

HUMAN LOGY

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.humanology.gr

Κβαντική Φυσική και Συμβουλευτική Ψυχοθεραπεία

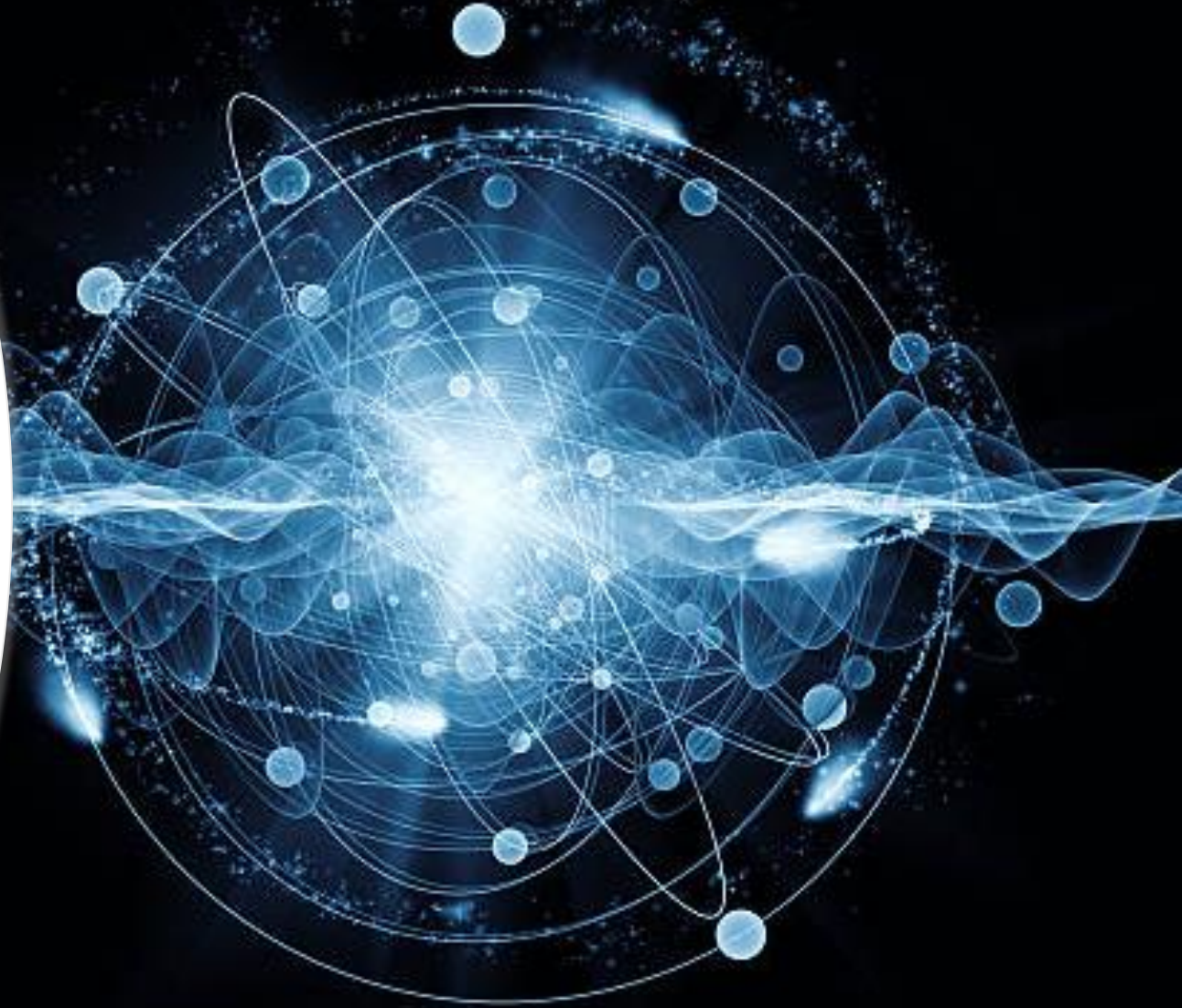
Μιχαήλ Καρπαθίου

Εισαγωγή



Οι νόμοι της κβαντομηχανικής ισχύουν σε πολύ μικρές κλίμακες, μας δείχνουν μια πραγματικότητα πολύ διαφορετική από αυτήν της σχετικότητας.

Καθώς καταδυόμαστε στον κόσμο του μικρόκοσμου, τα πάντα είναι ρευστά. Ο ιστός του διαστήματος της ζωής γίνεται ακανόνιστος και χαοτικός. Δεν θα μπορούσαμε να τον περιγράψουμε με την κοινή λογική. Ο χώρος και ο χρόνος είναι τόσο μπλεγμένοι που οι έννοιες του πάνω και κάτω, δεξιά και αριστερά, παρελθόν και μέλλον καταρρέουν. Τίποτα δεν μπορεί να προσδιοριστεί επακριβώς και αυτό αποτελεί ένα ξέφρενο και παράδοξο πεδίο ύπαρξης, το οποίο αποτελεί την ουσία της πνευματικής μας ύπαρξης.



Ο θεμέλιος λίθος της πνευματικής εξέλιξης του ανθρώπου είναι η άσκηση της παρατηρητικής μας ικανότητας. Καθώς ο εσωτερικός παρατηρητής αρχίζει σιγά-σιγά να αναγνωρίζει τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αισθήσεις που λαμβάνουν χώρα, θα αρχίζεις να αναγνωρίζεις τον παρατηρητή εντός σου, και το γεγονός πως αυτός είναι κάτι παραπάνω από τα περιεχόμενα του νου, τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Και καθώς παρατηρείς, ίσως τίποτα να μην είναι ευδιάκριτο στην οθόνη του νου σου, ίσως, καθώς παρατηρείς, να έχεις τις πρώτες επιγνώσεις των σκέψεων που έρχονται και φεύγουν και των συναισθημάτων που έρχονται και φεύγουν. Δίνοντας όμως την προσοχή σου σε αυτό που υπάρχει εντός σου τώρα, σε κάνει να αντιλαμβάνεσαι ότι υπάρχει ένας άλλος εσύ, που είναι έξω από τη σκηνή και βιώνει την παρατήρηση και καταγράφει όλα τα συναισθήματα και τις σκέψεις.

Και έτσι, λοιπόν, συνειδητοποιείς ότι υπάρχει ένας εσύ, που βιώνει όλα τα συναισθήματα και τις σκέψεις και ταυτόχρονα υπάρχει ένας άλλος εσύ, έξω από τη σκηνή, που βιώνει την παρατήρηση.



Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ο παρατηρητής είναι ο δημιουργός της πραγματικότητας.

Αυτό είναι ένα κομβικό σημείο, γιατί επεκτείνει την ως τώρα γνωστή ανατολική παράδοση, όπου η έμφαση δίνεται αποκλειστικά στο άτομο που παρατηρεί, στον εσωτερικό παρατηρητή, καθώς τον θεωρεί ως έκφραση της αρχικής μας ουσίας. Δίχως καμία αναφορά στον τρόπο που σχετίζεται ο παρατηρητής με το παρατηρούμενο, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες. Αυτό δημιουργεί δυισμό και νεύρωση, αφού παράγει μια τάση για ταύτιση με τον παρατηρητή, διότι τίθεται θέμα επιλογής.



Η κβαντική φυσική, και συγκεκριμένα ο πατέρας της κβαντικής, ο Heisenberg, στην Αρχή της Αβεβαιότητας εισήγαγε τη συμπληρωματική έννοια ότι δεν υπάρχει πραγματικότητα δίχως κάποιος να την παρατηρεί. Ο παρατηρητής δεν μπορεί να παρατηρεί χωρίς να μεταβάλλει αυτό που βλέπει.

Εσύ, ως παρατηρητής, δημιουργείς την πραγματικότητά σου. Ο παρατηρητής νοηματοδοτεί μια κατάσταση ως κακή ή λανθασμένη, αισθάνεται θυμό ή θλίψη και μετά ταυτίζεται με αυτό που υπάρχει, αισθάνεται απελπισία κ.λπ.



- Αν καταφέρεις να αποχαρακτηρίσεις τις αντιθέσεις που δημιουργούνται από τις πεποιθήσεις και τις δεις σαν ενέργεια, αυτό θα δημιουργήσει ένα εξαιρετικό πεδίο για να βιώσεις ξεκάθαρα ότι είσαι ο παρατηρητής και ότι εσύ δίνεις νόημα στην πραγματικότητά σου...
- Αυτό μάς βγάζει από τον λαβύρινθο της Νευτώνειας Λογικής και από μια παθητική κατάσταση παρατηρητή και μας μεταβιβάζει την ευθύνη για το ότι εμείς δημιουργούμε τη θλίψη, τη χαρά, το στρες.
- Έτσι αποκτούμε περισσότερη ελευθερία ως όντα, καθώς είμαστε δημιουργοί αυτών που παρατηρούμε.



Ο Δρ. David Bohm έχει αναπτύξει και αποδείξει ότι τα πάντα είναι ένας ωκεανός ενέργειας. Η ενσωμάτωση της πληροφορίας σχετικά με το γεγονός πως ολόκληρο το σύμπαν, τόσο το υλικό του μέρος όσο και το κενό διάστημα μεταξύ των σωμάτων, αποτελείται από ενέργεια, από την ίδια ενέργεια, μας κάνει να βλέπουμε τα πράγματα, τη ζωή με περισσότερη ελευθερία, δίχως ετικέτες, και έτσι ουδετεροποιείται το φορτίο οποιασδήποτε εμπειρίας παρατηρούμε.

Τα τέσσερα κύρια στοιχεία του χωροχρόνου αποτελούνται από την ενέργεια, τον χώρο, τη μάζα και τον χρόνο. Αυτά τα τέσσερα στοιχεία, σύμφωνα με τις επιστημονικές ανακαλύψεις του David Bohm για τη δομή του σύμπαντος, περιβάλλουν καθετί γνωστό στον κόσμο, ορατό ή αόρατο, από μια σκέψη ή ένα συναίσθημα ως το αυτοκίνητό μας.

Αυτή η κατανόηση προσφέρει την επίγνωση ότι αυτό που δημιουργούμε εμείς, σαν παρατηρητές, και το παρατηρούμενο, αποτελείται από την ίδια ουσία. Αυτό μας δίνει ένα ευρύτερο και πολυδιάστατο πλαίσιο και μας εμβαπτίζει σε έναν νέο, πρωταρχικό και ουσιώδη κόσμο, πέρα από τη Νευτώνεια, αιτιοκρατική και γραμμική προσέγγιση της πραγματικότητας.



—

Για παράδειγμα, αν αρχίσεις να στοχάζεσαι για το πώς θα ήταν η ζωή αν δεν υπήρχε η έννοια του χρόνου, αυτό θα έχει εκπληκτικές συνέπειες, γιατί, αν δεν υπάρχει χρόνος, δεν μπορεί να υπάρξει αιτία και αποτέλεσμα, εφόσον η αιτία και το αποτέλεσμα είναι γραμμικά συνδεδεμένα και απαιτούν ένα παρόν και ένα μέλλον ως χρονική γραμμική δομή.

Αν δεν υπήρχε χρόνος, δεν θα υπήρχε τάξη ούτε δομημένο σύμπαν, ούτε αιτία και αποτέλεσμα, ούτε παρελθόν, παρόν και μέλλον, ούτε ένα πλαίσιο για να υπάρξει κάποιο πρόβλημα. Ο χρόνος είναι δημιούργημα του ανθρώπινου νου, μια ιδιότητα που έχει ο εγκέφαλός μας να οργανώνει τα πράγματα με γραμμικό τρόπο.

Όταν δεν υπάρχει χρόνος, υπάρχει μόνο το ΤΩΡΑ, μόνο αυτή η στιγμή.



Το σύμπαν είναι ένα ολογράφημα, όπως έχει αποδείξει η κβαντική φυσική. Κάθε κομμάτι του ολογραφήματος δεν εμπεριέχει μόνο το ατομικό του τμήμα πληροφορίας, αλλά και όλα τα άλλα τμήματα πληροφορίας από το υπόλοιπο ολογράφημα του σύμπαντος. Αυτό συνεπάγεται ότι τα πάντα συμβαίνουν ταυτόχρονα, ακόμα και αυτό που αποκαλούμε προηγούμενες ή επόμενες ζωές, το οποίο συμβαίνει αυτή τη στιγμή, και επειδή τα πάντα υπάρχουν ταυτόχρονα, υπάρχει μόνο το ΤΩΡΑ.

Επομένως απαιτείται ένας παρατηρητής που θα αποφασίσει ότι υπάρχει το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, προκειμένου να υπάρξει ο χρόνος.

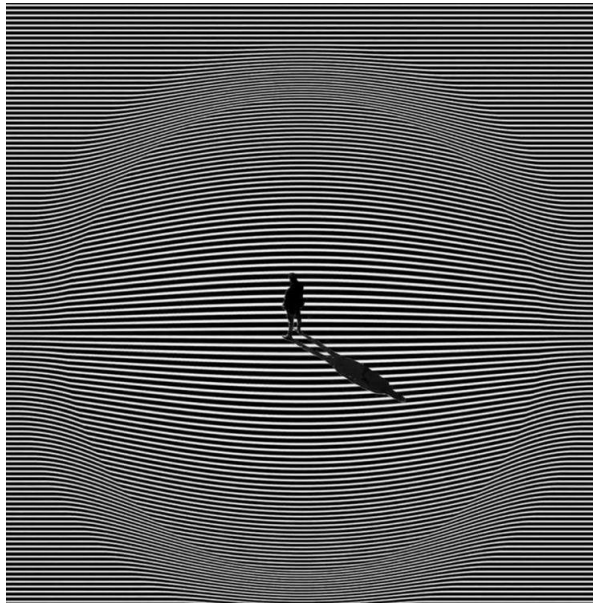


Οι σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας, οι αναμνήσεις μας είναι όλα μέσα στον χρόνο, γιατί έχουν αρχή και τέλος. Οι μύστες του παρελθόντος επιβεβαιώνονται από τις σύγχρονες επιστημονικές ανακαλύψεις (κυρίως από αυτές του David Bohm) και τον κόσμο των επεξηγηματικών και εμπλεκόμενων τάξεων.

Με απλά λόγια, καθετί συνδέεται και αλληλοεπιδρά με οτιδήποτε άλλο· αυτό θα σε κάνει να αντιληφθείς πως είσαι μέσα στη φυσική ροή των πραγμάτων έτσι και αλλιώς, όπως και αν είσαι.

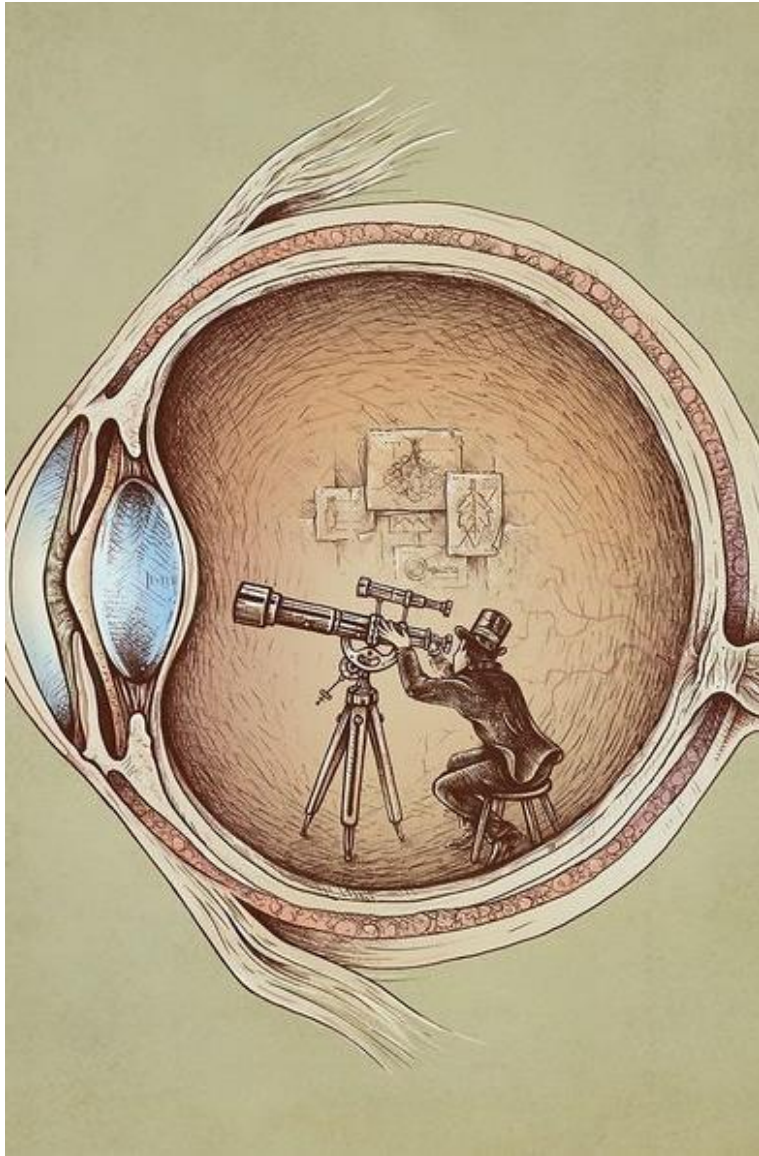
Όταν το κατανοήσεις αυτό, θα αρχίσεις να αντιλαμβάνεσαι πλήρως τον κόσμο, ελεύθερο από τους περιορισμούς που δημιουργεί ο παρατηρητής. Πέρα από τις όψεις της ενέργειας, του χωροχρόνου και της μάζας, καθετί αποτελείται από κενό, κάθε μορφή δεν είναι τίποτα άλλο από συμπυκνωμένο κενό, όπως απέδειξε ο Αϊνστάιν.





Παρόμοιες αναφορές συναντάμε σε βουδιστικά κείμενα (όπως η σούτρα της καρδιάς), όπου αναπτύσσεται αυτή ακριβώς η θεωρία με τον ίδιο τρόπο. Η μορφή δεν είναι τίποτα άλλο από κενό... και το κενό δεν είναι τίποτα άλλο από μορφή. Αν επεκτείνεις αυτήν την αλήθεια, για να δεις πώς μπορεί να βρει πρακτική εφαρμογή στο πεδίο της προσωπικής ανάπτυξης του ατόμου, θα σου δημιουργήσει την εκπληκτική βάση για να κατανοήσεις ξεκάθαρα ότι το κενό συστέλλεται, ώστε να συμβεί αυτό που ονομάζουμε αλήθεια, και το κενό ξανά συστέλλεται, για να συμβεί αυτό που ονομάζουμε ψέμα. Και έτσι, λοιπόν, αυτό που μένει να αντιληφθείς είναι ότι κάθε πλαισιωμένο σύστημα πεποιθήσεων και αξιών, το οποίο καθορίζει τη ζωή του ανθρώπου, είναι στην ουσία του συμπυκνωμένο κενό.

Και όσο πιο βαθιά πηγαίνει η κατανόηση αυτή τόσο θα αντιλαμβάνεσαι, όλο και περισσότερο, ότι τα πάντα είναι φτιαγμένα από την ίδια ενέργεια – η μορφή είναι κενό και το κενό είναι μορφή.



Προβληματίσου ως προς τα εξής:

Αν δεν υπήρχες εσύ για να παρατηρήσεις κάποιο πρόβλημα, θα ήξερες ότι υφίσταται το πρόβλημα; Ή μάλλον, αν δεν θα υπήρχε εκεί κάποιος για να το αναγνωρίσει, το πρόβλημα τελικά θα υπήρχε;

Και καθώς σκέφτεσαι τον παραπάνω προβληματισμό, προσπάθησε να δεις ποιος σκέφτεται... Και τώρα, στρέψε την προσοχή σου τριγύρω και προσπάθησε να βρεις ποιος είναι αυτός που αντιλαμβάνεται τις σκέψεις και τα συναισθήματα.

Το συμπέρασμα, μέσα από αυτόν τον προβληματισμό, είναι ότι ο παρατηρητής, η διαδικασία της παρατήρησης και αυτό που παρατηρείς, που, στην προκειμένη περίπτωση, είναι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι σωματικές αισθήσεις σου ΕΙΝΑΙ ΉΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΥΤΟ!



Αν δεν υπήρχε αυτός που παρατηρεί και η διαδικασία της παρατήρησης, καμία σκέψη, κανένα συναίσθημα, καμία σωματική αίσθηση δεν θα είχε υπάρξει. Ο παρατηρητής δίνει νόημα σε αυτό που παρατηρεί, μέσα από τις διαδικασίες της παρατήρησης. Η πραγματικότητα ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΟΝΟ όταν υφίσταται παρατήρηση. Από τη στιγμή, λοιπόν, που μπορείς να αντιληφθείς τον παρατηρητή και την παρατηρητική και την αντιληπτική σου ικανότητα, αυτό σημαίνει ότι είσαι έξω από αυτά. Και το ότι είσαι έξω δηλώνει ότι είσαι κάτι περισσότερο από τον παρατηρητή και από αυτά που παρατηρείς· και όσο υπάρχει ο παρατηρητής τόσο θα υπάρχει και κάτι για να παρατηρηθεί. Αν γίνουμε παρατηρητές, τότε θα δημιουργήσουμε κάτι για να παρατηρούμε.



Το μοντέλο του παρατηρητή που συμμετέχει στη δημιουργία αυτού που είναι υπό παρατήρηση αποτελεί ένα κλειστό κύκλωμα που έχει την τάση να αυτό-ενισχύεται.

Η πραγματικότητα είτε αποτελείται από ύλη είτε από σκέψη και συναισθήματα, στην ουσία της είναι συμπυκνωμένα κενό.

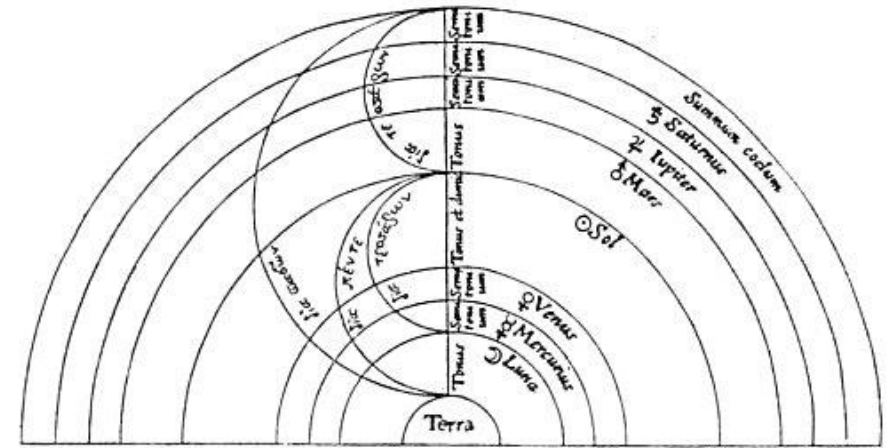
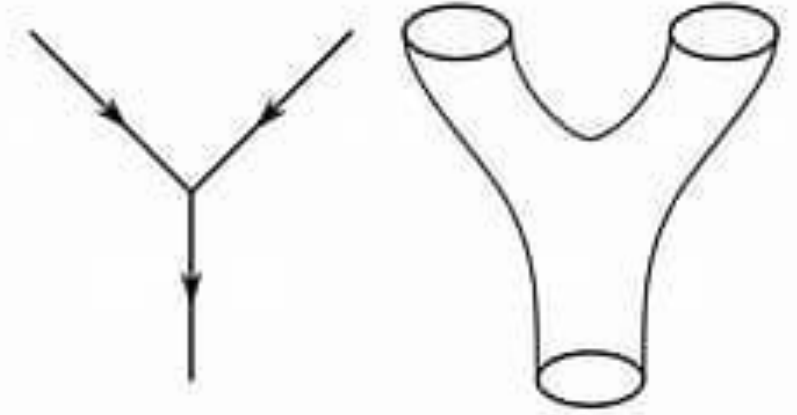
Ο παρατηρητής οργανώνει τον κενό χώρο, ταυτίζεται και συγχωνεύεται μαζί με το συμπυκνωμένο κενό, το οποίο το εκλαμβάνει ως πραγματικότητα.

Μέσα από το σύστημα πεποιθήσεών του δεν μαγνητίζει μόνο τα ανάλογα γεγονότα αλλά και δημιουργεί συμπαγείς ταυτότητες, οι οποίες επιτρέπουν συγκεκριμένες πληροφορίες να αναγνωριστούν και μέσα από αυτές δημιουργεί την υποκειμενική του αντίληψη της πραγματικότητας.

Αν όμως μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε τον παρατηρητή, τη διαδικασία της παρατήρησης και το αντικείμενο που παρατηρείται, π.χ. ένα πρόβλημα σαν ένα και το αυτό, σαν μια κατάσταση, τότε αυτό που θα συμβεί είναι να χαθούν οι αντιθέσεις, καθώς τα πάντα αποτελούνται από την ίδια ουσία.

Στην πραγματικότητα, ζούμε σε έναν κενό χώρο από βαλλόμενες δονήσεις-χορδές, που αποτελούν τα πάντα και συνδέουν τα πάντα (θεωρία των χορδών), ζούμε μέσα σε μια συμπαντική μουσική, σε ένα πολυδιάστατο σύμπαν που αποτελείται από πολλά άλλα σύμπαντα.

Η Πυθαγόρεια σχολή ανέπτυξε τη θεωρία της μουσικής των σφαιρών. Θα μπορούσε να θεωρήσει ότι τα σωματίδια είναι μικροσκοπικές χορδές, παλμικές δονήσεις των οποίων παράγουν άλλα μικροσκοπικά σωματίδια που αντιστοιχούν σε νότες, τα οποία, με τη σειρά τους, δημιουργούν τη μουσική των ουρανίων σφαιρών, κάτι σαν μια μουσική διαστημική όπερα.



Αντίστοιχη άποψη έχει και ο Μπράιαν Γκριν, καθηγητής Φυσικής στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια της Νέας Υόρκης, ο οποίος υποστηρίζει στο βιβλίο του *"Το κομψό Σύμπαν"* ότι θα μπορούσαμε να παρομοιάσουμε το σύμπαν σαν μια συμφωνία ή ένα τραγούδι, γιατί και τα δυο αποτελούνται από χορδές, οι οποίες πάλλονται με συγκεκριμένο τρόπο.

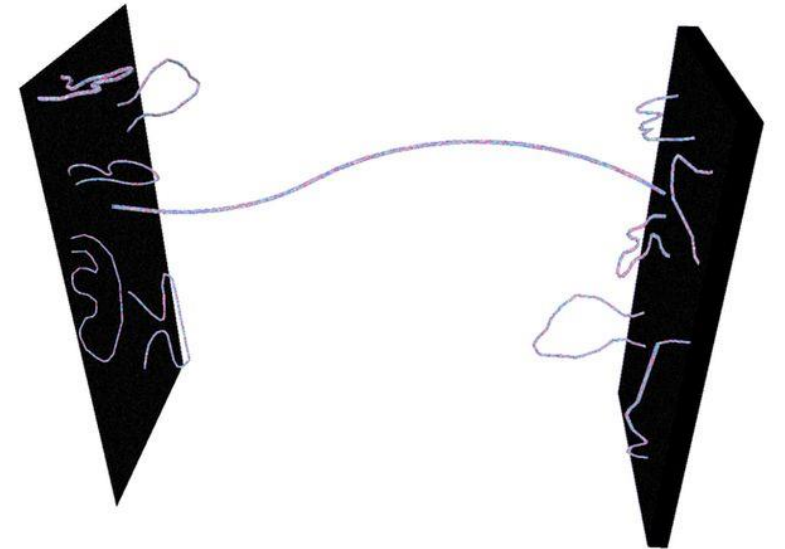
Όπως ένα βιολί μπορεί να μας δώσει, με τις δονήσεις των χορδών του, διαφορετικές νότες, έτσι και κάθε διαφορετική δόνηση των χορδών αποτελεί και διαφορετικά σωματίδια.

Συμπέρασμα: το κενό για το οποίο μιλήσαμε αποτελείται από δονήσεις από μουσική.



Αντίστοιχες απόψεις συναντάμε στην ινδική φιλοσοφία, στην Τάντρα, η οποία υποστηρίζει ότι τα μαλλιά του θεού Σίβα δεσπόζουν μέσα στο σύμπαν (χορδές). Και υπάρχει ολόκληρη προσέγγιση διά μέσου των ιερών ήχων (Μάντρα) όπου μας οδηγούν στον πρωταρχικό ήχο, στον πυρήνα της ύπαρξής μας.

Αν σταματήσουμε τον παλμό των επιπρόσθετων δονήσεών μας, που σκιάζουν την αυθεντική μας φύση, και συντονιστούμε με δονήσεις που δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον, τότε ο σπόρος της γνώσης θα ανθήσει, καθώς θα μπορέσουμε να αισθανθούμε τη δόνηση του απόλυτου.



Αρχικά φαίνεται να υπάρχει μόνο ένας σταθερός παρατηρητής που παρατηρεί το καθετί που λαμβάνει χώρα στη συνείδησή μας.

Όμως, αν τα πάντα είναι κενό, και μάλιστα συμπυκνωμένο κενό, το οποίο συντίθεται σε μορφές που συνεπάγονται παρατήρηση, τότε θεώρησα ότι στην πραγματικότητα κάθε επιμέρους ταυτότητα έχει και έναν παρατηρητή, καθώς αυτό που φαινομενικά μοιάζει σταθερό, στην ουσία υπόκειται σε μια ταχύτατη αλλαγή, που δεν μπορεί να αντιληφθεί ο νους μας. Μοιάζει σαν την έλικα του αεροπλάνου, που η ταχύτητά της δημιουργεί ένα τείχος, καλύπτοντας κάθε κενό.

Έτσι θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε ότι κάθε Εγώ έχει και έναν Εγώ παρατηρητή. Ο παρατηρητής που είναι τόσο σημαντικός, σε διάφορες παραδόσεις, αποτελεί μια συνειδησιακή ταυτότητα υψηλότερου επιπέδου.

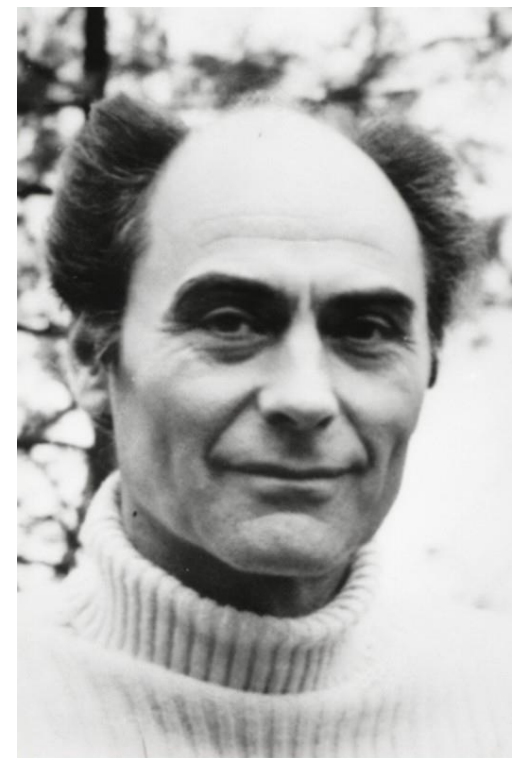
Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει αυτή τη δυνατότητα: να δημιουργεί παρατηρησιακά προσωπεία. Αυτό μπορούμε να το δούμε σε άτομα με πολλαπλή προσωπικότητα στα οποία κάποιες από τις προσωπικότητες που κατοικούν στο ίδιο άτομο έχουν ασθένειες που αυτές χάνονται, όταν κάποια άλλη προσωπικότητα αναδυθεί μέσα στο ίδιο άτομο. Ο παρατηρητής έχει τη δυνατότητα να επηρεάζει τη χημεία του σώματος.



Ο Benton υποστηρίζει ότι αυτή η διαδικασία της παρατήρησης του κενού, που παίρνει τη φόρμα της μορφής, μοιάζει με την κίνηση του εκκρεμούς. Ο παρατηρητής και τα βιώματα υπάρχουν ανάμεσα σε αέναες κινήσεις: κύκλο, κενό, μορφή, κενό. Ο κύκλος αυτός λαμβάνει χώρα μέχρι και 14 φορές το δευτερόλεπτο.

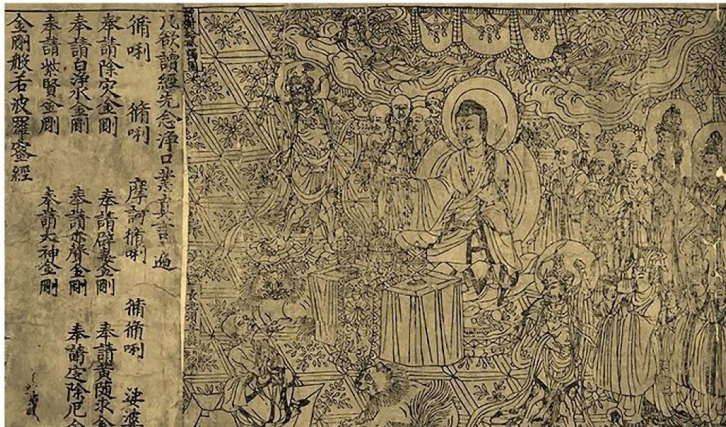
Έτσι, εδώ συμπεραίνουμε ότι ο παρατηρητής και το παρατηρούμενο, όπως και η διαδικασία της παρατήρησης, δεν αποτελούνται μόνο από την ίδια ουσία, αλλά ότι αναδύονται και διαλύονται ταυτόχρονα.

Δεν υπάρχουν όρια μεταξύ τους, δεν υπάρχει κάποιος που σκέφτεται· υπάρχει μόνο η σκέψη. Σε μια βαθύτερη κατανόηση της διάστασης της συνείδησης, κατανοώ ξεκάθαρα πως και οι δυο απόψεις είναι σωστές και λάθος ταυτόχρονα.



Αυτό που μπόρεσα να κατανοήσω, κατά την ταπεινή μου άποψη, όσον αφορά το θέμα της συνείδησης, είναι πως υπάρχει μόνο συνείδηση. Υπάρχει επίσης μόνο ένας παρατηρητής ο οποίος εκφράζεται πολύπλευρα και ποικιλοτρόπως μέσα από κάθε κατάσταση ή διάσταση· θα μπορούσαμε να τον παρομοιάσουμε με ένα πολύπλευρο κρύσταλλο. Ο κρύσταλλος παραμένει πάντα ο ίδιος, ως ποιότητα, όμως έχει πολλές πλευρές, που μέσα από αυτές καθρεφτίζεται και προβάλλεται η πραγματικότητα του εξωτερικού κόσμου. Αν δεν υπάρχει χρόνος και τα πάντα υπάρχουν ταυτόχρονα, τότε εγώ ζω παράλληλα σε άλλα σύμπαντα ή σε αυτήν τη διάσταση όλες μου τις ζωές, με διαφορετική παρατηρησιακή συνείδηση. Και πηγαίνοντας ακόμα βαθύτερα, κατανοούμε ότι το αντικείμενο της παρατήρησης είναι ο παρατηρητής και ο παρατηρητής το αντικείμενο.






Η εμπειρία, δηλαδή οι σκέψεις, τα συναισθήματα και ό,τι άλλο αναδύεται, είναι ο παρατηρητής και ο παρατηρητής είναι οι μορφές. Οι μορφές δημιουργούν τον παρατηρητή και ο παρατηρητής τις μορφές. Το να συμπεραίνουμε ότι υπάρχει ένας παρατηρητής, γιατί πάντα είναι εκεί όταν τον αναζητούμε, θα ήταν σαν να συμπεράνουμε ότι το φως του ψυγείου είναι πάντα ανοικτό, γιατί κάθε φορά που ανοίγουμε το ψυγείο, το φως είναι ανοικτό. Ο παρατηρητής υπάρχει μόνο όταν η μορφή αναδύεται μέσα από το κενό· ακόμα και αν η μορφή έχει την εικόνα του κενού, παραμένει μορφή.

«Όλα τα πράγματα είναι σαν όνειρο, σαν οφθαλμαπάτη, σαν φουσαλίδα και σαν σκιά. Είναι σαν σταγόνα δροσιάς, σαν λάμψη αστραπής – έτσι θα έπρεπε να θεωρείται η Ζωή», απόσπασμα από τη Διαμαντένια Σούτρα.

Οι τρεις πρώτες διαστάσεις είναι αυτές που ζούμε: μήκος, πλάτος και ύψος. Ζούμε όμως σε ένα πολυδιάστατο σύμπαν. Οι ανθρώπινες αισθήσεις δεν έχουν την ανάλογη ανάπτυξη και δυνατότητα να αντιληφθούν πέρα από τον τρισδιάστατο κόσμο. Αυτό που αντιλαμβανόμαστε ως πραγματικότητα είναι οι σκιές ενός πολυδιάστατου σύμπαντος πάνω σε έναν τρισδιάστατο καθρέφτη, που είναι η αντίληψή μας. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι αυτό που εκλαμβάνουν οι αισθήσεις μας ως πραγματικότητα αποτελεί μια πολύ περιορισμένη οπτική της αλήθειας.



Όλες οι μορφές αποτελούν αντανakλάσεις της αλήθειας που καθρεφτίζονται μέσα στην καθαρή συνείδηση. Για αυτό προκύπτει και αυτή η δυσκολία, το ότι δηλαδή κάθε φορά που προσπαθούμε να δούμε αυτόν που σκέφτεται, τόσο αυτός μας απομακρύνεται· μοιάζουμε με έναν σκύλο ο οποίος κυνηγάει την ουρά του – τον ίδιο μας τον εαυτό. Στην πραγματικότητα είμαστε μέρος μιας και μόνο συνείδησης.

Με το *θεώρημα του Bell* να μας αποδεικνύει ότι η αληθινή φύση του κόσμου είναι δίχως χωριστά ή μεμονωμένα πράγματα, κάτι αντίστοιχο βλέπουμε και σε αρχαία κείμενα της ινδικής παράδοσης, όπως το *Yoga Vasistha*.

Τα ανεξάρτητα γεγονότα αποτελούν ψευδαίσθηση, κάτι που ίσως συνεπάγεται μια επικοινωνία με ταχύτητα μεγαλύτερη από αυτήν του φωτός.

Κβαντικά Επίπεδα



1ο Επίπεδο

Όπως ο παρατηρητής των περιεχομένων του νου μου (σκέψεις, συναισθήματα, εντυπώσεις, σχέσεις), είμαι κάτι παραπάνω από τα περιεχόμενα του νου μου.

Ο ακρογωνιαίος λίθος των περισσότερων διαλογιστικών τεχνικών και κανόνων είναι η εξάσκηση της παρατηρητικής ικανότητας. Βαρύτητα δίνεται, επίσης, στην εστίαση της προσοχής στα περιεχόμενα του νου ή της κατάστασης της ύπαρξης. Έτσι, μπορεί κανείς να παρατηρήσει συγκεκριμένες σκέψεις, εικόνες, συναισθήματα τη στιγμή που λαμβάνουν χώρα και, μέσω αυτής της διαδικασίας, αποκτά μια αίσθηση ότι είναι ανεξάρτητος ή “κάτι παραπάνω” από τη ροή αυτών των περιεχομένων.

Τη στιγμή που ο παρατηρητής αρχίζει να αναγνωρίζει ότι δεν είναι οι σκέψεις και τα συναισθήματά του αλλά μάλλον μια παρατηρητική παρουσία, τότε λαμβάνει χώρα μια διαδικασία μη ταύτισης και έτσι εγκαθίσταται η πρώτη γέφυρα της Κβαντικής Συνειδητότητας.

1η Κβαντική Άσκηση

- Καθίστε αναπαυτικά και αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν απαλά. Θυμηθείτε ένα γεγονός που σας αναστάτωσε. Δεν έχει σημασία αν περιλαμβάνει άλλους ανθρώπους ή όχι. Το γεγονός θα μπορούσε να είναι η τουαλέτα που ξεχείλισε όταν βρεθήκατε μόνος/η σας στο σπίτι, μια διένεξη που είχατε με κάποιον οδηγό αυτοκινήτου, μια παρεξήγηση με έναν υπάλληλο ή κάποια σύγκρουση με ένα αγαπημένο πρόσωπο.
- Εικονοποιήστε το γεγονός και δείτε τον εαυτό σας στη μέση της σκηνής. Αναδημιουργήστε με όλη την αναταραχή και την ενόχληση που αρχικά σας προκάλεσε.
- Κατόπιν, συνεχίστε να βλέπετε την ίδια ακριβώς σκηνή και δώστε σημασία στο γεγονός ότι τη βλέπετε. Αυτή τη στιγμή υπάρχει ένας “εσείς” στη σκηνή, ου βιώνει όλα τα αισθήματα και την αναταραχή και ταυτόχρονα υπάρχει και ένας άλλος “εσείς” έξω από τη σκηνή, που βιώνει την παρατήρηση και καταγράφει όλα τα συναισθήματα και τις σκέψεις.
- Δείτε αν υπάρχει κάποια διαφορά μεταξύ των τρόπων που βιώνετε τις δύο εικονοποιήσεις.

2η Κβαντική Άσκηση

Διαχωρίζοντας τον παρατηρητή από τον παρατηρούμενο.

Από που αναδύεται αυτή η σκέψη;

Όταν αναδύεται μια σκέψη, αναρωτηθείτε: “από που αναδύεται αυτή η σκέψη;”.

Όταν ρωτάμε διαρκώς τον εαυτό μας: “Από που αναδύεται αυτή η σκέψη;”, σύντομα μαθαίνουμε ότι μια σκέψη αναδύεται και κατακάθεται και υπάρχει ένα διάστημα μετά από κάθε σκέψη.

3η Κβαντική Άσκηση

- Πρακτική: Για να αρχίσετε αυτλην την άσκηση, αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν απαλά. Κάθε φορά που σας έρχεται μια σκέψη, αρχίστε να ρωτάτε τον εαυτό σας: “Από που αναδύεται αυτή η σκέψη;”
- Όταν αναδύεται μια σκέψη, ρωτήστε τον εαυτό σας: “Σε ποιον αναδύεται αυτή η σκέψη;”. Πιθανότατα θα απαντήσετε: “Σε εμένα”. Τότε θέστε άλλη μια ερώτηση: “Ποιος είμαι εγώ;”.
- “Κρατήστε την προσοχή σας εστιασμένη στην ανακάλυψη της πηγής αυτού του “εγώ” ρωτώντας, με την ανάδυση της κάθε σκέψης, σε ποιον αναδύεται αυτή η σκέψη. Αν η απάντηση είναι “σε μένα”, συνεχίστε με τη ερώτηση “ποιος είμαι εγώ;”.
- Προσωπικά έκανα αυτές τις ερωτήσεις στον εαυτό μου για αρκετό διάστημα και έπαιρνα όλο και περισσότερες απαντήσεις, τις οποίες στη συνέχεια παρατηρούσα. Η ερώτηση “Ποιος είμαι εγώ;”, με μετέφερε από τον να “είμαι” οι σκέψεις μου στην παρατήρηση των σκέψεων.
- Παρατηρήστε τις εμπειρίες σας και επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία με κάθε νέα σκέψη. Δώστε προσοχή ανέβασμα και στο κατέβασμα της αναπνοής σας ενώ παρατηρείτε την ανάδυση και το κατακάθισμα των διαφορετικών σκέψεων. Καθώς αναδύεται η κάθε νέα σκέψη ρωτήστε: “Σε ποιον αναδύεται αυτή η σκέψη;”. Αν λάβετε την απάντηση “Σε μένα” τότε ρωτήστε: “Ποιος είμαι εγώ;”.
- Μπορείτε να κάνετε αυτήν την άσκηση το ίδιο αποτελεσματικά μαζί με κάποιον άλλον. Κάθεστε αντικριστά και ο ένας από τους δύο αρχίζει να αναφέρει μια σκέψη, για παράδειγμα, “Αισθάνομαι παράξενα που κάνω αυτό το πράγμα, καλύτερα να φύγω”. Ο άλλος αποκρίνεται: “Σε ποιον αναδύεται αυτή τη σκέψη;”. “Σε μένα”, απαντά συνήθως ο πρώτος. “Και ποιος είμαι εγώ;”, ρωτά ο δεύτερος.

2ο Επίπεδο

Κάθετι (σκέψεις, αισθήματα, πάθη, σχέσεις, συσχετισμοί) αποτελείται από ενέργεια.

Ο Δρ. David Bohm, διάσημος φυσικός, αναφέρει ότι ο κόσμος αποτελείται από ενέργεια, χώρο, μάζα και χρόνο. Στο 2ο επίπεδο εξετάζεται η σχέση του ατόμου με την ενέργεια.

Μόλις εσείς οι ίδιοι βιώσετε τον εαυτό σας ως παρατηρητή τότε θα είστε σε θέση να αρχίζετε να βιώνεται πως όλα τα πράγματα που παρατηρείται μέσα στο νου σας αποτελούνται από την ίδια υποκειμενική ενέργεια. Ο θυμός αποτελείται από ενέργεια, όπως και η χαρά. Το 2ο Επίπεδο σας επιτρέπει να αφαιρέσετε τις ετικέτες ή τα περιεχόμενα που τυπικά κατηγοριοποιούν τις ποικίλες όψεις της εμπειρίας σας ως διαφορετικές. Με αυτόν τον τρόπο διαχέεται ή ουδετεροποιείται το φορτίο οποιασδήποτε εμπειρίας παρατηρείτε.

1η Κβαντική Άσκηση

Δουλεύοντας με το φόβο.

- 1ο βήμα: Θυμηθείτε μια κατάσταση στην οποία νιώσατε φόβο.
- 2ο βήμα: Επιτρέψτε στο φόβο να εκδηλωθεί.
- 3ο βήμα: Παρατηρήστε σε ποιο μέρος του σώματός σας εκδηλώνεται αυτός ο φόβος.
- 4ο βήμα: Στρέψτε την προσοχή σας πέρα από τη θύμηση που σας κάνει να νιώθετε φόβο.
- 5ο βήμα: Εστιάστε την προσοχή και την αντίληψή σας πάνω στο φόβο. Απο-χαρακτηρίστε τον και δείτε τον σαν ενέργεια.
- 6ο βήμα: Αν δουλεύετε σε ομάδες, επιδιώξτε την οπτική επαφή με άλλα μέλη της ομάδας. Δείτε την ενέργεια που υπάρχει μέσα στα υπόλοιπα μέλη σαν να είναι ίδια με την ενέργεια που αναβλύζει μέσα σας.

Όταν φοβάστε, ο νους σας είναι έτοιμος να σας δώσει πολλούς λόγους να για τους οποίους νιώθετε έτσι. Συνήθως, οι άνθρωποι εστιάζουν την προσοχή τους πάνω στην ίδια την ιστορία ή τη θύμηση που τους προκαλεί φόβο. Σε αυτήν την άσκηση στρέφετε την προσοχή σας όχι πάνω στη θύμηση αλλά στο φόβο αυτόν καθαυτόν. Σε ποιο μέρος του σώματός σας εκδηλώνεται ο φόβος; Αρχίστε να εστιάζετε την προσοχή σας πάνω στο φόβο.

1η Κβαντική Άσκηση

Πρακτική: Ένας εκ περιτροπής συντονιστής της ομάδας μπορεί να διαβάζει το ακόλουθο κείμενο (με αργό ρυθμό) ως προτεινόμενο σχήμα για πρακτική.

“Αρχίστε με την ανάμνηση ενός γεγονότος ή με κάτι που φαντάζεστε ότι θα συμβεί στο μέλλον και που συνδέεται φόβο. Θα μπορούσε να είναι κάτι που είχε συμβεί την προηγούμενη εβδομάδα, τον προηγούμενο μήνα ή ακόμη και τον προηγούμενο χρόνο. Αφήστε την ανάμνηση από κάτι που φοβάστε να μπει στο νου σας. Παρατηρήστε τι ρούχα φοράγατε τότε, τι χρώματα είχαν. Δείτε αν υπήρχαν και άλλοι άνθρωποι που ήταν εμπλεκόμενοι στο γεγονός. Προσπαθήστε να ακούσετε τους ήχους. Παρατηρήστε τα συναισθήματα φόβου και το σημείο που αυτά εκδηλώνονται στο σώμα σας, αφήστε την όλη θύμηση να εξελιχθεί. Όταν η θύμηση φθάσει σε κάποιο επίπεδο έντονου φόβου, πολύ χαλαρά, στρέψτε την προσοχή σας στον ίδιο το φόβο, ή στο ίδιο το συναίσθημα. Δείτε σε ποιο μέρος του σώματός σας εκδηλώνεται το συναίσθημα. Εστιάστε την προσοχή σας στο μέρος του σώματός σας που κατακάθεται ο φόβος καθώς και στον ίδιο το φόβο. Που βρίσκεται; Κάθε φορά που ο νους σας θέλει να σας αιτιολογήσει το φόβο, στρέψτε χαλαρά την προσοχή σας πάνω στα αισθήματα του φόβου. Αρχίστε να βλέπετε το φόβο σαν ενέργεια. Συνεχίστε να βλέπετε το φόβο σαν ενέργεια. Θυμηθείτε, πρέπει να δείτε το φόβο ως έχει και όχι να προσπαθήσετε να τον αλλάξετε, να τον μεταθέσετε ή να τον προσφέρετε στον Θεό. Απλώς δείτε τον σαν ενέργεια. ΜΗΝ προσπαθήσετε να τον αλλάξετε”.

2η Κβαντική Άσκηση

Δουλεύοντας με τη θλίψη.

Σε αυτήν την άσκηση, δουλεύουμε με τον χαρακτηρισμό και τη βίωση της θλίψης ως ενέργεια. Θα αρχίσουμε να θυμόμαστε κάποια κατάσταση που, στο παρελθόν, μας είχε προκαλέσει θλίψη. Επόμενο βήμα μας είναι να στρέψουμε την προσοχή μας, πέρα από τους λόγους που ήμασταν θλιμμένοι, στην ενέργεια της θλίψης ως έχει.

- 1ο βήμα: Θυμηθείτε ένα γεγονός που σας έφερε θλίψη.
- 2ο βήμα: Αφήστε τη θλίψη να εκδηλωθεί.
- 3ο βήμα: Παρατηρήστε σε ποιο μέρος του σώματός σας εστιάζεται η θλίψη.
- 4ο βήμα: Στρέψτε την προσοχή σας πέρα από τους λόγους που νιώθετε θλίψη.
- 5ο βήμα: Εστιάστε την προσοχή σας στη θλίψη ως έχει. Απο-χαρακτηρίστε τον και δείτε την σαν ενέργεια. Αν αναδυθούν σκέψεις, εντυπώσεις κ.λπ. δείτε τα σαν ενέργεια.
- 6ο βήμα: Αν δουλεύετε σε ομάδες, επιδιώξτε την οπτική επαφή με άλλα μέλη της ομάδας. Δείτε την ενέργειά τους να αποτελείτε από την ίδια ενέργεια που υπάρχει μέσα σας.

2η Κβαντική Άσκηση

Πρακτική: Ο εκ περιτροπής συντονιστής της ομάδας μπορεί να ακολουθήσει το ακόλουθο σχήμα:

Καθίστε για δέκα περίπου λεπτά. Αρχίστε να νιώθετε το σώμα σας, τον τρόπο που είναι τοποθετημένο. Παρακολουθήστε την αναπνοή σας να ανεβαίνει και να πέφτει. Επιτρέψτε σε κάποια ανάμνηση που σχετίζεται με τη θλίψη να εισέλθει στην αντίληψή σας. Ποιοι άνθρωποι εμπλέκονται στην ιστορία; Που είστε εσείς; Παρατηρήστε αν υπάρχουν ήχοι και συναισθήματα.

Για λίγα λεπτά επιτρέψτε στο συναίσθημα να δυναμώσει όλο και περισσότερο. Παρατηρήστε τα συναισθήματα που συνδέονται με όλη την ιστορία. Με χαλαρό τρόπο, στρέψτε την προσοχή σας πέρα από τα γεγονότα, τις αιτίες ή τους ανθρώπους που μετέχουν, προς το συναίσθημα ως έχει. Δείτε σε ποιο μέρος του σώματός σας εστιάζεται το συναίσθημα. Παρατηρήστε το μέγεθος, το χρώμα του συναισθήματος. Υπάρχουν ήχοι; Εστιάστε όλη σας την προσοχή πάνω στο συναίσθημα και όχι πάνω στα γεγονότα (στην ιστορία). Παρατηρήστε το συναίσθημα ως ενέργεια.

3η Κβαντική Άσκηση

Δουλεύοντας με το θυμό.

- 1ο βήμα: Φέρτε στο νου σας μια ανάμνηση ή ένα γεγονός που σας έκανε να θυμώσετε.
- 2ο βήμα: Επιτρέψτε στην ενέργεια να εκδηλωθεί.
- 3ο βήμα: Παρατηρήστε σε ποιο μέρος του σώματός σας εκδηλώνεται ο θυμός.
- 4ο βήμα: Παρατηρήστε το μέγεθος και το σχήμα του θυμού.
- 5ο βήμα: Στρέψτε την προσοχή σας πέρα από τα γεγονότα ή τους λόγους που σας έκαναν να θυμώσετε.
- 6ο βήμα: Απο-χαρακτηρίστε το θυμό. Δείτε τον ως ενέργεια και συγχωνευθείτε μαζί του.

3η Κβαντική Άσκηση

Πρακτική: Προτεινόμενο σχήμα για τον εκ περιτροπής συντονιστή της ομάδας:

Θυμηθείτε μια σκηνή. Θα μπορούσε να είναι κάτι που συνέβη πριν από ένα χρόνο, πριν από πέντε χρόνια ή πριν από δέκα. Αφήστε το συναίσθημα που ονομάζεται θυμός να εκδηλωθεί. Καθώς παρατηρείτε αυτήν τη σκηνή και τον εαυτό σας μέσα σε αυτήν, παρατηρήστε αν υπάρχουν άλλοι άνθρωποι ή ήχοι. Παρατηρήστε τι ακριβώς είναι αυτό το συναίσθημα και σε ποιο μέρος του σώματός σας εστιάζεται. Η προσοχή σας μπορεί να αποσπαστεί για λίγη ώρα από τα επιμέρους συστατικά του γεγονότος (π.χ. ήχοι) αλλά και πάλι προσπαθήστε να την εστιάζετε στο συγκεκριμένο γεγονός. Επιτρέψτε στο συναίσθημα του θυμού να αρχίσει να αναδύεται. Παρατηρήστε σε ποιο σημείο του σώματός σας εκδηλώνεται -π.χ. στο στήθος ή οπουδήποτε αλλού. Παρατηρήστε το σχήμα του ή το μέγεθός του. Τώρα, στρέψτε την προσοχή σας πέρα από το συγκεκριμένο γεγονός και εστιάστε στο θυμό σαν να απαρτίζεται αποκλειστικά από ενέργεια.

Αρχίστε να εστιάζετε την προσοχή σας πάνω στο θυμό αντί να εστιάζετε στην ιστορία ή στους λόγους που αισθάνεστε θυμωμένος/η. Εστιάστε στο θυμό ως έχει. Ενώ παρακολουθείτε το θυμό, θα παρατηρήσετε ότι σταδιακά θα τον αντιλαμβάνεστε ως ενέργεια σε συμπαγή μορφή. Παρατηρήστε το μέγεθός του και πώς κινείται ή δεν κινείται. Στην αρχή μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονο (το συναίσθημα του θυμού). Ενώ συνεχίζετε να τον παρακολουθείτε ως ενέργεια σε συμπαγή μορφή, παρατηρήστε τι συμβαίνει. Αν προκύψουν και κάποιες άλλες σκέψεις, δείτε τις ως ενέργεια. Συγχωνευθείτε και γίνεται ο θυμός ως ενέργεια, αντί να είστε αυτός που είναι θυμωμένος. Εστιάστε σε αυτήν την ενέργεια σαν να ήσασταν εσείς.

Μόλις νιώσετε έτοιμοι, με πολύ ήρεμο τρόπο επιστρέψτε και πάλι στην πραγματικότητα.

3ο Επίπεδο

Είμαι ο δημιουργός όσων παρατηρώ.

Σε αυτό το επίπεδο εξετάζονται οι μελέτες του φυσικού Δρ. Werner Heisenberg και ειδικότερα η Αρχή της Αβεβαιότητας. Ο Heisenberg κατέδειξε ότι ο παρατηρητής δημιουργεί αυτό που παρατηρεί. Χρησιμοποιώντας όρους Κβαντικής Ψυχολογίας θα λέγαμε ότι εμείς οι ίδιοι δημιουργούμε τις υποκειμενικές εμπειρίες μας. Το 3ο επίπεδο μας περνά από τη θεωρία της “μάζας” (David Bohm) που είναι συστατικό του σύμπαντος μαζί με τη μοριακή ή τμηματική φύση του. Στην ανατολική παράδοση, η έμφαση αποδίδεται αποκλειστικά στο άτομο που παρατηρεί ή γίνεται μάρτυρας κάποιων καταστάσεων. Δεν υπάρχουν αναφορές για οποιαδήποτε μορφή αιτιολογικής σχέσης μεταξύ των σκέψεων που παρατηρούνται και του ατόμου που παρατηρεί. Αυτό συνεπάγεται ότι αυτά τα δύο φαινόμενα – η σκέψη και ο παρατηρητής – είναι, ουσιαστικά, εντελώς ξεχωριστά.

Η κβαντική φυσική μας εισάγει στην επόμενη συμπληρωματική έννοια μέσω της αρχής της “δημιουργημένης από τον παρατηρητή πραγματικότητας”, η οποία αναφέρει ότι 1) Δεν υπάρχει πραγματικότητα όταν απουσιάζει ο παρατηρητής και 2) Η ίδια η πράξη της παρατήρησης δημιουργεί την πραγματικότητα. Με άλλα λόγια, οι ίδιοι οι άνθρωποι ως παρατηρητές δημιουργούν την υποκειμενική πραγματικότητα που παρατηρούν.

Η ιδιαίτερη σημασία του 3ου Επιπέδου, με πραγματιστικούς όρους είναι ότι σας δίνει τη δυνατότητα να ξεφύγετε από την παθητική κατάσταση του παρατηρητή για να εισέλθετε στην ενεργητική κατάσταση του δημιουργού. Για παράδειγμα, μόλις κατανοήσετε ότι εσείς δημιουργείτε τη θλίψη ή το άγχος σας, τότε μπορείτε να το σταματήσετε. Αυτή η “γέφυρα” μας οδηγεί έξω από το πυκνό και συχνά απροσπέλαστο δάσος της νευτώνειας σκέψης, προς την πολύπλευρη και πολυποίκιλη ελευθερία της Κβαντικής Συνειδητότητας.

1η Κβαντική Άσκηση

Η παρατήρηση δημιουργεί την πραγματικότητα.

- 1ο βήμα: Δημιουργήστε την εικόνα ενός ελαφιού στη μέση του δωματίου σας.
- 2ο βήμα: Σταματήστε να το παρατηρείτε και αφήστε το να εξαφανιστεί.
- 3ο βήμα: Δείτε αν είναι ακόμα εκεί.

2η Κβαντική Άσκηση

Οι ετικέτες (χαρακτηρισμοί) δημιουργούν επιμέρους τμήματα (σωματίδια).

- 1ο βήμα: Παρατηρήστε ένα συναίσθημα που σας έχει προβληματίσει π.χ. θλίψη, θυμός, πόνος.
- 2ο βήμα: Αποφασίστε ότι το συναίσθημα είναι “κακό” ή “ανεπιθύμητο”. Παρατηρήστε τι νιώθετε εσωτερικά.
- 3ο βήμα: Απο-χαρακτηρίστε το, δείτε το ως ενέργεια και παρατηρήστε.

3η Κβαντική Άσκηση

Δείτε την ενέργεια μιας πεποίθησης του τύπου “κανείς δε με αγαπά” με τα όριά της. Δείτε πώς στερεοποιείται η ενέργεια καθώς χαρακτηρίζετε την εμπειρία σας και πώς μεταβάλλεται σε βαριά και πυκνή σωματιδιακή δομή. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να αποκτήσετε μια πιο θεμελίωση κατανόηση.

- 1ο βήμα: Κοιτάξτε και πάλι την ενέργεια χωρίς επικριτική διάθεση.
- 2ο βήμα: Παρατηρήστε την πεποίθηση ή την ετικέτα “κανείς δε με αγαπά”. Προσπαθήστε να την πιστέψετε συνειδητά.
- 3ο βήμα: Παρατηρήστε πώς όταν την πιστεύετε, τακτοποιήστε ή συγχωνεύετε με αυτήν, πράγμα που έχει ως αποτέλεσμα να αισθάνεστε λιγότερο ευρείς.
- 4ο βήμα: Τώρα βγείτε από τη δεδομένη πεποίθηση και δείτε πώς το βίωμά σας γίνεται πιο ευρύ όταν βλέπετε την πεποίθηση ως ενέργεια.

Παρατηρήστε ότι καθώς χαρακτηρίζετε και διαχωρίζετε την ενέργεια σε μια δεδομένη πεποίθηση, υπάρχει λιγότερος χώρος. Όταν τακτοποιήστε και πιστεύετε κάτι, τότε γίνεστε εσείς αυτό το “κάτι”. Τότε, το βίωμά σας δεν μπορεί παρά να είναι του τύπου “δεν είμαι αξιαγάπητος/η”.

4ο και 5ο Επίπεδο

Το σύμπαν αποτελείται από Ενέργεια, Χώρο (Διάστημα), Μάζα και Χρόνο.

Το 4ο Επίπεδο πραγματεύεται την χρονική όψη του σύμπαντος και πώς ο χρόνος είναι μια έννοια που έχουν δημιουργήσει οι άνθρωποι. Το 5ο Επίπεδο ασχολείται με την πιο απαρατήρητη όψη του κόσμου, τον χώρο (διάστημα) που είναι πάντα παρών. Σε αυτό το επίπεδο θα έρθουμε σε επαφή με την αμετάβλητη φύση του χώρου και θα διερευνήσουμε πώς, αγγίζοντάς τον, μεταμοφώνεται η εμπειρία μας.

Ο David Bohm ανακάλυψε ότι το σύμπαν “ξεδιπλώνει” και ταυτόχρονα “περιβάλλει (μαζεύει)” τέσσερα κύρια στοιχεία: ενέργεια, χώρο (διάστημα), μάζα και χρόνο (διάρκεια). Καθετί που υπάρχει στον γνωστό μας κόσμο – από την ανεπαίσθητη διέγερση ενός ερωτικού αισθήματος μέχρι τη δομή ενός τσιμεντένιου τοίχου - αποτελείται από τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία. Με αυτόν τον τρόπο, η υποκειμενική ενέργεια, που εξετάστηκε στο 2ο επίπεδο, μπορεί να περιγραφεί λεπτομερειακά ως το ξεδίπλωμα και το μάζεμα της ενέργειας, του χώρου, της μάζας και του χρόνου.

4ο και 5ο Επίπεδο

Η κατανόηση αυτής της διευρυμένης έννοιας αποτελεί ένα σημαντικό βήμα. Όταν, για παράδειγμα, το άτομο βρίσκει τον εαυτό του σε μια (δημιουργημένη από τον παρατηρητή) κατάσταση θυμού είναι πολύ βοηθητικό να έχει συναίσθηση των κοινών στοιχείων που υπάρχουν ανάμεσα στον εαυτό του, σε αυτό που δημιουργούσε (θυμό) και στον αντικείμενο του θυμού του (κάποιος άλλος άνθρωπος). Στοχεζόμενο τα κοινά συστατικά της ενέργειας, της μάζας, του χώρου (διάστημα) και του χρόνου, μπορεί να πετύχει ένα είδος κατανόησης της υφής της υποκειμενικής ενότητας. Είναι ευκολότερο να βιώσει την απατηλή φύση των ορίων που δημιουργεί μόλις συνειδητοποιήσει ότι η δημιουργία του (π.χ. ο θυμός) συνίσταται από ενέργεια, χώρο (διάστημα), μάζα και χρόνο: ο παρατηρητής δημιουργός (το ίδιο το άτομο) αποτελείται από ενέργεια, χώρο (διάστημα), μάζα και χρόνο και το πρόσωπο που είναι αντικείμενο του θυμού του αποτελείται επίσης από ενέργεια, χώρο (διάστημα), μάζα και χρόνο. Με άλλα λόγια, εμείς ως παρατηρητές, αυτό που δημιουργούμε και ο αποδέκτης ή το αντικείμενο της δημιουργίας μας αποτελούνται από την ίδια ουσία.

4ο και 5ο Επίπεδο

Με όρους Κβαντικής Ψυχολογίας, για να υπάρχει κάποιο πρόβλημα (π.χ. ένα ανεπιθύμητο συναίσθημα) πρέπει να έχει ενέργεια, να καταλαμβάνει κάποιο χώρο, να έχει μετρήσιμη μάζα (στερεότητα) και να υπάρχει στον χρόνο (δηλαδή να έχει διάρκεια - αρχή μέση και τέλος). Η εξέταση ενός προβλήματος με όρους των παραπάνω τεσσάρων παραμέτρων μπορεί να αποδώσει ένα πολύ ευρύτερο και πολυδιάστατο πλαίσιο από αυτό που δίνει το συνηθισμένο δυαδικό σύστημα των παραδοσιακών θεραπευτικών μοντέλων, εντός των οποίων τα προβλήματα αντιμετωπίζονται σε μια γραμμική αιτιοκρατική βάση.

Τα Επίπεδα 4 και 5 έχουν τη δυνατότητα να σας εμβαπτίσουν σε έναν νέο πρωταρχικό και ουσιώδη κόσμο και, επίσης, παρέχουν ασκήσεις που σας προετοιμάζουν να αγγίξετε την ελευθερία την αληθινής εμπειρίας του εαυτού σας και του κόσμου σας σε ένα απεριόριστο κβαντικό επίπεδο.

4ο επίπεδο

1η Κβαντική Άσκηση

Η έννοια του χρόνου.

Από τη στιγμή που ο χρόνος είναι μια έννοια, αλλάξτε τη λέξη “χρόνος” με τη λέξη “ύπαρξη”.

Ο εκ περιτροπής συντονιστής της ομάδας μπορεί να ακολουθήσει το παρακάτω σχήμα:

Καθώς αρχίζετε να χρησιμοποιείτε αυτή τη μέθοδο, σκεφτείτε τις δικές σας αντιλήψεις για τον χρόνο. Σκεφτείτε την έννοια του χρόνου και όλες τις πεποιθήσεις σας που σχετίζονται με αυτόν. Μπορείτε να αρχίσετε ως εξής: “Ο χρόνος είναι ...” και να συμπληρώσετε το κενό. Συνεχίστε να επαναλαμβάνεται: “Ο χρόνος είναι ...” μέχρι να κάνετε έναν κατάλογο με πεποιθήσεις. Παρατηρήστε όλες σας τις πεποιθήσεις που σχετίζονται με την έννοια του χρόνου. Γυρίστε και πάλι στις αντιλήψεις που έχετε για τον χρόνο αλλάζοντας τη λέξη “χρόνος” με τη λέξη “ύπαρξη”. Για παράδειγμα, ίσως πιστεύετε τη φράση “δε μου αρκεί ο χρόνος που έχω”. Δείτε τι συμβαίνει όταν αλλάζετε τη λέξη “χρόνος” με τη λέξη “ύπαρξη”. Για παράδειγμα, η φράση “δε μου αρκεί ο χρόνος που έχω” γίνεται “δε μου αρκεί η ύπαρξη που έχω”.

2η Κβαντική Άσκηση

Παρατηρήστε την επίδραση του χρόνου πάνω στη δημιουργημένη πραγματικότητα.

- 1ο βήμα: Παρατηρήστε μια σκέψη που σας έρχεται στο νου.
- 2ο βήμα: Καθώς παρατηρείται αυτή τη σκέψη, χαρακτηρίστε το ξεκίνημά της ως “Αρχή”.
- 3ο βήμα: Χαρακτηρίστε το πιο έντονο μέρος της σκέψης ως “Μέση”.
- 4ο βήμα: Χαρακτηρίστε το τελειώμά της ως “Τέλος”.

3η Κβαντική Άσκηση

Παρατηρήστε την επίδραση του χρόνου πάνω στη δημιουργημένη πραγματικότητα.

- 1ο βήμα: Παρατηρήστε ένα συναίσθημα που σας έρχεται στο νου.
- 2ο βήμα: Καθώς παρατηρείται αυτό το συναίσθημα, χαρακτηρίστε το ξεκίνημά του ως “Αρχή”.
- 3ο βήμα: Χαρακτηρίστε το πιο έντονο μέρος του συναισθήματος ως “Μέση”.
- 4ο βήμα: Χαρακτηρίστε το τελειώμά του ως “Τέλος”.

5ο επίπεδο

1η Κβαντική Άσκηση

Πρακτική: Ο εκ περιτροπής συντονιστής της ομάδας λέει: “Η ακόλουθη άσκηση να γίνει με ζευγάρια”.

Αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν για μια στιγμή και στη συνέχεια επιδιώξτε οπτική επαφή με το ταίρι σας, Αφήστε την προσοχή σας να στραφεί προς τα πίσω, προς το χώρο δηλαδή, που υπήρχε προτού αναδυθεί η γνώση, οι πληροφορίες, οι εντυπώσεις ή οι σκέψεις που έχετε για το ταίρι σας. Στρέψτε την προσοχή σας προς τα μέσα, αποσύροντάς την προς τα πίσω (προς το πίσω μέρος του κεφαλιού σας). Παρατηρήστε το χώρο που υπήρχε προτού δημιουργηθούν κάποιες εντυπώσεις για το ταίρι σας. Αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν και πάλι. Τώρα, επιδιώξτε οπτική επαφή με κάποιο άλλο πρόσωπο και για άλλη μια φορά στρέψτε την προσοχή σας στο χώρο που υπήρχε προτού αναδυθούν σκέψεις, εντυπώσεις ή πληροφορίες που σχετίζονται με το άλλο πρόσωπο. Βρείτε το χώρο που υπήρχε προτού υπάρξουν οι σκέψεις ή οι πληροφορίες.

5ο επίπεδο

2η Κβαντική Άσκηση

- 1ο βήμα: Παρατηρήστε μια σκέψη ή ένα συναίσθημα που έχετε.
- 2ο βήμα: Στρέψτε την προσοχή σας πέρα από τη σκέψη ή το συναίσθημα, προς το χώρο που υπήρχε προτού υπάρξει οποιαδήποτε γνώση ή πληροφορία που να σχετίζεται με αυτή τη σκέψη ή το συναίσθημα.
- 3ο βήμα: Κοιτάξτε τη σκέψη ή το συναίσθημα μέσα από αυτόν το χώρο σαν να το βλέπατε (τη σκέψη ή το συναίσθημα) για πρώτη φορά.

5ο επίπεδο

3η Κβαντική Άσκηση

Αναγνωρίζοντας το χώρο που περιβάλλει τις νοητικές μας αναπαραστάσεις.

Ο εκ περιτροπής συντονιστής της ομάδας μπορεί να ακολουθήσει το παρακάτω σχήμα:

Πρακτική:

Αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν και παρατηρήστε το κενό. Στη συνέχεια δημιουργήστε την εικόνα μιας παραλίας. Κάντε την όσο πιο αληθινή μπορείτε, εμπλουτίζοντας την με αισθήματα, ήχους από κύματα, αλλαγές στη θερμοκρασία και βιώστε την όλη εικόνα.

Παρατηρήστε ότι προκειμένου να βιώσετε αυτήν την εικόνα, δεν πρέπει να παρατηρείτε ταυτόχρονα το φόντο ή τον χώρο. Διευρύνετε την αντίληψή σας και παρατηρήστε το χώρο που περιβάλλει την όλη εικόνα. Δείτε πώς το όλο βίωμα χάνει μέρος της δύναμής του όταν περιλαμβάνεται το φόντο ή ο χώρος. Για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό; Επειδή διευρύνετε την αντίληψή σας ώστε να συμπεριλάβει τον αμετάβλητο χώρο. Χρησιμοποιώντας ψυχολογικούς όρους, θα λέγαμε ότι αποδυναμώνετε την εικόνα ή την ιστορία συμπεριλαμβάνοντας το χώρο (ή το φόντο) στον οποίο αυτή συμβαίνει.

6ο Επίπεδο

“Καθετί αλληλοδιαπερνά οτιδήποτε άλλο”.

-Δρ. David Bohm

Το συγκεκριμένο κεφάλαιο αφαιρεί τους μονολιθικούς διαχωρισμούς που συνήθως οι άνθρωποι θεωρούν δεδομένους. Υποθέτουν, για παράδειγμα, ότι τα συναισθήματα του τύπου “μου αρέσει ο εαυτός μου” και “μισώ τον εαυτό μου” είναι ουσιαστικά και αμετάκλητα ή ότι η επιτυχία είναι σαφώς διακριτή από τη αποτυχία. Ο κόσμος, όπως τον ξέρουμε, ξεχειλίζει από σύνορα που οριοθετούν αυτές τις διαφορές.

Στο 6ο Επίπεδο τα άτομα εισέρχονται σε έναν κόσμο, όπου όσα είναι φανερά και όσα είναι αόρατα συνεχώς “μαζεύονται” και “ξεδιπλώνονται”, καθώς όλα τα όρια δεν αντιμετωπίζονται ως εγγενή αλλά ως δημιουργήματα του παρατηρητή. Αυτή η κβαντική γέφυρα που μας πηγαίνει από τις συνεχείς (επί)κρίσεις και αξιολογήσεις και μας εισάγει στη βίωση της ενότητας των πραγμάτων. Το σύνθημα της δεκαετίας του 1960 “πήγαινε με το ρεύμα” γίνεται πραγματοποιήσιμο με τις εμπειρίες αυτού του επιπέδου. Καθώς η κβαντική Συνειδητότητα του ατόμου βαθαίνει, θα αρχίσει να βιώνει τον κόσμο ελεύθερο από τους περιορισμούς των δημιουργημάτων από τον παρατηρητή πραγματικότητων.

1η Κβαντική Άσκηση

Ο Γρίφος του Αϊνστάιν.

- 1ο βήμα: Παρατηρήστε μια αντίθεση ή ψυχική σύγκρουση που βιώνετε, π.χ. να μείνετε ή να φύγετε από μια σχέση.
- 2ο βήμα: Παρατηρήστε το σχήμα και το μέγεθος του κάθε μέρους της σύγκρουσης καθώς και το χώρο που υφίσταται ανάμεσά τους – εντός του οποίου κινούνται.
- 3ο βήμα: Αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει και να συγχωνευθεί με κάθε μέρος της σύγκρουσης.
- 4ο βήμα: Συγχωνευθείτε με το κάθε σχήμα, στη συνέχεια προχωρήστε ανάμεσα στα δύο αντικρουόμενα μέρη και συγχωνευθείτε με το χώρο.
- 5ο βήμα: Δείτε τα δύο αντικρουόμενα μέρη που κινούνται στο χώρο καθώς και τον ίδιο το χώρο σαν να αποτελούνται από την ίδια ουσία.
- 6ο βήμα: Παρατηρήστε τι συμβαίνει.

2η Κβαντική Άσκηση

- 1ο βήμα: Παρατηρήστε μια αντίθεση ή ψυχική σύγκρουση που βιώνετε, π.χ. να μείνετε ή να φύγετε από μια σχέση.
- 2ο βήμα: Παρατηρήστε το σχήμα και το μέγεθος του κάθε μέρους της σύγκρουσης καθώς και το χώρο που τα περιβάλλει και βρίσκεται ανάμεσά τους.
- 3ο βήμα: Νιώστε κάθε μέρος αυτής της σύγκρουσης.
- 4ο βήμα: Συγχωνευθείτε με το κάθε σχήμα, στη συνέχεια προχωρήστε ανάμεσα στα δύο αντικρουόμενα μέρη και συγχωνευθείτε με το χώρο.
- 5ο βήμα: Δείτε τα δύο αντικρουόμενα μέρη που κινούνται στο χώρο καθώς και τον ίδιο το χώρο σαν να αποτελούνται από την ίδια ουσία.
- 6ο βήμα: Παρατηρήστε το κενό που απέμεινε.
- 7ο βήμα: Συμπυκνώστε το κενό και δημιουργήστε το σωματίδιο No 1 που λέει “πρέπει να μείνω σε αυτή τη σχέση”. Συμπυκνώστε ακόμη “λίγο” το κενό και δημιουργήστε το σωματίδιο No 2 που λέει “δεν πρέπει να μείνω σε αυτή τη σχέση”.
- 8ο βήμα: Αραιώστε αυτά τα δύο σωματίδια μέχρι να γίνουν ένα με το κενό.
- 9ο βήμα: Συμπυκνώστε το κενό δημιουργώντας τα αλληλοσυγκρουόμενα σωματίδια και στη συνέχεια αραιώστε τα μέχρι να εξαφανιστούν στο κενό. Επαναλάβετε τη διαδικασία αρκετές φορές.

3η Κβαντική Άσκηση

(με κλειστά μάτια)

- 1ο βήμα: Επιτρέψτε να ανασυρθεί μια επώδυνη ανάμνηση στο κενό που εκτείνεται μπροστά στα (κλειστά) μάτια σας.
- 2ο βήμα: Βιώστε όλη την εικόνα.
- 3ο βήμα: Παρατηρήστε το κενό που περιβάλλει την εικόνα.
- 4ο βήμα: Δείτε την εικόνα σαν συμπυκνωμένο κενό.
- 5ο βήμα: Συμπυκνώστε το κενό και κάντε το εικόνα.
- 6ο βήμα: Αραιώστε την εικόνα και κάντε τη συμπυκνωμένο κενό. Επαναλάβετε αρκετές φορές μέχρι να εξουδετερώσετε τη φόρτιση της όλης εικόνας.
- 7ο βήμα: Συνειδητοποιήστε ποιος έκανε τη συμπύκνωση και την αραιώση του κενού.

7ο Επίπεδο

“Καθετί αποτελείται από κενό και η μορφή, το σχήμα, είναι συμπυκνωμένο κενό” (Αινστάιν). Με άλλα λόγια, κάθετι αποτελείται από την ίδια ουσία.

Το συγκεκριμένο απόσπασμα περιγράφει τη σχέση μεταξύ της μορφής και του κενού. Εντυπωσιακή είναι η ομοιότητα με μια βουδιστική αρχή που χρονολογείται 2.500 χρόνια πριν και αναφέρεται στο The Heart Sutra: “Η μορφή δεν είναι τίποτα άλλο από κενό και το κενό δεν είναι τίποτα άλλο από μορφή”. Και οι δύο αναφορές δηλώνουν το ίδιο πράγμα γύρω από τη δύση του σύμπαντος: καθετί μέσα σε αυτό συμπεριλαμβανόμενου και του χώρου όπου καθετί υπάρχει, αποτελείται από την ίδια ουσία ή αλλιώς το κενό. Επίσης, η υλική και η μη υλική πραγματικότητα είναι ένα και το αυτό.

Καθετί μέσα στο υλικό σύμπαν έχει μορφή. Η μορφή δημιουργεί αυτό που ο Bohm αποκαλούσε επεξηγηματική τάξη των μεγεθών, των σχημάτων, της μάζας και της πυκνότητας – από τον αέρα και τα φύλλα μέχρι τους καναπέδες και τους ανθρώπους. Ωστόσο, αν εξετάζουμε με “υπό-ατομικά γυαλιά” έναν καναπέ ή ένα φύλλο θα βλέπαμε σωματίδια, κύματα να κυκλοφορούν μέσα σε κάτι που μοιάζει άδειο, κενό. Θα ήταν σαν να κοιτάζαμε τον νυχτερινό ουρανό σε μια ξάστερη νυχτιά. Τα αστέρια είναι η μορφή, ο ουρανός το κενό. Από μια κβαντική προοπτική, το εκπληκτικό σημείο είναι ότι το κενό που περιβάλλει τα αστέρια αλλά και τα ίδια τα αστέρια αποτελούνται από το ίδιο υλικό, την ίδια ουσία.

7ο Επίπεδο

Για να υπάρχει κάποιος “εσύ” και κάποιος “εγώ”, πρέπει ταυτόχρονα να υπάρχουν γενικά αποδεκτά όρια/σύνορα που να δημιουργούν την εντύπωση της διάκρισης μεταξύ “εμένα” και “εσένα”, μεταξύ της καρέκλας και του τραπεζιού, μεταξύ του δέντρου και του ουρανού. Αυτά τα γενικά αποδεκτά συγκροτούν το πόσο φυσιολογικά αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο, τον τρόπο δηλαδή που ζούμε στο επεξηγηματικό επίπεδο της μορφής. Όταν αρχίζουμε να έχουμε την αίσθηση ότι αυτά τα σύνορα δεν υπάρχουν σε ένα κβαντικό επίπεδο (ότι αυτό που αντιλαμβανόμαστε ως ανοιχτό χώρο αποτελείται από τα ίδια σωματίδια και κύματα όπως και τα αντικείμενα που έχουν ύλη και πυκνότητα) τότε η περιορισμένη και μονωμένη εμπειρία της *εαυτότητάς* “σας” και της *εαυτότητάς* “μου” εξαφανίζεται σε ένα ανακουφιστικό χώρο ενότητας και συνειδητότητας.

Στο 6ο επίπεδο είδαμε την αλληλοσύνδεση όλων των πραγμάτων. Το 7ο επίπεδο μας πηγαίνει ένα βήμα παραπέρα αναφέροντας ότι όχι μόνο υπάρχει αλληλοεπίδραση αλλά, επιπλέον, καθετί ουσιαστικά απαρτίζεται από το ίδιο “υλικό”. Έτσι, η σχέση μεταξύ των αντικειμένων μετακινείται πέρα από αυτήν την αλληλοδιαπερατότητας σε ένα επίπεδο παγκόσμιας ομοιότητας ή ενότητας. Η κβαντική θεώρηση των πραγμάτων υποστηρίζει ότι η ουσία που περιέχεται στο κάθε άνθρωπο είναι ίδια και απaráλλακτη. Δεν είναι, λοιπόν, από ζήτημα αλληλεπίδρασης ή αλληλοεπικάλυψης. Στο κβαντικό επίπεδο υπάρχει καθαρή, αδιάσπαστη “ταυτότητα”.

1η Κβαντική Άσκηση

Στα πλαίσια της κβαντικής φυσικής, οι επιστήμονες συνεργάζονται μέσα σε ένα πολυσύνθετο σύστημα. Σε αυτό το σύστημα δεν υπάρχουν ευδιάκριτα και καθορισμένα επιμέρους τμήματα. Επιπλέον, ο πραγματικός εξοπλισμός δεν είναι δυνατόν να περιγραφεί ως ένα μονωμένο υλικό που ο επιστήμονας απλά οφείλει να συμπεριλάβει στα πλαίσια του επιστημονικού πειράματος. Με άλλα λόγια, το υποκείμενο, και το αντικείμενο συνδέονται... ή το υποκείμενο και το αντικείμενο μπορούν να υπάρχουν μόνο ως κάτι ενιαίο.

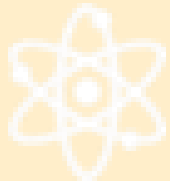
- 1ο βήμα: Παρατηρήστε πότε βιώνετε κάποιο συναίσθημα (π.χ. θυμό ή κάποιο άλλο του τύπου “μου αρέσει ο εαυτός μου”).
- 2ο βήμα: Παρατηρήστε τον παρατηρητή αυτού του βιώματος.
- 3ο βήμα: Παρατηρήστε τη διαφορά ανάμεσα σε σας και τον παρατηρητή ρωτώντας τον εαυτό σας: ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σε μένα και τον παρατηρητή;
- 4ο βήμα: Δείτε τον παρατηρητή και το αντικείμενό του (δηλαδή το παρατηρούμενο βίωμα) σαν να αποτελούνται από την ίδια ουσία.
- 5ο βήμα: Παρατηρήστε τι συμβαίνει.

2η Κβαντική Άσκηση

- 1ο βήμα: Παρατηρήστε μια σκέψη που σας περνά από το νου.
- 2ο βήμα: Στρέψτε την προσοχή σας τριγύρω στο χώρο και προσπαθήστε να βρείτε ποιος σκέφτεται τη συγκεκριμένη σκέψη. Παρατηρήστε ότι δεν υπάρχει κανείς.
- 3ο βήμα: Παρατηρήστε ότι δεν υπάρχει κάποιος που σκέφτεται. Υπάρχει μόνο σκέψη. Αυτός που σκέφτεται είναι η σκέψη.
- 4ο βήμα: Αυτός που σκέφτεται και η σκέψη είναι ένα και το αυτό. Επομένως, δεν υπάρχει κάποιος που σκέφτεται.

3η Κβαντική Άσκηση

- 1ο βήμα: Παρατηρήστε μια συγκινητική στιγμή.
- 2ο βήμα: Στρέψτε την προσοχή σας τριγύρω στο χώρο και προσπαθήστε να βρείτε ποιος βιώνει αυτές τις συγκινήσεις. Παρατηρήστε ότι υπάρχουν μόνο συγκινήσεις και όχι κάποιος που να έχει ή να αισθάνεται τις συγκινήσεις.
- 3ο βήμα: Παρατηρήστε ότι δεν υπάρχουν “εσείς” που να έχετε ή να αισθάνεστε τις συγκινήσεις.
- 4ο βήμα: Αυτός που αισθάνεται ή βιώνει τη συγκίνηση είναι η συγκίνηση. Άρα δεν υπάρχει κάποιος που να αισθάνεται ή να βιώνει τη συγκίνηση.

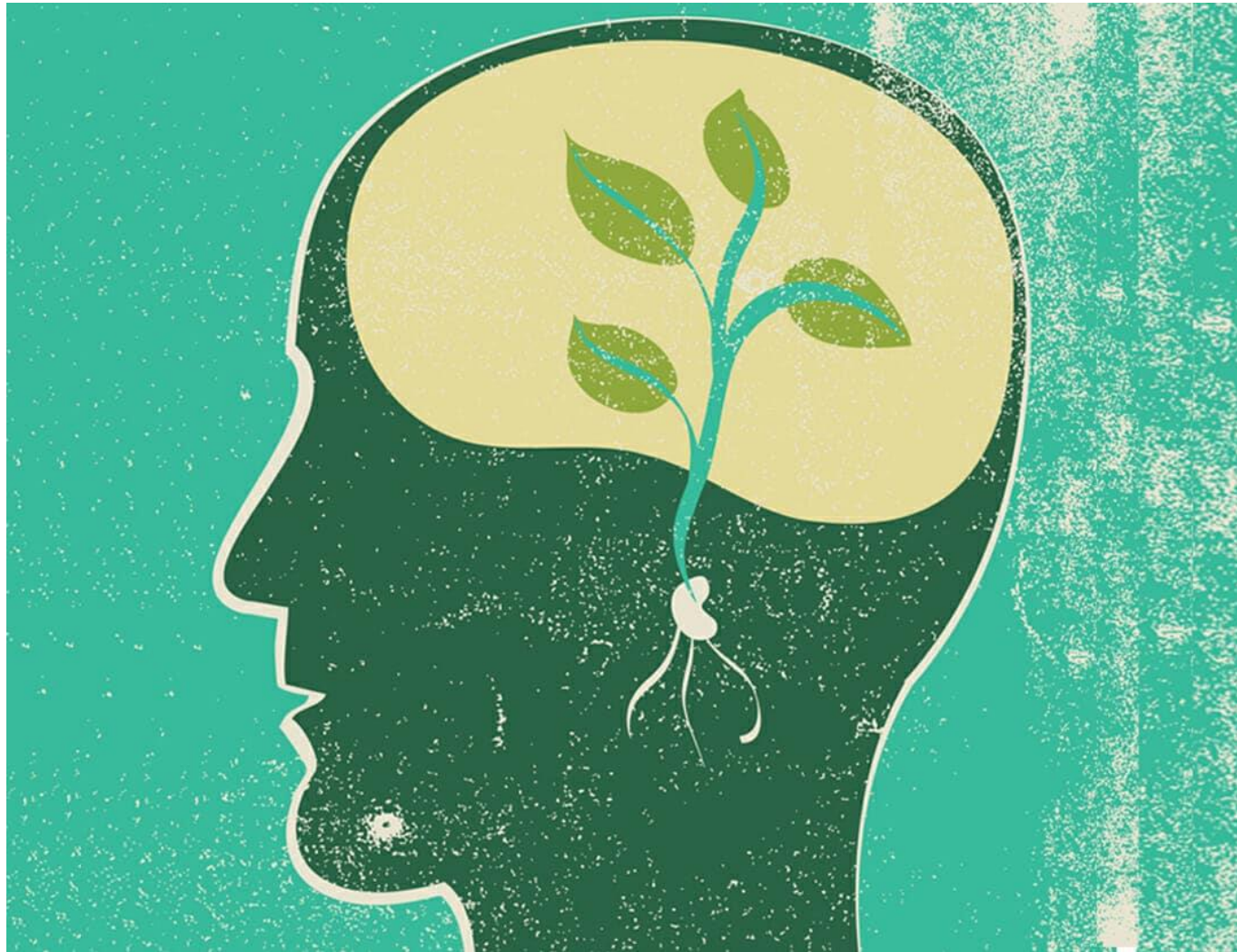


Επιδίωξη και σκοπός της θεωρίας της Κβαντικής Συνειδητότητας είναι η βίωση της ουσιαστικής ελευθερίας πέρα από τη μονωμένη πραγματικότητα. Για να βιώσουμε όμως αυτήν την εμπειρία απαιτείται να αλληλοεπιδράσουμε και με την ατομικότητά μας. Σκοπός, επίσης, της κβαντικής προσέγγισης είναι η παροχή ενός τρόπου αναγνώρισης της ενότητας της συνείδησης που είναι τόσο εμπειρική όσο και λειτουργική. Αυτός ο τρόπος επιτρέπει στους ανθρώπους να αναπτύξουν ένα νέο πλαίσιο, μέσα στο οποίο η επίλυση των προβλημάτων μπορεί να πραγματοποιηθεί πιο εύκολα.

Βιβλιογραφία

- Καρπαθίου, Μ. (2020). *Μυστική Ψυχολογία*. Αθήνα: Δαιδαλέος.
- Wolinsky, S. (1998). *Κβαντική συνειδητότητα: Όταν η μοντέρνα ψυχολογία, η κβαντική φυσική και η εσωτερική παράδοση, συνδυάζονται σ' ένα μοναδικό σύστημα θεραπείας και πνευματικής επίτευξης*. Αθήνα: Έσοπτρον.





Σας
ευχαριστώ!

HUMAN  LOGY
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
www.humanology.gr