

ΙΟΥΛΙΑ ΠΙΤΣΟΥΛΗ

ΕΡΩΣ ΚΑΙ ΨΥΧΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ



## Περιεχόμενα

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΜΙΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ</b> .....	9
Το μυστικό αυτού του βιβλίου .....	9
Η ερώτηση της ψυχής .....	13
10 βήματα και 40 ερωτήσεις για τον αναγνώστη .....	16
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: Ο ΜΥΘΟΣ ΚΑΙ Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ</b> .....	23
Κάλεσμα σε έναν άλλο κόσμο .....	23
Ακολουθώντας το υψηλό πεπρωμένο .....	25
Ανέλπιστη ευτυχία .....	29
Η νοσταλγία της αμαρτίας .....	36
Ο εχθρός είναι εντός! .....	38
Εδώ η εσωτερική σύγκρουση έχει φτάσει στην κορύφωσή της .....	41
Ύστερα από το μοιραίο λάθος .....	43
Η επικράτηση της μίας φωνής .....	47
Η ώρα της δοκιμασίας .....	52
Υπερβαίνοντας τα όρια .....	56
Ο θείος γάμος .....	66
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΑΛΛΗΓΟΡΙΕΣ</b> .....	71
Η νοσταλγία του Παραδείσου .....	71
Περσεφόνη – Εύα – Χιονάτη .....	75
Τα μυστικά της Ωραίας Κοιμωμένης .....	77
Η ιστορία της δικής μας ψυχής .....	82
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b> .....	87
Το εσωτερικό μεγαλείο μας .....	87
Μα πού είναι ο Θεός λοιπόν; .....	87

Οι 7 αγάπες .....	92
Οι 3 ανώτερες ποιότητες .....	95
Το εκκρεμές του φωτός και του σκότους .....	101
Ο εαυτός μας του άλλου σύμπαντος .....	107
Η τοξική ενοχή .....	110
Επιστροφή στην αθωότητα .....	112
Αχ, καρδιά μου! .....	115
Οι μεταμφιεσμένες ευκαιρίες .....	119
Εύπνα, ψυχή μου! .....	123
Κάνοντας θαύματα .....	126
Ξαναγράφοντας το βιβλίο της ζωής σας .....	129
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο. ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ</b> .....	133
Μυστικά για καλή ζωή .....	133
Ο Εύβουλος και η ευτυχία .....	134
Η εκλεκτικότητα της ψυχής .....	137
Η Ωραία Κοιμωμένη μέσα μας .....	138
Καθαρίζοντας το χωράφι του νου .....	141
Το άριστο. Αυτό δικαιούμαστε. Ας το διεκδικήσουμε. ....	146
Η ουρά της σαύρας και το λαμπρό ξημέρωμα .....	150
Πεπωμένο φυγείν δυνατόν! .....	154
Οι επιστήμονες-μάντιες .....	156
Ξεπερνώντας τη μοίρα .....	159
Πετάει ο γάιδαρος; .....	162
Οι 7 κίονες της καθημερινής ευτυχίας .....	166
«Ναι, υπάρχω! Ζω!» .....	172
7 τονωτικά του ενθουσιασμού .....	174
Η μικρή ιστορία ενός ραβδιού .....	178
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ: Κάποιος σε κρατά στην αγκαλιά του</b> .....	181

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

# ΜΙΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

### Το μυστικό αυτού του βιβλίου

**Ε**τοιμαστείτε να περάσετε υπέροχα. Επειδή αυτό το βιβλίο σας αφορά προσωπικά. Κι επειδή είναι αισιόδοξο. Η αινιγματική και ιδιόρρυθμη ιστορία που θα διαβάσετε μοιάζει με ένα γοπτευτικό παραμύθι. Ωστόσο, ο μοναδικός προορισμός του δεν είναι η τέρψη που προκύπτει από τη διήγηση. Είναι η συμβολική υπόμνηση των περιπετειών της ανθρώπινης ψυχής, που ακολουθεί μια συναρπαστική πορεία από το σκοτάδι στο φως κι από το θνητό στο αθάνατο. Σε αυτή την πορεία υπάρχουν όλα: η ξέφρενη χαρά, η αγαλλίαση, οι στιγμές κρίσης, αμφιβολίας και παραίτησης, οι ώρες του πόνου και της μοναξιάς, αλλά και η συνεχής παρουσία βοηθών, οι οποίοι με τη μορφή θεών, ζώων, φυτών ή συγκυριών συμπαρίστανται στην Ψυχή και την ενθαρρύνουν ως την τελική νίκη της, που είναι η ταυτόχρονη κατάκτηση του έρωτα και της αθανασίας. Αφορμή αυτού του

βιβλίου είναι λοιπόν ένας υπέροχος ελληνικός μύθος. Μαζί με αυτόν θα δείτε να ξεδιπλώνεται και το εσωτερικό σύμπαν σας. Στην ουσία, η διήγηση των περιπετειών του Έρωτα και της Ψυχής είναι μια ευκαιρία: Για να έρθετε σε βαθύτερη επαφή με τον εαυτό σας και για να βρείτε έμπνευση, ώστε να κατακτήσετε μια αληθινά ζώσα ζωή.

Τι είναι όμως ο μύθος; Σίγουρα όχι κάτι απλοϊκό ή ανυπόστατο. Πίσω από τα φαινομενικά απλά νοήματα όλων των μύθων και των παραμυθιών κρύβονται βαθιές, πανανθρώπινες αλήθειες. Ακριβώς γι' αυτό η σημειολογία των μύθων είναι αρχετυπική μεταβάλλοντας τον καθέναν τους σε μια μύηση. Στην ιστορία του Έρωτα και της Ψυχής αυτό είναι πέρα για πέρα αληθινό, καθώς πίσω από τα γεγονότα περιγράφεται η περιπέτεια της ίδιας της ανθρώπινης ψυχής. Μέσα στην πλοκή είναι παρόντα συμβολικά όλα τα στάδια της πορείας της: το υψηλό πεπρωμένο της, η άνοδος, το σφάλμα, η πώση της και κατόπιν η σταδιακή αφύπνισή της και η ανάδυση των εσωτερικών ικανοτήτων της μέσα από δοκιμασίες, που την οδηγούν τελικά στον θρίαμβο και στην αποθέωσή της. Όμως, στόχος του βιβλίου δεν είναι απλώς να αποκαλύψει την κρυφή αλληγορία αυτού του υπέροχου ελληνικού μύθου, αλλά κάτι περισσότερο: Να προσφέρει τη δυνατότητα στον αναγνώστη να ανακαλύψει τις αντιστοιχίες μέσα του. Δεν είναι λοιπόν μόνο ένα ανάγνωσμα αλλά και ένα εγχειρίδιο αυτογνωσίας. Για τον σκοπό αυτό, παράλληλα με το ξετύλιγμα του μύθου, παρατίθεται και ένα ειδικό ερωτηματολόγιο. Με αυτόν τον τρόπο θα ανιχνεύσετε τα νοήματα της ιστορίας του Έρωτα και της Ψυχής σε προσωπικό επίπεδο.

Στο 1ο κεφάλαιο του βιβλίου λοιπόν καλείστε να κάνετε 10 βήματα και να απαντήσετε σε 40 ερωτήσεις. Αυτό θα απαιτήσει κάποιον χρόνο, ιδίως αν θέλετε πραγματικά να κάνετε δουλειά με τον εαυτό σας, προσφέροντάς του την ευκαιρία να κατανοήσει βαθύτερα τον τρόπο που λειτουργεί. Αν πάλι βιάζεστε και θέλετε να πάτε κατευθείαν στον μύθο και στην ανάλυσή του, θα τα βρείτε στο 2ο κεφάλαιο του βιβλίου. Σε αυτό το τμήμα, παράλληλα με την παρουσίαση του μύθου, παρατίθενται ξανά οι ερωτήσεις ανίχνευσης σε προσωπικό επίπεδο. Τοποθετημένες εμβόλιμα μέσα στη διήγηση, σχετίζονται με τα συγκεκριμένα σημεία της πλοκής κι έτσι γίνονται πιο κατανοητές. Στο 3ο κεφάλαιο αναλύονται παράλληλες ιστορίες, που αποδεικνύουν την παγκοσμιότητα του συγκεκριμένου μύθου. Ταυτόχρονα αποκαλύπτονται μερικά επιπλέον στοιχεία, που κάνουν πιο κατανοητούς ορισμένους ψυχολογικούς μηχανισμούς. Στο 4ο κεφάλαιο του βιβλίου έχετε τη δυνατότητα να αναλύσετε και να εμβαθύνετε στις απαντήσεις σας. Σε αυτές τις σελίδες υπάρχουν οι ιδέες και τα σχόλια που θα σας βοηθήσουν να επεξεργαστείτε τα προσωπικά βιώματά σας και να ανακαλύψετε ουσιαστικά πράγματα για τον εαυτό σας. Τέλος, στο 5ο κεφάλαιο παρουσιάζονται πληροφορίες, ιδέες και προτάσεις για πρακτική εφαρμογή στην καθημερινότητα. Η ανάγκη για ανανέωση της ζωής σας και ενδεχομένως η διόρθωση της πορείας σας, που μπορεί να προκύψουν ως διαπιστώσεις από τις απαντήσεις σας στα 40 ερωτήματα, παίρνουν σε αυτό το τελευταίο τμήμα του βιβλίου «οδηγίες χρήσεως», ώστε να διεκδικήσετε την ευτυχία και την πληρότητα που δικαιούστε. Στόχος είναι

να εξετάσετε πιο συγκεκριμένα όσα έχετε σπείρει στον αγρό της συνείδησής σας και να ενθαρρύνετε αυτό το κομμάτι του εαυτού σας που αξίζει να ανθίσει.

Κι επειδή αυτό δεν είναι ένα «τυπικό» βιβλίο, αλλά είναι κυρίως μια περιήγηση στο εσωτερικό σύμπαν σας, θα σας ευχηθώ όχι μόνο καλή ανάγνωση αλλά και καλό ταξίδι.

*Ιουλία Πιτσούλη*



## Η ερώτηση της ψυχής

Εάν θα έπρεπε να δώσουμε έναν άλλο τίτλο στον μύθο που εξετάζουμε, αντί για «Ερως και Ψυχή», νομίζω ότι αυτός θα έπρεπε να είναι: «Η Ερώτηση της Ψυχής». Άλλωστε, όπως μας πληροφορούν πολλές εσωτερικές παραδόσεις, ολόκληρο το σύμπαν γεννήθηκε ή απέκτησε νόημα από μια ερώτηση! Αυτήν που εκφράζει την έλλογη όψη του εκδηλωμένου μορφικού κόσμου. Το οικοδόμημα της ανθρώπινης σκέψης.

Πώς δημιουργήθηκε ο κόσμος; Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής; Ποια είναι η αποστολή του ανθρώπου; Τι είναι ο Θεός; Από τι είναι φτιαγμένος ο ήλιος; Πώς λειτουργεί το σώμα μας; Γιατί τα παιδιά μοιάζουν στους γονείς τους; Γιατί το λάδι επιπλέει στο νερό; Τι είναι ο θάνατος; Τέτοιου τύπου ερωτήματα ήταν οι σπόροι που γέννησαν τη θρησκεία, τη φιλοσοφία και την επιστήμη. Ίσως δεν το έχετε σκεφτεί ποτέ πριν, αλλά ο έρωτας είναι ακριβώς αυτό: μια ερώτηση! Προσέξτε τη συνάφεια των λέξεων «έρωτας-ερώτηση». Δεν πρόκειται για λογοπαίγνιο ούτε για επιπόνημα, αλλά για μια σαφή και διόλου τυχαία ετυμολογική συγγένεια.

Όλοι οι έρωτές μας ισορροπούν ανάμεσα στην κενότητα και την πλησμονή. Όλες οι ερωτήσεις μας περιέχουν ένα στοιχείο κενού – μια απουσία πληροφορίας – και ζητούν την πλησμονή. Η απάντηση είναι η πλήρωση αυτού του κενού. Από την ερωτική συνάντηση της ερώτησης με την απάντηση γεννιέται η γνώση. Ο Πλάτων στο *Συμπόσιό* του ονομάζει

μπέρα του Έρωτα την Πενία και πατέρα του τον Πόρο. Πρόκειται για τη θεία στέρψη (Πενία), που αποζητά τον Πόρο. Όμως «Πόρος» σημαίνει «πέρασμα». Όποιος βρίσκεται σε κατάσταση πενίας είναι ά-πορος. Η πενία ή απορία λοιπόν ζητά τον πόρο, ώστε να περάσει (πόρος-πέρασμα) σε μια άλλη κατάσταση, ευ-πορίας. Η απορία με τη δεύτερη σημασία της, της αναρώτησης, είναι μια κατάσταση δέσμευσης του νου. Γι' αυτό και η απάντηση έρχεται ως λυτρωτής λύνοντας την απορία από τα δεσμά της. Ελευθερία σημαίνει γνώση. Αυτό ακριβώς το πέρασμα από την άγνοια στην αυτογνωσία κάνει και η Ψυχή όταν ερωτεύεται τον Έρωτα. Το διακρίνουμε πίσω από τις αλληγορικές εικόνες του μύθου.

Ο θεός Έρωτας είναι η προσωποποιημένη ερώτηση της Ψυχής, που αναζητά την αλήθεια για τον εαυτό της. Την αναζητά σπαρακτικά, όσο σπαρακτικά αναζητά την απάντησή της κάθε ερώτηση. Με έναν παράξενο τρόπο αυτή η ανάγκη απεικονίζεται στο ελληνικό σύμβολο του ερωτηματικού. Όπως εμείς αναζητάμε έναν σύντροφο για να «συμπληρωθούμε», έτσι και κάθε ερώτηση ζητά τον δικό της σύντροφο, την απάντηση. Στο τέλος κάθε ερωτηματικής πρότασης, λοιπόν, υπάρχει μια άνω τελεία και από κάτω ένα κόμμα. Το κόμμα είναι ένα είδος άγκιστρου, που επιδιώκει να συλλάβει κάτι, στην προκειμένη περίπτωση την απάντηση. Από την αλληλεπίδραση ερώτησης-απάντησης προκύπτει η γνώση. Αυτό έχει το αντίστοιχό του και στη δημιουργία του φυσικού σύμπαντος. Όπως μας λένε οι αστροφυσικοί, τα πρώτα μόρια και άτομα ύλης φτιάχτηκαν όταν –με τις κατάλληλες θερμικές συνθήκες– οι πυρήνες των ασχημάτιστων ακόμη

ατόμων συνέλαβαν με τα «άγκιστρά» τους άλλα στοιχειώδη σωματίδια. Θα μπορούσαμε μάλιστα να πούμε πως η φύση ευνοεί το ζευγάρι, την ενότητα. Στην αρχέγονη φάση δημιουργίας του κόσμου, τη στιγμή που τα πρωτόνια ζευγάρωναν με τα ηλεκτρόνια σχηματίζοντας ένα άτομο υδρογόνου, εκπεμπούσαν ένα φωτόνιο. Το φως του κόσμου αυξανόταν με κάθε νέο τέτοιο ζευγάρι.

Αντίστοιχα, το φως της κατανόησης αυξάνεται κάθε φορά που η ερώτηση «ζευγαρώνει» με την αρμόζουσα απάντηση. Έτσι, από τον μακρόκοσμο μέχρι τον μικρόκοσμο τα πάντα είναι η ερωτική αλληλεπίδραση της ερωταπόκρισης. Γι' αυτό άλλωστε δεν είναι καθόλου τυχαίο όταν λέμε ότι βρήκαμε ή δεν βρήκαμε ανταπόκριση στον έρωτά μας.

Γράφει ο Πάμπλο Νερούντα στην αγαπημένη του:

*Κι όταν από σένα ξεμακρύνονται,*

*γυρνούν σε σένα τα βήματά μου.*

*Είσαι εδώ! Υπάρχεις!*

*Εσύ που γύρευα τόσο απεγνωσμένα υπάρχουν!*

*Εσύ θα μου αποκριθείς ως και στην τελευταία μου κραυγή.*

*Η μητέρα μου με έδωσε γεμάτον από αιχμηρά ερωτήματα.*

*Εσύ απαντάς σε όλα.*

Όταν τελικά ο έρωτας βρίσκει ανταπόκριση, νιώθουμε ότι ολοκληρώθηκε. Αυτή η ολοκλήρωση εκφράζεται από το τελικό σημείο στίξεως της απάντησης. Όπως κάθε ερώτηση καταλήγει σε ένα ερωτηματικό, έτσι και κάθε απάντηση καταλήγει σε μία τελεία. Η τελεία, που, όπως δηλώνει και

το όνομά της, είναι τέλεια, αποτελεί την ολοκλήρωση. Εδώ μάλιστα υπάρχει κάτι αξιοσημείωτο: Η ψυχή παριστάνεται σε πολλές παραδόσεις με ένα μισοφέγγαρο. Το μισό ερωτηματικό είναι ακριβώς ένα μισοφέγγαρο. Κάτω από μια άνω τελεία. Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι η ψυχή, που βρίσκεται κάτω από μια ανώτερη τελειότητα, θέτει ερωτήματα για να βρει την «κάτω τελεία» της απάντησης. Βρίσκεται δηλαδή ανάμεσα σε δύο κόσμους: τον ουράνιο και τον επίγειο. Οι ατομικοί έρωτές μας δεν είναι παρά αναπαραστάσεις του μεγάλου Θείου Έρωτα, που πυρπολεί κάθε ψυχή. Αυτό ακριβώς συμβαίνει και στην ηρωίδα του μύθου. Ο παράφορος έρωτάς της για τον Έρωτα δεν είναι παρά οι εναγώνιες ερωτήσεις της για την αληθινή φύση της, για το νόημα της ζωής και για τον δικό της ατομικό σκοπό. Για να πάρει την απάντηση, θα πρέπει πρώτα να ανακαλύψει τον εαυτό της. Και τότε ολόλαμπρη θα αποκαλυφθεί μπροστά της η αιωνιότητα.

## 10 βήματα και 40 ερωτήσεις για τον αναγνώστη

Αυτή είναι η στιγμή να πάρετε χαρτί και μολύβι, εφόσον επιθυμείτε αυτό το βιβλίο να λειτουργήσει ως αφορμή για να κάνετε ένα σημαντικό εσωτερικό ταξίδι. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να σκεφτεί κάθε ερώτηση και σημειώστε την απάντηση. Μπορείτε επίσης να απαντήσετε στις ερωτήσεις λίγο αργότερα, ενώ θα διαβάζετε την ιστορία του Έρωτα και της Ψυχής, καθώς θα τις βρείτε διάσπαρτες μέσα στο κείμενο,

στο 2ο Μέρος. Ό,τι κι αν επιλέξετε όμως, δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να εκφραστεί και κυρίως καταγράψτε τις απαντήσεις σας. Η καταγραφή είναι πολύ σημαντική, επειδή θα σας προσφέρει τη δυνατότητα να εμβαθύνετε πραγματικά και να κάνετε έναν απολογισμό της ζωής σας μέχρι σήμερα. Όσο πιο μεθοδικά και λεπτομερώς σημειώσετε τις απαντήσεις σας τόσο περισσότερα στοιχεία θα έχετε στα χέρια σας για να διαμορφώσετε ένα δυναμικό πλάνο ζωής. Γι' αυτό επιμένω: Ό,τι έχετε να πείτε για τον εαυτό σας διατυπώστε το γραπτώς! Να είστε βέβαιοι ότι θα ξαφνιαστείτε κι εσείς με τον πλούτο των πληροφοριών που θα αναβλύσουν μέσα από τις γραπτές απαντήσεις σας.

### **ΒΗΜΑ 1ο: ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΚΙΡΤΗΜΑ ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ**

1. Ήρθες κάποιες στιγμές σε επαφή με βαθιά υπαρξιακά ερωτήματα σχετικά με το νόημα της ζωής σου; Τι είδους ερωτήματα; Ποιο από αυτά σε απασχολεί ακόμα;

### **ΒΗΜΑ 2ο: Η ΜΕΛΛΟΝΥΜΦΗ**

2. Νιώθεις ώρες ώρες μια περίεργη μοναξιά και μελαγχολία, σαν να σου λείπει κάτι, που όμως δεν ξέρεις τι ακριβώς είναι;
3. Επιθύμησες κάτι πολύ και δεν το απέκτησες ποτέ; Τι ήταν; Το επιθυμείς ακόμα;

### **ΒΗΜΑ 3ο: Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ**

4. Σε ξάφνιασε ποτέ ο εαυτός σου με κάποιες ικανότητες που αγνοούσες ότι διαθέτεις;

5. Υπήρξαν στιγμές που ένιωσες να ανακαλύπτεις τον εσωτερικό πλούτο σου;
6. Ποια στοιχεία αγάπας στον εαυτό σου; Σημείωσε τα αναλυτικά.
7. Γιατί αγάπας τον Θεό;

#### **ΒΗΜΑ 4ο: Η ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ**

8. Διαπίστωσες ποτέ, ενώ είχες κάνει μια πρόοδο σε οποιονδήποτε τομέα, ότι παλινδρομείς;

#### **ΒΗΜΑ 5ο: Η ΑΥΤΟΪΠΟΝΟΜΕΥΣΗ**

9. Αισθάνθηκες ποτέ ότι έχεις παγιδευτεί σε αμφιβολίες και διλήμματα; Σημείωσε κάποια που θυμάσαι ή που σε απασχολούν αυτή την περίοδο.
10. Έχεις νιώσει ποτέ ότι ένα μέρος του εαυτού σου σε σαμποτάρει – σε υπονομεύει;
11. Χρειάστηκε ποτέ να παραμερίσεις τις δικές σου αρχές ή πεποιθήσεις, υιοθετώντας τις αρχές, ιδέες, πεποιθήσεις άλλων, και αργότερα το μετάνιωσες;

#### **ΒΗΜΑ 6ο: Η ΜΕΤΑΜΕΛΕΙΑ**

12. Υπήρξαν στιγμές που ένιωσες πολύ κοντά στον Θεό; Θυμήσου κάποιες από αυτές.
13. Σου έτυχε ποτέ να αναγνωρίσεις την αξία ενός προσώπου ή μιας κατάστασης όταν ήταν πλέον αργά;
14. Υπήρξαν στιγμές που αναρωτήθηκες «μα πού είναι ο Θεός;». Στιγμές που ένιωσες ότι ήταν μακριά σου, ότι κατά κάποιον τρόπο ήταν απών;

15. Ένωσες ποτέ να έχεις φτάσει στον πάτο του πηγαδιού, σε κατάσταση πλήρους αδιεξόδου και αποτυχίας, αλλά παρ' όλα αυτά τα κατάφερες και ξανάρχισες από την αρχή; (Μπορεί η κατάσταση να αφορούσε μια σχέση, μια δουλειά, τα οικονομικά ή τις συνθήκες ζωής σου.)
16. Σημείωσε συγκεκριμένα τα νέα ξεκινήματα που χρειάστηκε να κάνεις.
17. Σου έτυχε ποτέ σε δύσκολες ώρες της ζωής σου να παρουσιαστεί ένας άνθρωπος ή κατάσταση σαν από μηχανής θεός και να σε βοηθήσει;

### **ΒΗΜΑ 7ο: Η ΚΑΘΑΡΣΗ**

18. Χρειάστηκε ποτέ να δώσεις αποφασιστική αλλά και οδυνηρή μάχη με τον εαυτό σου;
19. Νιώθεις ότι κάτι τέτοιο απαιτείται και στην παρούσα χρονική στιγμή;
20. Υπάρχουν κομμάτια του εαυτού σου που εμποδίζουν την εξέλιξή σου και θα επιθυμούσες να απαλλαγείς από αυτά; Σημείωσε ποια είναι αυτά λεπτομερώς. (Το πρώτο βήμα για να απαλλαγείς είναι να αναγνωρίσεις την ύπαρξή τους και να τα πεις με το όνομά τους.)
21. Νιώθεις ή ένιωσες ποτέ στη ζωή σου ότι υπάρχει μια αόρατη θεία προστασία ή και καθοδήγηση;

### **ΒΗΜΑ 8ο: Η ΑΥΤΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

22. Αισθάνεσαι συχνά ότι έχεις πολλά τρεχάματα, έγνοιες, υποχρεώσεις ή θλίψεις, που στέκονται εμπόδιο στην πνευματική εξέλιξή σου; Νιώθεις ότι οι φροντίδες της

- καθημερινότητας δεν σου αφήνουν χρόνο ή διάθεση για να ασχοληθείς ή να επικοινωνήσεις με την υπερβατική διάσταση της ύπαρξής σου;
23. Έφτασες ποτέ να αναγνωρίσεις ότι κάποιες δυσάρεστες δοκιμασίες που αντιμετώπισες ήταν τελικά ευκαιρίες;
24. Σημείωσε τα συγκεκριμένα περιστατικά που αποδείχθηκαν ευκαιρίες.

### **ΒΗΜΑ 9ο: Η ΤΕΤΡΑΠΛΗ ΜΥΗΣΗ**

#### **Γη-σώμα**

25. Πιστεύεις ότι υπάρχουν κάποια πράγματα που θα έπρεπε να κάνεις για το σώμα σου και τα αναβάλλεις;
26. Ποια ακριβώς είναι αυτά;
27. Τι σε εμποδίζει να τα επιδιώξεις;

#### **Νερό-συναίσθημα**

28. Νιώθεις να υπάρχουν μέσα σου συναισθήματα-δυνάστες από τα οποία θα ήθελες να απαλλαγείς;
29. Ποιο είναι το κυρίαρχο;
30. Τι σε εμποδίζει να κάνεις αυτό το συναισθηματικό ξεκαθάρισμα;
31. Γενικά τι σε μπλοκάρει συναισθηματικά και σε αποδιοργανώνει δυσκολεύοντάς σε να αντιδράσεις νηφάλια;
32. Τι θα σε βοηθούσε;

#### **Αέρας-νους**

33. Διαπιστώνεις ότι υπάρχει συχνά ανάγκη να βάλεις σε μια τάξη τις σκέψεις σου;



34. Κάνεις συχνά την αυτοκριτική σου και διαπιστώνεις ότι ο εαυτός σου δεν σε ικανοποιεί;
35. Φέρεσαι με αυστηρότητα στον εαυτό σου; Με ποιον τρόπο;
36. Είσαι τελειομανής;

### **Φωτιά-πνεύμα**

37. Ποιες είναι κατά τη γνώμη σου οι σημαντικότερες πνευματικές αρετές;
38. Ποια από αυτές θα ήθελες να αναπτύξεις ιδιαίτερα;
39. Γιατί δεν το έκανες μέχρι σήμερα; Τι σε εμπόδισε;

### **ΒΗΜΑ 10ο: Η ΜΕΓΑΛΗ ΑΦΥΠΝΙΣΗ**

40. Υπήρξε ποτέ μια μεταβολή στη ζωή σου που σε έκανε να αισθανθείς σαν να ξυπνάς από έναν βαθύ ύπνο, νιώθοντας ότι έρχεσαι πιο κοντά στη ζωή και στον αληθινό εαυτό σου;