

# Refl' Acti<sup>n</sup>

## Ταξιδεύοντας στο ίδιο ποτάμι μέσα από διαφορετικά νερά: αναστοχασμοί από τον κόσμο του διαλογισμού

Francesca Salmeri

Σε συνεργασία με:  
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.  
Youthmakers Hub  
CPIE a Rinascita



The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

# Περιεχόμενα

Ταξιδεύοντας στο ίδιο ποτάμι μέσα από διαφορετικά νερά: αναστοχασμοί από τον κόσμο του διαλογισμού	3
Habitus: η συνήθεια ως ένα κοινό ερμηνευτικό εργαλείο στις ασκήσεις διαλογισμού	4
Συνέντευξη με τον Arturas Deltuva	9
Βιβλιογραφία	12

## Ταξιδεύοντας στο ίδιο ποτάμι μέσα από διαφορετικά νερά: αναστοχασμοί από τον κόσμο του διαλογισμού

*Ο πλανήτης γυρίζει απαλά*

*Για να μην πέσουν οι λίμνες και τα ποτάμια του.*

*Το νερό κρατιέται στα χέρια του*

*Και ο ουρανός κρατιέται στο νερό.*

*Τί είναι το νερό,*

*Που χύνει ασήμι,*

*Και μπορεί να κρατήσει τον ουρανό;<sup>1</sup>*

Η ιστορία των πρακτικών διαλογισμού είναι αρχαία και σύνθετη. Μετράει αιώνες φιλοσοφικών και θρησκευτικών εξελίξεων, οι οποίες επηρεάστηκαν από πολλούς διαφορετικούς πολιτισμούς και χώρες. Αυτό το άρθρο θα κάνει μία μικρή εισαγωγή στις πιο σημαντικές σχολές σκέψης διαλογισμού, πραγματοποιώντας μία μικρή αναδρομή στα ιστορικά τους σημεία και χρονικά πλαίσια. Έπειτα, θα ακολουθήσει μία σύντομη συνέντευξη με τον Arturas Deltuva<sup>2</sup>, έναν ειδικό της Vipassana<sup>3</sup>, ο οποίος ευγενικά δέχτηκε να μας μιλήσει για την εμπειρία του από τον κόσμο του διαλογισμού. Ένα από τα πιο περίπλοκα ζητήματα, όταν ασχολούμαστε με τη συγγραφή κειμένων σχετικών με το διαλογισμό, είναι ότι οι περισσότερες σχολές σκέψης αναφορικά με το διαλογισμό προτιμούν τις προφορικές και βιωματικές πρακτικές παρά τις γραπτές καταγραφές. Επομένως, ο σκοπός μας δεν είναι να περιγράψουμε ή να

<sup>1</sup> Conkling, Hilda, *Poems by a Little Girl*, Frederick A. Stokes Company, 1920, [μάθετε περισσότερα](#)

<sup>2</sup> Έμπειρος Σύμβουλος με εμφανή εργασιακή εμπειρία στους τομείς της επαγγελματικής κατάρτισης και της βιομηχανίας συμβουλευτικής. Ειδικευμένος στις ΜΚΟ, στη Βιωματική Μάθηση, στην Κατάρτιση για Εκπαιδευτές, στην Ανάπτυξη Καριέρας, στη Συμβουλευτική Ανθρώπινου Δυναμικού και στη Συμβουλευτική. Δεινός επιχειρηματικός επαγγελματίας με Διδακτορικό στη Φιλοσοφία (Ph.D.) με εξειδίκευση στην Εκπαιδευτική Ομαδική Ψυχολογία από το Vilniaus Universitetas. [Προφίλ στο LinkedIn](#)

<sup>3</sup> Ο όρος σημαίνει «να δεις εις βάθος, με οξυδέρκεια» και αναφέρεται σε μία συγκεκριμένη τεχνική διαλογισμού, ινδικής καταγωγής, που δίνει έμφαση στο να αποκτηθεί έλεγχος στις αισθήσεις και στα πάθη της ψυχής, ώστε να αποκτήσουμε τη δυνατότητα συγκέντρωσης, καθώς και τη διανοητική και πνευματική ηρεμία.

ορίσουμε το απερίγραπτο ή το απροσδιόριστο, αλλά να προσφέρουμε μερικές συμβουλές ή σύντομους συλλογισμούς σε θέματα, στα οποία ο διαλογισμός, η περισυλλογή και ο αναστοχασμός συγκλίνουν.

## Habitus: η συνήθεια ως ένα κοινό ερμηνευτικό εργαλείο στις ασκήσεις διαλογισμού

Μεταξύ των αρχαίων Ρωμαίων, η λέξη habitus έπαιζε ένα βασικό ρόλο στη ζωή τους. Ο όρος αναφερόταν όχι μόνο στην ένδυση, διαφορετική για κάθε θέση και κοινωνική τάξη, αλλά και, θεωρητικά, σε αυτό που σήμερα αποκαλούμε συνήθεια. Η επαναλαμβανόμενη χρονική πράξη διαμορφώνει το χαρακτήρα ή το σώμα του ατόμου που την πράττει. Παρόλο που ο όρος στα λατινικά είναι αρσενικού γένους (από γραμματική άποψη), από μια θεωρητική οπτική ο όρος habitus είναι ο εγγύτερος όρος στην έννοια της ουδετερότητας. Η συνήθεια από μόνη της δεν είναι καλή · δεν είναι κακή · πριν καταστεί συνήθεια, δεν είναι τίποτα παραπάνω από μία πράξη, η οποία δεν έχει ακόμη αποκαλύψει τις μακροχρόνιες συνέπειές της. Υπό αυτήν την έννοια, ο όρος στα λατινικά δίνει έμφαση στο γνωστό γνωμικό: «τα ράσα δεν κάνουν τον παπά», το οποίο μας υπενθυμίζει ότι δεν είναι τα ρούχα αλλά η πράξη που μας λέει την ιστορία των ανθρώπων, με τους οποίους συναναστρεφόμαστε. Μολονότι ο κόσμος του διαλογισμού θα πρέπει να εξεταστεί από μία πολιτισμική και ιστορική πλευρά, ένας μεγάλος κορμός από διαφορετικές θεωρίες και πρακτικές δε σχετίζεται μόνο με ένα γενικό ορισμό. Βέβαια, ένα από τα κοινά σημεία μεταξύ των πολλών ιδεών και τεχνικών είναι ακριβώς το ότι βασίζεται στην υπόθεση ύπαρξης καλών συνηθειών, ικανών να μεταμορφώσουν την αντίληψη, τη διανοητική κατάσταση, και κάποιες φορές την υγεία του ατόμου.

Η ιστορία των πρακτικών διαλογισμού έχει τις ρίζες της στην Ινδία στο 5000 π.Χ., το οποίο τεκμηριώνεται από μερικές τοιχογραφίες που απεικονίζουν ανθρώπους σε στάσεις διαλογισμού με μισόκλειστα μάτια. Τα παλαιότερα κείμενα που αναφέρονται στο διαλογισμό χρονολογούνται στο 1500 π.Χ. και ονομάζονται άγια *Vedas*<sup>4</sup>. Κατά τον 6<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., οι αρχαίες και ενθουσιώδεις ιστορίες για τον Lao Tze και τον Siddhartha Gautama αναφέρονται σε πρακτικές του παρελθόντος. Οι φιλοσοφικές και μυστηριακές παραδόσεις του Ινδουισμού, του Ταοϊσμού και του Βουδισμού συνδυάζουν και αποκλίνουν σε εφαρμογές και τεχνικές. Εντούτοις, πολλές από αυτές συμπίπτουν στους σκοπούς και τους στόχους των τεχνικών διαλογισμού: να απελευθερωθεί ο άνθρωπος από τις

---

<sup>4</sup> Η λέξη αυτή ορίζεται ως ιερή γνώση. Μία συλλογή ιερής λογοτεχνίας που κληροδοτήθηκε από τους rishis, τους πιο αρχαίους σοφούς που αναγνωρίζονται από τη θρησκεία Verdic, και στην οποία οι μαθητές βρήκαν ενδείξεις για το πώς να επανασυνδεθούν με την βαθύτερη συνείδησή τους και μέσω της δικής τους πνευματικότητας να φτάσουν στο θείο.

ταλαιπωρίες του σώματος και της καθημερινής ζωής, να επανασυνδεθεί με τη φύση, το Θεό, με το πνεύμα που εξασφαλίζει την ευζωία και ηρεμία.

Αυτό είναι το πιο γενικευμένο στοιχείο, παρά τις διαφορετικές παραδόσεις που έχουν αναπτυχθεί σε άλλες χώρες και εποχές. Η έμφυτη δυστυχία του ανθρώπου προκύπτει από το γεγονός ότι απομακρύνθηκε από αυτό που οι θεωρίες διαλογισμού ορίζουν ως η «πραγματική φύση του», η οποία είναι ακριβώς η φύση από μόνη της, στην απλότητά της, κενή από κάθε εννοιολογική απόδοση και κρίση. Για να αντιμετωπιστεί η ταλαιπωρία, ο άνθρωπος μπορεί και, υπό μία έννοια σύμφωνα με τις μυστηριακές θεωρίες, πρέπει να είναι σε θέση να έρχεται εγγύτερα με την πραγματική του φύση, να επανασυνδεθεί με τον *αυθεντικό Εαυτό του*<sup>5</sup>, τον αγνό, και με την βαθύτερη εσωτερική γαλήνη του. Για να φτάσει σε αυτήν την κατάσταση εσωτερικής ευδαιμονίας και ηρεμίας, ο άνθρωπος πρέπει να αναγνωρίζει τι είναι βλαβερό και δεν ανήκει στη φύση του.

Τα πρώτα διδάγματα σχετικά με το δρόμο που θα οδηγήσει στην επανασύνδεση του ανθρώπου με τον εαυτό του εντοπίζονται στα κείμενα Vedic, τα οποία συντέθηκαν και διαδόθηκαν μεταξύ 1500 και 500 π.Χ., μόνο σε προφορική μορφή από το δάσκαλο στο μαθητή, χωρίς κάποια γραπτή αποτύπωση<sup>6</sup>. Οι γραφές Vedic, που εντοπίζονται με τον όρο Samhita, αποτελούνται από τέσσερις βασικούς πυλώνες: Rigveda, Samaveda, Yajurveda και Atharvaveda<sup>7</sup>. Σε συνδυασμό με το μεταφυσικό και καθαρά πνευματικό και φιλοσοφικό περιεχόμενο του έργου, τα κείμενα Veda περιέχουν διαφορετικά mantras και κοσμικούς ήχους/ όρους, η χρήση των οποίων είναι θεμελιώδης στις πρακτικές διαλογισμού και αναστοχασμού. Το mantra είναι ένα ιερό «αντικείμενο» στα Ινδουιστικά μυστηριακά οράματα, με την επανάληψη των οποίων ο άνθρωπος διευκολύνεται και υποστηρίζεται στο δρόμο του προς την επανασύνδεση με το θείο. Οι διαλογισμοί τύπου mantra μετέρχονται της επανάληψης των λέξεων, των ήχων ή των προσευχών που καλούν τις θεότητες από τον ουράνιο τους κόσμο στη γη των ανθρώπων. Μέσα από μία ειλικρινή και πεπεισμένη εγκατάλειψη του mantra, όπως το πιο άγιο Om, η καρδιά και το μυαλό του

---

<sup>5</sup> Σε διάφορες μυστικιστικές και φιλοσοφικές θεωρίες, ο αυθεντικός εαυτός αντιπροσωπεύει την πραγματική φύση, την ύπαρξη κάθε ατόμου. Επίσης, στη σωκρατική φιλοσοφία εντοπίζουμε αναφορές στην αυθεντική εσωτερικότητα του ατόμου, στην οποία μπορεί να φτάσει μέσα από μια ειλικρινή σχέση με τον εαυτό του.

<sup>6</sup> Michael Witzel, *Vedas and Upanisads in The Blackwell Companion to Hinduism* (a cura di Gavin Flood). Oxford, Blackwell Publishing, 2003

<sup>7</sup> Αντιστοίχως: *Veda of hymns, Veda of melodies, Veda of prayers and formulas* και *Veda of enchantments*.

μαθητή ενώνονται, επιτρέποντάς του να επανέλθει στην ουράνια κατοικία των θεοτήτων.

Στην παράδοση Vedic, είναι δυνατόν να εντοπιστεί μία τεράστια ποικιλία από πρακτικές διαλογισμού και αναστοχασμού κατάλληλες για τον άνθρωπο, ώστε να επιτύχει την ευτυχία του - η οποία, όπως αναφέραμε, συμπίπτει με την πραγματική φύση του ατόμου, με την ηρεμία και την επανασύνδεση. Με τον αυθεντικό και βαθύτερο Εαυτό - μέσω του οποίου πολλοί έχουν μία προνομιούχο σχέση με τα τέσσερα στοιχεία της φύσης. Το νερό είναι υψίστης σημασίας στην παράδοση Vedic, καθώς και στη Βουδιστική και Ταοϊστική λογοτεχνία.

*Το νερό είναι υγρό, απαλό και εύπλαστο. Αλλά το νερό θα φθείρει την πέτρα, που είναι δύσκαμπτη και δεν μπορεί να υποχωρήσει. Κατά κανόνα, οτιδήποτε είναι υγρό, απαλό και μπορεί να υποχωρήσει θα υπερισχύσει σε ό,τι είναι δύσκαμπτο και σκληρό. Αυτό είναι ένα ακόμη παράδοξο: ό,τι είναι απαλό είναι δυνατό<sup>8</sup>.*

Στους Vedas, μία από τις πιο γοητευτικές φιγούρες της πρώτης Ινδουιστικής αποτύπωσης είναι αυτή του Agni<sup>9</sup>, μίας θεότητας στην οποία το νερό και η φωτιά συνυπάρχουν, πράγμα που απεικονίζει μία από τις θεμελιώδεις αρχές της παράδοσης Vedic: την άρνηση οποιασδήποτε μορφής δυϊσμού. Στην παράδοση της Δυτικής σκέψης, ο δυϊσμός είναι εμφανής σε πολλές μορφές: το καλό και το κακό, το σώμα και το μυαλό, η σκέψη και η πράξη είναι όλα παραδείγματα εννοιών, οι οποίες συχνά θεωρούνται και καταγράφονται ως ξεχωριστές και σε αντίθεση. Στην Ανατολική σκέψη, η δυϊστική οπτική της πραγματικότητας αντικαθίσταται από την ιδέα ενός κόσμου και μίας φύσης, στα οποία η κακία, η υλικότητα και η σκέψη υπάρχουν αναμφισβήτητα. Εντούτοις, δεν είναι έννοιες που βρίσκονται σε αντίθεση ούτε είναι ξεχωριστές από την πραγματικότητα. Το κακό, για παράδειγμα, δεν είναι μία κανονισμένη ύπαρξη αλλά μία συνηθισμένη πραγματικότητα που βιώνει το άτομο, το οποίο απομακρύνεται από τη φύση και την πραγματικότητα. Συνεπώς, είναι ενδιαφέρον να διερευνήσουμε τη θεώρηση του σώματος και της αίσθησης που είναι κλασικές έννοιες σε πολλές πρακτικές διαλογισμού. Το σώμα και οι λειτουργίες του είναι συχνά προνομιούχα εργαλεία για διαφορετικές τεχνικές διαλογισμού: συγκέντρωση στην αναπνοή, το πρώτο και επιλεγμένο όχημα πολλών αναστοχαστικών πρακτικών· η αναγνώριση των

---

<sup>8</sup> Ρητό του Lao Tze

<sup>9</sup> [Για να μάθετε περισσότερα](#)

διαφόρων chakras<sup>10</sup> που βρίσκονται σε συγκεκριμένα σημεία στο ανθρώπινο σώμα· η εύρεση του φύλου<sup>11</sup> ως ένα μέσο σύνδεσης με τη φύση και το αγνό σύμφωνα με την Ταοϊστική παράδοση, κτλ.

Ας δούμε μερικές τεχνικές διαλογισμού που εντοπίζονται στα μυστηριακά και φιλοσοφικά κείμενα που αναφέραμε. Στο Rigveda, εντοπίζουμε τη λέξη “yoga”, η οποία αναφέρεται στην ένωση με την παγκόσμια πραγματικότητα την οποία προσδοκά ο μαθητής. Ακόμη και στα μεταγενέστερα κείμενα Vedic, ο όρος “yoga” και οι πρακτικές yoga επανεμφανίζονται ως παραδείγματα πιθανών διαδρομών για επανασύνδεση με τη πνευματικότητα του ατόμου, ώστε να βρει την εσωτερική γαλήνη.

Η πορεία προόδου<sup>12</sup> συνίσταται σε οχτώ στάδια εφαρμογής, καθένα από τα οποία είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το προηγούμενο:

1. Yamale, ηθική αποχή: μην σκοτώσεις, μην κλέψεις, μην ψεύδεσαι, κτλ.
2. Niyama, οι παρατηρήσεις διατηρούνται, για να φτάσεις στις αρετές της αγνότητας
3. Asana, η θέση σώματος για διαλογισμό
4. Pranayama, έλεγχος αναπνοής και διακοπές αναπνοής
5. Pratyahara, έλεγχος των αισθήσεων
6. Dharana, συγκέντρωση σε ένα επιλεγμένο αντικείμενο
7. Dhyana, διαλογισμός
8. Samadhi, η απορρόφηση και η διακοπή μίας πνευματικής δραστηριότητας

Για να επιτύχει την πραγματοποίηση των οχτώ σταδίων, ο άνθρωπος μπορεί και πρέπει να αντικαταστήσει κάθε αρνητική σκέψη με μία αντίθετη άποψη, συνδεδεμένη με το καλό, με τη φύση στην απλότητά της και με την αγνότητα, πράγμα που καθίσταται το πρώτο εργαλείο, για να αντιμετωπιστεί η ανηθικότητα του μυαλού. Αυτή είναι η πρώτη αιτία για τη δυσφορία του ατόμου. Αυτή η

<sup>10</sup> [Για να μάθετε περισσότερα για τα chakras](#)

<sup>11</sup> Needham, Joseph. *Science and Civilization in China*, 5:2. Cambridge: Cambridge University, 1983.

<sup>12</sup> Εδώ γίνεται αναφορά στις πρακτικές που συλλέχθηκαν και αποκωδικοποιήθηκαν από τον Patanjali στο 2<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ.. Για να μάθετε περισσότερα, [δείτε](#)



τεχνική αντικατάστασης σκέψεων εντοπίζεται, επίσης, στις ομιλίες Dharma, στις οποίες ο Βούδας την απαριθμεί μεταξύ διαφόρων άλλων συστημάτων, προκειμένου να αντιμετωπιστεί ό,τι αποτρέπει το μαθητή από το να οδηγηθεί στο πνευματικό του μονοπάτι.

Αρχικά, αυτοί που προσεγγίζουν το διαλογισμό, με σκοπό να βρουν μεγαλύτερη ηρεμία και αξιοσημείωτη αυτεπίγνωση, καλούνται να εξασκηθούν ελέγχοντας τις αισθήσεις. Αυτό δεν ισοδυναμεί με το να εξαλειφθεί η ύπαρξη των αισθήσεων ενός ατόμου, αλλά με το να καταστεί κύριος των αισθήσεών του, ερχόμενος σε επαφή με αυτήν την τεχνική, ώστε να μην γίνει υποκείμενο επιθυμιών και παθών.

Μεταξύ των πολλών μορφών διαλογισμού που χαρακτηρίζουν τη Βουδιστική φιλοσοφία, βρίσκουμε, για παράδειγμα, το στοχασμό της επίγνωσης (*awareness meditation*), σκοπός του οποίου είναι να επικεντρωθεί στην ικανότητα του νου να παρατηρεί τη δημιουργία των σκέψεων και να παρατηρεί τις κινήσεις τους, καθώς έρχονται και φεύγουν. Η άσκηση, που εξασκείται με τη συνήθεια, βοηθάει τον άνθρωπο να μη διστάσει ή να μην προσκολληθεί σε αυτές τις σκέψεις που μπορούν να του προκαλέσουν άγχος και αρνητικότητα. Προκειμένου να φθάσουμε σε πλήρη αυτογνωσία, αυτή η άσκηση συγκέντρωσης δεν είναι αρκετή. Αυτός που βρίσκεται στο μονοπάτι της ευσυνείδησης, θα πρέπει να περάσει μέσα από μια δεύτερη διαλογιστική φάση, πιο περίπλοκη και βαθιά, αυτή της *Vipassana*, ή αλλιώς της βαθιάς διορατικότητας.

Ένα σαφές παράδειγμα της χρήσης του σώματος στις Βουδιστικές τεχνικές διαλογισμού είναι αυτό του διαλογισμού «*Samatha*», που μεταφράζεται με τον όρο: *calm abiding*. Αναπτύσσεται σε εννέα στάδια:

1. Ηρεμήστε το μυαλό σας μέσα από τον έλεγχο της αναπνοής ή τη συγκέντρωση σε ένα εξωτερικό αντικείμενο ή στο μάντρα (*mantra*).
2. Δώστε έμφαση στην προσοχή που σας δίνεται για ένα μεγάλο διάστημα.
3. Συνηθίστε το δεύτερο στάδιο επαναλαμβάνοντάς το ανά διαστήματα χρόνου.
4. Αυξήστε το βαθμό της διανοητικής προσοχής διορθώνοντάς την με την πάροδο του χρόνου.
5. Πειθαρχήστε στην προσοχή που δίνετε στο εσωτερικό.

6. Ηρεμήστε το μυαλό σας με την κατάργηση των πεποιθήσεων, των φαινομένων, των συναισθημάτων και των ψευδαισθήσεων.
7. Σταθεροποιήστε το μυαλό σε μια κατάσταση απαλλαγμένη από επιβλαβείς σκέψεις.
8. Επικεντρώστε την εσωτερική προσοχή εξαλείφοντας το δυϊσμό (dualism).
9. Σταθείτε και κρατήστε τον εαυτό σας σε ισορροπία.

Η πρακτική διαλογισμού της «Metta» είναι συναρπαστική ανάμεσα στις πολλές μορφές της «Samatha». Αυτό βασίζεται στην ανάπτυξη της συμπόνιας, μια παγκόσμια αξία που πρέπει να διαχυθεί στον εαυτό του καθενός και σε όλα τα άλλα έμβια όντα. Μεταξύ των πολλών πρακτικών της Metta, αυτή της Theravada είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και βασίζεται σε τρεις φάσεις εμπνευσμένες από την ειρήνη και την ευτυχία. Η τεχνική αναπτύσσεται σε τρία βήματα: Πρώτον, η επιθυμία για ειρήνη απευθύνεται σε αυτόν που εύχεται. Στο δεύτερο βήμα, η επιθυμία απευθύνεται στους ανθρώπους που ο ίδιος αγαπάει, και στο τρίτο και τελευταίο, η επιθυμία για ηρεμία και αγάπη απευθύνεται σε εκείνους με τους οποίους δε συμφωνούμε ή με τους οποίους είχαμε διαφωνίες.

Πολύ κοντά στο διαλογισμό Metta είναι τα τέσσερα Muda, τα οποία ανέπτυξε η Lharampa Tenzin Kalden<sup>13</sup>. Το Mudra<sup>14</sup> είναι χωρισμένο ανά κατηγορία: αγάπη και καλοσύνη, σοφία, bodhicitta και διαλογιστική πρακτική. Η πρώτη είναι μια πρόσκληση για τη φύση, στην οποία απαιτείται να μπορούν όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί να γνωρίζουν την ευτυχία · η δεύτερη είναι μια πρόσκληση έτσι, ώστε κάθε ζωή να μπορεί να απελευθερωθεί από το να υποφέρει· η τρίτη είναι η ελπίδα να ξυπνήσουμε από τον ύπνο του εγωισμού· η τέταρτη είναι μια επιβεβαίωση της επίγνωσης στην οποία ελπίζουμε να μπορέσουμε να επιτύχουμε διανοητική ειρήνη μέσω συνεχούς διαλογισμού για το προσωπικό και το καθολικό καλό.

Αυτό το σύντομο ταξίδι μέσω διαλογιστικών πρακτικών τονίζει τη δύναμη και τη λειτουργικότητα που μπορούν να έχουν αυτές οι πρακτικές στην καθημερινή ζωή όλων. Ακόμη πιο ενδιαφέροντα είναι τα λόγια του Arturas Deltuva που ακολουθούν.

---

<sup>13</sup> [Μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτό](#)

<sup>14</sup> Μια συγκεκριμένη συμβολική θέση των χεριών συνδέεται με κάθε μια από τις επιθυμίες. Δείτε το [εδώ](#)

## Συνέντευξη με τον Arturas Deltuva

- Γεια, Arturas. Σε ευχαριστώ που συμφώνησες να συμμετάσχεις στην έρευνά μας. Η συνέντευξη που θα διεξαχθεί θα συλλεχθεί σε ένα ερευνητικό άρθρο που αποτελεί μέρος μιας σειράς άρθρων που δημοσιεύουμε για το πρόγραμμα Erasmus + Refl'Action. Χάρη της εξαιρετικής σου εμπειρίας στον τομέα του διαλογισμού και, ειδικότερα, της Vipassana, θα θέλαμε να μάθουμε την ιστορία σου.

- Πριν ασχοληθούμε με την εμπειρία σου με τη Vipassana, θέλουμε να σε ρωτήσουμε τι είναι για εσένα ο διαλογισμός.

«Έχω δοκιμάσει διαφορετικές τεχνικές ανά καιρούς, και επίσης αυτό που συνήθιζα να κάνω είναι να ψάχνω για δύο σημαντικά για εμένα στοιχεία στο διαλογισμό: κάτι που να σε βοηθάει να συγκεντρώσεις το μυαλό σου, να μπορείς και να μένεις συγκεντρωμένος σε κάτι και να έχεις τη δυνατότητα να βλέπεις την πραγματικότητα, κάτι το οποίο δε θα μπορούσες να κάνεις σε άλλη περίπτωση. Ειδικά για τη Vipassana , αλλά και για άλλα είδη διαλογισμών, το τελικό αποτέλεσμα όσων είδαμε είναι διαφορετικό. Βλέπουμε ότι το αντικείμενο αυτών που θέλουμε να δούμε, είναι η πραγματικότητα όπως ακριβώς είναι, και η ακριβής πραγματικότητα είναι πάρα πολύ απλή. Ωστόσο, μερικές φορές αποφεύγουμε να το δούμε, γιατί δεν είναι πάντα βολικό. Μερικές φορές, διαφέρει από την επιθυμία μου, αλλά αν εξασκήσεις το διαλογισμό, μπορείς να δεις την πραγματικότητα όπως είναι, χωρίς απογοήτευση ή ευχαρίστηση.

- Σε ευχαριστώ πάρα πολύ. Τώρα, θα μπορούσες να ορίσεις με πιο απλό τρόπο τι είναι η Vipassana;

Είναι σχεδόν αυτό που περιέγραψα. Είναι μια όψη μέσα στο νου μας. Όταν κοιτάμε προς αυτό το δρόμο, μπορούμε να παρατηρήσουμε τους μηχανισμούς ή τις συνήθειες του μυαλού μας, συμπεριλαμβανομένων αυτών που κάνουν τις ζωές μας μίζερες. Όταν παρατηρούμε ένα μηχανισμό του εγκεφάλου μας, απαλασσόμαστε από αυτόν, και αργά ή γρήγορα, εξαφανίζεται. Έτσι, η Vipassana αποσκοπεί να «καθαρίσει» τον μηχανισμό που μας κάνει να υποφέρουμε. Ο στόχος είναι να καταστρέψουμε τη μίζερια του νου μας.

- Ξεκάθαρο! Ευχαριστούμε. Θα ήθελες να μας πεις πότε ξεκίνησε το ταξίδι σου προς την ανακάλυψη της Vipassana ?

Συνάντησα αυτή τη λέξη το 1990-1991. Είχαμε κάποιους καθηγητές που ήρθαν από το ινστιτούτο της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, και δύο από αυτούς δε μας δίδαξαν αυτό. Αργότερα, με εισήγαγαν στη Vipassana και μου έδωσαν κάποιες πρώτες οδηγίες, κυρίως σχετικά με την αναπνοή και με το να μένεις συγκεντρωμένος στην αναπνοή. Εξασκούμεν για περίπου δέκα με είκοσι λεπτά την ημέρα, ενίοτε και δύο φορές. Αν δεν το έκανα, ένιωθα σαν να μην είχα κάνει μπάνιο... αλλά εκείνη τη στιγμή, το έκανα αλλά όχι πολύ σοβαρά, και τότε άρχισα να κοιτάζω τριγύρω τι ήταν διαθέσιμο και βρήκα κάποια μαθήματα που διεξάγονταν στη Γερμανία για την διδασκαλία του "Dharma". Έτσι, το 2004, παρακολούθησα αυτά τα μαθήματα και ένιωσα σαν το σπίτι μου, ότι είχα ανακαλύψει κάτι. Ήταν ένα δυνατό συναίσθημα για εμένα, και όταν επέστρεψα σπίτι, δεν υπήρχε ούτε μια μέρα που δεν ήθελα να εξασκηθώ για δύο ώρες την ημέρα. Στο μεταξύ, ανάμεσα στο 1991 και το 2004, εξάσκησα πολλά διαφορετικά πράγματα. Σπούδασα ψυχολογία και ψυχοθεραπεία και συνέλεξα πολλές οπτικές και πρακτικές.

- Ήταν η πρώτη σου εμπειρία απαιτητική;

Ναι, συναισθηματικά και σωματικά, αλλά η παρατήρηση ήταν από τα πρώτα πράγματα που έμαθα στα μαθήματα. Για παράδειγμα, παρατήρησα μια αίσθηση ή ένα συναίσθημα, σαν πόνο. Ένα από τα πράγματα που άλλαξαν ήταν πώς να αντιμετωπίζω τον πόνο, που έρχεται και φεύγει και πώς να αντιδρώ σε αυτόν; Έτσι, γιατί να τον φοβάμαι;

Τι αλλάζει στη σχέση ανάμεσα στα αισθήματα ή στα συναισθήματα; Η ευχαρίστηση, επίσης, έρχεται και φεύγει, όπως ο πόνος. Αλλά χάρη στην παρατήρηση, η σχέση που έχεις, για παράδειγμα, με τον πόνο, αλλάζει. Είναι πιο εύκολο να τον θεωρήσεις ως μέρος ενός ταξιδιού και όχι ως κάτι που σε εμποδίζει από το να προχωρήσεις μπροστά

- Θα μπορούσες να προτείνεις μια άσκηση ή πρακτική, για να συστήνεις σε κάποιον τη Vipassana, την οποία θα μπορούσε ο καθένας να την κάνει χωρίς να έχει παρακολουθήσει κάποιο μάθημα ή να έχει κάποιες ικανότητες;

Είναι κάτι που ο καθένας μπορεί να κάνει: δεν έχει καθόλου να κάνει με τη θρησκεία ή κάτι παρόμοιο. Ο τρόπος ζωής είναι κάτι που βοηθά τους ανθρώπους να συγκεντρωθούν καλύτερα. Και ξέρω ότι μερικοί άνθρωποι το κάνουν. Είναι αδύνατο να είσαι τέλειος. Εννοώ, είναι αδύνατο να μην πεις καθόλου ψέματα ή να μη σκοτώσεις. Φυσικά δεν πυροβολούμε ανθρώπους, αλλά οδηγώντας με το

αυτοκίνητο καταστρέφουμε πολλά φυσικά στοιχεία, και έτσι ο τρόπος ζωής δεν είναι τέλειος, αλλά παίρνει την κατεύθυνση αυτών των κανόνων, ώστε να μας βοηθήσει να συγκεντρωθούμε καλύτερα.

Μια άλλη τεχνική είναι να εξασκήσουμε το νου μας να παραμείνει συγκεντρωμένος. Οι οδηγίες είναι αρκετά απλές. Ζητάμε από τους ανθρώπους να καθίσουν σε μια βολική θέση και να συγκεντρώσουν την προσοχή τους στην είσοδο (της αναπνοής) από τη μύτη. Συγκεντρώνονται στο να μεταφέρουν τον αέρα μέσα και έξω, και προσπαθούν να μένουν συγκεντρωμένοι. Το μυαλό θα πάει πίσω και μπροστά, θα χάσει την προσοχή και θα προσπαθήσει να ξανά συγκεντρωθεί μόνο στην κίνηση του αέρα. Όταν παρατηρούμε ότι το μυαλό ξέφυγε, μπορούμε να επιστρέψουμε στην προηγούμενη κατάσταση. Είναι μια άμεση τεχνική που ο καθένας μπορεί να μάθει. Όποτε το μυαλό διασπάται, μια ανάμνηση ή μια συζήτηση συγκεντρώνεται, η φαντασία προσπαθεί να επιστρέψει στην εστίαση στην ανάσα. Μπορείς να ξεκινήσεις από το να προσπαθείς να παραμείνεις συγκεντρωμένος στην ανάσα για ένα λεπτό, δύο λεπτά, και τότε να δοκιμάσεις μέχρι πέντε, δέκα, ή ακόμα και μια ώρα. Το σημαντικό είναι να μη δώσεις πάρα πολλές πληροφορίες σχετικά με το τι θα συμβεί μέσα από αυτές τις τεχνικές, επίσης διότι ο καθένας έχει τη δική του αντίδραση. Δεν πρέπει να αναγκάσεις ή να απαιτήσεις συγκεκριμένα αποτελέσματα. Για να μάθεις την ακριβή τεχνική της Vipassana, είναι πάντα καλύτερο να έχεις ένα οδηγό ή να παρακολουθείς ένα μάθημα.

- Θα ήθελες να μας δώσεις ένα παράδειγμα ενός μαθήματος που μας εισάγει στη Vipassana;

Το μάθημα που διοργανώνουμε λαμβάνει χώρα για δέκα ημέρες. Θεωρούμε ότι είναι η ελάχιστη ώρα, ώστε να πάρει κανείς την πληροφορία και να ζήσει την άμεση εμπειρία με το βαθύ και ουσιώδη εσωτερικό (κόσμο) του. Κατά τη διάρκεια αυτών των δέκα ημερών, οι συμμετέχοντες είναι σιωπηλοί, μπορούν να μιλήσουν με τον οργανισμό που κάνει το μάθημα ή με το δάσκαλο, αλλά δεν μπορούν να μιλήσουν μεταξύ τους. Δεν μπορούν να φέρουν βιβλία, σημειωματάρια, ή τηλέφωνα για να διευκολύνουν την επικοινωνία. Οι άνθρωποι συμμετέχουν με διαφορετικούς τρόπους, από τους συμμετέχοντες που έρχονται για να μάθουν τεχνικές διαλογισμού, μέχρι αυτούς που μαγειρεύουν, καθαρίζουν και ενδιαφέρονται για την οργάνωση. Μπορείς να μιλήσεις με τον δάσκαλο μόνο σε συγκεκριμένες στιγμές, ώστε να ζητήσεις διευκρίνηση ή βοήθεια.

Η μέρα πάει κάπως έτσι: ξυπνάς περίπου στις 4. Είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά μετά γίνεται πολύ φυσικά, και διαλογίζεσαι για περίπου δύο ώρες, Από τις 6.30 έως τις 8, έχουμε πρωινό και από τις 8 έως τις 11, είναι άλλη συνεδρία διαλογισμού, ακόμα και σε ομάδα. Διαφορετικά μπορείς να πας για περπάτημα ή να ξεκουραστείς στο δωμάτιο. Γίνεται διάλειμμα για μεσημεριανό γεύμα από τις 11 έως τη 1 και γίνεται άλλη συνεδρία διαλογισμού από τη 1 έως τις 5. Από τις 5 έως τις 6, υπάρχει μια ώρα για ξεκούραση ή για ομαδικό διαλογισμό. Στη συνέχεια, έχουμε αυτό που λέγεται διάλεξη ή λογοτεχνία, στην οποία εξηγείται πώς οι συνεδρίες διαλογισμού και η καθημερινότητα λειτουργούν. Μετά ακολουθεί μια σύντομη συνεδρία διαλογισμού στις 9 μ.μ., και κοιμόμαστε. Ουσιαστικά, διαλογιζόμαστε, τρώμε, κοιμόμαστε.

- Σε ευχαριστούμε πάρα πολύ για τη διαθεσιμότητά σου και τη σαφήνειά σου. Όπως είπες, το να ακούς μια εμπειρία διαφέρει από την ανάγνωση της περιγραφής της.

# Βιβλιογραφία

Antoine Lutz, Lawrence L Greischar, Nancy B Rawlings, Matthieu Ricard, Richard J Davidson, *Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice*, 2004

Goleman, Daniel, *The meditative mind: The varieties of meditative experience*, New York: Tarcher, 1988

Kaplan, Aryeh, *Meditation and Kabbalah. Maine: Samuel Weiser, 1982.*

Kaplan, Aryeh, *Meditation and the Bible. Maine: Samuel Weiser, 1978*

Michael Witzel, *Vedas and Upaniṣads in The Blackwell Companion to Hinduism* (a cura di Gavin Flood). Oxford, Blackwell Publishing, 2003

Needham, Joseph. *Science and Civilization in China*, 5:2. Cambridge: Cambridge University, 1983

Vicenzo Noia, *Meditazione, contemplazione, mistica Orientale*, Edizioni il punto d'incontro, Vicenza 2020

## Χρήσιμοι υπερσύνδεσμοι

[https://en.wikipedia.org/wiki/Hilda\\_Conkling](https://en.wikipedia.org/wiki/Hilda_Conkling)

<https://en.wikipedia.org/wiki/Mudra>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Patanjali>

<https://www.britannica.com/topic/Agni>

<https://www.lharampa-tenzin.ch/>

<https://www.linkedin.com/in/arturas-deltuva-2210146>

<https://www.webmd.com/balance/what-are-chakras>