

### **68. Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**

Αυτογνωσία, σημαίνει, τη γνώση του εαυτού μας. Η γνώση αυτή φαίνεται πως είναι απλή, αλλά κατά βάθος είναι περίπλοκη. Γι' αυτό και οι αρχαίοι Έλληνες είχαν ως βασικό αξίωμα το «γνώθι σαυτόν», δηλ. «γνώρισε τον εαυτό σου».

Ο εαυτός μας είναι ένας τελείως άγνωστος κόσμος. Γνωρίζουμε μόνο την επιφάνειά του, δηλαδή τις γνώσεις και τα συναισθήματα που έχουμε. Όμως κάτω από αυτά, εκτείνεται ένας άλλος κόσμος, άγνωστος και απρόσιτος στον κοινό νου μας, διότι επεκτείνεται μέχρι το Άπειρον, όπου βρίσκεται και η αφετηρία της οντότητός μας.

Ο κόσμος αυτός ανάγεται στο λεγόμενο υποσυνείδητο, το οποίο είναι τμήμα της ψυχής. Γνωρίζουμε μόνο τις λειτουργίες του μυαλού μας, και αυτές κατά ένα πολύ μικρό τμήμα, αλλά δεν γνωρίζουμε καθόλου τις μυστηριώδεις λειτουργίες του υποσυνείδητου. Και όμως από αυτές εξαρτάται ολόκληρη η ύπαρξή μας.

Εάν λοιπόν ο άνθρωπος θελήσει να επεκτείνει τις γνώσεις του πέρα από τη φυσική ύπαρξη της γνωστής ζωής του, οφείλει να εισδύσει στον εσωτερικό του κόσμο και να προσπαθήσει να ανακαλύψει την κινητήρια δύναμη της οντότητός του, που είναι η ψυχή και το υποσυνείδητο.

Η διείσδυση αυτή επιτυγχάνεται με τον καθημερινό αυτοέλεγχο. Δηλαδή, ο άνθρωπος να ηρεμεί σωματικά και πνευματικά, και να αναλογίζεται τι έπραξε σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Εάν έχει φιλονικήσει με κάποιον, να σκέπτεται μήπως είχε δίκαιο εκείνος. Σε κάθε περίπτωση να εξετάζει τα αίτια των γεγονότων και να αποφαινεται με ορθότητα, χωρίς να δίνει αποκλειστικά δίκιο στον εαυτό του. Να αναγνωρίζει τα λάθη του, με τη σκέψη ότι θα προσπαθήσει να μην τα επαναλάβει.

Αυτός ο αυτοέλεγχος, όταν γίνεται συχνά, ανυψώνει τον ψυχικό του κόσμο και διευκολύνει το πνεύμα να συνεργάζεται με τη συνείδηση.

Επιπλέον, στο υποσυνείδητο υπάρχουν και πλείστα άλλα στοιχεία της προσωπικότητας του ανθρώπου, τα οποία δεν τα γνωρίζει άμεσα, αλλά αισθάνεται την αντανάκλασή τους στη συμπεριφορά της καθημερινής του ζωής. Οι σκέψεις, οι αποφάσεις, οι επιθυμίες, οι συμπάθειες ή αντιπάθειες προς ορισμένα άτομα, χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένος λόγος, οι απότομες αντιδράσεις σε γεγονότα της ζωής, οι προτιμήσεις προς κάποια ειδικά επαγγέλματα κτλ., όλα αυτά οφείλονται σε ωθήσεις που δέχεται το πνεύμα από το υποσυνείδητο.

Βεβαίως, δεν είναι δυνατόν να γνωρίσουμε τα πάντα, όσα περιέχει το υποσυνείδητο, που είναι, ας πούμε, ο «σκληρός δίσκος» της οντότητός μας, μέσα στον οποίο είναι καταγεγραμμένα τα πάντα. Από τον σκληρό δίσκο, με κατάλληλο χειρισμό, κάποια στοιχεία εμφανίζονται και στην οθόνη. Έτσι είναι δυνατόν και από το υποσυνείδητο κάποια στοιχεία να εμφανιστούν στη μνήμη και να βοηθήσουν τον άνθρωπο στην πορεία του.

Μετά τον αυτοέλεγχο ακολουθεί ένα ανώτερο στάδιο, δηλαδή η αυτοσυγκέντρωση, με την οποία θα ασχοληθούμε στο επόμενο κείμενο.  
Ευχαριστώ.

Βιβλιογραφία:

Ο Πνευματισμός και ο Σύγχρονος Άνθρωπος ISBN: 960-7874-07-2

[www.dmakrygiannis.gr](http://www.dmakrygiannis.gr)

[www.divinelight.org.gr](http://www.divinelight.org.gr)