

Διαλογισμός & Συναίσθηση

(σε ασύνδετο σχήμα)

Σ' αυτό το άρθρο μου, αφορμή ήταν το εξώφυλλο του Time Magazine, όπου έχει μια πανέμορφη κοπέλα με ένα T-Shirt, με κλειστά τα μάτια και φαίνεται ότι σκέφτεται ή διαλογίζεται.



Γράφει ο
Βύρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

Αυτό το άρθρο με εντυπωσίασε, γιατί αν και είναι αρκετά επιστημονικό, το βρήκα πολύ κατανοητό, απλό και χρήσιμο. Ξέρω ότι αρκετοί από τους αναγνώστες μου που γνωρίζουν τα τρικ της γραφής μου που ορισμένα είναι δανεισμένα από τον Ψαθά, θα πουν «Δεν τα αφήνεις αυτά ρε Βύρωνε; Η κοπέλα σε τράβηξε!!!». Εγώ το ομολογώ ουδείς φυσιολογικός αποστρέφεται να βλέπει το ωραίο...

Αυτά που έγραφα πριν δεν είναι του Ψαθά όλα, είναι από σεμινάρια στο πως να μιλάς, να κάνεις δηλαδή την αρχή της ομιλίας ή του γραψίματος. Είναι το ΧΟ-ΧΑΜ που λένε οι Αμερικάνοι το ξεχασμόρισμα του ακροατηρίου, το ξύπνημα για να τραβήξει την προσοχή. Ελπίζω να τα κατάφερα να σας τραβήξω την προσοχή σας μέχρι τώρα. Κι εδώ ισχύει η ρήση του αξέχαστου φίλου μου, του παντογνώστη Γιώργου του Shon-Shon (σέν-σέν), αυτός που έλεγε πάντα σέν-σέν (ωραία-ωραία) όταν δεν καταλάβαινε τους Γερμανούς και είπε το περίφημο «κάτι ξέρεις κι εσύ» σε ένα γνώστη της οικονομίας ο οποίος εξέφρασε τη γνώμη του για ένα οικονομικό θέμα. Κάτι «δεν ξέρω» κι εγώ για αυτό το θέμα πάλι - στα Αγγλικά γράφεται "Mindful Revolution" θα το μεταφράσω ως η επανάσταση της συναίσθησης, του προσεκτικού-συγκεκριμένου τρόπου του τί κάνουμε σε συνδυασμό με το διαλογισμό.

Έχει αρχίσει λοιπόν μια επανάσταση που εξαπλώνεται με γρήγορο ρυθμό και αφορά μια πανάρχαια τεχνική του διαλογισμού για να μας χαλαρώνει, η οποία τώρα βρίσκεται κατάλληλο κλίμα μιας και είμαστε όλοι στη συνεχή πρίζα λόγω των computers, τα I-phone, της ευρείας ανταγωνιστικότητας που την καθιστά **αφόρητη η παγκοσμιοποίηση**. Παλιά θυμάμαι όταν φεύγαμε από τη δουλειά και τα σαββατοκύριακα κλείναμε τον διακόπτη και ήμασταν με την οικογένεια και τους φίλους. Τώρα δε συμβαίνει αυτό, με τα κινητά μας βρίσκουν παντού και πολλές εταιρείες (λόγω των πελατών τους) απαιτούν οι συνεργάτες τους να τα έχουν ανοικτά σε 24ωρη βάση. Πέρα από αυτό, όλοι λέμε και το εννοούμε ότι δεν έχουμε χρόνο, όμως πιστεύω ότι αυτό είναι θέμα οργάνωσης. Ακόμα και ο πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών, κανονίζει να έχει ελεύθερο χρόνο, είναι λοιπόν θέμα προγραμματισμού.

Έρχεται λοιπόν αυτή η τεχνική σαν μια όαση στη ζωή μας. Είναι η τεχνική του διαλογισμού της συναίσθησης, μια πανάρχαια τεχνική που μπορεί να μειώσει το stress, να μας χαλαρώσει, να λύσει τα προβλήματα της ψυχής χωρίς φάρμακα με σωστές αναπνοές. Όπως λέει και η Βάσια Νούσια.

Ο πατέρας της σύγχρονης αναβίωσης αυτής της τεχνικής είναι ο **Jon Kabat-Zinn**, πριν τριάντα χρόνια, είναι μια ψυχοθεραπευτική τεχνική, η οποία εξελίσσεται ως ελπιδοφόρο μέσω κατά της κατάθλιψης και του stress, η οποία βασίζεται κυρίως στη γνώση και τη συναίσθηση χρησιμοποιώντας τεχνικές διαλογισμού με απλές κινήσεις, ασκήσεις αναπνοής, κινήσεις Γιόγκα και του Τσι Κούνγκ, με σκοπό να μας κάνουν να αποκτήσου-

με συναίσθηση του εαυτού μας, **να απολαμβάνουμε κάθε στιγμή της ζωής** (Amor Fati - Νίτσε) και να έχουμε τον έλεγχο του σώματος και του μυαλού μας, να βλέπουμε την ευτυχία δίπλα μας να απέχει μόνο ένα αγκάλιασμα-το αγκάλιασμα του άλλου.

Με τον διαλογισμό, μαθαίνουμε να μπαίνουμε σε μια κατάσταση πλήρους συνειδητότητας και να ελέγχουμε όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας. Όπως προανέφερα, πλέον η τεχνική έχει ευρεία διάδοση και σε αρκετές εταιρείες φτιάχνουν ειδικούς χώρους για διαλογισμό. Για να μιλήσω και για την αφεντιά μου, φαίνεται ότι έχω τη δυνατότητα του ανεξήγητου μικροδιαλογισμού, από μικρός έχω τη δυνατότητα της αυτοσυγκέντρωσης και να απομονώνω το περιβάλλον σε τέτοιο βαθμό, που μικρόι οι γονείς μου με πήγαν στον ωτορινολαρυγγολόγο γιατί δεν άκουγα. Ο γιατρός με εξέτασε και είπε ότι έχω τη δυνατότητα αυτοσυγκέντρωσης και αυτό με βοήθησε πολύ στις σπουδές και στην καριέρα μου. Τώρα που διάβασα όλα αυτά, συνειδητοποίησα ότι είναι ένας αυτοσχέδιος διαλογισμός - βέβαια θα ήταν πιο αποδοτικός αν είχα κάνει ορισμένα μαθήματα, γιατί αυτή η τεχνική είναι ως επί το πλείστον επίκτητη. Όπως ο συνιδρυτής της Apple ο **Steve Jobs** έλεγε ότι η συμμετοχή στη διαλογισμική πρακτική είναι άμεσα υπεύθυνη για την ικανότητα του να συγκεντρώνεται και να αγνοεί παρενοχλήσεις.

Είναι πλέον επιστημονικά αποδεδειγμένο και διδάσκεται στα επιχειρησιακά σεμινάρια όταν κάποιος κάνει πολλά πράγματα μαζί δεν είναι αποδοτικός! **Πρέπει να συγκεντρωθούμε σε ένα πράγμα κάθε φορά για να βρούμε τη λύση**, αυτό παθαίνουν οι ωραίες γυναίκες και ωραίοι άνδρες, τους κυνηγούν πολλοί - πολλές και στο τέλος μένουν στο ράφι. Όπως και οι κυνηγοί που κυνηγούν πολλούς λαγούς και δεν πιάνουν κανένα.

Στο Άγιο Όρος έχουμε αρκετές φορές συζήτηση για τη νοερά προσευχή και αυτό που κάνουν οι καλόγεροι που επαναλαμβάνουν συνεχώς το «**Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με**» νομίζω ότι είναι και αυτό ένα είδος διαλογισμού για να απομακρύνουν τις κακές σκέψεις και να απομονώνουν το μυαλό από τις παρενοχλήσεις.

Για να γίνω πιο σαφής θα αναφέρω 2-3 παραδείγματα που γράφει το περιοδικό "Time", το ένα είναι **περί σταφίδας**:

«Παίρνουμε μια σταφίδα και την παρατηρούμε μέσα στη παλάμη του χεριού μας, δεν φαίνεται και τόσο ελκυστική αλλά όσο την εξετάζουμε τόσο παρατηρούμε λεπτομέρειες που δεν είχαμε δει πριν. Σιγά - σιγά παρατηρούμε ότι το δέρμα της αστράφτει. Κοιτάζοντας πιο κοντά βλέπουμε μια μικρή εσοχή από όπου κάποτε κρεμόταν από τη κληματαριά. Τελικά τη βάζουμε στο στόμα μας και κυλάμε αυτό το ρυθμισμένο σχήμα ξανά και ξανά και με τη γλώσσα μας νιώθουμε τη μαλλιάρη υφή του. Μετά από λίγο την ανεβάζουμε στα δόντια μας και την κόβουμε στα δύο, στη συνέχεια τη μασάμε πολύ αργά.

Τρώμε μια σταφίδα..., αλλά για πρώτη φορά στη ζωή μας το κάνουμε με διαφορετικό τρόπο το κάνουμε **συνειδητά και προσεγγμένα**. Όλη αυτή η εμπειρία μπορεί να φαίνεται ανόητη αλλά είμαστε στην πορεία μιας δημοφιλής πλέον εμμονής στην τεχνική της γνώσης και συναίσθησης η οποία κρύβει το μυστικό της υγείας και της ευτυχίας και δίνει κάποια λύση στο βεβαρημένο άγχος της εποχής μας. Στοιχεία και αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχουν σαφή οφέλη.

Η άσκηση της σταφίδας δείχνει το πόσο δύσκολο είναι **να συγκεντρωθούμε σε ένα πράγμα κάθε φορά**. Η ικανότητα να συγκεντρωθούμε για λίγα λεπτά σε μια μεμονωμένη σταφίδα δεν είναι βλακώδης, γιατί εκεί κρύβονται τα προσόντα που χρειάζονται για να επιζήσουμε στον 21ο αιώνα.

Η αϋπνία ταλαιπωρεί αρκετό κόσμο, λες να βρήκαμε ρε Τώνη μια ακόμη πιο απλοποιημένη τεχνική του διαλογισμού; θα πρότεινα και στους αναγνώστες μας να το κάνουν και να μας στείλουν ένα e-mail ή και να τηλεφωνήσουν στην εφημερίδα.

Μια άλλη πρακτική είναι η περιπλάνηση χωρίς σκοπό. Π.χ. σε ένα δάσος, σε μια πλατεία να παρατηρείς όλα όσα δεν έχεις παρατηρήσει ποτέ και να διώχνεις τις σκέψεις της καθημερινής ρουτίνας, στα αγγλικά λέγεται **aimless wondering** - άσκοπη περιπλάνηση χωρίς κινητό, ρολόι κ.λπ.

Καινούριες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει πως ο διαλογισμός έχει επίδραση στο ίδιο το μυαλό μας. Το μυαλό χρειάζεται εκγύμναση όπως το σώμα και ειδικά των ηλικιωμένων.

Στην εταιρεία της Google και της Silver Valley πολύς κόσμος ασχολείται με τη τεχνική με αρκετά ικανοποιητικά αποτελέσματα.

Η τεχνική μας διδάσκει να ενεργοούμε συνειδητά και να συγχρονίζουμε σώμα και μυαλό και να βρίσκουμε χρόνο μακριά από το κινητό, **ακόμα και όταν τρώμε να τρώμε συνειδητά** γιατί αυτό μας ξεκουράζει και απομακρύνει τις άλλες σκέψεις. Κάνετε λοιπόν μια προσπάθεια, θέστε το σαν στόχο, διότι γενικά στη ζωή αν δεν θέσουμε στόχους δεν κάνουμε τίποτα εποικοδομητικό. Παλιά λέγαμε keep walking τώρα πρέπει να προσθέσουμε keep trying! Δηλαδή συγκεντρώσου και προσπάθησε. Αυτοί που δεν δοκιμάζουν τίποτα νέο, δεν κάνουν και τίποτα.

Σε ένα βίντεο που είδα πρόσφατα, έδειχνε τη ζωή δύο μοντέρνων ζευγαριών με το κινητό.

Πήγαν σε ένα καφέ όλοι μαζί και αντί να μιλούν μεταξύ τους, κοιτούσαν το κινητό... μετά μπήκαν πάλι όλοι μαζί σε ένα cabrio αυτοκίνητο και αντί να κοιτάζον τη φύση κοιτούσαν το κινητό, στο εστιατόριο το κινητό, κατά τη διάρκεια της γυμναστικής το κινητό, το πρωί μόλις ξύπνησαν το κινητό, ακόμα διερωτάται κανείς σε πόσες άλλες στιγμές της ζωής τους...κοιτούσαν το κινητό...

Άρα έχουμε ένα σοβαρό πρόβλημα με την μοντέρνα τεχνολογία η οποία μας κρατά συνεχώς στην πρίζα, ίσως αυτή η καινούρια επανάσταση του διαλογισμού - συλλογισμού, ελαφρύνει την κατάσταση.

ΠΕΝΤΕ ΒΗΜΑΤΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

1. Καθίστε με σταυρωμένα τα πόδια σε ένα μαξιλάρι στο πάτωμα ή σε μια καρέκλα. Κρατήστε την πλάτη σας ευθεία και αφήστε του ώμους σας ελεύθερους προς τα κάτω. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και κλείστε τα μάτια σας εάν το επιθυμείτε.

2. Προσέξτε την αναπνοή σας. Μην αλλάξετε τον τρόπο αναπνοής σας αλλά επικεντρωθείτε στην αίσθηση της κίνησης του αέρα μέσα και έξω από τους πνεύμονές σας.

3. Όπως οι σκέψεις έρχονται στο μυαλό σας και σας αποσπούν την προσοχή από την αναπνοή σας, αναγνωρίστε αυτές τις σκέψεις και στη συνέχεια επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας κάθε φορά.

Πολλές νέες ιδέες βγαίνουν από συμπτώσεις, λένε να έχουμε τύχη να βοηθήσουμε πολύ κόσμο;

4. Μην κρίνετε τον εαυτό σας ή προσπαθείτε να αγνοήσετε τους περισπασμούς. Η δουλειά σας είναι απλώς να προσέξετε πως το μυαλό σας περιπλάνηθηκε και φέρτε την προσοχή σας πίσω στο ρυθμό της αναπνοής.



5. Ξεκινήστε να το κάνετε **10 λεπτά την ημέρα** για μια εβδομάδα. όσο περισσότερο διαλογίζεστε, τόσο πιο εύκολα θα επικεντρωθείτε στο στόχο σας.

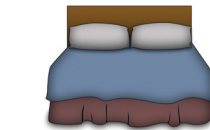


Επιπλέον βοήθεια

• Φορέστε ρολόι!! Έτσι θα αποφύγετε να πιάσετε το κινητό για να δείτε την ώρα και δεν θα σας αποσπάται η προσοχή από τα e-mails & τα μηνύματα.



• Όχι τηλέφωνα στο κρεβάτι!! Θα έχετε ξυπνήσει ENTEΛΩΣ πριν κοιτάξετε οποιαδήποτε συσκευή.



• Πάρτε μια γεύση από τη φύση!! Κάντε έναν περπάτο και παρατηρήστε το περιβάλλον. Αντισταθείτε στο να αναρτήσετε φωτογραφίες στο Facebook και στο Instagram.



Το πόσο σημαντική είναι η ξεκούραση του μυαλού το είχαν επισημάνει όπως τα πάντα που λέει και ο Νίτσε και οι αρχαίοι Έλληνες. Σαν απόδειξη αυτού, σας παραθέτω απόσπασμα από τον Επίταφιο Λόγο του Θουκυδίδη προς τον Περικλή. «**Αλλά και για το πνεύμα μας έχουμε επινοήσει πολλούς τρόπους να το ανακουφίζουμε από την κόπωση. Με γιορταστικούς αγώνες και θυσίες, που έχουμε καθιερώσει καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, και ζώντας σε υπερευχέη ιδιωτικά οικήματα. Η ευχαρίστηση που καθημερινά απολαμβάνουμε από όλα αυτά, αποδιώχνει την μελαγχολία.**»

Τεχνική συλλογισμού της αφεντιάς μου κατά της αϋπνίας

Όταν στοιχειοθετούσαμε αυτό το άρθρο, έμεινε ένα κενό στο τέλος και ο Τώνης Βλαβιανός μου λέει «Βύρωνε πρέπει να γράψεις κάτι να γεμίσεις το κενό».

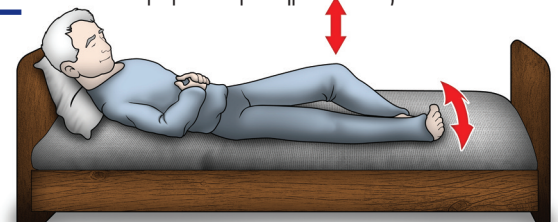
Έχοντας στο μυαλό μου όλα τα περί διαλογισμού, σκέφθηκα πως όταν έχω αϋπνία κάνω ένα είδος διαλογισμού στο κρεβάτι μου.

1. Γυρίζω 90 μοίρες το μαξιλάρι για να σηκωθεί το κεφάλι μου πιο ψηλά και να κοιτάζει προς το στομάχι μου.

2. Σταυρώνω τα χέρια μου και εστιάζω σε αυτά αναπνέοντας σιγά-σιγά. Κάπου-κάπου κουνάω και στριφογυρίζω τις πατούσες μου ή ανασκώνω εναλλακτικά το ένα ή το άλλο πόδι για ξεμούδιασμα, αλλά πάντα είμαι συγκεντρωμένος στην αναπνοή μου.

Συνήθως μετά από λίγα λεπτά κοιμάμαι!

Χθές το βράδυ είχα αϋπνία, μιας και σκεπτόμουν τι θα συμπληρώσω, έκανα λοιπόν τα ανωτέρω αλλά πιο συστηματικά μιας και είχα διαβάσει όλα αυτά. Το κόλπο έπιασε σε δέκα λεπτά!! Γύρισα στη θέση που συνήθως κοιμάμαι και με πήρε ο ύπνος.



Αυτή η τεχνική που είναι απόρροια της τεχνικής του Jon Kabat-Zinn, είναι σε απλούστερη μορφή, έχει το προτέρημα ότι όταν έχεις την ανάγκη να την κάνεις δεν χρειάζεται να αλλάξεις χώρο.