

Ένα πράγμα κάθε φορά

Στην καθημερινότητά σας μάθετε να αντιστέκεστε στην τάση του μυαλού να μεταπηδά από το ένα θέμα στο άλλο, αναζητώντας μια καλύτερη εμπειρία μέσα από πράγματα που αγοράζετε ή κάνετε. Όταν τρώτε ένα γεύμα, μασήστε το φαγητό σας λίγο περισσότερο και μη μιλάτε. Όταν διασχίζετε την πόλη σας περπατώντας, προσέξτε την αναπνοή σας και παρατηρήστε πώς αντιδρούν οι αισθήσεις σας στους ανθρώπους και τα πράγματα που συναντάτε. Όταν μιλάτε με κάποιον, ακούστε προσεκτικά, παρατηρώντας την εμπειρία του, τις λέξεις του. Όταν κάνετε κάτι, να είστε παρόντες, με όλη σας την προσοχή, βάζοντας στην άκρη όλες τις σκέψεις για το τι ακολουθεί στο πρόγραμμά σας. Αφήστε τις αισθήσεις σας να απολαύσουν τον κόσμο γύρω σας, όπως ακριβώς είναι. Όταν η εμπειρία σας είναι ευχάριστη για τις αισθήσεις και της αφιερώνετε την πλήρη, αμέριστη προσοχή σας, η χαρά που βιώνετε θα είναι πολλαπλάσια. Όταν είστε απόλυτα παρών σε μια στιγμή, η απόλαυση που αντλείτε ενισχύεται τόσο, που δεν μπορείτε να πετύχετε κάτι αντίστοιχο με τα χρήματα.

Ένα βαρέλι τη φορά

Στην καρδιά της Σαχάρας υπάρχει η έρημος Tanezrouft που βρίσκεται στα βάθη της σύγχρονης Αλγερίας. Κάποια στιγμή, αυτή η έρημος είχε εγκαταλειφθεί από τους Γάλλους για κάποια χρόνια και οι παλιοί σταθμοί ανεφοδιασμού ήταν άδειοι και ερειπωμένοι. Η έρημος είχε πλάτος 800 χιλιόμετρα. Ήταν εντελώς επίπεδη σαν ένα φαρδύ, κίτρινο πάρκινγκ από άμμο, το οποίο εκτεινόταν σε όλες τις κατευθύνσεις του ορίζοντα. Περισσότεροι από 1.300 άνθρωποι είχαν χάσει τη ζωή τους προσπαθώντας να διασχίσουν εκείνο το κομμάτι της Σαχάρας στο παρελθόν. Συχνά, η -μετατοπιζόμενη από τον άνεμο- άμμος σκέπαζε το μονοπάτι που διέσχιζε την έρημο και οι ταξιδιώτες χάνονταν μέσα στη νύχτα. Για να αντιμετωπίσουν την έλλειψη ευδιάκριτων χαρακτηριστικών σημαδιών στο τοπίο, οι Γάλλοι είχαν σημαδέψει το μονοπάτι με μεγάλα, μαύρα βαρέλια χωρητικότητας 55 γαλονιών, που τα είχαν τοποθετήσει σε απόσταση πέντε χιλιομέτρων το ένα από το άλλο, ακριβώς δηλαδή στην απόσταση του ορίζοντα που η γη καμπύλωνε, καθώς διέσχιζες αυτή την επίπεδη ερημιά. Έτσι διέσχιζαν την έρημο απλώς προχωρώντας «ένα βαρέλι τη φορά». Κατά τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ολοκληρώσετε το μεγαλύτερο στόχο της ζωής σας, πειθαρχώντας ώστε να κάνετε ένα βήμα κάθε φορά. Καθήκον σας είναι να πάτε μέχρι εκεί που βλέπετε. Μετά θα μπορείτε να δείτε και πιο μακριά, οπότε θα μπορείτε να προχωρήσετε ακόμα περισσότερο

Δουλειά χωρίς στρες

Ο εργασιομανής δεν δίνεται στη δουλειά του. Ο εργασιομανής είναι εθισμένος με τη δουλειά. Αυτό είναι κάτι διαφορετικό από το να δίνεις στη δουλειά σου, κάτι που δεν αποτελεί εργασιομανία, αλλά είδος διαλογισμού. Αν μπορείς να δίνεις τέλεια και ολοκληρωτικά στη δουλειά σου, τότε μπορείς να δίνεις το ίδιο τέλεια και ολοκληρωμένα και όταν δεν εργάζεσαι, όταν απλώς κάθεσαι. Να δίνεις, λοιπόν, ολοκληρωτικά σε ό,τι κάνεις και δεν κάνεις. Τότε ζεις περισσότερο, ζεις συνειδητά και ολόκληρη η ζωή σου γίνεται διαλογισμός.

Ο πιο μικρός - μικρός πεταλούδος.

Ο πιο μικρός-μικρός πεταλούδος έμαθε τα άσχημα νέα μόλις γεννήθηκε. Του είπε ένα εξωτικό: «Δεν μου αρέσει που πρέπει να στο πω εγώ αυτό, αλλά είναι η δουλειά μου: ανήκεις σε ένα είδος πεταλούδας που ζει μόνο μια μέρα». Ο πιο μικρός-μικρός πεταλούδος σκέφτηκε: «αν είναι να ζήσω μια μέρα, θέλω να γευτώ όλα τα λουλούδια, να βιώσω όλα τα συναισθήματα και να δω όλα τα μέρη που μπορώ». Η ημέρα του μικρού-μικρού πεταλούδου ήταν πολύ έντονη, χάρη στα κόλπα του ξωτικού που τον μετέφερε με τρόπο μαγικό, όπου επιθυμούσε. Το βράδυ ο μικρός-μικρός πεταλούδος ανέφερε στην αγαπημένη του, που την είχε βρει στο ενδιάμεσο, ότι η σχέση τους, δυστυχώς, θα ήταν μονοήμερη και ότι σε λίγο θα πέθαινε. Την αμηχανία και τα δάκρυα διέκοψαν οι κραυγές του ξωτικού που ανακάλυψε ότι είχε κάνει λάθος. Ο πεταλούδος συγχώρεσε το ξωτικό για την τρομάρα και του είπε: «Έμαθα κάτι που μπορεί και να μην το μάθαινα ποτέ, αν πίστευα πως θα ζούσα πολύ. Έζησα αυτή τη μέρα, αγαπώντας όλους κι όλα. Ήμουν ευγνώμων για την κάθε στιγμή που ζούσα και δε φοβήθηκα κανένα άλλο ζωντανό πλάσμα, γιατί δεν είχα τίποτα να χάσω. Έτσι θα ζήσω και την υπόλοιπη ζωή μου».

Το κάστρο της Θέλησης και της Τόλμης

Ο φόβος και η αμφιβολία είναι ψευδαισθήσεις. Εάν δεν το πιστεύουμε, οι δράκοι της ζωής μας είναι αληθινοί και οι φωτιές τους, επίσης, που τελικά μας καίνε. Η κορυφή της αλήθειας: Έπεφτε όλο και πιο γρήγορα. Μετά, για πρώτη φορά, είδε καθαρά τη ζωή του χωρίς δικαιολογίες. Εκείνη τη στιγμή ανέλαβε την ευθύνη για όλη τη ζωή του. Τώρα δε φοβόταν και τότε, καθώς τον τύλιγε μια αίσθηση γαλήνης, συνέβη κάτι παράξενο: άρχισε να πέφτει προς τα πάνω.

Πηγές: «Ο Μπούφος που δεν Μπορούσε να Κάνει Μπού», Ρομπερτ Φίσερ & Μπεθ Κέλι, τιμή 9,00 ευρώ, «Ο Ιππότης με τη Σκουριασμένη Πανοπλία», Ρομπερτ Φίσερ, τιμή 9,00 ευρώ. Εκδόσεις Orea.