

## **ΟΜΑΔΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

### **ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ**

- Είναι απαραίτητη η έγκαιρη προσέλευση στις συναντήσεις. Σε περίπτωση κάποιου πραγματικά σοβαρού κωλύματος πρέπει να ειδοποιείτε εγκαίρως. Διαφορετικά μεταφέρει κανείς την ακαταστασία και την έλλειψη βούλησης της προσωπικής του ζωής στην ομάδα εργασίας.
- Καλό είναι να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια των συναντήσεων οποιαδήποτε συζήτηση που δεν αφορά άμεσα το αντικείμενο της εργασίας, προκειμένου να μη διαταραχθεί η εστίαση της σκέψης και της ενέργειας στον συγκεκριμένο στόχο. Ιδίως πρέπει να αποφεύγονται συζητήσεις που είναι φορτισμένες με φανατισμό.
- Επίσης θα αποφεύγονται οι θεωρητικές συζητήσεις πάνω σε ζητήματα εσωτερισμού, διότι ο σκοπός είναι αποκλειστικά η πρακτική εργασία, οι εφαρμογές και οι πραγματώσεις και όχι η παρουσίαση ή η ανάλυση απόψεων.
- Προκειμένου να εξασφαλιστεί υψηλό επίπεδο ενέργειας όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να ασκούνται στις προτεινόμενες ασκήσεις και εφαρμογές. Καλούνται να καταγράφουν την εκτέλεση ή μη των ασκήσεων σε καθημερινό ημερολόγιο το οποίο θα ελέγχεται. Η απλή παρουσία δεν έχει κανένα νόημα, μπορεί μάλιστα να καταστεί και επιζήμια. Πρέπει κανείς να γνωρίζει τι θέλει στη ζωή του.
- Οι εφαρμογές δεν θα είναι ακραίες ή πιεστικές, ώστε να μη διαταράσσεται ιδιαίτερα η φυσιολογική ροή της καθημερινής ζωής.
- Ως ελάχιστη βάση της ατομικής εργασίας πρέπει να εκτελείται δεκάλεπτος καθημερινός διαλογισμός, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας εκτός της περιόδου πριν την νυκτερινή κατάκλιση. Οι υπόλοιπες εφαρμογές θα υποδεικνύονται στις ομαδικές συναντήσεις.
- Θα οριστεί συμβολική χρηματική συνδρομή για την κάλυψη του ενοικίου και των κοινοχρήστων.
- Οι συναντήσεις της ομάδας είναι κλειστές και η συμμετοχή εξασφαλίζεται κατόπιν συνεννοήσεως.

#### **Ορισμένοι από τους βασικούς τομείς εργασίας και άσκησης:**

1. Αυτοπαρατήρηση – αυτογνωσία – μελέτη του εαυτού.
2. Έλεγχος των σκέψεων και της φαντασίας.
3. Διακοπή των αρνητικών συναισθημάτων.
4. Έλεγχος των μηχανικών συνηθειών και των σωματικών εντάσεων.
5. Εξάσκηση της συγκέντρωσης και της προσοχής.
6. Αυτοενθύμηση και διεύρυνση του επιπέδου συνειδητότητας.
7. Εξοικονόμηση ενέργειας – διαχείριση της καθημερινότητας.
8. Ανάπτυξη της βούλησης και της δυνατότητας επιβολής στον εαυτό μας.
9. Δημιουργία εσωτερικής ενότητας και “κέντρου βάρους”.
10. Μελέτη και αξιοποίηση νομοτελιών που λειτουργούν στη ζωή (εσωτερική και εξωτερική).

*Η θεματολογία μπορεί να επεκταθεί ή να περιοριστεί ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο της ομάδας.*

## **Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΜΥΗΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

υπό Παπύς

1) Ο άνθρωπος θεωρείται συνοπτικά, από τρεις όψεις:

Ο άνθρωπος-μηχανή ή μηχανικός άνθρωπος (βρίσκεται σε δράση και κατά τον ύπνο) - **(ασυνείδητο)**,

Ο αντανακλαστικός άνθρωπος - **(υποσυνείδητο)**,

Ο βουλευτικός άνθρωπος (ή πραγματικός άνθρωπος) - **(συνείδητό)**.

2) Όλες οι προσπάθειες της μυητικής άσκησης έχουν ως σκοπό να επιτρέψουν στον βουλευτικό άνθρωπο να επιβληθεί πάνω στον αντανακλαστικό, και να μάθει να χρησιμοποιεί ορθά τον μηχανικό.

3) Ο πρώτος σκοπός της μυητικής γνώσης είναι να συνηθίσει τον σοβαρό μαθητή να λαμβάνει συνείδηση των ορμών του και να κυριαρχεί στον τρόπο της επαύξεσης ή της καταστολής τους, ανάλογα με την περίπτωση.

4) Μία αντανακλαστική κίνηση προπονείται, όπως εκγυμνάζεται ένα ζώο: με τη συνήθεια. **Ο πραγματικός άνθρωπος, είναι ο άνθρωπος των αποφάσεων** (εγκέφαλος) και ουδέποτε ο άνθρωπος της συνήθειας (νωτιαίος μυελός). Ο εχθρός λοιπόν της μυητικής άσκησης, είναι ο αντανακλαστικός άνθρωπος.

5) **Ο αντανακλαστικός άνθρωπος**, ο άνθρωπος των ορμών (παρορμήσεων), είναι τριπλός. Μπορεί να παρασταθεί ως:

α) αισθησιακός άνθρωπος,

β) συναισθηματικός άνθρωπος,

γ) διανοητικός άνθρωπος.

Αλλά, ο θεμελιώδης χαρακτήρας του, είναι η παθητικότητα.

Όπως υπάρχουν οι αισθησιακοί μηχανικοί άνθρωποι (εργάτες, κλπ.), οι συναισθηματικοί μηχανικοί (τεχνίτες, καλλιτέχνες, υπηρεσίες, κλπ.), υπάρχουν και οι διανοητικοί μηχανικοί (υπάλληλοι γραφείου, τεχνολόγοι, διανοούμενοι, κλπ.). Όλοι αυτοί οι τύποι, είναι πολύ χρήσιμοι στην κοινωνία, αλλά ως μονοδιάστατες πραγματικότητες, δεν είναι άνθρωποι με την ψυχολογική και προπαντός τη μυητική έννοια της λέξης.

6) Η νευρική ενέργεια συνδέει άμεσα το πνεύμα με το αντανακλαστικό ον και συνεπώς και με τον οργανισμό. Αν λοιπόν, θέσουμε κατά μέρος τις καθαρά ατομικές λειτουργίες της ανθρώπινης μηχανής, για να ασχοληθούμε αποκλειστικά με τις λειτουργίες τις χρήσιμες στον πραγματικό άνθρωπο, θα δούμε ότι: σε τελική ανάλυση, σκοπός της ανθρώπινης μηχανής είναι η παρασκευή της νευρικής δυνάμεως (ενέργειας), η οποία θα συνδέσει τον συνείδητό άνθρωπο με τον οργανικό, δια της ευαισθησίας και δια της βουλήσεως.

## ΘΕΩΡΙΑ

Από τη διδασκαλία του Γ. Γκουρτζιεφ

Ο άνθρωπος αποτελείται από **Σώμα – Προσωπικότητα – Ουσία**.

**Προσωπικότητα** (Γνώσεις) είναι ό,τι δεν είναι δικό μας εκ γενετής. Ό,τι μάθαμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Μπορούμε να πούμε ότι η προσωπικότητα είναι το περιεχόμενο των κέντρων το οποίο αυτά αποκτούν - μαθαίνουν με την πάροδο του χρόνου. Η προσωπικότητα περιέχει ένα μεγάλο ποσοστό από αυταπάτες, ασυνειδητοποιήτα χαρακτηριστικά, ανεπιβεβαίωτες απόψεις σχηματισμένες εκ του προχείρου, μηχανικές συνήθειες (διανοητικές, συναισθηματικές, σωματικές), υποκριτικούς ρόλους, επιδράσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος (ήθη και έθιμα, δογματισμοί, φανατισμοί) και αυτοδικαιολογήσεις. Αυτά είναι η **ψεύτικη προσωπικότητα** και στηρίζεται στα **ψέμματα** που λέμε στον εαυτό μας.

**Ουσία** (Είναι) είναι οι ιδιότητες των κέντρων, με τα προσόντα τους και τις αδυναμίες τους. Οι έμφυτες ικανότητές μας, οι βαθύτερες προτιμήσεις και συναισθήματά μας, οι ιδιομορφίες του χαρακτήρα μας με τις οποίες έχουμε γεννηθεί.

Η ουσία μπορεί να αναπτυχθεί ή να ατροφήσει, όπως και η προσωπικότητα. Η ανάπτυξή τους πρέπει να είναι ισορροπημένη. Να μην υπερτερεί κάποια από τις δύο.

Οι λειτουργίες της ουσίας κατατάσσονται σε **επτά Κέντρα**.

**Διανοητικό Κέντρο** – έδρα της σκέψης, εγκεφαλικής κατανόησης, καταγραφής.

**Συναισθηματικό Κέντρο** – έδρα των συναισθημάτων μας.

**Κινητικό Κέντρο** – είναι υπεύθυνο για τις εκούσιες κινήσεις μας.

**Ενστικτώδες Κέντρο** – υπεύθυνο για τις ακούσιες λειτουργίες του οργανισμού.

**Σεξουαλικό Κέντρο** – η σεξουαλική λειτουργία και ο γενικός προσανατολισμός του φύλου μας.

**Ανώτερο Συναισθηματικό Κέντρο** – Αυτοσυνείδηση και ανώτερα συναισθήματα.

**Ανώτερο Διανοητικό Κέντρο** – Αντικειμενική συνειδητότητα, αντίληψη της Αλήθειας.

Η **ενέργεια** η οποία παράγεται από τον οργανισμό μας σπαταλιέται σε φαντασιώσεις, αρνητικά συναισθήματα, μηχανικές συνήθειες και περιττές σωματικές εντάσεις.

Η **συνειδητότητά μας βρίσκεται σε ύπνο**. Ένα είδος ονειροπόλησης που το ονομάζουμε “εγρήγορση”.

**Δεν υπάρχει μόνιμο εγώ**. Η κάθε διάθεση, γνώμη και συνήθειά μας αυτοτιτλοφορείται “εγώ” και μετά εναλλάσσεται με κάποιο άλλο μικρό “εγώ” υπό την επίδραση μηχανικών συνθηκών και εξωτερικών εντυπώσεων. Δεν έχουμε σταθερό στόχο και προσανατολισμό. Κυκλοθυμικότητα.

**Δεν έχουμε πραγματική θέληση**. Αυτό που ονομάζουμε θέληση είναι η συνισταμένη των εκάστοτε επιθυμιών μας, συχνά περιστασιακών και τυχαίων.

*Στόχος είναι η γνώση της Ανθρώπινης Μηχανής, η αποβολή της Ψεύτικης Προσωπικότητας, η εξοικονόμηση Ενέργειας, η αύξηση της Συνειδητότητας και η διαχείριση της Προσοχής μας, η ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων, ο αυτοέλεγχος, η δημιουργία μόνιμου ΕΓΩ και Θέλησης.*

Αυτά είναι χαρακτηριστικά ανεπτυγμένης ουσίας ευρισκόμενης σε ισορροπία με την προσωπικότητα. Θεωρούνται χαρακτηριστικά ενός **δεύτερου Σώματος** (Αστρικό Σώμα) το οποίο καλούμαστε να αναπτύξουμε.

Υπάρχουν **τέσσερις καταστάσεις Συνειδητότητας** και συνεπώς τέσσερα **επίπεδα Είναι**.

1. Ύπνος.
2. Εγρήγορση (κοινή συνειδητότητα)
3. Αυτοσυνείδηση – ανάμνηση και επίγνωση του Εαυτού (ενδιάμεση συνειδητότητα).
4. Υπερσυνείδηση – Αντικειμενική συνειδητότητα, επίγνωση της Αλήθειας.

Εργαζόμαστε για να προκαλέσουμε μέσα μας την **εμφάνιση του τρίτου είδους συνειδητότητας** που αναγκαστικά συνοδεύεται από όλα τα προαναφερθέντα χαρακτηριστικά.

## ΓΕΝΙΚΑ

“Είναι εύκολο να αποφασίσεις να αλλάξεις καθισμένος ήσυχα, στο δωμάτιό σου. Αλλά μόλις συναντήσεις κάποιον το άλογο κλωτσάει. Μέσα μας έχουμε ένα άλογο. *Το άλογο πρέπει ν’ αλλάξει.* Αν κάποιος νομίζει ότι η μελέτη του εαυτού θα τον βοηθήσει και ότι θα μπορέσει να αλλάξει, είναι πολύ γελασμένος. Ακόμα και αν διαβάσει όλα τα βιβλία, μελετήσει για εκατό χρόνια, κατακτήσει όλη τη γνώση, όλα τα μυστήρια, τίποτα δε θα βγάλει. Γιατί όλη η γνώση θα ανήκει στον αμαξά. Και αυτός, ακόμα και αν γνωρίζει, *δεν μπορεί να σύρει την άμαξα χωρίς το άλογο* – είναι πολύ βαριά”.

Γκουρτζιεφ

“Αν κανείς αντιληφθεί ότι όλες οι δυσκολίες εξαρτώνται από το ότι δεν μπορεί να θυμηθεί τον εαυτό του, τότε ήδη ξέρει τι πρέπει να κάνει. *Πρέπει να προσπαθήσει να θυμάται τον εαυτό του.* Για να γίνει όμως αυτό θα πρέπει να παλεύει ενάντια στις μηχανικές σκέψεις και τη φαντασία”.

Ουσπένσκυ

Ο σκοπός της εργασίας με τον εαυτό μας δεν είναι να “μάθουμε” ή να “καταλάβουμε” πράγματα, αλλά να τα μπορέσουμε. Αυτό είναι αποκλειστικά προϊόν εκγύμνασης σε πραγματικές συνθήκες και όχι “ασκήσεων επί χάρτου”. Διαφορετικά λειτουργούμε στον χώρο της φαντασίας και με την φαντασία μπορούμε να “κάνουμε” τα πάντα. Η εσωτερική εργασία είναι σαν τον αθλητισμό. Δεν γίνεται κανείς αθλητής διαβάζοντας και φλυαρώντας, αλλά αθλούμενος. Αν κάποιος μας ρωτήσει αν εργαζόμαστε με τον εαυτό μας, θα πρέπει να είμαστε σε θέση να του περιγράψουμε όχι τις “απόψεις” ή τα “πιστεύω” μας, ούτε τις “συνειδητοποιήσεις” μας, αλλά τις ασκήσεις και τις συγκεκριμένες προσπάθειες που καταβάλλουμε, και επίσης πόσες είναι κατά τη διάρκεια τις ημέρας. Αλλιώς είμαστε μόνο λόγια.