



Ψάχνετε την ευτυχία;

Το να ψάχνετε για την ευτυχία είναι σαν να είστε σε ένα ταξί και να γυρεύετε ταξί. Δεν θα παίρνατε ποτέ ταξί για να βρείτε ταξί, έτσι; Γιατί να ψάχνετε για κάτι που ήδη έχετε; Η αναζήτηση για την ευτυχία δεν είναι τίποτα διαφορετικό. Δεδομένο ότι μπορεί να μην είναι και τόσο φανερό, γιατί η ευτυχία σας βρίσκεται στα κοιλώματα του είναι σας.



Θυμάστε την ιστορία με το ασχημόπαπο; Το παραμύθι του Hans Christian Andersen είναι μια δυνατή ιστορία που χτυπά μια χορδή στον κάθε ένα από μας μιας και μέσω του βλέπουμε τον εαυτό μας, αφού εμείς είμαστε τα ασχημόπαπα. Ή τουλάχιστο νομίζουμε ότι είμαστε. Μέχρι να ξυπνήσουμε στο γεγονός ότι είμαστε οι πανέμορφοι κύκνοι, θα είμαστε δυστυχισμένοι. Η ευτυχία είναι στην ανακάλυψη του εαυτού μας. Έχουμε γεννηθεί κύκνοι, γεμάτοι δύναμη, ερωτευμένοι με τον κόσμο και ευτυχισμένοι. Αλλά δυστυχώς μας έχουν πει πως είμαστε τα ασχημόπαπα και εμείς έχουμε πιστέψει αυτό το ψέμα. Όπως ένας τεράστιος λασπόλιθος που καλύπτει ένα χωριό, τα ψέματα που μας έχουν πει έκρυψαν την ευτυχία μας. Παρόλο που δεν φαίνεται όμως, η ευτυχία μας βρίσκεται ακόμη εκεί, έτοιμη να αγαδυθεί μόλις πλυθούμε από τον βούρκο. Ο κύκνος είναι ο πραγματικός μας εαυτός, και το ασχημόπαπο ο ψεύτικος μας εαυτός. Ένα άλλο όνομα για τον ψεύτικό μας εαυτό είναι το ΕΓΩ μας.

Τι είναι το εγώ μας; Τίποτα περισσότερο από τις αρνητικές σκέψεις που έχουμε για τον εαυτό μας. Παραδείγματα τέτοιων σκέψεων είναι: «είμαι άχρηστος, τεμπέλης, κακός, ηλίθιος». Όλες αυτές οι σκέψεις είναι ψεύτικες, αλλά αφού τις ακούσαμε τόσες φορές στην παιδική μας ηλικία τις έχουμε δεχτεί ως αληθινές. Μας έχουν πει τόσες φορές ότι είμαστε τεμπέληδες που το πιστέψαμε και πράττουμε ανάλογα. Και αυτή η αρνητική συμπεριφορά ενδυνάμωσε την αρνητική πεποίθηση. Και χωρίς να περάσει πολύς καιρός, κάθε φορά που κοιτούσαμε στον καθρέφτη, βλέπαμε το ασχημόπαπο.

Πώς λοιπόν σπάσουμε αυτό τον κύκλο; Ξεκινώντας από το να καταλάβουμε τι μας οδήγησε να πιστεύουμε πως είμαστε το ασχημόπαπο. Ξυπνάμε με το να αντιληφθούμε πως είμαστε οι κύκνοι, οι υπέροχες αυτές υπάρξεις ικανές για πτήση. Η ανακάλυψη του πραγματικού μας εαυτού είναι η αρχή προς την ευτυχία. Καθώς καθαρίζουμε το πρόσωπό μας από τη λάσπη (ψέματα) ο πραγματικός μας εαυτός θα λάμψει. Επίσης, καθώς ανακαλύψουμε πως οι πράξεις μας δεν ήταν βασισμένες πάνω στο «ποιοι είμαστε» αλλά πάνω στο «ποιοι νομίζαμε ότι είμαστε», η δύναμή μας θα έχει επιτέλους την ευκαιρία να ξεδιπλωθεί.

Σωστό, μετά από τόσο καιρό που κρατούσαμε ψεύτικες παραστάσεις, είναι δύσκολο να βρούμε την ευτυχία μέσα μας, όμως είναι αδύνατο να την βρούμε οπουδήποτε αλλού. Γι' αυτό, η ώρα να ξυπνήσουμε είναι ΤΩΡΑ. Όσο πιο σύντομα αλλάξουμε τις πεποιθήσεις μας και τις σκέψεις μας, τόσο πιο σύντομα θα νιώσουμε την ευτυχία. Η πραγματικότητά μας βασίζεται στις σκέψεις πάνω στις οποίες επικεντρωνόμαστε. Χρειάζεται να αλλάξουμε σημείο εστίασης: από το *τι δεν μπορούμε*

να κάνουμε στο τι μπορούμε να κάνουμε, από τα προβλήματα στις λύσεις, από την κατάθλιψη στην έμπνευση, από την αμφιβολία στην εμπιστοσύνη. Επικεντρωθείτε στο τι θέλετε να γίνεται και όχι στο τι νομίζετε πως είστε. Όποτε πιάσετε τον εαυτό σας να έχει αρνητικές σκέψεις ρωτήστε τον: «γιατί περνάει αυτή η σκέψη από το μυαλό μου; Τι θα έπρεπε να σκέφτομαι στην θέση της; Τι μπορώ να κάνω για να ξαναμπώ στο μονοπάτι μου;»

Όταν συνειδητοποιήσουμε την πραγματική μας φύση, δεν θα ψάχνουμε την ευτυχία σε λάθος χώρους. Καθώς όμως έχουμε τον εαυτό μας παγιδευμένο μέσα στο εγώ μας, θα νιώθουμε ημιτελείς και ατελείς. Όσο πιστεύουμε ότι είμαστε υποδεέστεροι τόσο θα ψάχνουμε για την ευτυχία έξω από μας. Το ΕΓΩ πραγματικά σημαίνει «όλα τα καλά είναι έξω» (EGO «*Everything Good is Outside*»). Λανθασμένα πιστεύουμε πως θα ευτυχίσουμε αν κάνουμε κάτι άλλο, αν πάμε κάπου αλλού, αν γνωρίσουμε κάποιον άλλο. Όπου κι αν πάμε, ότι κι αν κάνουμε, όποιον κι αν γνωρίσουμε πάντα θα είμαστε με την παρέα του εαυτού μας. Αν δεν μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι εδώ που είμαστε, δεν μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι εκεί που δεν είμαστε. Είναι δυνατόν να είμαστε ευτυχισμένοι αν δεν αποδεχτούμε και αγαπήσουμε τον εαυτό μας;

Ο πιο σίγουρος και εύκολος δρόμος για αποκάλυψη της ευτυχίας είναι με το να δίνουμε στους άλλους. Αυτή η ιδέα εκφράζεται πανέμορφα στο ακόλουθο κινέζικο ρητό:

«Αν θες ευτυχία για μια ώρα – κοιμήσου
Αν θες ευτυχία για μια μέρα – πήγαινε ψάρεμα
Αν θες ευτυχία για ένα μήνα – παντρεύσου
Αν θες ευτυχία για ένα χρόνο – κληρονόμησε μια περιουσία
Αν θες ευτυχία για όλη σου τη ζωή – βοήθησε κάποιον άλλο»

Πάνω στις ίδιες γραμμές ο Βούδας είπε:

«Χιλιάδες κεριά μπορούν να ανάψουν από ένα και μόνο κεριό, και η ζωή του κεριού δεν θα λιγοστεύει. Η ευτυχία δεν λιγοστεύει όταν μοιράζεται.»

Ο Δαλάι Λάμα, ο οποίος είναι ο ζωντανός Βούδας των Θιβετιανών κάποτε είπε:

«Αν θες τους άλλους να είναι ευτυχισμένοι → εφάρμοσε τη συμπόνια
Αν θες εσύ να είσαι ευτυχισμένος → εφάρμοσε τη συμπόνια»

Η ευτυχία είναι ανεκτίμητο δώρο. Όταν το κρατάμε, είναι ένας σπόρος, όταν όμως το μοιραζόμαστε, είναι ένα λουλούδι. Όταν την μοιραζόμαστε με τους άλλους, μεγαλώνει και πολλαπλασιάζεται. Που πάμε από εδώ; Ο Oscar Wilde περιγράφει δύο τύπους ατόμων και πρέπει να αποφασίσουμε σε πια ομάδα να καταταγούμε:

«Μερικοί δημιουργούν ευτυχία όπου κι αν πάνε, άλλοι όποτε φεύγουν».