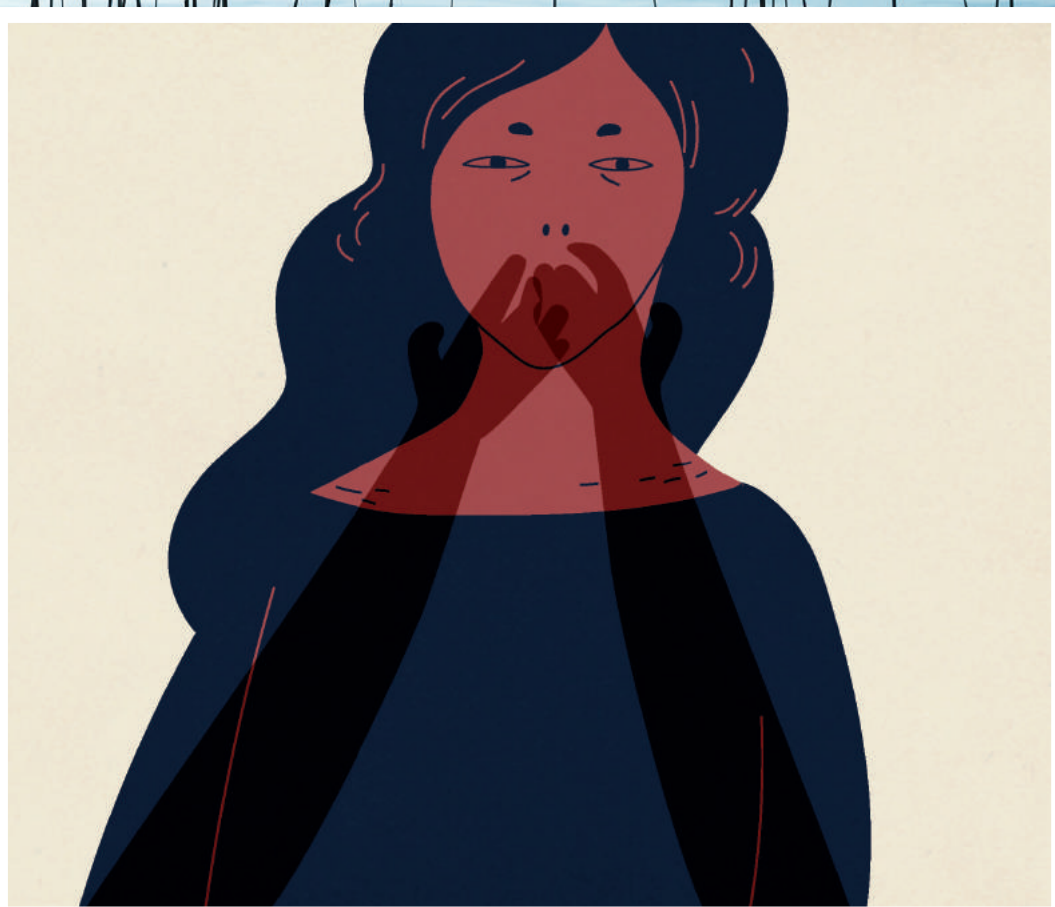


ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΗ ΜΙΛΑΣ ΓΙΑ 7 ΗΜΕΡΕΣ

Η Μυρτώ Λεγάκη,
εκπαιδύτρια mindfulness
και κινητικού διαλογισμού,
καταγράφει την εμπειρία
της από τα silent
retreats στα οποία
έχει συμμετάσχει.



Από τότε που ξεκίνησα να εξασκώμαι στον διαλογισμό ονειρευόμουν τη στιγμή που θα μπορούσα να μείνω για μία παρατεταμένη περίοδο σε απομόνωση, σε ψυχία. Γνώρισα τα silent retreats –περίοδοι εντατικής εξάσκησης διαλογισμού που γίνονται σε πλήρη ψυχία– πριν από πολλά χρόνια, μέσα από την πρακτική vipassana και το mindfulness, που τώρα πια διδάσκω. Τίποτα όμως δεν μπορούσε να με προετοιμάσει για το βάθος και το μεγαλείο αυτής της εμπειρίας όταν τελικά την έζησα. Πλέον είναι ένα δώρο που κάνω στον εαυτό μου τουλάχιστον μια φορά τον χρόνο, παρά τη δυσκολία που έχει το να αφήνω την οικογένειά μου.

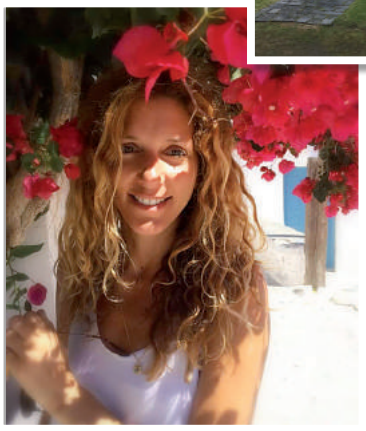
Τα silent retreats συνήθως διαρκούν από 7 έως 10 ημέρες, ενώ υπάρχει και η δυνατότητα για retreats μεγαλύτερης διάρκειας. Συχνά γίνονται σε μέρη κοντά στη φύση, όπου υπάρχει ψυχία (σε μοναστήρια, ψυχαστήρια ή ξενώνες). Ανάλογα με τη δομή τους, οι συμμετέχοντες μπορεί να είναι έμπειροι στον διαλογισμό ή και τελείως αρχάριοι, νέοι ή μεγαλύτεροι σε ηλικία. Σε αυτά τα retreats απαγορεύεται η ομιλία, αλλά και οποιαδήποτε δραστηριότητα μπορεί να απομακρύνει τον νου από το παρόν. Έτσι, δεν επιτρέπεται να διαβάζει κανείς βιβλία, να γράφει ή να ζωγραφίζει, να ακούει μουσική, να κάνει γυμναστική, να χρησιμοποιεί οποιοδήποτε είδους οθόνη. Απαγορεύεται το αλκοόλ και, ειδικά σε vipassana retreats, το φαγητό μετά τις 12 το μεσημέρι. Για οποιοδήποτε πρακτικό θέμα προκύψει, η επικοινωνία με τους διοργανωτές γίνεται με σημειώματα. Μια άλλη μορφή επικοινωνίας που δεν επιτρέπεται είναι η επαφή με τα μάτια – εφαρμόζουμε αυτό που αναφέρεται ως «custody of the eyes», δηλαδή κρατάμε το βλέμμα μας κοντά στον εαυτό μας, περιορίζοντας έτσι τις εικόνες που προσλαμβάνουμε και την επικοινωνία με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Όλα αυτά μπορεί να φαντάζονται βασανιστικά για τους περισσότερους από εμάς. Ξαφνικά βρισκόμαστε ολομόναχοι, με μοναδική παρέα τον εαυτό μας, τις σκέψεις μας και το σώμα μας, χωρίς δυνατότητα να ξεφυγούμε από το παρόν αποφεύγοντας τις δυσκολίες που βιώνουμε με διάφορους γνώριμους περισπασμούς (τηλεόραση, ποτό, social media κλπ). Εξασκούμαστε σε αυτό που η Pema Chödrön, σπουδαία Αμερικανίδα βουδίστρια δασκάλα, αναφέρει ως «the wisdom of no escape» (η σοφία της έλλειψης διαφυγής). Στην ψυχία δημιουργούμε χώρο ώστε να συναντήσουμε αυτό που υπάρχει ήδη μέσα μας. Μένουμε με τον εαυτό μας ώστε να γνωρίσουμε βαθιά το πώς είμαστε. Κάθε σκέψη, όσο μικρή, αστεία, δυσάρεστη, παρανοϊκή και αν είναι, γίνεται φανερή και διαυγής σαν το καθαρό νερό. Θυμάμαι στιγμές να με απασχολεί

βαθιά το σχέδιο της μοκέτας στη σάλα διαλογισμού, να μου γίνεται εμμονή ο ήχος που ακούγεται από μακριά και δεν μπορώ να καταλάβω τι είναι, να κάνω εικονικούς θυμωμένους διαλόγους με τον συνασκητή μου που είναι κρυμμένος και φυσά τη μύτη του κάθε δύο λεπτά αποσπώντας με από την πρακτική μου, ή να αναβιώνω την τελευταία ζουμερή σαλάτα που έφαγα πριν από την έναρξη του retreat με τεράστια λεπτομέρεια. Δεν είναι λίγοι οι στοχαστές και καλλιτέχνες που έχουν δοξάσει τη δημιουργική δύναμη της ψυχίας. Ο Louis Armstrong δήλωνε ότι οι σημαντικές νότες ήταν εκείνες που δεν είχε παίξει. Ο Αμερικανός μουσικοσυνθέτης John Gage έγραψε τη διάσημη συμφωνία του για ορχήστρα 4' 33" χωρίς νότες. Ο ζωγράφος Joan Miro συχνά κοίταζε για ώρες έναν λευκό τοίχο ώστε να «καθαρίσει την παλέτα του» και να επιτρέψει σε νέα χρώματα να αναδυθούν.

Έτσι ακριβώς λειτουργεί η διαδικασία στα silent retreats για μένα, σαν μια ευκαιρία να ψυχάσει ο νους ώστε να μπορέσω να δω καθαρά, να νιώσω πραγματικά, να συνδεθώ με τη ζωντάνια της κάθε στιγμής όπως ακριβώς είναι. Και μετά όλα αποκτούν άλλο νόημα. Οι αισθήσεις οξύνονται, το σώμα αισθάνεται με μεγαλύτερη λεπτομέρεια κάθε εμπειρία, η καρδιά ανοίγει για να δεχτεί την πολύτιμη μοναδικότητα της ζωής και η πρακτική απογειώνεται. Η επαφή με τη φύση παίρνει ιδιαίτερη χροιά και οι καθημερινές δραστηριότητες γίνονται σπουδαίες, μεγαλειώδεις. Τίποτα δεν μπορεί να περιγράψει τη συγκίνηση που έχω νιώσει βλέποντας μια μικρή σταγόνα βροχής να κυλάει πάνω σε ένα φύλλο, τον ήλιο να ανεβαίνει μετά την πρωινή πρακτική ή την αίσθηση του δέους κάνοντας διαλογισμό δίπλα σε ένα μεγάλο δέντρο, την υπέρτατη απόλαυση ενός απλού περιπάτου ξυπόλητη στο γρασίδι, τη γεύση της πρώτης γουλιάς τσαγιού μετά από ώρες πρακτικής ή την ευγνωμοσύνη που έχω τρεχούμενο νερό και ένα ζεστό κρεβάτι στη διάθεσή μου. Όσο προχωρούν οι μέρες, οι μικρές στιγμές γίνονται όλο και πιο μεγάλες. Η ζεστασιά του ήλιου, η δροσιά του πρωινού αέρα, τα χρώματα, οι μυρωδιές, οι ήχοι της φύσης ή της απλής καθημερινότητας. Η αίσθηση του σώματός μου στην ολότητά του, συχνά χάνοντας το περίγραμμά του καθώς γίνεται ένα με το όλο. Η αίσθηση της σύνδεσης, συντροφικότητας, αγάπης προς τους συνασκητές, έστω και αν το μόνο που γνωρίζω για αυτούς είναι ο ήχος της αναπνοής τους.

Βέβαια δεν λείπουν οι στιγμές ανεπίποτης δυσκολίας. Το ασκητικό πρόγραμμα είναι πολύ απαιτητικό. Ανάλογα με το κέντρο διαλογισμού και το θέμα του retreat, η πρώτη πρακτική μπορεί να εί-



Όταν η Μυρτώ Λεγάκη πήρε μέρος για πρώτη φορά σε silent retreat, αυτό που βίωσε ξεπέρασε τις προσδοκίες της. Πλέον είναι μέρος της ζωής της, ένα δώρο που κάνει στον εαυτό της τουλάχιστον μια φορά τον χρόνο.

Τα silent retreats γίνονται συνήθως κοντά στη φύση, προκειμένου να υπάρχει ησυχία. Επιλέγονται κατά κύριο λόγο μοναστήρια, ησυχαστήρια ή ξενώνες.



Στην ησυχία δημιουργούμε χώρο ώστε να συναντήσουμε αυτό που υπάρχει ήδη μέσα μας.

Μένουμε με τον εαυτό μας ώστε να γνωρίσουμε βαθιά το πώς είμαστε.

να τα ξημερώματα και η τελευταία να διαρκεί ως τις 11 το βράδυ με παύσεις για ξεκούραση, αλλά η συνολική πρακτική διαρκεί από 9 έως 15 ώρες κάθε μέρα. Το σώμα δεν είναι συνηθισμένο να μένει ακίνητο για τόσες ώρες (η πρακτική συνήθως εναλλάσσεται μεταξύ καθίσματος και περπατήματος ανά μία ώρα) και έτσι πονάει και οι σκέψεις ή τα συναισθήματα μπορεί να γίνουν βασανιστικά. Είμαστε συνηθισμένοι να αποφεύγουμε τον πόνο, να τον μουδιάζουμε με χίλιους δύο τρόπους, να σπείδουμε στην ανακούφισή του. Έτσι, όταν καλούμαστε να μείνουμε ακίνητοι, παρόντες, παρατηρώντας σωματικές αισθήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα για τόση ώρα, συχνά γίνεται ανυπόφορο. Πολύ σύνθηες είναι να μουδιάζουμε τα πόδια, να πονά η μέση, τα γόνατα ή τα ισχία, ή να νιώθουμε μεγάλη αντίσταση στην πρακτική, να δυσκολευόμαστε να μείνουμε πιστοί στην πρόθεσή μας ή να αποκοιμηόμαστε.

Όσο όμως μένουμε στην πρακτική, αρχίζουν να αναδύονται και οι καρποί της. Μαθαίνουμε να γνωρίζουμε τον πόνο, να παρατηρούμε πώς λειτουργεί ο νους μας όταν δυσκολευόμαστε, τις συνηθισμένες μας αντιδράσεις, τις γνώριμες φωνές μας. Ταυτόχρονα αντιλαμβανόμαστε την παροδική φύση κάθε εμπειρίας μας – η φαγούρα στη μύτη, που στην αρχή φαντάζει ανυπόφορη, μετά από λίγο μπορεί να εξαφανιστεί, ο θυμός για κάτι που θυμηθήκαμε μπορεί να δώσει τη θέση του σε ευγνωμοσύνη, ένας ειρμός σκέψεων, ορμητικός σαν ποτάμι, μπορεί μετά να καταλαγιάσει πριν ξαναθεριέψει. Έτσι, καλλιεργούμε μεγαλύτερη αποδοχή και κατανόηση για κάθε κομμάτι μας. Μαθαίνουμε να έχουμε μεγαλύτερη αυτοκυριαρχία και ανθεκτικότητα ώστε όταν η ζωή μας φέρει δυσκολίες φεύγοντας από το retreat, να είμαστε εκπαιδευμένοι στο να τις αντιμετωπίζουμε με μεγαλύτερη χάρη. Μια δασκάλα μου λέει ότι στα retreats «μεγαλώνουμε τη χωρητικότητά μας», μαθαίνουμε να κάνουμε χώρο για όλα. Διότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τι θα προκύψει, μπορούμε μό-

νο να αλλάξουμε τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τις δυσκολίες που θα συναντήσουμε.

Το τέλος των retreats είναι συχνά για μένα γλυκόπικρο, με τη λαχτάρα της επιστροφής στους αγαπημένους μου ανθρώπους ζυμωμένη με την απότομη ενσωμάτωση στην πραγματικότητα, που θα κλέψει λίγη από την τόσο άμεση επαφή με τον εαυτό μου. Από τις σημαντικότερες στιγμές για μένα είναι η στιγμή που σπάει η σιωπή, κάτι που γίνεται με συγκεκριμένες οδηγίες από τους δασκάλους και μπορεί να διαφέρει από retreat σε retreat, αλλά πάντα γίνεται με προσοχή και σεβασμό. Είναι τόσο εύθραυστη αυτή η στιγμή, ο ήχος της πρώτης λέξης που θα επιλέξω να ειπωθεί, η μεταμόρφωση όλων αυτών που νιώθω και σκέφτομαι σε δονήσεις, νιώθοντάς τις να ταξιδεύουν στον χώρο και να συναντούν τους συνασκητές μου. Και θέλει φροντίδα η επαφορά στην «πραγματική ζωή». Πολλές φορές έχω νιώσει άβολα βγαίνοντας πάλι στον έξω κόσμο μετά από retreats – η τεράστια αντίθεση της παρατεταμένης σιωπής με τα πολυσύχναστα, πολύβουα αεροδρόμια, όπου όλα κινούνται τόσο γρήγορα, η φασαρία, τα χρώματα, οι οθόνες, η αίσθηση της αστάθειας μέσα στα μεταφορικά μέσα μετά τη σταθερότητα της ακινησίας και τη σιγουριά της σιωπής.

Όμως για καιρό μένει μαζί μου η γαλήνη, η γλυκύτητα της σύνδεσης με τον εαυτό, η καθαρότητα του νου, που δουλεύει με διαύγεια και αποτελεσματικότητα σαν κοφτερό μαχαίρι, η δημιουργικότητα που ξεχειλίζει και αγγίζει πολλές πτυχές της ζωής μου, από τον τρόπο που γράφω μέχρι τα παιχνίδια που κάνω με τον γιο μου, η αναθέρμανση της αγάπης μου για την πρακτική, η ευγνωμοσύνη για κάθε μία μικρή αναπνοή. ☯

Απολαύστε φρέσκους, ακατέργαστους και πλούσιους σε βιταμίνες χυμούς!

Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα φρέσκο χυμό, πλούσιο σε βιταμίνες που θα σας γεμίσει ενέργεια!

Οι slow juicers **Hurom** με τεχνολογία αργής συμπίεσης, μιμούνται την κίνηση των χεριών διατηρώντας έτσι τις θρεπτικές ουσίες των φρούτων και λαχανικών.

Έχουν σχεδιαστεί για να διατηρούν τις γεύσεις και τα αρώματα των φρέσκων φρούτων και λαχανικών ελαχιστοποιώντας την οξείδωση και την έκθεσή τους στη θερμότητα.

Διατηρούν όλα τα οφέλη από τις θρεπτικές ουσίες που βρίσκονται στους σπόρους και στις φλούδες.

Οι **Hurom**, είναι κατασκευασμένοι από υλικά υψηλής ποιότητας και αξιοποιούν μέχρι και την τελευταία σταγόνα χυμού, ενώ τα 2 σουρωτήρια, λεπτό & χοντρό, σας δίνουν τη δυνατότητα επιλογής της υφής του χυμού σας.

Λειτουργούν αθόρυβα και αποτελεσματικά με ισχύ 150Watt και διαθέτουν εξάρτημα για παρασκευή παγωτού.



MADE IN
KOREA

Hurom
Slow Juicer



Πληροφορίες: BERSON
Τηλ: 210 9478732/3

www.hurom.com.gr