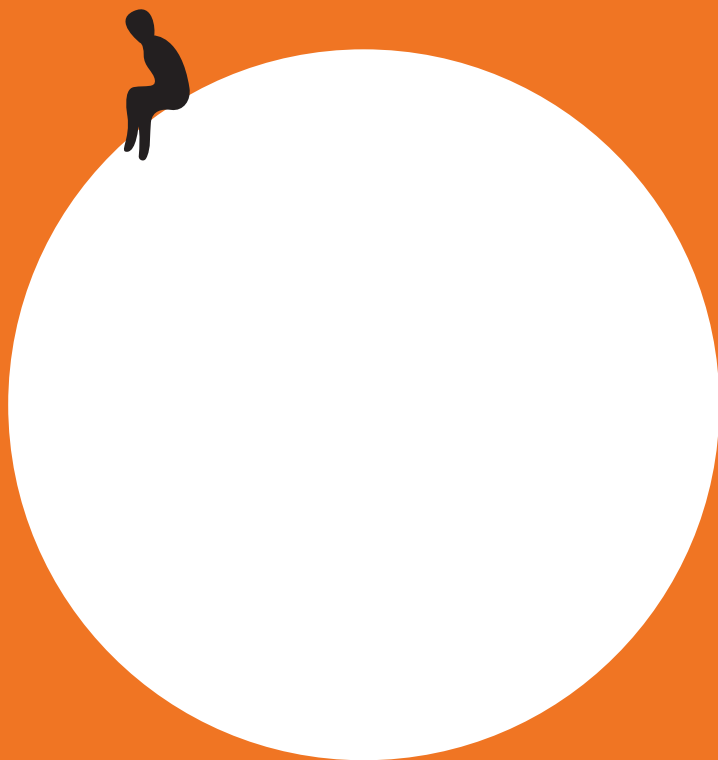


Ντάνιελ Τζ. Σίγκελ, Μ.Δ.

ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ

Μια πρωτοποριακή μέθοδος διαλογισμού



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Επίγνωση

ΝΤΑΝΙΕΛ ΤΖ. ΣΙΓΚΕΛ, Μ.Δ.

Επίγνωση

Η επιστήμη και η πρακτική της παρουσίας.
Μια πρωτοποριακή μέθοδος διαλογισμού

Μετάφραση

ΑΝΤΩΝΙΑ ΓΟΥΝΑΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΑΝΙΑ ΚΑΒΑΛΙΕΡΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή 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.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί – Ψυχολογία
Ντάνιελ Τζ. Σίγκελ, Μ.Δ., *Επίγνωση*.

Η επιστήμη και η πρακτική της παρουσίας. Μια πρωτοποριακή μέθοδος διαλογισμού
Daniel J. Siegel, M.D., *Aware*.

The Science and Practice of Presence. The Groundbreaking Meditation Practice

Εικονογράφηση: Madeleine Welch Siegel

Μετάφραση: Αντωνία Γουναροπούλου, Τάνια Καβαλιέρου

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδη

Διόρθωση: Αντωνία Γουναροπούλου

Σελιδοποίηση: Σπυριδούλα Βονίτση

Copyright© για το κείμενο και την εικονογράφηση Mind Your Brain, Inc., 2018

All rights reserved

This edition published by arrangement with Tarcher Perigee,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2018

Copyright© για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2019

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα (έκδοση με σκληρό εξώφυλλο) από την Tarcher Perigee,

an imprint of Penguin Random House LLC, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ, 2018

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάιος 2020

KET Γ137 ΚΕΠΙ 221/20 ISBN 978-960-16- 8214-3



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΛΑΡΗ (ΠΡΟΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ: 210.38.31.078
ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΚΟΥΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ), Τ.Θ. 1213, 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,
ΤΗΛ: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

*Ένας νους που τεντώνεται για να φτάσει μια νέα ιδέα
δεν επιστρέφει ποτέ στις αρχικές του διαστάσεις.*

OLIVER WENDELL HOLMES

Στην *Caroline Welch*,
την εκπληκτική, ενουνείδητη γυναίκα
που κάθε μέρα μου δείχνει τη δύναμη και τις δυνατότητες
της παρουσίας στην προσωπική και στην επαγγελματική μας ζωή

&

Στη μνήμη
του *John O'Donohue*:
Μια δεκαετία δε λιγοστεύει
την αγάπη, το γέλιο και το φως
που μας φέρνει ακόμη η ζωή σου·
η αλήθεια, η μεταμόρφωση, το νόημα και ο νους σου
είναι και θα είναι για πάντα μαζί μας

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ Ι: Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ: Η ΙΔΕΑ ΚΑΙ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ	17
ΜΙΑ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ	19
Προάγοντας την ευζωία μέσα από την καλλιέργεια της προσοχής, της επίγνωσης και της πρόθεσης.....	21
Ένα πρακτικό εργαλείο.....	23
Περιήγηση στον νου: Ένας ταξιδιωτικός οδηγός.....	32
ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ:	
ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ	36
Ο Μπίλλυ και η επιστροφή του στο κέντρο του Τροχού.....	37
Ο Τζόνθαν παίρνει μια ανάσα από τα συναισθηματικά του οκαμπανεβάσματα	38
Η Μόνα και το καταφύγιο στο κέντρο του Τροχού.....	39
Η Τερέζα, το τραύμα και η επούλωση μέσω της απαρτίωσης του Τροχού	40
Ζάκαρυ: Βρίσκοντας νόημα, σύνδεση και ανακούφιση από τον πόνο	47
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΝΟΥ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ:	
Η ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ ΠΡΟΣΟΧΗ	51
Χτίζοντας τη ρυθμιστική πτυχή του νου	52
Κάποιες συμβουλές για το ξεκίνημα	54
Ένας φακός ενδοθέασης.....	61
Επίγνωση της αναπνοής για να σταθεροποιήσουμε την προσοχή....	64
Τι είναι ο νους;	73
Οι τρεις πυλώνες της εκπαίδευσης του νου	81
Εστιακή και μη εστιακή προσοχή	87
Παρακολουθώντας την προσοχή και την επίγνωση	92

Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ	100
Χάρτες, μεταφορές και μηχανισμοί.....	100
Τροχός της Επίγνωσης: Ο βασικός και ο πλήρης.....	103
Ο Πλήρης Τροχός της Επίγνωσης	104
Ένας χάρτης του Βασικού Τροχού της Επίγνωσης	108
Άσκηση με τον βασικό Τροχό της Επίγνωσης.....	113
Σκέψεις γύρω από τον νου: Η δική σας εμπειρία από τον Βασικό Τροχό.....	118
ΚΑΛΗ ΠΡΟΘΕΣΗ	127
Συμφαίνοντας την καλοσύνη, την ενουσιότητα και τη συμπόνια στη ζωή σας.....	128
Απαρτίωση, πνευματικότητα, υγεία	147
Ο εσωτερικός και ο διαπροσωπικός εαυτός.....	149
Χτίζοντας τη συμπόνια με δηλώσεις καλής πρόθεσης.....	153
Αναλογιζόμενοι την καλή και συμπονετική πρόθεση.....	161
Εμβαθύνοντας στην άσκηση με τον Τροχό της Επίγνωσης	166
ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ	169
Εξερευνώντας το κέντρο του Τροχού.....	169
Σκέψεις γύρω από τη γνώση στο κέντρο του Τροχού.....	174
Η ενέργεια γύρω από τον Τροχό.....	175
Η συμπυκνωμένη εκδοχή της άσκησης στον Τροχό	182
ΜΕΡΟΣ ΙΙ: Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΝΟΥ	187
Ο ΝΟΥΣ ΚΑΙ Η ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΡΟΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	189
Με τον νου σας στον εγκέφαλο.....	197
Το μοντέλο χείρως του εγκεφάλου	200
Το Δίκτυο Προεπιλεγμένης Λειτουργίας.....	207
Πώς απαρτιώνεται το ΔΠΛ	212
Χαλαρώνοντας τη λαβή ενός διαχωρισμένου εαυτού.....	219
Προσκόλληση έναντι δεσμού.....	223
Το τέταρτο τμήμα της στεφάνης και ο διαπροσωπικός νους	230
Προάγοντας την απαρτίωση του εγκεφάλου μέσα από την εκπαίδευση του νου	238

Η ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΑΠΑΡΤΙΩΣΗ ΚΑΙ Η ΑΚΤΙΝΑ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ	243
Πώς και πού αναδύεται η επίγνωση;	243
Επίγνωση και η απαρτίωση των πληροφοριών.....	252
Προσοχή, συνειδητότητα και ο κοινωνικός εγκέφαλος.....	256
Το κέντρο της γνώσης και πιθανοί μηχανισμοί του εγκεφάλου πίσω από την καθαρή επίγνωση	264
Η ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ, Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΝΟΥ	276
Επιστήμη, ενέργεια και εμπειρία	276
Η ενέργεια της φύσης	281
Η ενέργεια ως πιθανότητα	304
Η ενεργειακή ροή: Το διάγραμμα των ΕΠΚ.....	321
Χαρτογράφηση του νου: Κορυφές, πλατό και επίπεδο των δυνατοτήτων	327
ΕΠΙΓΝΩΣΗ, ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ	346
Η επίγνωση και το επίπεδο των δυνατοτήτων.....	346
Εγκεφαλικά σύστοιχα της καθαρής συνειδητότητας.....	350
ΤΑ ΦΙΛΤΡΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ	356
Τα φίλτρα της συνειδητότητας και η οργάνωση του βιώματος.....	356
Από πάνω προς τα κάτω και από κάτω προς τα πάνω: Πώς επηρεάζουν τα φίλτρα την αίσθησή μας για την πραγματικότητα	364
Τα πλατό, ο «εαυτός» και το Δίκτυο Προεπιλεγμένης Λειτουργίας.....	371
Τα προσωπικά μας φίλτρα.....	379
Η καθαρή επίγνωση και τα φίλτρα της συνειδητότητας.....	384
Η ταλαντευόμενη οάρωση της προσοχής: Ένας βρόχος των ΕΠΚ, μια ακτίνα του Τροχού	387
Αναλογίες νευρωνικών σαρώσεων, νοπτικές καταστάσεις.....	396
ΔΕΟΣ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ	411
Νοπτική εμπειρία, μεταφορά και μηχανισμός: Ένας πίνακας συσχετισμών	414

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ: ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ ΚΑΙ ΖΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ.....	417
Διδάσκοντας τον Τροχό ως ιδέα σε παιδιά: Ο Μπίλλυ και η ελευθερία του κέντρου, η ανοιχτοσύνη του επιπέδου	420
Διδάσκοντας τον Τροχό σε εφήβους: Ο Τζόναθαν και πώς σταματάμε τα συναισθηματικά οκαμπανεβάσματα των πλατό και των κορυφών	429
Ο Τροχός για γονείς και για άλλα πρόσωπα φροντίδας: Η Μόνα και η απελευθέρωση από τα επανερχόμενα πλατό και τις κορυφές του χάους και της συναισθηματικής ακαμψίας	440
Ο Τροχός στην επούλωση του τραύματος: Η Τερέζα και οι μεταμορφώσεις των τραυματικών φίλτρων της συνειδητότητας.....	450
Τροχός, επαγγελματική ζωή και η αφύπνιση του νου: Ο Ζάκαρυ και η πρόσβαση στο επίπεδο	477
 ΜΕΡΟΣ ΙV: Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ.....	491
Προκλήσεις και ευκαιρίες όταν ζούμε με παρουσία και με επίγνωση	497
Ελευθερία: Η μεταμόρφωση σε δυνατότητα	510
Η παρουσία ανεξαρτίτως μεθόδου	514
Ενσυνείδητη επίγνωση και απαρτίωση	518
Σύνδεση από το επίπεδο.....	521
Γελώντας, ζώντας και πεθαίνοντας από το επίπεδο	525
Καθοδήγηση και αγάπη από το επίπεδο	533
 ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	537
ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΝΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	541
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	545

ΕΠΙΓΝΩΣΗ

ΜΕΡΟΣ Ι

**Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ:
Η ΙΔΕΑ ΚΑΙ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ**

Μια πρόσκληση

ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ ΠΑΛΙΟ ΡΗΤΟ ΠΟΥ ΛΕΕΙ ότι η συνειδητότητα είναι σαν ένα δοχείο με νερό. Αν πάρεις μια κουταλιά αλάτι και το ρίξεις σε ένα μικρό δοχείο, που έχει το μέγεθος, ας πούμε, ενός φλιτζανιού καφέ εσπρέσο, το πλέον σίγουρο είναι πως το νερό θα γίνει τόσο αλμυρό που δε θα πίνεται. Αλλά αν το δοχείο είναι πολύ πιο μεγάλο –ας πούμε ότι χωράει πολλά, πολλά γαλόνια νερού–, αυτή η ίδια κουταλιά αλάτι, που τώρα θα διασκορπιστεί σε αυτή την τεράστια ποσότητα υγρού, θα δώσει μια γεύση φρεσκάδας. Ίδιο νερό, ίδιο αλάτι· απλώς σε διαφορετική αναλογία, και η εμπειρία της γεύσης αλλάζει εντελώς.

Έτσι είναι και η συνειδητότητα. Όταν μαθαίνουμε να καλλιεργούμε την ικανότητά μας για επίγνωση των πραγμάτων, η ποιότητα της ζωής μας και η δύναμη του νου μας ενισχύονται.

Οι δεξιότητες που θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο στην πραγματικότητα είναι αρκετά απλές: Θα μάθετε να οξύνετε την ικανότητα του νου σας για επίγνωση, έτσι ώστε να μπορείτε να προσαρμόζετε την αναλογία μεταξύ της ίδιας της εμπειρίας της επίγνωσης (του νερού) και του αντικειμένου της (του αλατιού).

Αυτό θα μπορούσατε να το αποκαλέσετε καλλιέργεια της συνειδητότητας· θα μπορούσατε να το αποκαλέσετε ενδυνάμωση του νου σας. Σύμφωνα με τις επιστημονικές έρευνες, θα είχατε δίκιο αν το αποκαλούσατε και απαρτίωση του εγκεφάλου – καλλιέργεια, δηλαδή, των συνδέσεων μεταξύ των διαφορετικών περιοχών του, ενδυνάμωση της ικανότητας του εγκεφάλου να ρυθμίζει πράγματα όπως το συναίσθημα, η προσοχή, η σκέψη και η συμπεριφορά, και εκμάθηση ενός τρόπου να ζούμε με μεγαλύτερη ευελιξία και μεγαλύτερη ελευθερία.

Εφόσον μάθετε αυτή τη δεξιότητα –να διακρίνετε την ίδια την επίγνωση από αυτό για το οποίο έχετε επίγνωση–, θα είστε περισσότερο σε θέση να διευρύνετε το δοχείο, τον περιέκτη της συνειδητότητάς σας, και θα μπορείτε να «γευτείτε» πολύ περισσότερα από απλώς ένα ποτήρι αλμυρού νερού. Θα είστε σε θέση να βυθιστείτε απόλυτα σε οποιαδήποτε εμπειρία, όσες κουταλιές αλάτι κι αν ρίχνει η ζωή στον δρόμο σας.

Για να καταφέρει το βιβλίο που έχετε στα χέρια σας να κάνει αυτές τις ικανότητες μέρος της ζωής σας, θα σας μάθει μια πρακτική που έχω αναπτύξει και που αποκαλώ Τροχό της Επίγνωσης. Καθώς θα εξοικειώνεστε με τη χρήση αυτού του εργαλείου, ίσως να μπορείτε να δαμάζετε πιο εύκολα τις καταιγίδες της ζωής και να ζείτε με μεγαλύτερη πληρότητα, ανοιχτοί προς τις εμπειρίες που προκύπτουν, είτε είναι αρνητικές είτε θετικές. Η καλλιέργεια της συνειδητότητας μέσω της διεύρυνσης της επίγνωσης, όπως και η μεταμόρφωση του μικρού φλιτζανιού καφέ εσπρέσο σε μια τεράστια δεξαμενή νερού, όχι μόνο θα σας επιτρέψει να απολαύσετε περισσότερο τη ζωή, αλλά είναι πιθανό να γεννήσει μέσα σας και μια βαθύτερη αίσθηση σύνδεσης και νοήματος στην καθημερινότητά σας, μέχρι και να σας κάνει πιο υγιείς.

ΠΡΟΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ, ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΣΗΣ

Στις σελίδες του βιβλίου αυτού θα ασχοληθούμε εις βάθος με τρεις δεξιότητες που μπορούν να διδαχτούν και που έχει φανεί από εμπειριστατωμένες, επιστημονικές έρευνες ότι λειτουργούν υποστηρικτικά για την καλλιέργεια της ευζωίας. Όταν αναπτύσσουμε την *εστιασμένη προσοχή*, την *ανοιχτή επίγνωση* και την *καλή πρόθεση*, η έρευνα αποκαλύπτει ότι:

1. *Βελτιώνουμε* την **ανοσολογική μας λειτουργία** ώστε να διευκολύνουμε την καταπολέμηση μολύνσεων.
2. *Βελτιστοποιούμε* το επίπεδο του ενζύμου **τελομεράση** που επιδιορθώνει και συντηρεί τα άκρα των χρωμοσωμάτων μας, κρατώντας τα κύτταρά μας –και συνεπώς εμάς– νεανικά, σε καλή λειτουργία και υγιά.
3. *Ενδυναμώνουμε* την **«επιγενετική» ρύθμιση** των γονιδίων ώστε να βοηθήσουμε στην αποτροπή απειλητικών για τη ζωή φλεγμονών.
4. *Τροποποιούμε* τους **καρδιαγγειακούς παράγοντες**, βελτιώνοντας τα επίπεδα της χοληστερόλης, της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής λειτουργίας.
5. *Αυξάνουμε* τη **νευρωνική απαρτίωση** στον εγκέφαλο, καθιστώντας δυνατό τον μεγαλύτερο συντονισμό και τη μεγαλύτερη ισορροπία, τόσο στη λειτουργική όσο και στη δομική συνδετικότητα εντός του νευρικού συστήματος, που διευκολύνει τη βέλτιστη λειτουργία – συμπεριλαμβανομένης της αυτορρύθμισης, της επίλυσης

προβλημάτων και της προσαρμοστικής συμπεριφοράς, που βρίσκονται στον πυρήνα της ευζωίας.

Εν ολίγοις, τα επιστημονικά ευρήματα έχουν μιλήσει για: το μυαλό σας μπορεί να μεταβάλει την υγεία του σώματός σας και να καθυστερήσει τη γήραση.

Εκτός από τις συγκεκριμένες ανακαλύψεις, έχουμε και τα πιο υποκειμενικά, αλλά εξίσου δυναμικά, ευρήματα που δείχνουν ότι η καλλιέργεια αυτών των πτυχών του νου –της εστίασης της προσοχής, της ανοιχτής επίγνωσης και του προσανατολισμού της πρόθεσής μας προς την καλοσύνη και τη φροντίδα για τους άλλους– τονώνει μέσα μας μια αίσθηση ευζωίας, μια αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους (με τη μορφή της ενισχυμένης ενσυναίσθησης και συμπόνιας), αλλά και τη συναισθηματική μας ισορροπία και την ψυχική μας ανθεκτικότητα απέναντι σε δυσκολίες. Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι ενισχύεται η αίσθησή μας πως η ζωή έχει νόημα και σκοπό· με αυτές τις συγκεκριμένες πρακτικές αναπτύσσεται μέσα μας μια γενικότερη ευκολία να υπάρχουμε – κάτι που ορισμένοι χαρακτηρίζουν ως ψυχική ισορροπία.

Όλα αυτά είναι αποτελέσματα της ενδυνάμωσης του νου σας που προκύπτει όταν διευρύνετε τον περιέκτη της συνείδησής σας.

Η λέξη *ευδαιμονία* προέρχεται από τα αρχαία ελληνικά, και περιγράφει εύστοχα τη βαθιά αίσθηση ευζωίας, ψυχικής ισορροπίας και ευτυχίας που γεννιέται όταν ζει κανείς τη ζωή αποδίδοντάς της νόημα, και όταν συνδέεται με τους άλλους και με τον κόσμο γύρω του. Μήπως η καλλιέργεια της ευδαιμονίας είναι από τα πράγματα που θα προσθέτατε στη λίστα σας με όσα θα θέλατε να κάνετε στη ζωή; Αν ήδη βιώνετε μια

τέτοια ποιότητα ύπαρξης στην καθημερινότητά σας, αυτές οι πρακτικές για την εκπαίδευση της προσοχής, της επίγνωσης και της πρόθεσης θα ενισχύσουν το σημείο στο οποίο ήδη βρίσκεστε. Αυτό είναι υπέροχο. Κι αν νιώθετε πως τα παραπάνω χαρακτηριστικά της ευδαιμονίας είναι πολύ μακριά από σας ή, ίσως, πως σας είναι άγνωστα και θέλετε να τα φέρετε πιο κοντά στην καθημερινή σας ζωή, έχετε βρει το κατάλληλο μέρος για τον σχετικό προβληματισμό, εδώ, σε αυτό το βιβλίο.



ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Ο Τροχός της Επίγνωσης είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που

ανέπτυξα μέσα στα χρόνια με στόχο να συνδράμω στη διεύρυνση του περιέκτη της συνειδητότητας.

Έχω μεταδώσει αυτή την ιδέα σε χιλιάδες άτομα διεθνώς, κι έχει αποδειχτεί πως είναι μια πρακτική που μπορεί να βοηθήσει τον κόσμο να αποκτήσει περισσότερη ευζωία και στην εσωτερική και στην κοινωνική του ζωή. Η πρακτική του Τροχού βασίζεται σε απλά βήματα που μαθαίνονται εύκολα και εύκολα εφαρμόζονται στα καθημερινά σας βιώματα.

Ο Τροχός αποτελεί μια πολύ χρήσιμη οπτική μεταφορά του τρόπου που λειτουργεί ο νους μας. Η ιδέα μου ήρθε κάποια μέρα που στάθηκα και κοιτούσα ένα κυκλικό τραπέζι στο γραφείο μου. Το πάνω μέρος του τραπεζιού αποτελείται από μια διαυγή γυάλινη επιφάνεια που περιβάλλεται από μια ξύλινη στεφάνη. Σκέφτηκα ότι θα μπορούσαμε να δούμε την επίγνωση σαν να βρίσκεται στο κέντρο ενός κύκλου, από το οποίο είμαστε σε θέση ανά πάσα στιγμή να επιλέξουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας σε κάποια σκέψη, εικόνα, αίσθηση ή σε κάποιο συναίσθημα από μια μεγάλη γκάμα όλων αυτών που βρίσκονται στη στεφάνη γύρω μας. Με άλλα λόγια, αυτό για το οποίο έχουμε επίγνωση θα μπορούσε να αναπαρασταθεί πάνω στην ξύλινη στεφάνη· την ίδια την εμπειρία ότι έχουμε επίγνωση για κάτι μπορούμε να την τοποθετήσουμε στο κέντρο.

Αν κατάφερα να μάθω στους ανθρώπους πώς να διευρύνουν αυτό τον περιέκτη της συνειδητότητας φτάνοντας πιο ελεύθερα και πιο ολοκληρωμένα στο κέντρο της επίγνωσης—στο κέντρο του Τροχού—, θα μπορούσαν να αλλάξουν τον τρόπο που γεύονται τις κουταλιές με το αλάτι που τους δίνει η ζωή· θα ήταν, ίσως, ικανοί ακόμα και να μάθουν να απολαμβάνουν τη γλύκα της ζωής πιο ισορροπημένα και πιο ουσια-

στικά – ακόμα κι αν σε εκείνες τις στιγμές υπάρχει και πολύ αλάτι. Καθώς κοιτούσα το τραπέζι, μου φάνηκε ότι η διαύγεια εκείνου του γυάλινου κέντρου αναπαριστούσε το πώς αποκτούμε επίγνωση για την κάθε κουταλιά αλάτι της ζωής, για καθένα από τα πολλά και ποικίλα βιώματά μας για τα οποία θα μπορούσαμε να έχουμε επίγνωση, από τις σκέψεις ως τις αισθήσεις μας – όλα αυτά τώρα θα μπορούσαμε να τα αναπαραστήσουμε οπτικά τοποθετώντας τα στον κύκλο γύρω από αυτό το κέντρο – στην εξωτερική ξύλινη στεφάνη του τραπεζιού.

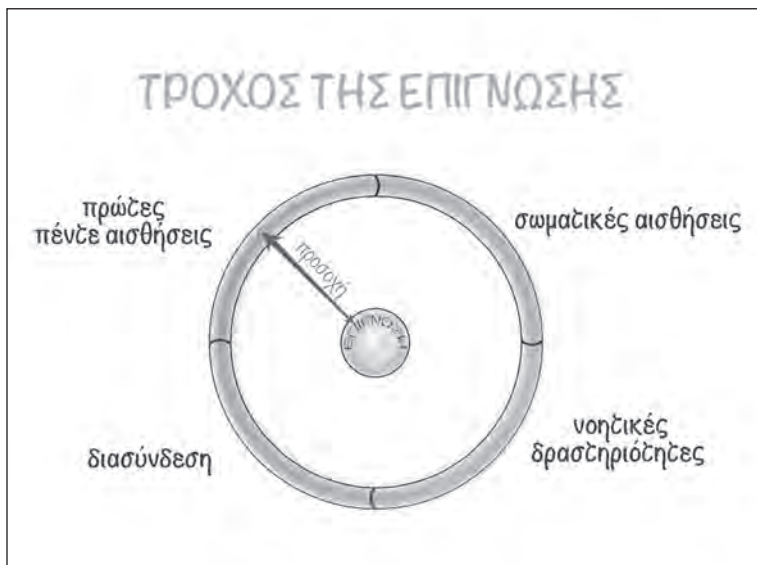
Το κέντρο εκείνου του τραπεζιού, το κέντρο αυτού που τώρα πια αποκαλούμε Τροχό της Επίγνωσης, αναπαριστά την εμπειρία της επίγνωσης, την εμπειρία του να *γνωρίζουμε* ότι εποπτεύουμε τα πράγματα που ήδη μας είναι γνωστά. Η στεφάνη κατέληξε να αναπαριστά αυτό που μας είναι γνώριμο· για παράδειγμα, αυτή τη στιγμή έχετε επίγνωση των λέξεων που διαβάζετε σε αυτή τη σελίδα, και τώρα ίσως να αποκτήσατε επίγνωση και των συνειρμών που κάνετε με τις λέξεις – των εικόνων ή των αναμνήσεων που σας έρχονται στον νου.

Η συνειδητότητα μπορεί να οριστεί πολύ απλά ως η υποκειμενική αίσθηση που έχουμε για τη γνώση στο κέντρο – όπως η επίγνωσή σας τώρα ότι εγώ γράφω τη λέξη γεια. Σε αυτό το βιβλίο, θα χρησιμοποιήσουμε μια προσέγγιση κατά την οποία η συνειδητότητα περιλαμβάνει και τη γνώση και αυτά που είναι γνωστά. Γνωρίζετε ότι έγραψα γεια. Το ότι «γνωρίζετε», δηλαδή η «γνώση», είναι η επίγνωση· το «γεια» είναι το γνώριμο, το γνωστό. Η γνώση βρίσκεται στο κέντρο· αυτά που είναι γνωστά βρίσκονται στη στεφάνη. Όταν μιλάμε για διεύρυνση του περιέκτη της συνειδητότητας, ενισχύουμε την εμπειρία της γνώσης από το κέντρο – ενισχύουμε και διευρύνουμε τη δυνατότητά μας να έχουμε επίγνωση.

Τώρα φανταστείτε τι θα συνέβαινε αν η προσοχή μας, με εφελύτριο το κέντρο, κατευθυνόταν προς τα έξω, σε οποιοδήποτε από τα διάφορα γνωστά μας πράγματα πάνω στη στεφάνη, αν εστίαζε σε ένα συγκεκριμένο σημείο ή σε κάποιο άλλο – σε μια δεδομένη σκέψη, σε κάτι που αντιληφθήκαμε, σε ένα συναίσθημα· σε οτιδήποτε από αυτή τη μεγάλη γκάμα γνωστών μας πραγμάτων από τη ζωή που βρίσκονται στη στεφάνη του Τροχού. Επεκτείνοντας τη μεταφορά του Τροχού, μπορεί κανείς να αναπαραστήσει αυτές τις στιγμές εστίασης της προσοχής ως μια ακτίνα.

Η ακτίνα της προσοχής συνδέει το κέντρο της γνώσης με τη στεφάνη των γνωστών πραγμάτων.

Στην πρακτική άσκηση, βάζω τους ασθενείς ή τους φοιτητές μου να συγκεντρωθούν και να φανταστούν ότι ο νους τους είναι σαν τον Τροχό. Μετά φανταζόμαστε ότι η στεφάνη μπορεί να διαιρεθεί σε τέσσερα τμήματα, καθένα εκ των οποίων περιλαμβάνει μια συγκεκριμένη κατηγορία γνωστών πραγμάτων. Το πρώτο τμήμα περιέχει την κατηγορία των γνωστών πραγμάτων που μας δίνουν οι *πέντε μας αισθήσεις*: η ακοή, η όραση, η όσφρηση, η γεύση και η αφή· το δεύτερο τμήμα αναπαριστά μια άλλη κατηγορία γνωστών πραγμάτων, που περιλαμβάνει τα *εσωτερικά σήματα του σώματος* – για παράδειγμα, αισθήσεις προερχόμενες από τους μύς ή από τους πνεύμονές μας. Το τρίτο τμήμα περιέχει τις *νοητικές δραστηριότητες* των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αναμνήσεων, ενώ το τέταρτο την *αίσθησή μας της σύνδεσης* με άλλους ανθρώπους και με τη φύση, τον *σχεσιακό εαυτό μας*.



Μετακινούμε αργά αυτή τη μοναδική ακτίνα της προσοχής ένα γύρο στη στεφάνη, εστιάζοντας σε καθένα από τα στοιχεία του κάθε τμήματος, κι έπειτα τη μετακινούμε στο επόμενο τμήμα εμποτεύοντας και τα δικά του σημεία, ένα ένα. Παρατηρούμε συστηματικά το ένα στοιχείο της στεφάνης μετά το άλλο, μετακινώντας την ακτίνα της προσοχής πάνω στη στεφάνη των γνώριμων πραγμάτων, των γνωστών μας σημείων. Είτε με την εξέλιξη της άσκησης σε μια δεδομένη συνεδρία είτε με την τακτική εξάσκηση, οι άνθρωποι καταλήγουν να περιγράφουν κάτι κοινό: ότι νιώθουν περισσότερη διαύγεια και ηρεμία, ότι έχουν μια βαθύτερη αίσθηση σταθερότητας και ακόμα και ζωτικότητας, όχι μόνο κατά τη διάρκεια της ίδιας της άσκησης, αλλά και κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης μέρας.

Η πρακτική εξάσκηση με τον Τροχό είναι ένας τρόπος να επεκτείνουμε την επίγνωσή μας και να διευρύνουμε τον περιεχόμενο της συνειδητότητας μας. Οι άνθρωποι που συμμετέχουν στην άσκηση φαίνεται να ενδυναμώνουν τον νου τους.

Ο Τροχός σχεδιάστηκε ως μια πρακτική που έχει στόχο να φέρει ισορροπία στις ζωές μας μέσα από την απαρτίωση της εμπειρίας της συνειδητότητας. Πώς; Όταν διαχωρίζουμε τη μεγάλη γκάμα των γνωστών σημείων στη στεφάνη το ένα από το άλλο αλλά και από την ίδια τη γνώση της επίγνωσης στο κέντρο, καταφέρνουμε να διαφοροποιούμε τα συστατικά στοιχεία της συνειδητότητας. Έπειτα, μετακινώντας την ακτίνα της προσοχής και συνδέοντας συστημικά αυτά τα γνωστά σημεία της στεφάνης με τη γνώση στο κέντρο του Τροχού, καταφέρνουμε να συνδέσουμε τα διαφοροποιημένα μέρη της συνειδητότητας. Διαφοροποιώντας και συνδέοντας η άσκηση του Τροχού της Επίγνωσης απαρτίζει τη συνειδητότητα.

Μία από τις θεμελιώδεις, αναδυόμενες ιδιότητες των πολύπλοκων συστημάτων της πραγματικότητάς μας ονομάζεται αυτοοργάνωση. Είναι ένας όρος που ίσως νομίζετε πως επινόησε κάποιος από τον χώρο της ψυχολογίας ή ακόμα και των επιχειρήσεων – αλλά πρόκειται για όρο των μαθηματικών. Η μορφή ή το σχήμα που θα πάρει η ανάπτυξη ενός πολύπλοκου συστήματος καθορίζεται από την αναδυόμενη ιδιότητα της αυτοοργάνωσης. Η ανάπτυξή του μπορεί να βελτιστοποιηθεί ή να περιοριστεί. Όταν δε βελτιστοποιείται, το σύστημα μετακινείται προς το χάος ή προς τη συναισθηματική ακαμψία. Όταν βελτιστοποιείται, μετακινείται προς την αρμονία και είναι ευέλικτο, προσαρμοστικό, συνεκτικό, ενεργοποιημένο και σταθερό.

Δεδομένης της εμπειρίας μου από το χάος και τη συναισθη-

ματική ακαμψία που είχα παρατηρήσει στους ασθενείς μου (και στους φίλους μου και στον εαυτό μου όταν τα πράγματα δεν πήγαιναν και τόσο καλά), άρχισα να αναρωτιέμαι αν ο νους θα μπορούσε να συνιστά κάποιου είδους αυτοοργανούμενης διαδικασίας. Ένας δυνατός νους θα βελτιστοποιούσε την αυτοοργάνωσή του και θα μπορούσε να δημιουργήσει την εμπειρία της αρμονίας στη ζωή· ένας αμβλυμένος νους θα είχε την τάση να απομακρύνεται από αυτή την αρμονία και θα έκλινε προς το χάος ή την ακαμψία. Αν ίσχυε κάτι τέτοιο, τότε το ερώτημα για το πώς προκύπτει η βέλτιστη αυτοοργάνωση θα μπορούσε να συμβάλει στην καλλιέργεια ενός δυνατού νου. Και απάντηση υπάρχει.

Η σύνδεση των διαφορετικών μερών ενός πολύπλοκου συστήματος είναι ο τρόπος που η αναδυόμενη ιδιότητα της αυτοοργάνωσης ρυθμίζει την εξέλιξη αυτού του συστήματος μέσα στον χρόνο –το πώς αυτοοργανώνεται–, την κίνησή του προς τη βέλτιστη λειτουργία. Με άλλα λόγια, η απαρτίωση (όπως την ορίζουμε μέσω της εξισορρόπησης μεταξύ διαφοροποίησης και σύνδεσης), με την ευέλικτη και προσαρμοστική λειτουργία της, δημιουργεί τη βέλτιστη αυτοοργάνωση.

Η ουσιαστική ιδέα πίσω από τον Τροχό ήταν να διευρύνουμε τον περιέκτη της συνειδητότητας και έτσι να εξισορροπήσουμε την εμπειρία της ίδιας της συνειδητότητας. Η *ισορροπία* είναι ένας κοινός όρος που μπορούμε να κατανοήσουμε επιστημονικά αν σκεφτούμε ότι προέρχεται από τη διεργασία που αποκαλούμε απαρτίωση – το να αφήνουμε τα πράγματα να είναι διαφορετικά ή διακριτά το ένα από το άλλο και, στη συνέχεια, να τα συνδέουμε μεταξύ τους. Όταν διαφοροποιούμε και συνδέουμε, απαρτιώνουμε. Όταν δημιουργούμε απαρτίωση, αποκτούμε ισορροπία και συντονισμό στη ζωή.

Διαφορετικές επιστήμες ίσως να χρησιμοποιούν άλλη ορολογία, η ιδέα όμως είναι η ίδια. Η απαρτίωση –η εξισορρόπηση της διαφοροποίησης και της σύνδεσης– συνιστά τη βάση για τη βέλτιστη ρύθμιση ώστε να μπορέσουμε να ακολουθήσουμε τη ροή μεταξύ χάους και ακαμψίας, και αποτελεί διαδικασία κομβικής σημασίας που μας βοηθά να προοδεύουμε και να ευδαιμονούμε. Η απαρτίωση φέρνει την υγεία. Είναι τόσο απλό, και τόσο σημαντικό.

Ένα σύστημα που είναι απαρτιωμένο ρέει αρμονικά. Όπως και σε μια χορωδία, όπου η φωνή κάθε χορωδού διαφοροποιείται από τις φωνές των υπολοίπων αλλά, ταυτόχρονα, συνδέεται μαζί τους, έτσι και η αρμονία αναδύεται από την απαρτίωση. Αξίζει να προσέξουμε ότι αυτή η σύνδεση δεν αναιρεί τις διαφορές, όπως συμβαίνει με την έννοια της ανά-



μειξης· αντίθετα, τις μοναδικές αυτές, επιμέρους συνεισφορές τις διατηρεί συνδέοντάς τες όλες μαζί. Η απαρτίωση θυμίζει περισσότερο φρουτοσαλάτα παρά παχύρρευστο φρουτοχυμό. Να πώς η απαρτίωση κάνει τη συνεργία του συνόλου να είναι μεγαλύτερη από το άθροισμα των μερών του. Παρομοίως, η συνεργία της απαρτίωσης σημαίνει ότι εκτιμάμε την κάθε πτυχή της ζωής μας για την ιδιαιτερότητά της –όπως και το κάθε σημείο πάνω στη στεφάνη–, αλλά στη συνέχεια τις συνενώνουμε όλες μαζί σε ένα αρμονικό σύνολο.

Στην προσωπική μου διαδρομή ως κλινικού, η δουλειά μου στο διεπιστημονικό πεδίο που ονομάζεται διαπροσωπική νευροβιολογία και η αντιμετώπιση του νου ως ενός αυτοοργανωτικού τρόπου με τον οποίο ρυθμίζουμε τη ροή της ενέργειας και των πληροφοριών με ενέπνευσαν να αναζητήσω στρατηγικές δημιουργίας περισσότερης απαρτίωσης στη ζωή των ασθενών μου, ώστε να μπορέσουν να έχουν περισσότερη ευζωία τόσο σωματικά όσο και στις σχέσεις τους. Τα πολλά βιβλία που έχω γράψει, μόνος μου ή με συνεργάτες, έχουν στον πυρήνα τους την απαρτίωση.

Όταν ενσωματώσαμε τη συνειδητότητα στον Τροχό της Επίγνωσης, οι ζωές των ανθρώπων βελτιώθηκαν. Πολλά άτομα θεωρούν πως ο Τροχός της Επίγνωσης είναι μια άσκηση που βοηθά στο χτίσιμο δεξιοτήτων και που τους ενδυναμώνει με πολύ ουσιαστικούς τρόπους. Μεταμόρφωσε τον τρόπο που βιώνουν την εσωτερική, νοητική τους ζωή –τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αναμνήσεις τους–, άνοιξε νέους δρόμους αλληλεπίδρασης με τους άλλους, και μέχρι που επέκτεινε μια αίσθηση σύνδεσης και νοήματος στη ζωή τους.

ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΟΝ ΝΟΥ: ΕΝΑΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Μέσα από τη συζήτησή μας σε αυτό το βιβλίο, ελπίδα μου είναι να γίνει ο Τροχός της Επίγνωσης μέρος της ζωής σας, τόσο ως ιδέα όσο και ως πρακτική, και να ενισχύσει τη σωματική και νοητική σας ευζωία, αλλά και την ευζωία στις σχέσεις σας. Ενώ η πρακτική αυτή εμπνέεται από την επιστήμη και έχει πάρει ανατροφοδότηση από χιλιάδες ανθρώπους που την έχουν εξερευνήσει, εμείς εδώ πρέπει να θυμόμαστε ότι καθένας από σας είναι ένας ιδιαίτερος άνθρωπος, με τη δική του ιστορία, τις κλίσεις του και τον δικό του τρόπο να ζει μέσα στον κόσμο. Οπότε, παρόλο που υπάρχουν γενικεύσεις, τις οποίες θα συζητήσουμε, η δική σας εμπειρία με αυτό το υλικό θα είναι μία και μοναδική.

Όπως και οι άλλοι επαγγελματίες στον τομέα της υγείας, καταβάλλω κάθε προσπάθεια να στηρίζομαι σε επιστημονικά δεδομένα και ευρήματα, κι έπειτα να τα εφαρμόζω προσεκτικά και με ανοιχτό μυαλό στα συγκεκριμένα άτομα. Προσπαθώ να παραμένω ανοιχτός – να ψάχνω, να δέχομαι και να αποκρίνομαι στην ανατροφοδότηση που εισπράττω από ανθρώπους που δέχονται αυτές τις ιδέες και δοκιμάζουν αυτές τις πρακτικές. Εμείς, ως κλινικοί, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε συγκεκριμένα αποτελέσματα για οποιονδήποτε συγκεκριμένο ασθενή ή πελάτη μας· μπορούμε μόνο να στηριζόμαστε στην επιστήμη και στην προηγούμενη εμπειρία μας για να προτείνουμε βήματα τα οποία έχουν *μεγάλες πιθανότητες* να βοηθήσουν. Από αυτή την οπτική γωνία, ο στόχος μας είναι να προσφέρουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε και να παραμένουμε ανοιχτοί στις ποικίλες πιθανές αντιδράσεις οποιουδήποτε συγκεκριμένου ατόμου.

Αυτό είναι ένα βιβλίο – όχι ψυχοθεραπεία ή εκπαιδευτικό

εργαστήριο. Η σύνδεσή μας εδώ με αυτό το σύνολο λέξεων δεν είναι μια ζωντανή, αμοιβαία, στο εδώ-και-τώρα σχέση, και συνεπώς δεν είναι εφικτή η άμεση, σε πραγματικό χρόνο, συνεχής ανατροφοδότηση και ανταλλαγή ιδεών ανάμεσα σε εσάς και σε εμένα. Αλλά ως αναγνώστες, σας καλώ να κάνετε ανά πάσα στιγμή έναν συνεχή διάλογο με τον εαυτό σας. Εσείς ως αναγνώστες μπορείτε να επεξεργαστείτε αυτές τις ιδέες, να δοκιμάσετε αυτές τις πρακτικές και να δείτε *πώς λειτουργούν για σας*. Εγώ, ως συγγραφέας, μπορώ απλώς να μοιραστώ τις εμπειρίες μου και τις απόψεις μου, προσφέροντάς σας λέξεις που, ωστόσο, δε θα ανατροφοδοτηθούν άμεσα από σας: ελπίζω όμως ότι μπορούν να προσφέρουν κάτι χρήσιμο. Με αυτή την έννοια, μπορούμε να θεωρήσουμε το βιβλίο αυτό ως έναν ταξιδιωτικό οδηγό, ο οποίος καταπιάνεται με λεπτομέρειες πιθανών διαδρομών που μόνο εσείς είστε σε θέση να κάνετε. Ο ρόλος του συγγραφέα αυτού του οδηγού είναι να κάνει προτάσεις· ο ρόλος των ταξιδιωτών είναι να τις επεξεργάζονται, να σκέφτονται αυτό που τους προσφέρεται κι έπειτα να χάραξουν υπεύθυνα τη δική τους διαδρομή. Μπορώ να γίνω ένας Σέρπα του Νεπάλ, κάποιος που στηρίζει το ταξίδι σας, αλλά ως ταξιδιώτες εσείς πρέπει να κάνετε τα βήματα κι εσείς να τα τροποποιείτε κατά τη διάρκεια της διαδρομής.

Όταν επινοούσα τον ίδιο τον Τροχό της Επίγνωσης, όπως και όταν οργάνωνα αυτό το βιβλίο, το οποίο εξερευνά το εννοιολογικό του κομμάτι και την πρακτική του δυναμική, κρατούσα καλά στον νου μου τη σημασία του υποκειμενικού σας βιώματος. Καμία προσφορά δεν εγγυάται αποτελέσματα. Αλλά σας παρακαλώ, χρησιμοποιήστε τον Τροχό ως έναν χρήσιμο –ελπίζω– και προσιτό ταξιδιωτικό οδηγό για ιδέες και πρακτικές που ίσως να φανούν πολύ επωφελείς στη ζωή σας.

Δεν πρόκειται να είναι μια λεπτομερής παρουσίαση που θα εκθέτει περιληπτικά επιστημονικές έρευνες με όλες τις γοητευτικές ανακαλύψεις των σχετικών επιστημονικών πεδίων· όμως θα είναι ένας εμπνευσμένος από την επιστήμη, πρακτικός ταξιδιωτικός οδηγός για τον νου και την ψυχική υγεία, που προσφέρει ιδέες και πρακτικές πλαισιώνοντας την ιδιαίτερη, προσωπική διαδρομή που ανοίγεται μπροστά σας.

Χρήσιμες παρουσιάσεις επιστημονικών μελετών οι οποίες επιβεβαιώνουν τα είδη των πρακτικών που καλλιεργούν την ευζωία μπορείτε να βρείτε σε διάφορες εκδόσεις, συμπεριλαμβανομένης μιας πολύ προσιτής πραγμάτευσης της επιστήμης του διαλογισμού από τους Ντάνιελ Γκόλμαν και Ρίτσι Ντέιβιντσον, που τιτλοφορείται *Ο δρόμος προς τη μόνιμη μεταμόρφωση*.^{*} Άλλο ένα παράδειγμα θαρραλέων ερευνητών που έχουν πάρει επιστημονικά ευρήματα και έχουν περιγράψει προσεκτικά την πρακτική τους χρήση είναι το βιβλίο *The Telomere Effect* από τη νομπελίστρια συγγραφέα Ελίζαμπεθ Μπλάκμπερν και τη συνεργάτριά της Ελίσσα Ίπελ. Έχοντας ήδη δημοσιεύσει σε πολλά άλλα μου βιβλία –όπως στα *The Developing Mind* και *Mind*– σχετικές επιστημονικές αναφορές, εδώ στην *Επίγνωση* θα πάμε κατευθείαν στις ιδέες και στις πρακτικές που, με την υποστήριξη αυτής της επιστήμης, προσφέρουν τη δυνατότητα να καλλιεργήσουμε περισσότερη ψυχική ανθεκτικότητα και ευζωία. Μια λίστα παραπομπών και προτεινόμενης βιβλιογραφίας μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπό μου, DrDanSiegel.com, καθώς και στο τέλος του βιβλίου.

* Daniel Goleman και Richard Davidson, *Ο δρόμος προς τη μόνιμη μεταμόρφωση*, μτφρ. Γ. Σκαρβέλη, Πεδίο 2018. (Σ.τ.Μ.)

Στις σελίδες που ακολουθούν, θα βυθιστούμε σε νερά και θα κάνουμε μεγάλα μακροβούτια και διασκεδαστικές πεζοπορίες, διασχίζοντας πολλά μονοπάτια που εξερευνούν και ενδυναμώνουν τον νου σας. Θα είμαι εκεί, δίπλα σας, σε κάθε βήμα αυτής της διαδρομής.

Ιστορίες χρήσης του Τροχού της Επίγνωσης: Αξιοποιώντας τη δύναμη της παρουσίας

ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΔΩΣΩ ΤΩΡΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ περιπτώσεων όπου ο Τροχός της Επίγνωσης –ως ιδέα και ως πρακτική– έχει φανεί χρήσιμος στις ζωές διαφορετικών ανθρώπων. Εδώ θα σας συστήσω συγκεκριμένα άτομα και θα σας δείξω πώς χρησιμοποίησαν τον Τροχό για να ενδυναμώσουν τον νου τους και να βελτιώσουν τη ζωή τους. Αφού αρχίσετε να εξερευνάτε εσείς οι ίδιοι τον Τροχό στο πρώτο μέρος του βιβλίου, στο δεύτερο μέρος θα είμαστε έτοιμοι να χτίσουμε πάνω στην προσωπική σας πρακτική για να εμβαθύνουμε την εξερεύνησή μας στους μηχανισμούς του νου. Έπειτα, στο τρίτο μέρος, θα επιστρέψουμε στα ίδια αυτά άτομα και θα δούμε πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις καινούριες μας γνώσεις για να κατανοήσουμε περαιτέρω τον τρόπο που ωφελήθηκαν από τον Τροχό της Επίγνωσης και πώς λειτουργεί ο ίδιος ο νους. Στο τέταρτο μέρος, θα αξιοποιήσουμε τις καινούριες μας έννοιες για τον νου και για τον Τροχό συνεχί-

ζοντας να διερευνούμε πώς μπορείτε να συνυφάνετε τις συγκεκριμένες ιδέες και πρακτικές στη δική σας ζωή. Ίσως στο τέλος να ανακαλύψετε, όπως έχει συμβεί και με εμένα και με πολλούς άλλους, πως αν χρησιμοποιήσετε αυτές τις νέες γνώσεις για να κατανοήσετε τη φύση του νου και το τι ακριβώς αφορά η διευρυμένη επίγνωση, θα ενδυναμώσετε τον νου σας και θα προάγετε περισσότερη ευζωία στη ζωή σας – και το ίδιο θα συμβεί και μέσα από την άμεση εμπειρία σας στην απαρτίωση της συνειδητότητας με την πρακτική σας εξάσκηση στον Τροχό.

Ο ΜΠΙΛΛΥ ΚΑΙ Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ

Ο Μπίλλυ, ένα αγόρι πέντε χρόνων που είχε αποβληθεί από ένα σχολείο επειδή έδειρε ένα άλλο παιδάκι στο προαύλιο του νηπιαγωγείου, μεταφέρθηκε στην τάξη της κυρίας Σμιθ σε ένα νέο σχολείο. Η δασκάλα αυτή είχε μάθει για τον Τροχό από τα βιβλία μου. Στην τάξη της ζητά από τους μαθητές της να σχεδιάσουν το σχήμα ενός τροχού με έναν μεγάλο εξωτερικό κύκλο και έναν μικρότερο εσωτερικό και να τους συνδέσουν μεταξύ τους με μία γραμμή που θα είναι η ακτίνα. Έπειτα περιγράφει: το κέντρο είναι η επίγνωσή μας, η στεφάνη είναι τα διάφορα πράγματα για τα οποία έχουμε επίγνωση και η ακτίνα είναι η ικανότητα των παιδιών να καθορίσουν πού στρέφεται η προσοχή τους. Λίγες μέρες αφού ο Μπίλλυ έμαθε για τον Τροχό μέσα από αυτό το σχέδιο, της είπε τα εξής – που μου τα μετέφερε μέσω ενός ηλεκτρονικού μηνύματος: «Κυρία Σμιθ! Πρέπει να κάνω παύση – είμαι έτοιμος να δώσω

μπουνιά στον Τζού επειδή μου πήρε το μπλοκ της ζωγραφικής και το πήγε στην αυλή. Έχω κολλήσει στη στεφάνη, πρέπει να γυρίσω πίσω στο κέντρο μου!». Ο Μπίλλυ πήρε τον χρόνο που χρειαζόταν για να αποστασιοποιηθεί από την παρόρμησή του να χτυπήσει –μια άκαμπτη αντίδραση που σίγουρα είχε μάθει παλιότερα με χαοτικά αποτελέσματα– και κατάφερε μέσα από την εικόνα του Τροχού να εκφράσει με λόγια αυτό που είχε ανάγκη, κι ύστερα να βρει έναν εναλλακτικό, πιο συνθετικό και απαρτιωμένο τρόπο αντίδρασης. Μπόρεσε να σεβαστεί τη συμπεριφορά του άλλου παιδιού και να αναγνωρίσει την παρόρμηση μέσα του, αλλά διάλεξε να μην αντιδράσει παρορμητικά. Κάποιες βδομάδες αργότερα, η κυρία Σμιθ μου ξανάγραψε, λέγοντάς μου ότι ο Μπίλλυ είχε γίνει μια επιπλέον καλοδεχούμενη παρουσία στην τάξη της.

Ο ΤΖΟΝΑΘΑΝ ΠΑΙΡΝΕΙ ΜΙΑ ΑΝΑΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΚΑΜΠΙΑΝΕΒΑΣΜΑΤΑ

Και σκεφτείτε το παράδειγμα κάποιου που χρησιμοποιεί τον Τροχό όχι μόνο ως *ιδέα* με τη μορφή μιας οπτικής μεταφοράς, όπως έκανε ο Μπίλλυ, αλλά επίσης και ως πρακτική που του δίνει μια *εμπειρία* ικανή να μεταμορφώσει την προσοχή, την επίγνωση και την πρόθεσή του. Αν έχετε διαβάσει το βιβλίο μου *Mindsight*, ίσως θυμάστε έναν δεκαεξάχρονο ασθενή μου, τον οποίο αποκαλώ Τζόναθαν, που χρησιμοποίησε τον Τροχό για να ασκηθεί στον χειρισμό σοβαρών εναλλαγών διάθεσης που τον έκαναν να υποφέρει πολύ στη ζωή του. Με την εμπρόθετη δημιουργία μιας συγκεκριμένης νοπτικής *κατάστασης*, και ασκούμενος στον Τροχό, με τον καιρό ο Τζόνα-

θαν μπόρεσε να καλλιεργήσει ένα καινούριο *χαρακτηριστικό* στη ζωή του – αυτό της συναισθηματικής ισορροπίας. Όπως το θέτει ο ίδιος, «Απλώς δεν παίρνω πια όλα αυτά τα συναισθήματα και τις σκέψεις τόσο στα σοβαρά – και δε με παίρνουν πια μαζί τους στην τόσο τρελή τους κούρσα». Αυτό που έκαναν για τον Τζόναθαν οι ιδέες και οι πρακτικές του Τροχού ήταν να του δώσουν τη δυνατότητα να εφαρμόζει εμπρόθετα τις έννοιες που είχε μάθει και τις δεξιότητες που είχε καλλιεργήσει, ώστε να δημιουργεί τακτικά μια νοητική κατάσταση που πιθανότατα περιλάμβανε ένα συγκεκριμένο σύνολο εγκεφαλικών πυροδοτήσεων. Αυτό το επαναλαμβανόμενο μοτίβο της *λειτουργικής* νευρωνικής ενεργοποίησης μπορεί στη συνέχεια να εξελιχθεί σε μια αλλαγή της *δομικής* νευρωνικής συνδεομορφολογίας. Είναι ένα συγκεκριμένο παράδειγμα για το πώς μπορούμε, στη ζωή μας, να μεταβάλλουμε μια εμπρόθετα δημιουργημένη νοητική κατάσταση σε ένα υγιές, μόνιμο χαρακτηριστικό.

Η ΜΟΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ

Η Μόνα ήταν μια σαραντάχρονη μητέρα τριών παιδιών, όλα τους κάτω από δέκα ετών, που συχνά ένιωθε να αγγίζει τα όριά της. Μεγάλωνε τα παιδιά της χωρίς ιδιαίτερη βοήθεια από τον σύντροφό της ή από την οικογένεια και τους φίλους της, και εκνευριζόταν με τα παιδιά της εύκολα – ύστερα θύμωνε με τον εαυτό της που ένιωθε έτσι.

Η Μόνα ήρθε σε ένα από τα εργαστήριά μου και άρχισε να ασκείται τακτικά στον Τροχό της Επίγνωσης. Ανακάλυψε ότι, με τον καιρό, η ικανότητά της να φτάνει στο κέντρο

της επίγνωσης της πρόσφερε τόσο την εμπειρία της επιλογής όσον αφορά τη συμπεριφορά της όσο και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα κατά την αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων που ενέχει το μεγάλωμα τριών παιδιών. Μέσα από την απαρτίωση της συνειδητότητάς της, η Μόνα μεταμόρφωσε τον τρόπο της γονεϊκής της λειτουργίας από το να είναι επανειλημμένα *αντιδραστικός* στο να είναι αξιόπιστα *δεκτικός*. Όταν βρισκόταν στο στάδιο της αντιδραστικότητας, είτε στην εσωτερική της ζωή είτε στην εξωτερική της συμπεριφορά, γινόταν χασοκή ή συναισθηματικά άκαμπτη· στο πλαίσιο όμως της δεκτικότητας μπορούσε να είναι ευέλικτη και να είναι με τα παιδιά της, αλλά και με τον εαυτό της, με έναν τρόπο που ενείχε περισσότερη απαρτίωση. Τώρα πια η Μόνα ήταν πιο παρούσα και στοργική με τα παιδιά της, και πιο καλή και φροντιστική απέναντι στον εαυτό της.

Η ΤΕΡΕΖΑ, ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ Η ΕΠΟΥΛΩΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΠΑΡΤΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ

Το *αναπτυξιακό τραύμα* είναι ένας όρος που χρησιμοποιούμε για ιδιαίτερος στρεσογόνα γεγονότα που συμβαίνουν τα πρώτα χρόνια της ζωής· η κακοποίηση, για παράδειγμα, ή η παραμέληση μικρών παιδιών. Κάποιοι χρησιμοποιούν έναν ανάλογο όρο για μια ευρύτερη ομάδα δύσκολων βιωμάτων στα πρώιμα χρόνια: *δυσμενείς εμπειρίες της παιδικής ηλικίας*. Η συνολική επίδραση ενός τέτοιου αναπτυξιακού τραύματος, ακόμα ίσως και η βίωση λιγότερο έντονου δυσμενούς άγχους κατά την παιδική ηλικία, έγκειται στο ότι παρεμποδίζει την εξέλιξη της απαρτίωσης στον εγκέφαλο – μια επίδραση που,

ευτυχώς, συνήθως είναι θεραπεύσιμη. Η εγκεφαλική απαρτίωση, αυτό που αποκαλούμε νευρωνική απαρτίωση, είναι απαραίτητη για να δώσει στη ζωή μας ισορροπία με τη μορφή ενός φάσματος εκτελεστικών λειτουργιών που ρυθμίζουν πράγματα όπως το συναίσθημα και η διάθεση, η σκέψη και η προσοχή, και ακόμα και οι σχέσεις και η συμπεριφορά. Η Τερέζα δυσκολευόταν με όλους αυτούς τους τομείς και ήρθε σε εμένα για να τη βοηθήσω. Οι εμπειρίες της ως εικοσιπεντάχρονης γυναίκας που πολεμούσε τις συνέπειες μιας τραυματικής παιδικής ηλικίας είναι παράδειγμα της σημαντικής αρχής ότι το χάος ή η συναισθηματική ακαμψία στις σχέσεις οδηγούν σε αμβλυμμένη νευρωνική απαρτίωση. Αφού άρχισε σταδιακά να συνδέεται μαζί μου, και αφού έχτισε μέσα της την εμπιστοσύνη ώστε να μιλήσει ανοιχτά για το πώς ένιωθε ως ένα ευάλωτο παιδί με κακοποιητικούς γονείς, την εισήγαγα στις ιδέες και στην πρακτική του Τροχού.

Για πολλούς ανθρώπους που έχουν ζήσει ψυχοκατακλυσμικά και τρομακτικά γεγονότα, ειδικά στα χέρια εκείνων που θα έπρεπε να τους έχουν προστατέψει και να έχουν νοιαστεί γι' αυτούς, η εμπειρία της διάκρισης ανάμεσα στην επίγνωση (μέσα στο κέντρο του Τροχού) και σε αυτά για τα οποία έχουν επίγνωση (πάνω στη στεφάνη) στην αρχή μπορεί όχι απλώς να τους φαίνεται κάτι καινούριο, αλλά και να τους αναστατώνει. Γιατί; Ίσως επειδή, όταν εισερχόμαστε στη νοητική κατάσταση κατά την οποία έχουμε συναίσθηση της ίδιας μας της επίγνωσης, στο μεταφορικό κέντρο του Τροχού, δοκιμάζουμε μια αίσθηση ανοιχτότητας και διευρυμένων δυνατοτήτων που μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από το αίσθημα της βεβαιότητας που προκύπτει όταν έχουμε επίγνωση μόνο της μεταφορικής στεφάνης και των επιμέρους πραγμάτων που

μας είναι ήδη γνωστά. Το να «χανόμαστε σε οικεία μας μέρη» πάνω στη στεφάνη –ακόμα κι αν πρόκειται για αισθήσεις ή σκέψεις ή αισθήματα που προκαλούνται από κάποιο τραύμα ή από ελλειμματική φροντίδα– μπορεί κατά μεγάλη ειρωνεία να είναι πιο καθουχαστικό από το να εισέλθουμε σε μια κατάσταση αβεβαιότητας και ελευθερίας – της ελευθερίας του κέντρου. Το μοτίβο τού να αποτραβιόμαστε ξανά στην κακοποιημένη νοτική κατάσταση, σε αυτά τα επαναλαμβανόμενα στοιχεία της στεφάνης, για κάποιους ανθρώπους σημαίνει την παθητική στάση του θύματος και για άλλους μια ενεργή κατάσταση ανταποδοτικού θυμού. Αυτές οι δύο νοτικές καταστάσεις φανερώνουν πώς μπορούμε να γίνουμε *αντιδραστικοί* απέναντι στην απειλή. Για την Τερέζα, το να είναι αντιδραστική άλλοτε σήμαινε ότι τρομοκρατούνταν κι έμπαινε σε μια νοτική κατάσταση που της έλεγε να αποδράσει από τις δυσκολίες, και άλλοτε σήμαινε ότι μαχόταν ακόμα και ενάντια σε εκείνους που έλπιζαν να συνδεθούν μαζί της και να σταθούν υποστηρικτικά δίπλα της. Αυτό που χρειαζόταν η Τερέζα ήταν να μετακινηθεί από την αντιδραστικότητα στη *δεκτικότητα*. Το να είμαστε ανοιχτοί και διαθέσιμοι να συνδεθούμε με άλλους δεν αποτελεί παθητική στάση, αλλά ένα τραυματισμένο άτομο ίσως να νιώθει ότι έτσι παραδίδεται και διακινδυνεύει ακόμα περισσότερο να πληγωθεί και να απογοητευτεί. Με όρους του Τροχού, η αντιδραστικότητα της Τερέζας θα μπορούσε να θεωρηθεί το σύνολο των οικείων της αντιδράσεων της μάχης, της φυγής, του παγώματος και ακόμα και της λιποθυμίας – επαναλαμβανόμενες αντιδραστικές καταστάσεις που κληρονόμησε από την παιδική της ηλικία και που τώρα είχαν γίνει μόνιμα χαρακτηριστικά ή αυτόματες τάσεις της ενήλικης ζωής της.

Πρόκειται για μια σημαντική γενική αρχή. Ό,τι εφαρμόζεται επαναλαμβανόμενα ενδυναμώνει την πυροδότηση νευρωνικών συμπλεγμάτων ή μοτίβων. Με την επανάληψη, η νευρωνική δομή κυριολεκτικά μεταβάλλεται. Κι έτσι οι επαναλαμβανόμενες νοητικές καταστάσεις γίνονται μόνιμα χαρακτηριστικά.

Ίσως να έχετε προσέξει ότι σε καθένα από αυτά τα παραδείγματα αποκαλύπτεται μια απλή επιστημονική αλήθεια. Αυτή τη θεμελιώδη αρχή για την απαρτίωση του νου την περιγράφω περιληπτικά με τον ακόλουθο τρόπο:

*Όπου στρέφεται η προσοχή, πυροδοτούνται οι νευρώνες
και αναπτύσσονται νευρωνικές συνάψεις*

Στην Τερέζα, όπως και σε πολλούς άλλους, ο Τροχός πρόσφερε μια ευκαιρία να αφήσει πίσω της τον αυτόματο πιλότο της αντιδραστικότητας και να αφυπνίσει τον νου της μπροστά στους νέους τρόπους με τους οποίους μπορεί να υπάρχει και να πράττει. Το να έχει κανείς έναν αφυπνισμένο νου σημαίνει να χρησιμοποιεί τις νοητικές διεργασίες που αφορούν την προσοχή, την επίγνωση και την πρόθεση για να ενεργοποιήσει νέες νοητικές καταστάσεις που, με επαναλαμβανόμενη πρακτική εξάσκηση, μπορούν να γίνουν εμπρόθετα σμιλεμένα χαρακτηριστικά στη ζωή του. Όταν το χαρακτηριστικό είναι η νοητική μας απαρτίωση, αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να μετακινηθούμε από την αυτόματη αντιδραστικότητα, όπου δεν έχουμε επιλογές, στην ελευθερία που μας δίνει η δυνατότητα να επιλέγουμε τη στάση μας. Να πώς η απαρτίωση της συνειδητότητας μπόρεσε να μεταμορφώσει τη ζωή της Τερέζας: Με επαναλαμβανόμενη πρακτική εξάσκηση, κατάφερε να δια-

μορφώσει η ίδια την προσοχή της, την επίγνωση και την πρόθεσή της έτσι ώστε να δημιουργήσει έναν πιο συνθετικό τρόπο ζωής – κάτι που αποτελεί τη βάση της ευδαιμονίας.

Το κέντρο του Τροχού εκπροσωπεί τη γνώση της επίγνωσης και είναι η πηγή της δεκτικής συνείδησης, της ανοιχτότητας και της διαθεσιμότητάς μας να συνδεθούμε με οτιδήποτε εμφανίζεται στη στεφάνη και όχι να χανόμαστε ή να κολλάμε εκεί, αναλωμένοι από τα πράγματα που μας είναι ήδη γνώριμα. Με αυτό τον τρόπο, η μεταφορά του Τροχού, σαν ιδέα και, για την Τερέζα, σαν πρακτική που επρόκειτο σύντομα να μάθει, θα τη βοηθούσε να αποκτήσει επίγνωση αυτής της φυλακής που είχε εκπαιδευτεί να είναι ο ίδιος της ο νους. Αν τα βιώματά της είχαν καταφέρει να της μάθουν πώς να υπάρχει σαν φυλακισμένη, μια εμπρόθετη και επαναλαμβανόμενη εμπειρία απαρτίωσης –όπως η πρακτική εξάσκηση με τον Τροχό– ίσως να της δίδασκε πώς να απελευθερωθεί.

Οι ιδέες είναι υπέροχες, αλλά μερικές φορές –στην πραγματικότητα αρκετά συχνά– χρειάζεται και η πρακτική για να αρχίσουμε να δοκιμάζουμε νέους τρόπους ύπαρξης και συμπεριφοράς και για να θεμελιώσουμε αυτές τις απελευθερωτικές ιδέες βαθιά μέσα μας, βιώνοντας το νόημά τους στην καθημερινότητά μας.

Όταν η Τερέζα κυριεύτηκε από πανικό εξερευνώντας στην αρχή το κέντρο του Τροχού, κατά τη διάρκεια ενός μέρους της άσκησης που θα συζητήσουμε αργότερα, περάσαμε χρόνο σταματώντας την άσκηση και αναλογιζόμενοι με τι είχε να κάνει αυτή η εμπειρία του φόβου. Όπως συμβαίνει και με άλλους ανθρώπους που έχουν βιώσει κάποια μορφή τραύματος, η αρχική εστίαση στο σώμα, στα συναισθήματα γενικά ή στο κέντρο του Τροχού μπορεί μερικές φορές από μόνη της

να προκαλέσει πόνο. Αυτή η αναστάτωση, αν γίνει δεκτή με υπομονή και με υποστήριξη, μπορεί να μετατραπεί απλώς σε «νερό στον μύλο», δηλαδή ναι, είναι ένα άβολο συναίσθημα, όμως ταυτόχρονα είναι και μια πρόσκληση να διερευνήσουμε περαιτέρω αυτό που συμβαίνει. Κάθε δύσκολο συναίσθημα ή εικόνα μπορεί να είναι μια ευκαιρία να μάθουμε και να αναπτυχθούμε. Αυτό σε τελευταία ανάλυση είναι ένα μάθημα που μας προσφέρει ο Τροχός καθώς ενδυναμώνει τον νου μας και μας απελευθερώνει από τις φυλακές του παρελθόντος.

Με συνεχή εξάσκηση, η Τερέζα έμαθε πολλά πράγματα από αυτές τις εμπειρίες. Ένα μάθημα ήταν πως κάτι που αρχικά προκαλούσε άγχος, όπως η εστίαση σε μέρη του σώματός της που οι γονείς της είχαν πληγώσει, μπορούσε να αλλάξει, και εκείνη να καταλήξει να νιώθει άνετα με μια τέτοια επικέντρωση της προσοχής της. Θυμηθείτε πως, όπου στρέφεται η προσοχή, πυροδοτούνται οι νευρώνες και αναπτύσσονται νευρωνικές συνάψεις; Η Τερέζα τώρα μπορούσε να αλλάξει πιο γρήγορα την εστίασή της και να μετακινηθεί από κάποιο σημείο της στεφάνης σε κάποιο άλλο, αντί να εστιάζει αντιδραστικά, όπως πριν, στα ίδια επώδυνα σημεία ή αντί να εφαρμόζει τις ενεργητικές στρατηγικές με τις οποίες τα απέφευγε. Καλλιέργησε μια κατάσταση δεκτικότητας που βασιζόταν στο κέντρο του Τροχού και χαρακτηριζόταν από την απαρτίωση. Τις μνήμες της και τα προηγούμενα αντιδραστικά χαρακτηριστικά της μπορούσε πλέον να τα βιώνει απλώς ως σημεία της στεφάνης, καθώς το κέντρο της γινόταν πηγή αναστοχασμού, επίγνωσης, επιλογής και, τελικά, αλλαγής.

Άλλο ένα σημαντικό μάθημα για την Τερέζα ήταν η συνειδητοποίηση ότι το κέντρο της είχε καταληφθεί τόσο πολύ από την αίσθηση πως η ίδια δεν έλεγχε όσα συνέβαιναν, ώστε

αρχικά έβλεπε το ίδιο το κέντρο με φόβο. Καθώς συνεχιζόταν η πρακτική της, αυτός ο αρχικός φόβος εξελίχτηκε σε μια πιο ήρεμα επιφυλακτική στάση κι έπειτα σε μια στάση περιέργειας απέναντί του – αληθινή ανακούφιση γι' αυτήν, μετά από τόσα χρόνια που προφύλασσε τον εαυτό της από την ίδια της τη δεκτική επίγνωση. Στη ζωή της, η Τερέζα ποτέ δεν είχε μπορέσει απλώς να χαλαρώσει στην ανοιχτούνη τής απλής παρουσίας και να ανοιχτεί σε οτιδήποτε προέκυπτε – αντ' αυτού, ως παιδί έπρεπε να είναι σε επιφυλακή προκειμένου να προλαβαίνει την κάθε επόμενη επίθεση των απρόβλεπτων και τρομακτικών γονιών της. Καθώς άρχισε να απολαμβάνει μια νέα κατάσταση παρουσίας, στην οποία ήταν διάπλιστα ανοιχτή στο τεράστιο πεδίο που ανοιγόταν μπροστά της, ένιωθε όλο και πιο ήρεμη και χαρούμενη.

Αυτό που μας λείπει η μεταμόρφωση της Τερέζας είναι πως ποτέ δεν είναι αργά στη ζωή για να αναπτυχθούμε, να εξελιχθούμε και να μεταμορφωθούμε. Μέσα από τον Τροχό της Επίγνωσης και άλλες πρακτικές διαλογισμού και ενουνειδιπτότητας, είναι εφικτό να καλλιεργήσουμε μια νοητική κατάσταση δεκτικής παρουσίας που μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την αίσθηση της ευζωίας και για την αίσθηση μιας μεγαλύτερης άνεσης να συνδεόμαστε ενουναισθητικά με τους άλλους. Είναι λυπηρό, αλλά πολλοί από μας μαθαίνουμε να είμαστε επιφυλακτικοί απέναντι στους άλλους, ακόμα και απέναντι στη δική μας εσωτερική ζωή· στη συνέχεια, η συνακόλουθη φυλακή των νοητικών προσαρμογών στις οποίες προβαίνουμε εμείς οι ίδιοι για να επιβιώσουμε δημιουργεί την πεποίθηση ότι είμαστε ανίκανοι να αλλάξουμε τα πράγματα. Αντίθετα, όταν είμαστε παρόντες στη ζωή, είμαστε και ανοιχτοί στο να συμπορευτούμε ουσιαστικά με τους άλλους, αλλά και με τα εσωτερικά

μας βιώματα. Το κουράγιο που επέδειξε η Τερέζα βουτώντας στις ιδέες και στις πρακτικές του Τροχού τη βοήθησε να αναπτύξει μια εσωτερική δύναμη και μια ψυχική ανθεκτικότητα που θα διαρκέσουν σε όλη της τη ζωή.

ΖΑΚΑΡΥ: ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΝΟΗΜΑ, ΣΥΝΔΕΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ

Ο Ζάκαρυ επέλεξε να καταδυθεί στην εξάσκηση με τον Τροχό κατά τη διάρκεια ενός εργαστηρίου όπου τον είχε καλέσει να συμμετάσχει ο αδερφός του. Αν και η επιχείρηση του Ζάκαρυ άνηζε και η οικογενειακή του ζωή ήταν πολυάσχολη και γεμάτη, στα πενήντα πέντε του χρόνια ένιωθε ότι κάτι δεν πήγαινε καλά, ότι έλειπε κάτι το οποίο δεν μπορούσε να κατονομάσει. Κατά την άσκσή του με τον Τροχό, ανέφερε πως ένας πόνος στον γοφό, που τον ένιωθε σχεδόν μόνιμα τα τελευταία δέκα περίπου χρόνια, φάνηκε, με κάποιον τρόπο, να φεύγει. Καθώς επαναλάβαμε την άσκηση με τον Τροχό αρκετές φορές μέσα στο Σαββατοκύριακο, κάθε φορά παρατηρούσε το σημείο όπου βρισκόταν ο πόνος, και το πιάσιμο που πριν τον αποσπούσε και του δημιουργούσε μια οξεία, οδυνηρή αίσθηση όλο και λιγότευε. Την πέμπτη και τελευταία φορά που ασκήθηκε στον Τροχό εκείνο το Σαββατοκύριακο, τα αισθήματα που προέρχονταν από τον γοφό του τα βίωσε περισσότερο σαν αισθήσεις τις οποίες μπορούσε στην αρχή να νιώσει κι ύστερα να τις αφήσει να φύγουν.

Ο Ζάκαρυ περιέγραψε την ανακούφιση από τον σωματικό πόνο σε εκείνη τη συνάντηση με μια αίσθηση χαράς και επίτευξης. Τον κάλεσα να μείνουμε σε επαφή μέσω ιμείλ και να

με ενημερώνει πώς πήγαιναν τα πράγματα μετά το εργαστήριο. Εκείνη τη χρονιά πήρα νέα του μόνο μία φορά, με την πολύ θετική ανακοίνωση πως, με συνεχή εξάσκηση, ο πόνος δεν είχε επιστρέψει.

Παραδόξως, αυτό το εύρημα της απελευθέρωσης από χρόνιους πόνους είναι κάτι πολύ τακτικό στα εργαστήρια εξάσκησης με τον Τροχό σε όλο τον κόσμο. Αρκετές μελέτες που χρησιμοποιούσαν παρεμβάσεις διαλογισμού έχουν βρει ότι η εκπαίδευση του νου στην εστίαση της προσοχής, στην ανοιχτή επίγνωση και στην καλή πρόθεση μπορεί να αποβεί πολύ επωφελής – ένα από τα οφέλη της είναι όχι απλώς η αποδυνάμωση του υποκειμενικού βιώματος του πόνου, αλλά επίσης και μια αντικειμενική μείωση της αναπαράστασης του πόνου μέσα στον εγκέφαλο.

Ένας τρόπος να κατανοήσουμε αυτό το φαινόμενο είναι να επιστρέψουμε στην αντιστοιχία της συνειδητότητας με το δοχείο νερού. Σε αυτή την περίπτωση, ο σωματικός πόνος είναι το αλάτι που, σε ένα πολύ μικρό δοχείο, μπορεί να κάνει το νερό τόσο αλμυρό που δε θα πίνεται άνετα, και ίσως να το καταστήσει και μη πόσιμο. Όμως αν αυξήσουμε την ποσότητα του νερού, και από ένα φλιτζάνι το κάνουμε εκατό γαλόνια, τότε το καινούριο, διευρυμένο δοχείο μπορεί να δεχτεί την κουταλιά με το αλάτι και η τεράστια ποσότητα του νερού θα το αραιώσει τόσο πολύ, ώστε η γεύση του να παραμείνει δροσερή. Μια πρακτική εκπαίδευσης του νου μπορεί να θεωρηθεί διεύρυνση του κέντρου του μεταφορικού μας Τροχού της Επίγνωσης, καθιστώντας το δοχείο της επίγνωσης, τη δεκτική γνώση της συνειδητότητας, πολύ μεγαλύτερο. Με αυτό το διευρυμένο δοχείο, με αυτό το διευρυμένο κέντρο, η ίδια κουταλιά πόνου –μόνο ένα από τα σημεία της στεφάνης–

αραιώνεται: γίνεται απλώς ένα από τα άπειρα σημεία πάνω σε ολόκληρη τη στεφάνη που εκπροσωπούν τα γνωστά μας πράγματα. Ανακουφίζομαστε από αυτό που προηγουμένως ήταν μια απόλυτη εστίαση στον πόνο. Χρησιμοποιώντας την ορολογία του Τροχού, θα λέγαμε ότι η εμπειρία του Ζάκαρου συνίστατο στο ότι απελευθερώθηκε από ένα σημείο της στεφάνης που είχε διαφοροποιηθεί πολύ και είχε κυριαρχήσει πάνω στο κέντρο του. Αν ισχύουν οι μελέτες του εγκεφάλου που ερευνούν τον διαλογισμό, θα λέγαμε ότι ακόμα και ο εγκέφαλος του Ζάκαρου έφτασε να σημειώνει πολύ λιγότερη νευρωνική ενεργοποίηση στην περιοχή που εκπροσωπεί τον πόνο και την επίγνωση που έχουμε γι' αυτόν. Αυτή η εικόνα με το νερό και το αλάτι βοηθά να εξηγήσουμε την αποτελεσματικότητα του Τροχού ως οπτικής εικόνας, ως ιδέας και ως πρακτικής –ίσως και την αποτελεσματικότητα γενικά των πρακτικών που χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση του νου– ως προς την ανακούφιση του χρόνιου πόνου.

Πέρα από τη βοήθεια με τον σωματικό πόνο, η άσκηση με τον Τροχό προκαλεί κι άλλες αλλαγές στον τρόπο που εξελίσσεται η ζωή. Δοκίμασα μια ευχάριστη έκπληξη τον επόμενο χρόνο συναντώντας τον Ζάκαρου σε ένα γεύμα (η ίδια οργάνωση μου είχε ζητήσει να επιστρέψω και να κάνω άλλο ένα τριήμερο εργαστήριο). Πέρα από τη μείωση του σωματικού πόνου, ο Ζάκαρου είχε δοκιμάσει κι ένα άλλο είδος ανακούφισης. Μου είπε, καθώς είχαμε μαζευτεί μια μικρή ομάδα ανθρώπων λίγο πριν αρχίσει η συνάντηση, ότι η εμπειρία του με τον Τροχό είχε ανοίξει το μυαλό του σε έναν νέο τρόπο να βιώνει το νόημα της ζωής, βοηθώντας τον να αποκτήσει μεγαλύτερη σύνδεση με τον εαυτό του, με τους άλλους και με τον ευρύτερο κόσμο γύρω του. Πέρα από την αίσθηση της

ευγνωμοσύνης για το ότι ο σωματικός του πόνος είχε μειωθεί, είχε και μια νέα αίσθηση νοήματος και σκοπού στη ζωή του. Στο γεύμα μιάς μίλησε για την εμπειρία του με την εστίαση της ακτίνας της προσοχής πάνω στο κέντρο της επίγνωσης, στο πιο προχωρημένο στάδιο της πρακτικής εξάσκησης με τον Τροχό. Είπε πως όταν είχε «κάμψει την ακτίνα της προσοχής και την είχε γυρίσει προς τα πίσω ώστε να πέφτει πάνω στο κέντρο, η αίσθηση της ανοιχτότητας και ότι ήταν γεμάτος χαρά και αγάπη» τον είχαν κάνει να νιώσει, για πρώτη φορά, πως ήταν «αληθινός και ζωντανός» – μια εμπειρία που κατέληξε να αλλάξει τη ζωή του και την κατεύθυνση της επαγγελματικής και της προσωπικής του πορείας. Ήταν, μας είπε, αυτό που του έλειπε και που δεν μπορούσε να ονοματίσει – μια αίσθηση νοήματος, σκοπού και σύνδεσης. Ο αδερφός του, που ήταν επίσης παρών στο γεύμα, αστειεύτηκε ότι η γυναίκα του Ζάκαρυ θα μου έστελνε τον λογαριασμό για το πρόγραμμα εκπαίδευσης στον διαλογισμό στο οποίο είχε γραφτεί. Ο Ζάκαρυ βιάστηκε να προσθέσει: «Εσύ φταις – τώρα έχω μια αίσθηση ζωντανίας την οποία θέλω να μοιραστώ και με άλλους, όχι να την κρατήσω μόνο για τον εαυτό μου». Είπε ότι σκεφτόταν μέχρι και να γίνει «κήρυκας» της πίστης του ή επαγγελματίας ψυχικής υγείας. Ο Ζάκαρυ διάλεξε να γυρίσει την πλάτη του στον κόσμο του δικού του επαγγέλματος, όπου ένιωθε ότι οι νέες σκέψεις για όσα είχαν αξία πλέον γι' αυτόν δεν μπορούσαν να στεγαστούν· τώρα ήθελε να αναπτύξει τον νου του και να μάθει πώς μπορούσε να φανεί χρήσιμος σε άλλους.

Προετοιμάζοντας τον νου σας για τον Τροχό της Επίγνωσης: Η εστιασμένη προσοχή

ΚΑΘΩΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΣΤΕ να δοκιμάσετε κι εσείς τον Τροχό, ας διερευνήσουμε κάποιες βασικές πρακτικές και ιδέες που θα βοηθήσουν στην προπαρασκευή του νου σας για ό,τι ακολουθεί. Όπως έχω αναφέρει, στην άσκηση με τον Τροχό θα μάθετε βασικές δεξιότητες που θα σας βοηθήσουν να απαρτιώσετε τη συνειδητότητά σας και να ενδυναμώσετε τον νου σας. Η απαρτίωση είναι η σύνδεση διαφορετικών στοιχείων μεταξύ τους – και ο Τροχός την υποστηρίζει διαφοροποιώντας τα στοιχεία της στεφάνης, τα γνωστά σημεία της συνειδητότητας, το ένα από το άλλο και από τη γνώση στο κέντρο του Τροχού και συνδέοντάς τα έπειτα συστηματικά μεταξύ τους μέσω της κίνησης της ακτίνας γύρω στον τροχό. Με πρακτική εξάσκηση, θα εμπλουτίσετε όχι μόνο την ικανότητά σας για συγκέντρωση της προσοχής, αλλά και την εμπειρία σας από τη συνειδητότητά σας και τον ίδιο σας τον νου.

ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΤΙΚΗ ΠΤΥΧΗ ΤΟΥ ΝΟΥ

Ας θεωρήσουμε ότι ο νους έχει μια πτυχή που αφορά μια *ρυθμιστική διαδικασία*, η οποία καθορίζει πώς ρέουν στη ζωή μας η ενέργεια και οι πληροφορίες. Η έννοια της διαδικασίας έχει κάτι από τη δυναμικότητα των ρημάτων, κι από αυτή την άποψη ο νους μοιάζει περισσότερο με ρήμα παρά με στατικό ουσιαστικό. Η ρύθμιση έχει δύο πτυχές. Η μία είναι η παρακολούθηση. Η άλλη είναι η τροποποίηση. Η εξάσκηση σε μια πρακτική νοητικής ενδυνάμωσης, όπως είναι ο Τροχός της Επίγνωσης, σας δίνει τη δυνατότητα να ενισχύσετε τη ρυθμιστική πτυχή του νου σας και να είστε περισσότερο σε θέση να βελτιστοποιείτε τη λειτουργία του. Πριν δοκιμάσουμε τον Τροχό στην επόμενη ενότητα, θα ξεκινήσουμε σταθεροποιώντας την ικανότητα του νου να παρακολουθεί, ενώ παράλληλα θα χτίζουμε τη δεξιότητα εστίασης της προσοχής – τον πρώτο πυλώνα της εκπαίδευσης του νου.

Όταν κάνετε ποδήλατο, προσέχετε πού πηγαίνετε, νιώθετε την ισορροπία του ποδηλάτου και έχετε τον νου σας να ακούτε την κίνηση των αυτοκινήτων. Προσέχετε, νιώθετε, ακούτε – έτσι αφομοιώνετε διάφορες μορφές ενέργειας μέσω της αντίληψης. Αυτή είναι η *παρακολούθηση*. Και επίσης *τροποποιείτε* κάνοντας πετάλι, στρίβοντας το τιμόνι και πατώντας φρένο. Να πώς αλλάζετε τη θέση και την κίνησή σας μεταβάλλοντας την ενεργειακή ροή, την κίνηση του ποδηλάτου στον χώρο. Για να κάνετε ποδήλατο πιο επιδέξια, οξύνετε τις δεξιότητές σας για παρακολούθηση και τροποποίηση. Με τον ίδιο τρόπο που μπορείτε να ακονίσετε τις ποδηλατικές σας δεξιότητες, μπορείτε να καλλιεργήσετε και έναν πιο δυνατό νου ακονίζοντας τον τρόπο που παρακολουθείτε και τροποποιείτε

τη ροή της ενέργειας και των πληροφοριών – που είναι η ουσία του συστήματος του νου.



Ένας τρόπος ενίσχυσης της ικανότητάς μας να παρακολουθούμε τη ροή της ενέργειας είναι να σταθεροποιήσουμε το μέσο με το οποίο την αντιλαμβανόμαστε – να σταθεροποιήσουμε, δηλαδή, την προσοχή μας, όπως όταν με τη δέσμη ενός φακού στοχεύουμε σε κάποιο σημείο όπου έχουμε επιλέξει να εστιάσουμε. Ένα πολύ χρήσιμο σημείο εστίασης γι' αυτή την εξάσκηση, το οποίο συναντάμε σε πολλές κουλτούρες παγκοσμίως, είναι η αναπνοή. Όταν κάνουμε βασικές ασκήσεις επίγνωσης της αναπνοής, ενδυναμώνουμε την ικανότητα του νου να παρακολουθεί κι έτσι σταθεροποιούμε την προσοχή μας. Προχωρώντας στην πιο λεπτομερή πρακτική του Τροχού, όπως θα δούμε σύντομα, θα εμβαθύνουμε σε αυτή τη σταθεροποίηση της προσοχής και θα προσθέτουμε σταδιακά

κι άλλες πτυχές ενδυνάμωσης της ικανότητάς μας να παρακολουθούμε και να τροποποιούμε την ενεργειακή ροή.

Είστε έτοιμοι, λοιπόν, να μάθετε πώς να σταθεροποιείτε την παρακολούθηση, έτσι ώστε να μπορείτε να αντιλαμβάνεστε τη ροή της ενέργειας και των πληροφοριών με μεγαλύτερη εστίαση, βάθος, σαφήνεια και λεπτομέρεια. Μόλις καταφέρετε να σταθεροποιήσετε τη λειτουργία της παρακολούθησης, μπορείτε να μάθετε να *τροποποιείτε* προς την κατεύθυνση της απαρτίωσης.

ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Πριν κάνουμε την άσκησή μας με τον Τροχό στην επόμενη ενότητα, είναι σημαντικό να έχουμε κάποια εμπειρία στη σταθεροποίηση της προσοχής. Αν έχετε ήδη κάνει ασκήσεις «διαλογισμού», όρος που ουσιαστικά σημαίνει τις ποικίλες πρακτικές εκπαίδευσης του νου, πιθανότατα διαθέτετε ήδη κάποια εμπειρία στην επίγνωση της αναπνοής κι ίσως θέλετε να παρακάμψετε αυτή την αρχική ενότητα και να πάτε κατευθείαν στην επόμενη, στην πρακτική του Τροχού της Επίγνωσης. Αλλά αν δεν έχετε κάνει πολύ εσωτερικό διαλογισμό, τότε η εν λόγω άσκηση αναπνοής για να σταθεροποιήσετε την προσοχή σας μπορεί να σας φανεί πολύ χρήσιμη. Για παράδειγμα, στο Ερευνητικό Κέντρο Ενσυνείδητης Επίγνωσης του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, η πρώτη μας μελέτη για την ενσυνείδητη επίγνωση είχε στόχο να διερευνήσει πώς η άσκηση της ενσυνείδητοτητας μέσω της χρήσης της αναπνοής ως σημείου εστίασης μπορεί να βοηθήσει ενήλικες και νεαρούς ενήλικες που έχουν δυσκολίες στην εστίαση και στη διατήρηση

της προσοχής τους. Σχετικά με την ικανότητα προσήλωσης της προσοχής μέσω της άσκησης στην ενουνειδιότητα, η πιλοτική μας μελέτη έδειξε ότι μεγαλύτερη πρόοδο είχαν οι συμμετέχοντες παρά άτομα που λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή για ζητήματα ελλειμματικής προσοχής (βλ. την περίληψη της συγκεκριμένης εργασίας από τη Λίντα Ζυλόβοκα στο *The Mindful Prescription for Adult ADHD*).

Να μερικές ιδέες για το ξεκίνημα.

Πρώτον, προσπαθήστε να μείνετε ξύπνιοι. Όταν ο διαλογισμός σας στρέφεται προς τα μέσα, όπως γίνεται κατά την εστίασή σας στην αναπνοή ως σωματική αίσθηση, αφήνετε την προσοχή που είναι στραμμένη προς τον εξωτερικό κόσμο να φύγει. Για κάποιους αυτή η εστίαση προς τα μέσα διαφέρει τόσο πολύ από την εστίαση προς τα έξω που μπορεί να τους φανεί ξένη, παράξενη ή ακόμα και να τους προκαλέσει δυσφορία. Άλλοι βρίσκουν αυτή την εστίαση ανιαρή και βαρετή. Σε αυτή τη φάση υπάρχει μια τάση να χάσουμε την εστίασή μας, να μειωθεί η επαγρύπνησή μας, να νυστάξουμε κι ακόμα και να μας πάρει ο ύπνος. Αν και ο ελαφρύς υπνάκος μπορεί και να είναι μία από τις πιο υποτιμημένες ανθρώπινες δραστηριότητες, είναι καλύτερα να μείνετε ξύπνιοι προκειμένου να αποκομίσετε τα οφέλη της άσκησης. Στην πραγματικότητα, η διατήρηση της εγρήγορης είναι μέρος της διαδικασίας με την οποία μαθαίνουμε να ενδυναμώνουμε την εστίαση της προσοχής μας, φροντίζοντας να προσέχουμε τα σημάδια χαλνώσεως και να ξυπνάμε μόνοι μας τον εαυτό μας. Όταν παρακολουθείτε την κατάσταση της εγρήγορης σας, μαθαίνετε να θωρακίζετε τον τρόπο που παρακολουθείτε τη ροή της ενέργειας και των πληροφοριών. Τώρα μπορείτε να πάρετε αυτή την πληροφορία για την υπνηλία σας και να προσαρμόσετε

την ενέργειά σας με τρόπο ώστε να μείνετε ξύπνιοι – ενιοχύοντες, τελικά, την εγρήγορσή σας.

Για παράδειγμα, αν έχετε τα μάτια σας κλειστά, ίσως είναι καλύτερα να τα ανοίξετε λίγο ώστε να αφήνετε να σας φτάνει το φως και να διεγείρει τον εγκέφαλό σας. Μπορείτε να κάνετε όλη αυτή την άσκηση με μάτια διάπλατα ανοιχτά. Αν αυτό δεν είναι αρκετό για να σας κρατήσει ξύπνιους και αν είστε ξαπλωμένοι, δοκιμάστε να ανακαθίσετε. Αν κάθεστε, μπορείτε να δοκιμάσετε να σηκωθείτε, κι αν στέκεστε όρθιοι, δοκιμάστε να περπατήσετε τριγύρω. Μπορείτε να κάνετε πράγματα για να αλλάξετε τη ροή της ενέργειας και να ζωντανέψετε τον νου ώστε να σταθεροποιήσει την προσοχή του. Το κλειδί είναι να παρακολουθείτε σε τι κατάσταση βρίσκονται η ενέργεια και η επαγρύπνησή σας κι έπειτα να κάνετε κάτι γι' αυτό. Αν χρειάζεστε έναν υπνάκο, μερικές φορές είναι καλύτερο να αφήσετε για λίγο την άσκηση του διαλογισμού κι απλώς να αφηθείτε και να απολαύσετε την ξεκούραση!

Μια δεύτερη συμβουλή: Αν κάνετε την άσκηση ομαδικά, ίσως είναι χρήσιμη μια συλλογική συμφωνία πως, αν κάποιος όντως αποκοιμηθεί και αρχίσει να ροχαλίζει, άλλα μέλη της ομάδας θα έχουν την άδειά του/της να τον/την ξυπνήσουν. Είναι πολύ δύσκολο για τους άλλους να αγνοήσουν ένα ροχαλλπό. Καλύτερα να το συμφωνήσετε εκ των προτέρων και να δοθεί η άδεια για ένα ευγενικό, απαλό σκούνημα που θα ξυπνήσει αυτόν που κοιμάται.

Τρίτη σύσταση: Υπάρχει διαφορά μεταξύ χαλάρωσης και διαλογισμού. Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι πολύ καλές για να χαλαρώνουμε, αλλά έχει φανεί πως διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από τα αποτελέσματα της άσκησης της ενσυνειδητότητας μέσω του διαλογισμού. Έτσι, ενώ ενδεχομένως να χαλαρώ-

οστε με τη συγκεκριμένη διαλογιστική άσκηση αναπνοής ή, αργότερα, με την εξάσκηση στον Τροχό, είναι εξίσου πιθανό και να μη νιώσετε καθόλου χαλαροί – και δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με αυτό. Διαλογισμός και χαλάρωση δεν είναι το ίδιο πράγμα – ούτε στην εκτέλεσή τους ούτε στα αποτελέσματά τους. Ο διαλογισμός έχει περισσότερο να κάνει με τη σταθερότητα και τη διαύγεια, ακόμα κι αν υπάρχει μεγάλο χάος γύρω σας – ή μέσα σας. Η κατάσταση της ενσυνείδητης επίγνωσης έχει να κάνει με τη σταθερή παρακολούθηση του οτιδήποτε αναδύεται καθώς αναδύεται. Είναι η δεκτική επίγνωση που αποκαλούμε παρουσία. Είναι η διαύγεια που δημιουργεί ο διαλογισμός καθώς δίνει τη δυνατότητα στα πράγματα να αναδύονται και απλώς να βιώνονται στο εσωτερικό της επίγνωσης, στο κέντρο του Τροχού μας.

Μια τέταρτη ιδέα: Υπάρχει διαφορά μεταξύ του να *παρατηρούμε* κάτι και να το *αισθανόμαστε*. Όταν ανοίγουμε την επίγνωση στην αίσθηση, για παράδειγμα στην αίσθηση της αναπνοής, γινόμαστε *αγωγός* που κατευθύνει τη ροή κάποιου πράγματος στην επίγνωσή μας· για παράδειγμα, δίνουμε τη δυνατότητα στην αίσθηση της αναπνοής που έχουμε στα ρουθούνια να ρεύσει στη συνειδητότητά μας. Η προσοχή εδώ μοιάζει περισσότερο με λάστιχο που αφήνει το νερό να κυλήσει μέσα του αντί να το παγώσει και μετά να χτίσει ένα ιγκλού από κατασκευασμένους κυβόλιθους πάγου. Όταν *παρατηρούμε* κάτι, είμαστε περισσότερο σαν αυτόπτες μάρτυρες που *κατασκευάζουν* μια αντίληψη παρά σαν αγωγοί που κατευθύνουν ένα ρεύμα. Και, όπως θα δούμε, όταν αρχίζουμε να γινόμαστε αυτόπτες μάρτυρες και να αφηγούμαστε από τη θέση του παρατηρητή, κατασκευάζουμε μια ιστορία για κάτι –ακόμα και για την αναπνοή– αντί απλώς να αισθανόμαστε τη

ροή του συγκεκριμένου αισθητηριακού ρεύματος. Αν η ενεργειακή ροή είναι σαν νερό με σαπουνάδα, τότε ο νους είναι ο δακτύλιος που μπορεί να αφήσει να αναδυθούν είτε σαπουνόφουσες είτε σχηματοποιημένα σύμβολα.



Η παρατήρηση είναι το εισιτήριο για να γίνουμε ο αυτόπτης μάρτυρας και ύστερα ο αφηγητής ενός βιώματος. Έτσι φτάνουμε να κάνουμε κτήμα μας τα βιώματά μας: παρατηρούμε, γινόμαστε μάρτυρες και αφηγούμαστε. Όλες αυτές είναι μορφές κατασκευής, στον βαθμό που υπάρχει ένας παρατηρητής, ένας αυτόπτης μάρτυρας και ένας αφηγητής, και καθένας εκείνη τη στιγμή εισφέρει στην κατασκευή του βιώματος. Αυτή η κατασκευή ενδεχομένως να διαφέρει πολύ από την αίσθηση της ροής όταν είμαστε αγωγοί των βιωμάτων – από αυτό, δηλαδή, που θα μπορούσαμε να αποκαλέσουμε «αγωγή».

Το κλειδί για να ξεκινήσουμε τη διαλογιστική άσκηση επίγνωσης της αναπνοής είναι να αφήσουμε την αίσθηση της αναπνοής να γίνει το κέντρο της προσοχής μας, να γεμίσει τη

συνειδητότητά μας. Αυτό διαφέρει πολύ από το να κληθούμε να παρατηρήσουμε την αναπνοή ή να γίνουμε μάρτυρες της ή να αφηγηθούμε την εμπειρία μας που αναπνέουμε: «Τώρα αναπνέω». Ενδεχομένως η διαφορά να μοιάζει πολύ μικρή, όπως όμως θα δείτε τελικά, η διάκριση μεταξύ αίσθησης και παρατήρησης είναι θεμελιώδης για την απαρτίωση του βιώματός μας και την ενδυνάμωση του νου μας.

Ένα πέμπτο σημείο: Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας. Μπορεί οι ασκήσεις να είναι απλές, αλλά αυτό δεν τις κάνει και εύκολες. Με πολλούς και διάφορους τρόπους, ο αναστοχασμός που στρέφεται προς τα μέσα είναι από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε ως ανθρώπινα όντα. Όπως είπε ο Γάλλος μαθηματικός Μπλαιζ Πασκάλ, «Όλα τα προβλήματα της ανθρωπότητας πηγάζουν από την ανικανότητα του ανθρώπου να καθίσει ήσυχος σε ένα δωμάτιο μόνος του». Όντως, η ικανότητά μας να *αναστοχαζόμαστε* βρίσκεται ακριβώς στην καρδιά της συναισθηματικής και της κοινωνικής νοημοσύνης, δεξιότητες που πολλοί άνθρωποι δεν έχουν μάθει. Πρόκειται για εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να γνωρίσετε τον εσωτερικό σας νου και να συνδεθείτε με την εσωτερική, νοητική ζωή των άλλων.

Έχουμε συνηθίσει τόσο πολύ να στρέφουμε την εστίασή μας προς τα έξω, που μια τέτοια άσκηση διαλογισμού συχνά, για πολλούς ανθρώπους, είναι κάτι πολύ ξένο. Το να κάθεται κανείς ήσυχος για πολλή ώρα σε κάποιους φαίνεται ανυπόφορο. Μας αρέσει να μας αποσπούν εξωτερικά ερεθίσματα ή να μιλάμε και να γεμίζουμε τα κενά στη ζωή μας. Και γι' αυτό είναι σημαντικό να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας και να συνειδητοποιήσετε ότι μεγάλο μέρος της ζωής σας έχει μείνει εστιασμένο στον εξωτερικό κόσμο και έχει γεμίσει με δεδομέ-

να από το περιβάλλον σας – από ανθρώπους, από γκάτζετ και από άλλα πράγματα που σας περιβάλλουν. Τώρα εμπλουτίζετε το ταξίδι σας στη ζωή μαθαίνοντας να κάνετε την εσωτερική σας ζωή αντικείμενο του διαλογισμού σας.

Στην αρχή, μέχρι να εξοικειωθείτε με αυτές τις ασκήσεις, ίσως να απελπιστείτε. Και πάλι, σας παροτρύνω να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας. Είναι δύσκολο αυτό που θέλετε να κάνετε, και δεν υπάρχει τρόπος να το κάνετε «τέλεια». Να θυμάστε ότι ο νους σας έχει έναν δικό του νου. Μέρος της δουλειάς σας είναι να συνειδητοποιήσετε ότι η ενέργεια και οι πληροφορίες απλώς ρέουν. Κάποιες φορές μπορείτε να τις κατευθύνετε καλά, καθοδηγώντας την προσοχή σας· κάποιες άλλες απλώς παίρνουν τον δικό τους δρόμο, καθώς η προσοχή σας περισιπάται από δω κι από κει. Το να μείνετε ανοιχτοί σε οτιδήποτε συμβεί είναι το πρώτο βήμα. Αν είστε επιεικείς με τον εαυτό σας καθώς θα πορεύεστε στις σελίδες αυτού του οδηγού, θα βοηθηθείτε.

Στην καρδιά της εκπαίδευσης του νου βρίσκεται η εκμάθηση της προσίλωσης της προσοχής. Όπως δήλωσε κάποτε ο Γουίλλιαμ Τζέιμς, ο πατέρας της σύγχρονης ψυχολογίας, η εκπαίδευση της προσοχής επιτρέπει σε κάποιον να γίνει αφέντης του εαυτού του. Όπως έγραψε ο Τζέιμς, «Η ικανότητα να επαναφέρει κανείς με τη θέλησή του μια περιπλανώμενη προσοχή, ξανά και ξανά, είναι το θεμέλιο του κριτικού πνεύματος, του δυνατού χαρακτήρα και της βούλησης. Κανένας δεν είναι *compos sui* (αφέντης του εαυτού του) αν δεν το έχει αυτό. Μια παιδεία που θα βελτίωνε αυτή την ικανότητα θα ήταν μια παιδεία *par excellence*. Αλλά είναι πιο εύκολο να