

«Όπως περνάμε τις μέρες μας, εννοείται πως έτσι περνάμε και τη ζωή μας». – Annie Dillard

Μα τι γίνεται με αυτή την ενσυνειδητότητα; Γιατί τόσο ενδιαφέρον και τόσος θόρυβος;

Πολύ συχνά, η ζωή περνά χωρίς να την καταλαβαίνουμε. Δεν έχουμε τον χρόνο να αισθανθούμε τι συμβαίνει τη συγκεκριμένη στιγμή, επειδή σκεφτόμαστε αυτό που πρέπει να κάνουμε αύριο ή μας απασχολούν σκέψεις γι' αυτά που έγιναν ή δεν έγιναν χτες. Στο μυαλό μας τριγυρίζουν σχόλια και επικρίσεις.

Όμως, η σκέψη δεν είναι εχθρός. Είναι σημαντική για τη ζωή. Το μυαλό είναι ικανό να σκέφτεται και να επεξεργάζεται γεγονότα και εμπειρίες του παρελθόντος, και να διδάσκεται από αυτά, ή μπορεί να αναπολεί με χαρά τις καλές στιγμές. Το μυαλό μπορεί ακόμα να σκέφτεται το μέλλον. Μπορεί να κάνει σχέδια ή να περιμένει με λαχτάρα κάποια μελλοντικά γεγονότα.

Αυτή η ικανότητα να σκεφτόμαστε το παρελθόν και το μέλλον δεν είναι πάντα ευλογία. Η ικανότητα του μυαλού μας να κάνει προβολές στο παρελθόν και στο παρόν μάς κάνει καμιά φορά να μένουμε προσκολλημένοι στο παρελθόν, να ασχολούμαστε συνεχώς με τα ίδια και να σκεφτόμαστε υπερβολικά τα περασμένα γεγονότα. Ενδέχεται, επίσης, να παρालύουμε από ανησυχία και αγωνία για το μέλλον.

Η καθαρή σκέψη είναι ένας τρόπος να αποκτήσουμε μια πιο εποικοδομητική σχέση με την ικανότητα του σκέφτεσθαι, να αναγνωρίζουμε πότε οι σκέψεις μας περιπλανώνται χωρίς λόγο στο παρελθόν ή εκτοξεύονται στο μέλλον. Ενσυνειδητότητα σημαίνει να ξέρει κανείς πού βρίσκεται (να είναι παρών στη στιγμή), αλλά ταυτόχρονα να συνειδητοποιεί – χωρίς προσκόλληση – πού βρισκόταν πριν (αναστοχασμός) και προς τα πού βαδίζει (προνοητικότητα).

Πώς μπορεί η ενσυνειδητότητα να μας φανεί χρήσιμη στην καθημερινή ζωή – στη διαδρομή από το σπίτι στη δουλειά, τις ώρες που βρισκόμαστε στη δουλειά, τις στιγμές που περνούμε με την οικογένεια και τους φίλους, όταν μαγειρεύουμε, όταν τρώμε, ακόμα και όταν κοιμόμαστε;

Πολλοί άνθρωποι δουλεύουν με έντονους ρυθμούς και στρες, αντιμετωπίζουν καθημερινά μεγάλο όγκο πληροφοριών, όπως email, συσκέψεις, γραπτά μηνύματα στο κινητό, τηλεφωνήματα, διακοπές και περισπασμούς στην εργασία. Η οικογενειακή ζωή επίσης γίνεται ορισμένες φορές έντονη και αγχωτική – η διαχείριση της εργασίας, του σπιτιού και οι απαιτήσεις που μας πιέζουν καθώς προσπαθούμε να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες όλων, αλλά και τις δικές μας υποχρεώσεις. Σκεφτόμαστε τι πρέπει να γίνει και τι δεν κάνουμε, κατακλυζόμαστε από νεύρα, άγχος και αγωνία.

Δυστυχώς, όλοι μας περνάμε έτσι ένα μεγάλο μέρος του χρόνου μας. Είμαστε σε ένα μέρος και κάνουμε κάτι συγκεκριμένο, αλλά σκεφτόμαστε αυτά που δεν κάνουμε και τα μέρη που δεν βρισκόμαστε.

Είναι εύκολο να σταματήσει κάποιος να προσέχει τι γίνεται γύρω του –αυτά που τον περιβάλλουν, τους άλλους ανθρώπους– και να καταλήξει να ζει στο μυαλό του μόνο, κυριευμένος από τις σκέψεις του, χωρίς να γνωρίζει ότι οι σκέψεις αυτές ελέγχουν τα συναισθήματα και τις πράξεις του. Είναι εύκολο να χαρμιζουμε το «τώρα», να χάνουμε αυτό που συμβαίνει στη μοναδική στιγμή που υπάρχει πραγματικά.

Η καθαρή σκέψη δίνει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να εκτιμούν τη ζωή και όχι να την προσπερνούν βιαστικά προσπαθώντας διαρκώς να βρίσκονται κάπου αλλού. Η ενσυνειδητότητα δεν περιλαμβάνει ένα ακόμα κατεβατό με συμβουλές. Η ενσυνειδητότητα είναι, πολύ απλά, μια μετατόπιση του τρόπου που αντιλαμβανόμαστε τη ζωή – την καθημερινότητα, τις συνήθειες, την εργασία, τις σχέσεις.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

«Ξεκίνα από εκεί που βρίσκεσαι. Χρησιμοποίησε αυτά που έχεις. Κάνε αυτό που μπορείς». – Arthur Ashe

Αν μπορούμε να είμαστε παρόντες και να ζούμε τη στιγμή όταν καθόμαστε σε ένα ήσυχο δωμάτιο, γιατί να μην τα καταφέρνουμε και την ώρα που τρώμε το φαγητό μας ή πίνουμε τον καφέ μας, στον δρόμο για τη δουλειά ή το σπίτι, στη δουλειά, την ώρα που δουλεύουμε στον υπολογιστή μας ή όταν είμαστε με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους μας;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να είστε ενσυνειδητοί και να απολαμβάνετε κάθε στιγμή.
Στο βιβλίο αυτό εξετάζονται 5 παράμετροι για να έχετε πάντα καθαρό μυαλό...



...στην καθημερινότητα.



...στην εργασία.



...στο σώμα και στο πνεύμα.



...στις σχέσεις.



...στη διατροφή.

Για καθεμιά από αυτές, αναφέρονται συγκεκριμένες καταστάσεις ή περιστάσεις που η ενσυνειδητότητα είναι χρήσιμη και οι οποίες σας παρέχουν ευκαιρίες να είστε ενσυνειδητοί. Παράλληλα, θα βρείτε πρακτικούς τρόπους –ιδέες, συμβουλές, τεχνικές και προτάσεις– για να χρησιμοποιείτε την ενσυνειδητότητα.

Θα διαπιστώσετε ότι οι όψεις και τα χαρακτηριστικά της ενσυνειδητότητας –επίγνωση, αναγνώριση και αποδοχή, συγκέντρωση και προσήλωση, νους αρχάριου, απομάκρυνση και μη κριτική διάθεση– είναι θέματα που αναλύονται σε αυτό το βιβλίο, καθένα σε ξεχωριστή σελίδα, όπου παρουσιάζονται οι δικές του αρχές. Κάθε φορά που εφαρμόζετε αυτές τις αρχές, κάθε φορά που εφαρμόζετε μια όψη της ενσυνειδητότητας, μαθαίνετε πώς μπορείτε να αποκτήσετε μια πιο άμεση σχέση με τη ζωή σας.

Είτε χρειάζεστε συμβουλές, τεχνικές, ιδέες και προτάσεις, είτε απλώς μια φράση για να σας εμπνεύσει, αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει πολύ. Βάλτε το στην τσάντα ή στην τσέπη σας, για να σας εμπνέει όπου και όποτε η ενσυνειδητότητα μπορεί να σας βοηθήσει να επιβραδύνετε τους ρυθμούς, να αποκτήσετε προοπτική και μια αίσθηση ήρεμου ελέγχου της στιγμής και όλων των στιγμών της ζωής σας.



ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΣΥΝΗΘΕΙΑ

«Η συνήθεια είναι σαν ένα σκοινί. Κάθε μέρα υφαίνουμε μια ίνα του και στο τέλος δεν μπορούμε να το σπάσουμε». – Horace Mann

Δεν είναι απαραίτητο να είστε ενσυνείδητοι κάθε στιγμή, ωστόσο, αν δεν κάνετε συντονισμένες προσπάθειες σε καθημερινή βάση, είναι εύκολο να χάσετε τη συγκέντρωσή σας λόγω των χιλιάδων καθημερινών πραγμάτων που σας αποσπούν την προσοχή.

Το να προσπαθείτε περιστασιακά «να είστε παρόντες την κάθε στιγμή» ή «να προσέχετε περισσότερο τα μικρά πράγματα» και να «ζείτε στο παρόν» είναι χρήσιμο, όμως οι σκοτούρες και οι έργοι της ζωής συνήθως παρεμποδίζουν την όποια απόφαση να γίνετε πιο ενσυνείδητοι.

Τι πρέπει να κάνετε γι' αυτό; Η ενσυνείδητότητα πρέπει να σας γίνει συνήθεια, κάτι που κάνετε τακτικά, ώσπου να καταστεί για σας μια καθημερινή πρακτική.

Το μυαλό σας είναι ικανό για κάτι τέτοιο!

Δεν είναι δύσκολο να βρείτε νέους τρόπους να σκέφτεστε και να ενεργείτε, αρκεί οι νέοι αυτοί τρόποι να επαναλαμβάνονται τακτικά. Πώς γίνεται αυτό; Όταν σκέφτεστε να κάνετε ένα πράγμα με νέο τρόπο, δημιουργείτε νέες συνδέσεις, ή νευρωνικές οδούς, στον εγκέφαλό σας. Στη συνέχεια, κάθε φορά που επαναλαμβάνετε τη συγκεκριμένη σκέψη ή πράξη, κάθε φορά δηλαδή που συνεχίζετε να χρησιμοποιείτε αυτές τις νέες νευρωνικές οδούς, τις κάνετε όλο και πιο ισχυρές, όλο και πιο σταθερές.

Είναι σαν να βαδίζετε σε ένα λιβάδι με ψηλό χορτάρι. Κάθε βήμα βοηθά να σχηματιστεί ένα καινούργιο μονοπάτι, και κάθε φορά που βαδίζετε στο καινούργιο αυτό μονοπάτι δημιουργείτε έναν ευκρινή πλέον δρόμο, που γίνεται ολοένα και πιο εύκολο να χρησιμοποιείται κάθε φορά. Σας γίνεται, επομένως, συνήθεια να χρησιμοποιείτε τον συγκεκριμένο δρόμο.

Εφόσον το γεμάτο έργοι και σκοτούρες μυαλό σας δεν σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να είστε ενσυνείδητοι, χρειάζεστε κάτι άλλο για να σας το υπενθυμίσει.

Από τη θεωρία στην πράξη

«Το δύσκολο πρέπει να γίνεται συνήθεια. Η συνήθεια πρέπει να γίνεται εύκολη. Το εύκολο πρέπει να γίνεται όμορφο». – Dough Hennning

Βάλτε ειδοποίηση στο κινητό σας τηλέφωνο (με γλυκό ήχο), για να σας θυμίζει να είστε ενσυνείδητοι κάποιες ώρες της ημέρας. Θα ήταν πολύ χρήσιμο να εγκαταστήσετε την εφαρμογή «Mindfulness Bell» (ξυπνητήρι ενσυνειδητότητας), που χτυπά ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στη μέρα, για να σας δώσει την ευκαιρία να κάνετε ένα διάλειμμα μια στιγμή και να σκεφτείτε πού βρίσκεστε, τι κάνετε και τι σκέφτεστε.

Τοποθετήστε ένα σημείωμα στον καθρέφτη του μπάνιου σας που θα γράφει: «Ενσυνειδητότητα».

Πάρτε την απόφαση να κάνετε τα πράγματα διαφορετικά ώστε να έχετε διαφορετικά αποτελέσματα. Σημειώστε τα σε αυτοκόλλητα χαρτάκια και τοποθετήστε τα στον τοίχο πάνω από το γραφείο σας ή στο ψυγείο σας, για να θυμάστε την απόφασή σας να κάνετε τα πράγματα διαφορετικά.

Κλείστε ένα ραντεβού ενσυνειδητότητας με τον εαυτό σας μία φορά την ημέρα, κατά τη διάρκεια του οποίου θα εκτελείτε μια δραστηριότητα ειδικά αφιερωμένη στην ενσυνειδητότητα: έναν μικρό περίπατο, ένα ήρεμο γεύμα ή ένα απολαυστικό ρόφημα.

Υποσχεθείτε στον εαυτό σας ότι θα είστε ενσυνείδητοι κάθε φορά που ανοίγετε μια πόρτα. Όταν ανοίγετε μια πόρτα, δώστε ό,τι έχετε στο μυαλό σας (μη φοβάστε, θα το ξεναβρείτε πολύ σύντομα) και παρακολουθήστε το χέρι σας να σπρώχνει την πόρτα ή να πιάνει το πόμολο. Ανοίξτε την πόρτα με αποφασιστικότητα και υπομονή. Νιώστε το βάρος της και αναλογιστείτε πόσο εύκολα ή δύσκολα ανοίγει. Αφήστε το μυαλό σας να συλλάβει με λεπτομέρειες τη σκηνή που αποκαλύπτεται πίσω από την πόρτα που μόλις ανοίξατε. Οσμιστείτε τον αέρα και αισθανθείτε στο δέρμα σας οποιαδήποτε αλλαγή στη θερμοκρασία του εξωτερικού περιβάλλοντος ή του χώρου στον οποίον εισέρχαστε. Σκεφτείτε την αίσθηση του χώρου που εγκαταλείψατε και αφεθείτε σ' εκείνη του χώρου στον οποίον εισήλθατε.

Πρόκειται για μια μικρή υπόσχεση που η τήρησή της δεν ξεπερνά τα πέντε δευτερόλεπτα και πρέπει να επαναλαμβάνεται όλο κι όλο πέντε-έξι φορές τη μέρα.

Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να βεβαιωθείτε πως όταν ανοίγετε μια πόρτα, *ανοίγετε μια πόρτα*. Έτσι κι αλλιώς θα την ανοίξετε. Ίσως έχετε την ευκαιρία να είστε και ουσιαστικά παρόντες σε αυτή την κίνηση.