

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Εισαγωγή: Ήρθε η ώρα</i> .....	9
<i>Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο</i> .....	22
<b>ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ – Πώς να απολαύσετε τον διαλογισμό: Η τεχνική</b> .....	<b>27</b>
Κεφάλαιο 1: Καθίστε άνετα.....	31
Κεφάλαιο 2: Όλες οι σκέψεις έχουν σημασία.....	48
Κεφάλαιο 3: Ο Κατευναστικός Ήχος.....	77
Κεφάλαιο 4: Η Αρχή της Περιπλάνησης.....	89
Κεφάλαιο 5: Η Αρχή της Ανταλλαγής.....	107
Κεφάλαιο 6: Απογειωθείτε: Ενσωματώστε τον διαλογισμό στη ζωή σας.....	120
<b>ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ – Γιατί διαλογιζόμαστε: Τα οφέλη</b> .....	<b>133</b>
Κεφάλαιο 7: Πώς λειτουργεί ο διαλογισμός;.....	135
Κεφάλαιο 8: Η επίδραση στον ύπνο .....	149
Κεφάλαιο 9: Λιγότερο στρες (περισσότερη γαλήνη) .....	157
Κεφάλαιο 10: Φάρμακα έναντι διαλογισμού .....	176
Κεφάλαιο 11: Πέφτοντας πάνω σε μια έμπνευση.....	192
Κεφάλαιο 12: Η τέχνη του να προσαρμόζεσαι.....	207
Κεφάλαιο 13: Μια άλλη οπτική για την ενσυνειδητότητα .....	218



# Εισαγωγή

## Ήρθε η ώρα

*Είναι πολύ δύσκολο.*

*Δεν προλαβαίνω.*

*Δεν έχω διάθεση.*

*Δεν το χρειάζομαι.*

*Το κάνω μόνο όταν το χρειάζομαι, αλλά με τον δικό μου τρόπο.*

*Δεν μπορώ να μείνω ακίνητη για πολλή ώρα.*

*Μου αρέσει η ιδέα του διαλογισμού περισσότερο από την πράξη.*

*Διαλογίζομαι ζωγραφίζοντας.*

*Το μυαλό μου είναι γεμάτο σκέψεις.*

Όλα τα παραπάνω δεν είναι παρά μερικές από τις συνήθειες δικαιολογίες που χρησιμοποιούσα στο παρελθόν για να μην απολαμβάνω έναν συστηματικό, καθημερινό, καθιστικό διαλογισμό. Μήπως σας θυμίζουν κάτι;

Η εμπλοκή μου με τον διαλογισμό χρονολογείται πριν από σχεδόν είκοσι χρόνια, αλλά θα σας πω από την αρχή ότι η συντριπτική πλειονότητα των αρχικών προσπαθειών μου είχαν, στην καλύτερη περίπτωση, μέτρια αποτελέσματα και, στη χειρότερη, ήταν μια άσκηση στη ματαιότητα. Και όταν λέω *αρχικών* προσπαθειών εννοώ τα πρώτα *χρόνια* που προσπαθούσα.

Η ιδέα να διαλογιστώ μου ήρθε ενώ έκανα μαθήματα γιόγκα,

κατά τα οποία οι δάσκαλοί μου ανέφεραν συχνά ότι ο μοναδικός λόγος για να κάνουμε γιόγκα είναι προκειμένου να προετοιμάσουμε το σώμα μας για τον καθιστό διαλογισμό. Επίσης, τα διάφορα βιβλία για πνευματικά θέματα που διάβαζα εκείνη την εποχή αντηκούσαν τη σημασία του διαλογισμού, τον οποίο περιέγραφαν ως ένα μονοπάτι για να βιώσει κανείς εσωτερική γαλήνη ή νιρβάνα και ως μια εσωτερική εμπειρία τόσο γαλήνια, που σου επέτρεπε να ξεχάσεις όλες σου τις ανησυχίες, τις αμφιβολίες και τους φόβους και να βυθιστείς σε ένα αίσθημα πληρότητας. Ποιος θα μπορούσε να αντισταθεί σε μια τέτοια υπόσχεση; Δεν χρειαζόμουν τίποτ' άλλο για να πειστώ ότι ο διαλογισμός θα μου έκανε τεράστιο καλό, αλλά αμφέβαλλα για την ικανότητά μου να εστιάσω το μυαλό μου στο σημείο που θα έπρεπε να βρίσκεται.

Εκείνη την εποχή ζούσα στη Νέα Υόρκη και βρήκα ένα μάθημα διαλογισμού που γινόταν μία φορά την εβδομάδα (το κόστος ήταν μια δωρεά πέντε δολαρίων) στο κωδωνοστάσιο του ιστορικού ναού του Ριβερσάιντ, ο οποίος βρισκόταν κοντά στο διαμέρισμά μου.

Η «διευκολύντρια» –ξεκαθάρισε από την αρχή ότι δεν ήταν γκουρού ή δασκάλα– λεγόταν Μάρθα και άρχισε μιλώντας μας για τον δικό της δάσκαλο στον διαλογισμό, που ήταν επαγγελματίας αθλητής του σνόουμπορντ και βιρτουόζος της κιθάρας και ο οποίος είχε διδαχτεί από έναν μοναχό στις χιονισμένες βουνοκορφές του Νεπάλ. Έπειτα μας ζήτησε να καθίσουμε ίσια (στις άβολες πλιάν καρέκλες), να κλείσουμε τα μάτια (για να αφήσουμε από έξω το σκληρό φως) και να ακούσουμε με όλη μας την προσοχή τη μουσική που ετοιμαζόταν να παίξει – ένα τραγούδι που είχε συνθέσει ο προαναφερθείς σνοουμπόρντερ/δάσκαλος του διαλογισμού/βιρτουόζος της κιθάρας! Η όλη σκηνή δεν καθυσάχαζε καθόλου τον σκεπτικιστή μέσα μου.

Η Μάρθα μάς ενθάρρυνε να νιώσουμε τη μουσική στο σώμα και το μυαλό μας και να βιώσουμε τους ήχους και τις δονήσεις του τραγουδιού. Αν χάναμε τη συγκέντρωσή μας και το μυαλό μας

άρχιζε να τρέχει σε άσχετες σκέψεις, έπρεπε να τις αφήσουμε να φύγουν και να στρέψουμε πάλι την προσοχή μας στη μουσική, η οποία θύμιζε ένα μείγμα από τζαζ και μουσική τσίρκου που χρησιμοποιεί στις παραστάσεις του το Cirque du Soleil. Αυτό δεν ήταν σε καμία περίπτωση ό,τι είχα φανταστεί. Αλλά έμεινα καθισμένος εκεί, προσπαθώντας να παραμείνω ανοιχτός στην πιθανότητα ότι μπορεί να είχα την επιδιωκόμενη εμπειρία διαλογισμού. Ίσως εμφανιζόταν μπροστά μου ο μοναχός όταν θα διαλογιζόμουν, σκέφτηκα, λίγο σαρκαστικά και λίγο αισιόδοξα.

Μετά από τέσσερα λεπτά, το μόνο που ένιωθα ήταν απογοήτευση. Όταν το τραγούδι τελείωσε, η Μάρθα μάς ζήτησε να ανοίξουμε τα μάτια μας και να μοιραστούμε τις εμπειρίες μας. Μια γυναίκα είπε ότι άκουσε τους αδιόρατους ήχους που υπήρχαν μέσα στο τραγούδι. Ο τύπος δίπλα μου είπε ότι ένιωσε μια υπέροχη γαργαλιστική αίσθηση στα χέρια και τα πόδια του. Άλλοι ανέφεραν παρόμοιες εμπειρίες ενέργειας ή θείας επιφοίτησης. Έμεινα σιωπηλός επειδή όλη αυτή την ώρα εγώ απλώς καθόμουν εκεί και άκουγα μέτρια ακουστική μουσική με τα μάτια κλειστά.

Εκείνο το βράδυ «διαλογιστήκαμε» ακούγοντας τρία ή τέσσερα ακόμα τραγούδια και, παρότι ήθελα απεγνωσμένα να διαισθανθώ κάποιο κρυμμένο μήνυμα για το σύμπαν –ή απλώς να νιώσω *κάτι*–, τίποτα ιδιαίτερο δεν συνέβη. Ίσως προσπαθούσα υπερβολικά πολύ... Ή ίσως έπρεπε να ξανάρθω και να προσπαθήσω πάλι την επόμενη εβδομάδα... Ίσως χρειάζονταν άλλοι τρεις μήνες...

Απογοητευμένος, πέταξα φεύγοντας τα πέντε μου δολάρια στο καλάθι με τις δωρεές και γύρισα στο σπίτι με το ποδήλατό μου, νιώθοντας αβέβαιος για το αν θα κατάφερα να σπάσω ποτέ τον κώδικα του διαλογισμού. Ωστόσο, επειδή ήμουν τόσο περιέργος όσο και σκεπτικιστής, αποφάσισα να ξαναπάω στην ομάδα της Μάρθας, ακόμα και αν αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να παραμείνω ανασφαλής σχετικά με την ικανότητά μου να κάνω το μυαλό μου να σιγήσει και να νιώσω την υποτιθέμενη γαλήνη του διαλογισμού.

Αναλαμβάνω ολόκληρη την ευθύνη για την έλλειψη επιτυχίας μου. Μήπως έφταιγαν όλα τα σκουπίδια που έτρωγα και τα αναφυκτικά που έπινα μεγαλώνοντας στην Αλαμπάμα; Μήπως είχα κάποιο γενετικό πρόβλημα που με εμπόδιζε να πετύχω τη γαλήνη; Μήπως ήμουν ήδη πεφωτισμένος και δεν χρειαζόταν να διαλογίζομαι;

Μπα, τίποτα απ' όλα αυτά. Αποκαλύφθηκε ότι απλούστατα βρισκόμουν σε λάθος ομάδα.

Δυστυχώς, χρειάστηκαν μερικά ακόμα χρόνια προσπαθειών σε διαφορετικούς χώρους διαλογισμού για να το καταλάβω. Στο μεταξύ, η αίσθηση ότι μπορούσα να λέω στους γνωστούς μου ότι διαλογίζομαι διατηρούσε το ενδιαφέρον μου για τον διαλογισμό. Δεν χρειαζόταν να μάθουν ότι, όταν διαλογιζόμουν, δεν ένιωθα τίποτα περισσότερο πέρα από αυτό που ένιωθα όταν σκεφτόμουν. Στην πραγματικότητα, κανένας δεν χρειαζόταν να το μάθει.

## Πώς να μη διαλογιστείτε

Έχω ακούσει αρκετούς από τους δασκάλους μου στη γιόγκα να επιμένουν ότι δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος να διαλογίζεσαι – ότι είμαστε ο γκουρού του εαυτού μας και άρα θα έπρεπε να κάνουμε αυτό που μας φαίνεται σωστό τη συγκεκριμένη στιγμή. Επομένως, αναρωτιόμουν διαρκώς αν εφάρμοζα τον καλύτερο τρόπο για μένα.

Εκείνα τα χρόνια προσπάθησα αρκετές φορές να διαλογιστώ με την πλάτη μου στητή και τα πόδια οκλαδόν, όπως είχα δει τους μοναχούς να κάνουν σε ταινίες. Προσπάθησα επίσης να διαλογιστώ ξαπλωμένος, σε ένα λιβάδι με χορτάρι, στο τέλος ενός μαθήματος γιόγκα, καθισμένος σε ένα χαλάκι για γιόγκα, στο πάτωμα του σαλονιού φίλων μου. Δοκίμασα διαλογισμό με αστρικά ταξίδια, υπερφυσικό διαλογισμό, διαλογισμό για επικοινωνία με το πνεύμα-οδηγό μου, διαλογισμό Zen, διαλογισμό ενσυνειδητότητας, διαλογισμό με ξυπόλυτο περπάτημα, διαλογισμό με ολοτροπική αναπνοή, διαλογισμό με κομποσκοίνι, διαλογισμό κατά τον οποίο κοιτάξεις

ένα αναμμένο κερί, καθώς και αρκετές συνεδρίες διαλογισμού στον ναό των Χάρε Κρίσνα της περιοχής μου.

Σταδιακά, άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι αν ο διαλογισμός χαρίζει μια υπέροχη εμπειρία γαλήνης, αυτό πρέπει να συμβαίνει τόσο συχνά όσο συχνά εμφανίζεται και ο κομήτης του Χάλεϊ στον ουρανό. Η εμπειρία που είχα συνήθως ήταν σωματικός πόνος γιατί καθόμουν σπιτός με ίσια την πλάτη, διανθισμένη αφενός με την απογοήτευση γιατί πολεμούσα μάταια το μυαλό μου και αφετέρου με άφθονες δόσεις ανίας.

Με το πέρασμα του χρόνου, η στάση που έπαιρνα κατέληξε να είναι οκλαδόν, με την πλάτη σπυτή, τα χέρια να ακουμπούν στους μηρούς μου και τον αντίχειρα και τον δείκτη να ενώνονται. Αλλά συνήθως, αντί να αισθάνομαι ότι τα τσάκρα μου ευθυγραμμίζονταν ή ότι με πλημμύριζε ενέργεια –ή *οτιδήποτε* άλλο–, αυτό που κυρίως ένιωθα ήταν έντονος πόνος χαμηλά στην πλάτη μου, ενώ οι γυμνοί αστράγαλοί μου πέζονταν στο σκληρό πάτωμα προκειμένου να καταφέρνω να κρατάω ίσια την πλάτη μου. Στο μεταξύ, το μυαλό μου που έτρεχε δεξιά-αριστερά σαν τρελό έπαιζε παραλλαγές τού καλός-μπάτσος-κακός-μπάτσος, του κακός-μπάτσος-κακός-μπάτσος και του κακός-μπάτσος-χειρότερος-μπάτσος σχετικά με την ικανότητά μου να διαλογιστώ με επιτυχία, πράγμα που συχνά με έκανε να κοιτάζω το ρολόι μου κάθε τριάντα δευτερόλεπτα και να μετράω ανάποδα μέχρι να τελειώσει η φοβερή εμπειρία.

Είχα αρχίσει πια να αποθαρρύνομαι και να κουράζομαι. Γιατί οι άνθρωποι έτρεφαν τέτοιο ενθουσιασμό για τη βασανιστική αυτή εμπειρία; Πώς ήταν δυνατόν κάτι τόσο φανερά κουραστικό να υπάρχει για χιλιάδες χρόνια; Πώς είναι δυνατόν η λέξη «γαλήνη» να έχει συνδεθεί με μια τόσο μη γαλήνια εμπειρία; Ένιωθα σαν να ζούσα μια παράξενη εκδοχή του έργου *Τα Καινούρια Ρούχα του Αυτοκράτορα* – στεκόμουν στην άκρη και παρακολουθούσα όλο τον κόσμο να εξυμνεί την υπέροχη αυτή πρακτική που υποτίθεται ότι ήταν επενδυμένη με καθαρή ευδαιμονία και γαλήνη.

Κατά ειρωνικό τρόπο, όταν άρχισα να δουλεύω ως δάσκαλος της γιόγκα λίγα χρόνια μετά από εκείνο το πρώτο μάθημα στη Νέα Υόρκη, έπρεπε να καθοδηγώ τους μαθητές μου για να κάνουν τα πέντε λεπτά διαλογισμού στο τέλος του μαθήματος. Και αυτό γινόταν παρά το ότι κατά την εκπαίδευσή μας στη γιόγκα δεν είχαμε διδαχτεί διαλογισμό. Προκειμένου να καλύψω το γεγονός ότι δεν μπορούσα να καθίσω αμίλητος και βυθισμένος στη σιωπή, έκανα αυτό που κάνουν πολλοί ανεκπαίδευτοι δάσκαλοι διαλογισμού – καθοδηγούσα τους μαθητές μου να αφήσουν τις έγνοιες τους να φύγουν, να οραματιστούν καταρράκτες και άσπρα φώτα και να παρατηρήσουν την ανάσα τους. Έγινα ο αυτοκράτορας!

Κανένας δεν χρειαζόταν να ξέρει πόσο το μυαλό μου χοροπηδούσε δεξιά και αριστερά όσο τους καθοδηγούσα ή πόσο πάσχιζα για να νιώσω κάποια γαλήνη. Ήξερα πώς να παίξω τον ρόλο μου, μιλώντας με απαλή φωνή και όλα τα σχετικά. Αυτό, λοιπόν, ήταν το κόλπο – να παριστάνεις ότι έχεις βρει την εσωτερική γαλήνη ενώ δεν την έχεις βρει;

Αυτό που δεν ήξερα τότε, και προφανώς δεν θα το πίστευα αν μου το έλεγε κάποιος, ήταν ότι ετοιμαζόμουν να βιώσω μια στροφή εκατόν ογδόντα μοιρών στη στάση μου απέναντι στον διαλογισμό. Μάλιστα ο διαλογισμός επρόκειτο σύντομα να γίνει η πρακτική που θα μου προκαλούσε γαλήνη, όπως πάντα έλπιζα ότι θα γινόταν, και να αναποδογυρίσει τη ζωή μου με τον πιο απροσδόκητο τρόπο.

## **Όταν ο μαθητής είναι έτοιμος**

Το 2003 μετακόμισα στο Λος Άντζελες και άρχισα να κάνω παρέα με έναν δάσκαλο της γιόγκα ονόματι Γουίλ, ο οποίος μοιραζόταν το ενδιαφέρον μου για τις πνευματικές αναζητήσεις. Στον Γουίλ άρεσε επίσης να κάνει διαλογισμό – πολύ. Δεν είχε σημασία τι σχεδιάζαμε να κάνουμε: να πάμε για τρέξιμο, να δούμε μια ταινία, να βγούμε για φαγητό. Αν περνούσαμε περισσότερες από μια δυο



ώρες μαζί, ο Γουίλ αναπόφευκτα θα μου έκανε την ερώτηση που έτρεμα: «Τι λες, θέλεις να κάνουμε διαλογισμό;»

Μου άρεσε που ο Γουίλ ήταν τόσο ενθουσιώδης με τον διαλογισμό, αλλά απεχθανόμουν το γεγονός ότι έπρεπε να υπομένω άλλα δεκαπέντε ή είκοσι λεπτά μαρτυρίου ενώ περίμενα να τελειώσει. Πολλές φορές του έριχνα μια κλεφτή ματιά από εκεί όπου καθόμουν κι έκανα διαλογισμό και, ενώ εγώ πολεμούσα το μυαλό μου, το αμυδρό χαμόγελό του έδειχνε ότι εκείνος βίωνε μια πολύ πιο θετική εμπειρία. Η ευχάριστη στάση του έδειχνε ότι δεν κατέβαλλε καμία προσπάθεια, σαν μωρό που απολαμβάνει ένα γλυκό όνειρο. Δεν είχα ιδέα τι ήταν αυτό που ήξερε ο Γουίλ κι εγώ όχι, αλλά αν δεν είχα το δικό του παράδειγμα, μάλλον θα είχα παρατήσει τον διαλογισμό.

Μια μέρα, ενώ τρώγαμε μεσημεριανό, ο Γουίλ ανέφερε έναν δάσκαλο διαλογισμού με τον οποίο είχε μελετήσει πριν από δέκα χρόνια. Μίλησε για τον άνθρωπο αυτό με τέτοια οικειότητα και λατρεία, σαν να αναφερόταν σε στενό συγγενή. Μου έκανε εντύπωση ότι το ανέφερε μόλις τώρα μετά από τόσο καιρό που είχαμε περάσει κάνοντας μαζί διαλογισμό.

Λίγο αργότερα, ο Γουίλ μού είπε ότι ο δάσκαλος αυτός θα ερχόταν στην πόλη για να κάνει μια διάλεξη για τον διαλογισμό και με κάλεσε να πάω. Ήμουν περίεργος να γνωρίσω το άτομο αυτό που ο καλός μου φίλος θαύμαζε τόσο πολύ – αλλά ήμουν λιγότερο πρόθυμος να μάθω πώς να διαλογίζομαι. Κατά την άποψή μου, ήμουν ήδη έμπειρος στον διαλογισμό και δεν χρειαζόμουν καθοδήγηση, επειδή είχα ήδη δοκιμάσει διάφορες προσεγγίσεις τα τελευταία χρόνια. Ήξερα τη γλώσσα. Καθοδηγούσα τους μαθητές της γιόγκα να κάνουν διαλογισμό, οπότε τι μπορούσε να διδάξει ο άνθρωπος αυτός σε κάποιον σαν εμένα; Σίγουρα ερχόταν να μιλήσει με άτομα που δεν ήξεραν τίποτα για τον διαλογισμό και είχαν μηδενική εμπειρία.

Εκείνο το βράδυ, πήγα στο σπίτι του Γουίλ και κάθισα στο

πάτωμα του σαλονιού του στη συνήθη μου στάση, με την πλάτη ίσια και τα πόδια οκλαδόν. Όταν τακτοποιήθηκαν όλοι, ο Γουίλ καλωσόρισε τον δάσκαλό του. Ένα λεπτό αργότερα, ο δάσκαλος εμφανίστηκε από το πίσω μέρος του διαμερίσματος, γλίστρησε ανάμεσα στα σχεδόν τριάντα άτομα και κάθισε αναπαυτικά στη φαρδιά ξύλινη πολυθρόνα που είχε τοποθετηθεί μπροστά μπροστά στο δωμάτιο. Συστήθηκε ως Θομ Νολς και με ένα παιχνιδιάρικο χαμόγελο ρώτησε αν ήταν όλοι χαρούμενοι.

Όταν ακούς ότι κάποιος είναι «γκουρού διδάσκαλος του διαλογισμού», φαντάζεσαι κάποιον με ινδική καταγωγή, που φοράει ράσο ή έχει μακριά γκρίζα γενειάδα. Φαντάζεσαι κάποιον με διάφορες χάντρες να κρέμονται από τα χέρια και τον λαιμό του. Φαντάζεσαι κάποιον με ξενική προφορά. Αλλά ο συγκεκριμένος γκουρού δεν διέθετε κανένα από τα χαρακτηριστικά αυτά.

Στην πραγματικότητα, ο Θομ ήταν ντυμένος μάλλον σαν ασφαλιστής, με χακί παντελόνι, πουκάμισο και σακάκι. Ήταν μαυρισμένος, μεσόκοπος, με αρχές φαλάκρας και καλοξυρισμένος – δεν είχε ούτε προφορά ούτε γενειάδα ούτε χάντρες. Ωστόσο, εξέπεμπε μια λάμψη και είχε μια παρουσία που υποδήλωνε ότι ήξερε διάφορα πράγματα. Και περιέργως, μέσα στα δέκα λεπτά που ήμουν κοντά του, αισθάνθηκα έντονα ότι ήθελα να μάθω όσο το δυνατόν περισσότερα από εκείνον.

Ο άντρας αυτός και τα πάντα πάνω του έδιναν μια καινούρια σημασία στη λέξη «γαλήνη». Υπέθετα ότι η γαλήνη ήταν κάτι που ένιωθες μόνο όταν έκανες διαλογισμό. Αλλά ακούγοντας τον μελλοντικό δάσκαλό μου εκείνη την πρώτη νύχτα, συνειδητοποίησα ότι είχα καταλάβει τελείως λάθος τι σημαίνει γαλήνη. Η γαλήνη συνδέεται περισσότερο με αυτό που βιώνεις και εκπέμπεις εκτός διαλογισμού, στη ζωή σου. Είναι μια κατάσταση ύπαρξης που οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να τη νιώσουν όταν μπαίνεις σε ένα δωμάτιο. Ήθελα να βιώσω αυτό το είδος της γαλήνης κι εγώ ο ίδιος. Ήθελα να ασκώ αυτή την επίδραση στους άλλους. Και

εκείνη τη στιγμή κατέληξα στο συμπέρασμα ότι ήμουν προορισμένος να διδάσκω στους ανθρώπους πώς να την κατακτήσουν.

## **Πώς έμαθα να επιτυχάνω στον διαλογισμό**

Τώρα που είχα ξεκαθαρίσει τον σκοπό της ζωής μου και είχα ένα πρότυπο για να με καθοδηγεί, άρχισα να μαθαίνω όσο περισσότερα μπορούσα από εκείνον.

Με τον Θομ ως καθοδηγητή, τις επόμενες μέρες της συστηματικής εκπαίδευσής μου στον διαλογισμό, ανακάλυψα ότι ο λόγος που είχα τόσο κακές εμπειρίες στο παρελθόν ήταν επειδή κατέβαλλα υπερβολικά πολλή προσπάθεια. Αντί να αφήνω τον διαλογισμό να δουλεύει για μένα, όπως ήταν σχεδιασμένος εξ αρχής να κάνει, δούλευα σκληρά για να διαλογιστώ. Ο Θομ μού δίδαξε πώς να κάνω λιγότερα και να πετυχαίνω περισσότερα απ' όσα θεωρούσα ποτέ δυνατόν. Και τελικά, όπως ο Γουίλ, κατάλαβα πώς νιώθει κανείς όταν έχει ένα ήρεμο μυαλό. Κατάλαβα γιατί συνέβαινε και ήξερα ακριβώς τι έπρεπε να κάνω για να του «επιτρέψω» να συμβεί πάλι. Και πάλι. Και πάλι. Ήταν καταπληκτικό. Δεν είχα ιδέα ότι ο διαλογισμός μπορούσε να είναι τόσο προσβάσιμος, τόσο βαθύς, και να σε κάνει να νιώθεις τόσο καλά!

Αντλώντας έμπνευση από την καλή μου τύχη, άρχισα να ακολουθώ τον Θομ και να τον βοηθώ όποτε δίδασκε σε καινούριες ομάδες ανθρώπων. Στην πορεία, έμαθα περισσότερα για τον δικό του γκουρού, ο οποίος πράγματι ταίριαζε στο στερεότυπο του Ινδού με τη γενειάδα, το ράσο και τις χάντρες – ήταν ο Μαχαρίσι Μαχές Γιόγκι, ιδρυτής του Υπερβατικού Διαλογισμού.

Ο Θομ διηγήθηκε αναρίθμητες ιστορίες για τον Μαχαρίσι και την ινδική παράδοση από την οποία πηγάζει ο Υπερβατικός Διαλογισμός. Μελέτησα την αρχαία ινδική φιλοσοφία και ένα ή δύο χρόνια αργότερα ο Θομ με κάλεσε να συνοδεύσω τον ίδιο και μερικούς άλλους προστατευόμενους του στην Ινδία για να μάθω

πώς να διδάσκω τον διαλογισμό με τον ίδιο τρόπο που είχε διδαχτεί και αυτός από τον Ινδό δάσκαλό του.

Συναντηθήκαμε όλοι σε ένα χωριουδάκι που ήταν σκαρφαλωμένο στα ριζά των Ιμαλαΐων, το Ρίσικες, και το οποίο βρισκόταν σε απόσταση μιάμισης μέρας με το αυτοκίνητο από την πηγή του ιερού ποταμού Γάγγη, και αρχίσαμε την εντατική εκπαίδευσή μας για να γίνουμε μάστερ δάσκαλοι του διαλογισμού. Περίπου τρεις μήνες και περισσότερες από χίλιες ώρες διαλογισμού αργότερα, ολοκλήρωσα την εκπαίδευσή μου και γύρισα στο Λος Άντζελες ως νεόκοπος διδάσκαλος του Βεδικού Διαλογισμού. Ήμουν γεμάτος ενθουσιασμό και ήθελα να δείξω στους φίλους μου, σε άλλους γιόγκι και σε οποιονδήποτε θα ήθελε να μάθει πώς να διαλογίζονται με ευκολία και να βιώνουν γαλήνη – πράγμα που κατά βάση είναι ο στόχος όλων στον διαλογισμό και ακριβώς το αντίθετο από αυτό που μου συνέβαινε τα πρώτα χρόνια που έκανα όλες εκείνες τις προσπάθειες του τύπου «κάν' το μόνος σου».

Θεωρούσα την απλή, δομημένη τεχνική που δίδασκα απολύτως ασφαλή και σίγουρη. Ακολουθείς τις οδηγίες και δουλεύει. Δεν ακολουθείς τις οδηγίες ακριβώς αλλά εξασκείσαι συστηματικά, και *πάλι* δουλεύει. Είτε έτσι είτε αλλιώς, δουλεύει. Ανακάλυψα επίσης ότι ήμουν αρκετά καλός στο να διδάσκω αρχάριους, ίσως επειδή μπορούσα να καταλάβω τις απογοητεύσεις τους και να μιλήσω από την εμπειρία μου για τα δύσκολα σημεία και τον σκεπτικισμό που περιβάλλει την εξάσκηση.

Και τώρα είναι η σειρά μου να σας διδάξω.

## Η υπόσχεσή μου

Μετά από δεκαπέντε και πλέον χρόνια που εφαρμόζω τον διαλογισμό και αφού έχω εκπαιδεύσει χιλιάδες μαθητές, έχω γίνει ειδικός στο να διδάσκω οποιονδήποτε πώς να διαλογιστεί χωρίς να καταβάλει ιδιαίτερη προσπάθεια. Και ναι, ξέρω ότι ο τίτλος προέρχεται

από ένα δημοφιλές μιούζικαλ για τις επιχειρήσεις, αλλά είναι επίσης μια τέλεια περιγραφή για την ανατρεπτική προσέγγιση στον διαλογισμό που έχω ακολουθήσει και διδάξει, η οποία στηρίζεται στην ακόλουθη διαχρονική αρχή: οι περισσότεροι άνθρωποι που δεν απολαμβάνουν τον διαλογισμό είτε προσπαθούν πάρα πολύ ή δεν έχουν διδαχτεί σωστά.

Στο βιβλίο αυτό, στόχος μου είναι να σας προσφέρω τις ίδιες ρεαλιστικές αρχές, πρακτικές τεχνικές και λογικές συμβουλές που με έχουν βοηθήσει να απολαύσω τον διαλογισμό και να ωφεληθώ από αυτόν. Έχω διδάξει τις αρχές αυτές σε αναρίθμητους αρχάριους και βετεράνους, οι οποίοι τις έχουν χρησιμοποιήσει για να ανεβάσουν την πρακτική τους σε πιο ικανοποιητικά επίπεδα και, κατά συνέπεια, έχουν βιώσει μια πιο γαλήνια ζωή εκτός διαλογισμού. Στο κάτω κάτω, η αληθινή αξία του διαλογισμού δεν είναι αυτό που μας συμβαίνει στη διάρκεια του διαλογισμού, αλλά το πώς είμαστε στη ζωή μας ως συνέπεια του καθημερινού μας διαλογισμού.

Ο ορισμός μου για την επιτυχία στον διαλογισμό είναι πολύ απλός: ένας διαλογισμός που σου αφήνει μια αίσθηση γαλήνης (σαν να έχεις κάνει ένα ζεστό αφρόλουτρο για το μυαλό σου) και που ανυπομονείς να ξανακάνεις – όπως ένας γλυκατζής ανυπομονεί να φάει το γλυκό στο τέλος ενός γεύματος ή όπως μια γυναίκα που έχει μανία με τη γυμναστική ξυπνάει ανυπομονώντας για την καθημερινή της άσκηση. Δεν είναι υπερβολή να πω ότι τα άτομα που εκπαιδεύω να ακολουθούν τις απλές οδηγίες μου θέτουν τον διαλογισμό ως καθημερινή προτεραιότητα στη ζωή τους – ακόμα και αν παλιότερα έλεγαν «δεν έχω χρόνο».

Είτε είστε αρχάριος είτε έμπειρος στον διαλογισμό, θέλω να σας βοηθήσω να μεταφέρετε τον διαλογισμό από την κατηγορία «πρέπει να κάνω» (στην οποία υποβιβάζουμε αγγαρείες όπως οι δουλειές του σπιτιού ή μια επίσκεψη στον οδοντογιατρό) στην κατηγορία «θέλω να κάνω», στην οποία εντάσσουμε τις δραστηριότητες εκείνες που απολαμβάνουμε και περιμένουμε με

ανυπομονησία (όπως ένας μεσημεριανός υπνάκος, ένα χαλαρό πρωινό την Κυριακή, ένα ρομαντικό δείπνο και οι διακοπές).

### **Έχετε καλή παρέα**

Επειδή διδάσκω κυρίως στο Λος Άντζελες και στη Νέα Υόρκη, πολλοί από τους πελάτες μου είναι ηθοποιοί, επαγγελματίες αθλητές και γνωστά ονόματα στον κόσμο του θεάματος και των τεχνών. Αλλά η πλειονότητα των πελατών μου είναι άνθρωποι σαν εσάς και σαν κι εμένα: συνηθισμένοι άνθρωποι με υποχρεώσεις, με λογαριασμούς που πρέπει να πληρωθούν και χωρίς πολύ ελεύθερο χρόνο στη διάθεσή τους. Είναι φοιτητές του κολεγίου, εργαζόμενοι γονείς, γιατροί, συνταξιούχοι, στελέχη επιχειρήσεων, μπάρμαν, πυροσβέστες, πεινασμένοι καλλιτέχνες, ακόμα και άλλοι δάσκαλοι του διαλογισμού. Ανεξάρτητα από το παρελθόν, την ηλικία, τη φήμη ή την περιουσία μας, όλοι έχουμε τις ίδιες βασικές ανάγκες: να νιώθουμε ξεκούραστοι, να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές, να είμαστε ευτυχισμένοι. Και έχουμε τα ίδια βασικά θέλω: να είμαστε πιο ανθεκτικοί στα αναπόφευκτα δράματα της ζωής και να προσαρμοζόμαστε με επιτυχία στις απεριόριστες απαιτήσεις και πιέσεις που φέρνει στον δρόμο μας ο κόσμος, ο οποίος μερικές φορές μας φαίνεται σκληρός και άτεγκτος.

Δεν υπάρχει κανένα χρηματικό ποσό ή συσσώρευση υλικών αγαθών που οδηγεί σε μεγαλύτερη ευτυχία ή αίσθηση σκοπού. Πιθανώς θα εκπλαγείτε αν σας πω πόσοι από τους πλούσιους και διάσημους πελάτες μου έρχονται να με βρουν επειδή νιώθουν δυστυχισμένοι, χρειάζονται φάρμακα για να κοιμηθούν τη νύχτα ή δεν μπορούν να διαχειριστούν το άγχος τους. Πολλοί είναι ιδιαίτερα αγχώδεις. Με αυτή την έννοια, το άγχος είναι ο κοινός παρονομαστής που μας ενώνει όλους: έχω διαπιστώσει ότι πιο πολλά άτομα οδηγούνται στον διαλογισμό εξαιτίας του άγχους παρά από την υπόσχεση για μεγαλύτερη γαλήνη.

Οι γιατροί αποκαλούν το άγχος «ο σιωπηλός φονιάς», επειδή έχει την αμείλικτη και ύπουλη ιδιότητα να καταστρέφει σχεδόν κάθε πλευρά της σωματικής και συναισθηματικής υγείας. Είναι επίσης εχθρός της ικανότητάς μας να εκδηλώσουμε πλήρως το δυναμικό μας. Αλλά ο καθημερινός διαλογισμός είναι ο δικός μας Σούπερμαν, εφόσον έχει καταδειχτεί ότι νικάει το άγχος πιο αποτελεσματικά από σχεδόν οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα ή παρέμβαση.

Στις σελίδες αυτές, θέλω να σας βοηθήσω να ανακαλύψετε τη σωματική ηρεμία και την πνευματική καθαρότητα που έχω δει χιλιάδες άτομα να αντλούν από τον καθημερινό διαλογισμό και στην πορεία να σας δείξω πώς να κάνετε τον διαλογισμό τη συστηματική, αδιαπραγμάτευτη και βαθιά ικανοποιητική δραστηριότητα που του αξίζει να είναι. Τελικά, θα φτάσετε σε ένα σημείο όπου θα αναρωτιέστε πώς τα βγάζατε πέρα τόσο καιρό χωρίς τον καθημερινό σας διαλογισμό – και την καθημερινή γαλήνη που σας χαρίζει.





Πρώτο Μέρος

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΛΑΥΣΕΤΕ  
ΤΟΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ:  
Η ΤΕΧΝΙΚΗ



# Κεφάλαιο 1

## Καθίστε άνετα

**Ε**πί χρόνια, έμενα σε απόσταση περίπου δέκα λεπτών με τα πόδια από την παραλία Βένις, που ήταν η απόλυτη έδρα εναλλακτικών δραστηριοτήτων, όπως γιόγκα, διαλογισμός και σέρφινγκ. Αντίθετα από τις δύο πρώτες πρακτικές, με το σερφ δεν ασχολήθηκα ποτέ.

Ντρέπομαι που το παραδέχομαι, αλλά η αλήθεια είναι ότι έχω κάνει σερφ ελάχιστες φορές στη ζωή μου. Περιέργως, μέσα στα τελευταία δέκα χρόνια το σερφ έχει εμφανιστεί αρκετές φορές στην πρωτοχρονιάτικη λίστα με τα πράγματα που έχω αποφασίσει ότι θα κάνω την καινούρια χρονιά – αλλά απλώς δεν μου αρέσουν οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν κολύμπι σε παγωμένα, σκοτεινά (για να μην πω γεμάτα καρχαρίες) νερά. Επιπλέον, δεν μου φαίνεται καθόλου εύκολο άθλημα για έναν αρχάριο – θα έπρεπε να βρω κάποιον με ιώβεια υπομονή για να μου δείξει τι να κάνω.

Όσο κακή εικόνα κι αν έχω για το σερφ, η αλήθεια είναι ότι αποτελεί προσφιλή δραστηριότητα σε τούτα τα μέρη, σχεδόν θρησκεία. Αν άρχιζα να τριγυρίζω στη γειτονιά μου και να γκρινιάζω ότι το σερφ είναι χάλια (κυρίως επειδή δεν είμαι καλός σ' αυτό), αναμφίβολα θα έκανα μερικούς εχθρούς. Δεν μπορώ να μετρήσω πόσους ανθρώπους γνωρίζω που *λαιρεύουν* το σερφ –πολλοί το θεωρούν τη δική τους μορφή διαλογισμού– και δεν σταματούν

ποτέ να προσπαθούν να με πείσουν να τους ακολουθήσω στο ιερό τους με το αλμυρό νερό. Αλλά δεν έχω επενδύσει τον χρόνο και την ενέργεια που χρειάζονται ώστε να το κάνω σωστά, οπότε για μένα το σερφ απλώς δεν είναι διασκεδαστικό.

Κατά βάθος, ξέρω ότι είμαι αδαής. Καταλαβαίνω ότι το σερφ αξίζει κάτι περισσότερο από λίγες προσπάθειες με βαριά καρδιά. Ξέρω ότι δεν θα έπρεπε να υποθέτω πως «κάνω σερφ» σημαίνει απλώς ότι εμφανίζομαι στην παραλία με μια καταδυτική στολή και μια σανίδα. Όλοι οι έμπειροι σέρφερ θα σας έλεγαν ότι στο σερφ υπάρχουν πολύ περισσότερα από αυτά. Κατ' αρχάς, δεν πρέπει να ξέρετε πόσο μεγάλη σανίδα θα έπρεπε να χρησιμοποιήσετε ανάλογα με το ύψος και την εμπειρία σας; Και πόσο χοντρή στολή να φορέσετε ανάλογα με τη θερμοκρασία του νερού; Και πώς να μεταφέρετε τη σανίδα στο νερό έτσι ώστε να μην τη χτυπήσει κάποιο κύμα και τη σπκώσει ψηλά και σας σπάσει το κεφάλι; Και πώς να πηδήσετε σωστά πάνω στη σανίδα και να απομακρυνθείτε από την ακτή χωρίς να κουραστείτε πριν καν αρχίσετε; Και πώς να γυρίζετε σωστά; Και πού να καθίσετε πάνω στη σανίδα ώστε να μπορείτε να πιάσετε ένα κύμα; Και πώς να σπκωθείτε; Και το πιο σημαντικό, τι να κάνετε αν θέλετε να κάνετε την ανάγκη σας; (Λυπάμαι που θα σας το χαλάσω, αλλά πρέπει να τα κάνετε μέσα στη στολή σας – ίσως αυτός είναι ο πραγματικός λόγος που δεν κάνω σερφ.)

Το ζήτημα είναι ότι αν δεν γνωρίζετε όλες αυτές τις λεπτομέρειες, το σερφ θα είναι μια πολύ δυσάρεστη εμπειρία και, όπως κι εγώ, προφανώς δεν θα το ευχαριστηθείτε ποτέ αρκετά ώστε να το κάνετε καθημερινή συνήθεια.

Πολλοί άνθρωποι έχουν παρόμοιες εμπειρίες με τον διαλογισμό, επειδή (όπως έκανα εγώ τα πρώτα χρόνια) θεώρησαν όταν ξεκίνησαν ότι για να διαλογιστούν πρέπει να καθίσουν σε ένα μαξιλάρι, να κλείσουν τα μάτια τους και να προσέξουν την αναπνοή τους. Ορίστε – παρουσιάζετε την εξωτερική εικόνα κάποιου που διαλογίζεται, άρα κάνετε διαλογισμό. Με άλλα

λόγια, άρχιζαν να κάνουν διαλογισμό χωρίς να κατανοούν τα μυστικά της πρακτικής. Τι στάση πρέπει να πάρετε για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα; Για πόση ώρα να καθίσετε; Πόση ώρα είναι πολύ λίγη; Πόση ώρα είναι *πάρα* πολλή; Τι να κάνετε με το ζωπρό μυαλό σας; Τι να κάνετε αν σας πάρει ο ύπνος; Τι γίνεται αν ο σκύλος σας πηδήσει πάνω σας στη μέση του διαλογισμού; Τι γίνεται αν χρειαστείτε να πάτε τουαλέτα την ώρα που διαλογίζεστε; (Μην ανησυχείτε, δεν είναι όπως στο σερφ.) Τι σημαίνει αν αρχίσετε να κλαίτε την ώρα που κάνετε διαλογισμό ή αν αισθανθείτε θλίψη ή αν νιώσετε το σώμα σας να καίει; Ποιος είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να χρονομετρήσετε τους διαλογισμούς σας; Πώς αξιολογείτε την πρόοδο που σημειώνετε; Πώς θα καταλάβετε αν προσπαθείτε υπερβολικά πολύ; Πώς θα εμπνεύσετε άλλους να κάνουν διαλογισμό μαζί σας και όχι να το βάλουν στα πόδια τρέχοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση;

Αν δεν γνωρίζετε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις αυτές, ακόμα και μια βασική πρακτική διαλογισμού θα σας φανεί πολύ δυσάρεστη και, όπως εγώ με το σερφ (και με τις πρώτες εμπειρίες μου με τον διαλογισμό), θα καταλήξετε στο εσφαλμένο συμπέρασμα ότι δεν είστε σε θέση να διαλογιστείτε σωστά. Αλλά το μόνο που σημαίνει αυτό είναι ότι κανένας δεν σας έχει δείξει πώς πραγματικά δουλεύει ο διαλογισμός – μέχρι τώρα. Όπως θα δείτε, με έναν συνδυασμό γνώσης και πρακτικής, θα γίνετε σαν τους φίλους μου που είναι μανιώδεις του σερφ: θα ξυπνάτε μέσα στα άγρια χαράματα γεμάτοι ενθουσιασμό για να κάνετε διαλογισμό όχι απλώς επειδή σας κάνει καλό, αλλά επειδή θα ξέρετε επιτέλους τι κάνετε, και αυτό θα κάνει την εμπειρία πολύ πιο ευχάριστη. Και προβλέπω ότι θα θέλετε να κάνουν διαλογισμό μαζί σας και όλοι σας οι φίλοι.

Λένε ότι η δυστυχία αγαπάει την παρέα. Ε, λοιπόν, και η γαλήνη την αγαπάει! Και όσο πιο γαλήνιοι αισθάνεστε μέσα σας, τόσο περισσότερο θα θέλετε να μοιραστείτε με άλλους την καθημερινή

πρακτική που είναι η πηγή της βαθύτερης ευτυχίας σας. *Το καλύτερο είναι ότι ο διαλογισμός θα είναι ο δικός σας διαλογισμός.*

Μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα βασικά σημεία που θα εξερευνήσουμε μαζί σαν τα μαθήματα που θα κάνετε σε μια σχολή σερφ. Τη μια ή δύο φορές που έκανα μαθήματα σερφ, μας έβαλαν να εξασκηθούμε στο κουπί και στο να πηδάμε πάνω στη σανίδα ενώ βρισκόμασταν στην παραλία. Μόνο όταν ήμαστε απολύτως άνετοι με τις ασκήσεις στην άμμο μάς άφησαν να μπορούμε στο νερό. Κατά τον ίδιο τρόπο, πρέπει πρώτα να κατανοήσετε τον μηχανισμό του διαλογισμού, οπότε ας αρχίσουμε χαλαρά. Γιατί μια άνετη στάση είναι το πρώτο βήμα για την προσέγγιση Α.Π.Λ.Α.

### **Το θέμα δεν είναι το ΟΜΜΜΜ**

Μια μέρα, η μικρή ανιψιά μου με ρώτησε για τον διαλογισμό και πώς είναι να τον διδάσκω. Καθώς άρχισα να της εξηγώ τη διαδικασία με περισσότερες λεπτομέρειες απ' όσες άξιζε το εφτάχρονο ενδιαφέρον της, εκείνη με έκοψε απότομα λέγοντας ότι δεν χρειαζόταν τις υπηρεσίες μου επειδή ήξερε ήδη πώς να διαλογίζεται.

Διασκεδάζοντας με την αυτοπεποίθησή της, της ζήτησα να μου δείξει πώς δουλεύει ο διαλογισμός. Εκείνη κάθισε οκλαδόν, με την πλάτη ίσια, το μικρό στηθάκι της τεντωμένο μπροστά και τους ώμους τραβηγμένους προς τα πίσω, ακούμπησε τα χέρια στα γόνατά της με την παλάμη προς τα κάτω και τον δείκτη με τον αντίχειρα να σχηματίζουν ένα «ο» και άρχισε να ψέλνει δυνατά «ΟΜΜΜΜ, ΟΜΜΜΜ, ΟΜΜΜΜ» γελώντας ταυτόχρονα.

Στην πραγματικότητα, δεν απείχε πολύ από τη στάση που πολλοί Δυτικοί θεωρούν «ιδανική» για τον διαλογισμό. Το σκεπτικό τους είναι ότι αν θέλουμε να είμαστε σαν τον Βούδα, πρέπει να καθόμαστε όπως ο Βούδας για να διαλογιστούμε – χωρίς να κινούμαστε, να ξυνόμαστε, να αντιδρούμε στην άβολη στάση και στον πόνο που προκαλεί.