτι που άλλοι άνθρωποι δεν ακούν ή να βλέπουμε πράγματα που οι άλλοι δεν βλέπουν. Ας φανταστούμε έναν κόσμο στον οποίο δεν υπάρχει τίποτα που μπορούμε να θεωρήσουμε δεδομένο, ούτε στην υλική ούτε στην κοινωνική του διάσταση, αλλά ούτε και στην εσωτερική μας ζωή. Έχουμε απωλέσει αυτό που συνήθως ονομάζουμε κοινή λογική.

Βλέπουμε ότι αυτό μπορεί να αποβεί αρκετά περίπλοκο, καθώς σε μεγάλο βαθμό μπορεί επίσης να ισχύει για κάποιον που βρίσκεται σε μια ανώτερη πνευματική κατάσταση. Κατά την άποψή μου, όταν τα φίλτρα ανάμεσα στο συνειδητό και το ασυνείδητο αίρονται, ανασύρεται υλικό από το επίπεδο που ονομάζουμε ατομικό ασυνείδητο, που περιλαμβάνει τους φόβους, τις φαντασιώσεις, τα τραύματά μας, αλλά και αυτό που θα μπορούσαμε να αποκαλέσουμε πνευματικό ασυνείδητο ή ανώτερο εαυτό, και είναι δύσκολο να διακρίνουμε ποιο είναι ποιο. Ένα σημείο που δείχνει τη διαφορά είναι κάτι που έμαθα σε ένα από τα βιβλία της Αλίκης Μπέιλη, το οποίο αναφέρει ότι, αν νομίζετε ότι βρίσκεστε στο κέντρο του κόσμου, και ότι θα σώσετε τον κόσμο, αυτό πιθανότατα αποτελεί μία ψευδαίσθηση. Υπάρχει ένα παρανοϊκό στοιχείο που σχετίζεται με την ψυχασθένεια, όπου κάποιος από εμάς είμαστε οι καλοί και κάποιος οι κακοί, ενώ στο επίπεδο της σοφίας υπάρχει μια περιεκτική ποιότητα που μας κάνει να νιώθουμε κομμάτι του κόσμου, και τον κόσμο κομμάτι δικό μας.

Έχοντας επίσης περάσει μια εμπειρία τροποποιημένης πνευματικής κατάστασης, η οποία ουσιαστικά με έφερε στην αρχή σε επαφή με την Σχολή Αρκέην, βρήκα πολλές ομοιότητες αλλά και θεμελιώδεις διαφορές, για παράδειγμα και στις δύο περιπτώσεις έχασα με την έννοια της κοινής λογικής την επαφή με το χρόνο. Ενώ όντας μέσα στην τρέλα βρισκόμουν σε σύγχυση και δεν μπορούσα να ορίσω σε ποιόν αιώνα ήμουν, βιώνοντας μια μυστικιστική κατάσταση, ήξερα ότι είχα υπάρξει σε προηγούμενες ζωές και ότι συμμετείχα σε περισσότερες της μιας ζωής ταυτόχρονα. Ήταν σαν να είχε διευρυνθεί ο χρόνος και σαν να είχα πρόσβαση σε παρελθόν, παρόν και μέλλον. Τότε είχα χαθεί. Τώρα αισθάνομαι ότι έχω επιστρέψει σπίτι. Εκείνο έμοιαζε σαν να ξυπνάς από έναν εφιάλτη. Αυτό, είναι σαν μια αφύπνιση. Τότε δεν είχα κανέναν έλεγχο σε αυτό που με πλημμύριζε. Τώρα, το καλοδέχομαι, γνωρίζοντας ότι θα μπορούσα να το σταματήσω ανά πάσα στιγμή.

Αυτό που ήθελα να κάνω γνωστό, κι εδώ είναι που υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στην καταστροφή και την ανάσταση, είναι ότι ορισμένες φορές φτάνουμε στα όρια του κόσμου που γνωρίζουμε ή που μπορούμε να χειριστούμε, και περνάμε σε κάτι που μοιάζει αρνητικό και καταστροφικό. Αλλά ακόμα και όταν βρισκόμαστε σε αυτήν την κατάσταση –ακόμα και όταν ήμουν

μέσα στη μεγαλύτερη τρέλα και νόμιζα ότι με κυνηγάει το FBI για παράδειγμα- υπάρχουν στιγμές που έχουμε επαφή με τις πνευματικές αλήθειες και άλλες που απλά έχουμε επαφή με τον κόσμο της καθημερινής πραγματικότητας. Η συνείδηση μας έχει πολλές πτυχές.

Όταν βιώνω μια τέτοιου είδους σοβαρή δυσκολία, δεν είμαι απλά κάποιος με ένα πρόβλημα που χρειάζεται επίλυση, αλλά μάλλον αντιμετωπίζω μια πρόκληση που χρειάζεται να μετασηματίσω σε μια νέα πορεία. Κατά τη διάρκεια εκείνης της περιόδου απέκτησα όχι μόνο ένα νέο είδος υγείας που δεν είχα ποτέ, αλλά επίσης την ικανότητα να οδηγώ άλλους ανθρώπους μέσα σε διαστάσεις που προκαλούν φόβο. Έμαθα επίσης πώς να χρησιμοποιώ τη φαντασία μου ώστε να με καθοδηγεί με υγιή και δημιουργικό τρόπο σε άλλες διαστάσεις, αντί να με εκσφενδονίζουν εκεί ο πόνος, ο φόβος και η λαχτάρα. Επίσης, στο νοσοκομείο διδάχτηκα για τη δύναμη που έχει η κοινότητα και την ικανότητα να μπορείς να είσαι ο εαυτός σου με τους άλλους, κάτι που συνέβαλε στην συγκρότηση ενός κοινοτικά προσανατολισμένου παραθεριστικού κέντρου με την ονομασία Skyros. Ήταν μια ολοζώντανη, γεμάτη πάθος, και εξαιρετικά επώδυνη, αλλά και βαθιά ανακουφιστική περίοδος της ζωής μου, Αν δεν είχα φτάσει ποτέ στην τρέλα, η ζωή μου θα ήταν πολύ φτωχότερη.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν περνάτε από οποιουδήποτε είδους κρίση να υπάρχουν άνθρωποι γύρω σας που μπορούν να σας συμπαρασταθούν με σεβασμό και συμπόνια, κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αξιώνονται να έχουν. Υπάρχει ένας τεράστιος βαθμός φόβου και ντροπής όσον αφορά την τρέλα, όπως στην πραγματικότητα υπάρχει και για την ασθένεια, την εξουθένωση και για όλες τις περιπτώσεις όπου δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε στους συνηθισμένους κοινωνικούς ρόλους μας. Είναι λίγοι οι άνθρωποι που μπορούν να σταθούν στο πλευρό μας μ' αυτό που λέμε συμπόνια για τον πόνο και τους περιορισμούς μας και να σεβαστούν αυτό που είμαστε, και όλα αυτά μαζί και την ίδια στιγμή. Έχοντας δουλέψει πάνω στο ζήτημα του φόβου για το μέλλον, επί παραδείγματι, εκείνο που οδηγεί στη μεταστροφή των ανθρώπων είναι να οραματιστούν τον εαυτό τους στο μέλλον μέσα στην επίφοβη κατάσταση και ύστερα να αντιμετωπίσουν αυτό τον μελλοντικό εαυτό με συμπόνια και σεβασμό. Τότε, ξαφνικά κινητοποιούνται.

Όσον αφορά εμένα, η εξυπηρέτηση στο νοσοκομείο ήταν αντίστροφος ανάλογη του επιπέδου των ανθρώπων. Χειρότεροι ήταν οι ψυχίατροι και καλύτεροι οι ασθενείς. Αυτό που με έσωσε ήταν η κοινότητα. Και ένα αποφασιστικό σημείο για εμένα, ήταν όταν ένας ασθενής, με τον οποίο πίναμε καφέ, μου είπε ότι μου εκμυστηρεύτηκε τα προβλήματά του επειδή με εκτιμούσε. Τη στιγμή που τα θεωρείτε όλα δεδομένα και νιώθετε ότι έχετε χάσει κάθε ίχνος αυτοεκτίμησης, όταν βρεθεί κάποιος που θα σας εκτιμήσει, αυτό είναι η αρχή της ανάστασης.

Έχω αναφερθεί και στην εξουθένωση, όπου επίσης υπάρχει ένα σημείο όταν η καρδιά σου δεν είναι παρούσα και συνεχίζεις να κάνεις κάτι λόγω κάποιας παλιάς ταύτισης που αρνείσαι να εγκαταλείψεις. Έτσι αυτό-εξωθείσαι προς τα εμπρός και εξουθενώνεσαι. Το βιβλίο μου ονομάζεται *Η Χαρά της Εξουθένωσης*, διότι αν αναγνωρίσετε ότι έχετε χάσει τη χαρά σας, επειδή αρνείστε την αλήθεια που σας ψιθυρίζει το πνεύμα σας, τότε αυτό που επιβάλλεται είναι «να εγκαταλείψετε την ελπίδα και να κρατήσετε την πίστη», βρίσκοντας την οδό της επιστροφής προς την αλήθεια και τη χαρά. Θα μπορούσατε να το ονομάσετε συνάντηση με τον Ένοικο στο Κατώφλι. Θυμάμαι ότι ο Θιβετανός αναφέρει ότι όταν συναντάς τον Ένοικό σου, θα σταθείς τυχερός αν η έκβαση παρουσιαστεί σε κάτι καθαρά φυσικό. Ίσως όταν έφθασα στην ψύχωση αυτό δεν συνέβη.

Εικονοπλασία

Ένας άλλος τρόπος φυσιολογικής μετάβασης σε άλλη διάσταση είναι με την χρήση εικόνων. Το έχω ονομάσει Εικονοπλασία (Imagework) και είναι ένα είδος τεχνολογίας της φαντασίας που επινόησα, για να βοηθήσω τον εαυτό μου και αργότερα άλλους, προκειμένου να εισέλθω και να εργαστώ σε ένα βαθύ επίπεδο με δημιουργικές εικόνες, που μπορούν να συμβάλουν στην κατανόηση του εαυτού μας και στην κατεύθυνση της ζωής μας. Αυτό το αποκαλώ ριζοσπαστική φαντασία ή ιδιοφυή φαντασία. Ψηλαφούμε μέσα στη φαντασία που διευθύνει τη ζωή μας, και που

συχνά προέρχεται από το παρελθόν μας, την κουλτούρα και την οικογένειά μας, και στη συνέχεια εμβαθύνουμε σε ένα άλλο επίπεδο αλήθειας, και μετασχηματίζουμε την εικόνα μας έτσι ώστε να αντικατοπτρίζει την τωρινή μας ατομική αλλά και την συμπαντική αλήθεια.

«Νιώθω δέος από την εκπληκτική ομορφιά του τρόπου με τον οποίο η συνείδηση αναδιατάσσεται σε ένα νέο μοτίβο που κόβει την ανάσα, όταν κάποια ενόραση, κάποια ξαφνική αλλαγή, εσωτερική ή εξωτερική, με οδηγεί σε ένα νέο τόπο και ανοίγει μια νέα σειρά από επιλογές. Εκείνη τη στιγμή, ο νους μου και όλος ο κόσμος ξαναγεννιέται».

Η Εικόνα ως πρότυπο ή κωδικοποίηση. Κάθε εικόνα, είτε προέρχεται από την κοινή είτε από την ιδιοφυή φαντασία, δεν είναι απλά μια ωραία εικόνα. Είναι ένα πρότυπο για το πώς θεωρούμε τον εαυτό μας, ενεργούμε ή σκεφτόμαστε. Επί παραδείγματι, μια γυναίκα που ο σύζυγος της δεν την επέκρινε. Ενεργοποιήθηκε το ίδιο τμήμα του εγκεφάλου όπως και αν συνέβαινε. Οι εικόνες ελέγχουν ακόμη και το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα. Έκκριση σάλιου έναντι οραματισμού ενός λεμονιού.

Οι εικόνες μπορούν να γίνουν αντιληπτές σε πολλά επίπεδα, από το προσωπικό, ως το νοητικό και το πνευματικό. Η εικόνα μπορεί επίσης να μας βοηθήσει να συμπεριλάβουμε όλα αυτά τα επίπεδα. Επομένως, εάν θέλουμε να πάρουμε μια απόφαση, βλέποντας ευτυχισμένο τον εαυτό μας στο μέλλον και κοιτάζοντας πίσω, μας δίνεται μια καλύτερη ανασκόπηση όλων αυτών των επιπέδων και μια ολόπλευρη εικόνα αυτού που θα μας κάνει ευτυχισμένους.

Εξέλιξη. Αυτή η ικανότητα να φανταζόμαστε νέες δυνατότητες είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς είμαστε εξελισσόμενα όντα. Εργαζόμενοι με τις εικόνες μας, βοηθούμαστε στην εξελικτική διαδικασία.

Ως ψυχοθεραπεύτρια, αφοσιωμένη στον προσωπικό και πνευματικό μετασχηματισμό, και ως μέλος της Σχολής Αρκέην, μεγάλο μέρος της εργασίας μου περιλαμβάνει την ερμηνεία ορισμένων εννοιών, τις οποίες αποκόμισα από προσωπική εξερεύνηση στις σελίδες των βιβλίων της Αλίκης Μπέιλη, και βρήκα χρήσιμες όσον αφορά τις κατασκευές της Φαντασίας που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι άνθρωποι, διερευνώντας αυτές τις έννοιες με άμεσο, μοναδικό και οικουμενικό τρόπο.

Για παράδειγμα, η χρυσή ατραπός μεταξύ των αντιθέτων. Ή η έννοια της ψυχής σαν ένα φως που στέκει πίσω μας, εισπνέοντας και εκπνέοντας. Ή ο διαλογισμός του διδασκάλου στην καρδιά. Ή αναφέρομαι στον ψίθυρο της ψυχής και διδάσκω ανθρώπους να αναπτύξουν την ενόρασή τους και να μαθαίνουν να αφουγκράζονται τον ψίθυρο της ψυχής τους. Πάντα, όμως, εξετάζω πρώτα απ' όλα εάν η έννοια της ψυχής έχει νόημα γι' αυτούς, και εάν όχι, τί είναι αυτό που έχει; Αντί της ψυχής, ενδέχεται να χρησιμοποιήσω την έννοια του φωτός, κάτι που δεν δημιουργεί ιδιαίτερο πρόβλημα.

Κατά τη γνώμη μου, ένας από τους ρόλους των μαθητών και σπουδαστών είναι η μετάφραση των ανώτερων εννοιών της Ιεραρχίας σε μια γλώσσα που οι άνθρωποι μπορούν να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν. Αυτός, θεωρώ, ότι είναι ο λόγος που η βαθιά εσωτερική γλώσσα αποκαλύπτει εκπληκτικές αλήθειες, αλλά δεν μπορώ συνήθως να κάνω ευρεία χρήση της στη ζωή μου ή να τη διδάξω σε κάποιους που μπορεί να μην την κατανοούν ή να μη την πιστεύουν. Όταν όμως χρησιμοποιώ μια εικόνα και λέω στους ανθρώπους, είτε την πιστεύετε είτε όχι, αγκαλιάστε την και βιώστε την, τότε μπορούν να έχουν εξαιρετικές ενοράσεις. Η χρυσή ατραπός και η ιδέα της επιστροφής μας στο φως, έχουν υπάρξει καθοριστικές για αρκετούς από τους ανθρώπους με τους οποίους εργάζομαι και οπωσδήποτε έχει ανυψώσει τη συνείδησή τους, παρότι μπορεί να μην έχουν ποτέ διαβάσει κάποιο από τα βιβλία της Αλίκης Μπέιλη.

Όταν οραματιζόμαστε την ψυχή, είμαστε πραγματικά σε επαφή με την ψυχή; Δεν θα το έλεγα με σιγουριά. Ωστόσο, είναι κάτι που μας φέρνει πιο κοντά, όμοια όπως η τεχνική ως εάν μας φέρνει εγγύτερα στην πνευματική κατάσταση που θα θέλαμε ουσιαστικά να είμαστε. Προτείνω επίσης στους ανθρώπους να χρησιμοποιούν τη γλώσσα που θα κατανοούσε ακόμα κι ένα πεντάχρονο παιδί, και να διατηρούν την διαδικασία απλή, ώστε να γίνεται κατανοητή στο παιδί που

έχουμε μέσα μας. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια καλή αρχή αν θέλουμε οι έννοιες να φτάσουν ως τα βάθη μας.

Άσκηση

Θα ήθελα να προτείνω σε όλους μια άσκηση, με μια εικόνα του φωτός της ψυχής στην αρχή και στη συνέχεια προχωρώντας σε αυτό που αποκαλώ Εικόνα ως Αλληγορία της Ζωής και βρίσκοντας μια εικόνα αλληγορική κάποιας όψης της ζωής μας. Κατόπιν, θα χρησιμοποιήσουμε το φως της ψυχής ως μια προοπτική που θα μας βοηθήσει να δούμε ποιο είναι το επόμενο βήμα μας. Θα προχωρώ πολύ γρήγορα, γι' αυτό προσπαθήστε να με παρακολουθείτε, κι αν κάτι δεν καταλαβαίνετε, μπορείτε να βρείτε αυτή την τεχνική αργότερα στα αντίστοιχα βιβλία και CD.

Επιτρέψτε μου να προσθέσω κάτι για τον τρόπο εργασίας με εικόνες. Αυτό που χρειάζεται είναι να αφήσουμε εντελώς τον προσωπικό μας εαυτό και απλά να αφουγκραστούμε την εικόνα. Η εικόνα εμπεριέχει σοφία. Πρέπει να της παραδοθούμε με εμπιστοσύνη. Ωστόσο, οτιδήποτε έρθει στην επιφάνεια, έρχεται λόγω της δυνατότητας μετασχηματισμού. Επομένως, μην τρομάξετε εάν νιώσετε κάτι αρνητικό και μην το αντικαταστήσετε με κάτι άλλο που σας αρέσει περισσότερο. Κάνοντας χρήση της οπτικής του ψυχικού φωτός συμβάλλουμε στον μετασχηματισμό του.