

Από το Άγχος στην Ελευθερία

Συνάντηση 3η: Βρίσκοντας τη Γαλήνη στο Βάθος

Επιστροφή στο Εδώ και Τώρα

Η τρίτη συνάντηση ξεκίνησε με μια πρακτική σύνδεσης με την αναπνοή και την παρούσα στιγμή. Ο Βασίλης καθοδήγησε τους συμμετέχοντες να καθίσουν με ευθυγραμμισμένη σπονδυλική στήλη, ανοιχτό στήθος και ήρεμη αναπνοή. Με κλειστά μάτια, τους κάλεσε να παρατηρήσουν την αίσθηση του σώματος, τη ροή του αέρα στη μύτη, στο στήθος ή στην κοιλιά – όπου ένιωθαν πιο φυσικά την παρουσία της αναπνοής. Η πρόσκληση ήταν να αφήσουν για λίγο τις σκέψεις, τις ανησυχίες και τις αναμνήσεις και να επιστρέψουν απλά στο «εδώ και τώρα». Αυτή η αρχική σιωπή άνοιξε τον δρόμο για μια βαθύτερη εμπειρία παρουσίας, ένα εσωτερικό «κλικ» που φέρνει τη συνειδητότητα στο σώμα και στην αίσθηση του Είναι.

Το Εσωτερικό Σημείο Ησυχίας

Από αυτή τη σύντομη πρακτική γεννήθηκε η θεματική της συνάντησης: η εύρεση της εσωτερικής γαλήνης. Ο Βασίλης μίλησε για το εσωτερικό σημείο ησυχίας που υπάρχει σε κάθε άνθρωπο, ένα σταθερό κέντρο μέσα μας, ανεξάρτητο από τις εξωτερικές συνθήκες. Όταν ο νους θορυβεί, όταν οι σκέψεις μάς παρασύρουν στο παρελθόν ή στο μέλλον, μπορούμε να επιστρέψουμε εκεί — στην ήρεμη καρδιά της ύπαρξης. Αυτή η αναφορά λειτουργεί σαν πυξίδα, σαν υπενθύμιση ότι η γαλήνη δεν βρίσκεται «κάπου έξω», αλλά είναι πάντοτε διαθέσιμη μέσα μας, πίσω από τα κύματα των σκέψεων.

Ο Νους ως Ωκεανός και η Επίγνωση ως Βάθος

Ο Βασίλης εξήγησε ότι ο νους μοιάζει με ωκεανό. Στην επιφάνειά του μπορεί να υπάρχει τρικυμία, όμως στο βάθος επικρατεί πάντα ησυχία. Όπως ο δύτης που κατεβαίνει βαθύτερα και αφήνει πίσω του τα κύματα, έτσι και εμείς μπορούμε να κατεβαίνουμε μέσα μας, να ερχόμαστε σε επαφή με την ήσυχη ποιότητα του είναι μας. Από εκεί μπορούμε να παρατηρούμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις χωρίς να παρασυρόμαστε. Αυτή η αποταύτιση — η αναγνώριση ότι «δεν είμαι οι σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου» — είναι κεντρική στην πρακτική. Δεν σημαίνει αδιαφορία, αλλά σοφία: η ικανότητα να βλέπουμε χωρίς να χανόμαστε.

Το Μοντέλο Σκέψης και Συναισθήματος

Παρουσιάστηκε το γνωσιακό-συμπεριφορικό μοντέλο που δείχνει πώς οι σκέψεις επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη χημεία του σώματος. Οι περισσότερες σκέψεις — σύμφωνα με τις έρευνες, έως και 80–90% — είναι επαναλαμβανόμενες και συχνά αρνητικές. Αυτές δημιουργούν συγκεκριμένα συναισθήματα, τα οποία με τη

σειρά τους επηρεάζουν τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο και πώς συμπεριφερόμαστε. Ο νους φτιάχνει έναν «φαύλο κύκλο» που αναπαράγει την ίδια συναισθηματική πραγματικότητα. Η αυτοπαρατήρηση, όμως, ανοίγει χώρο ανάμεσα στη σκέψη και την αντίδραση. Αυτός ο χώρος — το «κενό» που ανέφερε ο Βίκτορ Φράνκλ — είναι το σημείο όπου γεννιέται η ελευθερία.

Από την Αντίδραση στην Ανταπόκριση

Στην καρδιά της διδασκαλίας βρίσκεται η διάκριση ανάμεσα στην αυτόματη αντίδραση και στη συνειδητή ανταπόκριση. Όταν αντιδρούμε μηχανικά, επιτρέπουμε στα ασυνείδητα μοτίβα μας να καθορίζουν τη ζωή μας. Όταν όμως παρατηρούμε και επιλέγουμε, αποκτούμε δύναμη και ελευθερία. Ο Επίκτητος, είπε ο Βασίλης, μας το υπενθυμίζει αιώνες τώρα: *«Δεν είναι τα πράγματα που ταράζουν τους ανθρώπους, αλλά η γνώμη που έχουν για τα πράγματα.»* Η ελευθερία αρχίζει τη στιγμή που αναγνωρίζουμε αυτή τη διάκριση.

Το Παγόβουνο του Νου και το Υποσυνείδητο

Χρησιμοποιώντας τη μεταφορά του παγόβουνου, ο Βασίλης περιέγραψε πώς το συνειδητό μέρος μας είναι μόλις το 5% του νου μας, ενώ το υπόλοιπο 95% λειτουργεί κάτω από την επιφάνεια — με ασυνείδητες σκέψεις, συναισθήματα και πεποιθήσεις. Όσο αυτά παραμένουν στο σκοτάδι, καθορίζουν τη ζωή μας χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε. Όταν όμως τα φωτίζουμε με την επίγνωση, μεταμορφώνονται. Εδώ αναφέρθηκε στον Καρλ Γιουνγκ: *«Μέχρι να κάνεις ασυνείδητο συνειδητό, αυτό θα κυβερνά τη ζωή σου και εσύ θα το αποκαλείς μοίρα.»* Η πρακτική της παρατήρησης είναι το φως που σιγά σιγά διαλύει τα αόρατα νήματα του υποσυνείδητου.

Η Επίγνωση ως Ελευθερία και Ανάπτυξη

Καθώς καλλιεργούμε αυτή την επίγνωση, μπορούμε να σταθούμε λίγο πιο πίσω από τα γεγονότα και να βλέπουμε τη μεγαλύτερη εικόνα. Ο Βασίλης συνέδεσε τη διαδικασία αυτή με τη φράση του Αϊνστάιν: *«Κανένα πρόβλημα δεν λύνεται στο ίδιο επίπεδο συνείδησης που το δημιούργησε.»* Η επίγνωση είναι η αλλαγή του επιπέδου. Όταν αλλάζουμε οπτική, αλλάζει και η πραγματικότητα που βιώνουμε. Πράγματα που παλιά μάς πλήγωναν ή μας προκαλούσαν θυμό αρχίζουν να φαίνονται διαφορετικά, γιατί βλέπουμε πλέον τον άλλο όχι ως εχθρό αλλά ως άνθρωπο με δικά του τραύματα και ανάγκες.

Η Στωική Διάκριση: Τι Μπορώ να Ελέγξω

Μέρος της συνάντησης αφιερώθηκε στην στωική διάκριση μεταξύ όσων μπορούμε να ελέγξουμε και όσων όχι. Μπορούμε να ελέγξουμε μόνο τις σκέψεις, τις προθέσεις και τις πράξεις μας — όχι τα εξωτερικά γεγονότα. Όσο περισσότερο προσπαθούμε να αλλάξουμε τον κόσμο για να νιώσουμε καλά, τόσο χάνουμε τη γαλήνη μας. Όταν όμως στρέφουμε την προσοχή προς τα μέσα, μαθαίνουμε να

αλλάζουμε την ανταπόκρισή μας, και μέσα από αυτήν αλλάζει και η εμπειρία της ζωής.

Ο Διαλογισμός του Ωκεανού

Ακολούθησε ο καθοδηγούμενος «*Διαλογισμός του Ωκεανού*». Οι συμμετέχοντες οδηγήθηκαν να καθίσουν με ανοιχτό στήθος και να παρακολουθήσουν τη ροή της αναπνοής. Ο Βασίλης διηγήθηκε μια αρχαία ιστορία: όπως ο ωκεανός έχει κύματα στην επιφάνεια και γαλήνη στο βάθος, έτσι και ο νους μπορεί να ηρεμήσει όταν ερχόμαστε σε επαφή με τα βαθύτερα στρώματα του Είναι. Από αυτό το μέρος μπορούμε να παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα χωρίς να ταυτιζόμαστε μαζί τους. Δεν είμαστε οι σκέψεις μας – είμαστε εκείνοι που τις βλέπουν. Η επίγνωση αυτή φέρνει ελευθερία, ευγνωμοσύνη και μια βαθιά αίσθηση ενότητας.

Η Επιστροφή στην Καθημερινότητα

Μετά τον διαλογισμό, η συζήτηση στράφηκε στο πώς αυτή η εμπειρία μπορεί να μεταφερθεί στην καθημερινή ζωή. Ο Βασίλης τόνισε ότι ο σκοπός της πρακτικής δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι στον διαλογισμό, αλλά να γίνουμε καλύτεροι στη ζωή. Όπως έλεγε ο Αριστοτέλης, *«είμαστε αυτό που συνηθίζουμε να κάνουμε»*, γι' αυτό και η συνέπεια είναι το κλειδί. Η καθημερινή εξάσκηση δημιουργεί νευροπλαστικότητα – νέες διαδρομές στον εγκέφαλο που μας συνδέουν πιο εύκολα με τη γαλήνη. Η πρόταση ήταν να κάνουμε την πρακτική του ωκεανού τουλάχιστον μία φορά τη μέρα, ιδανικά το πρωί ή πριν τον ύπνο, και να προσθέσουμε μέσα στη μέρα μικρές «παύσεις επίγνωσης».

Οι Μικρές Παύσεις της Ημέρας

Αυτές οι μικρές παύσεις — τρεις συνειδητές αναπνοές, λίγα δευτερόλεπτα σύνδεσης — λειτουργούν σαν γέφυρες που μας επιστρέφουν στο παρόν. Η αναπνοή είναι το πιο άμεσο εργαλείο επανασύνδεσης με το υποσυνείδητο και με το σώμα. Με τρεις ανάσες μπορούμε να θυμηθούμε ποιοι είμαστε πέρα από τις σκέψεις, να επιστρέψουμε στο βάθος της καρδιάς όπου υπάρχει πάντα γαλήνη. Αυτή η επαναλαμβανόμενη πρακτική, όπως το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών, μπορεί να μην αλλάζει τα πάντα σε μια μέρα, αλλά αλλάζει τη ζωή σε βάθος χρόνου.

Η Μεταμόρφωση Μέσα από την Επαφή με το Είναι

Η συνάντηση έκλεισε με μια αίσθηση ευγνωμοσύνης και εσωτερικής σιωπής. Ο Βασίλης υπενθύμισε ότι η πραγματική ελευθερία δεν βρίσκεται στην απουσία δυσκολιών αλλά στη δυνατότητα να τις βιώνουμε με παρουσία και σοφία. Όταν μαθαίνουμε να επιστρέφουμε στην αναπνοή, στο σώμα, στο «εδώ και τώρα», τότε κάθε στιγμή γίνεται δάσκαλος και κάθε αναπνοή ένα μονοπάτι προς την ελευθερία. Η εμβάθυνση στη γαλήνη δεν είναι φυγή από τον κόσμο αλλά επιστροφή στην

ουσία μας – εκεί όπου η ζωή ρέει χωρίς αντίσταση και ο νους, όπως ο ωκεανός, παραμένει βαθιά γαλήνιος.