

ΤΟ ΤΩΡΑ
ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ
ΝΑ ΖΕΙΣ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Copyright ©2018 by Althea Press, Emeryville, California

Τίτλος πρωτότυπης έκδοσης: Practicing Mindfulness

Μετάφραση: Στέλιος Νιτσάκης

Επιμέλεια: Βίκυ Κάουλα

Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Νάσος Βάγιας

© 03/2025 για την ελληνική γλώσσα εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

Διεύθυνση: Αραχώβης 49, Αθήνα, 10681

Τηλέφωνο: 210 8021333

<http://www.iviskospublications.gr>

e-mail: info@iviskospublications.gr

ISBN: 978-618-243-009-5

MATTHEW SOCKOLOV

MINDFULNESS

ΤΟ ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΖΕΙΣ

75 ασκήσεις ενσυνειδητότητας
για να εστιάζεις στο παρόν, να μειώσεις το άγχος,
να βελτιώσεις την πνευματική σου υγεία
και να βρεις τη γαλήνη στην καθημερινότητά σου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	9
Οι Αρχές της Ενσυνειδητότητας	15
Μέρος 1°	
Στοιχειώδεις Ασκήσεις Ενσυνειδητότητας	41
Μέρος 2°	
Η Ενσυνειδητότητα στην Καθημερινή Ζωή μας	125
Μέρος 3°	
Η Ενσυνειδητότητα στη Διάθεσή μας	189
Πηγές	257
Αναφορές	261
Ευχαριστίες	263

Εισαγωγή

ΚΑΘΩΣ ΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ διαδίδονται ολοένα και περισσότερο, όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν ενεργά τα μέσα με τα οποία μπορούν να ενσωματώσουν αυτά τα εργαλεία στη ζωή τους. Πολλά όμως από τα υπάρχοντα βιβλία πάνω στο θέμα επικεντρώνονται στους λόγους επίδοσης σε αυτές τις πρακτικές, παρέχοντας μάλιστα και αποδείξεις για τα σχετικά οφέλη· δεν ικανοποιούν τον αρχάριο που για πρώτη φορά εμπλέκεται με αυτές. Πολλοί μαθητές μοιράζονται πρακτικά ερωτήματα και ανησυχίες, από το πώς αποτρέπουμε το μυαλό μας να αποσυντονίζεται, τι πρέπει να κάνουμε όταν έχουμε πραγματικά ανάγκη να ξύσουμε τη μύτη μας, τι πρέπει να γίνουμε ή να κάνουμε προκειμένου να «είμαστε σωστοί».

Διαθέσιμοι είναι κάποιοι πρακτικοί οδηγοί, όμως ακόμα και εκείνοι υστερούν σε ουσία (και για να πούμε την αλήθεια, δεν τους διαβάζει κανείς με ενθουσιασμό). Σε αυτόν τον οδηγό, έχω επιστρατεύσει την παραδοσιακή εκπαίδευση που έλαβα καθώς

και τα έτη εμπειρίας μου δουλεύοντας με μαθητές για μια πιο πρακτική αλλά και σαφή προσέγγιση πάνω στην ενσυνειδητότητα, περιλαμβάνοντας μια γκάμα επιλογών που αφορούν διαφορετικές προσωπικότητες και τρόπους ζωής.

Την πρώτη φορά που πήγα σε μάθημα διαλογισμού ως ενήλικας, έμεινα εμβρόντητος απ' το πόσο χαλαροί έμοιαζαν όλοι μέσα στην αίθουσα. Ήμουν 18 χρονών και τοξικο-εξαρτημένος και είχα βρει μια ομάδα ανθρώπων που απέπνεαν μια αίσθηση γαλήνιας αποδοχής που μέχρι τότε δεν μπορούσα παρά μόνο να ονειρευτώ. Τον καιρό εκείνο, το μόνο που βίωνα ήταν στρες, χάος και οδύνη. Δεν ήξερα τι έψαχνα ακριβώς, όμως ήξερα πως ήθελα να νιώθω όπως οι άλλοι έδειχναν πως ένιωθαν.

Όταν ένα χρόνο αργότερα απεξαρτητοποιήθηκα, βούτηξα «με το κεφάλι» στον διαλογισμό και την εξάσκηση ενσυνειδητότητας. Συμμετείχα σε μια τοπική κοινότητα διαλογισμού και ξεκίνησα να βλέπω τους τρόπους με τους οποίους εγώ ο ίδιος προκαλούσα την οδύνη στον εαυτό μου. Όπως όλοι οι άνθρωποι, είχα κι εγώ επίπονες εμπειρίες στη ζωή μου. Κάποιες ήταν αποτέλεσμα της δικής μου συμπεριφοράς, ενώ για άλλες δεν ευθυνόμουν εγώ. Η πρώτη μου σημαντική επιφοίτηση ήταν όταν συνειδητοποίησα πως ο τρόπος που αντιδρούσα σε αυτές τις εμπειρίες έφερνε περισσότερη οδύνη από ότι οι ίδιες.

Καθώς τα χρόνια περνούσαν, ο διαλογισμός αποτελούσε ολοένα και σημαντικότερο κομμάτι της ζωής μου. Στα 19 μου και μην έχοντας πολλά χρήματα, κατάφερα να συμμετέχω σε ένα πρόγραμμα διαλογισμού απόλυτης σιωπής, που γινόταν στη Νότια Καλιφόρνια και τα έξοδά του καλύπτονταν από δωρεές. Για 10 μέρες, ακολουθούσα οδηγίες και παρέμενα απόλυτα σιωπηλός. Ένιωθα παντελώς απροετοίμαστος και πελαγωμένος. Σκεφτό-

μουν καθημερινά το ενδεχόμενο να φύγω νωρίτερα, παλεύοντας με τη δυσφορία που ένιωθα σε μυαλό και σώμα. Ήταν δύσκολο.

Όταν όμως αυτός ο κύκλος ολοκληρώθηκε, αμέσως δήλωσα συμμετοχή στον επόμενο που ήταν προγραμματισμένος έπειτα από λίγους μήνες. Παρόλο που δεν είδα ποτέ κάποιο «λευκό φως», *κάτι* συνέχιζε να με τραβά προς τον διαλογισμό. Έκτοτε, συμμετέχω σε πολλά προγράμματα τον χρόνο, διάρκειας από επτά ημέρες μέχρι τέσσερις μήνες.

Η πειθαρχία ποτέ δεν ήταν το φόρτε μου. Κατέβαλα μεγάλη προσπάθεια να διαλογίζομαι συχνά, όμως όσο οι μήνες και τα χρόνια περνούσαν, άρχιζα να προσέχω τα οφέλη της εξάσκησης να εμφανίζονται στην καθημερινότητά μου. Θυμός, άγχος και σκληρή αυτοκριτική εξακολουθούσαν να υπάρχουν, όμως είδα πως ήμουν σε θέση να αντιμετωπίζω αυτές τις εμπειρίες με επίγνωση και υπομονή, αντί αγανάκτηση και οδύνη. Παρόλο που εξακολουθούσα να βιώνω δυσάρεστες συναισθηματικές εμπειρίες, ένιωθα πως δεν επηρεαζόμουν τόσο πολύ απ' την κάθε κατάσταση ή σκέψη.

Το 2014, είχα την ευκαιρία να ηγηθώ μερικών ομάδων διαλογισμού στο ησυχαστήριο Against the Stream στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια. Ανέλαβα το γκρουπ της Κυριακής ως μέλος μιας εξαιρετικής ομάδας που δίδασκε σε μια ομάδα εφήβων. Το 2015, δυο απ' τους δασκάλους μου με δήλωσαν υποψήφιο να διδάξω διαλογισμό σε ένα πρόγραμμα στο Κέντρο διαλογισμού Spirit Rock, ένα από τα πιο φημισμένα κέντρα της Δύσης. Αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να δουλέψω με εξαιρετικούς δασκάλους, καλλιεργώντας τη δική μου πρακτική, και να εξερευνήσω τη σημασία που είχε να ηγείσαι μιας κοινότητας διαλογισμού.

Όταν άνοιξα το κέντρο διαλογισμού One Mind Dharma το

2017, το έκανα έχοντας στο μυαλό μου μόνο έναν στόχο: να φτιάξω έναν χώρο όπου ο καθένας θα μπορεί να έρθει και να ερευνήσει τα εσωτερικά του βιώματα σε ένα περιβάλλον ασφάλειας και υποστήριξης. Την περισσότερη δουλειά την έκανε η ίδια η κοινότητα με την ταπεινότητα και την ειλικρίνιά της, ενώ ο ρόλος μου ως δασκάλου συνεισέφερε τα μέγιστα στη δική μου εξάσκηση.

Τον καιρό που πρωτο-ξεκίνησα να εξασκούμαι, δεν καταλάβαινα πλήρως τι ήταν αυτό που με τραβούσε· είχα μια αόριστη ιδέα πως ο τρόπος που ζούσα δεν με βοηθούσε. Πάλευα με την κάθε σκέψη, αντιστεκόμενος στα συναισθήματά μου έχοντας εμμονή με τις εμπειρίες του παρελθόντος και τι έπρεπε να κάνω στο μέλλον. Χωρίς να ξέρω τι έπρεπε να γίνει για να αλλάξω, μέσα μου ήξερα πως έπρεπε να υπάρχει ένας πιο υγιής τρόπος ζωής.

Όπως εσύ, έτσι κι εγώ είμαι άνθρωπος. Δεν ανταποκρίνομαι ενσυνείδητα σε κάθε στιγμή της κάθε ημέρας. Ο εγκέφαλός μου μπαίνει στον αυτόματο πιλότο. Πανικοβάλλομαι και αγανακτώ. Σήμερα, η πρακτική μου είναι να παρατηρώ αυτές τις εμπειρίες, θυμίζοντας στον εαυτό μου πως εγώ επιλέγω πώς ανταποκρίνομαι σε αυτές. Προτού αποδεχτώ την ενσυνειδητότητα, κυριεύομαι από αντιδράσεις ενστίκτου και συνήθειας. Όμως, όσο περισσότερο καλλιεργούσα την επίγνωση, τόσο λιγότερο φυλακισμένος ένιωθα στις εκάστοτε σκέψεις και συναισθήματά μου. Πλέον, μπορώ να πατώ το κουμπί της παύσης, να ηρεμώ και να διαχειρίζομαι τις στρεσογόνες καταστάσεις με αυτοπεποίθηση και γαλήνη. Κατά μια έννοια, η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα μου έχει δώσει πίσω τη χαμένη μου ελεύθερη βούληση.

Η πιο μύχια πρόθεσή μου είναι να κάνω αυτές τις πρακτικές διαθέσιμες στον οποιονδήποτε αναζητά έναν διαφορετικό, πιο

ισορροπημένο τρόπο ζωής. Έχω δει ανθρώπους από όλους τους τομείς της ζωής να στρέφονται προς την ενσυνειδητότητα για να βοηθηθούν αναφορικά με το άγχος και την οδύνη, είτε σωματική είτε ψυχική. Ανεξάρτητα απ' το *γιατί* κάποιος αναζητά αυτήν την πρακτική, σε γενικές γραμμές όλοι έχουν τον ίδιο στόχο που είχα εγώ· να βρουν έναν πιο υγιή τρόπο να είναι άνθρωποι.

Όντας καινούργιος στην πρακτική, τα βιβλία που διάβαζα, οι δάσκαλοι που συναντούσα και τα μαθήματα που έκανα μου προσέφεραν ένα σημείο εκκίνησης. Χωρίς τα μέσα αυτά, θα χρειαζόμουν ακόμα περισσότερο χρόνο να ενσωματώσω τη συχνή εξάσκηση. Ελπίδα μου είναι πως θα μπορέσεις να χρησιμοποιήσεις αυτό το βιβλίο ως το δικό σου σημείο εκκίνησης. Δεν μπορώ να σου δώσω κάποιο μυστικό κλειδί για ένα προχωρημένο στάδιο ενσυνειδητότητας· είναι θέμα περιέργειας, περίσκεψης και, φυσικά, λίγης προσπάθειας.

Με μια μικρή καθοδήγηση, όλοι έχουμε τη δυνατότητα να ζούμε με ηρεμία. Μακάρι οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται σ' αυτό το έργο να σου προσφέρουν ένα μονοπάτι για ελευθερία στη ζωή σου.

Οι Αρχές της Ενσυνειδητότητας

ΣΤΑ 14 ΜΟΥ, ο πατέρας μου μου έδωσε ένα αντίτυπο του βιβλίου *The Miracle of Mindfulness*, του μοναχού Thich Nhat Hanh. Τον καιρό εκείνο, υπέφερα από διπολική διαταραχή και εθισμό και το βιβλίο αυτό μου προσέφερε μια απλή εισαγωγή σε πρακτικές ενσυνειδητότητας, οι οποίες ο πατέρας μου έκρινε ότι θα με βοηθούσαν. Καθώς διάβαζα για τις πρακτικές, αμέσως με τράβηξε η ομορφιά και η λιτότητα του διαλογισμού ενσυνειδητότητας. Διάβαζα προσεκτικά το κάθε κεφάλαιο, αναζητώντας να καταλάβω πλήρως την ιδέα της ενσυνειδητότητας. Το διάβασμα μου παρουσίασε τον δρόμο, όμως ποτέ δεν εξασκήθηκα με τα εργαλεία που παρείχε το βιβλίο. Φανταζόμουν πως οι αρχές αυτές θα ενσωματώνονταν στην καθημερινότητά μου ως δια μαγείας. Ήταν πριν μερικά χρόνια που άρχισα να αναλαμβάνω δράση και να βλέπω τα οφέλη που υποσχόταν το βιβλίο.

Έμαθα, όπως θα μάθεις κι εσύ, πως μια ζωή με ενσυνειδητότητα απαιτεί αρκετή εξάσκηση. Κανείς δεν ξεκινά με τέλεια επίγνωση και προσοχή. Πρώτα, πρέπει να κατανοήσεις *τι* κάνεις, *γιατί* εξασκείσαι και *πώς* πρέπει να εξασκείσαι. Ενώσω μαθαίνεις για τις πρακτικές, προσπάθησε όσο μπορείς να τις εφαρμόξεις στην καθημερινή σου ζωή.

Η ενσυνειδητότητα απαιτεί δράση και προσωπική έρευνα. Άνθρωποι σε όλον τον κόσμο ανακαλύπτουν την ενσυνειδητότητα ως εργαλείο που τους βοηθά με βιώματα άγχους, θυμού, οδύνης και πολλές άλλες δύσκολες εμπειρίες που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι. Αυτή η αρχαία πρακτική έχει εξελιχθεί ανά τις χιλιετίες και τώρα είναι πιο προσβάσιμη από ποτέ. Καθημερινά κατανοούμε περισσότερα πάνω στο τι σημαίνει να είναι κανείς ενσυνειδητος και πώς η ενσυνειδητότητα επιδρά στον ανθρώπινο νου. Συνειδητοποιώντας τι είναι η ενσυνειδητότητα, πώς μπορεί να είναι ωφέλιμη για τη ζωή σου και πώς να ξεκινήσεις, βάζεις τα θεμέλια για μια βαθιά επίγνωση και εξέλιξη.

Ζω τη Στιγμή, Κάθε στιγμή

Έχεις ξανακούσει τη λέξη *ενσυνειδητότητα* · δεσπόζει σε εξώφυλλα περιοδικών, αναφέρεται σε μαθήματα φυσικής κατάστασης καθώς και από στελέχη επιχειρήσεων που θέλουν να βελτιώσουν την παραγωγικότητα των τμημάτων τους. Όσο όμως η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα γίνεται όλο και πιο διαδεδομένη, το νόημα της λέξης θολώνει. Ίσως ακούς από πολλούς ότι πρέπει να «ζεις στο παρόν», όμως τι περιλαμβάνει αυτή η φράση;

Η ενσυνειδητότητα συχνά περιγράφεται ως η πρακτική του

να «ζεις την παρούσα στιγμή». Αυτό όμως δεν είναι παρά μόνο μια πτυχή της. Το να ζούμε στην παρούσα στιγμή είναι σημαντικό· αποτελεί το πρώτο βήμα του να στρέφουμε την προσοχή μας σε ό,τι συμβαίνει εδώ και τώρα, είτε αυτό είναι μια σκέψη, ένα δύσκολο συναίσθημα, ένα επαγγελματικό πρόβλημα ή απλώς η ίδια μας η αναπνοή. Όμως, δεν παύει να είναι μόνο η αρχή. Όταν περιορίζεις τον ορισμό της ενσυνειδητότητας στην πρακτική του να είσαι στο παρόν, παραβλέπεις αρκετές άλλες σημαντικές πτυχές. Καθώς προχωράς στις ασκήσεις αυτού του βιβλίου, θα βλέπεις τους όρους *εξάσκηση ενσυνειδητότητας* και *διαλογισμός* μερικές φορές να χρησιμοποιούνται εναλλάξ. Η ιδέα του να κάθεται σιωπηλός για διαλογισμό μπορεί να φαντάζει τρομακτική, αν δεν το έχεις ξανακάνει. Βοηθά πολύ αν κατανοήσεις πως η λέξη *διαλογισμός* αφορά την κάθε φορά που καταβάλλεις προσπάθεια αποσιωμένος στο να είσαι ενσυνείδητος. Αυτό μπορεί να γίνει όταν κάνεις εξάσκηση καθιστός ή απλά πλένεις τα πιάτα. Θυμήσου πως η ενσυνειδητότητα δεν εξασκείται μόνο πάνω σε ένα μαξιλάρι διαλογισμού· μπορείς να ενσωματώσεις την ενσυνειδητότητα σε οποιαδήποτε καθημερινή δραστηριότητα.

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να κατανοηθεί πιο βαθιά ως το να είσαι παρών με σαφήνεια, σοφία και καλοσύνη. Τι καλό μπορεί να βγει αν φέρεις την επίγνωση στην παρούσα στιγμή με επικριτικότητα και θυμό; Προκειμένου να επιδοθείς σε μια υγιή και ωφέλιμη πρακτική ενσυνειδητότητας, είναι απαραίτητο να καλλιεργήσεις αρκετές διαφορετικές συμπεριφορές, νοοτροπίες και δεξιότητες.

Καθώς εντρυφείς στην πρακτική της ενσυνειδητότητας, πιθανόν να ανακαλύψεις πληθώρα από προσωπικά δυνατά σημεία καθώς και μερικά σημεία στα οποία υπάρχει χώρος να εξελιχθείς.

Αποκαλώ αυτά τα σημεία ως *σημεία προς βελτίωση*. Προσπάθησε να μην αποθαρρυνθείς από αυτά· όλοι μας έχουμε. Αναγνωρίζοντας και εξερευνώντας τα μπορείς να δουλέψεις για να εξελιχθείς. Κάθε ένα από αυτά τα σημεία προς βελτίωση σου προσφέρει μια ευκαιρία να ελαττώσεις το άγχος και τη δυσαρέσκεια στη ζωή σου.

ΟΙ ΕΝΝΙΑ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Είσαι εδώ γιατί έχεις πάρει την απόφαση να ξεκινήσεις να ερευνάς την ενσυνειδητότητα. Είναι ένα βήμα σημαντικό το οποίο θα πρέπει να αναγνωρίζεις και να εκτιμάς. Πες ένα μπράβο στον εαυτό σου.

Ξεκινώντας το ταξίδι προς την κατανόηση της ενσυνειδητότητας, ας ρίξουμε μια ματιά στις διαφορετικές δεξιότητες τις οποίες πρόκειται να καλλιεργήσεις.

- **ΕΙΜΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΤΙΚΑ ΠΑΡΩΝ.** Πρόκειται για το πιο γνωστό και στοιχειώδες κομμάτι του διαλογισμού ενσυνειδητότητας, η καλλιέργεια του οποίου απαιτεί χρόνο. Καθώς εξασκείσαι, ενδεχομένως να πρέπει επανειλημμένως να ανακατευθύνεις τον νου σου στο παρών. Καθώς εκπαιδεύεις το μυαλό σου στο παρών, θα δεις πως σου γίνεται πιο φυσικό να μπορείς να αφήνεις στην επίγνωση της παρούσας στιγμής.
- **ΒΛΕΠΩ ΚΑΘΑΡΑ.** Αυτή η πτυχή της ενσυνειδητότητας ίσως να μπορεί να θεωρηθεί ως αναγνώριση της εμπειρίας που βιώνεις. Κάθε φορά που ο πόνος ανακύπτει, είσαι σε θέση να

τον αναγνωρίσεις ως τέτοιο. Όταν το άγχος ανακύπτει, το αναγνωρίζεις ως τέτοιο. Καλλιεργείς τη σοφία του να βλέπεις καθαρά τι βιώνεις στην παρούσα στιγμή.

- **ΑΠΑΛΛΑΣΣΟΜΑΙ ΑΠ' ΤΗΝ ΕΠΙΚΡΙΣΗ.** Ίσως παρατηρήσεις πως το μυαλό σου ονομάζει κάτι (συναίσθημα, σκέψη κλπ.) ως καλό ή κακό, σωστό ή λάθος, θετικό ή αρνητικό. Στην εξάσκηση ενσυνειδητότητας, μπορείς να απαλλαγείς από τέτοιες κρίσεις αξιών. Κάθε φορά που μια επίκριση ανακύπτει, μπορείς να θυμίζεις στον εαυτό σου πως δεν χρειάζεται να την πιστεύεις. Αποδέξου αυτό που είναι παρόν στο μυαλό σου, όπως και το αν αυτό σου αρέσει ή όχι.
- **ΕΧΩ ΑΥΤΟΚΥΡΙΑΡΧΙΑ.** Η αυτοκυριαρχία είναι η ποιότητα να διατηρούμε την ισορροπία μας, ειδικά όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με δύσκολες ή άβολες συνθήκες. Είτε η εμπειρία που βιώνεις είναι εύκολη είτε είναι δύσκολη, η ενέργεια και η προσπάθεια που καταβάλλεις σε αυτή μπορεί να παραμένει απάλλακτη. Κατ' αυτόν τον τρόπο, χτίζεις εσωτερική ανθεκτικότητα, μαθαίνοντας να διαχειρίζεσαι δύσκολες καταστάσεις με ισορροπία και σταθερότητα.
- **ΒΛΕΠΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΩΣ ΚΟΜΜΑΤΙ ΕΝΟΣ ΣΥΝΟΛΟΥ.** Η ζωή περιλαμβάνει μια πληθώρα από εμπειρίες και το πιθανότερο είναι να υποδέχεσαι κάποιες, ενώ απομακρύνεις κάποιες άλλες. Ο Άγγλος μοναχός Ajahn Sumedho συχνά λέει στους μαθητές του «Όλα ανήκουν στο σύνολο». Έχοντας ενσυνειδητότητα, δεν χρειάζεται να αποκλείεις καμία σκέψη, συναίσθημα ή εμπειρία. Δώσε προσοχή σε ό,τι ανακύπτει και υποδέξου τις άβολες στιγμές.

- **ΚΑΛΛΙΕΡΓΩ ΤΟΝ ΑΡΧΑΡΙΟ ΝΟΥ ΜΟΥ.** Κάθε φορά που μαθαίνεις κάτι καινούργιο, προσέγγισέ το με περιέργεια και προθυμία για κατανόηση. Καθώς εξελίσσεσαι στην κατανόηση του κόσμου γύρω σου, ενδεχομένως να υποπέσεις σε μια νοοτροπία «αυτόματου πιλότου», πιστεύοντας πως ξέρεις ακριβώς τι κάνεις και πώς δουλεύουν τα πράγματα. Προκειμένου να επιδοθείς σε μια υγιή εξάσκηση ενσυνειδητότητας, προσπάθησε να καλλιεργήσεις τον αρχάριο νου σου, παρατηρώντας εμπειρίες και καταστάσεις σαν να ήταν η πρώτη φορά. Μείνε ανοιχτός σε νέες δυνατότητες και έχει τον νου σου για στιγμές που το μυαλό σου αρχίζει να κλείνει.
- **ΕΧΩ ΥΠΟΜΟΝΗ.** Οι περισσότεροι άνθρωποι έρχονται για εξάσκηση ενσυνειδητότητας και διαλογισμού με έναν στόχο. Θέλουν να ανακουφιστούν απ' το άγχος, να μάθουν να αντιμετωπίζουν τις στρεσογενείς καταστάσεις της καθημερινότητας ή να διαχειρίζονται τον θυμό τους. Είναι καλό να έχουμε μια πρόθεση, όμως να θυμάσαι να έχεις υπομονή· η εμμονή σε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα, μπορεί να υπονομεύσει την πρόοδό σου. Η υπομονή απαιτεί εμπιστοσύνη στην ίδια την πρακτική, στον δάσκαλο αλλά και στον εαυτό σου. Έχε τις προθέσεις σου κατά νου και θυμήσου πως η εξέλιξη θέλει χρόνο.

Μείωση του Άγχους με Ενσυνειδητότητα (MBsR)

Αναφορικά με πρόσφατες έρευνες πάνω στα οφέλη της ενσυνειδητότητας, ολοένα και περισσότεροι ψυχολόγοι και κλινικοί ιατροί ενσωματώνουν την ενσυνειδητότητα στις πρακτικές τους. Στα τέλη του 1970, ο Jon Kabat-Zinn, καθηγητής του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης, ίδρυσε το Πρόγραμμα Ενσυνειδητότητας κατά του Άγχους. Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί μια μορφή διαλογισμών και πρακτικών ενσυνειδητότητας συνδυασμένων με τη σύγχρονη επιστήμη. Παρέχει μεθόδους μείωσης του στρες και αντιμετώπισης του σωματικού πόνου καθώς και του άγχους και της κατάθλιψης. Εδώ και 30 χρόνια, έχει αναπτυχθεί σε πρόγραμμα παγκοσμίου βεληνεκούς με χιλιάδες δασκάλους και τμήματα.

Τη δεκαετία του 1990, η Γνωσιακή Θεραπεία Ενσυνειδητότητας, κομμάτι της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΓΣΘ), αναπτύχθηκε για την πρόληψη υποτροπιασμού σε ανθρώπους που υποφέρουν από κατάθλιψη. Οι ψυχοθεραπευτές συνδυάζουν τη μεθοδολογία της ΓΣΘ με πρακτικές βασισμένες στην ενσυνειδητότητα, για να φέρουν την επίγνωση στην αυτο-επικριτικότητα και τον μηρυκασμό.

Ψυχολόγοι και ψυχοθεραπευτές έχουν πετύχει με τις πρακτικές ενσυνειδητότητας καλά αποτελέσματα σε πληθώρα ατόμων. Η πρόληψη υποτροπών με ενσυνειδητότητα χρησιμοποιείται στις θεραπείες κατά του εθισμού. Οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές

αναφορικά και με τις θεραπείες κατά του μετα-τραυματικού στρες. Η εκπαίδευση πάνω στον διαλογισμό επίγνωσης μπορεί να προάγει τη γενικότερη ψυχολογική ευημερία. Καθώς ο όγκος των ερευνών αυξάνεται, το ίδιο συμβαίνει και με τη συνολική μας κατανόηση πάνω στην πρακτική και όλα τα δυνατά οφέλη της. Δεν έχουμε ανακαλύψει παρά μόνο επιφανειακά τον τρόπο που η ενσυνειδητότητα συμβάλλει σε κλινικές περιπτώσεις.

- **ΚΑΝΩ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ.** Η ενσυνειδητότητα δεν έχει να κάνει με την αυτο-τιμωρία. Ουσιώδες κομμάτι της εξάσκησης είναι η καλοσύνη και αυτή ξεκινά με το να δείχνεις καλοσύνη στον *εαυτό σου*. Χωρίς αυτή, μπορείς να γίνεις αντιδραστικός και ανίκανος να δεις καθαρά. Καθώς εξασκείσαι, ανταποκρίσου στις εμπειρίες με καταδεκτικότητα. Δες το μυαλό σου ως φίλο και όχι ως εχθρό σου.
- **ΤΙΜΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.** Δεν είναι ανάγκη να καθαρίσεις το μυαλό σου, να έχεις κατακτήσει την πλήρη ηρεμία ή καλοσύνη, προκειμένου να αρχίσεις να εξασκείσαι στην ενσυνειδητότητα. Ξεκίνα όπου κι αν είσαι και παίνεσε τον εαυτό σου που έκανε το βήμα. Κάνουμε *εξάσκηση*, όχι αγώνα. Κανείς δεν σε βαθμολογεί. Κι αν δυσκολεύεσαι, δεν σημαίνει πως κάτι πάει λάθος με σένα ή το μυαλό σου. Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου, αφήνοντάς του χώρο για εξέλιξη.

Οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται στις σελίδες που ακολουθούν προσφέρουν πρακτικούς τρόπους για να αναπτύξεις αυτές

τις ποιότητες. Κατά την εξάσκησή σου, μπορείς να επιστρέφεις σε αυτά τα εννιά στοιχεία, εντοπίζοντας σε ποια σημεία υπάρχει χώρος για εξέλιξη.

Όταν συμμετείχα στο πρώτο ησυχαστήριο διαλογισμού, απορούσα με το μόνο στοιχείο που συνέχιζε να ανακύπτει στο μυαλό μου: επίκριση. Απ' την εκπαίδευσή μου ήξερα πως έπρεπε να επιδιώξω την κατανόηση της επίκρισης· όχι να επικρίνω τον εαυτό μου για το ότι επικρίνει. Ο δάσκαλός μου πρότεινε να εξασκηθώ στην καλοσύνη και τη συγχώρεση προς τον νου μου. Δυσκολεύτηκα αρκετά. Το να συγχωρήσεις τον εαυτό σου μπορεί να αποτελέσει μια πρόκληση εφ' όρου ζωής. Όμως αφιερώθηκα σε αυτό. Χρόνια αργότερα, η καταδεκτικότητα και η καλοσύνη προς τον σκεπτόμενο νου εξακολουθεί να αποτελεί ουσιαστικό κομμάτι στην εξάσκηση ενσυνειδητότητάς μου.

Στην εξάσκησή σου (όπως και στη ζωή σου) θα βιώσεις κι εσύ δύσκολες στιγμές. Ίσως χρειαστεί να δοκιμάσεις διαφορετικές προσεγγίσεις προτού ανακαλύψεις τι δουλεύει καλύτερα. Κάνε ό,τι μπορείς για να μείνεις ανοιχτός και θυμήσου να συγχωρείς τον εαυτό σου για το ότι μπορεί να μη διαθέτει αμέσως την απάντηση. Όσο συνεχίζεις να εξασκείσαι, θα εμβαθύνεις την κατανόησή σου για όσα χρειάζεσαι. Θα ξέρεις ενστικτωδώς πότε πρέπει να επανέλθεις στο μυαλό του αρχάριου, πότε να εξασκείσαι στην καλοσύνη και πότε χάνεις την ισορροπία σου.

Οφέλη βασισμένα σε Έρευνες

Τον καιρό που συμμετείχα σε ένα γκρουπ διαλογισμού ως έφηβος, θυμάμαι να ακούω μια ομάδα ανθρώπων να μοιράζονται

μεταξύ τους τα οφέλη της ενσυνειδητότητας στη ζωή τους. Έλεγαν ιστορίες για το πώς τους είχε βοηθήσει σε κρίσεις πανικού να καταλαγαιάζουν τον θυμό τους, καθώς και σε έναν τρόπο ζωής με περισσότερη συμπόνια. Όταν αργότερα μίλησα μαζί τους, είδα την αδιαμφισβήτητη χαρά και διαύγεια στα μάτια τους.

Αυτό ήταν ένα σημείο καμπής, τόσο στη ζωή όσο και την πρακτική μου. Είδα πως η ενσυνειδητότητα αποτελούσε πηγή χαράς και γαλήνης στη ζωή των ανθρώπων. Σήμερα, έχουμε την τύχη να διαθέτουμε ένα σύνολο κλινικών ερευνών που το υποστηρίζει.

Η ενσυνειδητότητα διδάσκεται για πάνω από 2.000 χρόνια. Άνθρωποι σε όλον τον κόσμο εφαρμόζουν τις πρακτικές της, ανακαλύπτοντας τα ατομικά οφέλη που η ενσυνειδητότητα προσφέρει. Ζούμε σε μια συναρπαστική εποχή. Καθώς η επιστημονική γνώση αυξάνει, πολλά από τα κορυφαία μυαλά του κόσμου χρησιμοποιούν μοντέρνες μεθόδους, για να αποδείξουν τα χιλιάδες οφέλη του διαλογισμού ενσυνειδητότητας.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Η ενσυνειδητότητα έχει μελετηθεί σε κλινικά περιβάλλοντα, μέσω τεχνολογίας απεικόνισης του εγκεφάλου ή εκτεταμένων ψυχολογικών ερευνών. Παρόλο που η έρευνα στον τομέα της ενσυνειδητότητας είναι σχετικά νέα, οι ερευνητικές ομάδες συνεχίζουν να εντοπίζουν απτές αποδείξεις για τους άγραφους ισχυρισμούς που οι διαλογιστές έκαναν ανά τους αιώνες. Πολλές μελέτες εντοπίζουν αλλαγές στη συμπεριφορά και δραστηριότητα του εγκεφάλου έπειτα από μόνο λίγες εβδομάδες εξάσκησης, με τους συμμετέχοντες να διατηρούν τις θετικές επιδράσεις έως και έναν χρόνο μετά τη συμμετοχή τους σε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα.

Κατανοώντας την έρευνα μπορεί να συνειδητοποιήσεις για ποιον λόγο εξασκείσαι, παίρνοντας παράλληλα μια ιδέα σχετικά με μερικά απ' τα οφέλη που μπορείς να βιώσεις.

- **ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ.** Το 2010, μια ομάδα από ερευνητές ανέλυσαν τα ευρήματα της προηγούμενης δεκαετίας και αποφάνθηκαν πως η ενσυνειδητότητα είχε επιρροή στη μείωση του άγχους. Αυτό ίσχυε για συμμετέχοντες στη μελέτη που είτε είχαν διαγνωσθεί με αγχώδη διαταραχή είτε όχι.
- **ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΣΗ.** Έρευνες στο Πανεπιστήμιο της Σάντα Μάρμπαρα της Καλιφόρνια έδειξαν πως η ενσυνειδητότητα βοηθά τους ανθρώπους να μένουν προσηλωμένοι και να χρησιμοποιούν πιο αποτελεσματικά νεοαποκτηθείσες πληροφορίες. Ένα ενθαρρυντικό εύρημα της μελέτης είναι πως οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντικά μικρότερα επίπεδα αποσυντονισμού του μυαλού τους έπειτα από μόνο δυο εβδομάδες εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα.
- **ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ.** Τα σωματικά οφέλη της ενσυνειδητότητας είναι καλά καταγεγραμμένα. Έρευνες κατά την περασμένη δεκαετία έχουν δείξει πως ο συχνός διαλογισμός συμβάλει σε βελτίωση της πέψης, ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού, μείωση της αρτηριακής πίεσης, γρηγορότερη σωματική ανάρρωση και ίαση της φλεγμονής. Ενσυνειδητότητα σημαίνει πολλά παραπάνω από φροντίδα του νου!
- **ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΥΠΝΟΣ.** Σύμφωνα με το περιοδικό Harvard Health, έρευνες δείχνουν πως η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στη γρηγορότερη έλευση και διατήρηση του ύπνου.

Ανεξάρτητα απ' την ώρα που κάνεις εξάσκηση, ο διαλογισμός θα σε βοηθήσει.

- **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ.** Σε μελέτη του 1982, ερευνητές ανακάλυψαν πως ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να λύνουν προβλήματα με περισσότερη δημιουργικότητα. Καλλιεργώντας την ακινησία στον σου, θα αποκτήσεις την ικανότητα να σκέφτεσαι με νέους τρόπους, κοιτώντας τα προβλήματα από νέες οπτικές, και να δουλεύεις πιο αποτελεσματικά προς την εύρεση λύσεων. Πέρα απ' αυτό, θα μπορείς να αντιμετωπίζεις το άγχος στο οικογενειακό περιβάλλον, στη δουλειά και στην καθημερινή σου ζωή.
- **ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΝΑΞΙΑΣ.** Η μοναξιά είναι συνυφασμένη με κακές επιδράσεις στην υγεία. Σε έρευνα του Πανεπιστημίου του Λος Άντζελες της Καλιφόρνια, οι συμμετέχοντες βίωναν μικρότερη μοναξιά έπειτα από οκτώ εβδομάδες εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα. Αυτό ίσχυε είτε αυτοί ήταν πράγματι μόνοι ή περιβάλλονταν από φίλους. Επιπροσθέτως, όσοι εξασκούσαν στην ενσυνειδητότητα μόνοι τους βίωναν περισσότερα αισθήματα σύνδεσης και ικανοποίησης. Το 2018, έπειτα από μια εκτεταμένη έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο πάνω στη μοναξιά, η πρωθυπουργός της Βρετανίας Τερέζα Μέι έκρινε σκόπιμο να διορίσει Υπουργό Μοναξιάς.
- **ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ.** Πολλοί δυσκολευόμαστε με αυτό. Η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα έχει επανειλημμένως δείξει πως ενισχύει την αυτοεκτίμηση πέραν των πολιτισμικών διαφορών. Μπορεί να σε βοηθήσει να βελτιώσεις την εικόνα

που έχεις για το σώμα σου, την αίσθηση της αξίας σου και να σου δώσει την ικανοποίηση για το ποιος είσαι ως άτομο.

- **ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.** Παρόλο που η ενσυνειδητότητα δεν αποτελεί υποκατάστατο κλινικής φροντίδας, μπορεί όμως να σου προσφέρει έναν πανίσχυρο τρόπο διαχείρισης των διαταραχών και προβλημάτων που σχετίζονται με την ψυχολογία σου. Αν βιώνεις περιόδους κατάθλιψης, άγχους ή μεταβολών στη διάθεσή σου, η ενσυνειδητότητα μπορεί να σε βοηθήσει. Ερευνητές έχουν δει την ενσυνειδητότητα να βοηθά στην εξισορρόπηση των ψυχολογικών μεταβολών σε ανθρώπους που είτε έχουν διαγνωσθεί με διαταραχές διάθεσης είτε όχι.

Οι Αρχές της Εξάσκησης

Δεν χρειάζεσαι κάτι ξεχωριστό ή «εξειδικευμένο» για να καλλιεργήσεις την ενσυνειδητότητα στη ζωή σου. Συνήθως το δυσκολότερο κομμάτι είναι να ξεκινήσεις, με τον καιρό όμως γίνεται ευκολότερο καθώς ανακαλύπτεις τι δουλεύει καλύτερα για σένα και τον τρόπο ζωής σου. Καθώς εξασκείσαι, δώσε προσοχή σε τι μοιάζει εύκολο, απροβλημάτιστο και «σωστό» και τι σου προκαλεί αναστάτωση και αντίσταση.

Χρησιμοποίησε τις πρακτικές αυτού του βιβλίου, τις προτάσεις για το ξεκίνημά σου καθώς και τις γνώσεις σου, για να αναπτύξεις μια πρακτική ενσυνειδητότητας. Μέσα στα χρόνια διδασκαλίας, έχω μάθει για πολλούς τρόπους να ξεκινήσει κανείς και είναι όλοι τους διαφορετικοί και εξατομικευμένοι.

Να μερικά πράγματα που μπορείς να κάνεις, για να σε βοηθήσουν να μπεις στο μονοπάτι της ενσυνειδητότητας.

ΚΑΘΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Όταν ήμουν νέος στον διαλογισμό, δυσκολευόμουν πραγματικά να εξασκηθώ. Το έβλεπα σαν αγγαρεία. Όσο όμως εξασκούν όλο και πιο τακτικά, μου έγινε συνήθεια σε βαθμό που άρχισα να *προσμένω* τις στιγμές ενσυνειδητότητας μέσα στη μέρα. Καθώς τα οφέλη της εξάσκησης άρχισαν να εμφανίζονται στην καθημερινότητά μου, η αυτοπεποίθηση και το ενδιαφέρον μου για την ενσυνειδητότητα μεγάλωναν και η εξάσκηση γινόταν ακόμα πιο εύκολη και ευχάριστη.

Το μόνο που η ενσυνειδητότητα ζητά από σένα είναι να κάνεις προσπάθεια. Παρακάτω βρίσκονται τα ουσιαστικότερα στοιχεία που πρόκειται να δουλέψεις, όσο διαμορφώνεις τη δική σου πρακτική ενσυνειδητότητας.

- **ΒΡΙΣΚΩ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΔΙΑΛΟΓΙΖΟΜΑΙ.** Με το γεμάτο πρόγραμμά σου, ίσως φαντάζει αδύνατο να βρίσκεις χρόνο για διαλογισμό. Δουλεύοντας με άτομα από όλον τον κόσμο, παρόλο που αυτό αποτελεί μια συνηθισμένη πρόκληση, σίγουρα μπορείς να βρεις χρόνο για εξάσκηση. Το κλειδί είναι να κάνεις την ενσυνειδητότητα προτεραιότητα. Το να ξυπνάς λίγα λεπτά νωρίτερα απ' το συνηθισμένο ή να βάζεις μια υπενθύμιση για να κάνεις διαλογισμό το απόγευμα είναι πράγματα που σε βοηθούν να κάνεις την εξάσκηση μέρος της καθημερινότητάς. Δεν είναι ανάγκη να αφιερώνεις κατευθείαν 30 λεπτά τη μέρα· ξεκίνα με 5.

- **ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗ.** Ίσως δυσκολεύεσαι να βρεις τον κατάλληλο χώρο για να εξασκηθείς. Θυμήσου πως αυτό μπορεί να γίνει κυριολεκτικά οπουδήποτε. Δεν υπάρχουν «τέλειοι» ή «κακοί» χώροι. Μπορείς επίσης να διαμορφώσεις έναν χώρο αφιερωμένο στον διαλογισμό, βρίσκοντας ένα σημείο στο σπίτι σου, σχετικά ήσυχο που σε ηρεμεί. Αν το γραφείο ή ο χώρος εργασίας σου είναι χαοτικός, προσπάθησε να διαλογίζεσαι στο αυτοκίνητο πριν τη δουλειά. Αν νιώθεις άνετα να το κάνεις, μπορείς επίσης να χρησιμοποιείς δημόσιους χώρους, όπως παραλίες, πάρκα και ήρεμους δρόμους.
- **ΘΕΤΩ ΜΙΑ ΠΡΟΘΕΣΗ.** Δεν θα ήσουν εδώ, αν δεν είχες μια πρόθεση στο μυαλό σου. Γιατί ενδιαφέρεσαι να βρεις έναν πιο ενσυνειδητο τρόπο ζωής; Όποια κι αν είναι η απάντηση, βοηθά να υπενθυμίζεις τακτικά στον εαυτό σου αυτήν την πρόθεση, συνδέοντάς τη με ό,τι σου δίνει κίνητρο. Το μυαλό σου ίσως προσπαθήσει να σε πείσει να σταματήσεις ή πως δεν έχεις αρκετό χρόνο. Είναι μάταιο να μάχεσαι αυτές τις σκέψεις. Αντ' αυτού, επανάφερε τον νου σου στην αρχική σου πρόθεση. Να θυμάσαι τι έχει αξία για σένα.
- **ΜΕΝΩ ΣΥΝΕΠΗΣ.** Οι πρακτικές αυτού του βιβλίου παρουσιάζουν ευκαιρίες να ερευνήσεις την ενσυνειδητότητα στη ζωή σου με διαφορετικούς τρόπους. Προσπάθησε να χρησιμοποιείς έναν κάθε μέρα, κρατώντας πάντα παρούσα την πρόθεση της ενσυνειδητότητας. Η συχνή εξάσκηση σε βοηθά να εκπαιδεύσεις τον νου σου αποτελεσματικά. Όταν εξασκείσαι καθημερινά, η συνήθεια χτίζεται σχετικά γρήγορα. Είναι σαν να πηγαίνεις στο γυμναστήριο· αν πηγαίνεις μια φορά τον μήνα, το πιθανότερο είναι να μη δεις γρήγορα αποτελέσματα. Αν όμως

πας δυο φορές τη βδομάδα, όλες αυτές οι μικρές περίοδοι προπόνησης συνδυάζονται μεταξύ τους και γίνεσαι πιο δυνατός. Η ενσυνειδητότητα είναι μια αθροιστική πρακτική· ο μυς του μυαλού γίνεται πιο ικανός όσο συνεχίζεις να εξασκείσαι.

- **ΚΑΝΩ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ.** Η ανθρώπινη υποστήριξη μπορεί να συμβάλλει τα μέγιστα προς την ανάπτυξη νέων συνηθειών. Δοκίμασε να ζητήσεις από έναν φίλο ή συγγενή να εξασκείται μαζί σου μια φορά την ημέρα. Αυτό θα σου προσδώσει μια αίσθηση συνέπειας προς κάποιον άλλον πέρα απ' τον εαυτό σου και μια δόση εξωτερικής κινητοποίησης είναι κάτι που βοηθά πάντα. Θα έχεις επίσης την ευκαιρία να μιλήσεις για τις εμπειρίες σου με κάποιον άλλον, κάτι που θα βοηθήσει και τους δυο σας να μένετε συνεπείς στην εξάσκηση.
- **ΚΡΑΤΩ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ.** Κράτα ένα ημερολόγιο ειδικά για την εξάσκησή σου στην ενσυνειδητότητα. Αφού τελειώσεις την εξάσκηση της ημέρας, κράτα μερικές σημειώσεις. Πώς ήταν; Μήπως συνέβη κάτι καινούργιο ή ενδιαφέρον; Πώς σε έκανε να νιώσεις; Η πράξη της καταγραφής των εμπειριών σου στην ενσυνειδητότητα σε βοηθά να την κατανοήσεις πιο ξεκάθαρα, ενσωματώνοντας τη νεοαποκτηθείσα γνώση στον νου, παρέχοντας κάτι για μελλοντική χρήση. Κατά καιρούς κοιτώ ακόμη το πρώτο μου ημερολόγιο διαλογισμού και αγαπώ να βλέπω την πρόοδο που έχω κάνει μέσα στα χρόνια.

«Ενσυνειδητότητα είναι απλώς να έχεις επίγνωση του τι συμβαίνει τώρα χωρίς να εύχεσαι να ήταν δια-

φορετικά να απολαμβάνεις το ευχάριστο χωρίς να εμμένεις όταν αυτό αλλάζει (και θα αλλάξει)· να αντιμετωπίζεις το δυσάρεστο χωρίς τον φόβο ότι θα είναι για πάντα έτσι (δεν θα είναι)».

—JAMES BARAZ, *Awakening Joy: 10 Steps That Will Put You on the Road to Real Happiness*

Πώς να αξιοποιήσεις πλήρως αυτό το βιβλίο

Το βιβλίο αυτό λειτουργεί ως οδηγός στην εξάσκηση σου, παρέχοντας κατευθυντήριες στο ξεκίνημά σου στην ενσυνειδητότητα. Προσωπικά χρησιμοποιώ κάθε πρακτική που περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο και τις έχω δει όλες να ωφελούν πολλούς από τους μαθητές μου. Ίσως δεις κάποιες ασκήσεις ή ιδέες να απηχούν περισσότερο σε εσένα απ' ό,τι σε άλλους. Μείνε ανοιχτός, δοκιμάζοντας κάθε άσκηση για να δεις αν σου ταιριάζει.

Οι ασκήσεις παρέχονται σε τρία μέρη: Βασικές Ασκήσεις Ενσυνειδητότητας, Καθημερινή Ενσυνειδητότητα και Ενσυνείδητες Διαθέσεις. Σε κάθε μέρος, οι ασκήσεις ξεκινούν απλά και σύντομα. Καθώς προχωράς, θα χτίζονται πάνω σε προηγούμενες ασκήσεις και θα απαιτούν λίγο περισσότερο χρόνο. Προτείνω να ξεκινάς κάθε ενότητα απ' την αρχή και να παίρνεις τον χρόνο σου να τελειοποιείς τις πιο απλές ασκήσεις, προτού προχωρήσεις στις επόμενες.

Αν είσαι αρχάριος, προτείνω να ξεκινήσεις με τις Βασικές Ασκήσεις Ενσυνειδητότητας, ανεξάρτητα απ' τις όποιες ανησυχίες σου. Το κομμάτι αυτό αναλύει τις στοιχειώδεις πρακτικές

της ενσυνειδητότητας και θα συνεχίσεις να επιστρέφεις σε αυτές καθ' όλη τη διάρκεια της εξάσκησης σου.

Κάτι για τον διαλογισμό: Οι περισσότεροι άνθρωποι ακούν τη λέξη *διαλογισμός* και φαντάζονται έναν γαλήνιο τύπο να κάθεται οκλαδόν για ώρες με ένα εντελώς άδειο μυαλό. Ενώ η καθιστική στάση αποτελεί σίγουρα ένα σημαντικό κομμάτι στην εξάσκηση ενσυνειδητότητας, εξίσου σημαντικό είναι να έχεις κατά νου πως *κάθε* άσκηση ενσυνειδητότητας σε αυτό το βιβλίο αποτελεί μορφή διαλογισμού και υπάρχουν πολλοί που δεν σε υποχρεώνουν να σταματάς ό,τι κάνεις για να κάτσεις σιωπηλός με τα μάτια κλειστά. Υπάρχουν πολύ πιο ενεργές πρακτικές και διάφορα μέσα να αξιοποιήσεις στην καθημερινή σου ζωή και πολλές ασκήσεις που τα μάτια σου θα είναι ανοιχτά. Ενσωματώνοντας τόσο τον επίσημο διαλογισμό όσο και τις ενεργές ασκήσεις ενσυνειδητότητας μέσα στη μέρα σου, μπορείς να θέσεις τα θεμέλια για μια πλούσια πρακτική ενσυνειδητότητας.

ΔΕΣ ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Η ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός αποτελούν ωφέλιμα εργαλεία σχεδόν για τον καθένα και, ανεξάρτητα απ' το ποιο πρόβλημα αντιμετωπίζεις, ενσωματώνοντας αυτές τις πρακτικές στη ζωή σου θα έχεις θετικά αποτελέσματα στη γενικότερη ευημερία σου. Είναι δυνατό, λοιπόν, να εστιάσεις τις προσπάθειές σου σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα και κατ' αυτόν τον τρόπο έχω διαχωρίσει τα μέρη αυτού του βιβλίου.

Αν αντιμετωπίζεις κάποια συγκεκριμένη δυσκολία, είσαι ελεύθερος να μεταπηδήσεις σε εκείνες τις πρακτικές και ενότητες. Μπορείς να ακολουθείς τις ασκήσεις με τη σειρά που

έχω παρουσιάσει ή να τις παρακάμψεις και να προτιμήσεις εκείνες που ταιριάζουν καλύτερα στο δικό σου πρόγραμμα και τρόπο ζωής.

ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΧΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ;

Οι πρώτοι σου διαλογισμοί ίσως να μη μοιάζουν πολύ χαλαρωτικοί. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο να κάθεται ακίνητος παρατηρώντας τον νου σου, ειδικά όταν μόλις ξεκινάς. Όπως κάθε άλλη νέα συνήθεια, θέλει χρόνο για να δεις αποτελέσματα. Αποκαλείται εξάσκηση γιατί δεν έχει κάποιο τέλος, όπως ένας αγώνας ταχύτητας ή το να δεις όλες τις ταινίες που έχεις σημειώσει στη λίστα σου. Η ενσυνειδητότητα δεν έχει «σύντομο δρόμο». Θα σου κρατά συντροφιά σε όλη σου τη ζωή. Καθώς προχωράς, φρόντισε να παρατηρείς όσες φορές η ενσυνειδητότητα εμφανίζεται μέσα στη μέρα σου. Μπορείς επίσης να εντοπίσεις τη λαχτάρα σου για αποτελέσματα (ή «θεραπεία») και προσπάθησε να την παρατηρήσεις με περιέργεια και όχι με ανυπομονησία. Τα πρώιμα στάδια της εξάσκησης θα σε βοηθήσουν να μάθεις να αφήνεις και να εμπιστεύεσαι τη διαδικασία.

- **ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ** (βλέπε άσκηση 51, Ηρεμώντας το Σώμα, σελίδα 191· άσκηση 55, Τι είναι αυτό το Συναίσθημα;;, σελίδα 202)
- **ΚΑΤΑΠΡΑΨΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΘΥΜΟ** (βλ. άσκηση 56, Κατευνάζοντας τη Φλόγα, σελ. 205)

- **ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ** (βλ. άσκηση 57, Χαμογελάω- ντας, σελ. 208)
- **ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** (βλ. άσκηση 61, Εγκαρ- διότητα απέναντι στους άλλους, σελ. 217· άσκηση 63, RAIN, σελ. 223· άσκηση 65, Θα τα Καταφέρεις, σελ.228)
- **ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ** (βλ. άσκηση 29, Μαγειρεύο- ντας με Διαύγεια, σελ. 134· άσκηση 31, Πλένοντας τα Πιάτα, σελ. 140· άσκηση 35, Βάλε Χρώμα στον Κόσμο σου, σελ. 150)

ΕΞΕΛΙΞΕ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΟΥ

Οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο κυμαίνο- νται σε διάρκεια από 5 έως 20 λεπτά ή παραπάνω. Καθώς ξεκινάς το ταξίδι σου, δώσε στον εαυτό σου την άδεια να εγκλιματιστεί στις πιο εκτενείς ασκήσεις. Όσο τελειοποιείς τις πιο σύντομες, απλούστερες τεχνικές, η γνώση και κατανόησή σου θα αυξάνεται και θα μπορείς να μεταβείς στις μεγαλύτερης διάρκειας ασκήσεις. Αυτό σημαίνει εξέλιξη. Δείξε υπομονή με τον εαυτό σου και προχώρα στις ασκή- σεις με τον δικό σου ρυθμό. Σε ενθαρρύνω να δοκιμάσεις όλες τις ασκήσεις ώστε να βιώσεις όλους τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορείς να καλλιεργήσεις την ενσυνειδητότητα.

ΔΙΕΥΡΥΝΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Καθώς προχωράς στο βιβλίο, θα έρθεις αντιμέτωπος με προ- κλήσεις και δυσκολίες. Μερικές ασκήσεις θα βγουν φυσικά, ενώ άλλες ίσως αποκαλύψουν σημεία που χρειάζονται βελτίωση και θέλουν περισσότερο χρόνο και προσπάθεια. Να θυμάσαι: Μπο-

ρείς. Κάποιες στιγμές ίσως αμφιβάλλεις για σένα, αλλά μερικές φορές η εξέλιξη σε βγάζει απ' τη ζώνη άνεσής σου. Αυτές οι πρακτικές ίσως σε παρακινήσουν με αγάπη να ψάξεις βαθύτερα. Το να βιώνεις φόβο, αμφιβολία ή επίκριση δεν είναι κακό. Συνέχισε να προχωράς με την εξάσκησή σου.

Ορισμοί

Διασκορπισμένους ανάμεσα στις ασκήσεις θα βρεις τους παρακάτω όρους:

ΤΟΝΟΣ ΑΙΣΘΗΣΗΣ: Η εμπειρία πως κάτι είναι ευχάριστο, δυσάρεστο ή ουδέτερο. Για παράδειγμα, ο τόνος αίσθησης ενός πουλιού που κελαηδά είναι ευχάριστος ενώ εκείνος της φαγούρας είναι δυσάρεστος.

ΣΗΜΕΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ: Σημεία στα οποία έχεις περιθώριο να εξελιχθείς. Συχνά αυτά αφορούν δύσκολες καταστάσεις με τις οποίες ερχόμαστε αντιμέτωποι, όμως έχουμε μια εκπληκτική ευκαιρία να μάθουμε.

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗ: Δεσμευόμαστε όταν παγιδευόμαστε σε μια εμπειρία και αδυνατούμε να επιλέξουμε πώς θα ανταποκριθούμε. Αποδεσμευόμαστε όταν απελευθερωνόμαστε από την εμπειρία και επιστρέφουμε στην επίγνωση.

ΕΓΚΑΡΔΙΟΤΗΤΑ: Η πράξη και ποιότητα του να νοιαζόμαστε για την ευημερία των άλλων. Πρόκειται για το άνοιγμα της καρδιάς για να υποδεχτούμε τους άλλους με καλοσύνη. Μερικές φορές αναφέρεται και με τον όρο metta.

ΦΡΑΣΕΙΣ MANTRA: Οι φράσεις mantra χρησιμοποιούνται σε κάποιες πρακτικές ως αντικείμενο επίγνωσης. Φράση ή mantra αποτελεί μια απλή πρόταση που χρησιμοποιείται για να καλλιεργήσει μια πρόθεση και υπηρετεί ως τρόπος να μείνουμε προσηλωμένοι στον στόχο.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Ο διαλογισμός είναι απλώς η πράξη του να αφιερώνουμε χρόνο για να αναπτύξουμε μια ποιότητα του νου ή της καρδιάς, συχνά σε κατάσταση σιωπής. Ενώ συχνά πραγματοποιείται σε καθιστική στάση, ο διαλογισμός μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί ενώ περπατάμε, πλένουμε τα πιάτα ή τρώμε.

ΜΥΑΛΟ ΜΑΪΜΟΥΣ: Η πνευματική κατάσταση κατά την οποία ο νους τρέχει από το ένα θέμα στο άλλο γρήγορα, όπως μια μαϊμού απ' το ένα κλαδί στο άλλο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το να λέμε νοητά αυτό που βιώνουμε. Η σημείωση περιλαμβάνει να λέμε κάτι από μέσα μας και βοηθά να βλέπουμε κάτι καθαρά χωρίς να προσκολλόμαστε.

ΠΑΡΑΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: Το τμήμα του κεντρικού νευρικού συστήματος που ευθύνεται για την αποσυμπίεση, όπως η μείωση του καρδιακού ρυθμού, η χαλάρωση των μυών και η αυξημένη δραστηριότητα των αδένων.

ΠΑΡΟΝΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ: Ό,τι μας συμβαίνει την παρούσα στιγμή. Παροντική εμπειρία αποτελεί ό,τι εμπίπτει στην εμπειρία μας στιγμή τη στιγμή. Αλλάζει διαρκώς, γεμάτη από διαφορετικά ερεθίσματα και είναι πάντοτε παρούσα.

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΕΣ ΘΥΡΕΣ: Οι έξι πρωταρχικές αισθήσεις στις οποίες

μπορούμε να έχουμε πρόσβαση στην εξάσκηση ενσυνειδητή-
τητάς μας: όσφρηση, γεύση, ακοή, αφή, όραση και σκέψη. Οι
αισθητήριες θύρες είναι τα σημεία που βιώνουμε τα φαινόμε-
να να έρχονται και να απέρχονται.

ΣΥΧΝΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

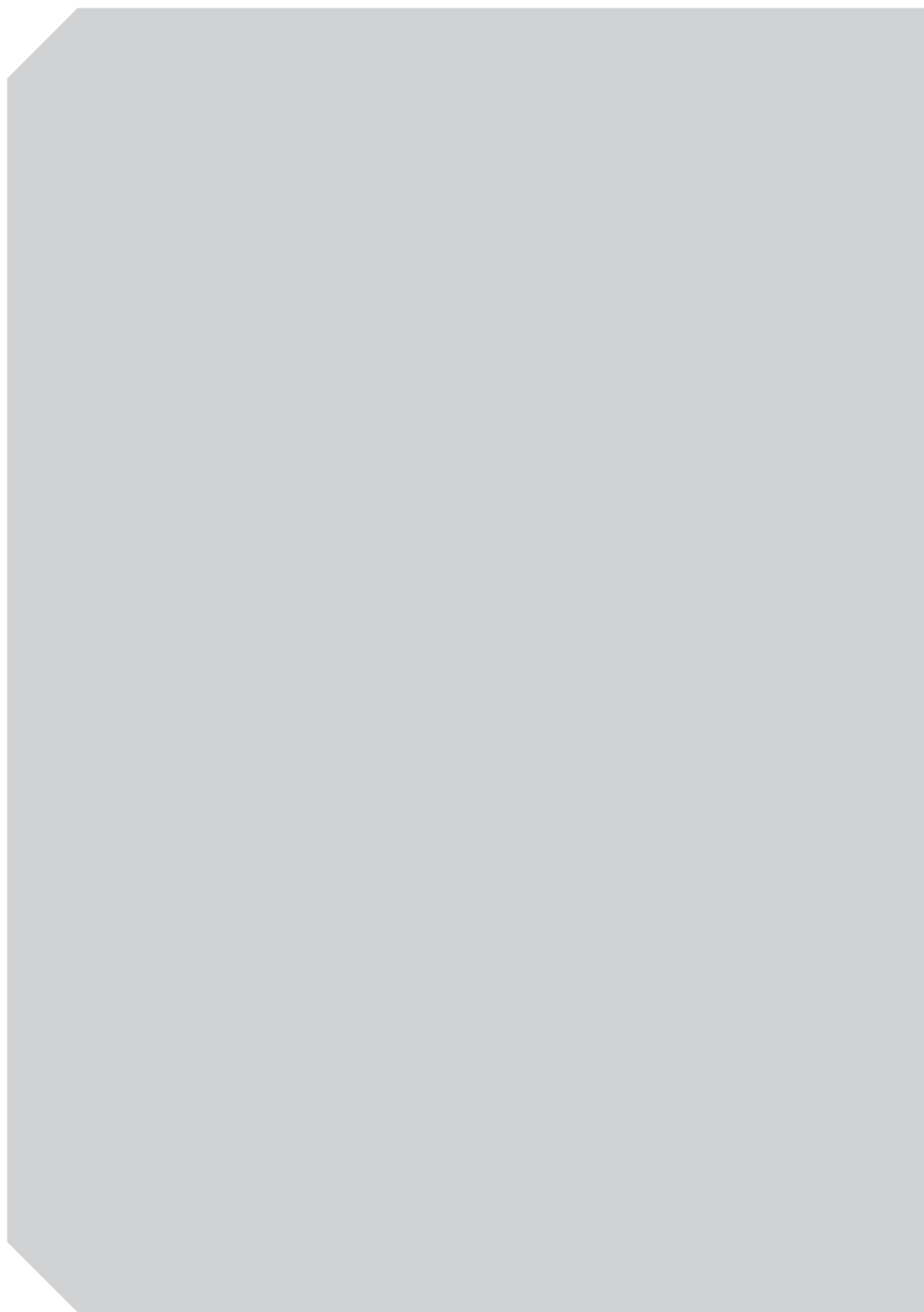
Είτε εξασκείσαι ήδη στον διαλογισμό είτε όχι, λίγα λεπτά εν-
συνειδητότητας μέσα στη μέρα είναι ωφέλιμα. Ενσωμάτωσε την
καθημερινή εξάσκηση, διότι η συνέπεια αυτή θα προωθήσει την
ανάπτυξη της συνήθειας και θα σε βοηθήσει να εμβαθύνεις την
εξάσκησή σου. Αν μια μέρα το πρόγραμμά σου είναι γεμάτο, βρες
μια σύντομη άσκηση στο βιβλίο και να θυμάσαι πως οι εκτενέ-
στερες δεν είναι καλύτερες από τις σύντομες. Όλες οι ασκήσεις
είναι καλές. Οι ασκήσεις των πέντε λεπτών θα αποδειχθούν ιδι-
αίτερα χρήσιμες καθώς η εξάσκησή σου εξελίσσεται. Σε βοηθούν
να ανακτήσεις την προσοχή σου όταν αρχίζεις να βγαίνεις εκτός
πορείας και μπορούν να γίνουν ένας πολύ καλός τρόπος να επα-
νασυνδεθείς με την αρχική σου πρόθεση.

ΣΥΓΧΩΡΕΣΕ ΤΗΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΣΟΥ

Κάθε φορά που μαθαίνεις κάτι καινούργιο, είναι λογικό να
απογοητεύεσαι. Δεν μαθαίνεις όσο γρήγορα θα ήθελες, κάνεις
τρία βήματα μπροστά και δυο πίσω ή μια μέρα ξεχνάς εξ' ολο-
κλήρου να εξασκηθείς. Όταν δεν είμαστε «καλοί» σε κάτι απο-
γοητευόμαστε, γι' αυτό και η συγχώρεση και η νοοτροπία του
αρχάριου είναι τόσο σημαντικά κομμάτια του ταξιδιού. Ο δρόμος

για την ενσυνειδητότητα δεν είναι ευθύς και γραμμικός. Είναι ολισθηρός, με εμπόδια και ίσως πάρεις μια στροφή που δεν περίμενες. Επίστρεψε στη συγχώρεση και την περιέργεια όσες φορές χρειαστεί.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν θα σε βοηθήσουν να ερευνήσεις τη δική σου εμπειρία. Η διαύγεια θα αυξηθεί. Θα μάθεις να ανταποκρίνεσαι με αβρότητα. Όμως δεν κερδίζεις τίποτα απέξω απ' τον εαυτό σου. Οι ασκήσεις δουλεύουν καλλιεργώντας όσα ήδη έχεις. Μέσα στο μυαλό και στην καρδιά σου βρίσκονται οι σπόροι της καλοσύνης, της υπομονής, της σοφίας και της επίγνωσης. Πότισε τους σπόρους και δες τους να ανθίζουν.



ΜΕΡΟΣ 1°

Βασικές Ασκήσεις Ενσυνειδητότητας

Η ενσυνειδητότητα ξεκινά μαθαίνοντας πώς να είμαστε παρόντες. Οι πρακτικές που περιλαμβάνονται σε αυτό το μέρος παρέχουν απλές, παραδοσιακές μεθόδους για να φέρνεις την επίγνωση στην παροντική εμπειρία και αυτός είναι ο λόγος που προτείνω οι αρχάριοι να ξεκινούν από εδώ.

Οι ασκήσεις θα σε βοηθήσουν να καλλιεργήσεις την ικανότητα να είσαι στο εδώ και το τώρα με υπομονή, διαύγεια και δύναμη. Θα αναλύσουμε πώς να επαναφέρεις τον νου σου όταν ξεστρατίζει, να απαλλάσσεσαι απ' την αυτο-επίκριση και να ανταποκρίνεσαι με αβρότητα. Μέσα από προσπάθεια με αφοσίωση, θα μάθεις να εκπαιδεύεις τον νου σου στην τέχνη της επίγνωσης.

1

Βρίσκοντας την Αναπνοή

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5'

Το σώμα αναπνέει διαρκώς και η αναπνοή μας ρέει αδιάκοπα. Η αναπνοή σου δεν αποτελεί μόνο το καλύτερο μέρος να ξεκινήσεις αλλά και ένα κέντρο στο οποίο μπορείς να επανέρχεσαι μονίμως όταν θες λίγη ισορροπία.

Σε αυτήν την πρώτη άσκηση, θα βρεις ήρεμα την αναπνοή μέσα στο σώμα. Δεν υπάρχει κάτι να ανακαλύψεις, προβλήματα να λύσεις και τίποτα ιδιαίτερο που πρέπει να κάνεις. Διαρκώς να επιστρέφεις στην άμεση εμπειρία της αναπνοής του σώματος. Εκπαιδεύεις τον νου σου να βιώνει μια εμπειρία χωρίς περισπασμούς.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Βρες μια άνετη στάση για το σώμα. Το κάθισμα ενδείκνυται καθώς κρατά το σώμα ξύπνιο και ενεργό. Μπορείς επίσης να δοκιμάσεις να ξαπλώσεις ανάσκελα ή να μείνεις όρθιος. Μπορείς να καθίσεις σε ένα χαλάκι για γιόγκα, μαξιλάρι διαλογισμού ή καρέκλα. Βρες τι είναι πιο άνετο για μερικά λεπτά ακινησίας.
2. Άσε τα μάτια σου να κλείσουν απαλά. Αν είσαι πιο άνετος με τα μάτια ανοιχτά, δοκίμασε να κοιτάς το πάτωμα ή το ταβάνι (ανάλογα με τη στάση που βρίσκεσαι). Άσε τα μάτια σου να χαλαρώσουν και να ηρεμήσουν. Στόχος είναι να ελαττώσουμε τους αντιπερισπασμούς στην εξάσκησή μας.
3. Εστίασε την προσοχή σου στην κοιλιακή χώρα. Χαλαρώνοντας τους μυς στην περιοχή αυτή, δες αν μπορείς να νιώσεις μια φυσική άνοδο και κάθοδο. Φαντάσου το σώμα να αναπνέει μόνο του. Απ' τον αφαλό προς τους πλάγιους κοιλιακούς, παρατήρησε την κίνηση στην κάθε ανάσα. Πάρε μερικές βαθιές ανάσες.
4. Εστίασε την προσοχή σου στο στήθος. Καθώς εισπνέεις, συντονίσου με την επέκταση των πνευμόνων και την ανύψωση του στέρνου. Καθώς εκπνέεις, νιώσε τη συστολή και την κίνηση. Δες αν μπορείς να ακολουθήσεις την αίσθηση της ανάσας απ' την αρχή της εισπνοής ως το τέλος της εκπνοής.
5. Τώρα φέρε την προσοχή σου στα ρουθούνια. Η αίσθηση της αναπνοής εδώ ίσως είναι πιο αμυδρή. Δοκίμασε να πάρεις μια βαθιά ανάσα για να δεις τι αισθάνεσαι. Καθώς εισπνέεις, ίσως αισθανθείς ένα μικρό γαργάλημα στην άκρη της μύτης. Κα-

θώς εκπνέεις, ίσως νιώσεις την ανάσα σου κάπως πιο ζεστή.

6. Άσε το σώμα σου να αναπνέει έχοντας επίγνωση στα τρία αυτά σημεία. Αν το μυαλό σου αρχίζει και ταξιδεύει, επανάφερε την προσοχή σου στην άμεση εμπειρία της αναπνοής. Συνέχισε να παρατηρείς την ανάσα σου για ένα λεπτό ή δύο.
7. Τελειώνοντας αυτήν την περίοδο της εξάσκησης, βάλε την επίγνωση που απέκτησες στην καθημερινή σου ζωή. Μείνε σε επαφή με την ανάσα στο σώμα σου, για να βοηθάς το μυαλό σου να μένει παρόν.

Ο Περιπλανώμενος Νους

Η φυσική τάση του μυαλού είναι να ταξιδεύει. Ακόμα και οι πιο έμπειροι διαλογιστές έχουν μυαλά που ταξιδεύουν! Ο εγκέφαλος είναι σχεδιασμένος να επεξεργάζεται πληροφορίες· κάνει απλά τη δουλειά του. Αντί να το βλέπεις ως πρόβλημα, προσέγγισέ το ως ευκαιρία να ενδυναμώσεις την ενσυνειδητότητά σου. Δοκίμασε να φέρεις τη συγχώρεση, την περιέργεια και την υπομονή σε αυτές τις στιγμές και, όποτε ο νους σου ταξιδεύει, επανάφερε τον στην αναπνοή.

2

Σημεία Επαφής

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5'

Το σώμα είναι διαρκώς σε επαφή με κάτι, είτε αυτό είναι μια καρέκλα, το έδαφος, το κρεβάτι μας ή ο αέρας γύρω μας. Αυτό προσφέρει έναν πανίσχυρο τρόπο να συντονιστείς με την παροντική σου εμπειρία. Μπορείς να έχεις επίγνωση αυτών των σημείων επαφής οποιαδήποτε στιγμή, είτε κατά τον διαλογισμό είτε μέσα στην καθημερινότητά σου. Σε γενικές γραμμές μπορείς εύκολα να νιώσεις τις αισθήσεις, κάτι που αποτελεί ιδανική εξάσκηση για αρχάριους στην ενσυνειδητότητα.

«Η ενσυνειδητότητα είναι η συνειδητή και ισορροπημένη αποδοχή της παρούσας εμπειρίας. Δεν είναι κάτι πιο πολύπλοκο από αυτό. Αποτελεί ένα άνοιγμα προς την παρούσα στιγμή, ευχάριστη ή δυσάρεστη,

όπως ακριβώς είναι, χωρίς να προσκολλάσαι σε αυτήν ούτε να την απορρίπτεις».

—SYLVIA BOORSTEIN, *Don't Just Do Something,
Sit There: A Mindfulness*

ΒΗΜΑΤΑ

1. Μπορείς να κάνεις αυτήν την άσκηση σε οποιαδήποτε στάση, προτείνω όμως να τη δοκιμάσεις καθιστός. Κλείσε τα μάτια και φέρε την προσοχή σου στη στάση του σώματος, κάνοντας οποιοσδήποτε μικρές αλλαγές, ώστε να βοηθήσεις το σώμα σου να χαλαρώσει.
2. Ξεκίνα προσέχοντας τα μέρη όπου το σώμα αγγίζει κάτι άλλο. Μπορείς να νιώσεις την επαφή μεταξύ των ποδιών σου και του εδάφους; Δώσε προσοχή στη σωματική αίσθηση των ποδιών. Δεν υπάρχει κάτι ιδιαίτερο να κάνεις. Απλώς παρατήρησε την αίσθηση των ποδιών σου τη συγκεκριμένη στιγμή.
3. Συνέχισε προς τα πάνω στο σημείο όπου μπορείς να αισθανθείς την επαφή μεταξύ του πισινού και της καρέκλας ή του μαξιλαριού. Παρατήρησε την επαφή και την πίεση των μηρών με την καρέκλα. Άφησε την προσοχή σου εκεί, παρατηρώντας ενσυνείδητα την αίσθηση που προσδίδει στο σώμα.
4. Φέρε την προσοχή σου στα χέρια, όπως και αν αυτά είναι τοποθετημένα. Νιώσε τα μέρη όπου τα χέρια αγγίζουν το ένα το άλλο, είτε ακουμπούν πάνω στα πόδια ή στα γόνατά σου. Εστίασε σε όποιο μέρος του χεριού σου έρχεται σε επαφή με κάτι άλλο.

5. Τώρα δεξ πού μπορείς να αισθανθείς τα ρούχα πάνω στο σώμα σαν να «σκανάρεις» το σώμα σου για να δεις πού είναι παρούσα αυτή η αίσθηση. Ευκολότερο μπορεί να είναι να αισθανθείς τα μέρη όπου τα ρούχα σταματούν και το δέρμα είναι εκτεθειμένο όπως χέρια, λαιμός και αστράγαλοι.
6. Τέλος, φέρε την προσοχή σου στην αίσθηση του αέρα πάνω στο δέρμα σου. Ίσως παρατηρήσεις τη θερμοκρασία του αέρα να έχει διαφορετική αίσθηση στην παλάμη απ' ότι στη ράχη. Αν κάθεται έξω, δοκίμασε επίσης να αισθανθείς τον αέρα. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Μείνε αληθινός στη δική σου εμπειρία.
7. Ολοκληρώνοντας αυτήν την άσκηση, απόκτησε ενσυνειδητότητα στα σημεία επαφής μέσα στη μέρα. Όποτε κάθεται, νιώσε το σώμα να έρχεται σε επαφή με την καρέκλα. Όταν σηκώνεσαι, νιώσε τα πόδια πάνω στο έδαφος.

Τι να κάνεις όταν νιώθεις Υπερφορτωμένος

Όταν μόλις ξεκινάς να ερευνάς την ενσυνειδητότητα στο σώμα σου, ίσως παρατηρήσεις πολλές αισθήσεις να τραβούν την προσοχή σου την ίδια στιγμή. Για να βοηθήσεις το σώμα σου να μένει εστιασμένο, δοκίμασε να κρατάς μερικές νοητές σημειώσεις ή φράσεις mantra καθώς παρατηρείς ένα συγκεκριμένο σημείο πάνω στο σώμα. Για παράδειγμα, όταν εστιάζεις στα πόδια, σκέψου «πόδια, πόδια, πόδια». Μερικές φορές ίσως βοηθά να «προστάξεις» τον εαυτό σου συνεχώς δοκίμασε να πεις «Νιώσε τα πόδια. Νιώσε τα πόδια».

Προσάρμοσε τον ρυθμό των λέξεων με την αναπνοή σου.
Συγχαρητήρια! Χρησιμοποιείς mantra. Είναι τόσο απλό.



Η Δύναμη του Μυαλού

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5'

Το μυαλό είναι ένα παντοδύναμο εργαλείο. Στην εξάσκηση εν-
συνειδητότητας, μαθαίνεις να εκπαιδεύεις και να δουλεύεις με
αυτό το εργαλείο με τρόπο εστιασμένο και έχοντας συγκεκριμένο
σκοπό. Αυτό σε βοηθά να προσεγγίσεις τη δύναμη του νου, δεί-
χνοντάς σου πώς να τον πειθαρχείς με διαφορετικούς τρόπους.
Πρόκειται επίσης να συνειδητοποιήσεις τα ακουστικά και οπτικά
μοτίβα σκέψης του μυαλού σου.

Αντιμετώπισέ το με μια διάθεση παιχνιδιού και περιέργειας και
δοκίμασε να μην παίρνεις τα πράγματα υπερβολικά στα σοβαρά.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Για τη συγκεκριμένη άσκηση θα χρειαστεί να κλείσεις τα μά-
τια. Για μερικές στιγμές παρατήρησε τον τρόπο που το σώμα

χαλαρώνει. Κράτα τη σπονδυλική στήλη όσο πιο ίσια μπορείς και άσε τους μυς σου να χαλαρώσουν.

2. Με τα μάτια κλειστά, προσπάθησε να κάνεις εικόνα τον χώρο στον οποίο κάθεται. Μπορείς να δεις σε ποιο σημείο του δωματίου ξεκουράζεται το σώμα σου; Δοκίμασε να κάνεις εικόνα το δωμάτιο μέσα στο μυαλό σου. Το πάτωμα, τους τοίχους και τις πόρτες (αν υπάρχουν). Δες τι άλλο μπορείς να συγκεντρώσεις, ώστε να σχηματίσεις τον χώρο μέσα στο μυαλό σου.
3. Ξεχνώντας το δωμάτιο, κάνε εικόνα τον εαυτό σου κάπου γαλήνια. Μια παραλία, ένα δάσος ή οποιοδήποτε μέρος σου προκαλεί ευτυχία. Κατά τον ίδιο τρόπο, κάνε εικόνα τον χώρο γύρω σου. Δοκίμασε να σκεφτείς όσες περισσότερες λεπτομέρειες γίνεται.
4. Αφήνοντας τον οραματισμό, φέρε στον νου ένα τραγούδι ή μελωδία που ξέρεις καλά. Προσπάθησε να ακούσεις τις λέξεις ή τη μουσική στο μυαλό σου.
5. Τώρα, χρησιμοποίησε τον νου σου για να αλλάξεις αυτήν την εμπειρία. Προσπάθησε να χαμηλώσεις την ένταση, κάνοντας το τραγούδι να ακούγεται ήσυχα μέσα στο μυαλό σου. Έπειτα, δυνάμωσε την ένταση. Πειραματίσου με το να κάνεις το τραγούδι να παίζει πιο γρήγορα ή πιο αργά.
6. Κάνε μια παύση στο τέλος της άσκησης, για να αναγνωρίσεις τη δύναμη του μυαλού σου. Με μόλις λίγη προσπάθεια μπορείς να οραματίζεσαι, να παίζεις μουσική και να μεταβάλλεις τις εμπειρίες σου όπως εσύ επιλέγεις!

Όταν Αποσυντονίζεσαι

Καθώς διαλογίζεσαι, ίσως παρατηρήσεις την προσοχή σου σταδιακά να αποσπάται. Μερικές φορές θα χάσεις τον ειρμό της σκέψης σου για αρκετά λεπτά προτού το συνειδητοποιήσεις. Όταν χάνεις την εστίασή σου κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε περιόδου διαλογισμού, επανάφερε την προσοχή σου στο τελευταίο πράγμα που θυμάσαι ότι παρατηρούσες με ενσυνειδητότητα, και αν αυτό δεν λειτουργήσει, επέστρεψε στην αναπνοή. Παρατηρώντας ότι ο νους έχει αποσπαστεί, έχεις την ευκαιρία να τον εκπαιδεύσεις να είναι παρών. Επέστρεψε στην πρακτική σου όσες φορές χρειαστεί.