

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ:

Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

**Εξακολουθεί η σύγχρονη ενσυνειδητότητα να είναι «ορθή»
όταν ασκείται έξω από το βουδιστικό της πλαίσιο;**

Η «ενσυνειδητότητα», που είναι μετάφραση της Αγγλικής λέξης «*mindfulness*», έχει γίνει σίγουρα μια ηχηρή λέξη σε όλο τον κόσμο, αλλά και στην Ελλάδα, τουλάχιστον τα τελευταία δύο χρόνια. Στην πορεία της όμως έχει αποκτήσει πολλές έννοιες και πρακτικές.

Η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας έχει τις ρίζες της στις διδασκαλίες του ιστορικού Βούδα Γκόταμα. Τούτες αποτελούν αυτό που καλείται Πρωτοβουδισμός ή Πρώιμος Βουδισμός, ο οποίος στην πρωτότυπη και αυθεντική μορφή του είναι μια πρακτική φιλοσοφία, ψυχολογία και ηθική. Η ενσυνειδητότητα που διδάσκει δεν έχει καμία σχέση με προσευχή, με πίστη ή με διαλογισμό πάνω σε αντικείμενα και πρόσωπα λατρείας· ούτε έχει σχέση με υποβολή, αυθυποβολή, προκαταλήψεις, ιδεοληψίες, φαντασίες, οραματισμούς. Είναι η ενσυνειδητή παρατήρηση εμπειρικών φαινομένων με αντικειμενικότητα και αποστασιοποίηση, χωρίς την προσπάθεια να τα ρυθμίσουμε, απενεργοποιήσουμε, καταπνίξουμε, σταματήσουμε, επικρίνουμε, αλλάξουμε, παρατείνουμε, ή απωθήσουμε, παρά μόνο να τα κατανοήσουμε όπως αυτά πραγματικά συμβαίνουν, για την επίτευξη της αληθινής γνώσης, η οποία αποφέρει την απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία.

Παρότι η ενσυνειδητότητα είναι μέρος της «καρδιάς» του βουδιστικού διαλογισμού, λόγω της αποτελεσματικότητας της, εφαρμόζεται σήμερα ακόμη και στα πλαίσια διάφορων ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων και ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων. Μάλιστα, η κλινική ψυχολογία και ψυχιατρική έχει αναπτύξει από τη δεκαετία του 1970 μια σειρά θεραπευτικών εφαρμογών που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα για να βοηθήσουν τους ανθρώπους στη μείωση της κατάθλιψης και του άγχους, στη θεραπεία του εθισμού και των ψυχολογικών παθήσεων. Αυτές ονομάζονται γενικά «Παρεμβάσεις με Βάση την Ενσυνειδητότητα» (Mindfulness Based Interventions—MBIs), με κατηγορίες όπως «Μείωση του Άγχους με Βάση την Ενσυνειδητότητα» (Mindfulness-Based Stress Reduction—MBSR) και «Γνωστική Θεραπεία με Βάση την Ενσυνειδητότητα» (Mindfulness-Based Cognitive Therapy—MBCT).

Προγράμματα που βασίζονται σε μοντέλα ενσυνειδητότητας έχουν υιοθετηθεί ακόμη και σε σχολεία, σε φυλακές, σε νοσοκομεία, σε κέντρα βετεράνων και άλλα περιβάλλοντα. Άλλα προγράμματα ενσυνειδητότητας έχουν εφαρμοστεί για επιπρόσθετα αποτελέσματα, όπως για την υγιή γήρανση, τη διαχείριση βάρους, την αθλητική απόδοση, την βοήθεια παιδιών με ειδικές ανάγκες και ως παρέμβαση κατά τη διάρκεια της περιγεννητικής περιόδου.

Επειδή όμως οι σύγχρονες τεχνικές ενσυνειδητότητας είναι ποικίλες και ανομοιογενείς, διαφέρουν μεταξύ τους και στα αποτελέσματά τους. Μάλιστα έχει γίνει εμπορευματοποίηση όσο και υπερ-εμπορία της ενσυνειδητότητας για τα οφέλη υγείας. Έτσι υπάρχουν επικριτές που αμφισβητούν πολλές από αυτές τις τεχνικές, αναφέροντας ότι η ενσυνειδητότητα έχει χωριστεί από τις ρίζες της, έχει απογυμνωθεί από τις ηθικές και πνευματικές σημασίες της και μας έχει πωληθεί ως θεραπευτικό εργαλείο, ως μια πανάκεια για τη σύγχρονη εποχή.

Αν και αυτό μπορεί να μην αρνείται τη δύναμή της ως τεχνική να αλλάξει την κατάσταση της συνειδητότητάς μας, ενδεχομένως με θετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, αναμφισβήτητα περιορίζει τη «φυσικότητά» της, καθώς και τις δυνατότητές της—τουλάχιστον όπως προβλεπόταν αρχικά. Αντ' αυτού, όπως ισχυρίστηκε πρόσφατα ο Giles Coren, αυτή η τεχνική έχει μετατραπεί σε ένα McMindfulness που ενισχύει μόνο τις εγωκεντρικές ορμές κάποιου.¹ Ο ψυχολόγος Thomas Joiner υποστηρίζει επίσης ότι ο σύγχρονος διαλογισμός ενσυνειδητότητας έχει «διαφθαρεί» για εμπορικό κέρδος από διασημότητες αυτοβοήθειας, και δηλώνει ότι ενθαρρύνει ανθυγιεινές ναρκισσιστικές και εγωπαθείς νοοτροπίες.²

Μάλιστα το MBSR έχει προσαρμοστεί για χρήση από τον στρατό των ΗΠΑ για τη βελτίωση της «επιχειρησιακής αποτελεσματικότητας» των μαχητών, που περιλαμβάνει σκοποβολή, πυροβολισμό και φόνο, κάτι που έχει προκαλέσει αντιπαράθεση μεταξύ αυτών που ασκούν την ενσυνειδητότητα. Άρθρα που έχουν γραφεί από τον Ronald Purser, όπως «Η Στρατικοποίηση της Ενσυνειδητότητας»³ και από τον Christopher Titmuss, όπως «Χρησιμοποιούνται Βουδιστικές Πρακτικές Ενσυνειδητότητας για την Υποστήριξη Διεθνών Εγκλημάτων Πολέμου;»⁴ θίγουν τα ακανθώδη ηθικά διλήμματα της σύγχρονης ενσυνειδητότητας.

Συνεπώς, ερωτήματα σχετικά με την «κοσμικότητα» του Βουδισμού και των MBIs (Παρεμβάσεις με Βάση την Ενσυνειδητότητα) βρίσκονται στο επίκεντρο των συζητήσεων μεταξύ παραδοσιακής και σύγχρονης ενσυνειδητότητας.⁵ Αν και ορισμένοι ψυχολόγοι έχουν επιμείνει στην κοσμική φύση του Βουδισμού, η πιο κοινή άποψη είναι ότι τα MBIs είναι πρωτόκολλα κοσμικής θεραπείας που βασίζονται στη βουδιστική θεωρία και πρακτική, διαχωρίζονται όμως, από τις πνευματικές και ηθικές πτυχές του Βουδισμού. Θα δούμε παρακάτω αν αυτό αληθεύει.

Η Αυθεντική Πρακτική της Ενσυνειδητότητας

Πρώτα από όλα θα πρέπει να εξετάσουμε την αυθεντική πρακτική της ενσυνειδητότητας ξεκινώντας από την γλωσσική και εννοιολογική της ανάλυση.

Γλωσσική και Εννοιολογική Ανάλυση

Οι τέσσερις λέξεις-κλειδιά που ο Βούδας χρησιμοποιεί συχνά για τον διαλογισμό είναι: *sati* (μνήμη), *samapañña* (ενσυνειδητότητα), *anupassana* (παρατήρηση), *samādhi* (αυτοσυγκέντρωση).

Η λέξη *sati* μεταφράζεται στα αγγλικά συνήθως ως *mindfulness* και στα ελληνικά ως ενσυνειδητότητα ή ενσυνείδηση. Θα διευκρινίσουμε εδώ, ωστόσο, εξ αρχής ότι αυτή η

¹ Farias M. "Mindfulness Has Lost Its Buddhist Roots, and it may not be doing you good": <https://theconversation.com/mindfulness-has-lost-its-buddhist-roots-and-it-may-not-be-doing-you-good-42526>

² Joiner, Thomas (2017). *Mindlessness: The Corruption of Mindfulness in a Culture of Narcissism*. Oxford University Press. ISBN 978-0-19-020062-6.

³ 'The Militarization of Mindfulness', http://www.inquiringmind.com/article/3002_17_purser-the-militarization-of-mindfulness/

⁴ 'Are Buddhist Mindfulness Practices used to support International War Crimes?' <http://www.christophertitmussblog.org/are-buddhist-mindfulness-practices-used-to-support-international-war-crimes>

⁵ Questions about the "secularity" of Buddhism and MBIs (Mindfulness Based Interventions) are at the heart of the debates between traditional and contemporary mindfulness.

μετάφραση αντιστοιχεί περισσότερο στη λέξη *sampajañña* και όχι στη *sati*. Αυτό είναι σημαντικό, επειδή υπάρχει σύγχυση για την έννοια του *sati*.

Sati σημαίνει κυριολεκτικά «μνήμη», «μνημονικό», «θυμητικό» παρελθόντων ή παρόντων γεγονότων, ακόμα και παρόντων στιγμών. Προέρχεται από το ρήμα *sarati* που σημαίνει «θυμάμαι, διατηρώ τη μνήμη, αναμνήσκομαι». Έτσι βρίσκουμε σε ομιλίες του Βούδα τον ορισμό που ο ίδιος δίνει σχετικά με την ικανότητα της μνήμης (*sati-indriya*), την οποία διακατέχει εκείνος «που θυμάται (*saritā*) και αναθυμάται (*anussaritā*) ακόμη και το τι έγινε και τι ειπώθηκε πριν από πολύ καιρό», πόσο μάλλον πριν από πολύ λίγες στιγμές. Αυτόν τον αποκαλεί «μνήμονα» (*satimā*) ή τον «έχοντα πολύ καλή μνήμη» (*parama-sati*).⁶

Το αντίθετο του *sati* είναι *mutṭha-sati* (απουσία της μνήμης), δηλαδή αμνησία, λήθη, λησμοσύνη, ξεχασμός, αφηρημάδα. Έτσι ο Βούδας δηλώνει: «Λέω ότι δεν υπάρχει ανάπτυξη της μνήμης (*sati*) για εκείνον που είναι λήσμων (*mutṭhassati*) και μη συνειδητός (*asampajāna*)». ⁷ Λέει επίσης ότι, «Η Διδασκαλία του (*Dhamma*) είναι για αυτόν που έχει παρουσία της μνήμης (*upaṭṭhita-ssati*) και όχι για εκείνον που είναι λήσμων (*mutṭha-sati*)».

Αξίζει να σημειωθεί ότι η μνήμη αποτελεί την πιο σημαντική λειτουργία κάθε διαδικασίας μάθησης και μελέτης. Είναι ο πυρήνας της γνώσης. Στην αντίθετη περίπτωση της λήθης και της λησμοσύνης, όλα θα έμοιαζαν πάντα με εμπειρίες της στιγμής οι οποίες και δεν θα συσχετιζόνταν μεταξύ τους. Η διατήρηση μιας συνομιλίας, ακόμα και η περισυλλογή για τον ίδιο μας τον εαυτό—το σώμα μας, τα αισθήματα, τα συναισθήματα, τις σκέψεις μας—απαιτεί μια αίσθηση συνέχειας την οποία η μνήμη και οι λειτουργίες της αποφέρουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Γι' αυτό ο Βούδας έχει δώσει έμφαση στην ανάπτυξη και την εφαρμογή της μνήμης, μάλιστα αποκαλώντας μία από τις πιο σημαντικότερες Ομιλίες του σχετικά με τον διαλογισμό «Η Εφαρμογή της Μνήμης» (*Sati-paṭṭhāna*).

Ωστόσο, και σε αυτή και σε άλλες Ομιλίες του, ο Βούδας χρησιμοποιεί πολλές φορές το *sati* σε συνδυασμό με το *sampajañña*, ως *sati-sampajañña*. Το *sampajañña* προέρχεται από το ρήμα *jānāti*, που σημαίνει «γνωρίζω», «γιγνώσκω», «έχω γνώση», «συνειδητοποιώ». Το ρήμα αυτό σχετίζεται με την ελληνική και την αγγλική γλώσσα, καθώς έχει ινδοευρωπαϊκή ρίζα όπως αναφέρεται σε επίσημα λεξικά ως εξής:

Jānāti [Vedic *jñā*, *jānāti* *genē & *gnē, cp. Gr. γινώσκω, γνωτός, γνώσις; Lat. nosco, notus, (i)gnarus (cp. E. i-gno-rant); Goth. kunnan; Ohg. kennan, Ags. cnāwan=E. know] to know.⁸

Από το *jānāti* προέρχεται και το ουσιαστικό *ñāṇa* ή *jñāna* (γνώση). Όταν το *jānāti* συνδυάζεται με το πρόθημα **pa**, γίνεται *rajānāti*, που σημαίνει «γνωρίζω πλήρως, κατανοώ». Από εδώ προέρχεται και το ουσιαστικό *pañña* (σοφία, βαθιά γνώση, νοημοσύνη). Το *rajānāti* απαντάται στη *Satipaṭṭhāna* σχεδόν σε κάθε παράγραφο και είναι το πιο συχνό ρήμα. Όταν όμως το *rajānāti* συνδυάζεται με το πρόθημα **sam**, τότε γίνεται *sampajānāti*, που σημαίνει «έχω πλήρη επίγνωση (*full-awareness*)» και το επίθετο *sampajāna* σημαίνει «ο εν πλήρει συνειδήσει, ενσυνείδητος, ο έχων πλήρη και σαφή επίγνωση (*fully*

⁶ Saṃyuttanikāya V, *Dutiyavibhaṅgasuttam*.

⁷ Majjhimanikāya III, *Ānāpānassatisuttam*.

⁸ Pali-English Dictionary, Rhys Davids, PTS (Pali Text Society).

aware, mindful)». Εξού και το ουσιαστικό *sampajañña* (ενσυνειδητότητα, επίγνωση, σαφή γνώση). Ουσιαστικά *mindfulness*, σύμφωνα με επίσημα αγγλικά λεξικά, σημαίνει

«το χαρακτηριστικό του να παραμένει κανείς με επίγνωση σε κάτι· να δίνει μεγάλη προσοχή σ' αυτό» (*the trait of staying aware of something; paying close attention to it*).⁹

Συνώνυμες λέξεις είναι «προσεκτικότητα» και «προσοχή» (*heedfulness, attentiveness*). Ο Jon Kabat-Zinn, ο οποίος ίδρυσε το MBSR, παρέχει ίσως τον πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο ορισμό της ενσυνειδητότητας στη σύγχρονη ψυχολογία, λέγοντας ότι

«η ενσυνειδητότητα είναι η επίγνωση που προκύπτει από τη σκόπιμη προσοχή στην παρούσα στιγμή, με ανεπίκριτο τρόπο στην αναδίπλωση της εμπειρίας από στιγμή σε στιγμή».¹⁰

Συνεπώς, γλωσσικά και εννοιολογικά, το *mindfulness* αντιστοιχεί όντως στη λέξη *sampajañña*. Η μετάφραση του *sati* ως *mindfulness* (ενσυνειδητότητα) παραλείπει τελείως τη λειτουργία της μνήμης, του μνημονικού ή του θυμητικού που είναι η πιο σημαντική ικανότητα του νου να θυμάται, να υπενθυμίζει, να συσχετίζει, να μαθαίνει, να διατηρεί, να αποθηκεύει και να ανακαλεί εμπειρίες, πληροφορίες, κλπ., που είναι ουσιώδεις για την απόκτηση γνώσης και επίγνωσης. Η ανάπτυξη της μνήμης είναι αποφασιστική προκειμένου να θυμόμαστε τα πράγματα που παρατηρούμε προκειμένου να αποκτήσουμε την πραγματική γνώση. Διότι αυτοί που δεν θυμούνται, είναι πολύ εύκολο να χάσουν επαφή με την πραγματική φύση των φαινομένων. Η απουσία της μνήμης (*muttha-sati*) είναι βασικά «αμνησιακή αφασία» και ποτέ δεν συντελεί στην ενσυνειδητότητα παρά μόνο στο αντίθετο της: τη μη συνειδητότητα (*asampajañña*). Είναι σαν κάποιον που προσπαθεί να έχει ενσυνειδητότητα στην αναπνοή του, αλλά δεν θυμάται τότε αισθάνεται την εισπνοή και τότε την εκπνοή του.

Εξάλλου, υπάρχει η συχνή παρανόηση ότι «η παρουσία του νου στο παρόν ή στο εδώ και τώρα» ή «η συνείδηση της εμπειρίας στην παρούσα στιγμή», η οποία είναι σημαντική κατά τον διαλογισμό, λειτουργεί δίχως τη μνήμη, είναι άσχετη με τη μνήμη, ότι η μνήμη είναι απύσχα ή δεν παίζει σπουδαίο ρόλο και γι' αυτό πρέπει να αντικαταστεί με κάποια άλλη έννοια, όπως *mindfulness*. Για τους περισσότερους ανθρώπους, «μνήμη» (*memory*) σημαίνει να θυμάται κανείς παρελθούσες εμπειρίες, αλλά όχι προφανώς παρούσες. Έτσι υπάρχει μια μετατόπιση της έννοιας του *sati* προς το *mindfulness*, λες και η μνήμη είναι περιττή. Ισχύει όμως αυτό;

Για παράδειγμα, κάποιος διαβάζει μια σελίδα ενός βιβλίου και είναι ενσυνείδητος, έχοντας επίγνωση για το τι διαβάζει. Αν παρ' όλα αυτά η μνήμη του δεν είναι ενεργή στην παρούσα στιγμή—για το πώς σχετίζονται οι πληροφορίες σε κάθε λέξη, σε κάθε πρόταση και σε κάθε παράγραφο—είναι δυνατό να θυμάται μετά από καιρό τι είχε διαβάσει; Αν όμως θυμάται, αυτό σημαίνει ότι δεν ήταν μόνο ενσυνείδητος και είχε επίγνωση, αλλά ήταν και μνήμων, είχε γερή μνήμη στην παρούσα στιγμή του διαβάσματος να θυμάται τις λεπτομέρειες και τη συσχέτισή τους. Γι' αυτό είναι δυνατό να τις ανακαλέσει, να τις ξαναθυμηθεί, να τις

⁹ Π.χ. *Advanced English Dictionary*.

¹⁰ "Mindfulness is the awareness that arises from paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment."

επαναφέρει στη μνήμη μετά ακόμα και από πολύ καιρό. Αυτό ισχύει και για τον διαλογισμό, όταν κάποιος παρατηρεί, είναι ενσυνείδητος και έχει επίγνωση ενός φαινομένου.

Σε τέτοιες περιπτώσεις ο Βούδας χρησιμοποιεί τον όρο *upaṭṭhita-sati* (παρουσία της μνήμης), σε αντίθεση με το *mutṭha-sati* (απουσία της μνήμης). Μολαταύτα, όπως προαναφέραμε, χρησιμοποιεί επίσης και το *sampajañña* σε συνδυασμό με το *sati*, διότι και οι δυο είναι αξιόλογοι παράγοντες που συντελούν στη σαφή κατανόηση και νοηματοδότηση ενός φαινομένου.

Όπως φαίνεται όμως, αν είναι να αφαιρέσουμε από την όλη υπόθεση την έννοια και τη σημαντικότητα της μνήμης για το *sati*, είναι σαν να αφαιρούμαι τη μνήμη (*memory*) από έναν υπολογιστή. Ο υπολογιστής θα μας βγάζει ασυναρτησίες. Το ίδιο ισχύει και με το νου, ο οποίος μπορεί να συγκριθεί με έναν υπολογιστή. Ακόμη και στην Τεχνητή Νοημοσύνη (*Artificial Intelligence*), η οποία μιμείται την ανθρώπινη συμπεριφορά υπονοώντας έστω και στοιχειώδη ευφυΐα, η «μη μνήμη» ισούται με τη «μη νοημοσύνη» (*no memory = no intelligence*). Κάτι ανάλογο συμβαίνει και στη φυσική νοημοσύνη: μη μνήμη (*na sati*) σημαίνει: μη νοημοσύνη, μη πλήρη και σαφή γνώση, επίγνωση ή ενσυνειδητότητα (*na pañña, na sampajañña*).

Η Ορθή Μνήμη και Ενσυνειδητότητα

Παρόλο όμως που κάποιος μπορεί να έχει μνήμη για τόσες πολλές εμπειρίες, γεγονότα, συμβάντα, αριθμούς, κλπ., ο Βούδας αποκαλεί τη μνήμη σε σχέση με τη *Sati-paṭṭhāna* «ορθή μνήμη» (*sammā sati*). Είναι αυτή η «ορθή μνήμη», σε συνδυασμό με «την ενσυνειδητότητα» (*sampajañña –mindfulness*), που συντελεί στη λύση των κεντρικών και επειγουσών θεμάτων της ανθρώπινης ύπαρξης, δηλαδή: της απελευθέρωσης από την υπαρξιακή ταλαιπωρία, τα βάσανα, τον πόνο, την λύπη, την θλίψη, το άγχος και την κατάθλιψη, κλπ. διαμέσου του εξαγνισμού (*visuddhi*) και της κάθαρσης (*vodāna*) του νου. Ακριβώς αυτή η νοητική κάθαρση αποφέρει τα θεραπευτικά της αποτελέσματα. Όπως λέει ο Βούδας:

«Για πολύ καιρό αυτός ο νους έχει μολυνθεί από το πάθος, το θυμό, το μίσος και την αυταπάτη. Από τις μολύνσεις του νου τα όντα μολύνονται και από την κάθαρση του νου (*citta-vodānā*) τα όντα εξαγνίζονται (*visujjhanti*)».¹¹

Επομένως, κάθε είδους μνήμη και ενσυνειδητότητα που μολύνει το νου με πάθος, θυμό, μίσος, αυταπάτη ή εγωκεντρικές και ναρκισσιστικές ορμές, θεωρείται ως «λανθασμένη μνήμη» (*micchā sati*) και «λανθασμένη ενσυνειδητότητα» (*micchā sampajañña*), διότι δεσμεύει, παρά απελευθερώνει τον νου από την υπαρξιακή ταλαιπωρία. Τούτη αποτελεί πια μέρος της κοσμικής πρακτικής.

Σύμφωνα με τους Purser και Loy, πολλά είδη της σύγχρονης ενσυνειδητότητας δεν χρησιμοποιούνται ως μέσο για να αφυπνίσουν το άτομο στη διορατικότητα σχετικά με τις «ρίζες της απληστίας, της κακοβουλίας και της αυταπάτης», αλλά έχουν αναδιαμορφωθεί σε μια «κοινότοπη, θεραπευτική τεχνική αυτοβοήθειας» που έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα με το να ενισχύσουν αυτά τα πάθη.¹²

¹¹ S III, *Dutiyagaddulabaddha-sutta*.

¹² Beyond McMindfulness: https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289

Γίνεται επίσης αναφορά στον Κανόνα Πάλι (την παλαιότερη καταγεγραμμένη διδασκαλία του Βούδα), ότι ακόμη και ένα άτομο που διαπράττει ένα προμελετημένο και αποτρόπαιο έγκλημα μπορεί να ασκεί ενσυνειδητότητα, αν και λανθασμένη ενσυνειδητότητα.

Έτσι ο ευρέως χρησιμοποιούμενος ορισμός της ενσυνειδητότητας στη σύγχρονη ψυχολογία ότι «είναι η επίγνωση που προκύπτει από τη σκόπιμη προσοχή στην παρούσα στιγμή, με ανεπίκριτο τρόπο στην αναδίπλωση της εμπειρίας από στιγμή σε στιγμή», μπορεί να ισχύει και για εγκληματίες όταν εκτελούν το έγκλημά τους ανεπίκριτα.

Είναι σαφές ότι η ενσυνείδητη προσοχή και η προσηλωμένη συγκέντρωση ενός εγκληματία, ενός τρομοκράτη ή ενός δολοφόνου σκοπευτή δεν έχει την ίδια ποιότητα ενσυνειδητότητας που έχουν αναπτύξει έμπειροι βουδιστές διαλογιστές. Η ορθή ενσυνειδητότητα καθοδηγείται από προθέσεις και κίνητρα που βασίζονται σε αυτοσυγκράτηση, σε υγιείς νοητικές καταστάσεις και ηθικές συμπεριφορές—στόχοι που συμβάλουν στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ορθής αυτοσυγκέντρωσης.

Τα αντικείμενα της ορθής μνήμης και ενσυνειδητότητας είναι το σώμα, τα αισθήματα, οι σκέψεις και τα νοητικά αντικείμενα (ιδέες, κλπ.), δηλαδή αυτά που απαρτίζουν την ύπαρξή μας, και τα οποία κάποιος τα θέτει υπό συστηματική και μεθοδική παρατήρηση προκειμένου να τα κατανοήσει και να επιτύχει την κάθαρση του νου. Γι' αυτό λέει ο Βούδας για τον διαλογιστή: «Παραμένει ενσυνείδητος (*sampajāno*) και μνήμων (*satimā*), παρατηρώντας (*anupassī*) το σώμα ως σώμα ... τα αισθήματά ως αισθήματα ... τη σκέψη ως σκέψη ... και τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα ... απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

Εδώ απαντάται και η λέξη-κλειδί «παρατήρηση» (*anupassana*) που είναι η διαδικασία της προσεκτικής παρακολούθησης ενός φαινομένου, με το να είναι σε θέση κάποιος να δώσει μεγαλύτερη προσοχή στο παρόν αντικείμενο και να διακρίνει περισσότερα από ό,τι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν.

Επομένως, αυτό που πρέπει να αναπτύξει κάποιος είναι τον συνδυασμό της παρατήρησης, της ενσυνειδητότητας και της μνήμης για να θυμάται τα πράγματα που παρατηρεί και να έχει επίγνωση προκειμένου να αποκτήσει την πραγματική γνώση.

Αυτή η παρατήρηση που γίνεται με ενσυνειδητότητα και μνήμη έχει δύο μέρη:

1ο Μέρος	2ο Μέρος
—Βασική Παρατήρηση— Παρατήρηση ενός εμπειρικού αντικειμένου μέσου του ηρεμιστικού διαλογισμού (<i>samatha</i>)	—Προχωρημένη Παρατήρηση— Παρατήρηση της έγερσης & παρακμής ενός εμπειρικού αντικειμένου μέσου του διορατικού διαλογισμού (<i>vipassanā</i>)

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω ηρεμιστικού διαλογισμού είναι: η αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*) σ' ένα εμπειρικό αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Εδώ, η λέξη-κλειδί «αυτοσυγκέντρωση» είναι η διαδικασία της ενοποίησης του διασκορπισμένου, ασταθούς και άστατου νου πάνω σ' ένα αντικείμενο, π.χ. την αναπνοή, όπου μπορεί κανείς να τον αγκυροβολήσει και να τον φέρει σε μια σταθερή και ευθυγραμμισμένη κατάσταση. Αυτή η αυτοσυγκέντρωση έχει ως αποτέλεσμα να κατασταλούν τα πνευματικά εμπόδια που προκαλούν το άγχος ή την κατάθλιψη, δηλαδή: η επιθυμία και η προσκόλληση, ο θυμός, η νωθρότητα, η ανησυχία ή η αβεβαιότητα, επιτρέποντας την εξάγνιση του νου και την καρποφόρα επιδίωξη της σοφίας. Τούτη ονομάζεται «ορθή αυτοσυγκέντρωση».

Για παράδειγμα, ο διαλογισμός επί της αναπνοής, όταν ασκηθεί σωστά, αποφέρει τα παραπάνω αποτελέσματα. Ο Βούδας τον αποκαλεί «Η Μνήμη επί της Αναπνοής» (*ānāpānassati*), λόγω του ότι κάποιος πρέπει να θυμάται ανά πάσα στιγμή την εισπνοή και την εκπνοή του. Αν είναι αφηρημένος, αμνήμων και λησμονιάρης, είναι αδύνατο να κάνει την παρατήρηση επί της αναπνοής και να επιτύχει αυτοσυγκέντρωση. Γι' αυτό ο Βούδας δηλώνει:

«Λέω ότι δεν υπάρχει ανάπτυξη της μνήμης επί της αναπνοής για εκείνον που είναι αμνήμων (*mutṭhassati*) και μη συνείδητος (*asampajāna*)».¹³

Επίσης, ο διαλογισμός επί της φιλικότητας (*mettā*) όταν ασκηθεί σωστά επιφέρει τη διαφυγή και την πνευματική απελευθέρωση από αρνητικά συναισθήματα όπως την εχθρότητα, τη δυσανασχέτηση, τη μνησικακία, την αγανάκτηση, την πικρία, την αντιπάθεια, το θυμό, το μίσος, την κακοβουλία, την οργή, το φόβο, τη ζήλια, τη κατάθλιψη, ή το άγχος. Γι' αυτό ο Βούδας αναφέρει για το πόσο ωφέλιμο είναι να διατηρεί κάποιος αυτή τη μνήμη (*sati*) επί της φιλικότητας.

Όσο για τον διορατικό διαλογισμό, η θεμελιώδης αρχή του είναι: η παρατήρηση της έγερσης (*samudaya*) και της παρακμής (*vaya*) κάθε υλικού και νοητικού φαινομένου προκειμένου να εμβραθύνει κανείς στην κατανόηση της παροδικής τους φύσης. Αυτή η κατανόηση συντελεί στο να παραμένει κανείς ανεξάρτητος (*anissito*) και να μην προσκολλάται σε κανένα σώμα, αίσθημα, συναίσθημα, σκέψη, συνείδηση ή νοητικό αντικείμενο ότι «αυτό είναι δικό μου», «αυτό είμαι εγώ», «αυτό είναι ο εαυτός μου»—αποβάλλοντας έτσι εγωκεντρικές ορμές, ναρκισσιστικές και εγωπαθείς νοοτροπίες με το να δει την ασταθή φύση κάθε εμπειρίας.

Συνεπώς, ο Βούδας αναφέρει στην «Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης» (*Satipaṭṭhāna Sutta*):

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας στο σώμα, στα αισθήματα, στις σκέψεις και στα νοητικά αντικείμενα τη φύση της έγερσης ή τη φύση της παρακμής, ή τη φύση της έγερσης και της παρακμής».¹⁴

Η έγερση και η παρακμή είναι το χαρακτηριστικό ενός φαινομένου που είναι παροδικό, προσωρινό, σύντομο, πρόσκαιρο, στιγμιαίο, φευγαλέο, περαστικό, ασταθές και μεταβλητό. Και αυτό το χαρακτηριστικό επικρατεί και είναι πανταχού παρόν σε όλα τα υλικά και νοητικά φαινόμενα—κάτι που μπορεί να επιβεβαιωθεί με συστηματική και μεθοδική παρατήρηση. Όπου κι αν στρέψει την προσοχή του κάποιος μπορεί να τη διακρίνει. Είναι ακριβώς εδώ, πάνω στη συνεχή έγερση και παρακμή, που αυξάνεται η αυτοσυγκέντρωσή

¹³ M III, *Ānāpānassati-sutta*.

¹⁴ “*Samudaya-dhamm’ānupassī vā, vāya-dhammānupassī vā, samudaya-vāya-dhammānupassī vā ... viharati*”.

του. Ο νους του δεν χάνεται μέσα σε αυτή την πληθώρα των φαινομένων— σώμα, αισθήματα, σκέψεις κλπ.— διότι διακρίνει το καθολικό τους χαρακτηριστικό και βρίσκει τον κεντρικό άξονα στη θεμελιώδη αρχή τους, που δεν είναι άλλη από το «Συνεχές» της έγερσης και της παρακμής τους. Αυτή η αυτοσυγκέντρωση ονομάζεται «αυτοσυγκέντρωση μέσω του διορατικού διαλογισμού» (*vipassanā-samādhī*).

Κατανοεί, δηλαδή, κάποιος ότι στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramattha-sacca*) υπάρχουν μόνο διαδικασίες υλικών και νοητικών φαινομένων που συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*) —όχι ένα ον, όχι ένα άτομο, όχι γυναίκα, όχι άνδρας, όχι εαυτός, όχι κάτι που ανήκει σ' έναν εαυτό, όχι εγώ και όχι δικό μου, όχι κάποιος και όχι κάτι που ανήκει σε κάποιον. Αυτή η αποταύτιση και η αντικειμενικότητα καθιστά κάποιον ικανό να αποπροσκολληθεί από εγωκεντρικές και εγωπαθείς νοοτροπίες, έμμονες και παραπλανητικές ιδέες, ψυχαναγκασμούς και ιδεοληψίες που συνήθως δημιουργούν ένταση, νεύρωση ή άγχος.

Τοιουτοτρόπως, αυτό που αποτελεί την ενσυνειδητότητα στον διορατικό διαλογισμό είναι η συνειδητοποίηση το πώς παρελθούσες, παρούσες και μελλοντικές στιγμές εγείρονται και παρακμάζουν ως στιγμιαίες αισθητήριες εντυπώσεις και νοητικά ή συναισθηματικά φαινόμενα.

Ωστόσο, το σημαντικό αυτό μέρος της ενσυνειδητότητας συνήθως παραλείπεται στο σύγχρονο διαλογισμό ενσυνειδητότητας, με αποτέλεσμα οι διαλογιστές να ταυτίζονται με τις αισθητήριες εντυπώσεις και τα νοητικά ή συναισθηματικά τους φαινόμενα, εκλαμβάνοντάς τα ως «εγώ», «δικό μου», «εαυτός μου», εντρυφώντας έτσι εγωκεντρικές και εγωπαθείς νοοτροπίες. Γι' αυτό πιθανόν μερικοί ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι ο σύγχρονος διαλογισμός ενσυνειδητότητας ενθαρρύνει ανθυγιεινές ναρκισσιστικές και εγωπαθείς νοοτροπίες.

Το ερώτημα ωστόσο παραμένει: Μήπως παραλείπουμε σημαντικά στοιχεία με το να ασκούμε και να διδάσκουμε μια «εκτός πλαισίου» σύγχρονη προσαρμογή της ενσυνειδητότητας; Συνήθως, υπό το πρίσμα των πολιτισμικών επιστημών, όταν οι έννοιες θέτονται «εκτός πλαισίου» αποδυναμώνονται και χάνουν τη «σαφήνεια» και την «ευκρίνεια» τους. Αυτό προφανώς μπορεί να συμβαίνει και με την πρακτική της σύγχρονης / κοσμικής ενσυνειδητότητας.

Στο Κέντρο Τεραβάδα Αθήνας (Athens Theravada Centre) διδάσκουμε την ενσυνειδητότητα σύμφωνα με τις αυθεντικές οδηγίες του ιστορικού Βούδα. Είναι μια πολύ καλά τεκμηριωμένη και ακριβής προσέγγιση της ενσυνειδητότητας που θα μπορούσε να βοηθήσει τους εκπαιδευτές ενσυνειδητότητας, τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας αλλά και τους απλούς διαλογιστές να καλλιεργήσουν μια πιο ολιστική άποψη της πρακτικής, προς όφελος όλων.