

# Multiverse Mind

## Δελτίο

Τόμος 1 | Τεύχος 3  
Ιούλιος 2020

Βασική Νότα

*«Η Αλήθεια είναι μια χώρα χωρίς μονοπάτια.» Κρισναμούρτι.*

Σιγή



Σιγή [μέρος-1]

*Η σιγή είναι μια ποιότητα του νου...*

Όταν μιλάμε για "σιγή", δεν αναφερόμαστε σε ένα πλήρως ήσυχο περιβάλλον. Σπάνια είναι δυνατόν να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για «τέλεια» σιγή. Πάντα υπάρχουν αυτοκίνητα που κινούνται, πουλιά που κελαηδούν στα δέντρα ή παλιοί σωλήνες που κάνουν θορύβους στο κτίρια γραφείων. Αντιθέτως, θεωρούμε τη σιγή ως κάτι με το οποίο ασχολούμαστε. Η σιγή είναι μια ποιότητα του νου, ένας τρόπος ύπαρξης και ένας δυναμικός τρόπος παρουσίας στον κόσμο.

Όταν ασκούμε σιγή, υπάρχει μια αυτοσυνείδηση που συχνά αγνοούμε στην καθημερινή ζωή όπου είμαστε υποχρεωμένοι να εκφράζουμε κάθε σκέψη, συναίσθημα ή ιδέα που αναδύεται στον νου μας, χωρίς να κατανοούμε πλήρως την πρόθεση πίσω από αυτά ή τις επιπτώσεις τους. Το να αγκαλιάζουμε τη σιγή μας επιτρέπει να είμαστε με τον εαυτό μας, με έναν τρόπο που να είναι απλά προσεκτικός - όχι επικριτικός ή απερίσκεπτος. Αυτή η ποιότητα παρατήρησης μπορεί να κάνει την εκτίμησή μας για τη ζωή πιο λεπτή και βαθιά και μπορεί να μετατρέψει την ομαδική εμπειρία σε μια πλουσιότερη και πιο απολαυστική εμπειρία.

Καθώς μοιραζόμαστε την σιγή ο ένας με τον άλλον, είναι σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μην "φιμώνουμε" τους άλλους ή τον εαυτό μας. Για μερικούς ανθρώπους, αυτό μπορεί να φαίνεται σαν μια περιττή διάκριση. Αλλά για άτομα που έχουν σιωπήσει στη ζωή τους λόγω φυλετικής, σεξουαλικής ή πολιτικής καταπίεσης, αυτή η διάκριση μπορεί να είναι πολύ σημαντική. Η σιωπηλή δυναμική που προσπαθούμε να ενσωματώσουμε εδώ δεν είναι μια «επιβολή», όπου δεν επιτρέπεται να μιλάμε, αλλά μάλλον «συμφωνία» συνεργατών και φίλων, με τους οποίους έχουμε δεσμευτεί να κατανοήσουμε την αξία της κοινής χρήσης χώρου και χρόνου με έναν τρόπο που να μας στηρίζει, να έχει νόημα και να διαπερνιέται από σεβασμό.

**Αυτογνωσία****Αυτογνωσία [μέρος-1]**

*Σε τι αναφερόταν το δελφικό παράγγελμα «άνθρωπε γνώθι σαυτόν»;*

Σε μια πρώτη ανάλυση αυτή η δελφική προτροπή για «αυτογνωσία» θα μπορούσε να αφορά την μελέτη του χαρακτήρα, των διάφορων όψεων της προσωπικότητας, έτσι ώστε να ξέρει κανείς τα «καλά και κακά» του χαρακτήρα του, ώστε να δρα με σύνεση στις διάφορες καταστάσεις. Όμως πιστεύουμε ότι το ρητό πήγαινε ακόμη πιο βαθιά, και στην πραγματικότητα αναφερόταν στην ουσιαστική, στην πραγματική φύση του ανθρώπου. Προέτρεπε λοιπόν τον επισκέπτη να ψάξει να βρει και να αποκτήσει επίγνωση, αυτογνωσία του αληθινού, «βαθιού εαυτού», εκείνου που είναι πέρα από αυτό που είναι πρόσκαιρο και αλλάζει, που ντύνεται με ιδιότητες και γίνεται προσωπικότητα.

*Περισσότερα*

**Ανθρωπότητα****Αυτοπραγμάτωση και οι «Υπερβατικοί»**

*Οι δυνατότητες των Ανθρώπων*

Προς το τέλος της ζωής του, ο ανθρωπιστικός ψυχολόγος Άμπραχαμ Μάσλοου αναπτύσσει νέες ιδέες για την αυτοπραγμάτωση - και οραματίζεται ένα ακόμη υψηλότερο κίνητρο, το οποίο ονόμασε υπέρβαση. Ανέφερε την θεωρία του ως "Θεωρία Z". \*

Για τον Μάσλοου, οι «υπερβατικοί» παρακινούνται συνήθως από αξίες και εμπειρίες που υπερβαίνουν την ικανοποίηση των βασικών αναγκών και την εκπλήρωση των ατομικών δυνατοτήτων του ανθρώπου. Αυτές οι «μετα-ωθήσεις» περιλαμβάνουν την αφοσίωση σε μια κλήση έξω από το εγώ, μια αναζήτηση «κορυφαίων εμπειριών» και μια δέσμευση για τις αξίες της Ύπαρξης, ή τις «Υ αξίες», συμπεριλαμβανομένης της αλήθειας, της καλοσύνης, της ομορφιάς, της δικαιοσύνης, της νοήματος της ζωής, του χούμορ, της ζωντάνιας, της αριστείας, της απλότητας, της καλαισθησίας και της ολοκλήρωσης - ως καθαυτούς τελικούς στόχους.

*Περισσότερα*

**Mindfulness****Ενσυνείδηση**

*Ενσυνείδηση είναι η επίγνωση της αντίληψης.*

Το Mindfulness είναι μια αγγλική λέξη που ακούμε τώρα τελευταία όλο και πιο συχνά και εκφράζει ένα κίνημα, όπως θα λέγαμε, στις αγγλόφωνες χώρες και ειδικά στην Αμερική, που σηματοδοτεί μια νοητική στάση (attitude) και γενικά έναν τρόπο ζωής. Επιλέξαμε να την αποδώσουμε με την ελληνική λέξη «ενσυνείδηση», αν και οι συνώνυμες λέξεις «περίσκεψη» και «προσεκτικότητα» είναι επίσης κοντά στο νόημα της αγγλικής «mindfulness». Αλλά τι ακριβώς σημαίνει;

### Περισσότερα

#### Διαλογισμός



### Διαλογισμός και Υγεία

Ο Διαλογισμός έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία

Εξαιτίας των αυξανόμενων ενδείξεων ότι ο διαλογισμός μπορεί να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι επιστήμονες προσπαθούν να κατανοήσουν πώς αυτές οι πρακτικές επηρεάζουν το σώμα. Μια νέα μελέτη από ερευνητές στο πανεπιστήμιο Ουισκόνσιν, στην Ισπανία και στη Γαλλία αναφέρει για πρώτη φορά στοιχεία των συγκεκριμένων μοριακών αλλαγών στο σώμα μετά από μια περίοδο εστιασμένου διαλογισμού.

### Περισσότερα

#### Persona Grata



### Μπόννο: Πολ Ντέιβιντ Χάσον

*Το να αγγίζεις σημαίνει να θεραπεύεις, το να βλάπτεις σημαίνει να κλέβεις. Αν θέλεις να αγγίξεις τον ουρανό, καλύτερα να μάθεις πώς να γονατίζεις*

"Αρνούμαι να πιστέψω ότι ο άνθρωπος είναι απλώς μια ανώτερη κατάσταση ζώου, ότι δεν έχει πνεύμα. Νομίζω πως αν οι άνθρωποι αρχίζουν να το πιστεύουν αυτό, ο αληθινός σεβασμός για την ανθρωπότητα θα χαθεί. Είσαι απλώς άλλο ένα γρανάκι στον τροχό, απλώς άλλη μια συλλογή μορίων. Αυτός είναι ένας από τους βασικούς λόγους για την τόση απαισιοδοξία που υπάρχει στον κόσμο."

Τι γίνεται όμως με την ιδέα της ελευθερίας; Όχι ελευθερία για την ελευθερία, αλλά ελευθερία για κάποιον ευρύτερο σκοπό - όχι απλώς ελευθερία από την καταπίεση, αλλά ελευθερία έκφρασης και λατρείας. Ελευθερία από τις ανάγκες και ελευθερία από τον φόβο, γιατί όταν είσαι παγιδευμένος στην φτώχεια, δεν είσαι ελεύθερος. Όταν οι νόμοι του εμπορίου σου απαγορεύουν να πουλήσεις την σοδειά που καλλιεργείς, δεν είσαι ελεύθερος. Όταν πεθαίνεις από ένα τσίμπημα κουνουπιού εξαιτίας έλλειψης μιας κουνουπιέρας, δεν είσαι ελεύθερος. Όταν πεινάς μέσα σε έναν κόσμο αφθονίας, δεν είσαι ελεύθερος. Και όταν είσαι ένας μοναχός στην Βιρμανία αυτήν εδώ την εβδομάδα, που σου απαγορεύουν να εισέλθεις σε έναν ναό επειδή το δικό σου ευαγγέλιο της ειρήνης έρχεται σε σύγκρουση με το άδικο καθεστώς, τότε κανένας από εμάς δεν είναι αληθινά ελεύθερος.