

Δημιουργικός Οραματισμός

Δημιουργικός Οραματισμός



ΚΕΦ.1 ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΑΣ	
Πρόλογος	
Αριστερός εγκέφαλος	
Δεξιός εγκέφαλος	
Χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο εγκέφαλο για κάθε δουλειά	
Χρησιμοποιώντας το δεξιό εγκέφαλο για να κάνουμε αλλαγές	
Ο Νούς	
Τι είναι φαντασία	
ΚΕΦ2. Ο ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ	
Τι είναι ο Δημιουργικός οραματισμός	
Προετοιμασία του νού, Πρόθεση, Σιγή, Κάθαρση, Αλλαγή	
ΚΕΦ.3 Η ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	
Συναισθήματα, αισθήσεις και εικόνες	
Ανασυνθέτοντας τον εαυτό σας	
Στάση σώματος για την πρακτική του Δ.Ο	
Η αναπνοή για τον δημιουργικό οραματισμό	
Χαλάρωση	
Διάρκεια των ασκήσεων	
Κύρια σημεία	
ΚΕΦ4. ΟΚΤΩ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟ	
ΑΣΚΗΣΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΥ	

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το μυαλό είναι ο προσωπικός μας κινηματογράφος. Οι ταινίες που δείχνει είναι δικής μας δημιουργίας. Το συνειδητό και το υποσυνείδητο μυαλό μας βοηθούν ως συνεργάτες-σκηνοθέτες.

Στη σκηνή της εσωτερικής μας οθόνης, εικόνες από το παρελθόν μας και ελπίδες και φόβοι για το μέλλον μας, παίζουν σε ένα ατελείωτο θέαμα.

Όταν οι εικόνες είναι ελεύθερες να κινηθούν, αυτές οι ταινίες αποτελούν τα νυκτερινά μας όνειρα, τις ονειροπολήσεις μας.

Όμως όλοι μας έχουμε τη δύναμη να τις ελέγξουμε, δουλεύοντας συνειδητά πάνω σε δύο τομείς: την εικονική φαντασία και την πειθαρχία, που μας κάνει ικανούς να διοχετεύσουμε αυτή τη φαντασία εξαιρώντας ότι θεωρούμε άσχετο.

Αυτή είναι η ουσία του Δημιουργικού Οραματισμού ο οποίος μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους για να μας φέρει πιο κοντά στην πνευματική ηρεμία.

Στη μια άκρη του φάσματος, η τεχνική παρέχει ένα «ήπιο» δρόμο προς τη χαλάρωση: χανόμαστε στο τοπίο της δικής μας φαντασίας και καθώς το κάνουμε αυτό, εγκαταλείπουμε τις προκαταλήψεις μας. Στην άλλη άκρη του φάσματος μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον Δημιουργικό Οραματισμό σαν μια μέθοδο κατεύθυνσης των στόχων μας. Οραματιζόμαστε τις φιλοδοξίες μας, τις κάνουμε απτές και έτσι δυναμώνουμε το κίνητρο. Ακόμη, με μεγαλύτερο ενδιαφέρον, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε παρόμοια μέσα για να δουλέψουμε πάνω στη διάθεση μας ή τις αντιλήψεις μας, εκμεταλλευόμενοι τη δύναμη της πρότασης και του συμβόλου.

Όταν είμαστε παιδιά, η φαντασία μας είναι στην πιο γόνιμη περίοδο της. Καθώς μεγαλώνουμε, γινόμαστε περισσότερο προκατειλημμένοι

με την «αληθινή» ζωή και στην πορεία ξεχνάμε όλες τις παράδοξες δημιουργίες του μυαλού που μπορούν να δώσουν απλή ευχαρίστηση. Συνήθως, όταν η φαντασία λειτουργεί έστω και λίγο, γίνεται ο υπηρέτης της απαισιοδοξίας. Τι θα συνέβαινε αν έχανα τη δουλειά μου; Τι θα γινόταν αν ο άντρας μου με άφηνε αύριο;

Ο Δημιουργικός Οραματισμός είναι, εξ' ορισμού, θετικός. Αποκλείοντας το ζοφερό σενάριο, σχηματίζουμε εικόνες που μας κάνουν ικανούς να δούμε τις δικές μας καταστάσεις, ακόμη και τις πραγματικές μας ταυτότητες, εποικοδομητικά.

Δρ. Σάββας Νεοκλέους

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΑΣ

Έχει αποδειχθεί σήμερα ότι ο εγκέφαλος, που στην αρχή θεωρούταν ένα ενιαίο όργανο, είναι στην πραγματικότητα δύο. Ο καθένας από τους "δύο εγκεφάλους" (τα δύο ημισφαίρια) έχει πολλές λειτουργίες τις οποίες, κάτω από κανονικές συνθήκες, δεν μπορεί να επιτελέσει ο άλλος.

Ο Αριστερός Εγκέφαλος

Ο Αριστερός Εγκέφαλος (ή ημισφαίριο) είναι η έδρα μιας σειράς λειτουργιών, ανάμεσα στις οποίες είναι η συνειδητή σκέψη, η λογική, η λεκτική έκφραση, η κριτική αξιολόγηση και η ικανότητα να γράφουμε και να σκεφτόμαστε με λέξεις.

Ο Δεξιός Εγκέφαλος

Ο Δεξιός Εγκέφαλος (το δεξιό ημισφαίριο) είναι η έδρα μιας σειράς λειτουργιών, ανάμεσα στις οποίες είναι τα συναισθήματα, η δημιουργικότητα, η διαίσθηση, τα όνειρα, η νοερή απεικόνιση, η φαντασία και η όραση μέσα στο χώρο —ουσιαστικά, είναι η έδρα όλων των δραστηριοτήτων που δεν μπορούμε να κάνουμε ή να ελέγξουμε συνειδητά.

Χρησιμοποιώντας τον Κατάλληλο Εγκέφαλο (Δεξιό ή Αριστερό) για Κάθε Δουλειά

Καθώς μεγαλώνουμε και αναπτυσσόμαστε συνήθως αφήνουμε τον ένα ή τον άλλο εγκέφαλο να πάρει τον έλεγχο και να κάνει αυτό που ξέρει να κάνει καλύτερα.

Ο Αριστερός Εγκέφαλος έχει τον έλεγχο τις περισσότερες ώρες της μέρας, και παρ' όλο που κάνει πολύ καλά τη δουλειά του, πιστεύω ότι η ζωή φτωχαίνει αν δεν μάθουμε πώς να χρησιμοποιούμε το Δεξιό Εγκέφαλο στις καταστάσεις στις οποίες είναι ανώτερος. Ο Δεξιός Εγκέφαλος μπορεί να φωτίσει και να διευκολύνει τη ζωή μας.

Χρησιμοποιώντας το Δεξιό Εγκέφαλο για να Κάνουμε Αλλαγές

Αφού μάθουμε πώς να αποκτούμε πρόσβαση στον υποσυνείδητο νου, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή τη μέθοδο για να επιφέρουμε θετικές αλλαγές. Όταν παρακάμπτουμε το συνειδητό νου, οι υποβολές γίνονται δεκτές από τον υποσυνείδητο νου και μετατρέπονται σε

πεποιθήσεις.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι ο Δεξιός Εγκέφαλος λειτουργεί με έννοιες που βασίζονται στα συναισθήματα, ενώ ο Αριστερός χρησιμοποιεί τη λογική. Όταν υπάρχει σύγκρουση, τα συναισθήματα νικούν σχεδόν πάντα. Μπορεί να ξεκινήσετε πιστεύοντας ότι έχετε τον έλεγχο, και για ένα διάστημα να καταφέρετε να τον διατηρήσετε, αλλά τελικά εκδηλώνονται τα συναισθήματα και κυριαρχούν.

Ο υποσυνείδητος νους δεν σταματάει για να κατανοήσει λογικά τα πράγματα —όταν αισθάνεται ότι απειλείται (για οποιονδήποτε λόγο) περνάει αμέσως σε δράση. Δεν σταματάει να ρωτήσει αν, σε αυτή την κατάσταση, χρειάζεται να αντιδράσει έτσι.

Το καλό είναι ότι αν καταλάβουμε πώς λειτουργεί ο Δεξιός Εγκέφαλος, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή τη γνώση για να αλλάξουμε τις αντιδράσεις μας στις περιπτώσεις όπου δεν είναι πια απαραίτητες για την επιβίωση.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ικανότητα του Δημιουργικού οραματισμού (τη φαντασία σας) για να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, αντί να της επιτρέπετε να καταστρέφει αυτά σας τα συναισθήματα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Δημιουργικό οραματισμό για να ενισχύσετε την αποφασιστικότητα και τα κίνητρα σας, και να βελτιώσετε την ικανότητα μάθησης.

Κατανοώντας τέτοιες αντιδράσεις όπως ο θυμός, οι ενοχές, η ζήλια και η αυτοεπιείκεια, μπορείτε να εκπαιδεύσετε το Δεξιό Εγκέφαλο έτσι ώστε να λειτουργεί εποικοδομητικά για να επιλύσει αυτά τα προβλήματα.

Ο Δημιουργικός οραματισμός και η θετική υποβολή (δήλωση) μπορεί να βοηθήσει τις φυσικές θεραπευτικές διεργασίες του οργανισμού και να βελτιώσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ο Νους

Ο νους είναι τελείως διαφορετικό πράγμα από τον εγκέφαλο. Πρόκειται για την ενέργεια που δραστηριοποιεί τον εγκέφαλο. Με θεολογικούς όρους ο νους θα μπορούσε να αναφερθεί ως "ψυχή", ή "πνεύμα". Αν και ο νους είναι κάτι το μη υλικό, το μη χειροπιαστό και

συγκεκριμένο, η επιστήμη δείχνει πλέον ιδιαίτερο ενδιαφέρον γ'αυτή την άλλη διάσταση των ανθρώπινων όντων. Ένα πολύ σπουδαίο στοιχείο που έβγαλαν στην επιφάνεια οι έρευνες είναι ότι, όταν ο εγκέφαλος λειτουργεί σε συχνότητες πιο χαμηλές από τους 12 κύκλους ανά δευτερόλεπτο, ο νους μπορεί να απελευθερωθεί από όλα του τα όρια και τους περιορισμούς (ακόμα και από τα όρια του χρόνου και του τόπου).

Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε πνευματικά και σωματικά, έτσι ώστε να λειτουργεί ο εγκέφαλος σε χαμηλές συχνότητες, είναι δυνατό να τον δραστηριοποιούμε σε ειδικές και συγκεκριμένες περιοχές, με σκοπό την ανάκληση ειδικών και συγκεκριμένων πληροφοριών. Αυτή η τεχνική δεν είναι μόνο αποτελεσματική, αλλά και πολύ πρακτική, στο βαθμό που μπορεί να τη μάθει ο καθένας μας!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΦΑΝΤΑΣΙΑ;

Ας ονομάσουμε φαντασία την ικανότητα μας να δημιουργούμε εικόνες στο νου μας. Για να χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας εποικοδομητικά πρέπει να καταλάβετε ότι μπορεί να κάνει πολύ περισσότερα πράγματα από το να δημιουργεί φανταστικές καταστάσεις. Πέρα από το να απεικονίζει διάφορες σκηνές όπως το να χάνετε το λεωφορείο, να χάνετε τη δουλειά σας ή να πέφτετε από μια σκάλα, μπορείτε να δημιουργήσετε οποιαδήποτε εικόνα ή σειρά εικόνων θέλετε.

Η φαντασία σας κυβερνά τον κόσμο σας. Χωρίς την ικανότητα να δημιουργούμε εικόνες, δεν θα είχε επινοηθεί το αυτοκίνητο, δεν θα είχαν γίνει πρόοδοι στην ιατρική και τη χειρουργική, και δεν θα υπήρχε ο ηλεκτρισμός με τις χιλιάδες χρήσεις του που θεωρούμε πια δεδομένες.

Δυστυχώς, η φαντασία μπορεί επίσης να μας δημιουργήσει προβλήματα στη ζωή μας, συχνά με καταστροφικά αποτελέσματα. Ας πάρουμε, για παράδειγμα, έναν άντρα που φαντάζεται ότι η γυναίκα του έχει δεσμό με κάποιον. Μέσα στο νου του αναπτύσσονται διάφορες φανταστικές σκηνές, μέχρι που είναι σίγουρος ότι αυτός ο δεσμός είναι πραγματικότητα. Εξαγριώνεται τόσο πολύ από αυτές τις εικόνες και τα συναισθήματα που του προκαλούν, ώστε πηγαίνει και

σκοτώνει τον άντρα που "βλέπει" σαν εραστή της γυναίκας του.

Εκείνοι που φοβούνται τα αεροπλάνα, μπορεί να φαντάζονται το αεροσκάφος να συντρίβεται, κι αυτό δεν τους αφήνει να ταξιδέψουν αεροπορικώς.

Φανταστικές σκηνές επικρίσεων ή γελοιοποίησης μπορεί να μην αφήνουν κάποιον να δοκιμάσει τίποτα καινούριο. Με αυτά που είπαμε, κατά πάσα πιθανότητα θα θυμηθήκατε κάτι που, αν και ήταν απλώς της φαντασίας σας, δεν σας άφησε να πετύχετε κάτι που θα θέλατε να κάνετε.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Ο Δημιουργικός Οραματισμός είναι μια ισχυρή, αποδεδειγμένη τεχνική για να καλλιεργήσετε την προσωπικότητα σας και να κάνετε σημαντικές αλλαγές στη ζωή σας. Περιλαμβάνει την χαλάρωση του σώματος σας, το ξεκαθάρισμα του μυαλού σας από άλλα ζητήματα που σας απασχολούν και την προβολή στη φαντασία σας ευχάριστων γεγονότων.

Δεν έχει σημασία εάν πιστεύετε στην αποτελεσματικότητα του δημιουργικού οραματισμού. Η πίστη σ' αυτή την τεχνική θα σας βοηθήσει να επιτύχετε ταχύτερα αποτελέσματα από κάποιον που δεν πιστεύει, αλλά η πίστη δεν είναι απαραίτητη για την πρόοδο. Ο εγκέφαλος είναι κατασκευασμένος με τέτοιο τρόπο ώστε η νοερή απεικόνιση να λειτουργεί, άσχετα με το τι πιστεύει κανείς. Ο σκεπτικισμός μπορεί να σας αποτρέψει από το να εφαρμόσετε τον δημιουργικό οραματισμό, αλλά η τεχνική θα λειτουργήσει ακόμη κι αν την εφαρμόσετε έστω και μια φορά.

Ο Δημιουργικός Οραματισμός ανεβάζει την αυτοεκτίμησή σας με τρεις τρόπους: βελτιώνοντας την προσωπικότητα σας, αλλάζοντας τον τρόπο που συσχετίζεστε με τους άλλους και βοηθώντας σας να επιτύχετε συγκεκριμένους στόχους.

Η βελτίωση της προσωπικότητάς σας είναι το πρώτο και το πιο σημαντικό βήμα. Εάν συνεχώς βλέπετε τον εαυτό σας σαν αδύναμο και αβοήθητο, θα εξασκείστε στη νοερή απεικόνιση βλέποντας τον δυνατό και πολυμήχανο. Εάν πιστεύετε ότι είστε ανάξιος, θα δη-

μιουργήσετε εικόνες στις οποίες θα είστε ένα ικανό άτομο που παράγει σημαντικό έργο για την ανθρωπότητα. Εάν θεωρείτε τον εαυτό σας νοσηρό και καταθλιπτικό άτομο, θα εξισορροπήσετε αυτές τις απόψεις σας με εικόνες του εαυτού σας στις οποίες είστε ένα υγιές και χαρούμενο άτομο.

Το δεύτερο βήμα είναι να χρησιμοποιήσετε τον δημιουργικό οραματισμό για να αλλάξετε τον τρόπο που επηρεάζετε τα άλλα άτομα. Φαντάζεστε εικόνες στις οποίες είστε ένα κοινωνικό, διεκδικητικό και φιλικό. άτομο. Φαντάζεστε ότι έχετε άριστες σχέσεις με την οικογένεια σας, το σύντροφο σας, τους φίλους και τους συνεργάτες σας. Φαντάζεστε ότι δημιουργείτε νέες σχέσεις με ενδιαφέροντα, θετικά άτομα, τα οποία επίσης σας βρίσκουν ενδιαφέρον και θετικό άτομο.

Τρίτον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον δημιουργικό οραματισμό για να πετύχετε συγκεκριμένους στόχους. Φαντάζεστε ότι παίρνετε αύξηση, ή ότι πετυχαίνετε μια προαγωγή, ότι μετακομίζετε στη συγκεκριμένη περιοχή που θέλετε, θριαμβεύετε στο αγαπημένο σας άθλημα -με λίγα λόγια, είσαστε, κάνετε και έχετε ό,τι θέλετε στη ζωή σας.

Ο δημιουργικός οραματισμός αναδιοργανώνει το μυαλό σας, στο να αναγνωρίζετε και να επιλέγετε την θετικότερη ανάμεσα σε δυο επιλογές. Με τον καιρό, το άθροισμα χιλιάδων μικρών θετικών επιλογών σημαίνει υψηλότερη αυτοεκτίμηση και πολύ περισσότερη ευτυχία. Αυτός ο προγραμματισμός για να κάνετε αυτόματα σωστότερες επιλογές δεν είναι τίποτα καινούριο. Το κάνετε ήδη, αλλά εάν έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση, το κάνετε αντίστροφα. Κάνετε νοερή απεικόνιση και υποσυνείδητα διαλέγετε τον αρνητικό δρόμο. Βλέπετε τον εαυτό σας σαν ανάξιο και έτσι επιλέγετε τη ζημία, την απόρριψη, την απογοήτευση, την κατάθλιψη, το άγχος, την αμφιβολία και την ανασφάλεια. Τρώτε ακόμη ένα κομμάτι πίτσα μολονότι είστε υπέρβαρος. Θυμώνετε με τον εαυτό σας και πατάτε το γκάζι για να περάσετε με πορτοκαλί φανάρι. Στρέψετε προς τους αρνητικούς ανθρώπους και τις οδυνηρές καταστάσεις.

Ο δημιουργικός οραματισμός μπορεί να τα αλλάξει όλα αυτά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να απωθήσετε συνειδητά αυτό που ήταν μέχρι

τώρα μια αυτόματη, υποσυνείδητη και αρνητική διαδικασία. Μπορείτε να επαναπρογραμματίσετε το μηχανισμό λήψης αποφάσεων που έχετε για να επιλέγετε τη νίκη, να είστε αποδεκτοί, να πραγματοποιήσετε τις προσδοκίες σας, να είστε θετικός, χαλαρός, γεμάτος ελπίδα και εμπιστοσύνη. Μπορείτε να ισχυροποιήσετε τις θετικές τάσεις σας και να σέβεστε τον εαυτό σας αρκετά ώστε να φοράτε τη ζώνη ασφαλείας και να σταματήσετε τις επικίνδυνες επιλογές. Μπορείτε να οδηγηθείτε προς τους θετικούς ανθρώπους και τις συναισθηματικά υγιείς καταστάσεις στις οποίες έχετε ελπίδα να αναπτυχθείτε και να πετύχετε.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΝΟΥ

Υπάρχουν τέσσερα στάδια προετοιμασίας του νου για τον Δημιουργικό Οραματισμό. Τα δυο πρώτα αποτελούν μέρος κάθε άσκησης Δημιουργικού Οραματισμού. Ονομάζω αυτά τα δυο στοιχεία *πρόθεση και σιγή*. Τα δυο επόμενα αποτελούν μέρος της Οραματιστικής εμπειρίας ως συνόλου. Ονομάζω αυτά τα στοιχεία *κάθαρση και αλλαγή*.

Πρόθεση

Ο Δημιουργικός Οραματισμός συνδέεται άμεσα και δραστικά με την πρόθεση, τη νοητική δράση που κατευθύνει την προσοχή και τις ενέργειες μας. Όλοι γνωρίζουμε για την πρόθεση. «Σκοπεύω να πάρω την άδεια μου τον επόμενο μήνα», λέμε και προγραμματίζουμε ανάλογα. Η πρόθεση μας καθοδηγεί σε μεγάλα και μικρά ζητήματα. Όταν ανοίγουμε την τηλεόραση, είναι επειδή σκοπεύουμε να παρακολουθήσουμε κάποια εκπομπή. Η πρόθεση είναι η ενεργητική έκφραση των επιθυμιών μας, που διοχετεύεται μέσα από τα φυσιολογικά μας συστήματα. Συνήθως εκδηλώνεται ως δράση - φυσική ή νοητική δράση. Με απλά λόγια, είναι αυτό που θέλουμε να επιτύχουμε.

Σιγή

Η δεύτερη προϋπόθεση για να προετοιμάσουμε τον νου μας για τον Δημιουργικό οραματισμό είναι αυτό που ονομάζω σιγή.

Ένα θεραπευτικό περιβάλλον απαιτεί δύο είδη σιγής: εξωτερική και εσωτερική.

Η εξωτερική ηρεμία μας βοηθά να συγκεντρωθούμε στο να στραφούμε προς τον εσωτερικό μας κόσμο. Οι διασπάσεις και οι καθημερινές παρενοχλήσεις εμποδίζουν αυτό το είδος της προσοχής. Δεν χρειαζόμαστε ένα μοναστήρι ή μια σπηλιά για να μπορέσουμε να κάνουμε οραματισμό, πρέπει όμως να αποφεύγουμε τις εκνευριστικές επιδράσεις των διασπαστικών θορύβων.

Η εσωτερική πλευρά της σιγής είναι η χαλάρωση. Ίσως να προσέξατε κιόλας ότι οι δύο ασκήσεις οραματισμού ξεκινούν με την οδηγία να εκπνεύσετε. Θα μιλήσουμε και παρακάτω για το ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος αναπνοής πριν ξεκινήσει κανείς μια άσκηση οραματισμού, θέλω όμως να επισημάνω εδώ πως, για την Οραματιστική εργασία που προτείνω, μία ή δύο εκπνοές, ανάλογα με την περίπτωση, είναι αρκετές για να δημιουργήσουν τον κατάλληλο βαθμό ελαφρός χαλάρωσης.

Κάθαρση

Το τρίτο στάδιο της οραματιστικής εργασίας είναι αυτό που αποκαλώ κάθαρση. Η κάθαρση δεν είναι απαραίτητη για κάθε άσκηση οραματισμού, είναι όμως ένα από τα βασικότερα, πρωταρχικά βήματα για να "ανοίξετε" τον εαυτό σας σε μια κατάσταση ολότητας.

Η κάθαρση προσφέρει γενικά μια αίσθηση απαλλαγής από τα βάρη, κάτι που όλοι μας βιώνουμε, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, όταν κάνουμε μπάνιο. Η κλινική εμπειρία επιβεβαιώνει το εσωτερικό νόημα της κάθαρσης. Οι ψυχικές ασθένειες, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται και οι ψυχωτικές καταστάσεις, χαρακτηρίζονται από «βρόμικες» σκέψεις, όπως είναι οι βίαιες σεξουαλικές φαντασιώσεις, και πράξεις που σχετίζονται με το συναίσθημα της ενοχής, όπως η αυτοϊκανοποίηση. Οι άνθρωποι που υποφέρουν από βαθιά κατάθλιψη συχνά έχουν απεριποίητη εμφάνιση και, όπως οι ψυχωτικοί, γίνονται όλο και πιο βρόμικοι, καθώς χάνουν το ενδιαφέρον τους για τις κοινωνικές σχέσεις και στερούνται τη φυσική ενέργεια που χρειάζονται για να καθαρίσουν το σώμα τους. Όταν λέω πως η κάθαρση είναι απαραίτητη για την οραματιστική εργασία, μιλώ φυσικά για κάτι περισσότερο από τη σωματική καθαριότητα.

Αλλαγή

Τι εννοώ λέγοντας πως η αλλαγή αποτελεί στοιχείο της θεραπείας μέσω του οραματισμού; Τόσο οι σύγχρονοι κβαντικοί φυσικοί, όσο και οι Κινέζοι μύστες, υποστηρίζουν πως αυτό που βιώνουμε υποκειμενικά ως χρόνο, η περιορισμένη εικόνα που έχουμε για την πραγματικότητα, είναι ουσιαστικά η συνεχής ροή της αλλαγής. Προσπαθούμε να γαντζωθούμε σε αυτό που θεωρούμε ως «καλές καταστάσεις» - και καθώς γαντζωνόμαστε, «σφιγγόμαστε», αντιστεκόμαστε στην πιθανότητα να αντιμετωπίσουμε πόνο ή μια δυσάρεστη κατάσταση, και έτσι ορμάμε κατευθείαν σε αυτόν ακριβώς τον πόνο που προσπαθούμε να αποφύγουμε. Όλοι όσοι έχουν εργαστεί με τον οραματισμό αναφέρουν πως άρχισαν να «νιώθουν καλύτερα» τη στιγμή που άρχισαν να «αφήνουν πίσω τους» - πράγματα, ιδέες, προκαταλήψεις για τον εαυτό τους ή για άλλα άτομα- τη στιγμή που εγκατέλειψαν την προσπάθεια τους να σταματήσουν τη ροή των γεγονότων της ζωής.

Η ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η επιτυχία του δημιουργικού οραματισμού βρίσκεται σε άμεση αναλογία με το πόσο επιτυχημένα μπορείτε να αποστρέψετε τις αισθήσεις σας από τον εξωτερικό κόσμο και να τις κατευθύνετε προς τον εσωτερικό σας κόσμο.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΕΣ

Το κλειδί για τη διαδικασία του οραματισμού βρίσκεται στη σύνδεση μεταξύ συναισθημάτων, αισθήσεων και εικόνων.

Ας ξεκινήσουμε από τα συναισθήματα. Οι άνθρωποι πιστεύουν συνήθως ότι στα συναισθήματα περιλαμβάνονται μόνο αισθήματα όπως η ευτυχία, ο θυμός, η ικανοποίηση και η λύπη. Ερμηνεύοντας όμως κάπως πιο πλατιά τα συναισθήματα, τα βλέπουμε ως μια κίνηση απέναντι σε κάποια ερεθίσματα.

Τα συναισθήματα συνδέονται στενά με τις εικόνες.

Κάθε συναίσθημα μπορεί να εκδηλωθεί ως εικόνα. Υπάρχει ένας πολύ απλός τρόπος για να το αποδείξετε. Απλώς ζητήστε από τον εαυτό σας να «δει» το όποιο σας συναίσθημα. Αν είστε ευτυχισμένοι, ρωτήστε

τον εαυτό σας πώς μοιάζει η ευτυχία· αν σας αρέσουν τα σπορ, ρωτήστε τον εαυτό σας με τι μοιάζει αυτή σας η απόλαυση· αν αντιπαθείτε την ηλιθιότητα, ρωτήστε τον εαυτό σας με τι μοιάζει η ηλιθιότητα. Σας διαβεβαιώνω πως σε κάθε περίπτωση θα σας έρθει κάποια εικόνα. Αυτή είναι η δική σας εικόνα. Κανείς άλλος στον κόσμο δεν έχει την ίδια εικόνα. Είναι η οπτική μορφή του συναισθήματος σας. Οι εικόνες δίνουν μορφή στα συναισθήματα.

Μια εικόνα είναι η νοητική μορφή ενός συναισθήματος. Υπάρχει όμως και μια φυσική μορφή - οι αισθήσεις. Με κάθε συναίσθημα συνδέονται ορισμένες φυσικές αισθήσεις. Όταν είστε θυμωμένοι, για παράδειγμα, νιώθετε συχνά ένα σφίξιμο στο στήθος. Όταν είστε ευτυχισμένοι, νιώθετε συχνά μια φωτεινή αίσθηση γύρω από το σώμα σας. Όπως το συναίσθημα συνδέεται με κάποιες φυσικές αισθήσεις, το ίδιο συμβαίνει και με μια εικόνα. Δεν υπάρχουν εικόνες χωρίς τις αντίστοιχες αισθήσεις. Στον Δημιουργικό οραματισμό, χρησιμοποιούμε τις εικόνες μας για να μεταβάλλουμε τα συναισθήματα ή τις αισθήσεις μας.

ΑΝΑΣΥΝΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Ολοκληρώνομαι σημαίνει πως ενώνω ξανά τα κομμάτια του εαυτού μου - και όταν είμαστε άρρωστοι, είναι κατά κάποιον τρόπο σαν να έχουμε διαλυθεί. Η σημασία της ολοκλήρωσης έγκειται στο ότι επανερχόμαστε σε κατάσταση ενότητας.

Η κυριολεκτική σημασία της λέξης ανασυνθέτω σχετίζεται με την επανασύνδεση των μελών του σώματος. Και όταν λέμε σώμα, εννοούμε το φυσικό, καθώς και το πνευματικό και το συναισθηματικό.

Το να "συναρμολογήσουμε" τον εαυτό μας περιλαμβάνει και τα τρία αυτά στοιχεία. Ανασυνθέτω σημαίνει επίσης ανακαλώ. Ανασύνθεση, συνεπώς, σημαίνει να αποκαταστήσουμε τον εαυτό μας στην ολότητα, ανακαλώντας την ενότητα μας και συναρμολογώντας ξανά πνεύμα και σώμα μαζί. Ο οραματισμός είναι ο νοητικός τρόπος ανασύνθεσης και ανάκλησης. Όταν βλέπουμε με εικόνες, βλέπουμε με ολότητες, και αυτό είναι η πνευματική αναλογία της φυσικής ανασύνθεσης.

Αν η υγεία και η ολότητα έχουν σχέση με την ανασύνθεση και την

ανάκληση προσώπων και γεγονότων, τότε η αρρώστια και η ελλειπής ανάπτυξη σχετίζεται με τη λησμονιά. Όταν έχουμε χάσει την ενότητα μας πως έχει συμβεί- τότε έχουμε ξεχάσει τον εαυτό μας. Η χειρουργική μπορεί να είναι ένας τρόπος ανασύνθεσης σε φυσικό επίπεδο. Ο οραματισμός είναι η ανάλογη διαδικασία σε πνευματικό επίπεδο - και μπορεί να επηρεάσει την ανασύνθεση στο φυσικό επίπεδο.

ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η πιο αποτελεσματική στάση του σώματος για τον οραματισμό είναι αυτή που αποκαλώ *Στάση του Φαραώ*:

καθίστε στητός σε μια καρέκλα με ίσια πλάτη και στηρίγματα για τα χέρια. Η πλάτη σας πρέπει να είναι ίσια, τα μπράτσα σας να αναπαύονται άνετα στα στηρίγματα και τα χέρια σας ανοιχτά, με τις παλάμες να κοιτούν προς τα πάνω ή προς τα κάτω, όπως σας βολεύει. Τα πέλματα σας πρέπει να ακουμπούν ολόκληρα στο έδαφος. Καθ' όλη τη διάρκεια του οραματισμού, τα χέρια και τα πόδια σας δεν πρέπει να είναι σταυρωμένα, ούτε να έρχονται σε επαφή με κάποιο άλλο μέρος του σώματος σας. Αυτή η θέση των χεριών και των ποδιών αποτελεί μέρος της τεχνικής που μας βοηθά να διατηρήσουμε τις αισθήσεις μας εστιασμένες μακριά από τα εξωτερικά ερεθίσματα. Είναι μια θέση που εκφράζει την αναζήτηση εσωτερικής καθοδήγησης.

Είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε καρέκλα με ίσια πλάτη, επειδή η ίσια σπονδυλική στήλη δημιουργεί εντονότερη αίσθηση εγρήγορσης και εστίασης της προσοχής. Το να ξαπλώνετε στο κρεβάτι ή να γέρνετε απλώς σε μια πολυθρόνα, είναι στάσεις συνδεδεμένες με τον ύπνο και μειώνουν την αυξημένη εγρήγορση που απαιτείται για να έχει ο οραματισμός σας ένταση και καθαρότητα.

Όταν καθόμαστε με την πλάτη ίσια, ενισχύουμε επίσης την αναπνοή μας: οι πνεύμονες πρέπει να βρίσκονται στην κάθετη αυτή θέση για να μπορέσουν να διασταλούν όσο το δυνατόν περισσότερο.

Όταν αναπνέουμε συνειδητά, όπως άλλωστε γνώριζαν όλοι οι αρχαίοι γιατροί και θεραπευτές, αποκτάμε μεγαλύτερη ετοιμότητα και δίνουμε

περισσότερη προσοχή στις νοητικές διαδικασίες. Κατά συνέπεια, συντονιζόμαστε καλύτερα με την εσωτερική μας ζωή.

Αν και η Στάση του Φαραώ είναι η πλέον ενδεδειγμένη για τον οραματισμό, υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες ο οραματισμός πρέπει να γίνει ακαριαία - για παράδειγμα, όταν κάποιος νιώθει άγχος. Στις περιπτώσεις αυτές, ο οραματισμός μπορεί να γίνει και σε όρθια στάση, όπου και αν βρίσκεστε.

Η ΑΝΑΠΝΟΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΟΠΛΑΣΙΑ

Η αναπνοή παίζει βασικό ρόλο σε όλες τις εμπειρίες που έχουν σχέση με τον εσωτερικό μας κόσμο. Όσοι διαλογίζονται, χαλαρώνουν και ηρεμούν μετρώντας τις αναπνοές τους. Οι Κινέζοι ταυτίζουν την αναπνοή με το ίδιο το πνεύμα. Οι ασκήσεις γιόγκα, ο φυσικός τοκετός, η άρση βαρών, το τρέξιμο ή κάθε άλλο άθλημα που απαιτεί εστιασμένη πρόθεση, όλα έχουν ως επίκεντρο την αναπνοή.

Γενικά, οι περισσότεροι δεν αναπνέουμε συνειδητά. Σπάνια νιώθουμε άνετα όταν κατευθύνουμε την προσοχή μας προς την εσωτερική μας ζωή. Είμαστε ένας ενεργητικός λαός, που νιώθει την παρόρμηση να κατακτήσει τον εξωτερικό κόσμο και να κυριαρχήσει στη φύση. Όμως, η εσωτερική ζωή κρατά το κλειδί της θεραπείας των φυσικών και συναισθηματικών διαταραχών μας και μας υπόσχεται την αρμονία σώματος, νου και πνεύματος. Η αναπνοή είναι η αφετηρία που επιτρέπει να γίνει αυτή η στροφή προς τα μέσα· είναι ο σύνδεσμος που μας καθιστά ικανούς να ανακαλύψουμε τον προσωπικό μας οραματισμό.

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Η χαλάρωση είναι σημαντική

Είναι σημαντικό να χαλαρώνεις βαθιά όταν πρωτομαθαίνεις να χρησιμοποιείς το δημιουργικό οραματισμό. Όταν το σώμα και το πνεύμα σου είναι απόλυτα χαλαρά, τότε ο ρυθμός των εγκεφαλικών κυμάτων αλλάζει και γίνεται πιο αργός. Αυτό το πιο βαθύ και το πιο αργό επίπεδο καλείται επίπεδο άλφα (ενώ η συνηθισμένη κατάσταση της εγρήγορσης καλείται επίπεδο βήτα) και τελευταία γίνονται πολλές

επιστημονικές έρευνες γύρω από τα αποτελέσματα αυτού του ρυθμού. Αποκαλύφθηκε πως το επίπεδο άλφα είναι μια πολύ υγιής κατάσταση του συνειδητού, η οποία προέρχεται από τα χαλαρωτικά αποτελέσματα του πνεύματος και του σώματος. Κι αυτό που είναι ακόμα πιο ενδιαφέρον είναι ότι ανακαλύφθηκε πως είναι κατά πολύ πιο αποτελεσματικό από το ενεργό επίπεδο βήτα για τη δημιουργία πραγματικών αλλαγών στον αποκαλούμενο αντικειμενικό κόσμο μέσα από τον οραματισμό. Η σημασία αυτής της ανακάλυψης για τους πρακτικούς στόχους μας είναι ότι αν μάθεις να χαλαρώνεις βαθιά και να εφαρμόζεις το δημιουργικό οραματισμό, τότε θα αποκτήσεις την ικανότητα να πραγματοποιείς πολύ μεγαλύτερες αλλαγές στη ζωή σου από όσο σήμερα που χρησιμοποιείς τη σκέψη, τη στενοχώρια, τον προγραμματισμό και την προσπάθεια χειρισμών σε πράγματα και ανθρώπους.

Αν έχεις βρει κάποιο δικό σου τρόπο για να χαλαρώνεις βαθιά και να δημιουργείς μια ήρεμη κατάσταση, τότε θα πρέπει να τον χρησιμοποιήσεις. Αν σωματικά έχεις κάποιο πρόβλημα για να χαλαρώσεις, τότε μπορείς να βοηθηθείς παίρνοντας μαθήματα γιόγκα ή διαλογισμού τα οποία θα σου φανούν πολύ χρήσιμα. Συνήθως όμως με λίγη εξάσκηση όλοι καταφέρνουν να χαλαρώνουν αρκετά εύκολα. Βέβαια ένα ακόμα όφελος που θα έχεις θα είναι πως θα ανακαλύψεις ότι η βαθιά χαλάρωση είναι υγιεινή και χρήσιμη τόσο για το σώμα όσο και για το πνεύμα σου.

Είναι ιδιαίτερα καλό να εφαρμόζεις το δημιουργικό οραματισμό το βράδυ λίγο πριν κοιμηθείς ή το πρωί, μόλις ξυπνήσεις, γιατί εκείνη τη στιγμή το πνεύμα και το σώμα είναι συχνά ήδη βαθιά χαλαρωμένα και δεκτικά. Μπορεί να σου αρέσει να χαλαρώνεις όσο βρίσκεσαι ακόμα ξαπλωμένος στο κρεβάτι, αλλά αν έχεις την τάση χαλαρώνοντας να κοιμάσαι, τότε είναι καλύτερα να καθίσεις στην άκρη του κρεβατιού, σε μια άνετη καρέκλα ή σε μια άλλη βολική για σένα θέση με τη σπονδυλική στήλη σε ευθεία γραμμή και σε καλή ισορροπία. Η καλή στάση της σπονδυλικής στήλης βοηθάει την ενέργεια να κυκλοφορεί και σε διευκολύνει να μπεις στα κύματα του επιπέδου άλφα.

Λίγος χρόνος χαλάρωσης και δημιουργικού οραματισμού στο διάστημα της ημέρας θα σε ξεκουράσουν, θα σε ανανεώσουν και θα κάνουν τη μέρα σου να κυλήσει πιο ομαλά.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Ο βασικός κανόνας του δημιουργικού οραματισμού είναι πως «το λιγότερο είναι περισσότερο». Όσο πιο σύντομος είναι ο οραματισμός, τόσο μεγαλύτερη δύναμη έχει.

Οι περισσότερες ασκήσεις διαρκούν από 1 έως 5 λεπτά. Πολλοί νιώθουν πως είναι λιγότερο από αυτό που θα μπορούσαν ή θα έπρεπε να κάνουν, ειδικά όταν οι ασθένειες τους είναι σοβαρές. Το άγχος τους υποβάλλει συνήθως την ιδέα ότι δεν πρέπει να «φεισθούν προσπαθειών». Όμως η συνεχής προσήλωση σε μια προσπάθεια απλώς δεν είναι απαραίτητη για την οραματιστική εργασία.

Από τη στιγμή που έχουμε εκτελέσει μια αρχική άσκηση οραματισμού, δεν χρειαζόμαστε παρά μικρές υπενθυμίσεις για να ανακαλέσει το σώμα μας τη θεραπευτική δραστηριότητα. Πρέπει να εξασκούμε τον οραματισμό χωρίς να μας γίνεται έμμονη ιδέα. Χρειαζόμαστε μόνο ένα έναυσμα για να δώσουμε ώθηση στους φυσιολογικούς μηχανισμούς που υποστηρίζουν την επιδιόρθωση του σώματος.

ΟΚΤΩ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟ

Από τη στιγμή που θα αρχίσετε να εργάζεστε με τον οραματισμό, πολύ σύντομα θα νιώσετε άνετα και θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε τις δικές σας εικόνες. Τώρα, για να σας βοηθήσω να επινοήσετε τις δικές σας ασκήσεις, θα σας δώσω οκτώ υποδείξεις που θα σας επιτρέψουν να κάνετε τον οραματισμό ένα πραγματικά δικό σας εργαλείο.

1. Η πρώτη υπόδειξη είναι ότι πρέπει πάντα να ξεκινάτε από το σημείο που σας προβληματίζει. Όποιο και αν είναι το άμεσο πρόβλημα, σωματικό ή ψυχικό, πρέπει να το αντιμετωπίζετε.

2. Η δεύτερη υπόδειξη είναι ότι όποια εικόνα και αν ανακαλύψετε, είναι τι για εσάς. Μη διατυπώνετε κρίσεις ως προς το είδος των

εικόνων που σας έρχονται -π.χ. για το αν έχουν κάποιο νόημα ή αν φαίνονται αξιόλογες- και μην προσπαθήσετε να τις ερμηνεύσετε ή να καταλάβετε το νόημα τους.

3. Η τρίτη υπόδειξη είναι ότι θα πρέπει να πιστεύετε ότι θα είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε την εικόνα σας. Αν, για παράδειγμα, είστε σαν τη γυναίκα που αισθανόταν πως βρισκόταν στον πάτο του πηγαδιού, ίσως θελήσετε να βγείτε από το πηγάδι σκαρφαλώνοντας σε μια σκάλα που θα βρείτε εκεί, ξέροντας πως, καθώς ανεβαίνετε, η διάθεση σας ανεβαίνει επίσης. Θυμηθείτε πως στη φαντασία μπορούν να συμβούν τα πάντα, πράγμα που θα σας διευκολύνει αρκετά να βρείτε τη σκάλα. Μπορείτε να κουβαλάτε μαζί σας τα αναγκαία μέσα από τα οποία θα επωφεληθείτε στην οραματιστική δραστηριότητα σας.

4. Η τέταρτη υπόδειξη αφορά την επίδραση που έχουν οι διάφορες διαταραχές στους σωματικούς ρυθμούς. Όταν είμαστε άρρωστοι, οι σωματικοί μας ρυθμοί γίνονται ή πολύ γρήγοροι ή πολύ αργοί. Για παράδειγμα, η δυσλειτουργία του θυρεοειδούς εκδηλώνεται είτε ως υποθυρεοειδισμός (χαμηλή ενεργητικότητα) είτε ως υπερθυρεοειδισμός (υψηλή ενεργητικότητα).

5. Η πέμπτη υπόδειξη για τη χρήση του οραματισμού είναι ότι μπορείτε να εφαρμόσετε μια παράδοξη προσέγγιση στο πρόβλημα πάνω στο οποίο εργάζεστε.

Ξέρω πως αυτό το σημείο δεν θα σας φανεί τόσο ξεκάθαρο, όσο τα προηγούμενα. Λέγοντας παράδοξη προσέγγιση, εννοώ να εφαρμόσετε κάτι που φαινομενικά μοιάζει λιγότερο λογικό σε μια δεδομένη κατάσταση, κάτι που δεν συμφωνεί με τη λογική σας προσέγγιση στα πράγματα. Για παράδειγμα, όταν νιώθετε πόνο, είναι πολύ κατανοητό να θέλετε να τον αποφύγετε. Το παράδοξο εδώ είναι να κάνετε ακριβώς το αντίθετο. Συμμαχήστε με τον πόνο, γίνετε πόνος. Με αυτό το φαινομενικά παράλογο βήμα μπορεί να αποκτήσετε έλεγχο του πόνου σας, επειδή το να γίνετε ένα με αυτόν -χωρίς να του προσδίδε-

τε χαρακτηρισμούς όπως «απαίσιος», «φριχτός», «φοβερός»- μπορεί να τον κάνει ανίσχυρο.

6. Η έκτη υπόδειξη αφορά τους εσωτερικούς οδηγούς που μερικές φορές εμφανίζονται όταν κάνουμε οραματισμό. Καμία από τις ασκήσεις δεν απαιτεί εσωτερικό οδηγό και μπορείτε να πετύχετε σπουδαία αποτελέσματα χωρίς ποτέ να συναντήσετε κάποιον οδηγό. Παρ' όλα αυτά, αν συναντήσετε έναν εσωτερικό οδηγό κατά τη διάρκεια του οραματισμού σας, μη διστάσετε, σε καμία περίπτωση, να τον χρησιμοποιήσετε για να σας εξυπηρετήσει.

7. Η έβδομη υπόδειξη αφορά τις σχέσεις ανάμεσα στην οραματιστική πραγματικότητα και την καθημερινή πραγματικότητα. Το κλειδί είναι το εξής: οτιδήποτε ανακαλύψετε για τον εαυτό σας, όποια απάντηση και αν βρείτε, όποια οδηγία και αν λάβετε, πρέπει να τη μεταφέρετε στην καθημερινή σας πραγματικότητα και να τη βιώσετε ως εμπειρία, για να επωφεληθείτε από αυτή. Πρέπει να εκδηλώσετε την εσωτερική πεποίθηση ως εξωτερική εμπειρία. Για παράδειγμα, κάποιος ανακάλυψε ένα δωμάτιο μέσα στο οποίο υπήρχε ένα τραπέζι, φορτωμένο με κάθε είδους ωραία λαχανικά και φρούτα. Κατάλαβε ότι η υλική πραγματικότητα αυτής της εμπειρίας ήταν ότι έπρεπε να αλλάξει τη διατροφή του. Έγινε χορτοφάγος, κάτι που ωφέλησε πολύ την υγεία του.

8. Και μια τελευταία, βασική υπόδειξη: πάνω από όλα, μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με κανέναν άλλον. Δεν έχει σημασία αν η κατάσταση σας θα βελτιωθεί γρηγορότερα από την κατάσταση κάποιου άλλου που έχει το ίδιο πρόβλημα. Εσείς πρέπει να συγκεντρωθείτε μόνο στον εαυτό σας, εξασφαλίζοντας τη δική σας υγεία.