

Όλοι είμαστε δημιουργοί _____	1	Το αντίθετο ισχύει _____	111
Συντονισμός _____	5	Ακρόαση _____	113
Η Πηγή _____		Υπομονή _____	119
της δημιουργικότητας _____	13	Το μυαλό του αρχάριου _____	123
Επίγνωση _____	19	Έμπνευση _____	135
Το δοχείο και το φίλτρο _____	25	Συνήθειες _____	141
Το αθέατο _____	31	Σπόροι _____	151
Αναζητήστε ενδείξεις _____	37	Πειραματισμός _____	159
Πρακτική _____	43	Δοκιμάστε τα πάντα _____	169
Κατάδυση _____		Υλοποίηση _____	175
(τα σπουδαία έργα) _____	49	Ορμή _____	181
Η φύση ως δάσκαλος _____	53	Άποψη _____	191
Τίποτα δεν είναι στατικό _____	57	Σπάζοντας _____	
Το βλέμμα προς τα μέσα _____	61	την ομοιομορφία _____	199
Μνήμες και υποσυνείδητο _____	65	Ολοκλήρωση _____	209
Είναι πάντα εκεί _____	69	Η νοοτροπία της αφθονίας _____	221
Περιβάλλον _____	71	Ο Πειραματιστής _____	
Αυτοαμφισβήτηση _____	75	και ο Τελειωτής _____	225
Βρείτε τα _____	79	Προσωρινοί κανόνες _____	227
Περισπασμός _____	87	Μεγαλείο _____	235
Συνεργασία _____	93	Επιτυχία _____	239
Πρόθεση _____	97	Συνδεδεμένη αποστασιοποίηση _____	
Κανόνες _____	101	(δυνατότητα) _____	247

78 τομείς σκέψης

Κατάσταση έκστασης _____	251	Οι δαιμονισμένοι _____	351
Σημείο αναφοράς _____	257	Τι (πιστεύετε ότι)	
Απουσία ανταγωνισμού _____	261	λειτουργεί για σας _____	353
Ουσία _____	265	Προσαρμογή _____	357
Απόκρυφα _____	271	Μετάφραση _____	361
Αποσυντονισμός		Tabula rasa _____	365
(υπονομευτικές φωνές) _____	277	Πλαίσιο _____	369
Αυτεπίγνωση _____	281	Η ενέργεια (στο έργο) _____	373
Μπροστά στα μάτια μας _____	287	Τελειώνοντας για να	
Ένας ψίθυρος		ξεκινήσεις από την αρχή	
εκτός χρόνου _____	293	(αναγέννηση) _____	379
Να αναμένετε την έκπληξη _____	297	Παιχνίδι _____	383
Μεγάλες προσδοκίες _____	303	Η συνήθεια της τέχνης	
Δεκτικότητα _____	309	(Σάνγκα) _____	389
Γύρω από τον κεραυνό _____	315	Το πρίσμα του εαυτού _____	393
Κάθε μέρα, όλη μέρα		Αφήστε το ήσυχο _____	399
(εμμένοντας) _____	321	Συνεργασία _____	401
Αυθορημητισμός		Το δίλημμα	
(ξεχωριστές στιγμές) _____	325	της ειλικρίνειας _____	411
Πώς να επιλέξετε _____	333	Ο θυροφύλακας _____	417
Αποχρώσεις και βαθμοί _____	337	Γιατί κάνουμε τέχνη; _____	425
Προεκτάσεις (σκοπός) _____	341	Αρμονία _____	431
Ελευθερία _____	345	Τι λέμε στον εαυτό μας _____	437

Τίποτα δεν είναι στατικό



Ο κόσμος αλλάζει διαρκώς.

Μπορεί να ασχολείστε με την ίδια πρακτική επίγνωσης επί πέντε μέρες στην ίδια τοποθεσία, και κάθε φορά να βιώνετε μια μοναδική εμπειρία.

Ίσως υπάρχουν διαφορετικοί ήχοι και διαφορετικές μυρωδιές. Δύο ριπές ανέμου δεν έχουν ποτέ την ίδια αίσθηση. Ο τόνος και η ποιότητα του ηλιακού φωτός αλλάζουν από λεπτό σε λεπτό και από μέρα σε μέρα.

Μέσα στον πλούτο της φύσης οι διαφοροποιήσεις γίνονται εύκολα αντιληπτές. Κάποιες είναι κραυγές, άλλες ψίθυροι. Ακόμη κι αν ένα στοιχείο φαίνεται στατικό, είτε πρόκειται για έργο τέχνης σε ένα μουσείο είτε για καθημερινό αντικείμενο σε μια κουζίνα, όταν το κοιτάξουμε προσεκτικά, μπορούμε να διακρίνουμε κάτι καινούριο. Αναγνωρίζουμε πτυχές που είχαν περάσει απαρατήρητες στο παρελθόν.

Αν διαβάσουμε πολλές φορές το ίδιο βιβλίο, πιθανότατα θα βρούμε νέα θέματα, υπαινιγμούς, λεπτομέρειες και συνδέσεις.

Δεν μπορείτε να μπειτε στο ίδιο ποτάμι δύο φορές, επειδή ρέει αδιάκοπα. Τα πάντα ρει.

Ο κόσμος αλλάζει διαρκώς, οπότε δεν έχει σημασία πόσο συχνά εξασκούμε την προσοχή μας· πάντα θα υπάρχει κάτι καινούριο να παρατηρήσουμε. Στο χέρι μας είναι να το βρούμε.

Παρομοίως, κι εμείς πάντα αλλάζουμε, μεγαλώνουμε, εξελισσόμαστε. Μαθαίνουμε και ξεχνάμε πράγματα. Κινούμαστε μέσα από διαφορετικές διαθέσεις, σκέψεις και ασυνείδητες διεργασίες. Τα κύτταρα στο σώμα μας πεθαίνουν και αναγεννιούνται. Κανείς δεν είναι το ίδιο άτομο όλη μέρα.

Ακόμη κι αν ο έξω κόσμος παρέμενε στατικός, οι πληροφορίες που προσλαμβάνουμε θα άλλαζαν διαρκώς. Το ίδιο και το έργο που φέρνουμε στο προσκήνιο.

Το άτομο που φτιάχνει κάτι σήμερα
δεν είναι το ίδιο άτομο
που επιστρέφει στο έργο αύριο.

Το βλέμμα προς τα μέσα



Στο βάθος ακούγεται ο ήχος του νερού που στροβιλίζεται.

Νιώθω μια πνοή από κάτι που θα μπορούσε να είναι ζεστός αέρας, αν και δεν είμαι σίγουρος, αφού οι τρίχες του χεριού μου αισθάνονται την κίνηση ως ψύξη.

Δύο πουλιά κελαηδούν και, με τα μάτια μου κλειστά, τα τοποθετώ περίπου πενήντα βήματα πίσω μου και στα δεξιά μου.

Τώρα ένα μικρότερο πουλί, ή τουλάχιστον ένα πουλί με πιο σιγανό και υψηλόσυχνο κελάηδημα, εισέρχεται στο ηχοτοπίο πίσω μου από τα αριστερά μου. Από τη ρυθμική αλληλεπίδραση φαίνεται ξεκάθαρα ότι τα πουλιά δεν συνομιλούν. Το καθένα λέει το δικό του τραγούδι.

Προσέχω τον ήχο ενός διερχόμενου οχήματος και, στο βάθος, παιδικές φωνές. Μια ακαθόριστη ρυθμική μουσική φτάνει από πέρα αριστερά.

Νιώθω φαγούρα στην αριστερή πλευρά του προσώπου μου, ακριβώς μπροστά από το αυτί μου.

Ένα όχημα με μεγαλύτερο, πιο βαρύ ήχο περνάει και λίγη τζαζ μουσική ακούγεται πολύ πιο κοντά στο σημείο όπου βρίσκομαι. Μόνο τώρα συνειδητοποιώ ότι την έβαλα νωρίτερα σε χαμηλή ένταση και μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν την άκουγα.

Κάποιος φτάνει. Ανοίγω τα μάτια μου. Και όλα εξαφανίζονται.

Είναι σύνηθες να πιστεύουμε ότι η ζωή είναι μια σειρά από εξωτερικές εμπειρίες. Και ότι πρέπει να ζούμε μια φαινομενικά εξαιρετική ζωή ώστε να έχουμε κάτι να μοιραστούμε. Η εμπειρία του εσωτερικού μας κόσμου συχνά παραβλέπεται τελείως.

Αν επικεντρωθούμε σε αυτό που συμβαίνει μέσα μας –στις αισθήσεις, στα συναισθήματα, στα μοτίβα των σκέψεών μας–, μπορεί να βρούμε πλούσιο υλικό. Ο εσωτερικός μας κόσμος είναι εξίσου ενδιαφέρων, όμορφος και εκπληκτικός όσο και η ίδια η φύση. Άλλωστε, γεννιέται από τη φύση.

Όταν μπαίνουμε στον εσώτερο εαυτό μας, επεξεργαζόμαστε αυτό που συμβαίνει έξω. Δεν είμαστε πλέον ξεχωριστοί. Είμαστε συνδεδεμένοι. Είμαστε ένα.

Τελικά, δεν έχει καμία σημασία αν το δικό σας περιεχόμενο προέρχεται από μέσα ή απέξω. Αν μια όμορφη σκέψη

ή φράση σάς έρχεται στο μυαλό ή αν δείτε ένα όμορφο ηλιοβασίλεμα, το ένα δεν είναι καλύτερο από το άλλο. Και τα δύο είναι εξίσου όμορφα, με διαφορετικούς τρόπους. Είναι χρήσιμο να σκεφτόμαστε ότι έχουμε πάντα περισσότερες επιλογές απ' ό,τι ίσως συνειδητοποιούμε.