ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837
ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
Τμήμα Ψυχολογίας

# Κοινωνική Αναπαράσταση, Διαστάσεις, Διεργασίες και Αποτελέσματα του Διαλογισμού στην Ψυχική Υγεία και Ευεξία: Διαπολιτισμική Προσέγγιση

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Ευθυμία Χριστοπούλου (Α.Μ.: ΥΔΨ061)

Αθήνα, Οκτώβριος 2020

Το παρόν δοκίμιο αποτελεί διδακτορική διατριβή, η οποία συντάχθηκε για το Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και υποβλήθηκε τον Ιούλιο του 2020. Την τριμελή συμβουλευτική επιτροπή αποτέλεσαν: ο Αναπληρωτής Καθηγητής Βασίλης Παυλόπουλος (επόπτης), η Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Φιλία Ίσαρη και η Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Άννα Χριστοπούλου.

Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι η παρούσα διατριβή αποτελεί αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και όπου ήταν απαραίτητο έχουν γίνει οι σχετικές αναφορές σε προσωπικές εργασίες άλλων προσώπων, σύμφωνα με τους κανόνες που ορίζει η ακαδημαϊκή δεοντολογία.

Επταμελής Εξεταστική Επιτροπή

Βασίλης Παυλόπουλος, Αναπλ. Καθηγητής (επόπτης)

Φιλία Ίσαρη, Αναπλ. Καθηγήτρια (μέλος Τριμελούς Συμβουλευτικής Επιτροπής)

Άννα Χριστοπούλου, Αναπλ. Καθηγήτρια (μέλος Τριμελούς Συμβουλευτικής Επιτροπής)

Αικατερίνη Γκαρή, Καθηγήτρια

Αντωνία Παπαστυλιανού, Καθηγήτρια

Γεράσιμος Προδρομίτης, Καθηγητής

Χρυσή Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια

*To develop a complete mind:*

*Study the science of art. Study the art of science.*

*Learn how to see.*

*-Leonardo Da Vinci-*

*Science without religion is lame, religion without science is blind.*

*-Albert Einstein-*

*Religion is belief in someone else's experience.*

*Spirituality is having your own experience.*

*-Deepak Chopra-*

*Where the lips are silent, the heart has a thousand tongues.*

*Listen to silence. It has so much to say.*

*-Rumi-*

*Quiet the mind and the soul will speak.*

*-Ma Jaya Bhagavati-*

*Στην κορούλα μου Αριάννα*

*και σε όλα τα μελλοντικά αστεράκια*

*για ένα κάπως πιο φωτεινό μέλλον…*

## Περίληψη

Η παρούσα διατριβή μελέτησε την κοινωνική αναπαράσταση, τις διεργασίες και τα αποτελέσματα του διαλογισμού. Το θεωρητικό υπόβαθρο συνδύασε μοντέλα Κοινωνικής, Διαπολιτισμικής και Κλινικής Ψυχολογίας. Υιοθετήθηκε μεικτή μεθοδολογία με συνδυασμό ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας διερευνητικού ακολουθιακού σχεδιασμού. Αρχικά πραγματοποιήθηκε ποιοτική έρευνα για τη διαπολιτισμική μελέτη της κοινωνικής αναπαράστασης του διαλογισμού ανάμεσα σε Έλληνες και Ινδούς συμμετέχοντες. Από τη θεματική ανάλυση αναδύθηκαν ως θέματα η νοηματοδότηση του διαλογισμού, η σχέση του διαλογισμού με τη γιόγκα, τη θρησκεία και την πνευματικότητα, ο δάσκαλος του διαλογισμού, τα αποτελέσματα και οι μηχανισμοί του διαλογισμού, το κοινό στο οποίο απευθύνεται και η χρήση του. Οι διαπολιτισμικές διαφορές ήταν πολύ λίγες και περιορίζονταν κυρίως στο είδος της υπερβατικής προσέγγισης του διαλογισμού σε σχέση με την προκείμενη στοχοθεσία. Στη συνέχεια διενεργήθηκε ποσοτική έρευνα, η οποία μελέτησε την επίδραση της συχνότητας, της διάρκειας και της τακτικότητας εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών ως προς την ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Συνολικά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τον ρόλο της διαλογιστικής εμπειρίας και ιδιαίτερα της εντονότερης δέσμευσης στην εφαρμογή του. Βρέθηκε ότι η διαλογιστική εμπειρία σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας και συνδέεται με όλες της διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, δηλαδή με αυξημένα επίπεδα παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας και ενσυνείδητης δράσης και χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Από τα μοντέλα δομικών εξισώσεων που ελέγχθηκαν η ψυχολογική ευεξία προβλέπεται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών με τη διαμεσολάβηση της ενσυνειδητότητας και της υπερβατικότητας. Στην πρώτη περίπτωση, η ενσυνειδητότητα διαμεσολαβεί τη διαδρομή από τη διαλογιστική εμπειρία στην υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Στη δεύτερη περίπτωση, η

υπερβατικότητα διαμεσολαβεί τη διαδρομή από τη διαλογιστική εμπειρία στην ενσυνειδητότητα και την ψυχολογική ευεξία. Η υπερβατικότητα αναδεικνύεται ως καταλύτης της διαλογιστικής εμπειρίας στην προαγωγή της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ευεξίας. Εν γένει, η παρούσα διατριβή αποτελεί συμβολή στη διεθνή έρευνα για τον διαλογισμό και την ενσυνειδητότητα και εγκαινιάζει το ερευνητικό αυτό πεδίο στα πλαίσια της ελληνικής ακαδημαϊκής κοινότητας.

*Λέξεις-κλειδιά:* Διαλογισμός, ενσυνειδητότητα, υπερβατικότητα, ψυχολογική ευεξία

# Social Representation, Dimensions, Processes, and Impact of Meditation on Mental Health and Subjective Well-being: Cross-Cultural Approach


## Abstract

The present thesis examined the social representation, the dimensions, the processes and the impact of meditation. The theoretical background combined current models of Social, Cross-Cultural and Clinical Psychology. A mixed methodology was adopted combining qualitative and quantitative research through an exploratory sequential design. Initially, a qualitative study was conducted to investigate the social representations of meditation among Greek and Indian participants. The themes that emerged from the thematic analysis were: the meaning of meditation, the relationship of meditation with yoga, religion and spirituality, the teacher of meditation, the impact and mechanisms of meditation, its target audience and use. Very few cross-cultural differences were found and circumscribed to the type of transcendental approach to meditation in relationship with the relevant objective. A quantitative study followed, in order to examine the impact of frequency, duration and regularity of meditation practice in relevance to mindfulness, transcendence and psychological well-being. Overall, the findings highlight the role of meditation, especially with regards to a more intense engagement with its practice. It was found that meditation experience is related to higher levels of mindfulness and it is connected with all of the aspects of mindfulness, i.e., higher levels of observing, describing and acting with awareness, and lower levels of non-judging and non-reactivity. In the structural equation models tested, psychological well-being was predicted by meditation practice through the mediating role of mindfulness and transcendence. In the first case, mindfulness mediated the path from meditation experience to transcendence and psychological well-being. In the second case, transcendence mediated the path from meditation experience to mindfulness

and psychological well-being. Transcendence emerged as a catalyst for the meditation experience for the promotion of mindfulness and psychological well-being. To conclude, the present thesis contributes to the international research on meditation and mindfulness and inaugurates this research field in the Greek academic community.

*Key words:* Meditation, mindfulness, transcendence, psychological well-being

Περιεχόμενα

Περίληψη .....5

Abstract .....7

Περιεχόμενα .....9

Πρόλογος .....11

Διαλογισμός: Ορισμοί και προσεγγίσεις .....19

Είδη διαλογιστικών πρακτικών .....21

Προέλευση και ιστορία του διαλογισμού .....33

Υπερβατικές διαστάσεις διαλογιστικών πρακτικών.....38

Διαλογισμός, ψυχολογία και υπερβατικότητα.....51

Εμπειρική τεκμηρίωση των αποτελεσμάτων του διαλογισμού.....62

Βιολογικό επίπεδο .....62

Γνωσιακό επίπεδο .....64

Ψυχολογικό επίπεδο .....68

Διαπροσωπικό επίπεδο .....77

Υπερβατικό επίπεδο .....79

Μηχανισμοί και διεργασίες του διαλογισμού .....86

Βιολογικοί μηχανισμοί του διαλογισμού .....87

Γνωσιακοί μηχανισμοί του διαλογισμού .....89

Ψυχολογικές διεργασίες του διαλογισμού .....101

Υπερβατικές διεργασίες του διαλογισμού.....108

Κοινωνικοψυχολογικές και διαπολιτισμικές συνιστώσες του διαλογισμού .....112

Κοινωνική αναπαράσταση και επικεντρώσεις του διαλογισμού.....112

Διαπολιτισμικές συνιστώσες.....135

Μεθοδολογικοί προβληματισμοί.....145

Έρευνα 1 - Κοινωνικές αναπαραστάσεις του διαλογισμού:
Ποιοτική έρευνα σε Ελλάδα και Ινδία.....150

Ερευνητικά ερωτήματα .....154

Μέθοδος .....155

Αποτελέσματα .....169

Συζήτηση .....302

Έρευνα 2 - Διαλογισμός, ενσυνειδητότητα και ψυχολογική ευεξία:
Ποσοτική έρευνα .....332

Ερευνητικοί στόχοι και υποθέσεις .....333

Μέθοδος .....338

Αποτελέσματα .....348

Συζήτηση .....392

Γενική συζήτηση-Συμπεράσματα .....410

Συμβολή της ποιοτικής έρευνας .....412

Συμβολή της ποσοτικής έρευνας .....428

Περιορισμοί και προτάσεις .....439

Βιβλιογραφία .....449

## Πρόλογος

Η παρούσα διατριβή μελετά την κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού σε διαπολιτισμικό επίπεδο, αποσκοπώντας στην κατανόηση ενός πολυδιάστατου θέματος, το οποίο, ενώ συγκεντρώνει εξαιρετικό ερευνητικό ενδιαφέρον παγκοσμίως, είναι καινοφανές για τα ελληνικά ερευνητικά δεδομένα. Επιπλέον βασικός στόχος της μελέτης αποτελεί η διερεύνηση των διαστάσεων, των διεργασιών και των αποτελεσμάτων των διαλογιστικών πρακτικών και ιδιαίτερα η σχέση τους με την ενσυνειδητότητα και την υπερβατικότητα. Υιοθετείται μεικτός ακολουθιακός σχεδιασμός αξιοποιώντας ποιοτικά και ποσοτικά δεδομένα.

Η διατριβή αποτελείται από εννέα κεφάλαια, τα οποία ακολουθούνται από τη Βιβλιογραφία. Κάθε επιμέρους κεφάλαιο δύναται να αναγνωστεί, να προσεγγιστεί και να γίνει κατανοητό αυτοτελώς. Εντούτοις, παρά την αυτοτελή τους διάρθρωση, τα κεφάλαια διέπονται από εννοιολογική διαδοχή και αλληλεπιδρούν ενεργά σε ένα δυναμικό σύνολο που υπερβαίνει το άθροισμα των μερών του.

Στο πρώτο κεφάλαιο της διατριβής πραγματοποιείται μια εισαγωγή στις διαλογιστικές πρακτικές και παρατίθενται διαφορετικοί ορισμοί στην κατεύθυνση αυτή. Παρουσιάζονται ποικίλες προσεγγίσεις στον διαλογισμό και διάφορα είδη διαλογιστικών πρακτικών, καθώς και η προέλευση και η ιστορική διαδρομή του διαλογισμού. Διευκρινίζεται η διάκρισή του από την ενσυνειδητότητα, ενώ ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις υπερβατικές διαστάσεις των διαλογιστικών πρακτικών, τη σχέση τους δηλαδή με τη θρησκευτικότητα και την πνευματικότητα.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται η σύνδεση του διαλογισμού με την επιστήμη της Ψυχολογίας και η σχέση του με την υπερβατικότητα. Γίνεται ιδιαίτερη μνεία στον δημιουργικό διάλογο ανάμεσα στην επιστημονικότητα αφενός και την πνευματικότητα

και θρησκευτικότητα αφετέρου. Επισημαίνεται, τέλος, ο τρόπος που η υπερβατικότητα συμβάλλει στην Ψυχολογία και την ψυχολογική ευεξία.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρατίθεται η εμπειρική τεκμηρίωση των αποτελεσμάτων των διαλογιστικών πρακτικών, έπειτα από συστηματική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας, σε βιολογικό, γνωσιακό, ψυχολογικό, διαπροσωπικό και υπερβατικό επίπεδο.

Το τέταρτο κεφάλαιο της διατριβής αφιερώνεται στους μηχανισμούς και τις διεργασίες των διαλογιστικών πρακτικών έτσι όπως αναδύονται από τη διεθνή έρευνα. Συγκεκριμένα, περιγράφονται οι βιολογικοί και γνωσιακοί μηχανισμοί και οι ψυχολογικές και υπερβατικές διεργασίες που εξηγούν τη λειτουργία των διαλογιστικών πρακτικών. Η κατανόηση των διεργασιών που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού διευκολύνει την εναργέστερη κατανόηση αυτού του φαινομένου και του τρόπου λειτουργίας του.

Στο πέμπτο κεφάλαιο αναπτύσσεται ένα επίσης σημαντικό θεωρητικό μέρος της διατριβής, έπειτα από συστηματική ανασκόπηση της ελληνικής και της διεθνούς σχετικής βιβλιογραφίας. Προσεγγίζονται οι κοινωνιοψυχολογικές και διαπολιτισμικές συνιστώσες του διαλογισμού, με ιδιαίτερη αναφορά στην κοινωνική αναπαράσταση και τις επικεντρώσεις του διαλογισμού, τα χαρακτηριστικά, την ανάδυση και την δυναμική τους εξέλιξη. Πυρήνας αυτού του ερευνητικού μέρους αποτελεί το περιεχόμενο της κοινωνικής αναπαράστασης του διαλογισμού σε σχέση με τον επιστημονικό λόγο γύρω από αυτό, λαμβάνοντας υπόψη ότι ο διαλογισμός αποτελεί πρωταρχικά και τελικά ένα πολιτισμικό παράγωγο που πλαισιώνεται από την εκάστοτε γηγενή κουλτούρα.

Το έκτο κεφάλαιο αφιερώνεται σε μεθοδολογικούς προβληματισμούς. Η φύση του μελετώμενου φαινομένου, η ελλιπέστατη σχετική γνώση για τα ελληνικά δεδομένα και ο διαπολιτισμικός χαρακτήρας της έρευνας «επιβάλλουν» ένα δημιουργικό διάλογο

ανάμεσα σε ποιοτικές και ποσοτικές ερευνητικές μεθόδους, χρησιμοποιώντας συνδυαστικά και συμπληρωματικά τις δύο προσεγγίσεις, στα πλαίσια ενός είδους διερευνητικού ακολουθιακού σχεδιασμού (exploratory sequential design). Τίθεται ο πρώτος άξονας της παρούσας διατριβής, που αφορά την κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού σε διαπολιτισμικό επίπεδο, ανάμεσα σε Έλληνες και Ινδούς συμμετέχοντες, με και χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό και ο οποίος βασίζεται στη θεωρητική προσέγγιση της κοινωνικής αναπαράστασης (Moscovici, 1961/1976). Η ποιοτική έρευνα κρίνεται ιδανική για τον σκοπό αυτό. Ο δεύτερος άξονας της παρούσας μελέτης οριοθετείται στη μελέτη των διεργασιών και των αποτελεσμάτων των διαλογιστικών πρακτικών σε Έλληνες συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό. Για τον σκοπό αυτό προβλέπεται μια δεύτερη έρευνα με ποσοτικό χαρακτήρα.

Στο έβδομο κεφάλαιο περνάμε στο εμπειρικό μέρος της διατριβής, όπου παρουσιάζεται η ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε (Έρευνα 1) για τη διαπολιτισμική μελέτη της κοινωνικής αναπαράστασης του διαλογισμού ανάμεσα σε Έλληνες και Ινδούς συμμετέχοντες. Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει τα ερευνητικά ερωτήματα, τη μέθοδο, τα αποτελέσματα και τη συζήτηση. Η επιλογή της Ινδίας σαν χώρα διαπολιτισμικής σύγκρισης με την Ελλάδα προκρίθηκε διότι ο διαλογισμός είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη γιόγκα και την ινδική φιλοσοφία. Το κοινονικοπολιτισμικό πλαίσιο προέλευσης κρίθηκε καθοριστικός παράγοντας για την πληρέστερη και σε βάθος κατανόηση του εξεταζόμενου φαινομένου. Τα θέματα που αναδύονται από τη θεματική ανάλυση ερμηνευτικού φαινομενολογικού χαρακτήρα αφορούν τη νοηματοδότηση του διαλογισμού, τη σχέση του διαλογισμού με τη γιόγκα, τη θρησκεία και την πνευματικότητα, τον δάσκαλο του διαλογισμού, τα αποτελέσματα και τους μηχανισμούς του διαλογισμού, καθώς και το κοινό αναφοράς. Οι διαπολιτισμικές διαφορές

περιορίζονται κυρίως στο είδος της υπερβατικής προσέγγισης του διαλογισμού σε σχέση με την προκείμενη στοχοθεσία.

Το όγδοο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στην ποσοτική έρευνα (Έρευνα 2) που μελετά τη σχέση του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα και την ψυχολογική ευεξία. Περιλαμβάνει τους ερευνητικούς στόχους και υποθέσεις, τη μέθοδο, τα αποτελέσματα και τη συζήτηση. Ως βασικός στόχος ορίζεται η μελέτη της συμβολής της διαλογιστικής εμπειρίας και ορισμένων δημογραφικών παραγόντων στην ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Επιδιώκεται η αποτίμηση της επίδρασης της συχνότητας, της διάρκειας και της τακτικότητας της εφαρμογής του διαλογισμού στην ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Επιμέρους σκοπός αποτελεί η στατιστική πρόβλεψη της ψυχολογικής ευεξίας από την εμπειρία του διαλογισμού, την ενσυνειδητότητα και την υπερβατικότητα, καθώς και οι ευθείες και έμμεσες συσχετίσεις της εμπειρίας διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία.

Συνολικά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τον ρόλο της διαλογιστικής εμπειρίας και ιδιαίτερα της εντονότερης δέσμευσης στην εφαρμογή του. Η διαλογιστική εμπειρία σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας και συνδέεται με όλες της διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, δηλαδή με αυξημένα επίπεδα παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας και ενσυνείδητης δράσης και χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Από τα μοντέλα δομικών εξισώσεων, η ψυχολογική ευεξία προβλέπεται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών με τη διαμεσολάβηση της ενσυνειδητότητας και της υπερβατικότητας.

Στο ένατο κεφάλαιο πραγματοποιείται μια γενική συζήτηση, επιχειρώντας να συνοψιστούν και να συντεθούν τα ερευνητικά συμπεράσματα όπως αναδύθηκαν από τα εμπειρικά δεδομένα. Παρατίθεται η συμβολή κάθε έρευνας σε σχέση με τους

ερευνητικούς στόχους που τέθηκαν και την αντίστοιχη βιβλιογραφία. Στο παρόν κεφάλαιο συζητούνται επίσης οι μεθοδολογικοί περιορισμοί του παρόντος ερευνητικού εγχειρήματος και παρουσιάζονται προτάσεις για μελλοντικούς ερευνητικούς σχεδιασμούς.

Η πρωτοτυπία της παρούσας διατριβής εντοπίζεται καταρχάς στην επιλογή του ίδιου του θέματος του διαλογισμού και της σύνδεσής του με την ενσυνειδητότητα και την υπερβατικότητα. Η μεθοδολογική πρωτοτυπία του παρόντος ερευνητικού σχεδιασμού έγκειται στην υιοθέτηση μεικτής μεθοδολογίας, ώστε να κατανοήσουμε σφαιρικότερα και βαθύτερα το μελετώμενο αντικείμενο, τον τρόπο λειτουργίας του διαλογισμού, καθώς και τις αποτελεσματικότερες διαστάσεις του. Η χρήση ποσοτικών παραμέτρων στη μελέτη διαλογιστικών πρακτικών, η διάκριση των συμμετεχόντων ως προς την αντίστοιχη διαλογιστική εμπειρία και η συζήτηση για την προαγωγή της διδασκαλίας και της εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών προσθέτει νέα εμπειρικά δεδομένα στη διεθνή επιστημονική συζήτηση στον τομέα αυτό. Πολύ σημαντική συμβολή και πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας αποτελεί επίσης η διερεύνηση της υπερβατικότητας -και ιδιαίτερα της πνευματικότητας- σε σχέση με τις διαλογιστικές πρακτικές, που επιβεβαιώνεται σε διαπολιτισμικό επίπεδο. Διερευνώνται οι πιθανοί επεξηγηματικοί μηχανισμοί της λειτουργίας των διαλογιστικών πρακτικών, οι οποίοι επιβεβαιώνουν αντίστοιχα διεθνή επιστημονικά δεδομένα. Πολύ σημαντική πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας θεωρείται τέλος η προσπάθεια επεξήγησης του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί η υπερβατικότητα, καθώς και η υπόθεση ότι ενεργεί ως μηχανισμός της ενσυνειδητότητας που οδηγεί περαιτέρω στην ψυχολογική ευεξία.

***

Στην υλοποίηση αυτής της διατριβής συνέβαλαν καθοριστικά ορισμένοι σημαντικοί για μένα άνθρωποι, στους οποίους θα ήθελα να εκφράσω τις πιο ειλικρινείς μου ευχαριστίες. Μερικές φορές οι λέξεις μοιάζουν ανήμπορες να εμπεριέξουν το

πολυεπίπεδο φορτίο των προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων. Αποτελούν, ωστόσο, στο σημείο αυτό, τα μόνα μέσα μεταφοράς του προσωπικού νοήματος και συνεπώς μέσα από λίγες λέξεις θα προσπαθήσω να εκφράσω πολλά και βαθιά αισθήματα ευγνωμοσύνης.

Το θερμότερο ευχαριστώ οφείλω στον Αναπληρωτή Καθηγητή Βασίλη Παυλόπουλο και επόπτη της παρούσας διατριβής, χωρίς τον οποίο το παρόν έργο δεν θα είχε υλοποιηθεί. Τον ευχαριστώ ολόψυχα διότι για δεύτερη φορά στην ακαδημαϊκή μου διαδρομή με βοήθησε να κάνω πραγματικότητα ένα μεγάλο ερευνητικό όνειρο, με τρόπο που το τέλος αυτής της κοπιαστικής διαδρομής να με βρίσκει χαρούμενη και με διάθεση για συνέχιση της ερευνητικής μου δραστηριότητας. Είναι ευτυχία να συνεργάζεται κανείς με καθηγητές που εργάζονται με διεθνείς προδιαγραφές και χαρακτηρίζονται από ζεστασιά, ανθρωπιά και μεράκι. Η υποστήριξή του σε όλα τα στάδια της διατριβής και η ακαδημαϊκή του παρουσία υπήρξε ιδανική και υποδειγματική.

Θα ήθελα επίσης να εκφράσω ιδιαίτερες ευχαριστίες στα μέλη της Συμβουλευτικής Επιτροπής αυτής της διατριβής, την Καθηγήτρια Άννα Χριστοπούλου και την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Φιλία Ίσαρη. Ιδιαίτερα την κυρία Ίσαρη ευχαριστώ για τις πολύτιμες συμβουλές και το όμορφο ταξίδι.

Ευχαριστώ πολύ τον Επίκουρο Καθηγητή Γιώργο Τσιώλη για τις καίριες επισημάνσεις αναφορικά με την ποιοτική μεθοδολογία της παρούσας διατριβής.

Ευχαριστώ θερμά όλους όσους δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα, τόσο για τον χρόνο που αφιέρωσαν, όσο και για τις προσωπικές ιστορίες που μοιράστηκαν μαζί μου στο πλαίσιο της διενέργειας των συνεντεύξεων. Η προσφορά τους ήταν πραγματικά πολύτιμη για μένα.

Θα ήθελα επίσης να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε κάποιους ανθρώπους που συνέβαλαν και συνεχίζουν να συμβάλλουν καθοριστικά στην εξέλιξή μου σαν επαγγελματία ψυχολόγου και ερευνήτριας. Καταρχάς, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον

Καθηγητή Ψυχιατρικής Νικόλαο Παρίτση, για την πίστη και τη γενναιοδωρία του προς εμένα, καθώς και την αγάπη και τον σεβασμό του στην έρευνα. Ευχαριστώ πολύ την ψυχολόγο και συστημική ψυχοθεραπεύτρια Κία Θανοπούλου για τη φανταστική εποπτική συνεργασία μας. Είναι πολύ ευτυχές γεγονός η συνάντηση με ανθρώπους που λειτουργούν ως πρότυπα επαγγελματιών και ανθρώπων, που εμπνέουν δημιουργικότητα, ποιότητα και ήθος. Στην κατεύθυνση αυτή ευχαριστώ την ψυχολόγο και συστημική ψυχοθεραπεύτρια Βίκυ Γκότση που ομόρφυνε και συνεχίζει να απελευθερώνει την ψυχή μου.

Ένα ευχαριστώ σίγουρα απευθύνεται στην οικογένεια προέλευσής μου, σε αυτούς που έφυγαν για τα μνημονικά ίχνη που κατέχουν στην καρδιά μου, τη μητέρα μου, τον αδερφό και τη νέα μου αδερφή. Ευχαριστώ και την οικογένεια που υπάρχει μετά την Αδριατική, αλλά και τους επιστήθιους φίλους που αποτελούν την οικογένεια που διάλεξα.

Τέλος, ευχαριστώ τον σύντροφό μου Jacopo για την οικογένεια που φτιάξαμε μαζί και που πριν λίγους μήνες άνθισε με την κορούλα μας. Τον ευχαριστώ για αυτόν και εκατομμύρια άλλους λόγους που αντιστοιχούν σε όλες τις στιγμές που έχουμε μοιραστεί από κοινού, την επιτυχία του να με κάνει καλύτερο άνθρωπο και την αποδοχή του προς τα λιγότερο φωτεινά μου σημεία. Αποτελεί μοναδική τύχη το να μπορεί ο έρωτας να μας θυμίζει τη θεία διάστασή μας.

Είναι πολύ προσωπικός ο τρόπος που βιώνει κανείς μια διδακτορική διατριβή. Εγώ νιώθω ότι πρόκειται για ένα ακόμα μου παιδί, το οποίο μεγάλωσε και τώρα είναι έτοιμο να πορευτεί ελεύθερο στη ζωή. Πριν πέντε χρόνια που ξεκινούσε αυτή η διαδρομή το κλίμα στην Ελλάδα ήταν σκεπτικιστικό ή κάποιες φορές εχθρικό προς τον διαλογισμό. Αντίθετα, σήμερα έχει αρχίσει να αναγνωρίζεται η αξία του και να χρησιμοποιείται ευρέως. Εύχομαι λοιπόν να έχει καλό ταξίδι και στους σταθμούς του να εμπλουτίζεται συνεχώς και να προσφέρει απλόχερα τα ευεργετικά του οφέλη.

# Κοινωνικές Αναπαραστάσεις, Διαστάσεις, Διεργασίες και Αποτελέσματα του Διαλογισμού στην Ψυχική Υγεία και Ευεξία: Διαπολιτισμική Προσέγγιση

## Διαλογισμός: Ορισμοί και Προσεγγίσεις

Ο διαλογισμός ορίζεται ως μια σχηματοποιημένη νοητική τεχνική, η οποία εφαρμόζεται κατ' επανάληψη με σκοπό την επίτευξη μιας υποκειμενικής εμπειρίας πολύ ξεκούραστης, ήσυχης και με αυξημένη εγρήγορση, η οποία συχνά χαρακτηρίζεται γαλήνια (Jevning, Wallace, & Beidebach, 1992). Συνίσταται σε μια πρακτική νοητικής εξάσκησης ή συνειδησιακής κατάστασης, στην οποία ο νους συνειδητοποιεί το περιεχόμενο της σκέψης του, χωρίς να ταυτίζεται με αυτό (Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008). Αναφέρεται σε μια οικογένεια πρακτικών αυτορρύθμισης, οι οποίες εστιάζουν στην εξάσκηση της προσοχής και της επίγνωσης, με σκοπό τον καλύτερο εθελούσιο έλεγχο των νοητικών διαδικασιών, για την προαγωγή, με τον τρόπο αυτό, της νοητικής ευεξίας και της ανάπτυξης συγκεκριμένων ιδιοτήτων, όπως η ηρεμία, η διαύγεια και η συγκέντρωση (Walsh & Shapiro, 2006). Ως όρος, ο διαλογισμός, χρησιμοποιείται για να περιγράψει πρακτικές σωματικής και νοητικής αυτορρύθμισης, με κοινό χαρακτηριστικό τη ρύθμιση της προσοχής (Cahn & Polish, 2006). Σύμφωνα με τους Shiraev και Levy (2018) «Ο διαλογισμός είναι μια σιωπηλή και χαλαρωτική κατάσταση ηρεμίας στην οποία το άτομο επιτυγχάνει την ενοποίηση των σκέψεων, αντιλήψεων και στάσεων» (σ. 275).

Η αντίστοιχη αγγλική ορολογία για τον διαλογισμό είναι meditation, η οποία προέρχεται από το λατινικό ρήμα *meditari* που σημαίνει το να σκέφτεσαι, να θεωρείς, να επινοείς, να μελετάς με τον νου (Feuerstein, 2006). Η αντίστοιχη ελληνική ετυμολογική ρίζα του διαλογισμού προέρχεται από το ρήμα *μέδομαι* που σημαίνει προετοιμάζομαι, αναπολώ, συνειδητοποιώ, αναλογίζομαι, από την πρωτοινδοευρωπαϊκή ρίζα *med-* που

σημαίνει υπολογίζω, συμβουλεύω, θεραπεύω (https://en.wiktionary.org/). Η βουδιστική και ινδουιστική λέξη για τον διαλογισμό είναι *dhyāna*, η οποία προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα *dhyai*, που σημαίνει σκέφτομαι, αναλογίζομαι, διαλογίζομαι (Feuerstein, 2006). Περιλαμβάνει την έννοια της περισυλλογής με την ευρύτερη σημασία του όρου, αλλά και την πιο τεχνική διάσταση που ποικίλλει από την απλή συγκέντρωση σε ένα αντικείμενο (*dharana*) και την απόλυτη απορρόφηση από αυτό (*samadhi*).

Η αφετηρία του διαλογισμού έγκειται στη συγκέντρωση σε ένα μοναδικό σημείο (ανάμεσα στα φρύδια, στη μύτη, σε ένα φωτεινό αντικείμενο, κτλ.), που κατακτάται μέσα από τη δυναμική ενότητα του ψυχονοητικού ρεύματος (Yoga-Sutra, III, 11, επιμ. Arya, 2007). Η αρχική συγκέντρωση σε ένα μοναδικό σημείο βοηθά τον ασκούμενο να ελέγξει τόσο τις αντιδράσεις που προκύπτουν από τις αισθήσεις, αλλά και εκείνες που προέρχονται από το υποσυνείδητο, γιατί βασική υποχρέωση του διαλογιζόμενου είναι να σκέφτεται, χωρίς να αφήνεται στη σκέψη (Eliade, 1980).

Πρόκειται για έναν όρο «ομπρέλα» που περιλαμβάνει πληθώρα ψυχοφυσιολογικές πρακτικές προερχόμενες από Ανατολικές θρησκευτικές και φιλοσοφικές παραδόσεις (Leaman, 1999), οι οποίες, παρά την ποικιλομορφία των διαστάσεών τους, μοιράζονται μια σειρά από κοινά στοιχεία, τόσο ως προς τους επιδιωκόμενους στόχους, όσο και προς την εφαρμοζόμενη μεθοδολογία (Ospina et al., 2007). Οι παραδοσιακές διαλογιστικές διδασκαλίες συμμερίζονται τον κοινό απώτερο στόχο της πνευματικής ελευθερίας ή αφύπνισης, που περιγράφεται ως Νιρβάνα στον Βουδισμό, Μόκσα στον Ινδουισμό ή διαφώτιση. Τόσο σε θεωρητικό όσο και σε εφαρμοσμένο επίπεδο οι υποστηρικτές του διαλογισμού συνηγορούν, ότι πρόκειται για πολύ ισχυρό εργαλείο νοητικής εκπαίδευσης, το οποίο προάγει την υγεία, την ευεξία και την ψυχολογική λειτουργικότητα όσων εφαρμόζουν αυτές τις πρακτικές (Walsh, 2000).

Όπως διαφαίνεται υπάρχει πληθώρα ορισμών και περιγραφών του διαλογισμού, κάτι που αφενός εμπλουτίζει τη δυνατότητα εννοιολογικής και σημασιολογικής προσέγγισης του φαινομένου και που αφετέρου δυσχεραίνει τη μονομερή και αντικειμενική κατανόησή του. Ήδη από το 1971 ο Claudio Naranjo είχε επισημάνει ότι ο όρος διαλογισμός έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει μια ποικιλία πολύ διαφορετικών μεταξύ τους πρακτικών. Μέχρι στιγμής δεν έχουν οριστεί τα αναγκαία και επαρκή κριτήρια για τον ορισμό του διαλογισμού από την ακαδημαϊκή κοινότητα και εξακολουθεί να απουσιάζει γενική συναίνεση στη βιβλιογραφία επί του θέματος, με αποτέλεσμα να συναντάται εξαιρετική δυσκολία στον ορισμό του. Ο όρος αυτός αποκτά διαφορετικό σημασιολογικό περιεχόμενο ανάλογα με το πλαίσιο το οποίο προσδιορίζει ή εκείνο από το οποίο νοηματοδοτείται σημασιολογικά.

Έτσι, ο διαλογισμός ενδέχεται να περιγράφει την ίδια τη διαλογιστική κατάσταση ή την πληθώρα των πρακτικών ή των τεχνικών που εφαρμόζονται για την επίτευξή της κατάστασης αυτής (Feuerstein, 2006), οι οποίες εντοπίζονται σε διαφορετικές κουλτούρες και παραδόσεις (Carroll, 2005). Η αναγνώριση των ιδιαιτεροτήτων αυτών των διαφορετικών παραδόσεων αποτελεί, ενδεχομένως, τη βάση της δυσχέρειας του εννοιολογικού προσδιορισμού του διαλογισμού (Lutz, Dunne, & Davidson, 2007). Παράλληλα, σημαντικές διαφοροποιήσεις εντοπίζονται ακόμα και εντός της ίδιας παράδοσης και επισημαίνονται με το όνομα του δασκάλου, τον τίτλο του εγχειριδίου, αλλά και το όνομα της εκάστοτε παράδοσης (Murphy, Donovan, & Taylor, 1997).

**Είδη Διαλογιστικών Πρακτικών**

Σίγουρα υπάρχουν πολλά είδη διαλογισμού. Σύμφωνα με τον Shear (2006b), οι διαλογισμοί διαφέρουν ως προς το είδος των νοητικών ιδιοτήτων που εμπλέκουν (π.χ. προσοχή, συναίσθημα, μνήμη, λογική, οπτικοποίηση, σωματική επίγνωση), τον τρόπο χρήσης των παραπάνω ιδιοτήτων (π.χ. ενεργά, παθητικά, με προσπάθεια, χωρίς

προσπάθεια), αλλά και το αντικείμενο των ιδιοτήτων αυτών (π.χ. σκέψεις, εικόνες, θεωρίες, εσωτερική ενέργεια, μέρη του σώματος). Ένας συνήθης άξονας διαχωρισμού αποτελεί το είδος της προσοχής που καλλιεργείται (συγκέντρωση ή επίγνωση), καθώς και η αλληλεπίδραση με τη γνωσιακή διαδικασία (απλή παρατήρηση καταστάσεων ή σκόπιμη τροποποίηση αυτών) (Feuerstein, 2001· Shear, 2006a).

Μια άλλη συνήθης διαφοροποίηση συνίσταται στη διάκριση σε τεχνικές διαλογισμού που στοχεύουν στη συγκέντρωση και σε εκείνες που αποσκοπούν στην ενσυνειδητότητα (Kristeller & Rikhye, 2008). Οι διαλογισμοί της συγκέντρωσης, προτείνουν τη συγκέντρωση της προσοχής σε ένα αντικείμενο ή *mantra*, με μια παράλληλη προσπάθεια διαφοροποίησης των συνήθων νοητικών διεργασιών (σκέψεις, συναισθήματα, πράξεις) και θεωρητικά προέρχονται από την ινδουιστική παράδοση (Feuerstein, 2001). Οι διαλογισμοί της ενσυνειδητότητας είναι περισσότερο βουδιστικής προέλευσης (Feuerstein, 2001), δίνουν έμφαση στην παραμονή στην παρούσα εμπειρία, διατηρώντας μια συνειδησιακή κατάσταση εγρήγορσης και επίγνωσης χωρίς επικρίσεις (Kabat-Zinn, 1994). Μια τρίτη κύρια κατηγορία διαλογισμού είναι ο διαλογισμός που έχει συγκεκριμένη φόρμα και αποκαλείται καθοδηγούμενος διαλογισμός (Kristeller & Rikhye, 2008), είναι Θιβετιανής-βουδιστικής προέλευσης και έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται ενεργά και για θεραπευτικούς λόγους (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

Ποικίλες παραδόσεις και θρησκείες φαίνεται να σχετίζονται -με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικό βαθμό- με τη θεωρία και την εφαρμογή του διαλογισμού, όπως ινδουιστικές, βουδιστικές, ιουδαϊκές, ταοϊστικές, χριστιανικές και ισλαμικές (Shear, 2006· Stein, 2003). Παράλληλα, παραδόσεις περισσότερο μυστικιστικές, όπως ο Σουφισμός (Sayyid Nurjan, Muhammad Nazim Adil al-Haqqani, Muhammad Hisham, & Hedieh, 2005), η ιουδαϊκή Καββάλα και ο χριστιανικός Ησυχασμός (Goleman, 1998) χρησιμοποιούν κάποια μορφή διαλογιστικών πρακτικών, με τη διαφορά ότι οι τελευταίες

είναι περισσότερο θρησκευτικές και τελετουργικές, ενώ οι ασιατικές διαλογιστικές παραδόσεις έχουν περισσότερο τεχνικό χαρακτήρα (Eifring, 2013).

**Ινδική παράδοση**. Οι ινδουιστικές μορφές διαλογισμού είναι οι αρχαιότερες περιλαμβάνοντας συστηματική ψυχοφυσιολογική εκπαίδευση στην αναπνοή, τις διατάσεις του σώματος και τη νοητική συγκέντρωση με σκοπό την καλλιέργεια ενός γενικότερου ελέγχου στο σώμα και τον νου (B. Smith, 2005). Αποτελούν τις μορφές εκείνες του διαλογισμού που έχουν ερευνηθεί περισσότερο και σκοπεύουν κυρίως στον έλεγχο της προσοχής (Ireland, 2012). Ο υπερβατικός διαλογισμός (transcendental meditation), για παράδειγμα, ανήκει στους διαλογισμούς που προέρχονται από την ινδουιστική παράδοση και αποσκοπεί στον έλεγχο της προσοχής μέσα από τη χρήση *mantras*, δηλαδή ήχους σε μορφή λέξεων με ιερό περιεχόμενο (Russell, 1978).

Ο πιο χαρακτηριστικός διαλογισμός ινδουιστικής προέλευσης είναι ο *διαλογισμός mantra* ή *om διαλογισμός* (*mantra meditation/om meditation*), ο οποίος πραγματοποιείται με την επανάληψη ενός *mantra*, ώστε να απασχολείται ο νους· ορισμένες παραδόσεις/σχολές επιμένουν στην ορθή προφορά του *mantra* και στο ίδιο του το νόημα ως προς τη δόνηση που επιφέρει με την ορθή εκφορά του. Υποστηρίζεται ότι το *mantra* σε κάθε περίπτωση αποτελεί εργαλείο του διαλογισμού και είναι βοηθητικό για τη διατήρηση της συγκέντρωσης, ιδιαίτερα όταν υπάρχει πληθώρα σκέψεων, που δυσχεραίνουν τη συγκέντρωση.

Ο *υπερβατικός διαλογισμός* (*transcendental meditation*) αποτελεί συγκεκριμένη μορφή *mantra* διαλογισμού που τον εισήγαγε τη δεκαετία του '50 ο Maharishi Mahesh Yogi και εφαρμόστηκε από πολλούς διάσημους που τη δεκαετία του '60 και του '70 ταξίδεψαν στην Ινδία και πειραματίστηκαν με ανατολίτικες πρακτικές. Έκτοτε, εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο προτιμούν αυτό το είδος διαλογιστικής πρακτικής και πλείστα ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητά του. Ο

υπερβατικός διαλογισμός πραγματοποιείται σε καθιστή στάση με κλειστά μάτια και τη χρήση ενός *mantra* για 15-20 λεπτά δύο φορές τη μέρα.

Ο συνδυασμός του διαλογισμού με το αντίστοιχο φιλοσοφικό και θρησκευτικό πλαίσιο αποκαλείται *yoga* (Feuerstein, 2001). Η γιόγκα ανήκει στην παράδοση του ινδουισμού και περιλαμβάνει περισσότερα από 20 διαφορετικά είδη, τα οποία μοιράζονται ως κοινά χαρακτηριστικά την αναπνοή, συγκεκριμένες στάσεις και κινήσεις του σώματος, καθώς επίσης και τη νοητική συγκέντρωση ή τον διαλογισμό.

Σύμφωνα με τη *γιόγκικη τεχνική*, βασική προϋπόθεση για την πραγματοποίηση του διαλογισμού αποτελεί η στάση (*asana*) που χρειάζεται να είναι «σταθερή κι ευχάριστη», ώστε να μπορέσει ο διαλογιζόμενος να εστιάσει την προσοχή του στο ρευστό συνειδησιακό ρεύμα (Yoga-Sutra, II, 46, επιμ. Arya, 2007). Η διαλογιστική στάση είναι τέλεια όταν δεν καταβάλλεται φυσική προσπάθεια για την πραγματοποίησή της, ή όταν αυτή περιορίζεται στο ελάχιστο, γίνεται με φυσικό τρόπο κι έτσι το πνεύμα συγκεντρώνεται στην ιδέα του απείρου (Vyasa, Yoga-Sutra, II, 47, επιμ. Arya, 2001). Βασικό μέσο στη διαλογιστική διαδικασία είναι η αναπνοή (*pranayama*), μέσω της οποίας συντελείται η συγκέντρωση σε ένα αντικείμενο, γεγονός που αναδεικνύει τη σύνδεση ανάμεσα στη διαδικασία της αναπνοής, τη λειτουργία της σκέψης και την ευρύτερη νοητική κατάσταση (Yoga-Sutra, I, 34, επιμ. Arya, 2007). Ο γιόγκικος διαλογισμός μάλιστα θεωρείται ότι επιτυγχάνεται όταν συντελεστούν δώδεκα *pranayama*, δώδεκα δηλαδή αργές και ολοκληρωμένες αναπνοές που οδηγούν σε ένα είδος ενοποιημένης σκέψης (Yoga-Sutra, III, 2, επιμ. Arya, 2007).

Σύμφωνα με τον Eliade ο ινδικός ασκητισμός προβλέπει τέσσερις συνειδησιακές ιδιότητες, την ημερήσια, την ενύπνια με όνειρα, την ενύπνια χωρίς όνειρα και την καταληπτική: ο γιογκίν (αυτός δηλαδή που εφαρμόζει τον διαλογισμό) μπορεί να έχει πρόσβαση σε όλες αυτές τις διαστάσεις της συνείδησης και χάρη σε αυτή τη

«συνειδησιακή συνέχεια» φέρνει εις πέρας έναν επιτυχημένο διαλογισμό (Eliade, 1980). Μέσω του ελέγχου της αναπνοής επιτυγχάνεται η συγκέντρωση (*dharana*) και η απουσία αλληλεπίδρασης με τα εξωτερικά αντικείμενα, καθότι οι αισθήσεις παραμένουν αισθήσεις (Yoga-Sutra, II, 54, επιμ. Arya, 2007). Η *dharana* προέρχεται από τη ρίζα *dhr* που σημαίνει «κρατώ σφιχτά», υποδηλώνοντας την προσήλωση σε ένα σημείο, μια συγκέντρωση που εστιάζει στον αφαλό, το φως στην καρδιά, την άκρη της μύτης, τη γλώσσα ή κάποιο άλλο εξωτερικό αντικείμενο (Yoga-Sutra, III, 1, επιμ. Arya, 2007).

Οι *γιόγκικοι διαλογισμοί* (*yoga meditations*) δεν αποτελούν τόσο συγκεκριμένη μορφή διαλογισμού. Είναι περισσότερο οι μορφές εκείνες διαλογισμού που διδάσκονται και εφαρμόζονται στα πλαίσια της παράδοσης της γιόγκα, με απώτερο σκοπό την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μορφές διαλογισμών που προέρχονται από την παράδοση της γιόγκα, με πιο διαδεδομένο τον *διαλογισμό στο τρίτο μάτι* (*third eye meditation*), ο οποίος πραγματοποιείται σε καθιστή στάση με μάτια κλειστά και με προσπάθεια συγκέντρωσης στο σημείο ανάμεσα στα φρύδια, το οποίο λέγεται και έκτο τσάκρα (*ajna chakra*).

Πέραν της συγκέντρωσης στο συγκεκριμένο τσάκρα, υπάρχουν και άλλοι διαλογισμοί που συντελούνται με τη συγκέντρωση σε ένα τσάκρα ή ενεργειακό κέντρο και ονομάζονται *διαλογισμοί τσάκρα* (*chakra meditation*). Αυτό συμβαίνει ή με τη συγκέντρωση σε ένα από τα τσάκρα ή την προσπάθεια οπτικοποίησής τους ή με την επανάληψη ενός *mantra* που στοχεύει στα τσάκρα αυτά. Παράλληλα, *ο διαλογισμός της ενατένισης* (*gazing meditation, trataka*), είναι ξεκάθαρα ινδουιστικής παράδοσης και γίνεται με την εστίαση του βλέμματος σε ένα εξωτερικό αντικείμενο, το οποίο μπορεί να είναι κερί, εικόνα ή κάποιο άλλο σύμβολο, πρώτα με τα μάτια ανοιχτά και στη συνέχεια κλείνοντάς τα, αλλά διατηρώντας την εικόνα ως εσωτερική αναπαράσταση. Ο *διαλογισμός κρία* (*kriya yoga*) επίσης συνδυάζει διαλογισμό και αναπνευστικές ασκήσεις και

απευθύνεται σε όσους αναζητούν ένα περισσότερο πνευματικό μονοπάτι μέσα από την εφαρμογή του διαλογισμού.

Στην ίδια κατηγορία, των προερχόμενων από την γιόγκα τεχνικών, ανήκει και ο *διαλογισμός κουνταλίνι* (*kundalini meditation*) που αποτελεί μέρος της *kundalini yoga*, μιας από τις αρχαιότερες παραδόσεις της γιόγκα. Αποτελεί σύνθετη και εξειδικευμένη μορφή διαλογισμού, που στοχεύει στην αφύπνιση της ενέργειας κουνταλίνι, της ενέργειας εκείνης, δηλαδή, που, σύμφωνα με την ινδουιστική παράδοση, εδράζεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης και με την ενεργοποίησή της διαπερνά όλα τα τσάκρα και αφυπνίζει πνευματικά και σωματικά τον ασκούμενο.

Ο *διαλογισμός με ήχο* (*sound meditation/nada yoga*) είναι εκείνη η μορφή διαλογισμού κατά τον οποίο χρησιμοποιείται ήχος. Σε ένα πρώτο επίπεδο χρησιμοποιούνται «εξωτερικοί ήχοι», όπως ήρεμοι ήχοι μουσικών οργάνων ή ήχοι προερχόμενοι από τη φύση, στους οποίους ο διαλογιζόμενος προσπαθεί να συγκεντρώσει την προσοχή του και να ησυχάσει τον νου του. Σταδιακά και σύμφωνα με τη θεωρία, ο διαλογιζόμενος μπορεί να ακούσει και «εσωτερικούς ήχους», ήχους δηλαδή που προέρχονται από το σώμα του ή τον νου του. Απώτερος στόχος αυτού του διαλογισμού είναι να ακούσει ο διαλογιζόμενος τον «υπέρτατο ήχο» (*nada*) που μοιάζει με τον ήχο *om*.

Τέλος, στην ινδουιστική παράδοση συμπεριλαμβάνεται ο *διαλογισμός προσωπικής διερεύνησης* (*self-enquiry meditation* and *"I am" meditation*). Πρόκειται για μια μορφή διαλογισμού που στοχεύει στη διερεύνηση του πραγματικού εαυτού και την ουσιαστική φύση της προσωπικής ύπαρξης. Κατά τον διαλογισμό αυτό, πραγματοποιείται συγκέντρωση γύρω από το εγώ και την ύπαρξη στην υποκειμενική τους διάσταση, πέραν της σωματικής εμπειρίας, της μνήμης, της φαντασίας, των ιδεών και των εικόνων. Με τον τρόπο αυτό ξεκαθαρίζει η αίσθηση του εαυτού και προσεγγίζεται σταδιακά η ουσία της προσοχής, που δεν είναι άλλη από τον πυρήνα του υποκειμένου.

**Βουδιστική παράδοση**. Πολλές διαλογιστικές πρακτικές έχουν αναπτυχθεί και συστηματοποιηθεί στο πλαίσιο διαφόρων βουδιστικών παραδόσεων, με γνωστότερες τον *ενσυνείδητο διαλογισμό* (*mindfulness meditation*), τη *βιπάσανα*/*ενορατικό διαλογισμό* (*vipassana*) και το ζεν (*zen*) (Ireland, 2012). Ο διαλογισμός *ζεν* αποτελεί μια απλή μορφή διαλογισμού, την οποία χαρακτηρίζει μια μορφή ανεπιτήδευτης παρουσίας με συγκέντρωση στην αναπνοή. Ο *διαλογισμός μέτα* (*metta*), που συγκεντρώνει τελευταία μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον και ο οποίος επίσης ονομάζεται διαλογισμός της αγάπης και της ευγένειας, πραγματοποιείται με τρόπο που ο διαλογιζόμενος να συγκεντρώνεται στη σκόπιμη καλλιέργεια συναισθημάτων αγάπης, ευγένειας και ενσυναίσθησης προς τον ίδιο του τον εαυτό και προς τους άλλους ανθρώπους (Ireland, 2012).

Οι ενορατικές μορφές διαλογισμού, συμπεριλαμβανομένης της *βιπάσανα*, χαρακτηρίζονται από μια διευρυμένη κατάσταση προσοχής, βάσει της οποίας συντελείται προσεκτική παρατήρηση όλων των παρουσών εμπειριών χωρίς προτίμηση ή απόδοση κρίσης (Ireland, 2012). *Βιπάσανα* σημαίνει «ενόραση» ή «διαυγές βλέμμα», έχει ιστορία που χρονολογείται τουλάχιστον στον 6ο αιώνα π.Χ. και πέρασε στη Δύση με την ορολογία «mindful breathing» ή “mindfulness”, που σημαίνει «ενσυνείδητη αναπνοή» ή «ενσυνειδητότητα». Αρχική έμφαση δίνεται στον έλεγχο της αναπνοής, με στόχο σε πρώτο επίπεδο την επίτευξη συγκέντρωσης και σε απώτερο επίπεδο την «καθαρή ενόραση» σε ό,τι αφορά τις σωματικές αισθήσεις και τα νοητικά φαινόμενα. Η διαδικασία αυτή συντελείται σταδιακά, καθότι με τον έλεγχο της αναπνοής (που αποτελεί το πρωταρχικό αντικείμενο της συγκέντρωσης) αρχίζουν να προκύπτουν άλλες παράλληλες αισθήσεις, όπως ήχοι, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις (δευτερεύοντα αντικείμενα συγκέντρωσης). Σε περίπτωση που κάποια από τις αισθήσεις τραβήξει παρατεταμένα το ενδιαφέρον του διαλογιζόμενου, αφιερώνεται λίγος χρόνος παρατήρησης μαζί με μια

γενική «περιγραφική ταμπέλα/σημείωση» και μετά ο διαλογιζόμενος επιστρέφει στο πρωταρχικό αντικείμενο παρατήρησης.

Με τον τρόπο αυτό συντελείται μια διαδικασία αποστασιοποίησης από τα προκύπτοντα ερεθίσματα, ενώ η προσοχή παραμένει συγκεντρωμένη στο πρωταρχικό αντικείμενο παρατήρησης, την αναπνοή. Απώτερος στόχος του εν λόγω διαλογισμού είναι η ανάδειξη του παροδικού χαρακτήρα των φαινομένων, με σκοπό την επίτευξη εσωτερικής ηρεμίας και αταραξίας σε σχέση με τα περιβάλλοντα ερεθίσματα/προβλήματα. Αυξάνεται η σωματική και η νοητική επίγνωση ή αλλιώς ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί ο νους και ενδείκνυται για αρχάριους διαλογιζόμενους, που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία στον διαλογισμό.

Ο *ενσυνείδητος διαλογισμός* (*mindful meditation*) αποτελεί προσαρμογή των παραδοσιακών βουδιστικών διαλογιστικών πρακτικών, ειδικά της βιπάσανα που στη Δύση είναι ευρύτατα γνωστός ως mindfulness με εισηγητή τον John Kabat-Zinn της Ιατρικής σχολή του πανεπιστημίου της Massachusetts, από το τμήμα Προληπτικής και Συμπεριφορικής Ιατρικής. Περιλαμβάνει επίσης στοιχεία πρακτικών Ζεν από την παράδοση του Ιαπωνικού Βουδισμού, μαζί με στοιχεία Hatha Yoga, προερχόμενα από την Ινδική χερσόνησο. Η συστηματοποίηση αυτού του μοντέλου ονομάστηκε πρόγραμμα Μείωσης του Άγχους με βάση τον ενσυνείδητο διαλογισμό (Mindfulness-Based Stress Reduction). Η αντίστοιχη κλινική μείωσης του άγχους (Stress Reduction Clinic) δέχεται παραπομπές από όλες τις υπηρεσίες του νοσοκομείου απευθυνόμενη σε ευρύ φάσμα διαταραχών που ποικίλλουν από υπέρταση, καρδιακά προβλήματα, HIV και AIDS, διάφορες μορφές καρκίνου, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, χρόνιο πόνο και φυσικά περιπτώσεις αυξημένου στρες και αγχωδών διαταραχών.

Το πρόγραμμα εκμάθησης του Ενσυνείδητου Διαλογισμού περιλαμβάνει 8 εβδομάδες μαθημάτων που διαρκούν δυόμισι ώρες το καθένα για έξι μέρες την εβδομάδα.

Οι ασκούμενοι διδάσκονται βασικές διατατικές ασκήσεις, διαφορετικές διαλογιστικές πρακτικές και μια μορφή σωματικού σκαναρίσματος, τα οποία πρέπει να εφαρμόζουν μόνοι τους σαν δουλειά για το σπίτι πέραν της συμμετοχής τους στο πρόγραμμα. Την 6η εβδομάδα συμμετέχουν σε έναν επτάωρο σιωπηλό διαλογισμό και μετά συντελούν ατομικές συναντήσεις με τον διδάσκοντα. Για τον διαλογισμό αυτό απαιτείται σκόπιμη συγκέντρωση στην παρούσα στιγμή, με αποδοχή χωρίς των αναδυόμενων αισθήσεων, σκέψεων και συναισθημάτων. Συντελείται με τον τρόπο αυτό μια ουσιαστική διαφοροποίηση ανάμεσα στην επίγνωση ενός αισθήματος και την κατάληψη ή απορρόφηση από αυτό.

Η ενσυνείδητη αυτή πρακτική μπορεί να μεταφερθεί και στην καθημερινή ζωή και τις συντελούμενες στα πλαίσια αυτής δραστηριότητες. Με την έννοια αυτή η «αυτοματοποίηση» των καθημερινών συμπεριφορών αντικαθίσταται από συνειδητές επιλογές με επίγνωση, ακόμα και σε απλές καθημερινές δραστηριότητες, όπως το φαγητό, το περπάτημα ή τη συζήτηση. Αποτελεί την πιο εκλαϊκευμένη μορφή διαλογισμού, η οποία είναι εντελώς αποκομμένη από το ανατολίτικο βουδιστικό και φιλοσοφικό πλαίσιο προέλευσής της και επιφέρει πολλές θετικές επιδράσεις σε σωματικό και πνευματικό επίπεδο, χωρίς να συνοδεύεται από την πνευματική εμβάθυνση ή εμπλουτισμό που χαρακτηρίζουν άλλες μορφές διαλογιστικών πρακτικών. Σήμερα, ο ενσυνείδητος διαλογισμός αποτελεί βασική μορφή διαλογισμού, που εφαρμόζεται ευρέως και κυρίως σε σχολεία και νοσοκομεία.

Γενικότερα, η σύγχρονη βιβλιογραφία στην ενσυνειδητότητα αναφέρει μεγάλη ποικιλία διαφορετικών ειδών διαλογισμού που συμβάλλουν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων της ενσυνειδητότητας (Linehan, 1993). Άλλοι διαλογισμοί εστιάζουν στη συγκέντρωση στις εσωτερικές εμπειρίες των υποκειμένων, όπως σωματικές αισθήσεις, σκέψεις και συναισθήματα και άλλοι σε περιβαλλοντικές επιδράσεις, όπως οι ήχοι ή το

φως (Kabat-Zinn, 1994). Όλοι πάντως συνάδουν στην απουσία επίκρισης και την αποδοχή, πράγμα που σημαίνει ότι ερεθίσματα που έρχονται στο αντιληπτικό πεδίο του του διαλογιζόμενου υφίστανται προσεκτική παρατήρηση, χωρίς εντούτοις να κρίνονται ως καλά ή κακά, αληθή ή ψευδή, υγιή ή άρρωστα, σημαντικά ή ασήμαντα (Marlatt & Kristeller, 1999).

Πρόκειται για έναν τρόπο αλληλεπίδρασης με την παρούσα εμπειρία, ο οποίος μπορεί να είναι θετικός, αρνητικός ή ουδέτερος, ανάλογα με τον οποίο αναμένεται να μειωθεί το γενικό επίπεδο πόνου και να αυξηθεί εκείνο της ευεξίας (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Υπάρχουν διαφορετικές παρεμβάσεις που βασίζονται στην εφαρμογή της ενσυνειδητότητας. Η περισσότερο γνωστή είναι η *Παρέμβαση Μείωσης Άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα* (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) (Kabat-Zinn, 1982, 1990), η οποία προβλέπει 8-10 εβδομαδιαίες συναντήσεις των δύο ωρών περίπου κατά τις οποίες οι μαθητευόμενοι κάθονται σε διαλογιστική στάση σκανάροντας τις σωματικές τους αισθήσεις και παρατηρώντας την αναπνοή τους.

Σύμφωνα με τη βουδιστική παράδοση, τελικός σκοπός του διαλογισμού αποτελεί η απελευθέρωση ή η επιφοίτηση, που σημαίνει το να βιώνει κάποιος την πραγματικότητα όπως πραγματικά είναι (Harvey, 2004). Σε αντίθεση με την ινδουιστική παράδοση που αποσκοπεί στην ανάδυση του εσωτερικού εαυτού, σκοπός του βουδιστικού διαλογισμού είναι το κενό ή *sunyata*. Στο σημείο αυτό, βέβαια, κάποιοι μελετητές της βουδιστικής παράδοσης αναφέρουν ότι κι εκεί συναντάται ο όρος αληθινός εαυτός (Shibayama, 1970) και είναι δύσκολο να διαφοροποιηθεί η περιγραφή του τελικού αποτελέσματος του διαλογισμού ως κενού ή πληρότητας (Samdhong Rinpoche, 2005).

**Κινέζικη παράδοση.** Οι διαλογισμοί του ζεν αναπτύχθηκαν στην Κίνα και την Ιαπωνία και καλλιεργούν μια χαλαρή και προσεκτική κατάσταση επίγνωσης, βασισμένη στη διαφραγματική αναπνοή και τη διατήρηση μιας στητής καθιστής στάσης (Austin,

1998). Η φιλοσοφική και θρησκευτική παράδοση έχει τις ρίζες της στον 6ο π.Χ. αιώνα στον Ταοϊσμό και τη φιλοσοφία του Λάο Τσε, σύμφωνα με την οποία ο άνθρωπος χρειάζεται να ζει σε αρμονία με τη φύση ή το τάο. Οι κινέζικες μορφές διαλογισμού εντοπίζονται στον πρώιμο και δημοφιλέστατο Ταοϊσμό, ο οποίος προϋπήρξε της κωδικοποίησης του Ταοϊσμού ως επίσημης φιλοσοφίας κατά τη διάρκεια του 7ου π.Χ. αιώνα. Δεν είναι ιστορικά εξακριβωμένη η επιρροή του διαλογισμού της Ινδίας στην Κίνα, καθώς παράλληλα εμφανίζεται και στη Σιβηρία και την Αφρική.

Στους κινέζικους διαλογισμούς συμπεριλαμβάνεται, καταρχάς, *ο διαλογισμός της αδειοσύνης* (*emptiness meditation*), κατά τον οποίο ο διαλογιζόμενος προσπαθεί να «αδειάσει» την αντίληψή του από σκέψεις, συναισθήματα και οτιδήποτε άλλο πέφτει στο αντιληπτικό του πεδίο, με σκοπό την εμπειρία εσωτερικής ηρεμίας και αδειοσύνης. Παράλληλα, ο *αναπνευστικός διαλογισμός* (*zhuanki*) αποσκοπεί στη συγκέντρωση στην αναπνευστική διαδικασία ή την ένωση του πνεύματος με την αναπνοή. Τέλος, *ο διαλογισμός εσωτερικής παρατήρησης/θέασης νιγιάν* (*neiguan*) συντελείται με την οπτικοποίηση του νου και του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των εσωτερικών οργάνων, που θεωρούνται εσωτερικές θεότητες, με απώτερο στόχο την ενσωμάτωση της σοφίας της φύσης.

Στην οικογένεια των κινέζικων διαλογισμών ανήκει και ο *διαλογισμός τσικόνγκ* (*oigong*/*chi kung*) που ετυμολογικά σημαίνει την παραγωγή ζωικής ενέργειας, η οποία θεωρείται ότι βρίσκεται σε διαρκή κίνηση στο σώμα μας και ρυθμίζει την καθημερινή και εποχική λειτουργία του ατόμου σε δυναμική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του. Συμπεριλαμβάνει ασκήσεις για το σώμα, διαλογισμό και μέρος εκπαίδευσης σε σχετικές πολεμικές τέχνες. Τα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι υπάρχει ένας διαρκώς αυξανόμενος όγκος επιστημονικών μελετών που υπογραμμίζουν τα οφέλη από την κλινική εφαρμογή του συγκεκριμένου διαλογισμού.

**Άλλες κοσμικές προσεγγίσεις**. Πολλές εκλαϊκευμένες μορφές διαλογισμού έχουν επίσης αναπτυχθεί αποβάλλοντας θρησκευτικά ή πολιτισμικά στοιχεία των παραδοσιακών διαλογιστικών πρακτικών. Από αυτές, η *χαλαρωτική αντιφώνηση του Benson* (Benson, Alexander, & Feldman, 1975), καρδιολόγου στην Ιατρική σχολή του πανεπιστημίου του Harvard, συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ερευνητικό ενδιαφέρον, αποτελεί μια απλή μορφή διαλογισμού, ο οποίος περιλαμβάνει άνετη καθιστή στάση με συγκέντρωση στην αναπνοή και τη χαμηλόφωνη επανάληψη ενός ήχου ή λέξης κατά την εκπνοή. Πρόκειται για μια απλουστευμένη μορφή *υπερβατικού διαλογισμού* (*transcendental meditation*), που πραγματοποιείται για 10 με 20 λεπτά καθημερινά σε ήσυχο περιβάλλον. Ο κλινικά τυποποιημένος διαλογισμός μοιάζει με εκείνον του Benson, με τη διαφορά ότι ο διαλογιζόμενος επιλέγει ένα *mantra* από μια προεπιλεγμένη λίστα και το επαναλαμβάνει χωρίς να το συνδέει με την αναπνοή (Carrington, 2007).

Η έρευνα και η κλινική πρακτική περιλαμβάνουν πολυδιάστατα διαλογιστικά προγράμματα, όπως το *πρόγραμμα των εσωτερικών βοηθημάτων για το άγχος* (*Inner Resources for Stress Program*) (Waelde et al., 2008), το οποίο συμπεριλαμβάνει τη χρήση *mantras*, αναπνευστικών τεχνικών, καθοδηγούμενη φαντασία, καθώς και μια διαδικασία αποφόρτισης αναδυόμενων σκέψεων και αισθήσεων. Παράλληλα, το *διαλογιστικό πρόγραμμα RISE*, συνδυάζει την επανάληψη με παράλληλη εφαρμογή καθημερινών δραστηριοτήτων (όπως επιβράδυνση των ενεργειών και εστιασμένη συγκέντρωση) (Winzelberg & Luskin, 1999).

Ο *κατευθυνόμενος διαλογισμός* (*guided meditation*) αποτελεί μια απλουστευμένη μορφή διαλογισμού, η οποία πολύ συχνά συμπεριλαμβάνει διαφορετικά στοιχεία από τις προαναφερθείσες ανατολίτικες διαλογιστικές παραδόσεις. Γίνεται με τη μορφή βίντεο ή ακουστικών οδηγιών και είναι πολύ χρήσιμος για τους αρχάριους διαλογιζόμενους. Η *καθοδηγούμενη εικονοπλασία* εμπίπτει σε αυτήν την κατηγορία, κατά την οποία,

ακολουθώντας τις οδηγίες του δασκάλου, ο διαλογιζόμενος σχηματίζει διαφορετικές εικόνες με τη φαντασία του με σκοπό κυρίως χαλαρωτικό.

Τα *χαλαρωτικά* και *σωματικά σκαναρίσματα*, επίσης, επιφέρουν σταδιακή χαλάρωση σε όλο το σώμα με σκοπό την ηρεμία. Χρησιμοποιούνται κι εδώ λεκτικές διαβεβαιώσεις, σε συνδυασμό με την καθοδηγούμενη χαλάρωση ή τον κατευθυνόμενο διαλογισμό, με σκοπό να εντυπωθούν ως μηνύματα στον εγκέφαλο. Διαφορετικές ηχητικές συχνότητες (binaural beats), τέλος, χρησιμοποιούνται στην κατεύθυνση αυτή, με σκοπό την παραγωγή κυμάτων άλφα, εγκεφαλικών κυμάτων που εμφανίζονται στα αρχικά στάδια του διαλογισμού.

**Προέλευση και Ιστορία του Διαλογισμού**

Η πρακτική του διαλογισμού έχει προϊστορική προέλευση και ιστορική συνέχεια, ιδιαίτερα σε θρησκευτικά πλαίσια (Everly & Lating, 2002). Σε προϊστορικές θρησκείες εντοπίζονται ρυθμικά επαναλαμβανόμενοι ύμνοι, τα *mantras* (Joseph, 1998). Οι πιο παλιές γραπτές αναφορές στον διαλογισμό έχουν ινδουιστική προέλευση από το 1.500 π.Χ. Πρόκειται συγκεκριμένα για την απεικόνιση μιας καθιστής φιγούρας στη στάση του λωτού πάνω σε μια σφραγίδα που βρέθηκε στα χαλάσματα προαριανών πολιτισμών που υπήρξαν πριν το 1500 π.Χ. στη Harappa και το Mohenjodaro. Στις Βέδες (1.500-1.200 π.Χ.) γίνονται εκτενείς αναφορές για τη διαλογιστική παράδοση της αρχαίας Ινδίας, ενώ άλλες μορφές διαλογισμού αναπτύσσονται τον 6ο και 5ο π.Χ. αι. στην ταοϊστική Κίνα και τη βουδιστική Ινδία (Everly & Lating, 2002).

Στη Δύση γίνεται αναφορά τον 2ο αιώνα π.Χ. από τον Φίλωνα της Αλεξάνδρειας σε «πνευματικές ασκήσεις» που συμπεριλαμβάνουν τη συγκέντρωση και την προσοχή (Hadot, 1995), ενώ τον 3ο μ.Χ. αιώνα ο νεοπλατωνικός φιλόσοφος Πλωτίνος ανέπτυξε διαλογιστικές τεχνικές (Gerson, 1996). Υπάρχει μια πραγματικά αδιάσπαστη παράδοση μυστικισμού ενσωματώνοντας μορφές διαλογιστικών πρακτικών στη Δύση που ξεκινάει

από τους νεοπλατωνικούς και φτάνει μέχρι τους πρώιμους και ύστερους μεσαιωνικούς μυστικιστές. Είναι πολύ ενδιαφέρον το γεγονός ότι διαλογιστικές πρακτικές εντοπίζονται σε διαφορετικές θρησκευτικές παραδόσεις, όπως τον Ινδουισμό, τον Ταοϊσμό, τον Βουδισμό, αλλά και τον Ισλαμισμό (τον Σουφισμό συγκεκριμένα), τον Ιουδαϊσμό (Καββάλα), καθώς και σε πλήθος χριστιανικών παραδόσεων (Goleman, 1988).

Το καθοριστικό γεγονός για τη γνωστοποίηση του διαλογισμού στη Δύση ήταν το «Παγκόσμιο Κοινοβούλιο των Θρησκειών» το 1893, που ήταν η πρώτη φορά που το κοινό της Δύσης ήρθε σε επαφή με τις ασιατικές πνευματικές παραδόσεις από Ασιάτες. Το 1904 διδάχτηκε ο βουδιστικός διαλογισμός για πρώτη φορά στο Χάρβαρντ κι έκτοτε το μάθημα της συγκριτικής θρησκειολογίας εισήχθη σαν ακαδημαϊκό μάθημα στα πανεπιστήμια διαφόρων χωρών. Κατά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο στην ανατολική πλευρά των Η.Π.Α. ο swami Akhilananda πραγματοποιούσε συχνές συναντήσεις με διακεκριμένους διανοούμενους της ψυχολογίας, της φιλοσοφίας και της θεολογίας συμπεριλαμβανομένων των Allport, Bertocci, Hocking και Williams. Ένας από τους σημαντικότερους καρπούς αυτών των συναντήσεων ήταν το έργο του Akhilananda «Ινδική Ψυχολογία», εκδομένο το 1946 σε εισαγωγή του Allport, ένα έργο που αφορά στη φιλοσοφία και ψυχολογία του βεδικού διαλογισμού. Η δεκαετία του 1950 αποτελεί συνολικά μια καθοριστική περίοδο ως προς την επέκταση του ενδιαφέροντος της Δύσης προς την ασιατική φιλοσοφία και τον διαλογισμό. Οι διδασκαλίες του Sri Aurobindo επηρέασαν πολύ κόσμο, μεταξύ άλλων τους Maslow, Watts και Huxley, καθώς και τους νεοφροϋδιστές Horney και Fromm, οι οποίοι έμελλαν με τη σειρά τους να εμπνεύσουν αργότερα εκατομμύρια ανθρώπων σε όλο τον πλανήτη.

Η ακόλουθη δεκαετία του 1960 απογείωσε το Δυτικό ενδιαφέρον στον διαλογισμό λόγω σημαντικών ιστορικών εξελίξεων, καθοριστικών στην κατεύθυνση αυτή, που σχετίζονταν με την ψυχεδελική επανάσταση, την είσοδο των Κομμουνιστών στην Ασία

και την αντικουλτούρα στην αμερικανική μιλιταριστική σκηνή λόγω του πολέμου στο Βιετνάμ. Οι πόρτες της εσωτερικότητας και της προσωπικής εναλλακτικής αναζήτησης άνοιξαν διάπλατα και μαζί με αυτές επήλθαν πολιτισμικές και θεσμικές αλλαγές, καθώς και πολιτικές, θρησκευτικές και κοινωνικές ανακατατάξεις. Έτσι, τη δεκαετία του 1970 ο διαλογισμός και η αναδυόμενη εξ αυτού κουλτούρα αποτελούσαν ένα διακριτό και σημαντικό στοιχείο της κουλτούρας της γενιάς εκείνης κυρίως στην Αμερική αλλά και την Ευρώπη.

Στο πλαίσιο αυτής της κουλτούρας βασική πεποίθηση αποτελούσε ότι οι διαλογιστικές πρακτικές μπορούσαν να καθαρίσουν τη συνείδηση από τις επιδράσεις των ψυχεδελικών ουσιών και να προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, προσφέροντας έναν εναλλακτικό «καθαρό» τρόπο ζωής και δραστηριότητας. Σε κοινωνικό και πολιτισμικό επίπεδο η στροφή αυτή σηματοδοτούσε την καθιέρωση νέων πνευματικών πρακτικών και παραδόσεων, που όχι μόνο διήρκησαν στον χρόνο, αλλά επιπροσθέτως εξελίχθηκαν με μια δυναμική αλληλεπίδραση με το εγχώριο στοιχείο, συνιστώντας πλέον ένα σχεδόν αναπόσπαστο στοιχείο της Δυτικής κουλτούρας.

Ένα καθοριστικό στοιχείο για την αύξηση του ερευνητικού ενδιαφέροντος προς τον διαλογισμό στη Δύση σχετίζεται με την ανάπτυξη της εναλλακτικής ή ολιστικής Ιατρικής, βασικό χαρακτηριστικό της οποίας αποτελεί η συνεξέταση νου-σώματος. Χαρακτηριστική αρχή της εναλλακτικής Ιατρικής είναι η αντιμετώπιση όχι μόνο του εκάστοτε συμπτώματος, αλλά η προσέγγιση του συμπτώματος στο ευρύτερο πλαίσιο λειτουργίας και δραστηριότητας του ατόμου. Η διαδικασία της θεραπείας στην κατεύθυνση αυτή είναι όσο λιγότερο παρεμβατική γίνεται, έτσι ώστε να μην βλάπτεται η φυσική τάση του ατόμου για αυτοθεραπεία και στο σημείο αυτό η γιόγκα και κυρίως ο διαλογισμός κατέχουν καθοριστική θέση.

Εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο σήμερα ασχολούνται με τη γιόγκα και τον διαλογισμό, ανεξαρτήτως εθνικότητας και θρησκείας. Η διάδοση που έχει γνωρίσει στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τις σχολές διδασκαλίας, τα γυμναστήρια, τα ακαδημαϊκά ιδρύματα, τα νοσοκομεία και τα εναλλακτικά θεραπευτικά κέντρα επαναφέρουν τη γιόγκα και τον διαλογισμό στο προσκήνιο του παγκόσμιου ενδιαφέροντος, καθιστώντας τα μέρος του παγκόσμιου πολιτισμού. Θα μπορούσε να τα χαρακτηρίσει κανείς παγκόσμια κουλτούρα, με τη γιόγκα να έχει πλέον τη δική της μέρα στο παγκόσμιο εορτολόγιο.

Συγκεκριμένα, η 21η Ιουνίου έχει καθιερωθεί ως παγκόσμια ημέρα της γιόγκα έπειτα από πρωτοβουλία του Πρωθυπουργού της Ινδίας Narendra Modi με εισήγησή του στη γενική συνέλευση του ΟΗΕ το 2014. Πρόκειται για ένα σημαντικό βήμα, καθώς η εν λόγω εισήγηση έγινε δεκτή από 170 αντιπροσωπείες κρατών μελών του ΟΗΕ, την Ε.Ε., καθώς και ορισμένα μουσουλμανικά κράτη. Η προσπάθεια αυτή έχει ξεκινήσει από το κυβερνών Λαϊκό Κόμμα της Ινδίας (Bharatiya Janata Party) με σκοπό την κατοχύρωση του ινδικού χαρακτήρα της γιόγκα, τη διαφύλαξη της αρχαίας αυτής παράδοσης και την προαγωγή της στη σύγχρονη Ινδία. Στην κατεύθυνση αυτή ιδρύθηκε το Υπουργείο Γιόγκα και Εναλλακτικής Ιατρικής (Ministry of Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homeopathy - AYUSH) και εισήχθη στον δημόσιο τομέα, τόσο με τη μορφή δωρεάν μαθημάτων στους δημοσίους υπαλλήλους, αλλά και με τη διδασκαλία της στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση της Ινδίας.

Παρά την ευρεία διάδοση της γιόγκα και του διαλογισμού στον κόσμο, η αποδοχή της δεν είναι καθολική. Υπάρχουν τουναντίον έντονοι επικριτές της και σφοδροί πολέμιοι, με κυριότερους ορισμένους εκπροσώπους θρησκευτικών ηγεσιών τόσο στην Ινδία, όσο και σε άλλες χώρες του κόσμου. Θρησκευτικοί εκπρόσωποι του Ισλαμισμού θεωρούν καταρχήν αμαρτία την οποιαδήποτε εφαρμογή των εν λόγω πρακτικών, οι οποίες θεωρούνται άμεσα συνδεδεμένες με τον Ινδουισμό, λόγος για τον οποίο απαγορεύονται

δια νόμου. Ενώ οι Βουδιστές και οι Ταοϊστές εγκόλπωσαν τη γιόγκα ως αδελφή προσέγγιση στα συστήματά τους, οι Χριστιανοί ποικίλλουν ως προς τη στάση που κράτησαν και ακόμα και σήμερα κρατούν ως προς τη γιόγκα και τον διαλογισμό.

Οι πρωτοχριστιανοί θαύμαζαν τους Ινδούς ασκητές για τη θρησκευτική τους αφοσίωση και υιοθέτησαν στοιχεία από τις πρακτικές τους, όπως τη διαλογιστική ησυχία που συναντάμε στους ησυχαστές Χριστιανούς μοναχούς, το κομποσκοίνι που μοιάζει με το ινδικό *mala*, τις επαναλαμβανόμενες προσευχές που εναρμονίζονται με την αναπνοή, όπως γίνεται και με τα *mantras* μαζί με την *pranayama*, καθώς και τα *mudras* που είναι κινήσεις ή ενώσεις των δαχτύλων, που διαφαίνονται και σε πλήθος χριστιανικών εικόνων. Η επίσημη θέση του Πάπα ως εκπροσώπου της Καθολικής Εκκλησίας είναι θετική προς τη γιόγκα και τον διαλογισμό, επισημαίνοντας ότι οι Χριστιανοί μπορούν να αποδέχονται πρακτικές που είναι αληθινές και βοηθητικές για την προσευχή τους και το σώμα τους, ειδικά όταν δεν εμποδίζουν την πίστη τους.

Αντίθετα, η θέση της Ορθόδοξης Εκκλησίας, όπως εκφράστηκε με την ανακοίνωση της Ιεράς Συνόδου της Εκκλησίας της Ελλάδας στις 16/6/2015 με αφορμή τον εορτασμό της παγκόσμιας ημέρας της γιόγκα, είναι αρνητική. Υποστηρίζει την άποψη ότι η γιόγκα αποτελεί αδιάσπαστο μέρος του Ινδουισμού, είναι τελείως ασυμβίβαστη με τη χριστιανική πίστη και δε χωρά στη ζωή των Χριστιανών. Σύμφωνα, επίσης, με τον κατάλογο που καταρτίστηκε από την Ζ΄ Συνδιάσκεψη Εντεταλμένων Ορθοδόξων Εκκλησιών και Ιερών Μητροπόλεων για θέματα αιρέσεων και παραθρησκείας (Αλίαρτος 20-26.9.1995), πλήθος οργανώσεων και ομάδων με επίκεντρο τη γιόγκα και τον διαλογισμό κρίθηκαν επίσης ως νεοφανείς αιρέσεις και παραθρησκευτικές ομάδες, όπως η διεθνής εταιρεία διαλογισμού, ο ελληνικός σύλλογος γιόγκα, το κέντρο γιόγκα Αθηνών, το κέντρο διαλογισμού Όσσο και πολλές άλλες ομάδες που γενικά χαίρουν παγκόσμιας αποδοχής.

Η ινδική κυβέρνηση με σκοπό να αντιμετωπίσει τις όποιες ανησυχίες σε σχέση με θρησκευτικές συνυποδηλώσεις της γιόγκα, παρουσίασε και διέδωσε την εφαρμογή της εστιάζοντας στα σωματικά και ψυχονοητικά οφέλη που επιφέρει η εν λόγω πρακτική. Αντίστοιχη θέση κρατούν και οι ανά τον κόσμο ασκούμενοι στη γιόγκα και τον διαλογισμό, καθότι εφαρμόζουν τις εν λόγω πρακτικές παρότι ακολουθούν διαφορετικά θρησκευτικά ή πνευματικά συστήματα πίστης. Γενικότερα, τα βιολογικά και ψυχολογικά οφέλη της γιόγκα και κυρίως του διαλογισμού είναι σήμερα παγκοσμίως αποδεκτά, καθώς ανήκουν πλέον στις επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους (evidence based methods), σύμφωνα με τα διεθνή κριτήρια της επιστημονικής κοινότητας.

**Υπερβατικές Διαστάσεις των Διαλογιστικών Πρακτικών**

Όπως φαίνεται από την ιστορία των διαλογιστικών πρακτικών ο διαλογισμός σχετίζεται με την υπερβατική αναζήτηση του ανθρώπου, με την αναζήτηση δηλαδή πέρα από τον ίδιο και τον αισθητό κόσμο, συνιστώντας ένα εργαλείο μύησης και εσωτερικής καταβύθισης. Παρά τις θεαματικές προόδους στην τεχνολογία και την επιστήμη, το 90% του παγκόσμιου πληθυσμού εμπλέκεται σε κάποια μορφή θρησκευτικής ή πνευματικής πρακτικής (Barrett & Johnson, 2001). Παραδοσιακά, η μια διάσταση των διαλογιστικών πρακτικών, όπως θα παρουσιάσουμε στη συνέχεια και όπως είδαμε και προηγουμένως, είναι θρησκευτική, κυρίως σε ό,τι αφορά την προέλευσή του και η άλλη είναι πνευματική που αφορά στην ουσία του. Πέραν αυτών, υποστηρίζεται ότι υπάρχει και η κοσμική διάσταση του διαλογισμού, η οποία υποτίθεται ότι είναι εντελώς αποκομμένη από υπερβατικές αναφορές και την οποία θα εξετάσουμε ενδελεχώς στην επόμενη ενότητα που παρουσιάζει το πέρασμα των διαλογιστικών πρακτικών στον επιστημονικό χώρο της Ψυχολογίας. Πριν από αυτό όμως και σε τούτο το σημείο θα επιδιώξουμε να διακρίνουμε τις δύο διαστάσεις της υπερβατικότητας που σχετίζονται με τον διαλογισμό και αποτελούν όπως προαναφέρθηκε σημείο σύγχυσης και ενίοτε αντιπαράθεσης. Παρά την άρχουσα

επιστημονική προσοχή στη μελέτη της θρησκευτικότητας και της πνευματικότητας, συναντάται ακόμα αρκετά συγκεχυμένη χρήση των δύο όρων (Hill et al. 2000). Σε πολλές περιπτώσεις η πνευματικότητα με τη θρησκευτικότητα συνυπάρχουν (Sheldrake, 2007), διότι αποτελούν σύνθετα φαινόμενα, πολυδιάστατα από τη φύση τους που πολλές φορές υπάρχει δυσκολία ακόμα και στον ορισμό τους, πόσο μάλλον στην αντικειμενική μελέτη τους (Hill et al., 2000).

**Θρησκευτική διάσταση του διαλογισμού.** Πριν αναλύσουμε τη θρησκευτική διάσταση των διαλογιστικών πρακτικών, χρειάζεται να παραθέσουμε ένα σύντομο ορισμό της θρησκείας και της θρησκευτικότητας. Η θρησκεία βασίζεται πάνω στη διάσταση του ιερού, το οποίο δε δύναται να αναχθεί σε πιο απλή έννοια και το οποίο ορίζεται σε σχέση με το αντίθετό του μη ιερό (Μπέγζος, 1995). Οι Argyle και Beit-Halami (1975) έδωσαν ένα ορισμό στη θρησκεία, που χρησιμοποιείται στην έρευνα, σύμφωνα με τον οποίο η θρησκεία αποτελεί «ένα σύστημα πίστης στη θεία ή στην υπερφυσική δύναμη, και ένα σύστημα πρακτικών λατρείας ή άλλων τελετουργιών που απευθύνονται στη δύναμη αυτή». Ένας άλλος ορισμός που έδωσε το 2001 ο Koenig με τους συνεργάτες του και οποίος επίσης χρησιμοποιείται στην έρευνα έχει ως ακολούθως: «θρησκεία είναι ένα οργανωμένο σύστημα δογμάτων, πρακτικών, τελετουργιών και συμβόλων με σκοπό τη μετοχή στο ιερό ή στο υπερβατικό». Σε κάθε περίπτωση και σε αντίθεση με την πνευματικότητα, περιλαμβάνει μεθόδους και μέσα προσέγγισης του ιερού που υποστηρίζονται από την εκάστοτε κοινότητα, έχουν συλλογικό χαρακτήρα και κοινωνική σύνδεση (Ivtzan, Chan, Gardner, & Prashar, 2009).

Ως θρησκευτικότητα (religiosity), συνακόλουθα, περιγράφεται ο βαθμός συμμετοχής στο θρησκευτικό σύστημα και το επίπεδο νοηματοδότησης που έχει για το υποκείμενο η μετοχή αυτή (Meador & Koenig, 2000). Πρόκειται για έναν κοινωνιολογικό ορισμό που περιγράφει τον βαθμό της πίστης και το επίπεδο εμπλοκής στις εκάστοτε

θρησκευτικές πρακτικές. Σε αντίθεση με τον προσωπικό και βιωματικό χαρακτήρα που χαρακτηρίζει την πνευματικότητα, όπως θα δούμε στη συνέχεια, η θρησκευτικότητα σχετίζεται με ένα οργανωμένο θεσμικό τελετουργικό και με σαφώς οριοθετημένες πρακτικές (Μπέγζος, 1995). Διακρίνεται σε ενδογενή θρησκευτικότητα, όπου η θρησκευτική πίστη «εσωτερικεύεται» και σε εξωγενή, σύμφωνα με την οποία η πίστη χρησιμοποιείται για άλλους σκοπούς που ενδέχεται να σχετίζονται π.χ. με την αποδοχή, την κοινωνική δικτύωση κτλ. (Allport & Ross, 1967).

Μορφές διαλογισμού εντοπίζονται σε όλες τις μεγάλες θρησκείες και στις περισσότερες κουλτούρες, όπως τον Ταοϊσμό και τον Ινδουισμό (*yogas*), τον Εβραϊσμό (*dillug, tzeruf*), τον Ισλαμισμό (*zikr*), τον Κομφουκιανισμό (*ήσυχο κάθισμα*) τον Χριστιανισμό (*καθησυχασμό, μακρά προσευχή*) και τον Βουδισμό (*vipasana*) (Walsh, 1999). Σύμφωνα με τον Smith (1991) οι σημαντικότερες προσεγγίσεις σχετικά με την ανθρώπινη συνειδητότητα να αναπτύχθηκαν από διάφορες θεολογικές σχολές σκέψης, όπως τον Ινδουισμό, τον Βουδισμό, τον Χριστιανισμό και τον Μουσουλμανισμό. Στην προηγούμενη ενότητα παρουσιάστηκαν ενδελεχώς οι διάφορες προσεγγίσεις του διαλογισμού και οι θρησκευτικές αναφορές του ιδιαίτερα σε ό,τι έχει να κάνει με την προέλευση και την ιστορία του. Η γέννηση του διαλογισμού προέρχεται συνεπώς από μια θρησκευτική μήτρα, αλλά αποτελεί ένα εργαλείο ανθρώπινης συνειδητότητας για προσωπική χρήση εκτός θρησκευτικού πλαισίου.

Υποστηρίζεται, πιο συγκεκριμένα, ότι η αρχική φύση της γιόγκα και του διαλογισμού είχε μυστικιστικό χαρακτήρα, αποτελώντας μια μορφή άμεσης και αδιαμεσολάβητης σχέσης με το θείο. Η αρχαία της ρίζα εντοπίζεται στον ταντρισμό, ο οποίος αποτελεί μια αρχαία ινδική παράδοση πίστεων, διαλογισμών και θρησκευτικών πρακτικών που στοχεύουν στη διοχέτευση της θεϊκής ενέργειας του μακρόκοσμου στον ανθρώπινο μικρόκοσμο (White, 2000). Εμφανίστηκε τον 5ο αι. π.Χ. και είχε μεγάλη

επίδραση τόσο στον Ινδουισμό όσο και τον Βουδισμό (Einoo, 2009). Κεντρική ιδέα του ταντρισμού αποτελεί ότι στον ανθρώπινο οργανισμό υπάρχει μια θηλυκή δημιουργική δύναμη με μορφή φιδιού, που ονομάζεται *kundalini* και η οποία εντοπίζεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης και η οποία με τη γιόγκα και τον διαλογισμό αφυπνίζεται και διατρέχει όλα τα *τσάκρα* (ενεργειακά κέντρα) ενεργοποιώντας τα. Στα πλαίσια της ταντρικής παράδοσης αναφέρονται εκατοντάδες διαλογισμοί, οι οποίοι θεωρούνται προηγμένοι, γιατί απαιτούν τόσο εξασκημένη ικανότητα ακινησίας όσο και αυξημένο νοητικό έλεγχο. Κατανοούμε συνεπώς ότι ακόμα και κατά τη γέννηση των διαλογιστικών πρακτικών και πριν ακόμα από τη διοχέτευση και χρήση τους στα θρησκευτικά συστήματα του ινδουισμού και του βουδισμού ο χαρακτήρας τους ήταν μυστικιστικός, δηλαδή αδιαμεσολάβητος ανάμεσα στον άνθρωπο και τη θειότητα.

Πολλούς αιώνες αργότερα οι μυστικιστικού χαρακτήρα διαλογιστικές πρακτικές θα συστηματοποιηθούν σε φιλοσοφικό επίπεδο και θα αποτελέσουν φιλοσοφικά συστήματα ανεξαρτήτως θρησκευτικών προσανατολισμών. Συγκεκριμένα, η μετατροπή της γιόγκα από παράδοση μυστικιστικού προσανατολισμού σε ανεξάρτητο φιλοσοφικό μοντέλο συντελείται χάρη στον Πατάντζαλι (400 π.Χ.). Πριν τον Πατάντζαλι, μπορεί να υποτεθεί ότι η γιόγκα ήταν εντελώς μαγική, μυστικιστική και με πλήρη απουσία θεού ακολουθώντας την παράδοση της Σαμκύα (Eliade, 1980). Στο έργο του Yoga Sutra, όπου βρίσκονται συμπυκνωμένες οι διαλογιστικές πρακτικές και οι ασκητικές τεχνικές, ο ίδιος ο Πατάντζαλι επισημαίνει ότι προβαίνει στη συστηματοποίηση των μεθόδων της Γιόγκα, όπως παραδόθηκαν από τους Ινδούς ασκητές και μυστικιστές, μια τρόπο τινά δημοσίευση των παραδόσεων των κλειστών κύκλων των ασκητών και μετατροπής αυτών σε «συστήματα φιλοσοφίας» (Yoga-Sutra, I, 1, επιμ. Arya, 2007).

Από την αρχική μυστικιστική τους διάσταση μέχρι τη φιλοσοφική συστηματοποίησή τους οι διαλογιστικές πρακτικές ακολούθησαν και μια θρησκευτική

διαδρομή μέσα από τον Ινδουισμό, τον οποίο αξίζει να οριοθετήσουμε αδρά σε σχέση ιδιαίτερα με τη σύνδεσή του με τις διαλογιστικές πρακτικές. Σύμφωνα με τον Klostermaier (2006) με τον όρο Ινδουισμός γίνεται αναφορά σε όλες εκείνες τις παραδόσεις που αναγνωρίζουν τις Βέδες, τα αρχαία εκείνα ινδικά βιβλία που χρονολογούνται στα 1.500 χρόνια π.Χ. (Klostermaier, 2006· Sharma, 2003). Οι Βέδες, οι Ουπανισάδες, η Μπαγκαβάντ Γκίτα και οι Γιόγκα Σούτρας είναι τα ινδουιστικά κείμενα εκείνα στα οποία γίνεται λόγος για τις επιδράσεις του διαλογισμού (Sedlmeier, 2006· Woods, 1994/1998). Παρά τις διαφορές των προαναφερθέντων κειμένων, υπάρχει σύγκλιση στο γεγονός ότι ο διαλογισμός οδηγεί σε μια γενικότερη κατάσταση απελευθέρωσης, επιφοίτησης και καθαρής συνείδησης (Cornelissen, 2003· Rao, 2004/2005), μια μορφή εκπλήρωσης του πραγματικού εαυτού. Όπως πολύ ξεκάθαρα δηλώνει ο Rao (2010) «Ο διαλογισμός σύμφωνα με την κλασική παράδοση έχει μια κοινώς αποδεκτή εφαρμογή, που έγκειται στη μεταμόρφωση του ατόμου, ώστε να πραγματώσει τον εαυτό του σε μια κατάσταση απόλυτης υπερβατικότητας και ελευθερίας από όλους τους υπαρξιακούς εξαναγκασμούς» (σ. 695).

Αυτό που γίνεται αντιληπτό μέσα από την ινδουιστική προσέγγιση του διαλογισμού είναι ότι προσεγγίζεται, παρουσιάζεται και χρησιμοποιείται σαν ένα όχημα συνειδησιακής αλλαγής και προσωπικής αυτοπραγμάτωσης παρά ως θρησκευτικό εργαλείο με τη στενή έννοια του όρου. Πρόκειται για μια τελείως διαφορετική προσέγγιση σε σχέση με τα θρησκευτικά πλαίσια αναφοράς με τα οποία είμαστε εξοικειωμένοι στον Δυτικό κόσμο. Η θειότητα για τον γιογκίν, δηλαδή για αυτόν που ασχολείται με τη γιόγκα και τον διαλογισμό, έγκειται στο να συνδεθεί με τη θεία διάσταση εντός του. Η απόλυτη αυτογνωσία που κατακτά στα τελευταία στάδια του διαλογισμού τον καθιστούν θείο· ο ινδικός πολιτισμός γενικότερα χαρακτηρίζεται από «ανθρώπους-θεούς» περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο (Eliade, 1980). Ο γιογκίν «ενοποιεί τις πιο σπουδαίες λειτουργίες της

ζωής: την αναπνοή, τη συνείδηση» (Eliade, 1980, σ. 95). «Ο γιογκίν εργάζεται σ' όλα τα επίπεδα της συνείδησης και του υποσυνειδήτου με προοπτική ν' ανοίξει το δρόμο προς το υπερσυνείδητο» (Eliade, 1980, σ. 97). Με τη διαρκή εξάσκηση στον διαλογισμό, ο νους κατευνάζεται και επέρχεται ψυχική ειρήνη με τελικό όριο την Νιρβάνα· ο διαλογισμός έτσι γίνεται μέσο μυστικιστικής βίωσης του Θεού (Bhagavad-Gita, VI, 14-15, επιμ. Malinar, 2007).

Διαφαίνεται από τα παραπάνω ότι η θρησκευτική διάσταση της γιόγκα και του διαλογισμού είναι ιδιαίτερη και πολύ διαφορετική από τη Δυτική προσέγγιση της θρησκευτικότητας, καθότι πρόκειται για μια μορφή θρησκευτικότητας μυστικιστικού παρά δογματικού χαρακτήρα, με την έννοια ότι ο άνθρωπος μέσα από την εφαρμογή της γιόγκα και του διαλογισμού προσεγγίζει το θείο, βιώνει το θείο, χωρίς απαραίτητα τη διαμεσολάβηση δογματικών θρησκευτικών πεποιθήσεων ή άλλων θρησκευτικών τελετουργικών. Από τα προαναφερθέντα θρησκευτικά κείμενα οι Γιόγκα Σούτρας θεωρούνται η πιο αντιπροσωπευτική και επίσημη πηγή σε ό,τι αφορά τον διαλογισμό, σύμφωνα με την οποία το βασικό υπαρξιακό πρόβλημα έγκειται στο ότι ο άνθρωπος είναι ξεκομμένος από την καθαρή συνείδηση. Για την υπέρβαση του προβλήματος αυτού, οι Γιόγκα Σούτρας προτείνουν οκτώ βήματα, σύμφωνα με τα οποία, αφότου εξασκηθεί κανείς στην ηθική συμπεριφορά, στις σωματικές και αναπνευστικές ασκήσεις και τη συγκέντρωση της προσοχής στο εσωτερικό, τα τελευταία τρία βήματα αφορούν μορφές διαλογισμού (Rao & Paranjpe, 2008). Η ενοποιητική συνειδησιακή διαδρομή της yoga και του διαλογισμού αποτελεί «μια πανάρχαια διαδικασία ολοκλήρωσης που καταλήγει σε μια από τις μεγαλύτερες πνευματικές συνθέσεις της Ινδίας και διασαφηνίζει κατά περιφανή τρόπο αυτό που αποκάλεσαν «το φαινόμενο του εξινδουισμού»» (Eliade, 1980, σελ.101).

«Η γιόγκα συνιστά μια ειδική διάσταση του ινδικού πνεύματος, σε σημείο ώστε, παντού όπου εισχώρησε η θρησκεία κι ο ινδικός πολιτισμός να συναντάμε επίσης και μια μορφή, λιγότερο ή περισσότερο αυθεντική, της Γιόγκα. Στην Ινδία η Γιόγκα ενσωματώθηκε κι αναγνωρίστηκε απ' όλα τα θρησκευτικά κινήματα, τόσο τα ινδουιστικά όσο και τα «αιρετικά». Οι διάφορες χριστιανικές ή συγκριτικές Γιόγκα της σύγχρονης Ινδίας αποτελούν μια ακόμη απόδειξη ότι η ινδική θρησκευτική εμπειρία αξιοποιεί σαν αναγκαιότητα τις γιογκικές μεθόδους του «διαλογισμού» και της «αυτοσυγκέντρωσης»» (Eliade, 1980, σ. 309). Μοιάζει λοιπόν η γιόγκα και ο διαλογισμός να αποτελούν «καταλύτες» θρησκευτικότητας, στοιχεία δηλαδή που ενδυναμώνουν τη θρησκευτικότητα ανεξαρτήτως συστήματος θρησκευτικής αναφοράς.

Συμπερασματικά, διαφαίνεται ότι η γιόγκα και ο διαλογισμός διαπερνούν και διατρέχουν διαφορετικά θρησκευτικά και πνευματικά συστήματα τόσο στην Ινδία όσο και παγκοσμίως. «Στο μέτρο που αντιπροσωπεύει κάποια αντίδραση κατά του τελετουργισμού και της σχολαστικής θεώρησης, η Γιόγκα συμμετέχει στην αυτόχθονη θρησκεία και αντιτίθεται στην ινδοευρωπαϊκή θρησκευτική κληρονομιά … δεν είναι μια τεχνική της έκστασης: αντίθετα προσπαθεί να πραγματοποιήσει την απόλυτη αυτοσυγκέντρωση για να καταλήξει στην «ένσταση»» (Eliade, 1980, σ. 310). «Η Γιόγκα επαναλαμβάνει και παρατείνει τον πανάρχαιο συμβολισμό της μύησης· μ' άλλα λόγια εντάσσεται σε μια παγκόσμια παράδοση της θρησκευτικής ιστορίας της ανθρωπότητας» (Eliade, 1980, σελ. 312).

Σύμφωνα με τον Eliade (1980), η ετυμολογική ρίζα της γιόγκα προέρχεται από τη *yuj* που σημαίνει «συνδέω», «συσφίγγω», «υποτάσσω», από όπου στα λατινικά εντοπίζεται ως *jungere* και στα αγγλικά ως yoke· το φώνημα γιόγκα τελικά χρησιμεύει για να γίνει αναφορά στην ασκητική τεχνική και τη μέθοδο του διαλογισμού. Η «σύνδεση» αυτή στοχεύει στην ενοποίηση του πνεύματος για την αναζήτηση της αλήθειας, με τελικό

σκοπό τη λύτρωση, που ισοδυναμεί με την κατάκτηση ενός διαφορετικού επιπέδου ύπαρξης. Η κλασική γιόγκα διαιρεί την πρακτική της σε κανόνες συμπεριφοράς (*yamas* και *niyamas*), σωματικές στάσεις (*asanas*), αναπνευστικές ασκήσεις (*pranayama*) και στοχαστικές μορφές διαλογισμού (*pratyahara, dharana, dhyana, samadhi*) (οχταπλό μονοπάτι). Στα σανσκριτικά η λέξη yoga σημαίνει ένωση, η οποία σηματοδοτεί την ένωση του ταπεινού μεμονωμένου εαυτού με τον άπειρο και πλήρη θείο εαυτό, μέσα από μια διαδρομή που αποσκοπεί στη διαρκή ένωση/ενότητα.

Αντίστοιχα ο Βούδας, μεγαλωμένος στη «γη της γιόγκα», δεν απορρίπτει την παράδοση του ασκητισμού και του διαλογισμού, αντιθέτως η διδασκαλία του δρα συμπληρωματικά προς τις πνευματικές αυτές παραδόσεις (Senart, 1900). Σύμφωνα με την εξήγηση του Βούδα για τον γιόγκικο διαλογισμό, σκοπός του διαλογισμού αποτελεί η συνειδησιακή ανάπλαση του ασκητή (Eliade, 1980). Μέσα από το *Οκταπλό Μονοπάτι,* έναν από τους πυλώνες της βουδιστικής διδασκαλίας, η επιθυμία μειώνεται και τελικά εκλείπει (Schwartz & Clark, 2006). Το Μονοπάτι αυτό, όπως και στα Yoga Sutras, αποτελείται από οκτώ μέρη σε σπειροειδή μορφή (Harvey, 2004), έξι εκ των οποίων είναι προπαρασκευαστικά και αφορούν ζητήματα συμπεριφοράς και ηθικής, ενώ τα άλλα δύο αναφέρονται στον διαλογισμό, που στοχεύει στην απαλλαγή από την επιθυμία, μέσα από την ενσυνειδητότητα και τη συγκέντρωση.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι τόσο κατά την ινδουιστική προσέγγιση του διαλογισμού όσο και κατά την βουδιστική, η χρήση και η λειτουργία του συνδέθηκε με τη συνειδησιακή εξέλιξη του ανθρώπου και την αναβάθμισή του σε υπαρξιακό επίπεδο, παρά με την εξέλιξή του σε καλύτερο πιστό. Πρόκειται για εντελώς διαφορετικά θρησκευτικά πλαίσια αναφοράς σε σχέση με αυτά που είμαστε περισσότερο εξοικειωμένοι στον Δυτικό κόσμο, σύμφωνα με τα οποία ο διαλογισμός μοιάζει να έχει θέση εργαλείου προσωπικής ανάπτυξης, παρά προαπαιτούμενο δογματικής ακολουθίας. Εντούτοις, αξίζει στο σημείο

αυτό να αναλογιστούμε τη διαλογιστική πρακτική εκτός οποιαδήποτε θρησκευτικού πλαισίου αναφοράς, εστιάζοντας στην πνευματική διάσταση που τη χαρακτηρίζει.

**Πνευματική διάσταση του διαλογισμού.** Με τον όρο πνευματικότητα (spirituality) περιγράφεται η προσπάθεια του ανθρώπου να δώσει απάντηση σε θεμελιώδη ερωτήματα που αφορούν τη ζωή και το νόημά της, καθώς και οτιδήποτε ιερό ή «υπερβατικό» που ενδέχεται να σχετίζεται, αλλά και να απέχει, από τα θρησκευτικά τελετουργικά (Koenig, McCullough, & Larson, 2001). Δεν πρόκειται για σαφώς οριοθετημένο όρο, αλλά η πλειοψηφία των σχετικών ορισμών συμπεριλαμβάνει την αναγνώριση της πνευματικής φύσης του ανθρώπου, την αναζήτηση νοήματος στη ζωή και την προσπάθεια ένωσης με τον εαυτό και το περιβάλλον· παράλληλα, υποδηλώνει τη διατήρηση μιας ανοιχτής στάσης στα πνευματικά κηρύγματα διαφόρων θρησκευμάτων (Πλατσίδου & Ηρακλή, 2011). Η πνευματικότητα συνδέεται με μια περισσότερο προσωπική προσέγγιση της υπερβατικότητας και τείνει να χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια πιο υποκειμενική εμπειρία, χωρίς κανόνες και συγκεκριμένες νόρμες, που ωθεί τον άνθρωπο να κατανοήσει το νόημα της ζωής και το ιερό (Ellens, 2008). Πρόκειται περισσότερο για ένα μοντέλο ζωής, που ορίζει τη στάση του υποκειμένου απέναντι στα εκάστοτε προβλήματα, σε αντίθεση με τις δογματικές διδαχές ενός ορισμένου θρησκευτικού μοντέλου (Zullig, Ward, & Horn, 2006). Τα υπαρξιακά ερωτήματα έχουν πανανθρώπινο χαρακτήρα, συνδέονται άρρηκτα με όλη την ιστορία του ανθρώπινου είδους και προσπαθούν να ικανοποιηθούν είτε μέσω των οργανωμένων θρησκευτικών συστημάτων είτε μέσω της προσωπικής αναζήτησης της πνευματικότητας.

Στον σύγχρονο Δυτικό πολιτισμό δεν υπάρχει συχνά σαφής διάκριση ανάμεσα στην πνευματικότητα και τη θρησκεία ή την θρησκευτικότητα, ενώ στη διεθνή βιβλιογραφία οι όροι πνευματικότητα και θρησκευτικότητα χρησιμοποιούνται πολλές φορές ως συνώνυμοι, γεγονός που δε διευκολύνει τη μεταξύ τους εννοιολογική και

ουσιαστική διάκριση (Piedmont, 1999). Υψηλό επίπεδο θρησκευτικότητας δε σημαίνει και αντίστοιχα υψηλό επίπεδο πνευματικότητας (Walker & Dixon, 2002), ενώ συγχρόνως ενδέχεται να έχει κανείς αυξημένο επίπεδο πνευματικότητας χωρίς να πιστεύει σε κάποια από τις επίσημες θρησκείες (Reker, 2003). Στη μεταμοντέρνα αντίληψη, η πνευματικότητα περιλαμβάνει τη γιόγκα, τον νατουραλισμό ή άλλες μορφές νεοπανθεϊσμού και άλλες προσεγγίσεις, όπου η πίστη έχει μια περισσότερο προσωπική και βιωματική διάσταση, χωρίς τη διαμεσολάβηση θρησκευτικών πρακτικών ή δογματικών πεποιθήσεων (Κιούλος & Μπεργιαννάκη, 2014). Στη σύγχρονη εποχή, πάντως, ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν το θείο εκτός των οργανωμένων θρησκευτικών συστημάτων, ψάχνοντας μια πνευματική υπόσταση που δε χωράει σε συγκεκριμένα πλαίσια. Με τον σχολιασμό του στην παγκοσμιοποιημένη σύγχρονη κοινωνία ο Schiller (2009) μιλάει για «πίστη πολλαπλών επιλογών» σε «κοινωνίες πολλαπλών επιλογών».

Βασικό στοιχείο της πνευματικότητας είναι το ίδιο το πνεύμα, ο λόγος και η ενασχόληση με αυτό. Πρόκειται για το άυλο μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης, σε ψυχικό, συναισθηματικό και ηθικό επίπεδο σε αντίθεση με το σώμα. Η εξέταση της σχέσης του πνεύματος με τον διαλογισμό προαπαιτεί τη διερεύνηση της έννοιας αυτής στην ινδική φιλοσοφία γενικότερα. Το πνεύμα έχει κεντρική θέση στην ινδική σκέψη, κυρίως ως υπερβατική αρχή. Με βάση την ινδική φιλοσοφία ανάμεσα στο πνεύμα και την ψυχή εντοπίζεται μια οντολογικής φύσης διαφορά, ως διαφορετικές εκφάνσεις του είναι, που μόνο μέσα από την εξάσκηση στον διαλογισμό καθίσταται δυνατή η ανάδειξη της αυτόνομης και παντοδύναμης φύσης του πνεύματος (Eliade, 1980). Μέσα από τη «γνώση» που προσφέρει ο διαλογισμός το ανθρώπινο πνεύμα ξεφεύγει από τις επώδυνες πλάνες των φαινομένων και συγκεντρώνεται στον πυρήνα του, στο ουσιαστικό του πνεύμα (*atman*) (Eliade, 1980).

Αναπόσπαστο κομμάτι του πνεύματος αποτελεί η γνώση ως βασικό εργαλείο προσέγγισης, διερεύνησης και ανάπτυξης αυτού. Η γνώση στην περίπτωση αυτή δεν προέρχεται από τη διανοητική διεύρυνση του πνεύματος και την εξάσκηση της λογικής. Συντελείται μέσω της παύσης της συνήθους νοητικής λειτουργίας μέσω της διαλογιστικής εξάσκησης. Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι, η επώδυνη άγνοια οφείλεται στην εσφαλμένη θεώρηση του εφήμερου και οδυνηρού ως αιώνιου και πνεύματος (Yoga-Sutra II, 5, επιμ. Arya, 2007). Στην παράδοση, επίσης, των Ουπανισάντ προκρίνεται η ολοκληρωτική γνώση του πνεύματος ως ο μόνος δρόμος σωτηρίας «Όποιος γνωρίζει το πνεύμα διασχίζει τον ωκεανό της οδύνης» (Chandoya Upanishads, VII, I, 3, επιμ. Müller, 1879-84).

Η γνώση λοιπόν προετοιμάζει τον δρόμο για την εν λόγω ελευθερία, αλλά η κατάκτησή της δε συμβαίνει νοητικά, αλλά έμπρακτα και βιωματικά, με επίμονη προσπάθεια, κυρίως μέσα από την εφαρμογή του διαλογισμού. Τα στάδια της πνευματικής εξάσκησης πιο συγκεκριμένα είναι (α) η εγκράτεια (*yama*), (β) η πειθαρχία (*niyama*), (γ) οι ασκήσεις του σώματος (*asana*), (δ) ο αναπνευστικός ρυθμός (*pranayama*), (ε) ο έλεγχος της αισθητηριακής αντίληψης (*pratyahara*), (στ) η συγκέντρωση της προσοχής (*dharana*), (ζ) ο διαλογισμός (*dhyana*) και η υπέρτατη συγκέντρωση (*samadhi*) (Yoga-Sutra, II, 29, επιμ. Arya, 2007).

Αποκορύφωση του πνευματικού μονοπατιού λοιπόν είναι το *samadhi*, μια κατάσταση συγκεντρωμένης περισυλλογής (Yoga-Sutra, III, 3, επιμ. Arya, 2007). Στο τέλος του σταδίου αυτού μπορεί κανείς να επιτύχει την «απόλυτη γνώση», την οντολογική ολοκλήρωση, κατά την οποία δεν υφίσταται διάκριση της ουσίας και της γνώσης και λόγω της οποίας καταργείται ο υπαρξιακός πόνος (Yoga-Sutra, I, 48, επιμ. Arya, 2007). «Η τελειωτική επανολοκλήρωση, δηλαδή η επιστροφή στην ενότητα, συνιστά για το ινδικό πνεύμα, τον απώτερο σκοπό κάθε υπεύθυνης ύπαρξης. Δε θα αργήσουμε να

συναντήσουμε την παραδειγματική αυτή εικόνα σε όλα τα επίπεδα πνευματικότητας και σε όλα τα πολιτιστικά συμφραζόμενα» (Eliade, 1980, σ. 117).

Οι Ινδοί είχαν αναπτύξει έναν «χάρτη» δικής τους ψυχοσωματικής φυσιολογίας με διάφορα κανάλια, πλέγματα, και κέντρα (*chakras*), τα οποία έπρεπε να λειτουργούν με πολύ αποτελεσματικό τρόπο, αλλά το βάρος της ανυψωτικής διαδρομής βρίσκεται στον διαλογισμό. «Αρκεί όμως να διαβάσει κανείς προσεκτικά τα κείμενα για να καταλάβει ότι πρόκειται για διαφυσιολογικές εμπειρίες, ότι όλα αυτά τα «κέντρα» αντιπροσωπεύουν «γιογκικές καταστάσεις» δηλαδή καταστάσεις απρόσιτες χωρίς κάποια πνευματική άσκηση: οι αυστηρά ψυχοφυσιολογικές πειθαρχίες δεν αρκούν για να διεγείρουν τα τσάκρα ή να εισχωρήσουν μέσα τους: το ουσιαστικό, το απαραίτητο παραμένει πάντοτε ο διαλογισμός, η πνευματική «πραγμάτωση» (Eliade, 1980, σελ. 207).

Η γιόγκα, παρά το γεγονός ότι έχει τις ρίζες της στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό, μπορεί να θεωρηθεί μια περισσότερο πνευματική πρακτική, διότι δεν επικαλείται κάποιο οργανωμένο θρησκευτικό δόγμα (Πλατσίδου & Ηρακλή, 2009). Μια πιο ενδελεχής μελέτη της φιλοσοφίας της γιόγκα, όπως φαίνεται από τα αρχαία ινδικά κείμενα, καταδεικνύει ότι σκοπός της είναι ουσιαστικά η ένωση της πεπερασμένης ανθρώπινης συνείδησης με την Υπέρτατη Πραγματικότητα ή αλλιώς την ουσιαστική επίτευξη της ανώτερης και βαθύτερης οντολογικής εκφοράς, γεγονός το οποίο αποτελεί θεμελιώδη επιδίωξη όλων των πολιτισμών διαχρονικά και παγκόσμια.

Αυτό που επί της ουσίας αξίζει να υπογραμμίσουμε είναι το γεγονός ότι η γιόγκα και ο αναδυόμενος εξ αυτής διαλογισμός συνιστούν ουσιαστικά βασικό μέρος της ινδικής φιλοσοφίας, παρά της ινδικής θρησκείας. Εάν αφορίσει κανείς την ινδική φιλοσοφία επειδή χαρακτηρίζεται από στοιχεία με έντονο πνευματικό περιεχόμενο, θα πρέπει να εξαιρέσει από τη φιλοσοφική μελέτη και τη Δυτική μεσαιωνική φιλοσοφική σκέψη· κι αυτό διότι η εν λόγω φιλοσοφική περίοδος είναι βασισμένη στη μελέτη και ερμηνεία των

χριστιανικών κειμένων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα στο πλαίσιο αυτό αποτελούν η σχολαστική φιλοσοφία, η οποία συνίσταται στην ένωση της φιλοσοφίας και της θεολογίας, με χαρακτηριστικό εκπρόσωπο τον San Tommaso ή τον μεταγενέστερό του Sant' Agostino. Η πρώτη επιστήμη κατά την περίοδο του Μεσαίωνα στη Δύση ονομαζόταν *organum theologiae*, συνίστατο επί της ουσίας στη θεολογία, την οποία υποβοηθούσε η αριστοτελική φιλοσοφία ή αλλιώς η λογική της πίστης. Κατά ανάλογο τρόπο, ο Patanjali περιέγραφε εκείνες τις ηθικές αρχές μέσα από τις οποίες ο άνθρωπος μπορεί να γίνει ένθεος, όπως υποστήριζε και ο Πλάτωνας στο *Συμπόσιο* και τον *Φαίδρο*.

Έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον η ομιλία του προέδρου της ΕΛΙΝΕΠΑ (Ελληνο-Ινδικής Εταιρείας Πολιτισμού και Ανάπτυξης) Δρ. Δημήτρη Βασιλειάδη στον πρώτο εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας της Γιόγκα στις 21 Ιουνίου 2015, κατά την οποία σημείωσε τα ακόλουθα:

*Ολόκληρη η γη αποτελεί μια οικογένεια» (vasudhaiva kuṭumbakam, Mahopaniṣad VI.71-73), αλλά οι άνθρωποι φαίνεται να αγνοούν αυτήν την αλήθεια αυτοπεριοριζόμενοι μέσα στα ιδεολογικά τείχη που ανυψώνουν γύρω τους ... Θα ήταν ορθολογικά σωστότερο να μιλούσαμε για την παγκόσμια ημέρα της ψυχοσωματικής υγείας και της πνευματικής ενότητας. Τα Ηνωμένα Έθνη όμως επέλεξαν τον όρο «γιόγκα» αναμφίβολα κάτω από την πολιτική επιρροή της Ινδίας, αλλά και για να εκφράσουν με ακρίβεια και με μια μόνο λέξη το σύνολο της σωματικής, της νοητικής και της πνευματικής αναζήτησης του ανθρώπου. Στην παγκοσμιοποιημένη εποχή μας μπορούμε να μελετούμε με ευκολία τη σοφία όλων των λαών και των εποχών με απώτερο σκοπό να κάνουμε τη ζωή μας καλύτερη αλλά και για να συμβάλουμε στην ειρηνική συμβίωση όλων των λαών μέσω της αμοιβαίας αποδοχής και αλληλοκατανόησης (Βασιλειάδης, 2015).*

## Διαλογισμός, Ψυχολογία και Υπερβατικότητα

Έπειτα από την ενδελεχή παρουσίαση της σημασίας, των διαφορετικών προσεγγίσεων και των διαστάσεων του διαλογισμού, στην παρούσα ενότητα θα παρουσιάσουμε τη μετάβασή του στον χώρο της Ψυχολογίας και την υιοθέτησή του από διάφορες σχολές ψυχοθεραπείας. Θα μελετήσουμε τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται και χρησιμοποιείται στον επιστημονικό ψυχολογικό χώρο, καθώς και τις δυνάμει υπερβατικές συνυποδηλώσεις του. Θα σταθούμε στον δημιουργικό διάλογο που έχει συντελεστεί και ακόμα επίκειται ανάμεσα στην επιστημονικότητα και την πνευματικότητα. Τέλος, θα καταπιαστούμε με τον τρόπο που η υπερβατικότητα γενικά συμβάλλει στην Ψυχολογία και ιδιαίτερα στην ψυχολογική ευεξία.

Τα τελευταία 100 χρόνια πληθώρα διαλογιστικών πρακτικών έχουν μεταφερθεί, εφαρμοστεί και αναλυθεί στο πλαίσιο αναφοράς του Δυτικού μοντέρνου πολιτισμού, γεγονός που αυτομάτως συνεπάγεται μια καθοριστική αναπλαισίωσή τους και συνεπώς μια σημαντική διαφοροποίηση στην προσέγγισή τους. Αυτή η αναγωγική -τουλάχιστον σε ένα βαθμό- προσέγγιση μεταλλάσσει τις διαλογιστικές πρακτικές από ολιστικές προσεγγίσεις σε ψυχοφυσιολογικά τρόπον τινά βοηθήματα, των οποίων εξετάζεται η εξακριβωμένη πλέον αποτελεσματικότητα. Ο διαλογισμός γίνεται σημείο αναφοράς πολλών κοινωνικών και πολιτισμικών τάσεων του 21ου αιώνα, όπως του Μπήτνικ Ζεν της δεκαετίας του ‘50, των τροποποιημένων συνειδησιακών καταστάσεων της δεκαετίας του ‘60, της προσωποκεντρικής γενιάς της δεκαετίας του ‘70 και του Νέου Κύματος των δεκαετιών του ‘80 και του ‘90, με αποτέλεσμα οι διαλογιστικές πρακτικές να αποκτούν έναν αξιόπιστο χαρακτήρα που διαρκεί στον χρόνο και αποκτά διαρκώς αυξανόμενο ενδιαφέρον από νέες προσεγγίσεις σήμερα (Shapiro, Schwartz, & Santere, 2002).

Με βάση τη μοντέρνα/νεωτερική προσέγγιση στην επιστήμη η πνευματικότητα και η θρησκευτικότητα, όχι απλώς είχαν παραμεριστεί από το επίκεντρο του επιστημονικού

ενδιαφέροντος, αλλά θεωρούνταν και αντίθετες προς την αντικειμενική επιστημονική παρατήρηση (Κονδύλης, 2004). Η σύνδεση που είχε κάνει ο Freud ανάμεσα στην θρησκεία αφενός και τη νεύρωση και την υστερία αφετέρου έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην κατεύθυνση αυτή. Ο Allport και η κατεύθυνση της ανθρωπιστικής ψυχολογίας τη δεκαετία του ‘70 αποτελούν το έναυσμα για την Ψυχολογία της Θρησκείας και των αντίστοιχων επιστημονικών εταιρειών σε Αμερική και Ευρώπη (Τσιτσίγκος, 2007).

Η ερευνητική δραστηριότητα από τη δεκαετία του ‘60 και μετά γύρω από τον διαλογισμό εισάγει αφενός τον ρόλο του υποκειμένου στην εξέλιξη της θεραπείας και αφετέρου, και σε ένα γενικότερο επίπεδο, τη σημασία των πνευματικών εμπειριών στην ψυχολογία και την ιατρική. Ξεκινάει ουσιαστικά ένας ενεργός διάλογος ανάμεσα στην επιστήμη και την πνευματικότητα, δυο τομείς του ανθρώπινου επιστητού καθόλα αποξενωμένους για πολλά χρόνια, ο οποίος ανοίγει μία νέα προοπτική στην επιστήμη για μια περισσότερο ολιστική και λιγότερο αποστειρωμένη ματιά, χωρίς το τελικό αποτέλεσμα να στερείται επιστημονικότητας και κυρίως αποτελεσματικότητας. «Η έρευνα για την πνευματικότητα συνέβαλε στη διαμόρφωση του κινήματος της ολιστικής υγείας, ενός διεπιστημονικού εφαρμοσμένου πεδίου που εστιάζει στη θεμελιώδη υπόθεση ότι οι σωματικοί, οι διανοητικοί και οι πνευματικοί παράγοντες που συντελούν στην ασθένεια ενός ατόμου είναι αλληλένδετοι και εξίσου σημαντικοί στη θεραπεία» (Shiraev & Levy, 2018, σ. 692).

Η Virginia Satir ανέφερε σχετικά με την πνευματικότητα «Πριν από πενήντα χρόνια κανένας, εκτός από αυτούς που συνδέονται κάπως με τη θρησκεία, δε θα σκεφτόταν πως η πνευματικότητα θα ήταν θέμα κατάλληλο για μια μη θρησκευτική μελέτη. Μερικοί ίσως να θεωρούν ακόμη την πνευματικότητα κάτι το απλοϊκό ή άσχετο με την υπόθεση της ζωής μας. Εγώ πιστεύω πως η πνευματικότητα είναι η σύνδεσή μας με το σύμπαν, πως είναι βασική για την ύπαρξή μας, άρα και ουσιαστική για το

θεραπευτικό μας έργο» (Satir, 1988, σ. 379). Και συνεχίζει «Θεωρώ την επαφή με το πνεύμα πρώτο βήμα για κάθε αλλαγή. Τότε μαζί με το θεραπευόμενο καθαρίζουμε το δρόμο για την απελευθέρωση ενέργειας που θα μας φέρει υγεία. Πρόκειται πάλι για την πνευματικότητα σε δράση» (Satir, 1988, σ. 386).

Στην κατεύθυνση αυτή ο Benson ιδρύει το Ιατρικό Ινστιτούτο Νου και Σώματος σε συνεργασία με την ιατρική σχολή του Harvard και μελετά προχωρημένους Θιβετιανούς Βουδιστές καλόγερους, ακόλουθους του Δαλάι Λάμα και πολύ προχωρημένους στην πρακτική του διαλογισμού. Η ερευνητική δραστηριότητα του Ινστιτούτου συνεχίστηκε με πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα για πολλά χρόνια και με αμείωτο ερευνητικό ενδιαφέρον, με αποκορύφωμα το συνέδριο του 1995 με τίτλο «Πνευματικότητα και Θεραπεία στην Ιατρική» όπου για πρώτη ίσως φορά στη Δύση επιστήμονες και εργαζόμενοι των υπηρεσιών ψυχικής και σωματικής υγείας ήρθαν σε επαφή με διανοητές της συγκριτικής θρησκειολογίας για να μελετήσουν τη σχέση πνευματικότητας και υγείας. Οι προσδοκίες, οι πίστεις, οι αξίες και η πρακτική του διαλογισμού παρουσιάστηκαν ως σημαντικές μεταβλητές για την υγεία και την προσωπική ανάπτυξη.

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει συντελεστεί μια στροφή στις ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες προς την πνευματική διάσταση του ανθρώπου, καθώς και μια προσπάθεια ανταπόκρισης στις πνευματικές του ανάγκες. Η εν λόγω μετατόπιση είναι πολύ σημαντική, διότι έτσι ο άνθρωπος αντιμετωπίζεται περισσότερο ολιστικά και η επιστήμη προσπαθεί να ανταποκριθεί στην ολότητά του. Είναι πολύ ενδιαφέρουσα η επισήμανση του Mikhail Epstein (2017), ως προς τη σημασία της πνευματικής διάστασης για τις ανθρωπιστικές επιστήμες, λέγοντας «Σε κάποιο βαθμό, οι ανθρωπιστικές επιστήμες έπαψαν να είναι επιστήμες του ανθρώπου και έγιναν επιστήμες του κειμένου. Πάσχουν από έναν ορισμένο διανοητικό αυτισμό, και έχουν χάσει την επιθυμία να επικοινωνούν με τους ανθρώπους ως πνευματικά όντα» (σ. 26).

Η πνευματική διάσταση των ανθρώπων φαίνεται να είναι επίκαιρη και ιδιαίτερα επαυξημένη, με τα στατιστικά δεδομένα στην κατεύθυνση αυτή να είναι ενδεικτικά. Συγκεκριμένα, υπολογίζεται ότι γύρω στα δέκα εκατομμύρια άνθρωποι κάνουν διαλογισμό στις Η.Π.Α. και εκατοντάδες εκατομμύρια σε παγκόσμιο επίπεδο. Ο Duerr (2004) επισημαίνει ότι ο διαλογισμός αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα, και διαχρονικά ερευνημένα, ψυχολογικά εργαλεία παγκοσμίως. Ο όρος διαλογισμός, ως ψυχολογικό εργαλείο, αναφέρεται κυρίως «σε μια οικογένεια πρακτικών αυτορρύθμισης που εστιάζουν στην εκπαίδευση της προσοχής και της επίγνωσης, με απώτερο σκοπό τον αποτελεσματικότερο οικειοθελή έλεγχο των νοητικών διεργασιών, την επιπρόσθετη ενίσχυση της ευρύτερης νοητικής ευεξίας και την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων όπως η ηρεμία, η διαύγεια και η συγκέντρωση» (Walsh & Shapiro, 2006, σ. 228-229).

Τις τελευταίες πέντε τουλάχιστον δεκαετίες εξετάζονται συστηματικά τα ευεργετικά ψυχοφυσιολογικά αποτελέσματα του διαλογισμού, κυρίως λόγω του γεγονότος ότι οι πρακτικές κλινικής ψυχικής υγείας στοχεύουν στη μείωση του βάρους της ψυχοπαθολογίας και είναι πρόθυμες να ενσωματώσουν τις διαλογιστικές μεθόδους στα ιατρικά και ψυχολογικά πλαίσια προσφοράς των υπηρεσιών τους (Jones, 2007). Η ευελιξία, το χαμηλό κόστος, η προφανής αποτελεσματικότητα των διαλογιστικών πρακτικών και ικανότητα επαρκούς εφαρμογής τους σε διάφορα θεραπευτικά πλαίσια έχει κάνει ιδιαίτερα δημοφιλείς τις εν λόγω μεθόδους.

Αυτή η «ψυχολογικοποίηση» της γιόγκα και των διαλογιστικών πρακτικών δε θα χρειαζόταν να προκαλεί έκπληξη αν αναλογιστεί κανείς ότι παραδοσιακά η θεωρία της γιόγκα εμπεριέχει ψυχολογικούς όρους. Οι *βάσανα*, για παράδειγμα, είναι λανθάνουσες καταστάσεις του υποσυνειδήτου, που εδράζονται στη μνήμη (Yoga-Sutra, IV, 9, επιμ. Arya, 2007). Με ψυχαναλυτικούς όρους η ζωή θα μπορούσε να παραλληλιστεί με μια «αδιάκοπη συγχρονοποίηση του υποσυνειδήτου μέσα από τις εμπειρίες», που συμβαίνει

μέσα από τη γιόγκα, η οποία αποτελεί το εργαλείο εκείνο μέσω του οποίου οι υποσυνείδητες δυνάμεις γνωστοποιούνται και ελέγχονται, με αποτέλεσμα να μην καθορίζουν πλέον την ύπαρξη (Eliade, 1980, σ. 51). Υπό το πρίσμα αυτό, το υποσυνείδητο παρουσιάζεται ως χώρος του οποίου το περιεχόμενο δεν περιορίζεται στη λίμπιντο και μάλιστα θεωρείται ότι μέσω των διαλογιστικών πρακτικών γίνεται όχι μόνο να προσπελαστεί αλλά και να ελεγχθεί.

Ο Jung ήταν από τους πρώτους ψυχολόγους της Δύσης που ασχολήθηκε με την kundalini yoga, μελέτησε σε βάθος την ανατολική αυτή τεχνολογία και φιλοσοφία και πραγματοποίησε μια διάλεξη το 1932 με τίτλο «Η ψυχολογία της kundalini yoga». Από τη φιλοσοφία της Ανατολής ο Jung άντλησε το υλικό για τη θεωρία του πάνω στο συλλογικό ασυνείδητο (υπερσυνείδητο όπως προαναφέρθηκε με βάση τον Eliade) και την ανάπτυξη της θεωρίας του περί ψυχολογίας του βάθους. Μοιάζει σαν ο Jung να χρησιμοποιούσε τα τσάκρα εν είδει χάρτη αντιστοίχισης του ψυχικού τομέα. Υποστήριζε συγκεκριμένα ότι τα τσάκρα αποτελούν μια συμβολική αναπαράσταση του «λεπτοφυούς σώματος», όπως ονόμαζε την ψυχή, με βάση την συμβολογία της kundalini yoga (Jung, 1932).

Γενικά, τα σύμβολα, αποτελούν σύνθετες έννοιες και πολύπλοκες σημασιολογικές οντότητες, γεγονός που προκύπτει από τον ορισμό τους και την ίδια την ετυμολογία τους (από το ρήμα συμβάλλω, βάζω μαζί, συνδέω). Η ψυχολογία μέσα από τα σύμβολα (π.χ. τσάκρα) προσεγγίζεται με ένα τρόπο τελείως διαφορετικό, σε μια τέταρτη διάσταση, απαλλαγμένη από τις χωροχρονικές διαστάσεις, υπερβαίνοντας τα όρια του χρόνου και του υποκειμένου· έτσι γίνεται λόγος για υπερβατική ψυχολογία. Μέσα από τα τσάκρα η ψυχή συμβολίζεται υπό μια κοσμική προοπτική, μια υπερσυνείδηση, της οποίας πρωταρχική δομή αποτελούν τα τσάκρα (Jung, 1932). Πρόκειται για πανανθρώπινα σύμβολα, προερχόμενα από επεξεργασία αιώνων λαϊκής σοφίας και τα οποία παραμένουν επίκαιρα με την ιδιότητα του κλασικού.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί, στην κατεύθυνση αυτή, ότι η θέση του Jung ήταν υπέρ μιας ξεκάθαρης αναλογίας ανάμεσα στη διαδικασία του διαλογισμού και την ψυχολογική ανάλυση· τόσο στην ανάλυση όσο και στη yoga αυτό που επιτυγχάνεται είναι συνειδησιακή διεύρυνση και απελευθέρωση της συνειδησιακής εμπειρίας (Jung, 1932). Διευκρίνιζε, ωστόσο, ότι πριν την αφύπνιση της ενέργειας kundalini και την συνακόλουθη ψυχολογική διεργασία της αλλαγής, χρειάζεται προετοιμασία του νου και συγκεκριμένα η κάθαρσή του, καθώς η αφύπνιση της kundalini συνοδεύεται από ένα είδος «ψυχικής αντικειμενικότητας» (Jung, 1932).

Γενικότερα, πέραν της προαναφερθείσας περίπτωσης του Jung, ενδιαφέρον προκαλεί ότι η μελέτη του διαλογισμού στη Δύση ξεκίνησε από ανθρώπους εκτός των πανεπιστημίων, που τύχαινε να έχουν βιώσει τις ευεργετικές ωφέλειες του διαλογισμού, ενώ τα ακαδημαϊκά ιδρύματα ήταν αρνητικά προς το ερευνητικό αυτό αντικείμενο, το οποίο αρχικά φαινόταν παραψυχολογικό ή αντιεπιστημονικό (Haruki, 1996). Έκτοτε, η συμβολή ερευνητών, όπως οι Murphy, Donovan και Taylor (1997), στην αυστηρά επιστημονική μελέτη των διαλογιστικών πρακτικών με όρους ψυχολογίας ήταν καθοριστική για τη μελέτη του διαλογισμού. Έφερε παράλληλα και μια πολιτισμική επανάσταση, με τον κλάδο της Ψυχολογίας να στρέφεται εκ νέου σε θέματα πνευματικότητας, ανώτερης συνείδησης και αξιοποίησης του ανθρώπινου δυναμικού, σε σχέση με τον προεξάρχοντα έως τότε ακραίο αναγωγισμό της ψυχολογίας, που μοντελοποιούσε τα πάντα σε μετρήσιμες συμπεριφορές εργαλειακής αισθητικής. Η προσπάθεια αυτή αποτυπώθηκε στις σελίδες του περιοδικού American Psychologist, βασικού οργάνου του Αμερικανικού Ψυχολογικού Συνδέσμου (American Psychological Association, A.P.A.) το 1988. Άλλοι ερευνητές όπως ο Michael West από το πανεπιστήμιο Sheffield της Αγγλίας, ο κλινικός ψυχολόγος Shapiro από το πανεπιστήμιο

της Καλιφόρνια, μαζί με τον Irvine, υπήρξαν πρωτοπόροι στη μελέτη του νέου αυτού επιστημονικού θέματος, του διαλογισμού.

Ήδη από το 1988 πραγματοποιήθηκε μια πρώτη συλλεκτική έκδοση 1253 επιστημονικών και φιλολογικών άρθρων με θέμα τον διαλογισμό και συγκεκριμένα τις φυσιολογικές, ψυχολογικές και συμπεριφορικές επιδράσεις των διαλογιστικών πρακτικών. Έκτοτε αυξήθηκαν σημαντικά οι χρηματοδοτήσεις των Η.Π.Α. στον ερευνητικό τομέα που αφορούν τις διαλογιστικές πρακτικές και σήμερα ο διαλογισμός αποτελεί διακριτή κατηγορία στην ερευνητική λίστα ηλεκτρονικής αναζήτησης της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ιατρικής. Η έρευνα επίσης έχει μετατοπιστεί από τις πιο χονδροειδείς επιδράσεις του διαλογισμού στη φυσιολογία σε πιο λεπτοφυείς ψυχολογικές μεταβλητές, που σχετίζονται με τον οικειοθελή έλεγχο εσωτερικών μηχανισμών, αλλά και με τον ρόλο της πνευματικής εμπειρίας στην ψυχολογία.

Ειδικότερα, η διαλογιστική πρακτική που έχει περισσότερο ερευνηθεί στις Η.Π.Α. είναι ο υπερβατικός διαλογισμός και συγκεκριμένα οι επιδράσεις του σε διάφορες διαστάσεις της προσωπικότητας, όπως η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, μνημονικής ανάκλησης, δημιουργικότητας και αυτονομίας. Η εφαρμογή του υπερβατικού διαλογισμού πέρασε στη συνέχεια σε πιο εφαρμοσμένες κοινωνικές συνθήκες, όπως την ένταξή του στο στρατό και την αστυνομία, στο σωφρονιστικό σύστημα, τον πρωταθλητισμό και τις επιχειρήσεις. Είναι λόγω ακριβώς αυτής της ερευνητικής διάδοσης του διαλογισμού που πολλοί ερευνητές κάνουν λόγο για «Βεδική Ψυχολογία» και «Βεδική Επιστήμη», ανοίγοντας μία νέα προοπτική στην έρευνα με το συνδυασμό επιστήμης και πνευματικότητας. Παρατηρείται γενικότερα μια πιο ολιστική στροφή στον χώρο της Ψυχολογίας και της Ιατρικής, όπου το μοντέλο της μιας λύσης σε μια αιτία κρίνεται αναποτελεσματικό, εν αντιθέσει με τις περισσότερο συνδυαστικές παρεμβάσεις, στις οποίες ο διαλογισμός προτείνεται ως αναπόσπαστο κομμάτι.

Έτσι, διαλογιστικές πρακτικές που έχουν τις ρίζες τους στην τρίτη π.Χ. χιλιετία εφαρμόζονται σήμερα από εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο (Duerr, 2004). Εδώ και πολλά χρόνια καταβάλλονται προσπάθειες συνδυασμού διαλογισμού και ψυχοθεραπείας (Coster, 1934), με αποτέλεσμα να θεωρείται ο διαλογισμός ως μια καθιερωμένη πλέον ψυχοθεραπευτική πρακτική (Walsh & Shapiro, 2006). Άλλωστε, ένα καταφανές κοινό στοιχείο ανάμεσα στον Βουδισμό και τη Δυτική Ψυχολογία εντοπίζεται στην προσέγγιση ότι η εξακολουθητική ευτυχία κατακτάται μέσω της ψυχολογικής εκπαίδευσης, σε αντίθεση με την παροδική χαρά που βιώνεται μέσα από στιγμιαίες απολαύσεις (Walsh & Shapiro, 2006).

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο βασικός λόγος για τον οποίο παρατηρείται ολοένα και αυξανόμενη τάση ενσωμάτωσης διαλογιστικών πρακτικών στην ψυχοθεραπεία έγκειται στο ότι αποτελεί μια διαθεωρητική έννοια με ευρύτατη εφαρμογή από διαφορετικές Δυτικές θεωρητικές και θεραπευτικές προσεγγίσεις, οι οποίες πριν από δύο δεκαετίες δεν είχαν κανένα κοινό σημείο διαλόγου. Σίγουρα, ωστόσο, το αποτέλεσμα κάθε διαλογιστικής πρακτικής εξαρτάται από το άτομο, τους στόχους και την εφαρμοζόμενη εκάστοτε τεχνική (Shapiro, 1992a,b) και σε κάθε περίπτωση οι κλινικά εφαρμοσμένοι διαλογισμοί έχουν πιο τεχνικό και συγκεκριμένο χαρακτήρα σε αντίθεση με τους παραδοσιακούς διαλογισμούς, που αποτελούν διδακτικές εμπειρίες ζωής απροσμέτρητου βάθους (Thurman, 1984).

Από τη δεκαετία του ‘80 ο όρος διαλογισμός έχει εισαχθεί στις νευροεπιστήμες και την Ψυχιατρική (Kutz, Borysenko, & Benson, 1985· Varela, Thompson, & Rosch, 1996). Υπάρχει ένας αξιοσημείωτα αυξανόμενος όγκος νευροεπιστημονικών, επιστημονικά τεκμηριωμένων, δεδομένων που υποστηρίζουν τον κριτικό ρόλο της ψυχοβιολογίας του στρες σε πολλά ψυχιατρικά σύνδρομα (Fawcett, 1992· Kagan, Resnick, & Snidman, 1988), καθοριστικός λόγος για τον οποίο αξιολογούνται ως

ιδιαιτέρως σημαντικά τα κλινικά ευρήματα της αποτελεσματικότητας των τεχνικών μείωσης του άγχους βασισμένων στον διαλογισμό σε μεγάλο εύρος ψυχιατρικών διαταραχών (Linehan, Tutek, & Heard, 1994· Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995).

Έτσι, η αρχικά περιορισμένη χρήση του όρου του διαλογισμού για τη σηματοδότηση μιας θρησκευτικής πρακτικής περισυλλογής έχει διευρυνθεί, με τρόπο που να συμπεριλαμβάνει οποιαδήποτε προσπάθεια ενσυνείδητης εξάσκησης της προσοχής (Kabat-Zinn,1982). Ο λόγος αυτής της εννοιολογικής διεύρυνσης οφείλεται, κυρίως, στη σύγκλιση διαφορετικών ερευνητικών τάσεων ως προς την εισαγωγή ινδικών διαλογιστικών μεθόδων διαδεδομένων στην Ιατρική και την Ψυχολογία (Claxton, 1986· Loizzo και Blackhall, 1998). Οι ινδικές διαλογιστικές τεχνικές της αυτορρύθμισης εντάχθηκαν στην ολιστική Ιατρική, τη γνωσιακή νευροεπιστήμη και τη γνωσιακή θεραπεία (Benson, Alexander, & Feldman, 1975· Linehan, Goldfried, & Goldfried (1979)· Varela et al., 1996).

Κατά συνέπεια, διαφορετικά μοντέλα ψυχοθεραπείας, όπως η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία, μεταμοντέρνες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, η ανθρωπιστική ή η εξελικτική ψυχολογία, η ψυχανάλυση, η θετική ψυχολογία και οι επιστήμες του εγκεφάλου μοιάζουν να μοιράζονται έναν ενοποιητικό παράγοντα, τον διαλογισμό, ο οποίος πρόκειται να αποτελέσει κοινό στοιχείο των αποτελεσματικών ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων (Kabat-Zinn, 2009). Παράλληλα, υπάρχουν προσφάτως ανεπτυγμένες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που επικεντρώνονται στον διαλογισμό (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999· Linehan, 2007). Συνολικά, οι διαλογιστικές πρακτικές αποκτούν μια διαρκώς εξαπλούμενη φήμη ως αποτελεσματικές και εύκολα προσβάσιμες ψυχοθεραπευτικές τεχνολογίες (Knight, 2004), ενώ με την ενσωμάτωσή τους στην κλινική ψυχολογία συγκεκριμένα, οδήγησαν στο λεγόμενο τρίτο κύμα συμπεριφοριστικών ψυχολογικών προσεγγίσεων (Hayes, 2004).

Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι τα αποτελέσματα και οι μηχανισμοί των διαλογιστικών τεχνικών αλληλεπιδρούν με εκείνα της κλασικής ψυχιατρικής και της ψυχοθεραπείας (Gruzelier & Brow, 1985· Marriott, 1996), με συγκεκριμένες ανακύπτουσες συνδέσεις μεταξύ διαλογισμού και ψυχοθεραπείας (Bogart, 1991· Marriott, 1996). Σε αντίθεση με τις σύγχρονες εναλλακτικές μορφές θεραπείας, οι διαλογιστικές μέθοδοι είναι περισσότερο φιλόδοξες, προσφέροντας πολύ συγκροτημένα θεωρητικά και πρακτικά συστήματα, τα οποία όχι μόνο έχουν διατρέξει τους αιώνες, αλλά, κυρίως, έχουν εφαρμοστεί και συνεπώς προσαρμοστεί αποτελεσματικά σε πολλούς διαφορετικούς πολιτισμούς (Goleman, 1977· Thurman, 1984).

Σε κάθε περίπτωση, το κοινό στοιχείο των διαλογιστικών πρακτικών και των ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων έχει να κάνει με τον κοινό τους προσανατολισμό στην εσωτερική αναζήτηση ή την ενόραση, καθώς και με τη χρονικότητά τους ως διεργασιών (Moleno, 1998), με την έννοια ότι, ενώ ορισμένα από τα αποτελέσματά τους αρχίζουν αμέσως να διαφαίνονται, εντούτοις, μεγαλύτερη ενασχόληση και αφοσίωση οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα προσωπικής ανέλιξης. Παράλληλα, ερευνητικά αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι οι επερχόμενες αλλαγές από τον διαλογισμό αφορούν τη διαφοροποίηση δομικών στοιχείων της ψυχοσύνθεσης του ατόμου που διαρκούν στον χρόνο (trait-changing), χωρίς να πρόκειται για παροδικές αλλαγές στη διάθεση ή τη συμπεριφορά (state change), με την συνακόλουθη ενσωμάτωση των στοιχείων αυτών στην καθημερινή ζωή και σε δραστηριότητες καθόλα μη σχετιζόμενες με τις διαλογιστικές πρακτικές (Kabat-Zinn et al., 1987). Οι συντελούμενες αλλαγές συμβαίνουν σε πολλαπλά επίπεδα που άπτονται του γνωστικού και συναισθηματικού τομέα και αποτυπώνονται σε εναλλακτικές μορφές συμπεριφοράς, με αποτέλεσμα μια συνολικά μεταμορφωτική μαθησιακή εμπειρία (Loizzo, 1998).

Παράλληλα, πλήθος ερευνητικών δεδομένων δείχνουν ότι ολιστικές μέθοδοι, όπως ο διαλογισμός, που συμπεριλαμβάνουν το νου και το σώμα, όχι μόνο φαίνεται να αυξάνουν την αίσθηση ικανοποίησης από τις υπηρεσίες υγείας, αλλά, παράλληλα, οδηγούν και σε σημαντική μείωση των σχετικών ιατρικών δαπανών (Benson, 1996). Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι τα ερευνητικά δεδομένα που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα του διαλογισμού ξεπερνούν αυτά της αποτελεσματικότητας της ψυχοθεραπείας. Παρά την εντατική επιστημονική ενασχόληση με διάφορες μορφές διαλογισμού και τις θετικές επιδράσεις που επιφέρουν σε διάφορες εκφάνσεις της ψυχικής υγείας, όπως τη μείωση του ψυχικού πόνου και την προαγωγή της ευεξίας, χρειάζεται περαιτέρω χαρτογράφηση στη σχέση ανάμεσα στα διάφορα είδη διαλογισμού και τις συνακόλουθες αυτών επιπτώσεις.

## Εμπειρική Τεκμηρίωση των Αποτελεσμάτων του Διαλογισμού

### Βιολογικό Επίπεδο

Πληθώρα ερευνών και μετααναλύσεων παρουσιάζουν τα θετικά αποτελέσματα του διαλογισμού σε πλήθος ψυχολογικών, ψυχοσωματικών και βιολογικών προβλημάτων, όπως το άγχος, ο χρόνιος πόνος, η εξάρτηση, η επιθετικότητα, η κατάθλιψη, οι τάσεις αυτοκτονίας, η αϋπνία και η υπέρταση (Brown, Ryan, & Creswell, 2007· Kabat-Zinn & Ludwig, 2008). Εκατοντάδες έρευνες φαίνεται να εστιάζουν σε εγκεφαλικές και φυσιολογικές μετρήσεις ως προς τον διαλογισμό με θετικά αποτελέσματα (Murphy et al., 1997). Πλήθος επίσης αναθεωρήσεων έχουν συντελεστεί για τα αποτελέσματα του διαλογισμού σε μη κλινικά δείγματα (Alexander, Rainforth, & Gelderloos, 1991· Alexander, Robinson, & Rainforth, 1994). Προχωρημένοι στον διαλογισμό ασκούμενοι αναφέρουν ότι ο διαλογισμός επιφέρει την ανάπτυξη μακροχρόνιων ατομικών χαρακτηριστικών, τα οποία αποκαλούν χαρακτηριστικά του διαλογισμού (meditation traits) και τα οποία διαφοροποιούνται από τις περιστασιακές αλλαγές στη διάθεση (states).

Σε σωματικό/φυσιολογικό επίπεδο ο διαλογισμός είναι ευρύτατα γνωστός για την αποτελεσματικότητά του στο άγχος, τον καρκίνο (ιδιαίτερα του στήθους και του προστάτη) σε δερματικές παθήσεις, όπως η ψωρίαση, το HIV, την υπέρταση και τον χρόνιο πόνο. Πλήθος τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών δείχνουν την επίδραση των διαλογισμών ενσυνειδητότητας στη μείωση του ρίσκου καταθλιπτικών υποτροπών (Ma & Teasdale, 2004), την προαγωγή της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος (Rosenkranz et al., 2013), τη μείωση του πόνου (Zeidan et al., 2011), τη βελτίωση δερματικών προβλημάτων με ψωρίαση (Kabat-Zinn et al., 1998) και την καθυστέρηση των κλινικών ενδείξεων σε περίπτωση μόλυνσης με HIV (SeyedAlinaghi et al, 2012). Διάφορες διαλογιστικές πρακτικές συνιστώνται, επίσης, για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του διαβήτη, της χοληστερίνης, του άσθματος, των διαταραχών διατροφής,

της αρτηριακής πίεσης (Chiesa, 2009), καθώς και του αλκοολισμού και άλλων εξαρτήσεων (Bowen et al., 2006).

Τα θετικά αποτελέσματα του διαλογισμού είναι η αιτία της θεραπευτικής εφαρμογής του από Εθνικά Ινστιτούτα Ψυχικής Υγείας, Οδοντιατρικής Έρευνας, Καρκίνου, Κυκλοφορικού, Νευρολογικών Κλινικών, Δερματικών Παθήσεων, Μυοσκελετικών Προβλημάτων και άλλων διαταραχών στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες του κόσμου. Το Εθνικό Ερευνητικό Συμβούλιο των Η.Π.Α. επιβεβαίωσε την επιστημονική εγκυρότητα της επιστημονικής μελέτης του διαλογισμού, κάτι που επίσης συνέβη από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας. Το γεγονός αυτό, πέραν της σημασίας του για τον διαλογισμό, δείχνει και την αυξανόμενη επίδραση της ψυχολογίας στην Ιατρική.

Πρώτος ο Herbert Benson (1975) με τους συνεργάτες του συνέδεσε τον διαλογισμό με μια κατάσταση χαλαρής επίγνωσης που μείωνε την αγχωτική αντιδραστικότητα και την ψυχοφυσιολογική ενεργοποίηση. Τα αρχικά ευρήματα συνέδεαν τη συστηματική εφαρμογή του διαλογισμού με τη διαχείριση του στρες, της υπέρτασης, των καρδιακών δυσλειτουργιών και διάφορων θεμάτων εξαρτήσεων. Κάπου εκεί τέθηκαν και οι βάσεις της ολιστικής ιατρικής που συνδυάζει του νου και το σώμα. Γενικότερα, η «εξερεύνηση» πλήθους ασιατικών διαλογιστικών πρακτικών αποκάλυψε τη βιωματική και βιολογική ποικιλομορφία τους (Goleman, 1977), διαφοροποιώντας τες ερευνητικά από την κατάσταση του ύπνου, της χαλάρωσης και της ύπνωσης (Davidson & Goleman, 1977· Infante et al., 1998· Jevning, Anand, & Biedenbach, 1996). Πλήθος πρόσφατων ερευνών επιβεβαιώνουν την επίδραση του διαλογισμού στη μείωση των επιπέδων του άγχους (Creswell & Lindsay, 2014· Creswell, Pacilio, Lindsay, & Brow, 2014).

Υπάρχει μεγάλος όγκος τεκμηριωμένων ερευνών που προτείνουν τον διαλογισμό ως αποτελεσματική πρακτική στον τομέα της ψυχοκοινωνικής ογκολογίας (Carlson,

Speca, Patel, & Goodey, 2003· Speca, Carlson, Goodey, & Angen, 2000· Ledesma & Kumano, 2009). Ο ενσυνείδητος διαλογισμός είναι ένα παράδειγμα συμπληρωματικής θεραπείας που χρησιμοποιείται αποτελεσματικά από πολλούς ασθενείς με καρκίνο, καθώς επίσης και από τους θεραπευτές που πλαισιώνουν τους εν λόγω ασθενείς (Baer, 2003· Bishop, 2002). Πολλές έρευνες ποσοτικής μεθοδολογίας δείχνουν ότι το πρόγραμμα μείωσης του άγχους μέσω του διαλογισμού μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στη μείωση των διαταραχών διάθεσης και των συμπτωμάτων του άγχους, αλλά και την παράλληλη αύξηση της ποιότητας ζωής σε ασθενείς με καρκίνο. Στην ποιοτική έρευνα του Mackenzie και των συνεργατών του (Mackenzie, Carlson, Munoz, & Speca, 2007), ασθενείς με καρκίνο που ολοκλήρωσαν ένα πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων στον διαλογισμό δήλωσαν ότι ένιωσαν πιο ανοιχτοί στην αλλαγή, βιώνοντας μεγαλύτερη αίσθηση αυτοελέγχου, προσωπικής ανάπτυξης και πνευματικότητας. Εξέφρασαν πιο συγκεκριμένα περισσότερη ικανοποιητική και ελεγχόμενη ανταπόκριση σε αγχογόνους παράγοντες, καθώς και την ικανότητα να αντιμετωπίζουν και να αξιολογούν τα προβλήματα με μεγαλύτερη συναισθηματική ισορροπία.

**Γνωσιακό Επίπεδο**

Όσοι ασκούν τον διαλογισμό αναφέρουν ότι αποκτούν ή βελτιώνουν την ικανότητα να συγκεντρώνουν την προσοχή τους για παρατεταμένη χρονική περίοδο (Barinaga, 2003). Τέτοιου είδους αυτοαναφορές ως προς την προσοχή επιβεβαιώνονται από σημαντικό αριθμό ερευνών, οι οποίες έχουν εμπειρικά επιβεβαιώσει αυξημένα επίπεδα προσοχής σε όσους ασκούν τον διαλογισμό (Slagter et al., 2007· Van den Hurk, Giommi, Gielen, Speckens, & Barendregt, 2010). Έρευνες μάλιστα αναφέρουν θετικά αποτελέσματα μετά από μόλις πέντε μέρες πρακτικής στον διαλογισμό ως προς την εκτελεστική/ανώτερη (executive) προσοχή (Jha, Krompinger, & Baime, 2007), την ικανότητα δηλαδή διατήρησης της προσοχής σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο στόχο

αποφεύγοντας ενδεχόμενες παρεμβολές (Posner & Petersen, 1990), καθώς και συντομότερη διάρκεια διάσπασης της προσοχής ως αντίδρασης σε ανακύπτοντα ερεθίσματα (Jha et al., 2007). Παράλληλα, φαίνεται ότι βελτιώνεται η ικανότητα «καθοδήγησης» της προσοχής και διατήρησής της σε «εγρήγορση» (Jha et al., 2007), ενώ παράλληλα μειώνεται η διάσπαση της προσοχής (Slagter et al., 2007). Λόγω των σχετιζόμενων με την προσοχή θετικών επιδράσεων, ο διαλογισμός θεωρείται πολλά υποσχόμενη πρακτική για το σύνδρομο διάσπασης προσοχής και υπερκινητικότητας, καθώς και για τη διπολική διαταραχή, η οποία επίσης σχετίζεται με μειωμένη ικανότητα διατήρησης της προσοχής (Miklowitz et al., 2009).

Σύμφωνα με το μοντέλο του Lutz και των συνεργατών του (2008) μέσα από τις διαλογιστικές πρακτικές αναπτύσσονται τουλάχιστον τέσσερις διαφορετικές δεξιότητες που σχετίζονται με την προσοχή, συμπεριλαμβάνοντας την ικανότητα διατήρησης της προσοχής σε ένα αντικείμενο-στόχο, την ικανότητα ελέγχου της προσοχής, την ικανότητα αποδέσμευσης από διασπαστικά ερεθίσματα και τέλος την ικανότητα αποτελεσματικής επανεστίασης στο αρχικό αντικείμενο επιλογής. Διεθνώς τεκμηριωμένες επιστημονικές μελέτες συνδέουν την εμπειρία του διαλογισμού με σημαντικά μεγαλύτερες δεξιότητες σε διάφορους τομείς της προσοχής (Hodgins & Adair, 2010· Van den Hurk et al., 2010). Γενικά, η διαλογιστική εμπειρία είτε σε σχέση με τη χρονική διάρκειά της ανά ημέρα (Chan & Woollacott, 2007) είτε ως συνολική διαλογιστική εμπειρία (Valentine & Sweet, 1999) έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται σημαντικά με την προαγωγή γνωσιακών δεξιοτήτων και δομικών εγκεφαλικών αλλαγών (Pagnoni & Cekic, 2007).

Καθοριστικός παράγοντας στην ενδελεχή μελέτη των αποτελεσμάτων του διαλογισμού υπήρξε η εμβάθυνση στον ενσυνείδητο διαλογισμό, που εισήχθη από τον Kabat-Zinn (1990), από όπου μπορέσαμε να απομονώσουμε την ενσυνειδητότητα, για την οποία γίνεται λόγος κατά κόρον στην παγκόσμια ερευνητική κοινότητα τα τελευταία

χρόνια. Η ενσυνειδητότητα (mindfulness) αποτελεί τον πυρήνα της διδασκαλίας της Βουδιστικής ψυχολογίας (Kabat-Zinn, 2003) και συνίσταται σε μια συνειδησιακή κατάσταση κατά την οποία συντελείται σκόπιμη συγκέντρωση στην παρούσα εμπειρία (Brown & Ryan, 2003). Η κατάσταση αυτή επιτυγχάνεται μέσα από την εφαρμογή του διαλογισμού (Kabat-Zinn, 2005), μέσω του οποίου μπορεί κανείς να γίνει λιγότερο αντιδραστικός στα ερεθίσματα που προκύπτουν από την τρέχουσα εμπειρία. Περιγράφεται, συγκεκριμένα, ως «η απόλυτη συγκέντρωση στις παρούσες εμπειρίες κάθε στιγμής» (Marlatt & Kristeller, 1999, σ. 68), αλλά και ως «ένα είδος ιδιαίτερης προσοχής, δηλαδή σκόπιμης, επικεντρωμένης στη παρούσα εμπειρία και κυρίως χωρίς καμία επίκριση» (Kabat-Zinn, 1994, σ. 4).

Ο τρόπος αυτός ενσυνείδητης προσοχής ή ενσυνειδητότητας μπορεί να αναπτυχθεί μέσα από την εφαρμογή του διαλογισμού, ο οποίος ορίζεται ως η σκόπιμη αυτορρύθμιση της προσοχής κάθε στιγμή (Goleman & Schwartz, 1976). Πλήθος ερευνών παρουσιάζουν την ενσυνειδητότητα ως άμεση απόρροια της συστηματικής εφαρμογής του διαλογισμού (Carmody & Baer, 2008· Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008), με τους ασκούμενους στον διαλογισμό να παρουσιάζουν υψηλότερες βαθμολογίες στις μετρήσεις της ενσυνειδητότητας σε σχέση με τις ομάδες ελέγχου (Brown & Ryan, 2003· Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). Είναι ενδεικτικό ότι η ενσυνειδητότητα περιγράφεται εναλλακτικά και ως «καθαρή» ή «διαυγής» συνείδηση (Das, 1997).

Πιο συγκεκριμένα, η ενσυνειδητότητα αποτελείται από δύο κυρίως χαρακτηριστικά στοιχεία: το πρώτο αποτελεί μια νοητική κατάσταση πλήρους προσοχής στην εσωτερική και την εξωτερική εμπειρία την παρούσα στιγμή (Bishop et al., 2004), ενώ το δεύτερο περιγράφεται σαν μια ιδιαίτερη τάση ανοιχτότητας και απουσίας επικριτικότητας στην τρέχουσα εμπειρία (Brown & Ryan, 2003), το οποίο έχει ως

αποτέλεσμα υψηλότερα επίπεδα έκθεσης σε αρνητικά ερεθίσματα και συναισθήματα (Kabat-Zinn et al., 1992) με περισσότερη αποδοχή (Brown & Ryan, 2004) και τη συνακόλουθη μείωση αποφευκτικών συμπεριφορών (Hayes et al., 2004). Γενικότερα, υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας, με βάση την Κλίμακα Ενσυνείδητης Προσοχής και Επίγνωσης (Brown & Ryan, 2003) σχετίζονται με αυξημένους δείκτες θετικής λειτουργικότητας (θετικό συναίσθημα, ικανοποίηση από τη ζωή, αυτοπεποίθηση, αισιοδοξία, ζωντάνια, αυτοπραγμάτωση) και με μειωμένους δυσλειτουργικούς (νευρωτισμό, κατάθλιψη, άγχος, αρνητικό συναίσθημα, σωματοποίηση και άλλα σωματικά συμπτώματα).

Η προοπτική βελτίωσης της ικανότητας της προσοχής είναι πολύ σημαντική, αν συνυπολογίσει κανείς το γεγονός ότι το σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα απαιτεί συνεχώς από τους μαθητές και τους φοιτητές να προσέξουν, αλλά ποτέ δεν τους διδάσκει τον τρόπο να κάνουν κάτι τέτοιο και δεν τους χορηγεί ένα εργαλείο βοηθητικό στην κατεύθυνση αυτή (Saltzman, 2004). Μέσα από τον διαλογισμό και την ενσυνειδητότητα βελτιώνεται η ικανότητα αποτελεσματικής προσοχής, η οποία με τη σειρά της προάγει την ακαδημαϊκή επίδοση (Saltzman, 2004).

Μια άλλη θετική επίδραση του διαλογισμού σε γνωσιακό επίπεδο είναι ότι συμβάλλει στη μείωση του αρνητικού *γνωσιακού μηρυκασμού* (Borders, Earleywine, & Jajodia, 2010) και οδηγεί σε μια περισσότερο προσαρμοστική διαχείριση των καταστάσεων (Garland, Gaylord, & Park, 2009). Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν τη σχέση διαλογιστικών πρακτικών και της προαγωγής της λειτουργίας της λειτουργικής μνήμης, καθώς και τη συμβολή τους στην πρόληψη της απώλειας των δεξιοτήτων λειτουργικής μνήμης πριν από την έκθεση σε στρεσογόνα ερεθίσματα (Zeidan et al., 2010). Συνολικά, πλήθος ερευνητικών δεδομένων υποστηρίζουν τη σύνδεση διαλογιστικών πρακτικών με την προαγωγή της εγκεφαλικής λειτουργίας και της σκέψης (Pagnoni, & Cekic, 2002), τη

βελτίωση της ποιότητας των γνωστικών λειτουργιών (Fan, MacCandliss, Sommer, Raz, & Posner, 2002), με καλύτερη εκτελεστική λειτουργία σε επίπεδο μνήμης (Moynihan et al., 2013), αλλά και με την ταχύτητα επεξεργασίας της μνημονικής λειτουργίας (Prakash et al., 2012).

**Ψυχολογικό Επίπεδο**

Αυξανόμενος αριθμός ερευνών επιβεβαιώνει την σχέση του διαλογισμού με τη ρύθμιση και τη βελτίωση του συναισθήματος. Ως ρύθμιση του συναισθήματος γίνεται αναφορά στην τροποποίηση των τρεχουσών συναισθηματικών αντιδράσεων μέσω ρυθμιστικών διαδικασιών (Ochsner & Gross, 2005). Έρευνες εφαρμογής του ενσυνείδητου διαλογισμού σε υγιή υποκείμενα έχουν δείξει μειωμένα επίπεδα αρνητικής διάθεσης (Jha et al., 2010), αυξημένα επίπεδα θετικής διάθεσης, λιγότερες διασπαστικές και επίμονα επαναλαμβανόμενες σκέψεις και συμπεριφορές (Jain et al., 2007), καθώς και μειωμένη αντιδραστικότητα στις επίμονες σκέψεις (Feldman, Greeson, & Senville, 2010).

Τα παραπάνω ευρήματα είναι πολλά υποσχόμενα για την ψυχική υγεία, καθώς πλήθος ψυχικών διαταραχών σχετίζονται με μειωμένη ικανότητα συναισθηματικού ελέγχου (Davidson, 2000· Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco 2002), όπως η οριακή διαταραχή (Silbersweig et al., 2007), η διπολική διαταραχή (Pavuluri, O'Connor, Harral, & Sweeney 2007), το κοινωνικό άγχος (Phan, Fitzgerald, Nathan, & Tancer, 2007), η ψυχαναγκαστική διαταραχή (Breiter & Rauch, 2005), το μετατραυματικό άγχος (Shin et al., 2005), η παρορμητική επιθετικότητα (Coccaro, McCloskey, Fitzgerald, & Phan, 2007), οι εξαρτήσεις (Bechara, 2005), το γενικευμένο άγχος (Monk et al., 2008) και το άγχος σαν ατομικό χαρακτηριστικό (Etkin et al., 2004).

Πειραματικές μελέτες, μελέτες αυτοαναφοράς, μετρήσεις περιφερικής φυσιολογίας και νευροαπεικονίσεις επιβεβαιώνουν τη βελτίωση στη ρύθμιση του συναισθήματος ως απόρροιας του ενσυνείδητου διαλογισμού (Holzel et al., 2011). Στις

μελέτες αυτές αναφέρονται πολλά θετικά αποτελέσματα στην επεξεργασία συναισθήματος, όπως μείωση συναισθηματικών παρεμβολών από αρνητικά ερεθίσματα (Ortner, Kilner, & Zelazo, 2007), μειωμένη φυσιολογική αντιδραστικότητα και ευκολότερη επαναφορά στην πρότερη κατάσταση συναισθηματικής ισορροπίας, έπειτα από την παρεμβολή ενός αγχογόνου ερεθίσματος (Goleman & Schwartz, 1976). Συνεκδοχικά, τα αρνητικά συναισθήματα χαρακτηρίζονται από χαμηλότερη ένταση και μικρότερη συχνότητα εμφάνισης (Ding, Tang, & Posner, 2014), ενώ, αντίθετα, μια γενικότερα θετικότερη συναισθηματική κατάσταση φαίνεται να συνοδεύει τις διαλογιστικές πρακτικές (Jain et al., 2007).

Παρουσιάζει ενδιαφέρον το γεγονός ότι τα επιστημονικά ευρήματα σε σχέση με τη μείωση της αγχώδους αντιδραστικότητας περιλαμβάνουν διαφοροποιήσεις, όχι μόνο στον τρόπο αντίδρασης αλλά και στην αρχική επίδραση των ερεθισμάτων. Συνεπάγεται, λοιπόν, ότι ο τρόπος λειτουργίας του διαλογισμού είναι πολυεπίπεδος, πολύ πιο αποτελεσματικός από την ύπνωση, συνιστώντας μια μαθησιακή διαδικασία, διδακτική για το νευρικό σύστημα, το οποίο ανταποκρίνεται με νευροπλαστικότητα (Gruzelier & Brow, 1985). Αυτό το νέο μοντέλο μάθησης επικυρώνεται από πλήθος κλινικών μελετών, με εντυπωσιακά αποτελέσματα στο άγχος, τον πόνο και την οριακή διαταραχή προσωπικότητας (Kabat-Zinn et al., 1992· Linehan, 1993). Πλήθος ερευνητικών μελετών υποστηρίζουν, επίσης, βελτίωση στη διαχείριση συγκρούσεων (Tang et al., 2007) και ειδικά σε ό,τι αφορά έμπειρους διαλογιζόμενους (Van den Hurk et al., 2010).

Οι ασκούμενοι στον διαλογισμό παρατήρησαν ότι μέσα από τις διαλογιστικές πρακτικές αυξήθηκε η θετική σωματική και ψυχολογική τους αίσθηση και μειώθηκαν οι αρνητικές σωματικές και ψυχολογικές εμπειρίες (Himelstein et al., 2012). Το στρες και ο ύπνος από τη μια πλευρά, η χαλάρωση και το αυτοσυναίσθημα από την άλλη, αναφέρθηκαν ως χαρακτηριστικά παραδείγματα στην κατεύθυνση αυτή. Είναι

αξιοσημείωτο το γεγονός ότι τα προγράμματα που βασίζονται στον διαλογισμό σχετίζονται όχι μόνο με αύξηση της ευεξίας αλλά και μείωση των υποτροπών (Himelstein, 2011).

Αυξημένα επίπεδα σωματικής επίγνωσης και της ικανότητας παρατήρησης λεπτοφυών σωματικών αισθήσεων (Mehling et al., 2009), φαίνεται παράλληλα να σχετίζονται με την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών (Hölzel et al., 2011). Αποτελεί παλιά υπόθεση η σχέση σωματικών αισθήσεων και συναισθηματικής επίγνωσης (Damasio, 2003), γεγονός που επιβεβαιώνεται από τη σύγχρονη έρευνα στον διαλογισμό (Damasio, 2003). Η αναγνώριση των συναισθημάτων, ο έλεγχος των συναισθηματικών αντιδράσεων και γενικότερα η αυξημένη επίγνωση της εσωτερικής εμπειρίας αποτελούν παράγοντες καθοριστικούς για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ιδιαίτερα την αντιμετώπιση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας (Wuppwerman, Neumann, & Axelrod, 2008).

Σύμφωνα με την έρευνα των Pruitt και McCollum (2010), οι χρόνια ασκούμενοι στον διαλογισμό ανέφεραν αυξημένη επίγνωση και ανοιχτότητα σε μεγάλο εύρος αισθητηριακών και συναισθηματικών εμπειριών στο παρόν. Πολλές φορές η συναισθηματική επίγνωση είχε ως βάση της τη σωματική. Σε συναισθηματικό επίπεδο διαπίστωσαν ευκολότερη αναγνώριση μεγαλύτερου συναισθηματικού εύρους και ευκρινέστερη αντίληψη των συνηθισμένων αρνητικών συναισθηματικών αντιδράσεων.

Στην ποιοτική έρευνα των Pruitt και McCollum (2010) οι ερωτώμενοι παρατήρησαν μια αίσθηση αποταύτισης από τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και μια νέα προς αυτά προσέγγιση, με μεγαλύτερη περιέργεια και τάση παρατήρησης ως προς την κατανόησή τους. Βίωναν την προσωπική τους ταυτότητα σαν κάτι ευρύτερο χωρίς να ταυτίζονται με τα συναισθήματά τους, με αποτέλεσμα να δύνανται να αντιδράσουν διαφορετικά σε δύσκολα εσωτερικά ερεθίσματα και δυσάρεστες αρνητικές συνθήκες. Για

την ακρίβεια, η προσωπική αίσθηση εαυτού ήταν κάτι σχετικά σταθερό, σε αντίθεση με τον ιδιαίτερα μεταβαλλόμενο χαρακτήρα των συναισθημάτων τους. Ο ενσυνείδητος διαλογισμός φαίνεται ότι διευκολύνει μια διαφορετική, πιο διευρυμένη, προσέγγιση του εαυτού σε σχέση με την αντίληψη μιας στατικής ταυτοτικής οντότητας, μέσω μιας αυξημένης μεταεπίγνωσης (Olendzki, 2010), καθώς. και της ανάπτυξης μιας τάσης βίωσης του μεταβαλλόμενου εαυτού (Josipovic, 2014).

Με την εφαρμογή του διαλογισμού παρατηρείται σταδιακή αύξηση της εσωτερικής επίγνωσης, γεγονός που προάγει την ικανότητα παρατήρησης των νοητικών διεργασιών (MacLean et al., 2010). Αυτή η νοητική καθαρότητα συμβάλλει σε μια διαρκώς αναδυόμενη αίσθηση εαυτού, μέσω μιας μεταεπίγνωσης, δηλαδή μιας μορφής αυξημένης υποκειμενικής εμπειρίας και εκτελεστικού ελέγχου (Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011). Η εν λόγω μεταεπίγνωση διευκολύνει την αποκόλληση από την ιδέα ή την εικόνα ενός στατικού εαυτού, με αποτέλεσμα ο εαυτός να αντιμετωπίζεται σταδιακά σαν γεγονός (Olendzki, 2006), ή, διαφορετικά, η συνειδητοποίηση αυτού του μεταβατικού χαρακτήρα οδηγεί στην «αποδόμηση του εαυτού» (Epstein, 1988). Αντί λοιπόν για την ταύτιση με έναν αμετάβλητο εαυτό, καλλιεργείται η ικανότητα βίωσης του εαυτού σαν κάτι δυναμικό και εξελισσόμενο. Το γεγονός αυτό συνάδει με την ουσία της βουδιστικής ψυχολογίας που ξεκαθαρίζει ότι, καταρχήν, δεν υπάρχει σταθερός και αδιαφοροποίητος εαυτός (Olendzki, 2010).

Η μεταβλητότητα στην ίδια τη φύση του εαυτού είναι επί της ουσίας και το βασικό συστατικό της ευτυχίας σύμφωνα με τη βουδιστική φιλοσοφία. Οι αλλαγές αυτές στην αντίληψη του εαυτού συνοψίζονται σε μια θετικότερη αναπαράσταση του εαυτού, σε αυξημένο αυτοσυναίσθημα και μεγαλύτερη αποδοχή του εαυτού (Emavardara & Tori, 1997). Η προσωπική προβολή μπορεί να γίνει με άλλη προοπτική (Buckner & Carroll, 2007), συμπεριλαμβανομένων των αναμνήσεων του παρελθόντος και των προσδοκιών του

μέλλοντος (Schacter, Addis, & Buckner, 2007), αλλά και τον τρόπο σκέψης των άλλων, που γενικά ορίζεται και περιγράφεται ως θεωρία του νου (Saxe & Kanwisher, 2003).

Μια άλλη διάσταση, που η σύγχρονη έρευνα δείχνει να σχετίζεται με την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό, είναι η συμπόνια προς τον εαυτό (self-compassion) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006· Neff, 2003). Ο Neff συγκεκριμένα ορίζει τη συμπόνια προς τον εαυτό σαν μια τρισυπόστατη έννοια, της οποίας βασικές διατάσεις αποτελούν η ευγένεια προς τον εαυτό (το να δείχνει κανείς ευγένεια και κατανόηση προς τον εαυτό του σε καταστάσεις που νιώθει ανεπαρκής ή όταν υποφέρει, αντί να είναι έντονα επικριτικός), η ανθρωπιά (το να αντιλαμβάνεται κανείς τις εμπειρίες του ως μέρος της ευρύτερης ανθρώπινης εμπειρίας, αντί να τις βιώνει ως αιτίες διαφοροποίησης ή απομόνωσης) και η «ενσυνειδητότητα» (το να καταφέρνει κανείς να διατηρεί τις δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα σε ισορροπημένη επίγνωση, αντί να ταυτίζεται υπερβολικά μαζί τους) (Neff, 2003a, σ. 223).

Οι ερευνητικές υποθέσεις γύρω από τη διάσταση αυτή υποστηρίζουν ότι, για να αναπτυχθεί η συμπόνια προς τον εαυτό, χρειάζεται να προηγηθεί η ενσυνειδητότητα ως αποτέλεσμα της εφαρμογής του διαλογισμού, έτσι ώστε να δύναται κανείς να προσεγγίσει διαυγέστερα τα ανακύπτοντα νοητικά και συναισθηματικά φαινόμενα (Neff, 2003b). Υποστηρίζεται, επίσης, ότι η συμπόνια προς τον εαυτό είναι ο διαμεσολαβητικός παράγοντας ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και την ευεξία (Hollis-Walker & Colosimo, 2011). Ορισμένα είδη διαλογισμού στοχεύουν, μεταξύ άλλων, στην ποιότητα αυτή (Germer, 2009), ενώ, στην περίπτωση του ενσυνείδητου διαλογισμού, ο στόχος αυτός είναι πρωτεύων (Brach, 2003)· επιβεβαιώνεται μάλιστα από μελέτες αυτοαναφοράς ότι αναπτύσσεται μετά από την πρακτική 8 εβδομάδων (Birnie, Speca, & Carlson, 2010).

Πλήθος ερευνών υποστηρίζουν, επίσης, τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων (Nolen-Hoeksema, 1998) και κυρίως του ψυχολογικού άγχους μέσα από τις διαλογιστικές

πρακτικές, μαζί με τη συνακόλουθη αύξηση της ευεξίας (Dalai Lama & Culter, 2009). Η εφαρμογή διαλογιστικών τεχνικών και η συνεκδοχική αύξηση της ενσυνειδητότητας συμβάλλουν στη μείωση του νευρωτισμού -βασικού στοιχείου του άγχους- (Giluk, 2009· Jacobs et al., 2011) και την παράλληλη ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων (Brown & Ryan, 2003) και των θετικών σκέψεων (Gethin, 2001). Σύμφωνα με τους Wallace και Shapiro (2006) η ψυχολογική ευεξία ορίζεται ως «η πλήρης ανάπτυξη του δυναμικού του ανθρώπου όσον αφορά τη σοφία, τη συμπόνια και τη δημιουργικότητά του» (σ. 691). Η ψυχολογική ευεξία σχετίζεται με έναν θετικό τρόπο ζωής, το να νιώθει κανείς καλά και να δρα αποτελεσματικά, καταφέρνοντας να διαχειριστεί αρνητικά και επώδυνα συναισθήματα, αλλά και να βιώνει, πέραν των θετικών συναισθημάτων της χαράς και της ευτυχίας, συναισθήματα που έχουν να κάνουν με την εμπιστοσύνη, την αγάπη και το ενδιαφέρον (Huppert, 2009). Γενικότερα, η ευεξία είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που σχετίζεται με πλήθος παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των πολιτισμικών διαφορών, του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, της υγείας, της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων και συγκεκριμένων ψυχολογικών διεργασιών (Diener et al., 1999· Ryff, 2014).

Από τη δεκαετία του ’80 η Ryff και πλήθος άλλων ερευνητών έχουν ασχοληθεί με τον εντοπισμό των παραγόντων που προάγουν τη θετική λειτουργικότητα του ανθρώπου. Σύμφωνα με τη Ryff (2014) οι βασικές διαστάσεις της ψυχολογικής ευεξίας είναι η αίσθηση νοήματος από τη ζωή, η αυτονομία, η προσωπική ανάπτυξη, η περιβαλλοντική επιδεξιότητα, οι θετικές σχέσεις και η αυτοαποδοχή. Συγκεκριμένα, η αυτονομία έχει να κάνει με την αυτοδιάθεση και τον αυτοκαθορισμό του ατόμου, την ικανότητά του να αντιστέκεται σε κοινωνικές πιέσεις και να σκέφτεται, να συμπεριφέρεται και να δρα σύμφωνα με τα προσωπικά του κριτήρια. Η περιβαλλοντική επιδεξιότητα σχετίζεται με την αίσθηση ευχέρειας και αποτελεσματικότητας στη διαχείριση του περιβάλλοντος, τον έλεγχο σύνθετων δραστηριοτήτων και την αποτελεσματική αξιοποίηση των ευκαιριών

που προκύπτουν, διαθέτοντας την ικανότητα επιλογής ή διαμόρφωσης πλαισίων κατάλληλων για τις προσωπικές ανάγκες και αξίες. Σύμφωνα πάντα με τη Ryff (2014) η προσωπική ανάπτυξη αφορά την αίσθηση διαρκούς εξέλιξης, προσεγγίζοντας τον εαυτό σαν κάτι δυναμικό και αναπτυσσόμενο, ανοιχτό σε νέες εμπειρίες, αξιοποιώντας και εξελίσσοντας το προσωπικό δυναμικό, με τρόπο που να προάγει την αυτογνωσία και την αποτελεσματικότητα. Οι θετικές σχέσεις, αφορούν σχέσεις ζεστές, ικανοποιητικές, που χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη, ενσυναίσθηση, τρυφερότητα και οικειότητα. Η αίσθηση νοήματος στη ζωή έχει να κάνει με την ύπαρξη στόχων και κατεύθυνσης, την ύπαρξη νοήματος και συνέχειας ανάμεσα στο παρελθόν και την παρούσα ζωή, διάθεση πεποιθήσεων που νοηματοδοτούν τη ζωή, η οποία έχει σκοπό και κίνητρα. Τέλος, η αυτοαποδοχή έχει να κάνει με μια θετική στάση προς τον εαυτό, με αναγνώριση και αποδοχή των διαφορετικών προσωπικών πτυχών, συμπεριλαμβανομένων των θετικών και των αρνητικών στοιχείων, βιώνοντας το παρελθόν με θετικό τρόπο.

Πέραν της ψυχολογικής ευεξίας, λοιπόν, η ικανότητα αυτοελέγχου φαίνεται επίσης να συνδέεται με την εφαρμογή του διαλογισμού (Mackenzie et al., 2007), με την έννοια της ικανότητας ελέγχου της συμπεριφοράς, αλλά και μιας αυξημένης επίγνωσης των αποτελεσμάτων της συμπεριφοράς, με λειτουργική της τροποποίηση όπου χρειάζεται. Φαίνεται να βελτιώνεται η ικανότητα πιο αποτελεσματικών και επιθυμητών αντιδράσεων στους αγχογόνους παράγοντες, ενώ συγχρόνως τα προβλήματα εκτιμώνται με μεγαλύτερη συναισθηματική ισορροπία.

Η συστηματική εφαρμογή του διαλογισμού φαίνεται να σχετίζεται, επίσης, με μια ευρύτερη αίσθηση προσωπικής ανάπτυξης (Mackenzie et al., 2007). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα παρατήρησαν ότι άρχισαν να σχετίζονται με τις προσωπικές τους ιστορίες με τρόπο που έβγαζε νόημα. Αυτή η νέα συνειδησιακή κατάσταση είναι που προσφέρει πιο

διαυγή αντίληψη και περισσότερη ηρεμία κατά την αντιμετώπιση των δυσκολιών (Kabat-Zinn, 1990).

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο διαλογισμός είναι πολύ χρήσιμος σε όσους επιθυμούν να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην ψυχιατρική τους φροντίδα ή στην ψυχοθεραπεία τους, προάγοντας την ψυχονοητική τους υγεία (Kelly, 1996· Smith, Compton, & West, 1995). Αυτό συμβαίνει, πέραν των άλλων, γιατί η ενδοσκόπηση που προσφέρει ο διαλογισμός συνεπιφέρει αυξημένη επίγνωση των επιπέδων του άγχους, των αρνητικών συναισθημάτων, των τραυματικών αναμνήσεων, αλλά και των εμπειριών εκτός πραγματικότητας, όπως των ψευδαισθήσεων (Lazarus, 1976· Walsh & Roche, 1979· West, 1987). Με κατάλληλη προετοιμασία, μάλιστα, ο διαλογισμός έχει αποδειχθεί πολύ αποτελεσματικός σε ανθρώπους που υποφέρουν από οξύ τραυματικό άγχος (Shannahoff-Khalsa & Beckett, 1996) και στυλ προσωπικότητας αποφευκτικά, εμμονικά και κοινωνικοπαθητκά (Bleick & Abrams, 1987), ενώ συγχρόνως αποτελεί ευπρόσδεκτη τεχνική από ασθενείς με σοβαρότερες ψυχιατρικές διαταραχές (Lukoff et al., 1986).

Έρευνες που ξεκινούν τέσσερις δεκαετίες πριν και επιβεβαιώνονται σήμερα παρουσιάζουν την αποτελεσματικότητα του διαλογισμού σε σχέση με τη διαχείριση μετατραυματικών εμπειριών, σχετιζόμενων με τη σωματική και σεξουαλική κακοποίηση (Linehan, 1993), τη γονική παραμέληση κατά την παιδική ηλικία (Abramovitch, 1995), καθώς επίσης και τις καταθλιπτικές, παρανοειδείς και οριακές διαταραχές προσωπικότητας (Linehan, Tutek, & Heard, 1994). Σημαντικά βοηθητικές, παράλληλα, αναδεικνύονται οι διαλογιστικές πρακτικές για τη δυσθυμία (Telles & Naveen, 1997), τη μπλοκαρισμένη δημιουργικότητα (Fergusson, 1993), τη διπολική διαταραχή προσωπικότητας (Gackenbach, 1992), τη ναρκισσιστική και τη σχιζοειδή διαταραχή προσωπικότητας (Alexander et al., 1991), αλλά και δυσκολίες στη σεξουαλικότητα, που

σχετίζονται με αισθήματα ντροπής και συστολής (Jedrczak, Beresford, & Clements, 1985).

Αντίστοιχα, σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει η ενσυνειδητότητα στην ευεξία των θεραπευτών (Carmody & Baer, 2008). Ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας με αυξημένη ενσυνειδητότητα αναφέρουν περισσότερη αποδοχή των δύσκολων επαγγελματικών καταστάσεων, μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και περιορισμένη επικριτικότητα (Turner, 2009). Παράλληλα, φαίνεται ότι η ενσυνειδητότητα συντελεί στην αύξηση της ικανοποίησης σε επαγγελματικό επίπεδο και την αποφυγή της εργασιακής εξουθένωσης (May & O'Donovan, 2007). Επαγγελματίες ψυχικής υγείας δηλώνουν αλλαγή στην ποιότητα της δουλειάς τους και διευκόλυνση του έργου τους, κυρίως διότι, μέσα από την ενσυνειδητότητα, βελτιώνεται η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στο «εδώ και τώρα» (Sears, Kraus, Carlough, & Treat, 2011) και αυξάνεται η επίγνωση των μοτίβων με τα οποία ο νους τείνει να αντιδρά σε διάφορες καταστάσεις (Davis & Hayes, 2011). Γενικότερα, μέσα από την ενσυνειδητότητα βελτιώνεται συνολικά το επίπεδο της παρουσίας και του έργου των επαγγελματιών ψυχικής υγείας (Geller & Greenberg, 2011).

Πέραν των παθολογικών καταστάσεων και της αντιμετώπισης των προσωπικών δυσκολιών, η ενεργητική συμμετοχή του ανθρώπου στη δημιουργία του εαυτού του και την εξέλιξή του αποτελεί πρωταρχικό στόχο των ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών και ειδικά του επιστημονικού κλάδου της Ψυχολογίας. «Αυτό που διακυβεύεται σήμερα δεν είναι οι τεχνολογικές καινοτομίες στους πυραύλους ή τους υπολογιστές: είναι η ριζική μεγέθυνση της ανθρώπινης δυναμικής και των νέων ικανοτήτων για αυτοδημιουργία των ανθρώπινων όντων» (Epstein, 2017, σ. 62). Διαφαίνεται από τα παραπάνω ότι τα αποτελέσματα του διαλογισμού σε ψυχολογικό επίπεδο είναι πολλαπλά και πολυεπίπεδα, καλύπτοντας μεγάλο φάσμα ψυχικών

διαταραχών, αλλά και πολλές διαστάσεις σε επίπεδο θετικής ψυχολογίας και προαγωγής της ψυχικής υγείας.

**Διαπροσωπικό Επίπεδο**

Πληθώρα θετικών επιδράσεων φαίνεται να επιφέρουν οι διαλογιστικές πρακτικές με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Στην έρευνα των Pruitt και McCollum (2010) οι συμμετέχοντες βίωσαν την ανάπτυξη της αποδοχής ως χαρακτηριστικό που καλλιεργήθηκε μέσα από τον διαλογισμό. Την αποδοχή αυτή την περιέγραφαν ως τη θέληση να δει κανείς τον εαυτό του και τη ζωή ως έχει, μαζί με τα μειονεκτήματα και τα λάθη του, χωρίς έντονη επιθυμία αλλαγής των στοιχείων αυτών. Μέσα από την προσωπική αποδοχή απέκτησαν μεγαλύτερη ευχέρεια στην αποδοχή της διαφορετικότητας των άλλων, με φυσικά συνακόλουθα τη μείωση του φόβου, του θυμού και των επικρίσεων και την παράλληλη ανάπτυξη συμπόνιας και στοργής. Συνολικά, μειώθηκε η αντιδραστικότητα και αυξήθηκε η αίσθηση ελευθερίας, ασφάλειας και προσωπικής ανεξαρτησίας στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Όσοι κάνουν διαλογισμό για πολλά χρόνια αναφέρουν αλλαγές στην αισθητηριακή, γνωσιακή και αυτοαναφορική επίγνωση, στοιχεία που εξακολουθούν και μετά τη διακοπή του διαλογισμού (Austin, 1998). Παράλληλα, η σωματική επίγνωση και η ενσυνείδητη αυτοπαρατήρηση σχετίζονται με μεγαλύτερη ενσυναίσθηση (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf, 2008), γεγονός αναμενόμενο, διότι η ακρίβεια των αυτοπαρατηρήσεων θεωρείται προαπαιτούμενη της επαρκούς κατανόησης των άλλων (Decety & Jackson, 2004). Είναι αξιοσημείωτο ότι ο Αμερικανός ψυχολόγος James ήδη από το 1884 υποστήριζε την άποψη ότι τα συναισθήματα είναι ενσωματωμένα στη βιωμένη συναισθηματική εμπειρία και άρα μπορούν να προσεγγίζονται καλύτερα μέσα από την εφαρμογή βιωματικών διαλογιστικών πρακτικών.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 351 άτομα επιβεβαίωσε τη θετική συνάφεια του διαλογισμού και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μεγαλύτερη εμπειρία στον διαλογισμό σχετίζεται με μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη και μειωμένα επίπεδα αντιληπτού άγχους και αρνητικής νοητικής υγείας (Chu, 2009). Προηγούμενες έρευνες είχαν στηρίξει με τα αποτελέσματά τους την υπόθεση αυτή, καθότι η εφαρμογή διαλογιστικών τεχνικών συνδεόταν με αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, κοινωνικότητας, ενσυναίσθησης, θετικών νοητικών καταστάσεων και αξιών, χαράς, θετικής σκέψης και ευεξίας (Hanley & Spates, 1978· Baer et al., 2006· Chang et al., 2004). Περισσότερη εξάσκηση στον διαλογισμό συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα θυμού, άγχους, κατάθλιψης και καταθλιπτικής υποτροπής, μέσω κυρίως της αποφυγής των καταστροφικών συναισθηματικών φαύλων κύκλων της αποφυγής ή της συναισθηματικής υπερεμπλοκής (Segal, 2002· Teasdale et al., 2000).

Τόσο η προερχόμενη από τον διαλογισμό ενσυναίσθηση όσο και η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελούν μεταγνωστικές και μετασυναισθηματικές κατασκευές, που συμβάλλουν στην αντίληψη, την κατανόηση και τη ρύθμιση σκέψεων και συναισθημάτων (Donaldson-Feilder, & Bound, 2004). Σε μελέτη του Kabat-Zinn (1993) φαίνεται να σχετίζονται η διαλογιστική ενσυνειδητότητα με τον συντονισμό, τη συνδεσιμότητα και την εγγύτητα στις σχέσεις. Δεξιότητες κοινωνικής συνεκτικότητας εντοπίζονται και από άλλα ερευνητικά δεδομένα (Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008). Σε έρευνά τους οι Schutte, Malouff και Bodik (2001) έδειξαν τη θετική συνάφεια ανάμεσα στον διαλογισμό και τη συναισθηματική νοημοσύνη και συγκεκριμένα εκείνες τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης που αφορούν τις κοινωνικές δεξιότητες, δηλαδή την ενσυναίσθηση, τη διαπροσωπική εγγύτητα, την αλληλεγγύη και την ικανοποίηση του συντρόφου στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις.

Σε διαπροσωπικό επίπεδο, φαίνεται ότι η μεγαλύτερη αυτογνωσία και ο περιορισμός του εγωισμού, που προκύπτουν από την εξάσκηση στον διαλογισμό, οδηγούν σε αυξημένο συμπονετικό ενδιαφέρον για τους άλλους (Davidson & Harrington, 2002). Ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν αυξημένα επίπεδα ενσυναίσθησης ως απόρροια της συστηματικής εφαρμογής του διαλογισμού (Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson 2008). Άλλες ερευνητικές ομάδες υποστηρίζουν ότι οι βελτιωμένες διαπροσωπικές σχέσεις παρατηρούνται λόγω της αυξημένης αυτονομίας, της εγγύτητας και της αποδοχής του άλλου, που προκύπτουν ως διαμεσολαβητικοί παράγοντες από την εφαρμογή του διαλογισμού (Carson, Carson, Gil, & Baucon, 2004).

Η παραδοσιακή βιβλιογραφία επισημαίνει την ανάπτυξη της συμπόνιας ως αποτέλεσμα της εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών, αλλά δεν είναι πολλές, ακόμα, οι έρευνες που αποδεικνύουν τη σχέση του διαλογισμού με σχεσιακές μεταβλητές (Gale, 2009). Ωστόσο, υπάρχει αξιόλογο ερευνητικό υλικό που σχετίζει «ενσυνείδητα» υποκείμενα με μεγαλύτερη ικανοποίηση και προσαρμογή στις διαπροσωπικές σχέσεις (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge 2007), καθώς και με μεγαλύτερη ευχέρεια στη διαχείριση των παιδιών και στον γονεϊκό ρόλο (Dumas, 2005).

Πλήθος μελετών επιβεβαιώνουν τη σημαντική συνεισφορά των διαλογιστικών πρακτικών σε άτομα με διαπροσωπικές δυσκολίες, λόγω κοινωνικού άγχους και περιορισμένης ικανότητας στη διαχείριση συναισθημάτων (Tloczynski &Tantriella, 1998). Παράλληλα, φαίνεται ότι οι διαλογιστικές πρακτικές βοηθούν τη ρύθμιση ζητημάτων που σχετίζονται με την εξαρτητικότητα στις κοινωνικές σχέσεις (Linehan, 1993).

**Υπερβατικό Επίπεδο**

Σε προηγούμενες ενότητες προσεγγίσαμε τη σχέση των διαλογιστικών πρακτικών και της πνευματικότητας και την άρρηκτη συνάφεια που ενυπάρχει ανάμεσα στις δύο

αυτές έννοιες διαχρονικά. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ευρήματα διαφόρων ερευνών που, έπειτα από συστηματική εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών, υποστηρίζουν αλλαγή του νοήματος της ζωής και περισσότερη αίσθηση ικανοποίησης από αυτήν, μέσω της υιοθέτησης ευρύτερης προοπτικής και αίσθησης επίγνωσης (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008· Jacobs et al. 2011).

Σύμφωνα με τους Wallace και Shapiro (2006), μέσα από τον διαλογισμό συμβαίνει μια σταδιακή μεταβολή από την επιφανειακή ευεξία και την ηδονική προσέγγιση της ζωής στην αναζήτηση ενός βαθύτερου νοήματος (Ryff, 1989) και ενός σκοπού και κατεύθυνσης, που συμπεριλαμβάνει το καλό του συνανθρώπου (Nanamoli & Bodhi, 1995). Οι ανατολίτικες, και κυρίως οι ινδικές, ψυχοσωματικές παραδόσεις αποτελούν πολύπλοκα συστήματα θετικής υγείας και ψυχολογίας (positive health, positive psychology), στα οποία καταφεύγουν άτομα με ενδιαφέρον στην αυτοαναζήτηση και την αλλαγή του εαυτού (Snaith, 1998).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία στην Ψυχολογία, η θρησκευτική πίστη και πρακτικές βελτιώνουν την υγεία και την ευεξία μέσω της κοινωνικής υποστήριξης, του υπαρξιακού νοήματος, της αίσθησης του σκοπού στη ζωή, της παροχής ενός συνεκτικού αξιακού συστήματος και ενός ηθικού κώδικα που προσφέρουν (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999· Bond, 2003· Diener & Seligman, 2004· George, Ellison, & Larson, 2002). Οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που μεσολαβούν ανάμεσα στην πνευματικότητα και τη θρησκευτικότητα αφενός και την ψυχολογική ευεξία αφετέρου είναι πολλοί, αλλά στην περίπτωση της θρησκείας επικεντρώνονται περισσότερο στην παροχή κοινωνικής υποστήριξης (Elliott & Hayward, 2007), ενώ στην περίπτωση της πνευματικότητας στην αίσθηση νοήματος στη ζωή (Emmons, 2005).

Η πνευματικότητα, ιδιαίτερα, των συμμετεχόντων σε προγράμματα διαλογισμού σημειώνει αύξηση. Στην έρευνα Mackenzie και των συνεργατών του (2007) του, παρότι η

διδασκαλία του διαλογισμού δεν αποσκοπούσε στην ανάπτυξη της πνευματικότητας, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι αυξήθηκε η πνευματικότητά τους και ορισμένοι ενσωμάτωσαν την τεχνική του διαλογισμού στις δικές τους θρησκευτικές ή πνευματικές πρακτικές. Χαρακτήριζαν τον διαλογισμό ως προσωπική «προσευχή», ένιωθαν ευγνωμοσύνη από τη ζωή και αγάπη προς τους συνανθρώπους. Η αύξηση της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας προς τον εαυτό και τους άλλους μέσα από την εξάσκηση στον διαλογισμό επιβεβαιώνεται και από άλλες έρευνες (Shapiro, 1998).

Επίσης, η συστηματική εφαρμογή του ενσυνείδητου διαλογισμού συνδέεται με την αύξηση της εμπιστοσύνης και του ενδιαφέροντος για τους άλλους, μαζί με την κινητοποίηση μιας θετικής αίσθησης σύνδεσης με κάτι ευρύτερο από τον εαυτό (Roth & Stanley, 2002). Ενδέχεται, καταπώς φαίνεται, μέσα από την εφαρμογή του διαλογισμού να διευρύνεται η πνευματικότητα του ασκούμενου και να αυξάνεται η αίσθησης σύνδεσης με τον εαυτό και τους άλλους. Το γεγονός αυτό παρουσιάζει ενδιαφέρον σε κοινωνικό επίπεδο στις Δυτικές κοινωνίες, όπου δύο πολύ σημαντικοί πολιτισμικοί παράγοντες αποτρεπτικοί της πνευματικότητας είναι ο υλισμός και η ατομικότητα (Eckersley, 2005). Ωστόσο, όπως επισημαίνει ο Tacey (2003), τελευταία συμβαίνει μια πνευματική επανάσταση υπαρξιακού χαρακτήρα, πολύ προσωπική και δυναμική, η οποία αφενός δεν επιβάλλεται από μια εξωτερική μορφή εξουσίας και αφετέρου δε σχετίζεται στενά με την πίστη.

Η θετική συσχέτιση του διαλογισμού και της υπερβατικότητας είναι πολύ σημαντική, καθώς τόσο η πνευματικότητα όσο και η θρησκευτικότητα αποτελούν ψυχοκοινωνικούς παράγοντες σημαντικούς ως προς την ψυχική υγεία των υποκειμένων, όπως είναι αντίστοιχα το εισόδημα και οι καλές οικογενειακές σχέσεις (Levin, 1994). Ενδεικτικό στην κατεύθυνση αυτή είναι το γεγονός ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

(ΠΟΥ) προσεγγίζει την πνευματικότητα και τη θρησκευτικότητα ως βασικούς τομείς της ανθρώπινης ζωής, σχετιζόμενους με την ψυχική υγεία (Culliford, 2002).

Αξίζει στο σημείο αυτό να διευκρινιστεί ότι είναι η ενδογενής θρησκευτικότητα που σχετίζεται περισσότερο με καλύτερη ψυχική υγεία, ενώ αντίθετα η εξωγενής συνδέεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, δογματισμό και προκαταλήψεις (Donahue, 2009). Στις μέρες μας είναι γενικά παραδεκτό ότι η πνευματικότητα και η θρησκευτικότητα σχετίζονται με μειωμένες πιθανότητες κατάθλιψης και αυτοκαταστροφικότητας, πιθανόν λόγω της ελάττωσης των επιπέδων του άγχους (Κιούλος & Μπεργιαννάκη, 2014). Δεκαετίες εμπειρικής έρευνας τεκμηριώνουν επιστημονικά την ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στην πνευματικότητα και τη θρησκευτικότητα αφενός και την ψυχική υγεία και την ψυχολογική ευεξία αφετέρου (Hill & Pargament, 2003).

Η παραπάνω διάκριση ανάμεσα στην ενδογενή και την εξωγενή θρησκευτικότητα είναι σημαντική και στο σημείο αυτό αξίζει να επισημανθεί ότι ως προς τη θρησκευτικότητα (και όχι την πνευματικότητα) υπάρχουν κάποιες ενδείξεις αντίστροφης συσχέτισής της με την ψυχική υγεία και ευεξία, στην περίπτωση που αφορά σε μια άκαμπτη, αυστηρή και δογματική προσέγγιση. Συγκεκριμένα, άτομα που αντιλαμβάνονται με πολύ αυστηρούς όρους τη θρησκεία τους ενδέχεται να εμφανίσουν μειωμένα επίπεδα ψυχικής υγείας (Greenway, Meagan, Turnbull, & Milne, 2007). Μια σχετική εξήγηση μπορεί να αποδοθεί σε επικριτικές και αποξενωμένες θρησκευτικές αντιλήψεις (Williams & Sternthal, 2007), που ενδέχεται να οδηγούν σε αυξημένα επίπεδα άγχους και ενοχής (Trenholm et al., 1998).

Η ενδογενής θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα φαίνεται να σχετίζονται και με αυξημένα επίπεδα υποκειμενικής ευζωίας (Joseph, Linley, & Maltby, 2006). Με τον όρο υποκειμενική ευζωία περιγράφονται μια σειρά από μεταβλητές που αναφέρονται στον τρόπο αξιολόγησης της παρούσας ζωής των υποκειμένων ως προς την ιδανική ζωή που θα

επιθυμούσαν (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Τα θρησκευτικά κείμενα, ο διαλογισμός και άλλες πρακτικές μπορούν να προσφέρουν εναλλακτικά νοήματα στα συμβεβηκότα της ζωής (Elison & Levin, 1998). Από έρευνες που έγιναν για τη συμβολή της προσευχής σε ασθενείς βρέθηκε ότι με την προσευχή αυξάνεται η αυτοπεποίθηση του ασθενούς, το ψυχικό βάρος μειώνεται και η ασθένεια νοηματοδοτείται με έναν θετικότερο τρόπο (Kirnpatrick, 2005). Ο διαλογισμός, αντίστοιχα, σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα δημιουργικότητας, ευεξίας και συναισθηματικής σταθερότητας και μειωμένα επίπεδα άγχους, δυσθυμίας και κατάθλιψης (Newberg & Lee, 2006).

Ερευνητικές μελέτες συνδέουν την πίστη και τη θρησκευτική και πνευματική δέσμευση με την προαγωγή της ελπίδας (Wnuk, 2009, 2010), της αισιοδοξίας (Wnuk et al., 2009), της αίσθησης νοήματος στη ζωή (Park, 2007), της αίσθησης εσωτερικού ελέγχου (Fiori et al., 2006) και της υποκειμενικής αίσθησης υγείας (Zullig et al., 2006), με αποτέλεσμα μια συνακόλουθη αύξηση της ατομικής ευεξίας. Γενικότερα, η συσχέτιση της θρησκευτικότητας και της πνευματικότητας με τη σωματική και την ψυχολογική ευεξία έχει επανειλημμένως αναδειχθεί σε πλήθος εμπειρικών ερευνών (Krause, 2010· Mueller, Plevak, & Rummans, 2001).

Η διδασκαλία και η ενθάρρυνση της χρήσης απλών διαλογιστικών πρακτικών με τη χρήση *mantra* αποτελεί μια θεραπευτική παρέμβαση που μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις πνευματικές τους ανάγκες, συμβάλλοντας στη σωματική και ψυχική υγεία και τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης (Chan, 2014). Οι διαλογιστικές πρακτικές αποτελούν παρεμβάσεις του σώματος, του νου και του πνεύματος που αυξάνουν την ικανότητα της ενσυνειδητότητας σε καθημερινό επίπεδο, επιτρέποντας, με τον τρόπο αυτό, τη διερεύνηση των προσωπικών προσδοκιών, την αναζήτηση προσωπικού νοήματος και την καλλιέργεια αισιοδοξίας (Kabat-Zinn & Ludwig, 2008). Πειραματικές μελέτες που χρησιμοποιούν αποκλειστικά

διαλογισμούς με *mantra* δείχνουν μειωμένα επίπεδα άγχους, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και αυξημένη συναισθηματική ευεξία, με προεξάρχοντα συναισθήματα ηρεμίας και πνευματικότητας (Anderson & Kryscio, 2008· Bormann, Hurst, & Kelly, 2013).

Συγκρίνοντας διαλογισμούς με και χωρίς τη χρήση *mantras* με έντονο πνευματικό περιεχόμενο, προκρίνεται η αποτελεσματικότητα εκείνων με πνευματικό προσανατολισμό (Bormann & Carrico, 2009). Τα ιδιαίτερα οφέλη σε πνευματικό επίπεδο φαίνονται από την βελτιωμένη ικανότητα του ασκούμενου στον διαλογισμό να έχει επίγνωση σε εσωτερικές και εξωτερικές εμπειρίες, καθώς και διευρυμένη αντίληψη και νόημα ζωής (Bormann et al., 2013). Τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες του διαλογισμού έχουν αρχίσει να συμπεριλαμβάνουν διαλογισμούς με *mantra* πνευματικού περιεχομένου, καθοδηγούμενες διαλογιστικές πρακτικές ενσυναίσθησης βουδιστικής προέλευσης και άλλα εξειδικευμένα προγράμματα πνευματικών διαλογισμών (Bormann & Carrico, 2009· Oman, Hedberg, & Thoresen, 2006). Το πνευματικό περιεχόμενο του *mantra* μπορεί να να έχει θρησκευτική προέλευση και να προσαρμόζεται ανάλογα με το πλαίσιο που εφαρμόζεται, όπου οι ασκούμενοι στον διαλογισμό είναι άτομα διαφορετικών θρησκευτικών προελεύσεων (Benson, 1996). Οι μεστές σε πνευματικότητα εμπειρίες συνδέονται έμμεσα με ικανοποίηση από τη ζωή, με ενδιάμεση επεξηγηματική μεταβλητή τον εντοπισμό νοήματος στη ζωή (Wnuk et al., 2009). Γενικότερα, υψηλά επίπεδα πνευματικότητας συνδέονται με καλύτερη σύνδεση με μια «ανώτερη δύναμη», με τον ίδιο τον εαυτό, τους άλλους ανθρώπους και το φυσικό περιβάλλον (Block, 2004· Tse et al., 2004).

Είναι σαφές ότι η πνευματικότητα και η θρησκευτικότητα αποτελούν σημαντικούς τομείς της ψυχικής υγείας, τόσο σχετικά με την πρόληψη όσο και με τη θεραπεία, και χρειάζεται να συμπεριλαμβάνονται στην αρχική ψυχομετρική αξιολόγηση (APA, 1995), λόγος για τον οποίο εμπεριέχονται στις μετρήσεις του DSM-IV (Lukoff, Lu, & Turner,

1992). Η πνευματικότητα, ιδιαίτερα, έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει τη διαδικασία της ανάκαμψης από χρόνιες παθήσεις και συμβάλλει σημαντικά στην αποτελεσματικότητα ιατρικών και ψυχολογικών παρεμβάσεων (Piedmont, 2004). Συνεπώς, οι ψυχοθεραπευτές και οι ψυχίατροι χρειάζεται να μπορούν να αξιολογήσουν και να ανταποκριθούν κατάλληλα στις διαστάσεις αυτές, ανεξάρτητα από τις δικές τους προσωπικές προσεγγίσεις (ACGME, 1994). Με άλλα λόγια, η ειλικρινής θεραπευτική περιέργεια και η πνευματική ευρύτητα των εργαζομένων ψυχικής υγείας και των ερευνητών μπορεί να προσφέρει ικανοποιητικές απαντήσεις σε βασικά υπαρξιακά ερωτήματα των θεραπευόμενων και να προάγει την ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού (Post & Wade, 2009). Άλλωστε ο ρόλος που διαδραματίζει η πνευματική ευημερία με τη δουλειά των επαγγελματιών ψυχικής υγείας είναι πολύ σημαντικός, ιδιαιτέρως στην κατεύθυνση της πρόληψης και της αποτελεσματικής αντιμετώπισης της εργασιακής εξουθένωσης (Hardiman & Simmonds, 2013).

## Μηχανισμοί και Διεργασίες του Διαλογισμού

Παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει ισχυρή βεβαιότητα για τους μηχανισμούς και τους τρόπους λειτουργίας του διαλογισμού, έχει αρχίσει μια ερευνητική προσπάθεια εντοπισμού τους, καθώς και μια προσπάθεια δημιουργίας ενός ψυχολογικού λεξιλογίου γύρω από τη διάσταση αυτή. Η κατανόηση των διαφόρων διεργασιών που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού διευκολύνει την εναργέστερη κατανόηση αυτού του φαινομένου και του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί με ψυχολογικούς όρους και οδηγεί στη διατύπωση ευκρινέστερων και πολυδιάστατων ερευνητικών ερωτημάτων. Συμβάλλει, επίσης, στον εντοπισμό των διαλογιστικών πρακτικών που είναι πιο αποτελεσματικοί για κάθε περίπτωση συμπτωματολογίας, προάγοντας τον συνεχώς αναπτυσσόμενο κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας.

Συντελούνται με τον τρόπο αυτό αναγκαίες διαφοροποιήσεις στην επιλογή της κατάλληλης διαλογιστικής πρακτικής για κάθε είδος προσωπικότητας, για το πλαίσιο στο οποίο απευθύνεται και εφαρμόζεται, αλλά και το επίπεδο δυσκολίας ή χρόνου που απαιτείται. Για παράδειγμα, άτομα που δυσκολεύονται από ελλιπή προσοχή θα ωφελούνταν περισσότερο από είδη διαλογισμού που στοχεύουν στην αύξηση της ικανότητας ελέγχου της προσοχής, ενώ άτομα με διαταραχές συναισθήματος ή προσωπικότητας θα ωφελούνταν περισσότερο από τους διαλογισμούς εκείνους που βελτιώνουν την ικανότητα ρύθμισης του συναισθήματος. Έχει βρεθεί στην κατεύθυνση αυτή, για παράδειγμα, ότι οι εξαρτήσεις σχετίζονται με έντονη αυτοκριτική και αυξημένη δυσκολία μπροστά στην αλλαγή και, συνεπώς, ένας διαλογισμός που στοχεύει στην ανάπτυξη της συμπόνιας προς τον εαυτό θα ήταν βοηθητικός για το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα (Kelly, Zuroff, Foa, & Gilbert, 2010).

Σημαντικό μέρος του Δυτικού επιστημονικού λόγου συγκεντρώνεται γύρω από τον διαλογισμό, την πρακτική της ενσυνειδητότητας και κυρίως τις θετικές επιδράσεις τους

στην ψυχική υγεία. Αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που θεωρούνται ότι μεσολαβούν ανάμεσα στον διαλογισμό και τα θετικά αποτελέσματα που επιφέρει. Εδώ εντάσσονται ατομικά χαρακτηριστικά του διαλογιζόμενου και προδιαθέσεις, που μπορεί να σχετίζονται με την προσοχή, (Spanos, Steggles, Radtke-Bodorik, & Rivers, 1979) ή τις νοητικές διεργασίες, που ενδέχεται να χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη διάχυση και αποφυγή (Masuda, 2007) ή στοιχεία της προσωπικότητας (Smith, 1978) και την ικανότητα ελέγχου. Οι ευεργετικές επιδράσεις του διαλογισμού σχετίζονται βεβαίως με το είδος του εφαρμοζόμενου διαλογισμού, αλλά και το επίπεδο της εμπειρίας του διαλογιζόμενου, τον βαθμό της αφοσίωσής του και την ποιότητα της αναφερόμενης πρακτικής (Pace et al., 2009· Wiist, Sullivan, Wayment, & Warren, 2008). Ενδέχεται το κίνητρο και η γενικότερη θετική προδιάθεση να επιδρά θετικά στην αποτελεσματικότητα του διαλογισμού.

Διαφορετικά είδη διαλογισμού φαίνεται να ενεργοποιούν διαφορετικά κέντρα στον εγκέφαλο και συνεπώς διαφορετικούς γνωσιακούς μηχανισμούς. Τα αποτελέσματα φαίνεται να είναι εντονότερα αμέσως μετά τον διαλογισμό (Pradhan & Nagendra, 2009· 2010), ιδιαίτερα μετά από διαλογιστικές πρακτικές που έχουν εφαρμοστεί εντατικά σε κάποιο ήσυχο περιβάλλον ή έπειτα από μεγάλης διάρκειας πρακτικές (Prakash et al., 2010). Σύντομες διαλογιστικές πρακτικές φαίνεται να σχετίζονται με περιστασιακές αλλαγές, ενώ μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές συνδέονται με αλλαγές στον χαρακτήρα (Ireland, 2012).

**Βιολογικοί Μηχανισμοί του Διαλογισμού**

Αλλαγές εντοπίζονται σε νευροψυχολογικό επίπεδο στον εγκέφαλο των ασκούμενων στον διαλογισμό με ερευνητικά ευρήματα που μαρτυρούν παχύνσεις σε περιοχές του εγκεφαλικού φλοιού που σχετίζονται με την προσοχή και την αισθητηριακή επεξεργασία, καθώς επίσης και εντονότερη εγκεφαλική δραστηριότητα των περιοχών

εκείνων του εγκεφάλου που έχουν να κάνουν με το θετικό συναίσθημα, την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού και την παραγωγή αντισωμάτων (Davidson et al., 2003). Παράλληλα, εντοπίζεται ταχύτερη μείωση των επιπέδων της κορτιζόλης, της ορμόνης εκείνης που συσχετίζεται με το άγχος και κατά συνέπεια βελτιωμένη ικανότητα ελέγχου του άγχους (Tang et al., 2007· Brown, Weinstein, & Creswell, 2012).

Η ενσυνειδητότητα έχει φανεί να συνδέεται με την αλλαγή δύο εγκεφαλικών διαδρομών επεξεργασίας του άγχους: αυξάνει την πρόσληψη των προμετωπιαίων ρυθμιστικών περιοχών που ενδεχομένως εμποδίζουν τη δραστηριότητα των κέντρων επεξεργασίας του άγχους, και ενδέχεται να επιδρά απευθείας στη ρύθμιση της αντιδραστικότητας των σχετιζόμενων με το άγχος περιοχών (Creswell & Lindsay, 2014). Μελέτες νευροαπεικόνισης δείχνουν ότι η ενσυνειδητότητα τροποποιεί τη λειτουργία και τη δομή της αμυγδαλής, μιας πολύ σημαντικής περιοχής για τη συναισθηματική επεξεργασία και την ουδό πυροδότησης των αντιδράσεων μάχης ή φυγής (Arnsten, 2009). Άτομα με υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας έχουν χαμηλότερα επίπεδα διάρκειας ενεργοποίησης της δραστηριότητας της αμυγδαλής (Way, Creswell, Eisenberger, & Lieberman, 2010), καθώς και μικρότερο όγκο της αμυγδαλής (Taren, Creswell, & Gianaros, 2013). Ο διαλογισμός σχετίζεται, επίσης, με αύξηση της δραστηριοποίησης του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος (Ditto, Eclache, & Goldman, 2006).

Από ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα φαίνεται ότι η ενσυνειδητότητα συνδέεται με άμβλυνση της αντιδραστικότητας σε απειλητικά ερεθίσματα (Brown, Goodman, & Inzlicht, 2013) και περιορίζει τις απειλητικές ενεργοποιήσεις (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009). Συνεκδοχικά, μέσα από τον περιορισμό των απειλητικών ερεθισμάτων, μειώνεται ο γνωσιακός μηρυκασμός (Jain et al., 2007) και αυξάνεται η πιθανότητα υιοθέτησης κατάλληλων πρακτικών αντιμετώπισης (Weinstein et al., 2009). Γενικότερα, διαφορετικές μελέτες επιβεβαιώνουν επιδράσεις του διαλογισμού σε διαφορετικές περιοχές του

εγκεφάλου, γεγονός πολύ κατανοητό με δεδομένο ότι πρόκειται για μια πρακτική που περιλαμβάνει πολλαπλές όψεις της νοητικής λειτουργίας και χρησιμοποιεί σύνθετα αλληλεπιδρώντα εγκεφαλικά δίκτυα (Lazar et al., 2005· Luders, Toga, Lepore, & Caser, 2009· Luders et al., 2012).

Ο διαλογισμός σύμφωνα με την κλασική ινδική φιλοσοφία είναι μια διαρκής μαθησιακή διαδικασία. Είναι γνωστό στους ερευνητές που προέρχονται από τον χώρο της ψυχοθεραπείας ότι η μάθηση παίζει ένα μετασχηματιστικό ρόλο ως προς τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς επίσης και τη νευροπλαστικότητα (Kandel & Schwartz, 1991), κάτι που επιβεβαιώνεται από τον κλάδο της νευροβιολογίας (Reiser, 1984). Συνεπώς, ο τρόπος που λειτουργεί ο διαλογισμός σχετίζεται και με το νευρικό σύστημα και την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί. Η βιολογία της μάθησης ανοίγει νέα και πολύ ενδιαφέροντα μονοπάτια στον χώρο της ψυχοθεραπείας, της ψυχολογίας, της ψυχοφαρμακολογίας (Hyman & Nestler, 1996) και της ψυχιατρικής (Kandel, 1999). Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν, για παράδειγμα, ότι θεμελιώδης επεξηγηματικός μηχανισμός του διαλογισμού σε αυτό το επίπεδο είναι η διαφοροποίηση του πιο ενεργοποιημένου ημισφαίριου από το αριστερό στο δεξί (Fenwick, 1987).

Σε σχέση με τη ρύθμιση του συναισθήματος που σχετίζεται με το είδος, τη διάρκεια, την εμπειρία και τη διαχείριση των συναισθημάτων και που προκύπτει ως αποτέλεσμα της εφαρμογής διάφορων διαλογιστικών πρακτικών, υπεύθυνος νευροψυχολογικός μηχανισμός φαίνεται να είναι η μειωμένη ενεργοποίηση της αμυγδαλής ως αντίδρασης σε συναισθηματικά ερεθίσματα κατά τη διάρκεια περισσότερο ενσυνείδητων συνειδησιακών καταστάσεων (Goldin & Gross, 2010· Lutz et al., 2013).

**Γνωσιακοί Μηχανισμοί του Διαλογισμού**

Στην προσπάθεια εξήγησης των γνωσιακών μηχανισμών του διαλογισμού αρχίζει σταδιακά μια σύνθεση των Ανατολικών φιλοσοφιών και της Δυτικής επιστημολογίας. Οι

Wallace και Shapiro (2006), για παράδειγμα, προτείνουν μια προσέγγιση στην οποία συμπεριλαμβάνονται πολλές βουδιστικές διαλογιστικές πρακτικές, με βασικότερη τη Θιβετιανή θεωρητική επιρροή, σύμφωνα με την οποία η νοητική δυσαρμονία σχετίζεται με την εγκεφαλική δυσαρμονία. Παρουσιάζουν συγκεκριμένα τέσσερα είδη νοητικής δυσαρμονίας, δηλαδή κινήτρων (σωστές προθέσεις, σκοποί και προτεραιότητες), προσοχής (παρατεταμένη οικειοθελής προσοχή), γνωσιακής δυσαρμονίας (το να παραμένει κανείς ήρεμος και παρών στις καταστάσεις) και συναισθηματικής δυσαρμονίας (εξισορρόπηση της συναισθηματικής αστάθειας, της συναισθηματικής απάθειας και του ακατάλληλου συναισθήματος). Τόσο τα αποτελέσματα όσο και οι διεργασίες των διαφόρων εκφάνσεων του διαλογισμού αποτυπώνονται σε ψυχολογικά τεστ και σε κλίμακες συμπεριφοράς, ενώ συγχρόνως υπάρχει και ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνών που προέρχονται από τις νευροεπιστήμες με εγκεφαλικές νευροαπεικονίσεις.

Η ενσυνειδητότητα με τη σειρά της επιφέρει μια αλλαγή στον τρόπο προσέγγισης της πραγματικότητας που ονομάζεται *επαναπρόσληψη* και μοιάζει με την *αποκέντρωση* (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). Με την εφαρμογή τεχνικών που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα φαίνεται επίσης να μειώνεται ο γνωσιακός μηρυκασμός και η προσκόλληση σε παράλογες ή δυσπροσαρμοστικές σκέψεις, με παράλληλη αύξηση της επίγνωσης (Shahar, Britton, Sbarra, Figueredo, & Bootzin, 2010). Έχουν γίνει προσπάθειες καλύτερης κατανόησης της ενσυνειδητότητας μέσα από τον εντοπισμό και τη μελέτη των συστατικών μερών της που θεωρούνται ότι συνίστανται στην *πρόθεση*, την *προσοχή* και τη *στάση* (Shapiro et al., 2006). Υπό αυτό το πρίσμα η έννοια και η διαδικασία του διαλογισμού προσεγγίζονται πολύπλευρα και συνολικά. Η *πρόθεση* στην περίπτωση αυτή έχει να κάνει με την προθετικότητα της προσοχής ή αλλιώς με την επίγνωση των λόγων που συνοδεύουν την προσοχή. Η *προσοχή* έχει να κάνει με την επίγνωση των όσων συμβαίνουν καθώς εξελίσσονται στο παρόν. Η *στάση*, τέλος, έχει να

κάνει με τον τρόπο με τον οποίο προσέχει κάνεις, σε ό,τι αφορά τη σχετική αποδοχή και τα αντίστοιχα συναισθήματα.

Όλες οι προαναφερθείσες διαστάσεις εισάγουν ένα μεταμηχανισμό, μια ικανότητα πρόσληψης με διαφορετικό τρόπο, μια αλλαγή ουσιαστικά στην αντιληπτική προοπτική. Και πέραν αυτών των διαστάσεων υπάρχει το προσωπικό όραμα ή ο απώτερος σκοπός του διαλογισμού, που είναι προσωπικός και συχνά εξελισσόμενος και δυναμικός στον χρόνο (Freedman, 2005). Όσο οι διαλογιζόμενοι εξακολουθούν να εφαρμόζουν τον διαλογισμό, τόσο οι προθέσεις τους διαφοροποιούνται, ξεκινώντας από την αυτορρύθμιση, συνεχίζοντας με την εξερεύνηση του εαυτού και καταλήγοντας στην απελευθέρωση από τον εαυτό (Shapiro, 1992a,b). Πρόκειται για μια πολυδιάστατη έννοια με διαφορετικές κλίμακες πολλών μεταβλητών στην προσπάθεια μελέτης της. Η ενσυνειδητότητα, σύμφωνα με τον Kabat-Zinn (2003), αποτελεί αφενός ανθρώπινη ικανότητα, και αφετέρου δεξιότητα, η οποία δύναται να καλλιεργηθεί και να αναπτυχθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους (Bishop et al., 2004).

Οι θετικές επιπτώσεις του διαλογισμού μπορούν, σε ένα πρώτο επίπεδο, να εξηγηθούν μέσα από τον έλεγχο της προσοχής. Σύμφωνα με τους Lutz, Dunne και Davidson (2007), τόσο στις ινδουιστικές όσο και στις βουδιστικές προσεγγίσεις, οι διαλογιζόμενοι συγκεντρώνουν και διατηρούν την προσοχή τους σε κάτι, διαδικασία που αυξάνει τη διατήρηση της προσοχής, μειώνοντας τη σημασία των στοιχείων που αποσπούν την προσοχή. Η ικανότητα ρύθμισης της προσοχής περιλαμβάνει επιμέρους δεξιότητες που σχετίζονται με τον έλεγχο του προσανατολισμού και του εύρους της προσοχής, την παρακολούθηση και την αποσύνδεση των εκάστοτε διασπαστικών προς την προσοχή παραγόντων, καθώς και τη δυνατότητα επαναπροσανατολισμού της προς το αρχικώς επιλεγμένο αντικείμενο (Jha, Krompinger, & Baime 2007· Hasenkamp, Wilson-Mendenhall, Duncan, & Barsalou, 2012).

Ήδη από το 1980 στο πανεπιστήμιο της Φλόριντα ο William Mikulas (1981) είχε προσπαθήσει να ερμηνεύσει τα αποτελέσματα του διαλογισμού με όρους προερχόμενους από κλασικές κατασκευές του κλάδου της Πειραματικής Ψυχολογίας, όπως η εγρήγορση, η προσοχή και η συγκέντρωση. Για να υπερβεί τον περιορισμό της συμπεριφοριστικής προσέγγισης σχετικά με τον νου, δημιούργησε ένα πρόγραμμα που το ονόμασε «Συμπεριφορές του Νου». Όρισε τον νου σαν υποκειμενικό κέντρο ή παράγοντα της νοητικής δραστηριότητας και εντόπισε τρεις συμπεριφορικές μεταβλητές, επεξηγηματικούς μηχανισμούς, ως προς τον διαλογισμό. Ο πρώτος αφορά τη συγκέντρωση, την ικανότητα να συγκεντρώνει κάποιος την προσοχή του σε κάποιο αντικείμενο για ποικίλα χρονικά διαστήματα, ο δεύτερος στην ενσυνειδητότητα, μία γενικότερη κατάσταση εγρήγορσης, όπου ο νους δεν είναι εστιασμένος σε κάτι συγκεκριμένο αλλά μπορεί να εστιάσει σε οποιοδήποτε ερέθισμα και ο τρίτος, η προσκόλληση, δηλαδή η τάση του νου να προσκολλάται και να βυθίζεται σε συγκεκριμένες σκέψεις και αντικείμενα.

Ο ρόλος της προσοχής στη διαδικασία του διαλογισμού διαφαίνεται και από το γεγονός ότι ένας τρόπος διάκρισης των διαλογισμών σχετίζεται με τον τρόπο εμπλοκής της προσοχής κατά τις διαλογιστικές πρακτικές. Συγκεκριμένα, υπάρχουν οι *διαλογισμοί εστιασμένης προσοχής* (*focused attention meditation*), οι *διαλογισμοί ανοιχτής παρατήρησης* (*open monitoring*) και οι *διαλογισμοί ανεπιτήδευτης παρουσίας* (*effortless presence*). Στην πρώτη ομάδα, απαιτείται συγκέντρωση της προσοχής σε κάτι συγκεκριμένο, το οποίο μπορεί να είναι ένα αντικείμενο, η αναπνοή, κάποιο μέρος του σώματος, κτλ. Με τον καιρό η ποιότητα και το επίπεδο της προσοχής βελτιώνονται και γίνεται ευκολότερη η διατήρησή της, ενώ μειώνεται η συχνότητα και η ισχύς των περισπασμών. Στη δεύτερη ομάδα, αντίθετα, η προσοχή αφήνεται ελεύθερη προς παρατήρηση όλων των εμπειρικών εκφάνσεων, χωρίς επικρίσεις ή αντιδράσεις στο ρεύμα

των ανακύπτοντων εσωτερικών ή εξωτερικών περισπασμών. Στην τρίτη ομάδα, τέλος, η προσοχή είναι στραμμένη στον «εαυτό» της, παραμένοντας ήρεμη και σταθερή, κατάσταση κατά την οποία βιώνεται η πραγματική ουσία της ύπαρξης. Μια κατάσταση εσωτερικής ησυχίας και διευρυμένης συνείδησης βιώνεται εμπειρικά, γεγονός που αποτελεί και τον ουσιαστικό σκοπό κάθε διαλογιστικής πρακτικής.

Σύμφωνα με τους προαναφερθέντες ερευνητές, η συγκέντρωση συμβαίνει ολοένα και ευκολότερα και συνοδεύεται από μια αίσθηση γενικότερης ευεξίας, μειωμένης ανάγκης για ύπνο και συναισθηματική αντιδραστικότητα. Ο Shapiro με τους συνεργάτες του (2006) διευκρινίζουν ότι πέραν της συμβολής της προσοχής ως διαμεσολαβητικού παράγοντα της ενσυνειδητότητας, άλλοι επίσης καθοριστικοί παράγοντες είναι η πρόθεση και η στάση. Η σκόπιμη συγκέντρωση της προσοχής υποστηρίζεται ότι συνοδεύεται από αλλαγή της προσωπικής προοπτικής, οριζόμενης ως αποκέντρωσης (διαφορετικής της επικέντρωσης) (Fresco et al., 2007). Η αλλαγή που συντελείται στη λειτουργία της προσοχής δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά ένα μέσο ενίσχυσης της δυναμικής αλληλοσυσχέτισης νου και σώματος, μέσω μιας ερμηνείας του εαυτού που χαρακτηρίζεται από αναλυτική ενορατικότητα (Gimello, 1978).

Μια άλλη ερμηνεία των ωφελειών που προκύπτουν από την ενσυνειδητότητα έγκειται στην *αλλαγή της προοπτικής*. Σύμφωνα με τον Shapiro και τους συνεργάτες του (2006) μέσω της εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα καλλιεργείται ένας μεταμηχανισμός επαναπρόσληψης της πραγματικότητας, ο οποίος επιτρέπει στον διαλογιζόμενο να πάρει μια απόσταση από την πραγματικότητα και να αξιολογήσει ό,τι είναι πραγματικά σημαντικό στη ζωή, χωρίς να υπεραντιδρά συναισθηματικά, μαθαίνοντας, αντίθετα, να αναγνωρίζει τη ρευστότητα και τον παροδικό χαρακτήρα των συναισθημάτων. Κατά ανάλογο τρόπο, άλλοι ερευνητές χρησιμοποιούν νέα ορολογία που να μπορεί να περιγράψει την εν λόγω αλλαγή στην προοπτική και την αντίληψη. Ενδεικτικά, κάνουν

χρήση των όρων *αποκέντρωση* (Safram & Segal, 19990), *γνωστική διάχυση* (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), *αποαυτοματοποίηση* (Deikman, 1966) και *αποταυτοποίηση* (Martin, 1997).

Μέσα από μια διεργασία της *αποκέντρωσης* ή *επαναπρόσληψης* (Carmody, 2009) οι ασκούμενοι στον διαλογισμό οδηγούνται σε μια διαφοροποιημένη αντίληψη του εαυτού. Η διεργασία αυτή περιγράφεται σαν την «προοπτική του παρατηρητή» (Kerr, Josyula, & Littenberg, 2011). Στα πρώιμα στάδια της εφαρμογής του διαλογισμού η εν λόγω αποκέντρωση δεν αφορά τη συνολική εικόνα του εαυτού, αλλά ορισμένα τμήματα του νοητικού περιεχομένου· η εκ του σύνεγγυς παρατήρηση των περιεχομένων της συνείδησης και της σκέψης αναδεικνύει τον διαρκώς μεταβαλλόμενο χαρακτήρα τους (Holzel, 2011). Όπως πολύ εύστοχα είχε επισημάνει ο ψυχίατρος Victor E. Frankl, ανάμεσα στο ερέθισμα (stimulus) και την αντίδραση (response) υπάρχει ένα διάστημα, ένας χώρος που μας επιτρέπει να επιλέξουμε την αντίδρασή μας, η οποία αντικατοπτρίζει την ελευθερία μας και την προσωπική μας ανάπτυξη. Η ιδέα αυτή για την ύπαρξη χώρου ανάμεσα στο ερέθισμα και την αντίδραση σηματοδοτεί μια πολύ σημαντική τομή στον χώρο της σύγχρονης Ψυχολογίας και συγκεκριμένα στη συμπεριφορική προσέγγιση που συσχετίζει άμεσα το ερέθισμα και την αντίδραση (S-R, stimulus-response), χωρίς την παρεμβολή της συνειδητής επιλογής.

Ο μηχανισμός ή η διαδικασία της επαναπρόσληψης συγγενεύει με τις ψυχολογικές διεργασίες της *αποκέντρωσης* (Safran & Segal, 1990), της *αποαυτοματοποίησης* (Safran & Segal, 1990) και της *αποστασιοποίησης* (Bohart, 1983). Για τους Safran και Segal (1990), η αποκέντρωση μπορεί να παρομοιαστεί με την ικανότητα «του να μπορεί κανείς να κάνει ένα βήμα πίσω από την παρούσα εμπειρία και με αυτό τον τρόπο να τροποποιεί την ίδια τη φύση της εμπειρίας» (σ. 117). Η αντίστοιχη περιγραφή του Bohart (1983) σχετίζεται με την ικανότητα αποστασιοποίησης και την υιοθέτησης μιας «φαινομενολογικής στάσης»,

με παράλληλη διεύρυνση του αντιληπτικού πεδίου. Πρόκειται για μια συνειδησιακή αλλαγή, κατά την οποία, αυτό που προηγουμένως ήταν «υποκείμενο» μετεξελίσσεται σε «αντικείμενο»· με τη διεύρυνση των αντιληπτικών ορίων, εκτός των προσωπικών ορίων αναφοράς, συντελείται ανάπτυξη (Shapiro et al., 2006).

Η αίσθηση απόστασης που αποκτάται βοηθάει τον διαλογιζόμενο να μην ταυτίζεται με τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, αλλά να τα παρατηρεί σαν περαστικές «ιστορίες». Η έμφαση δίνεται στην αλλαγή της σχέσης που έχει κάποιος με τις σκέψεις του, παρά στο να διαφοροποιηθεί το ίδιο το περιεχόμενο των σκέψεών του (Hayes, Strosahk, & Wilson, 1999). Σε αυτή την περίπτωση, ακόμα και ο εαυτός βιώνεται σταδιακά σαν ένα σύστημα από δυναμικές αλληλεπιδράσεις σκέψεων, συναισθημάτων και εικόνων. Με την εξάσκηση στον διαλογισμό αυτή η αλλαγή θα μπορούσε να περιγραφεί ως μια μετάβαση από τον «εαυτό ως οντότητα» στον «εαυτό σαν συγκείμενο» (Hayes et al., 1999).

Ενδιαφέρον, στην κατεύθυνση αυτή, παρουσιάζει η προσέγγιση του Kaplan (2001), στην ευρύτερη προσπάθεια εντοπισμού των εξηγητικών μηχανισμών του διαλογισμού, όταν συγκρίνει τον διαλογισμό με την ART (Attention Restoration Theory), η οποία συνίσταται ουσιαστικά σε μια πρακτική αποκατάστασης της προσοχής ως γνωσιακού μηχανισμού. Μέσα από τη συγκεκριμένη πρακτική καταβάλλεται προσπάθεια αποκατάστασης της κουρασμένης προσοχής, η οποία οδηγεί σε νοητική ανεπάρκεια, λόγος για τον οποίο απαιτείται άμεση αποκατάστασή της (Tennessen & Cimprich, 1995). Κατά τρόπο ανάλογο, στον διαλογισμό χρησιμοποιούνται «μη τυπικά μοτίβα» σε γνωσιακό επίπεδο, με συνέπεια να πραγματοποιείται νοητική δραστηριότητα αντίθετη με αυτή που συνήθως συντελείται, αποφεύγοντας τη χρήση «καταπονημένων γνωσιακών σχημάτων» (Kaplan, 2001). Αντίθετα, μέσα από τις διαλογιστικές τεχνικές τίθενται σε εφαρμογή «πρωτότυποι γνωσιακοί μηχανισμοί», όπως τα *mantra* ή η έντονη

αυτοπαρατήρηση, που συνεπάγονται τη διακοπή του εσωτερικού προσωπικού διαλόγου, αποθαρρύνοντας τον ενεργό έλεγχο της διαδικασίας της σκέψης. Έτσι, αυτός που εφαρμόζει τον διαλογισμό, μέσα από έντονη προσπάθεια και πειθαρχεία για την επιτυχή επίτευξη της διαλογιστικής τεχνικής, καταλήγει στο αντιφατικό αποτέλεσμα να χαλαρώνει η διαδικασία γνωσιακού ελέγχου της σκέψης.

Μπορούμε να πούμε ότι το κοινό χαρακτηριστικό των διαλογιστικών πρακτικών που εστιάζουν στην προσοχή χρησιμοποιούν σαν μηχανισμό τη συστηματική εξάσκηση της εμπρόθετης κατεύθυνσης και διατήρησης της προσοχής, καθώς και της επίγνωσης των διεργασιών που αφορούν τη σκέψη, το συναίσθημα και την αντίληψη. Η *επίγνωση* είναι η διάσταση εκείνη που συμπεριλαμβάνει τις προαναφερθείσες διεργασίες και συνεπώς η συναίσθηση της επίγνωσης μπορεί να περιγραφεί σύμφωνα με τη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία ως ο μηχανισμός της *μεταεπίγνωσης* (Smallwood, McSpadden, & Schooler 2007). Άλλοι επιστημονικοί τρόποι περιγραφής της μεταεπίγνωσης περιλαμβάνουν τη «γνωστική αποστασιοποίηση» τη «γνωστική αποσυγχώνευση» και την «αποκέντρωση», η καλλιέργεια των οποίων αποδεικνύεται ιδιαιτέρως σημαντική για την προαγωγή της ψυχικής υγείας (Hayes, 2004· Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006).

Ο μηχανισμός της *μεταεπίγνωσης* προσφέρει μια απόσταση ανάμεσα σε μας και τη βιωμένη εμπειρία, χωρίς τον οποίο νιώθουμε εντελώς συγχωνευμένοι στην εκάστοτε εμπειρία. Όπως πολύ χαρακτηριστικά λέει η Goleman (1980) «Το πρώτο πράγμα που συνειδητοποιεί κανείς κάνοντας διαλογισμό είναι το ότι τα αντικείμενα της σκέψης είναι διακριτά από το άτομο που τα σκέφτεται». Κλινικές έρευνες έχουν δείξει ότι η περιορισμένη ικανότητα μεταεπίγνωσης σχετίζεται με σειρά ψυχιατρικών διαταραχών συμπεριλαμβανομένων της κατάθλιψης και του άγχους (Hoge et al., 2014), της ΔΕΠΥ (Castellanos, Sonuga-Barke, Milham, & Tannock, 2006), των εξαρτήσεων (Waters,

Marhe, & Franken 2012), καθώς και άλλων διαταραχών στην εγκεφαλική δομή και λειτουργία (Castellanos & Proal, 2012).

Αξίζει να σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι δυσλειτουργικοί γνωσιακοί μεταμηχανισμοί συνδέονται γενικότερα με ψυχικές διαταραχές, που περιλαμβάνουν την ψύχωση, την αγχώδη διαταραχή, την υποχονδρίαση, το σύνδρομο του μετατραυματικού στρες και την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (Wells & Cartwright-Hatton, 2004). Στην περίπτωση αυτή το γνωστικό σύστημα έχει μειωμένα επίπεδα προσοχής του εαυτού, ελλιπή ικανότητα αντιμετώπισης των απειλών, μηρυκασμό στη σκέψη και συνεπώς ενεργοποίηση δυσλειτουργικών αντιλήψεων. Η έρευνα της συμβολής των διαλογιστικών πρακτικών στην κατεύθυνση αυτή αποτελεί ένα πολλά υποσχόμενο ερευνητικό πεδίο.

Σε εγκεφαλικό επίπεδο, συγκεκριμένα, η ρύθμιση της προσοχής επιφέρει σταθερότητα και αταραξία στη συγκέντρωση (Slagter et al., 2007) και συνεπακόλουθα μειωμένη βιωματική συγχώνευση και άρα πιο εύκολη ρύθμιση του συναισθήματος περιορίζοντας την αίσθηση της συναισθηματικής επιμονής (Van Vugt & Slagter, 2014). Είναι αποκαλυπτική, επίσης, η ένδειξη ότι, μέσω όλης αυτής της αλλαγής στην μεταεπίγνωση, ακόμα και μετά από σύντομες περιόδους εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών, μειώνεται η τάση για νοητική περιπλάνηση (Mrazek, Smallwood, & Schooler, 2012) που διαφορετικά υπολογίζεται ότι απορροφά το 50% της νοητικής δραστηριότητας και σχετίζεται σημαντικά με την προσωπική αίσθηση ευεξίας (Killingsworth & Gilbert, 2010). Παράλληλα, παρατηρείται μείωση στις σκέψεις αυτοαναφοράς και μια παράλληλη αύξηση της στοχευμένης στο παρόν επίγνωσης (Farb et al., 2011· Brewer et al., 2007).

Οι Brown, Ryan και Creswell (2007) επισημαίνουν συγκεκριμένες διεργασίες που μεσολαβούν στην ενσυνειδητότητα και οι οποίες ορίζονται ως (α) *ενορατικότητα*, (β) *έκθεση*, (γ) *μη προσκόλληση*, (δ) αυξημένη *σωματική και νοητική λειτουργικότητα* και (ε) *ενοποιημένη λειτουργικότητα*. Κατά την Baer (2003) οι μηχανισμοί λειτουργίας της

ενσυνειδητότητας ως προς τη μείωση των συμπτωμάτων και την τροποποίηση της συμπεριφοράς είναι (α) η *έκθεση*, (β) η *γνωσιακή αλλαγή*, (γ) η *αυτορρύθμιση*, (δ) η *χαλάρωση* και (ε) η *αποδοχή*. Σύμφωνα με την παραγοντική ανάλυση που προήλθε από πληθώρα ερωτηματολογίων που μελετούσαν διαστάσεις της ενσυνειδητότητας και που οδήγησαν στη δημιουργία του ερωτηματολογίου πέντε παραγόντων της ενσυνειδητότητας (Baer et. al., 2006), οι εν λόγω παράγοντες είναι (α) η *παρατηρητικότητα* (εσωτερικών ή εξωτερικών ερεθισμάτων όπως π.χ. αισθήσεων, συναισθημάτων, σκέψεων, κτλ.), (β) η *περιγραφικότητα* (η αντιστοίχιση των παρατηρούμενων ερεθισμάτων με λέξεις), (γ) η *ενσυνείδητη δράση* (εν αντιθέσει με τις αυτοματοποιημένες αντιδράσεις), (δ) η *απουσία επικριτικότητας* της εσωτερικής εμπειρίας (απουσία κριτικής στα συναισθήματα και τις σκέψεις) και (ε) η *απουσία αντιδραστικότητας* στην εσωτερική εμπειρία (απουσία επεξεργασίας της ροής των σκέψεων).

Σε μια διεξοδική και διατμηματική έρευνα του Hölzel και των συνεργατών του (2011), τα συστατικά των μηχανισμών που προτείνουν για την εξήγηση της λειτουργίας της ενσυνειδητότητας είναι (α) η ρύθμιση της προσοχής, (β) η σωματική επίγνωση, (γ) η ρύθμιση του συναισθήματος και (δ) η αλλαγή στην αντίληψη του εαυτού. Οι προαναφερθέντες παράγοντες λειτουργούν σε δυναμική ανάμεσά τους αλληλεπίδραση (Carver & Scheier, 2011). Η ρύθμιση της προσοχής όντως αναφέρεται ως καθοριστικός και πρωταρχικός παράγοντας κατά τη διαλογιστική εμπειρία σε διαφορετικές διαλογιστικές παραδόσεις και ορίζεται ως *samatha* στις Θιβετιανές Βουδιστικές παραδόσεις (Lutz, Dunne, & Davidson, 2007) και *dharana* στις Ινδουιστικές γιόγκικες παραδόσεις (Vishnu Devananda, 1999).

Ένας άλλος μηχανισμός που σχετίζεται με τη ρύθμιση του συναισθήματος και θεωρείται αναδυόμενη ιδιότητα του διαλογισμού είναι η *γνωσιακή επανεκτίμηση* (Webb, Miles, & Sheeran, 2012). Ο μηχανισμός αυτός σχετίζεται με συγκεκριμένες περιοχές του

εγκεφάλου, συγκεκριμένα του γνωστικού ελέγχου, και αναφέρεται στη διαδικασία τροποποίησης του τρόπου με τον οποίο προσεγγίζουμε τα γεγονότα και τις διάφορες καταστάσεις, τροποποίηση που συνοδεύεται από αλλαγή στον τρόπο αντίδρασης, ανταπόκρισης και δράσης (Gross, 2001). Η γνωστική επανεκτίμηση διαφόρων διαστάσεων της ζωής μας και του εαυτού μας, τροποποιεί τις αφηγήσεις της ζωής μας συνολικά, προσφέρει μια άλλη προσωπική αφήγηση και εκ νέου θέαση του εαυτού και της προσωπικής ταυτότητας.

Κατά τη διαδικασία του διαλογισμού οι ασκούμενοι έρχονται αντιμέτωποι με οτιδήποτε εμπίπτει στο συνειδησιακό τους πεδίο, συμπεριλαμβανομένων των εξωτερικών ερεθισμάτων, των σκέψεων, των σωματικών αισθήσεων και των συναισθημάτων. Είναι γνωστό ότι κατά τη φοβία, τον έντονο φόβο ή το στρεσογόνο γεγονός παρουσιάζεται συχνά αποφυγή, είτε σε επίπεδο συμπεριφοράς, είτε σε επίπεδο σκέψης. Οι ασκούμενοι στον διαλογισμό εκτίθενται στην εμπειρία, αποφεύγοντας την εσωτερική σε αυτή αντιδραστικότητα, αποδεχόμενοι τις σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις (Hart, 1987). Έρχονται αντιμέτωποι με δυσάρεστα συναισθήματα, όπως φόβο, θλίψη και θυμό, στρεφόμενοι στον εσωτερικό εαυτό τους, αντί να αποφεύγουν τις προερχόμενες από αυτόν πληροφορίες (Santorelli, 2000). Ο συμπεριφορικός μηχανισμός της *έκθεσης* είναι σε αυτή την περίπτωση κοινός με εκείνον της θεραπείας μέσω της έκθεσης, η οποία αποτελεί έναν πολύ αποτελεσματικό τρόπο μείωσης των φοβικών αντιδράσεων (Chambless & Ollendick, 2001).

Ο μηχανισμός επίσης της *απόσβεσης* θεωρείται ότι μεσολαβεί στη διαδικασία του διαλογισμού και πιο συγκεκριμένα στην κατεύθυνση του ελέγχου των συναισθημάτων και της περιορισμένης αντιδραστικότητας. Η απόσβεση δε θεωρείται ότι διαγράφει την πρωτύτερη σύνδεση μεταξύ του εξαρτημένου και του ανεξάρτητου ερεθίσματος, αλλά διαμορφώνει ένα νέο μνημονικό ίχνος (Quirk, 2002) ή επανεδραιώνει την παλιά μνήμη με

νέες πλαισιακές συνεξαρτήσεις (Rossato, Bevilaqua, Izquierdo, Medina, & Cammarota, 2010). Η αυξημένη ικανότητα να μείνει κανείς με το δυσάρεστο ερέθισμα (π.χ. σκέψη, ανάμνηση, κτλ.), αντί να το αρνείται ή να το αποφεύγει, αυξάνει και την ικανότητα της «έκθεσης» και της αλληλεπίδρασης με αυτό. Κατά συνέπεια, εκπίπτει το μέγεθος του απειλητικού χαρακτήρα του φοβικού ερεθίσματος και αυξάνει η εμπιστοσύνη στον εαυτό. Το γεγονός αυτό οδηγεί σε κάποιες περιπτώσεις σε εξάλειψη των φοβικών αντιδράσεων ή των αποφευκτικών συμπεριφορών που προηγουμένως προέκυπταν ακαριαία και ανεξέλεγκτα (Baer, 2003).

Πολλή σημαντική ερευνητική δραστηριότητα γνωσιακής-συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης έχει συντελεστεί στο Roosevelt Πανεπιστήμιο του Σικάγο από τον Jonathan Smith και την ερευνητική του ομάδα στο Ινστιτούτο Άγχους με επίκεντρο τον διαλογισμό και τη λειτουργία του (Smith 1975, 1985, 1990, 1993). Σύμφωνα με την εν λόγω ερευνητική δραστηριότητα, η *χαλάρωση* αποτελεί μια διάσταση του διαλογισμού, η οποία αποτελεί μια αναδυόμενη ιδιότητα από την εκλέπτυνση μέσα από τον διαλογισμό συγκεκριμένων γνωστικών μηχανισμών. Οι γνωστικοί αυτοί μηχανισμοί σχετίζονται με μια αυξημένη παθητικότητα, δεκτικότητα και επικέντρωση. Η επερχόμενη χαλάρωση συμπεριλαμβάνει υποστηρικτικές γνωσιακές δομές παρόμοιες με εκείνες που υποστηρίζουν το σύστημα της προσωπικής φιλοσοφίας. Τα τελευταία ερευνητικά ευρήματα σε σχέση με τη χαλάρωση σχετίζονται με την πρόκληση μιας αρχικής καθαρά φυσιολογικής αντίδρασης χαλάρωσης, ακολουθούμενη από απεμπόληση της έντασης, αποδέσμευση της προσοχής και αύξηση της δέσμευσης, με την έννοια του να είναι κανείς ανοιχτός στον κόσμο.

Σύμφωνα με τους Dahl, Lutz και Davidson (2015) κάποιοι διαλογισμοί θα μπορούσαν να κατηγοριοποιούνται ως δημιουργικοί με βάση τους μηχανισμούς που φαίνεται να δημιουργούν μέσα από κάποιες συγκεκριμένες διαδικασίες γνωσιακής

αναδόμησης που συνοδεύονται από αυξημένα επίπεδα ευεξίας. Μια τέτοια διαδικασία περιλαμβάνει τον εντοπισμό και την αντικατάσταση δυσλειτουργικών *σχημάτων του εαυτού* με περισσότερο λειτουργικές προσωπικές αντιλήψεις. Τα σχήματα του εαυτού προέρχονται από τη γνωσιακή ψυχολογία, περιλαμβάνουν αντιλήψεις και διάφορες πεποιθήσεις για τον εαυτό και θεωρούνται η βάση των σκέψεων και των συναισθημάτων (Beck, 2005). Έχει βρεθεί λοιπόν ότι κάποιοι διαλογισμοί παρεμβαίνουν ακριβώς στις σκέψεις και τα συναισθήματα, τροποποιώντας και εμπλουτίζοντάς τα με νέες ποιότητες. Οι ποιότητες αυτές μπορεί να αφορούν την υπομονή και την αυτοκυριαρχία, την ευγένεια και την ενσυναίσθηση, που λειτουργούν σε περισσότερα του ενός επίπεδα. Καταρχάς, λειτουργούν ως προληπτικοί παράγοντες προς το καθημερινό άγχος, προσανατολίζουν τον νου σε ένα βίο μεστό προσωπικού νοήματος και αποτελούν προκοινωνικούς παράγοντες, θεμελιώδεις για υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

**Ψυχολογικές Διεργασίες του Διαλογισμού**

Άμεση απόρροια της προκύπτουσας από τον διαλογισμό ενσυνειδητότητας θεωρείται η *ενορατικότητα* (Gunatarana, 1980) ή με άλλα λόγια η ενορατικότητα αποτελεί «το φυσικό αποτέλεσμα ή τον καρπό της αναπτυσσόμενης ενσυνειδητότητας» (Nyanaponika, 1983, σ. 105). Η διαλογιστική ενορατικότητα θεωρείται ως ο κατεξοχήν μηχανισμός των διαλογιστικών πρακτικών (Ireland, 2012). Παρότι η πιο καλά θεμελιωμένη θεωρία περί ενορατικότητας προέρχεται από τη Βουδιστική παράδοση (Theravadin Bhudist Theoriesof Vipassana Mediatation) (Carretero-Dios & Perez, 2007), πρόκειται για μια έννοια που δεν είναι καθόλου ξένη στη Δυτική Ψυχολογία και η οποία αποτελεί σημείο αναφοράς σε πολλές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Σύμφωνα με τη βουδιστική διδασκαλία, οι άνθρωποι προσεγγίζουν τα φαινόμενα σαν να έχουν ανεξάρτητη διαρκή ύπαρξη, το οποίο είναι όχι μόνο ανακριβές, αλλά και δυσλειτουργικό και το οποίο επιδιώκεται να αντικατασταθεί από μια άμεση βιωματική γνώση της

πραγματικής φύσης των φαινομένων (Huxter, 2007). Αντίθετα, σύμφωνα με την πραγματική τους φύση και όπως εξηγεί η βουδιστική διδασκαλία, τα φαινόμενα είναι εφήμερα, χωρίς αυθύπαρκτη ύπαρξη και εγγενώς ανεπαρκή (Gunaratana, 1980).

Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις για τη σημασία της διάστασης αυτής, ο κοινά αποδεκτός ψυχολογικός ορισμός της θα μπορούσε να συνοψισθεί «σε εκείνη τη γνωσιακή αλλαγή που χαρακτηρίζεται από μια αίσθηση άμεσης αντιληπτικότητας και διορατικότητας» (Haverkamp & Tashiro, 2007, σ. 355), η οποία ευνοεί την ψυχική υγεία, διότι αποτελεί διάσταση που όταν απουσιάζει ή δυσλειτουργεί οδηγεί και συντηρεί την ψυχοπαθολογία (Ireland, 2012). Η ενορατικότητα συμβάλλει σε μια εναργή και διεισδυτική αντίληψη, καθώς και σε μια πιο ακριβή και προσαρμοστική κατανόηση των φαινομένων (Feer & Pali Text Society, 1991), αντιμάχοντας την πεπερασμένη, δυσλειτουργική και ανεξέλεγκτη φύση του ανθρώπινου νου (R. N. Walsh, 1999), αναπαριστώντας στην ουσία μια μικρή αναλογία των πραγματικών του δυνατοτήτων (Shapiro, Walsh, & Britton, 2003) και καθιστώντας τους ανθρώπους αναπόφευκτα λιγότερο ευάλωτους στον πόνο (Horowitz, 2005).

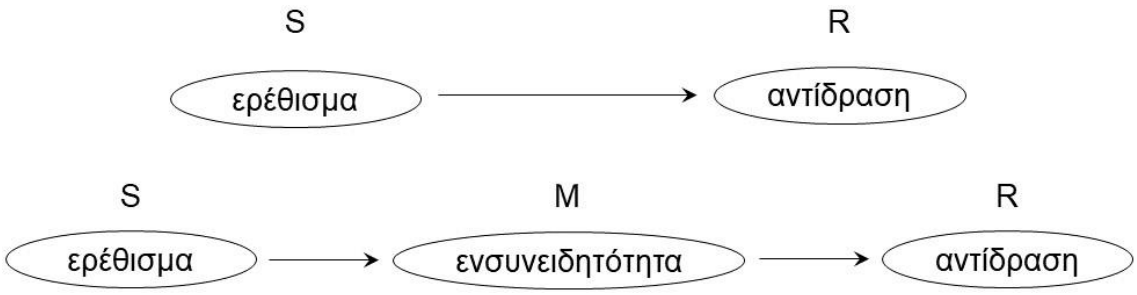
Ένας άλλος διαμεσολαβητικός μηχανισμός της ενορατικότητας, ο οποίος προάγεται μέσα από τον διαλογισμό, είναι η αύξηση *αυτοαναζήτησης*, αποδομώντας προηγούμενους δυσπροσαρμοστικούς αυτοματισμούς και οικοδομώντας στη θέση τους μια πιο δυνατή α*υτοαντίληψη* (Dahl, Lutz, & Davidson, 2015). Πρόκειται για μια τροποποιημένη επίγνωση, λαμβάνοντας υπόψη τις δυναμικές και τη φύση της συνειδητής εμπειρίας, μέσα από μια περισσότερο λειτουργική αντίληψη και συναισθηματική επεξεργασία, καθώς και την παραγωγή περισσότερο λειτουργικών πεποιθήσεων. Πολύ συχνά, για παράδειγμα, η προ διαλογισμού τάση είναι η ταύτιση με το εκάστοτε συναίσθημα λέγοντας π.χ. «Είμαι αγχωμένος», φράση με την οποία συνυποδηλώνεται η κατάκλιση της προσωπικότητας με το συναίσθημα του άγχους. Η διαδικασία της

αυτοαναζήτησης αντίθετα, που καλλιεργείται με τον διαλογισμό, προσφέρει τη δυνατότητα κατανόησης και αποκωδικοποίησης του κάθε ανακύπτοντος συναισθήματος, με αποτέλεσμα κάποιος να μπορεί να πει «Νιώθω άγχος, το οποίο ξεκίνησε από ένα συγκεκριμένο συμβάν και το νιώθω στο λαιμό μου και τον αυχένα μου». Αυτή η ικανότητα χαρτογράφησης των συναισθημάτων, των βιωμάτων, των σκέψεων, των εμπειριών κτλ. οδηγεί σε μια διευρυμένη ικανότητα αυτοαναζήτησης, εντάσσεται στην ομπρέλα της μεταεπίγνωσης και φαίνεται να σχετίζεται με την ευεξία.

Σε νευρολογικό επίπεδο υποστηρίζεται ότι η ανθρώπινη συνείδηση διακρίνεται σε δύο κυρίως συμπληρωματικές εκφάνσεις, τη συνείδηση του αισθητηριακού κόσμου και την εξίσου σημαντική συνείδηση της πράξης, την εκτελεστική συνείδηση (Flanagan, 1991). Ερευνητικά ευρήματα υποστηρίζουν ότι με τον διαλογισμό οι δύο αυτές συνειδησιακές όψεις αποσυνδέονται, με την έννοια ότι ο νους αποσύρεται από την επιθυμία για δράση και γίνεται ουδέτερος παρατηρητής (Lou et al., 1999) με αυξημένη την αισθητηριακή διάσταση της συνείδησής του και μειωμένη την εκτελεστική (Janakanda, 1992).

Η ενσυνειδητότητα βοηθάει στην ανάπτυξη μιας καθαρότερης επίγνωσης του τρόπου με τον οποίο οι σκέψεις και τα συναισθήματα επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής και ιδιαίτερα του τρόπου αντίδρασης στους στρεσογόνους παράγοντες (Tilahum & Vezzuto, 2014). Αντί δηλαδή για την άμεση αντίδραση στο ερέθισμα, η ενσυνειδητότητα λειτουργεί διαμεσολαβητικά, ως ένας ενδιάμεσος δηλαδή παράγοντας που δίνει χώρο για να επιλέξει κανείς τη συμπεριφορά του, να δράσει, αντί να αντιδράσει. Η παρατήρηση αυτή προέκυψε αρχικά από τον ψυχίατρο viktor E. Frankl, αφότου επέζησε από το ολοκαύτωμα των Ναζί και προβληματίστηκε σε βάθος σχετικά με την απλή ακολουθία οδηγιών και το συμπεριφορικό ντετερμινισμό που επικρατούσε την περίοδο του Β’ Παγκοσμίου πολέμου. Σύμφωνα με τους Tilahum και Vezzuto (2014) η σχηματική

αναπαράσταση των δύο καταστάσεων απουσία και παρουσία της ενσυνειδητότητας θα μπορούσε να αποτυπωθεί στο Σχήμα 1. Σύμφωνα με το σχήμα αυτό, ο διαμεσολαβητικός παράγοντας της ενσυνειδητότητας λειτουργεί ουσιαστικά ως μια μορφή αντίδρασης, η οποία όμως διέπεται από επίγνωση, ειδικά σε σχέση με την απαντητικότητα σε αγχώδη ερεθίσματα.




*Σχήμα 1*. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας ανάμεσα στο ερέθισμα και την αντίδραση (S=stimulus, R=response, M=mindfulness).

Όσοι ασκούνται στον διαλογισμό αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως διπλές οντότητες, με την έννοια ότι περιγράφουν δύο μορφές συνείδησης, έναν δηλαδή εαυτό που δρα και είναι ενεργός και μια άλλη μορφή συνείδησης περισσότερο αποστασιοποιημένη, έναν παρατηρώντα εαυτό· ο διαλογισμός είναι μάλιστα ένας τρόπος ελέγχου του «παρατηρώντος εαυτού» στον «δρώντα εαυτό» (Tseng, 1999). Ένας γιόγκι μάλιστα που μπορεί να βιώνει σε μόνιμη βάση αυτό το συνειδησιακό χάσμα, ελέγχοντας με αρμονική αλληλεπίδρασης τις δυο μορφές συνείδησής του, θεωρείται ότι έχει πετύχει την απελευθέρωση (Castillo, 1991).

Η ρύθμιση του συναισθήματος είναι επί της ουσίας ο πιο διαμεσολαβητικός παράγοντας στη μείωση του άγχους κατά την εφαρμογή του ενσυνείδητου διαλογισμού (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011), αλλά και στη μείωση των καταθλιπτικών συναισθημάτων (Shahar, Britton, Sbarra, Figueredo, & Bootzin, 2010). Πιο συγκεκριμένα,

η *απόσβεση* (αποσύνδεση ερεθίσματος-αντίδρασης) και η *επανανοηματοδότηση* (διαφορετική εκτίμηση της σημασίας του ερεθίσματος με συνεπαγόμενη αλλαγή της αντίδρασης σε αυτό) θεωρούνται οι παράγοντες που μεσολαβούν τη ρύθμιση του συναισθήματος (Ochsner & Gross, 2005). Η «θετική επανανοηματοδότηση» θεωρείται ο γνωστικός παράγοντας που συμβάλλει στη συναισθηματική ρύθμιση, καθώς, μέσα από αυτόν τον μηχανισμό, αρνητικά γεγονότα επαναπροσεγγίζονται ως σημαντικά ή χρήσιμα για την απόκτηση προσωπικής εμπειρίας (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011).

Οι άνθρωποι που έχουν υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας, λόγω της εξάσκησής τους στον διαλογισμό, έχουν και σημαντικά μεγαλύτερη ικανότητα να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και τη συμπεριφορά τους (Brown & Ryan, 2003). Η επίγνωση ότι τα συναισθήματα και τα προϊόντα της σκέψης έχουν παροδικό χαρακτήρα, αυξάνει την ανοχή σε δυσάρεστα φαινόμενα του εσωτερικού κόσμου. Η αυτοματοποιημένη αντίδραση, προερχόμενη από συνήθεις τρόπους ανταπόκρισης, στην πραγματικότητα αντικαθίσταται από μια πιο ελεγχόμενη μορφή, όπου ο συνεκτικός εαυτός έχει προτεραιότητα έναντι των παροδικών σκέψεων και των προσωρινών συναισθημάτων.

Αντίθετα από την αυτόματη μορφή αντιδράσεων, αναπτύσσεται μια τάση επιλογής αντιδράσεων και συμπεριφορών που συνάδουν περισσότερο με τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις αξίες μας (Brown & Ryan, 2003). Αυτό που φαίνεται να βελτιώνεται με τον διαλογισμό είναι το επίπεδο ελαστικότητας και προσαρμοστικότητας σε γνωσιακό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο (Shapiro & Schwartz, 2000). Στη θέση λοιπόν των άκαμπτων και δυσπροσαρμοστικών αντιδράσεων εισβάλλουν προσαρμοστικές απαντήσεις, επιλεγμένες ανάλογα με τις συνθήκες, το πλαίσιο και τις εσωτερικές προσωπικές ανάγκες.

Αυτό το ιδιαίτερο είδος χαλάρωσης που προκύπτει από τον διαλογισμό η ερευνητική ομάδα του Smith το χώρισε σε τέσσερις υποκατηγορίες. Την πρώτη τη χαρακτηρίζει αυξημένη επίγνωση, με την έννοια ότι νιώθει κάνεις επίγνωση, καθαρότητα, εστιασμό, ενδυνάμωση. Τη δεύτερη υποκατηγορία την προσδιορίζει ως αυξημένη τάση για προσευχή, ένα μηχανισμό σύμφωνα με τον οποίο είναι κανείς ανοιχτός σε ένα ευρύτερο κόσμο, ενώ συγχρόνως έχει ευλάβεια, πνευματικότητα και ανιδιοτέλεια. Την τρίτη υποκατηγορία επονομάζει αυξημένη συναισθηματική πληρότητα, η οποία περιλαμβάνει συγχρόνως συναισθήματα αγάπης, ευγνωμοσύνης, έμπνευσης, ζεστασιάς, υγείας και αίσθησης απείρου. Την τελευταία υποκατηγορία προσδιορίζει ως μυστήριο, μια βιωμένη μυστικιστική εμπειρία, η οποία άρχισε να εμφανίζεται εμπειρικά ολοένα και περισσότερο ως μεταβλητή και την οποία πρότεινε για περαιτέρω μελέτη. Τα ερευνητικά προγράμματα του Smith ήταν εργαλειακά, με την έννοια ότι συνδύαζε παραδοσιακά συστήματα ασιατικής Ψυχολογίας με βασικές Δυτικές επιστημονικές προσεγγίσεις.

Οι προαναφερθέντες μηχανισμοί αλληλεπιδρούν ενεργά μεταξύ τους σε τέτοιο βαθμό που δεν είναι εύκολο να υπάρξει μια σαφής και ξεκάθαρη διάκριση, παρά μια προσπάθεια περιγραφικής διαφοροποίησης. Στην ουσία πρόκειται για μηχανισμούς που βοηθούν ο ένας τον άλλον, έτσι που να μπορεί κανείς να παρομοιάσει την όλη διαδικασία με μια ανελικτική σπείρα (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011). Στο σύνολό της η διαδικασία του διαλογισμού οδηγεί σε αυξημένη *αυτορρύθμιση*, η οποία ορίζεται, σύμφωνα με τον Karoly (1993), ως η διαδικασία εκείνη που προάγει την ικανότητα των ατόμων να κατευθύνουν τις ενέργειές τους προς επίτευξη των στόχων τους, ρυθμίζοντας τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά ή την προσοχή τους μέσω της συνειδητής ή αυτόματης χρήσης συγκεκριμένων μηχανισμών.

Ένας άλλος μηχανισμός στο πλαίσιο των προκοινωνικών μηχανισμών που προάγονται μέσα από τις δημιουργικές διαστάσεις των διαλογιστικών πρακτικών είναι η

υιοθέτηση της προοπτικής των άλλων, η ικανότητα του να μπορεί κανείς να φανταστεί πώς θα ένιωθε κάποιος άλλος σε μια συγκεκριμένη κατάσταση (Lamn, Batson, & Decety, 2007). Η ικανότητα αυτή είναι εξέχουσας σημασίας στο πλαίσιο των κοινωνικών συναισθημάτων (Ruby & Decety, 2004) κι ένα ουσιαστικά καθοριστικό συστατικό για υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις. Φαίνεται ότι τα άτομα με ψυχοπαθολογία, τα οποία συνήθως έχουν περιορισμένες κοινωνικές σχέσεις, παρουσιάζουν ιδιαίτερα ελαττωμένη την ικανότητα αυτή (Decety, Chen, Harenski, & Kiehl, 2013). Αντίθετα, η ανεπτυγμένη ικανότητα υιοθέτησης της προοπτικής των άλλων θεωρείται καθοριστικός διαμεσολαβητικός παράγοντας για τη μείωση των διομαδικών προκαταλήψεων (Pettigrew & Tropp, 2008).

Η γνωστική επανεκτίμηση μαζί με την ικανότητα υιοθέτησης της προοπτικής των άλλων θεωρούνται σημαντικοί μηχανισμοί, οι οποίοι αντικαθιστούν δυσπροσαρμοστικές ή νευρωτικές ψυχολογικές διεργασίες με πιο προσαρμοστικά μοτίβα, συντελώντας στη μετάβαση από αρνητικά συναισθήματα στην κατανόηση και στη συνέχεια τη συμπόνια (Dahl, Lutz, & Davidson, 2015). Η αρχικά σταδιακή αυτή διαδικασία μπορεί να γίνει αυτόματη μετά από εξάσκηση.

Μέσα από τον διαλογισμό αναπτύσσεται μια ικανότητα αντίληψης της σχετικότητας του εαυτού και του κόσμου, της προσωπικής γνώμης και του τρόπου με τον οποίο οι άλλοι βλέπουν τα πράγματα «κατασκευάζοντας την πραγματικότητα» νοητικά και αναπαριστώντας την εσωτερικά. Μια τέτοια προσωπική αλλαγή συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση των διαπροσωπικών εντάσεων, καθώς αμβλύνει την απολυτότητα και αυξάνει την ενσυναίσθηση και την αποδοχή. Αποτελεί, υπό αυτό το πρίσμα μια κοινωνική πρακτική. Παλαιότερες μελέτες Ανατολικών φιλοσοφιών και πρακτικών επιβεβαιώνουν αυτή τη συνθήκη. Για παράδειγμα σε μελέτες που αφορούν τον διαλογισμό *ζεν* συνεξετάζονται και αναλύονται τα αποτελέσματα και οι μηχανισμοί του

ως κοινωνικές πρακτικές (Kasamatsu & Harai, 1966). Άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι διαλογιστικές πρακτικές βελτιώνουν την αίσθηση της αμέριστης αντικειμενικότητας, αλλά και την ικανότητα της ενσυναίσθησης, ώστε να τις προτείνουν σαν αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης στην ψυχοθεραπεία (Epstein, 1995· Santorelli, 2000).

**Υπερβατικές Διεργασίες του Διαλογισμού**

Δεδομένης της θεωρητικής και φαινομενολογικής σύνδεσης της διαλογιστικής πρακτικής και της υπερβατικότητας, η δέσμευση στην πνευματικότητα έχει προταθεί ως θεμελιώδης μηχανισμός των πρακτικών της ενσυνειδητότητας (Kristeller, 2010). Υπάρχουν πολλές έρευνες που επιβεβαιώνουν ότι η πνευματικότητα συμβάλλει στην συναισθηματική ευεξία και προάγει την ανθεκτικότητα στο στρες (Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005). Η αυξημένη πνευματικότητα θεωρείται σημαντικό αποτέλεσμα καθεαυτόν, ωστόσο, συνδέεται επιπλέον με βελτιωμένη ποιότητα ζωής (Underwood & Teresi, 2002). Σε πρόσφατη μελέτη φάνηκε ότι ορισμένες διαστάσεις της υπερβατικότητας, όπως οι πνευματικές εμπειρίες, οι σχετικές αξίες και η συγχώρεση σχετίζονται με καλύτερα επίπεδα ψυχικής υγείας, και η διάσταση του υπερβατικού νοήματος με μειωμένα σωματικά συμπτώματα (Kioulos et al., 2015).

Στην έρευνα του Greeson και των συνεργατών του (2011) υποστηρίζει ότι η αύξηση της πνευματικότητας μέσα από προγράμματα ενσυνειδητότητας οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση της ενσυνειδητότητας, που στη συνέχεια οδηγεί σε προαγωγή της ποιότητας ζωής και της ψυχικής υγείας, επιβεβαιώνοντας άλλα ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Birnie et al., 2010· Carmody et al., 2008). Δεν υπάρχουν αρκετά ευρήματα ως προς τους επεξηγηματικούς διαμεσολαβητικούς μηχανισμούς της υπερβατικότητας στην ψυχική υγεία και ευεξία. Ωστόσο, υποστηρίζεται ότι κάποιες πνευματικές πρακτικές ενδέχεται να προάγουν τα επίπεδα επίγνωσης, που με τη σειρά τους συμβάλουν στην αναγνώριση αξιών, όπως η υπομονή, η ευγένεια, η ενσυναίσθηση, η συγχώρεση, η

ευγνωμοσύνη και η αταραξία, που συνολικά ενδέχεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κατεύθυνση αυτή (Baetz & Toews, 2009).

Σύμφωνα με τους Wallace και Shapiro (2006), η προοπτική του ότι μεγαλύτερη προσήλωση και επίγνωση του θείου στοιχείου, του υπερβατικού και του αλληλένδετου χαρακτήρα όλων των πραγμάτων οδηγεί σε αύξηση της ενσυνειδητότητας και της ψυχικής υγείας είναι συνεπής με τις ανατολίτικες ενορατικές παραδόσεις και τη Δυτική ψυχολογική θεωρία. Σύμφωνα με τις Βουδιστικές διδασκαλίες, υπάρχει ένα κρίσιμο σημείο, έπειτα από καιρό εξάσκησης σε διαλογιστικές πρακτικές, που προσφέρει τη δυνατότητα στροφής του νου από τις συνηθισμένες του ενασχολήσεις σε πιο λεπτοφυείς πτυχές της πραγματικότητας, κάτι που επισημαίνεται και στη θεωρία gestalt και συγκεκριμένα στη θεωρία ευκολίας μετάβασης από το προσκήνιο στο παρασκήνιο της εμπειρίας και αντίστροφα με μεγαλύτερη ευκολία (Flickstein, 2001). Οι θρησκευτικές και πνευματικές πεποιθήσεις, οι δράσεις που τις συνοδεύουν και η αντίστοιχη βιολογία τους ενδέχεται να σηματοδοτούν έναν καθοριστικό μηχανισμό που να συνδέει τις ενορατικές πρακτικές με προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας (Park, 2007).

Πιο συγκεκριμένα, ο υπερβατικός διαλογισμός οδηγεί στην εμπειρία της «Υπερβατικής Συνείδησης» (Bloomfield, Cain, & Jaffe, 1975), η οποία, σύμφωνα με τους Baer, Smith και Allen (2004), σχετίζεται με την ενσυνειδητότητα. Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν ότι οι διαστάσεις της ενσυνειδητότητας (παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα, ενσυνείδητη δράση και αποδοχή) αποτελούν υποπροϊόντα της «Υπερβατικής Συνείδησης». Η άποψη αυτή συμφωνεί με τη θεωρία του Maharishi, του μέντορα του υπερβατικού διαλογισμού στη Δύση, σύμφωνα με τον οποίο η προαγωγή της παρατηρητικότητας που επέρχεται από την εφαρμογή του διαλογισμού είναι απόρροια -ή αλλιώς μεσολαβείται- της υπερβατικής συνείδησης. Η αυξημένη επίγνωση του εαυτού, που επίσης θεωρείται υποπροϊόν της υπερβατικής συνείδησης, πιθανώς να σχετίζεται και

με την περιγραφικότητα (Travis, Arenander, & DuBois, 2004). Παράλληλα, η ενσυνείδητη δράση πιθανότατα εξηγείται ως απόρροια της υπερβατικής συνείδησης, η οποία αποτελεί την επιτομή της συνείδησης, την υπέρτατη συνειδησιακή κατάσταση (Travis et al., 2004). Μέσω της εφαρμογής του υπερβατικού διαλογισμού η ανθρώπινη συνείδηση φτάνει στο απόγειο του δυναμικού της, μια συνειδησιακή κατάσταση απόλυτης επίγνωσης και ακατάπαυστης εγρήγορσης, χωρίς το συνηθισμένο νοητικό περιεχόμενο (Russell, 1978· Maharishi, 1969).

Η υπερβατική συνείδηση έχει μελετηθεί με διαφορετικούς τρόπους και τα σχετικά ευρήματα προσφέρουν ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα που παρουσιάζουν αυξημένη εγκεφαλική δραστηριότητα (Newberg et al., 2006) και πιο ενεργοποιημένη δραστηριότητα του παρασυμπαθητικού συστήματος (Travis & Wallace, 1999). Η ενσυνειδητότητα που προκύπτει από τον υπερβατικό διαλογισμό αποτελεί τον σκοπό ή ένα ανώτερο στάδιο πιο εξελιγμένης συνειδησιακής κατάστασης, δηλαδή σε πρώτο επίπεδο έρχεται κανείς σε επαφή με την καθαρή συνείδηση και στη συνέχεια ενσωματώνει αυτή τη συνειδησιακή κατάσταση σε καθημερινές καταστάσεις, όπως το περπάτημα, τον ύπνο και το όνειρο (Alexander et al., 1990· Maharishi, 1994). Στην περίπτωση αυτή η ενσυνειδητότητα αποτελεί υποπροϊόν της ενσωμάτωσης της καθαρής συνείδησης σε άλλες πιο απλές συνειδησιακές καταστάσεις (Travis & Pearson, 2009).

Ήδη από το 1890 ο William James, που εισήγαγε την έννοια της συνείδησης στην αμερικάνικη Ψυχολογία, υποστήριζε ότι υπάρχουν εξέχουσες συνειδησιακές καταστάσεις, πέραν της συνηθισμένης, οι οποίες μπορούν να καλλιεργηθούν μέσω των αρχαίων ινδικών παραδόσεων της γιόγκα (1960). Ο Maharishi (1969), αντίστοιχα, έκανε λόγο για την «τέταρτη κύρια συνειδησιακή κατάσταση» που «υπερβαίνει» και διαφέρει από τις άλλες τρεις κύριες καταστάσεις της συνείδησης: του ξύπνιου, του ύπνου και του ονείρου.

Οι μεταφυσικές και υπερβατικές όψεις των διαλογιστικών πρακτικών που προαναφέρθηκαν είναι πολύ πιο διαδεδομένες ανάμεσα στους διαλογιζόμενους από ότι συνήθως αναγνωρίζεται και επικοινωνείται στην επιστημονική κοινότητα, τουλάχιστον ως τώρα, και ενδέχεται να επιτελούν πολύ καθοριστικό διαμεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στον διαλογισμό και τις θετικές γνωσιακές, σωματικές και συμπεριφορικές του επιδράσεις (Vieten, Amorok, & Schlitz, 2008). Καταστάσεις υπέρβασης της δυϊσμού της συνήθους ανθρώπινης αντίληψης και της ανάπτυξης μιας αίσθησης ενότητας, που προκύπτουν από την εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών, υποστηρίζεται ότι οδηγούν σε έναν τρόπο ζωής, που χαρακτηρίζεται από περισσότερη ενσυναίσθηση και αυθεντικότητα (Josipovic, 2016) και φαίνεται να αποτυπώνεται σε ιδιαίτερη εγκεφαλική νευροφυσιολογία (Tomasino, Chiesa, & Fabbro, 2014). Είναι πολύ πιθανό οι μυστικιστικές και υπερβατικές όψεις των διαλογιστικών πρακτικών να μην αποτελούν μόνο επιφαινόμενα, αλλά να συνίστανται σε σημαντικά αποτελέσματα του διαλογισμού ή σε σχετικούς επεξηγηματικούς μηχανισμούς μείωσης του άγχους και προαγωγής της διάθεσης (Vieten et al., 2018).

## Κοινωνικοπολιτισμικές και Διαπολιτισμικές Συνιστώσες του Διαλογισμού

### Κοινωνική Αναπαράσταση και Επικεντρώσεις του Διαλογισμού

Στις προηγούμενες ενότητες παρουσιάσαμε αναλυτικά την ιστορική διαδρομή του διαλογισμού, το φιλοσοφικό του υπόβαθρο και τις διαστάσεις του και κυρίως τον επιστημονικό λόγο γύρω από τον διαλογισμό, τον τρόπο με τον οποίο δηλαδή διάφοροι κλάδοι της Ψυχολογίας και των νευροεπιστημών έχουν περιγράψει και εμπεριστατώσει το φαινόμενο αυτό. Στην παρούσα ενότητα θα αναλύσουμε την κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού (ΚΑ), τον τρόπο εκείνο με άλλα λόγια που ο επιστημονικός λόγος γύρω από τον διαλογισμό περνά στη σφαίρα του κοινού νου, με αποτέλεσμα τη μετατροπή του φαινομένου σε κοινωνικό αντικείμενο.

Πυρήνας αυτού του ερευνητικού μέρους αποτελεί ουσιαστικά το ίδιο το περιεχόμενο της ΚΑ του διαλογισμού συγκρινόμενο με τον επιστημονικό λόγο γύρω από αυτό. Η σημασία της διερεύνησης αυτής της διάστασης έγκειται στην κατανόηση της κοινωνικοποίησης της γνώσης, στον τρόπο με τον οποίο δηλαδή συντελείται η αμφίδρομη μετάβαση από την επιστήμη στην κοινή αντίληψη και από την κοινή αντίληψη στην επιστήμη. Αν η επιστημονική πληροφορία περιοριστεί στους γνώστες, στους κύκλους δηλαδή των διαφόρων επιστημονικών και διεπιστημονικών κλάδων, υποτιμώνται ή αγνοούνται οι ευρύτερες προεκτάσεις της επιστήμης, που αφορούν στην αλλαγή της ίδιας της ζωής των ατόμων και του τρόπου λειτουργίας των κοινωνιών. Αν η κοινωνικοποίηση της γνώσης θεωρηθεί ότι λειτουργεί εκφυλιστικά προς την επιστήμη, τότε ο επιστήμονας και ο λόγος αυτού θα έπρεπε να λειτουργούν με όρους ιερέα, σαμάνου ή μάγου, κάτι που είναι αντίθετο προς την ευρύτερη επιστημονική στοχοθεσία και ακριβώς αυτή την παραδοξότητα έρχεται να καλύψει και να προλάβει η κοινωνική αναπαράσταση.

Πιο συγκεκριμένα, σε κοινωνικό επίπεδο η μελέτη των αναπαραστάσεων συμβάλλει στη μελέτη του ίδιου του πολιτισμού μιας δεδομένης κοινωνίας. Σε

επιστημονικό επίπεδο και συγκεκριμένα για τον επιστημονικό κλάδο της Ψυχολογίας βοηθά στην κατανόηση της υπάρχουσας διάστασης ανάμεσα στον ψυχολόγο και τον ψυχοθεραπευτή αφενός και τον θεραπευόμενο αφετέρου. Διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση της θεωρητικής γνώσης και των ερευνητικών προϊόντων, που στην περίπτωση του διαλογισμού προκύπτει από έναν αιώνα ερευνητικών προσπαθειών σε πανεπιστημιακά ιδρύματα και ερευνητικά κέντρα σε όλο τον κόσμο, ενώ στην περίπτωση της Ελλάδας απουσιάζει σχεδόν ολοκληρωτικά η σχετική έρευνα.

Ο Moscovici κάνει στην κατεύθυνση αυτή μια ενδιαφέρουσα αναλογία «Όπως σε μια δημοκρατία, όπου κάθε πολίτης υποτίθεται ότι αποφαίνεται για τα πολιτικά προβλήματα ξέροντας γιατί μιλάει, αν και η δημοκρατική κυβέρνηση ήταν η πρώτη που θέσπισε το απόρρητο της πληροφορίας, έτσι και στην κοινωνική ζωή ωθείται κανείς να ανταλλάξει απόψεις γύρω από αντικείμενα, ιδέες ή γεγονότα, που ανήκουν στην αποκλειστική αρμοδιότητα ομάδων, μεταξύ των οποίων υπάρχουν στεγανά» (Moscovici 1961/1999, σ. 281). Με τον τρόπο αυτό συντελείται μια ουσιαστική αποκατάσταση της αξίας της κοινής γνώσης από την προσέγγιση που για αιώνες την ήθελε ασήμαντη ή παράλογη σε σχάση με τον ορθό επιστημονικό λόγο (Gelner, 1992), αναδεικνύοντας τη μορφοποιητική της δύναμη που δύναται να επαναδιαμορφώσει το κοινωνικό νόημα γύρω από το αναπαριστάμενο αντικείμενο (Herzich, 1973).

Πρόκειται, με άλλα λόγια, για μια πρακτική μορφή γνώσης, η οποία, με την απλότητα που τη χαρακτηρίζει, μπορεί να συντελέσει στην τροποποίηση της κοινωνικής πραγματικότητας (Jodelet, 1995). Η επιστημονική γνώση διαθλάται σε πρίσματα διαφορετικών επιπέδων γνώσης, διαπερνά την κοινωνική ζωή και μετουσιώνεται σε κοινωνικό γεγονός. Ο κοινός νους ή η συλλογική συνείδηση λειτουργούν πολλαπλασιαστικά και λειτουργούν έστω σε κάποιο βαθμό εμπειρικά. Με τον τρόπο αυτό η επιστήμη κοινωνικοποιείται και εντάσσεται στην πραγματικότητα, αντί να την

παρατηρεί και να την περιγράφει. Όσον αφορά τις διαλογιστικές πρακτικές, η διαδικασία αυτή είναι πολύ σημαντική, καθώς το ελληνικό κοινό έρχεται επανειλημμένα σε επαφή με τον διαλογισμό, είτε από τον διεθνή επιστημονικό λόγο, είτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα ΜΜΕ, αλλά πολύ συχνά και αντίστροφα, μέσω της βιωματικής εφαρμογής ορισμένων διαλογιστικών πρακτικών.

Η κοινωνικοποίηση της επιστημονικής γνώσης έχει δημιουργικό χαρακτήρα, όχι επειδή εκλαϊκεύεται και απλοποιείται, αλλά κυρίως επειδή τα πολιτισμικά στοιχεία ενός τόπου συμβάλλουν καθοριστικά σε αυτή τη διαδικασία· η ντόπια κουλτούρα -σε ένα παγκοσμιοποιημένο ευρύτερο πλαίσιο αναφοράς -αλληλεπιδρά με τις άλλες συνδημιουργώντας μια καινούρια μορφή επιστημονικής γνώσης, με περισσότερο κοινωνικό και διαπολιτισμικό χαρακτήρα. «Δεν αναπαράγει μια γνώση κλεισμένη μέσα στην επιστήμη και προορισμένη να μείνει εκεί, αλλά ξαναδουλεύει, όπως τη βολεύει και ανάλογα με τα μέσα που διαθέτει, τα υλικά που βρήκε. Συμμετέχει λοιπόν, στη λεπτή ομοιόσταση, στην αλυσίδα των ενεργειών με τις οποίες διεπιστημονικές ανακαλύψεις μετασχηματίζουν το περιβάλλον τους και, περνώντας μέσα από αυτό, μετασχηματίζονται και οι ίδιες, γεννούν τις συνθήκες της πραγμάτωσής τους και της ανανέωσής τους» (Moscovici, 1961/1999, σ. 26).

Η κοινωνική αναπαράσταση αποτελεί, υπό αυτό το πρίσμα, κορυφαία ερευνητική έννοια στον χώρο των κοινωνικών επιστημών και ιδιαίτερα στον κλάδο της Κοινωνικής και Διαπολιτισμικής Ψυχολογίας. Αποτελεί συγκεκριμένα ένα θεμελιώδες εργαλείο της Κοινωνικής Ψυχολογίας για τη μελέτη νέων μορφών επιστημονικής γνώσης, που εξελίσσονται σε πολιτιστικά παράγωγα που συγχρόνως προέρχονται, εισβάλλουν και διαμορφώνουν την κοινωνική πραγματικότητα και τον κοινό νου· και ο διαλογισμός ανήκει στην κατηγορία αυτή. Προτού προχωρήσουμε στην ανάλυση της ΚΑ του

διαλογισμού, όμως, είναι απαραίτητο να αποσαφηνίσουμε κάποιες διαστάσεις της ίδιας της έννοιας της ΚΑ.

**Χαρακτηριστικά των κοινωνικών αναπαραστάσεων.** Η πρώτη απόπειρα κατανόησης του «κοινού νου» συντελέστηκε από τον Durkheim (1898), ο οποίος, για τον σκοπό αυτό, μελέτησε τις συλλογικές αναπαραστάσεις, επισημαίνοντας, έτσι, τη διαφοροποίηση της ατομικής και της συλλογικής σκέψης. Ο εννοιολογικός αυτός πυρήνας διευρύνθηκε από τον Serge Moscovici (1961/76) στο έργο του «Η ψυχανάλυση, η εικόνα της και το κοινό της» με την κατασκευή της θεωρίας των κοινωνικών αναπαραστάσεων (ΚΑ), με βάση τις οποίες μελετάται η κοινωνική γνώση σε σύγκριση ή αντιδιαστολή με την επιστημονική γνώση (Μαντόγλου, 1995). Η εν λόγω κοινωνική αντίληψη κατασκευάζεται μέσω της επικοινωνίας και των ομαδικών ιδεολογιών που διαμορφώνονται σε κοινωνικό επίπεδο (Moscovici, 1982). Το γεγονός αυτό αναβαθμίζει την αξία του υποκειμένου και του κοινού νου, ο οποίος, σύμφωνα με την κυρίαρχη επιστημονική προσέγγιση, θεωρείται ένας ελλιπής επιστήμονας και τον καθιστά ικανό να συνδιαμορφώσει, μέσα από τον λόγο του, την κοινωνική πραγματικότητα μέσα στην οποία ζει.

Αντικείμενο των κοινωνικών αναπαραστάσεων αποτελούν έννοιες ή γνώσεις συμβατικές, αλλά και επιστημονικές, οι οποίες εντοπίζονται στην καθημερινή επικοινωνία και στην κοινή αντίληψη, με αποτέλεσμα να αποτελούν κοινωνικό αντικείμενο γνώσης (Χρυσοχόου, 2005). Συγκεκριμένα ο Moscovici (1988:214) αναφέρει: «Οι ΚΑ (...) αφορούν στο περιεχόμενο της καθημερινής σκέψης αλλά και το σύνολο των σκέψεων εκείνων που συμβάλουν στη συνοχή των θρησκευτικών μας πεποιθήσεων, των πολιτικών μας ιδεών, αλλά και λοιπές συνδέσεις που δημιουργούμε τόσο αυθόρμητα όσο αναπνέουμε. Συμβάλλουν στην ικανότητά μας να κατηγοριοποιούμε άτομα και αντικείμενα, να συγκρίνουμε και να εξηγούμε συμπεριφορές, καθώς και να τις

κατατάσσουμε στο κοινωνικό μας πλαίσιο. Ενώ οι ΚΑ θα έπρεπε να εντοπίζονταν στο μυαλό των αντρών και των γυναικών, συναντώνται εξ ίσου συχνά «στον κόσμο» και ως τέτοιες εξετάζονται ξεχωριστά».

«Η ΚΑ είναι ένα σύστημα αξιών, ιδεών και πρακτικών με διττή λειτουργία: πρώτον την καθιέρωση μιας στάσης που επιτρέπει στα άτομα να προσανατολίζονται στον υλικό και κοινωνικό κόσμο και να κυριαρχούν πάνω του· δεύτερον επιτρέπουν την επικοινωνία των μελών της κοινότητας, παρέχοντάς τους έναν κώδικα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και νηματοδότησης, καθώς και συνεπούς κατηγοριοποίησης των διάφορων εκφάνσεων του κόσμου τους και των προσωπικών τους ιστοριών» (Moscovici, 1973: xiii). «Υπό μια δυναμική οπτική οι ΚΑ μοιάζουν με «δίκτυο» ιδεών, μεταφορών και εικόνων λίγο πολύ αδρά συνδεδεμένων μεταξύ τους» (Moscovici, 2000, σελ. 153). «Η ΚΑ είναι ένα οργανωμένο corpus γνώσεων και μια από τις ψυχικές δραστηριότητες χάρη στις οποίες οι άνθρωποι καθιστούν τη φυσική και κοινωνική πραγματικότητα κατανοήσιμη, μπαίνουν σε μια ομάδα ή σε μια καθημερινή σχέση συναλλαγών, απελευθερώνουν τις δυνάμεις της φαντασίας τους» (Moscovici, 1961/1999, σελ. 30).

Μια προσπάθεια ορισμού της έννοιας της ΚΑ έχει συντελεστεί από τη Jodelet (1989, a, σ. 36) ως «μία μορφή γνώσης που αναπτύσσεται κοινωνικά και τη μοιράζεται ένα κοινωνικό σύνολο, η οποία έχει πρακτική εφαρμογή και συνεισφέρει στην κατασκευή μιας κοινής πραγματικότητας για αυτό το κοινωνικό σύνολο». Η Marková (2003:121) χαρακτηρίζει τις ΚΑ ως «εν κινήσει σκέψεις» που αναπτύσσονται μέσα από την επικοινωνία. Πρόκειται για κοινούς τόπους σκέψης που διαμορφώνονται και εξελίσσονται κοινωνικά αποτελώντας σημαντικό μέρος της «κοινωνικής συνείδησης». Είναι ακριβώς αυτή η ροή των σκέψεων μέσω της επικοινωνίας που συμβάλλει στη διαμόρφωση των λεγόμενων κοινωνικών επιστημών.

Οι στάσεις, που σαν έννοια προηγουμένως συγκέντρωναν το ενδιαφέρον των κοινωνικών ψυχολόγων, θεωρούνται περισσότερο στατικές γνωστικές δομές, σε αντίθεση με τα δυναμικά χαρακτηριστικά των ΚΑ (Moscovici, 1984). Συνέβαινε αρκετά συχνά, σε ερευνητικό επίπεδο επί παραδείγματι, δυο άτομα να παρουσιάζουν το ίδιο σκορ σε κλίμακες μελέτης διαφόρων στάσεων, αλλά οι επιμέρους απαντήσεις τους και κυρίως το αποδιδόμενο σε αυτές νόημα να ήταν εντελώς διαφορετικό. Για τον λόγο αυτό ο Frazer (1994), αλλά και άλλοι θεωρητικοί, πρόκρινε την ανάγκη μελέτης περισσότερο δομημένων στάσεων μέσα από τη μελέτη των ΚΑ. Χρειάστηκε δηλαδή σταδιακά να γίνει μια σταδιακή ενσωμάτωση παλαιότερων κοινωνικών εννοιών σε ένα ευρύτερο επιστημονικό οικοδόμημα.

Ένα από τα σαφή πλεονεκτήματα της θεωρίας των ΚΑ είναι η ανάδειξη ενός ισχυρού αλληλεπιδραστικού συνδέσμου ανάμεσα στο θεωρητικό και εμπειρικό επίπεδο, εμπεριέχοντας μια σειρά επικοινωνιακών μηχανισμών σε διαφορετικά επίπεδα διαμόρφωσης νοήματος (Höijer, 2011). Το ερευνητικό ενδιαφέρον στρέφεται στην κοινωνική και πολιτισμική διαδικασία διαμόρφωσης της σκέψης με την κατασκευή καινούριων ιδεών/αναπαραστάσεων και την υπέρβαση παλαιότερων. Οι ΚΑ καθρεφτίζουν τον κοινό νου, παρέχοντας τη δυνατότητα στα μέλη μιας ομάδας να κατασκευάσουν την κοινωνική πραγματικότητα που τους περιβάλλει και να τη νοηματοδοτήσουν. Δημιουργείται συνεπώς απορία σχετικά με τη νοηματοδότηση του διαλογισμού στην Ελλάδα γενικά, αλλά και πιο συγκεκριμένα σε σχέση με τις ομάδες εκείνες που εφαρμόζουν την πρακτική αυτή στην καθημερινότητά τους.

Η ΚΑ αποτελεί τον κόμβο συνάντησης του ατομικού με το κοινωνικό και της ατομικής συνείδησης με τη συλλογική (Voelklein & Howarth, 2005). Το εννοιολογικό πρίσμα των ΚΑ σε θεωρητικό επίπεδο ανήκει στη θεωρία του κοινωνικού κονστρουξιονισμού, καθότι προτάσσεται η διάσταση της κοινωνικής κατασκευής της

γνώσης, η οποία μεσολαβείται από την κοινωνική αλληλεπίδραση, στα πλαίσια της κοινωνίας και των διαφόρων κοινωνικών ομάδων, με συγκρουσιακό, συχνά, χαρακτήρα (Ben Alaya, 2010· Elcheroth, Doise, & Reicher, 2011). Είναι κατά συνέπεια ενδιαφέρον να δούμε τον τρόπο που εκφράζονται για τον διαλογισμό διαφορετικές κοινωνικές ομάδες στη χώρα μας, όπως για παράδειγμα ομάδες που έχουν σχετική εμπειρία σε σχέση με άλλες που δεν έχουν εφαρμόσει ποτέ κάποια διαλογιστική πρακτική.

Μέσα από τη συλλογική συζήτηση οι στάσεις ανακατατάσσονται, οι κοινωνικές αξίες μετασχηματίζονται και σε κοινωνικό επίπεδο καθημερινής επικοινωνίας εντοπίζονται καινούριες έννοιες, φράσεις και διατυπώσεις. Πρόκειται για μια εξόχως δημιουργική διαδικασία που αποκωδικοποιεί και επανανοηματοδοτεί την επιστημονική γνώση καθιστώντας την κοινωνικό αντικείμενο. Η κοινωνική διαμεσολάβηση της γνώσης θεωρείται εκ των ων ουκ άνευ, και συγκεκριμένα εντοπίζεται ένας τριαδικός άξονας που αφορά στο υποκείμενο που αναπαριστά, το αντικείμενο που αναπαρίσταται και την κοινωνική ομάδα, που νοηματοδοτεί την αναπαράσταση και η οποία αποτελεί το πλαίσιο της αναπαράστασης (Bauer & Gaskell, 1999).

Πρόκειται για μια κοινωνιογνωστική προσέγγιση -παρά μια ατομιστική ψυχολογική οπτική- όπου η κοινωνική γνώση προσεγγίζεται τόσο όσο ως περιεχόμενο όσο και ως διαδικασία και κυρίως ως η δημιουργική αλληλεπίδραση αυτών των δύο διαστάσεων (Ben Alaya, 2010). Στις μοντέρνες κοινωνίες το άτομο είναι «ελεύθερο» από τις παραδοσιακές δεσμευτικές κοινωνικές δομές, όπως την οικογένεια, την κοινωνική τάξη και τη θρησκεία και είναι ανυποθήκευτο ως προς την επιλογή εναλλακτικών τρόπων ζωής και θέασης του κόσμου (Beck & Beck-Gernsheim, 2001). Ειδικά από την περίοδο της μετανεωτερικότητας, με την αμφισβήτηση της αντικειμενικότητας και της πίστης σε μία αλήθεια κοινώς αποδεκτή από όλους, οι άνθρωποι αποτελούν πιο ενεργά υποκείμενα διαφορετικής νοηματοδότησης, κατασκευής και τελικής αναπαράστασης της

πραγματικότητάς τους. Η ΚΑ έχει περισσότερο συνεκτικό χαρακτήρα στην κατεύθυνση αυτή. Στο μεταμοντέρνο αυτό πλαίσιο οι ΚΑ προσφέρουν μια συνεκτική σε κοινωνικό επίπεδο βάση γύρω από τις πολιτικές, θρησκευτικές και πολιτισμικές πεποιθήσεις.

Η δομή κάθε ΚΑ αποτελείται από δύο αλληλένδετες όψεις, την απεικονιστική και τη συμβολική, ή αλλιώς την εικόνα και τη σημασία, τις συμπαραδηλώσεις εκείνες, δηλαδή, που φορτίζουν νοηματικά το αναπαριστάμενο αντικείμενο (Moscovici, 1961/1999). Κάθε κοινωνική ομάδα χαρακτηρίζεται από ορισμένα επίπεδα πληροφορίας και γνώσης, από ένα αντίστοιχο αναπαραστασιακό πεδίο γύρω από κάποιο αντικείμενο και μια συνακόλουθη στάση ή αλλιώς έναν ευρύτερο προσανατολισμό προς το εν λόγω αντικείμενο, έτσι ώστε να οδηγηθεί στη διαμόρφωση μιας ΚΑ (Moscovici, 1961/1999). Στην περίπτωση του διαλογισμού η εικόνα/σύμβολο που φαίνεται να κυριαρχεί είναι αυτή της καθιστής στάσης οκλαδόν με τα μάτια κλειστά, τα χέρια στα γόνατα με τα ακροδάχτυλα ενωμένα και την αναπαραγωγή του ήχου *om*. Σε εννοιολογικό επίπεδο αναδύονται πολύ διαφορετικές απόψεις, ταχύτατα μεταβαλλόμενες, ανάλογα κυρίως με την ομάδα που εκπροσωπεί το άτομο που κάθε φορά εκφράζει την αναπαράσταση του διαλογισμού. Το γεγονός αυτό δεν είναι φυσικά τυχαίο. Αντίθετα, έχει να κάνει με το ότι ο διαλογισμός αποτελεί σχετικά νέο φαινόμενο για τα ελληνικά δεδομένα, προέρχεται από ένα τελείως διαφορετικό πολιτισμικό πλαίσιο με υπερβατικές συνυποδηλώσεις και συνεπώς η ΚΑ του λειτουργεί με συνθετότερο τρόπο.

Σύμφωνα με τον Abric (1994), η λειτουργία των ΚΑ είναι πολλαπλή και σχετίζεται με την οικειοποίηση της πραγματικότητας, την ταυτότητα των υποκειμένων και την ομαδική υπαγωγή, την καθοδήγηση της συμπεριφοράς, καθώς και την ερμηνεία της κοινωνικής διαφοροποίησης. Πρόκειται για μια έννοια με εκπληκτική ευρύτητα και πολλαπλή λειτουργικότητα. Αποτελεί έναν τρόπο προσπέλασης του αγνώστου και οικειοποίησης της γνώσης, ειδικά όταν αυτή προέρχεται από ανοίκειους προς το ευρύ

κοινό χώρους, όπως αυτόν της επιστήμης. Στην περίπτωση του διαλογισμού που, πέραν της ιδιαίτερης πολιτισμικής του προέλευσης, διακινείται πολύ σε επιστημονικό επίπεδο, η μελέτη της ΚΑ παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

Σε κοινωνικό επίπεδο, η ΚΑ λειτουργεί ως μέσο κοινής νοηματοδότησης των διαφόρων εννοιών, ανταλλαγής πληροφοριών και διαμεσολάβησης της επικοινωνίας. Για την καλύτερη κατανόηση των ΚΑ είναι σημαντικό με βάση τον Moscovici να μελετηθεί όχι τόσο το υποκείμενο διαμόρφωσής τους, αλλά κυρίως οι λόγοι δημιουργίας αυτών. «Τελικά, στις ΚΑ βλέπουμε συστήματα που έχουν μια ιδιαίτερη λογική και μια ιδιαίτερη γλώσσα, μια δομή που ενέχει τόσο αξίες όσο και έννοιες. Ένα δικό τους ύφος λόγου. Δεν τις βλέπουμε σαν «γνώμες για κάποιο πράγμα» ή «εικόνες κάποιου πράγματος», αλλά σαν «θεωρίες» σαν sui generis «συλλογικές επιστήμες», που έχουν προορισμό να ερμηνεύουν και να αναπλάθουν το πραγματικό» (Moscovici, 1961/1999, σ. 53).

Παράλληλα, πέρα από τον ερμηνευτικό χαρακτήρα τους οι ΚΑ συνιστούν και έναν πρακτικό οδηγό δράσης, που καθοδηγεί τις πράξεις και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις (Abric, 1994). «Οι ΚΑ είναι δυναμικά σύνολα, που ο ρόλος τους είναι να παράγουν συμπεριφορές σε σχέση με το περιβάλλον και να δρουν με τρόπο που μεταλλάσσει και τις μεν και τις δε, και όχι να αναπαράγουν αυτές τις συμπεριφορές και αυτές τις σχέσεις, σαν να αντιδρούν σε ένα δεδομένο εξωτερικό ερέθισμα …» (Moscovici, 1961/1999, σ. 53). Σύμφωνα με τον Moscovici ο βασικός λόγος ύπαρξης των ΚΑ έγκειται στο να σταθεροποιούν την εσωτερική δομή τόσο του ατόμου όσο και της ομάδας στην οποία ανήκει, την ενεργοποιεί, την εκφράζει και διαμορφώνει σχέσεις με τους άλλους· σε συλλογικό επίπεδο οι ΚΑ επιτρέπουν την ενασχόληση με συμβολικές και φαντασιακές διαστάσεις της καθημερινότητας των κοινωνιών.

Ο Moscovici (1961/1976) διέκρινε δύο εκφάνσεις στις ΚΑ, μια ενεργητική και μια παθητική, με την ενεργητική να τις καθιστά ικανές να ανακατανέμουν τα κοινωνικά

δεδομένα, διαμορφώνοντας ένα νέο επίπεδο κοινωνικών αξιών και νορμών. Σύμφωνα με την παθητική τους διάσταση, συμβάλλουν στη διατήρηση στη μνήμη της αναπαράστασης του ατόμου, χωρίς άλλες συμβολικές νοηματοδοτήσεις και διασυνδέσεις (Μαντόγλου, 1995). Η ΚΑ αποτελεί τόσο το απόθεμα των κοινωνικών απόψεων, όσο και το εργαστήριο παραγωγής νέων νοημάτων και αφηγήσεων. Γίνεται κατανοητό ότι για τις διαλογιστικές πρακτικές, που αποτελούν σχετικά καινούριο αντικείμενο προς επεξεργασία για τα ελληνικά δεδομένα, λειτουργεί κυρίως η ενεργητική έκφανση των ΚΑ και με πολύ μάλιστα ταχύ και δυναμικό ρυθμό.

Διαφαίνεται, συνολικά, ότι οι ΚΑ βρίσκονται στο μεταίχμιο του φαινομενικού, του συμβολικού και του πραγματικού, με σαφή ρυθμιστικό χαρακτήρα, κυρίως ως προς την κατανόηση της πραγματικότητας και την αποκωδικοποίηση αυτής, την πρόβλεψη και την ερμηνεία της και συνεκδοχικά τον τρόπο δράσης των υποκειμένων. Οι ΚΑ παρέχουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν την επόμενη στιγμή και να κατευθύνουν τη δράση τους ανάλογα με το περιβάλλον, ενισχύοντας κάποιες τάσεις τους (Valsiner, 2003).

**Ανάδυση, σχηματισμός και εξέλιξη των κοινωνικών αναπαραστάσεων.** Έχει ενδιαφέρον στο σημείο αυτό να δούμε τον τρόπο με τον οποίο δημιουργούνται οι ΚΑ και τα πιο βασικά χαρακτηριστικά τους. Κατά τη διαδικασία της γένεσης της αναπαράστασης αλληλεπιδρούν δύο είδη διαδικασιών, οι γνωστικές και οι κοινωνικές, με τις τελευταίες να αποτελούν ένα μετασύστημα με τις εκάστοτε κοινωνικές του ρυθμίσεις (Χρυσοχόου, 2005). Σε μια κατοπινή του δουλειά, που καθιέρωσε τον σύνθετο κοινωνιοψυχολογικό χαρακτήρα των ΚΑ, ο Serge Moscovici (1999) όρισε τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των ΚΑ σε (α) συνθήκες ανάδυσης των ΚΑ, (β) διαδικασία σχηματισμού των ΚΑ, (γ) οργάνωση περιεχομένου ΚΑ και (δ) την αλληλεπίδραση ανάμεσα στις ΚΑ και τις μορφές επικοινωνίας.

Συγκεκριμένα, ο Moscovici (1999) διακρίνει τρεις συνθήκες του κοινωνικού περιβάλλοντος που συμβάλλουν στην ανάδυση των ΚΑ, τη *διάχυση* της πληροφορίας, την *εστίαση της προσοχής* και την *πίεση για την εξαγωγή συμπεράσματος*. Η *διάχυση* πληροφοριών γύρω από μία έννοια, είναι το αρχικό εκείνο στάδιο κατά το οποίο το αντικείμενο είναι ασαφές και δυσνόητο σε κοινωνικό επίπεδο, ιδιαίτερα ως προς την πολυμορφία του και το σύνολο των εκφάνσεών του και παρατηρείται ένα κενό ως προς τα διαθέσιμα επίπεδα ποσότητας και ποιότητας των πληροφοριών γύρω από αυτό. Εν συνεχεία, η ατομική ή ομαδική *εστίαση της προσοχής* στρέφεται σε ορισμένες εκφάνσεις του αντικειμένου αντί του συνόλου του. Συμβαίνει για κοινωνικούς ή αξιακούς λόγους να φωτίζεται και να προβάλλεται εκείνη η πλευρά του αντικειμένου από μια κοινωνική ομάδα, για την οποία το εν λόγω αντικείμενο είναι σημαντικό. Ο βαθμός επαφής της ομάδας με το αντικείμενο ή απώτεροι στόχοι της ομάδας συμβάλλουν επίσης στην κατεύθυνση αυτή.

Σαν άμεση συνέπεια των δύο προηγούμενων σταδίων το αντικείμενο *πιέζει* για την εξαγωγή συμπεράσματος, ενώ συγχρόνως πιέζεται και η ομάδα, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε επίπεδο δράσης. Η πίεση αυτή αποτυπώνεται στην επικοινωνία της ομάδας, με αποτέλεσμα τη γένεση διαφορετικών ειδών ΚΑ. Κάθε ΚΑ, όπως σημειώνει ο Moscovici (1961/76), εσωκλείει τον απόηχο του τρόπου λειτουργίας της εκάστοτε ομάδας. Στην περίπτωση του διαλογισμού πληροφορίες διαχέονται κυρίως από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα ΜΜΕ και ανάλογα με την ομάδα στην οποία ανήκει κανείς εστιάζει την προσοχή του στις όψεις εκείνες του φαινομένου που εξυπηρετούν τη συνοχή της κοινωνικής του ομάδας.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Moscovici, εντοπίζονται δύο θεμελιώδεις διαδικασίες που είναι υπεύθυνες για την ανάδυση της ΚΑ, η *αντικειμενοποίηση* και η *επικέντρωση*. Η *αντικειμενοποίηση* αποτελεί τη διαδικασία εκείνη κατά τη οποία μία αφηρημένη άποψη ή

έννοια μετασχηματίζεται σε συγκεκριμένη πληροφορία, με συμβολικό πολλές φορές χαρακτήρα, έτσι ώστε να καθίσταται κατανοητή σε κοινωνικό επίπεδο. Με άλλα λόγια, μια σύνθετη και κυρίως άγνωστη έννοια εξοικειώνεται με τη σχηματοποίησή της σε μια απλή και συμβολική εικόνα. Η διαδικασία αυτή συμβαίνει σε δύο στάδια. Στο αρχικό στάδιο συντελείται μια *επιλεκτική συγκράτηση* πληροφοριών, κατά την οποία το άτομο ή η ομάδα, σε συνειδητό ή μη επίπεδο συγκρατεί κάποιες πληροφορίες γύρω από το αντικείμενο και στη συνέχεια τις αναδομεί διαμορφώνοντας ουσιαστικά μια εικόνα που θα αποτελέσει αυτό που ο Abric (1995) ονομάζει *εικονικό ή κεντρικό πυρήνα* της αναπαράστασης. Θα μπορούσαμε να πούμε συνεκτικά ότι ο εικονικός ή κεντρικός πυρήνας της αντικειμενοποίησης του διαλογισμού συνίσταται σε μια πρακτική χαλάρωσης με κλειστά μάτια σε καθιστή στάση.

Η διαδικασία της *επικέντρωσης* από την άλλη πλευρά συνίσταται στην ένταξη του μέχρι πρότινος άγνωστου αντικειμένου σε ένα πλαίσιο οικείων κατηγοριών, με απώτερο στόχο την εννοιολογική του ταξινόμηση και την περαιτέρω κατανόησή του. Πολύ συχνά συμβαίνει ο νέες ΚΑ να βρίσκουν τη θέση τους πλάι σε παλιότερες, ήδη διαμορφωμένες, σχετικές ή αντίθετες. Αυτό που συμβαίνει επί της ουσίας είναι η ενσωμάτωση ενός άγνωστου αντικειμένου σε ένα οικείο πλαίσιο αναφοράς. «Ούτε λίγο ούτε πολύ, η αντικειμενοποίηση μεταφέρει την επιστήμη στον χώρο του *είναι* και η επικέντρωση την περιορίζει στον χώρο του *πράττειν*» (Moscovici, 1961/1999, σ. 184). Η επικέντρωση του διαλογισμού είναι συνθετότερη, ποικίλει ανάλογα με την κοινωνική ομάδα που την αναπαριστά και χρειάζεται σχετική έρευνα. Σε ένα πρώτο επίπεδο, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι επικεντρώσεις του διαλογισμού σχετίζονται με τη γιόγκα, την υπερβατικότητα, πολιτισμικά πλαίσια της Ανατολής, εναλλακτικό τρόπο ζωής και άλλα υγιεινά μοντέλα ευεξίας.

Σχετικά με την επικέντρωση ο Hall αναφέρει «Νέα, αβέβαια ή σύνθετα γεγονότα τα οποία ανατρέπουν τις προσδοκίες μας και αντιτίθενται στις «λογικοφανείς μας κατασκευές» στη δεδομένη μας γνώση περί των κοινωνικών δομών, χρειάζεται να αντιστοιχούν στις εκτενείς μας κατηγορίες πριν καταλήξουμε στην ευλογοφάνειά τους. Ο πιο κοινός τρόπος «χαρτογράφησής» τους είναι η ένταξη του καινούριου μέσα σε άλλο τομέα ή άλλους από τους υπάρχοντες χάρτες «προβληματικής κοινωνικής πραγματικότητας»» (Hall 1973/1999, σ. 57). Η διαδικασία της επικέντρωσης συμπεριλαμβάνει τις βασικές λειτουργίες ενός συστήματος σκέψης, την απόδοση νοήματος και την εργαλειοποίηση της γνώσης (Valsiner, 2003).

Υπάρχουν διαφορετικοί μηχανισμοί επικέντρωσης, όπως η ονομασία, η συναισθηματική επικέντρωση, η θεματική επικέντρωση, η μεταφορική επικέντρωση και η επικέντρωση μέσω βασικών αντινομιών. Στη *συναισθηματική επικέντρωση* ο ρόλος των συναισθημάτων είναι καθοριστικός, καθότι τα συναισθήματα είναι αυτά που συμβάλλουν στην ερμηνεία και την κριτική των κοινωνικών καταστάσεων και αντικειμένων (Bless, Fiedler, & Struck, 2004), ενώ σύμφωνα με την Joffe (2002, σ. 568-569), η θεωρία των ΚΑ «διατηρεί ένα χώρο για τα σύμβολα, τα οποία εμπεριέχουν μια συναισθηματική αξία. Είναι το συναίσθημα που κινητοποιεί τη διαδικασία δημιουργίας ορισμένων ΚΑ».Τα συναισθήματα για παράδειγμα προς τον διαλογισμό θα είναι διαφορετικά στην περίπτωση που έχει δοκιμάσει κανείς κάποια διαλογιστική πρακτική και έχει βιώσει τις ευεργετικές της ιδιότητες σε σχέση με κάποιον άλλο που δεν έχει καμία βιωματική επαφή με την πρακτική αυτή και τη θεωρεί ξενόφερτο εργαλείο προσηλυτισμού.

Η *θεματική επικέντρωση* μπορεί να συντελεστεί σε πιο βασικά θεματικά επίπεδα, με τη χρήση υποκατηγοριών σημασίας, αντιθέτων όπως ζωή/θάνατος, κουλτούρα/φύση κτλ. ή με τη χρήση μεταφορών. Τα *θέματα* μπορεί, επίσης, να αντιστοιχούν σε περισσότερο παγκόσμιες ιδέες, που εμπεριέχονται στη γλώσσα (Moscovici, 2000),

στοιχείο εκκίνησης από το οποίο η Markova (2000) ανέπτυξε το σκεπτικό του θέματος υπό το οντολογικό πρίσμα της διαλεκτικής ή διαλογικής ανθρώπινης συνείδησης βασισμένης στην ικανότητα του ανθρώπου να φαντάζεται και να επικοινωνεί με τον άλλο. Ο Moscovici εκθέτει επίσης τους μηχανισμούς που σχετίζονται με τη θεματική γλώσσα, τους οποίους ορίζει ως *φυσικοποίηση* και η διαδικασία *κινήτρου* (Moscovici, 1961/1999). Σύμφωνα με τον πρώτο μηχανισμό, η επιστημονική ορολογία χρησιμοποιείται ευρέως στην καθομιλουμένη, διαδραματίζοντας συγκεκριμένο επικοινωνιακό ρόλο. Η διαδικασία του κινήτρου από την άλλη χρησιμοποιείται για να αναδείξει την εισαγωγή νέων στοιχείων σε μια γλώσσα, που όταν είναι επιστημονική διανθίζεται από έννοιες της καθομιλουμένης και τανάπαλι, όταν ο καθημερινός λόγος εμπλουτίζεται με επιστημονικές εκφράσεις. Με τον τρόπο αυτό λέξεις που προηγουμένως συνιστούσαν *επιστημονικά σήματα* μετατρέπονται σε *κοινωνικά σύμβολα·* από *λέξεις-μήτρες* δημιουργούνται διευρυμένα *σημασιολογικά σύμπαντα* (Moscovici, 1961/1999). Έτσι, για τις διαλογιστικές πρακτικές χρησιμοποιούνται, εναλλακτικά, τουλάχιστον οι όροι: διαλογισμός, meditation, mindfulness, yoga και ενσυνειδητότητα.

Σύμφωνα με τον Doise (1992) υπάρχει και η *ψυχολογική επικέντρωση*, με βάση την οποία το αξιακό σύστημα και οι πεποιθήσεις είναι οι παράμετροι εκείνες που συμβάλλουν στην επικέντρωση. Η *κοινωνιολογική επικέντρωση*, παράλληλα, εστιάζει στις κοινωνικές ομάδες που ανήκουν τα υποκείμενα και οι οποίες είναι καθοριστικές ως προς την ταξινόμηση νέων μορφών γνώσης, με βάση τα κοινά τους βιώματα, αλλά και τους επιδιωκόμενους στόχους τους (Clémence, 2001). Η *κοινωνιοψυχολογική επικέντρωση*, τέλος, μεταθέτει το βάρος στον δυναμικό συνδυασμό της θέσης που έχει η ομάδα σε σχέση με το κοινωνικά αναπαριστώμενο αντικείμενο και τη σχέση της με άλλες ομάδες (Deschamps & Moliner, 2012).

Αξίζει στο σημείο αυτό να σημειωθεί συνοπτικά και ο τρόπος οργάνωσης των κοινωνικών αναπαραστάσεων. Η πληροφορία, το πεδίο αναπαράστασης και η στάση αποτελούν τις τρεις βασικές οργανωτικές αρχές των ΚΑ (Moscovici, 1961). Η *πληροφορία* αφορά την ποσότητα και την ποιότητα των γνωστών στο άτομο ή την ομάδα στοιχείων σχετικών με το προς αναπαράσταση αντικείμενο. Έχει να κάνει με τις διαθέσιμες γνώσεις ή την απουσία αυτών, που ενδέχεται να αναπληρώνονται από στερεότυπα ή προκαταλήψεις. Το *πεδίο αναπαράστασης* περιλαμβάνει το σύνολο των στοιχείων για το αντικείμενο, αλλά και την ταξινόμηση ή την κατηγοριοποίηση αυτών. Θα μπορούσε να παραλληλιστεί μεταφορικά με μια αρχειοθετημένη βιβλιοθήκη των γνώσεων για το αντικείμενο προς αναπαράσταση. Το κοινωνικό και ιστορικό πλαίσιο ορίζουν τη βάση της αναπαράστασης, καθώς και τις διαφορετικές ανάγκες που καλείται να καλύψει ή να εκφράσει. Η *στάση*, τέλος, εκφράζει την προδιάθεση του υποκειμένου προς το αναπαριστάμενο αντικείμενο. Αποτελεί τη συναισθηματική συνιστώσα των αναπαραστάσεων και βασική αιτία διατήρησης της σχετικής σταθερότητας του προσανατολισμού των στάσεων (Ναυρίδης, 1994). Συνίσταται σε μια εσωτερική τάση του υποκειμένου που δεν κοινοποιείται, σε αντίθεση με τον επικοινωνιακό, εξωστρεφή και θεσμοθετικό χαρακτήρα της ΚΑ.

Η πλειοψηφία των ερευνητών συμφωνεί ότι οι ΚΑ οργανώνονται γύρω από έναν *κεντρικό πυρήνα* και μια συνακόλουθη σειρά *περιφερειακών στοιχείων* (Abric, 1976, 1987). Ο *κεντρικός πυρήνας* συνίσταται στο δομικό συστατικό της αναπαράστασης, το οποίο παραμένει σταθερό και μη διαπραγματεύσιμο, σε σημείο που η διαφοροποίησή του να συνεπάγεται πιθανότατα την κατάρρευση του συνόλου της ΚΑ (Abric 1995). Όπως προαναφέρθηκε, περιστρέφεται βασικά γύρω από μια εικόνα/σύμβολο του αναπαριστάμενου αντικειμένου. Εσωκλείει, επίσης, την αλληλεπιδραστική σχέση υποκειμένου-αντικειμένου, και κυρίως τον προσανατολισμό και τη γενικότερη

στοχοθεσία της αναπαράστασης, συνεκτιμώντας το εκάστοτε χωροχρονικό πλαίσιο, στο οποίο μορφοποιείται και λαμβάνει χώρα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι κεντρικός πυρήνας των διαλογιστικών πρακτικών είναι η καθιστή οκλαδόν στάση με κλειστά μάτια με σκοπό την χαλάρωση, την ηρεμία και την αυτοσυγκέντρωση.

Τα *περιφερειακά στοιχεία* των ΚΑ είναι αυτά που καθιστούν εύκαμπτη και ευέλικτη την αναπαράσταση σε σχέση με τις αλλαγές του πλαισίου, τις εξελίξεις και τους περιορισμούς που συμβαίνουν σε αυτό. Λειτουργεί ως συνδετικός και διαδραστικός κρίκος ανάμεσα στον σταθερό πυρήνα της αναπαράστασης και την περιβάλλουσα πραγματικότητα ή τις εκάστοτε καταστάσεις, προσδίδοντας δυναμικό χαρακτήρα στο σύνολο της αναπαράστασης. Συμβάλλει με το τρόπο αυτό στη λειτουργική προσαρμογή ανάλογα με τις περιβαλλοντικές αλλαγές, ενώ συγχρόνως προστατεύει τον πυρήνα της αναπαράστασης προς αποφυγή της κατάρρευσής του. Αποτελεί το μέρος εκείνο της αναπαράστασης που επιτρέπει την ατομική διαφοροποίηση στα πλαίσια της συλλογικής αντίληψης (Moliner & Tafani, 1997), επιτρέπει δηλαδή σε άτομα που μοιράζονται και συμμερίζονται την ίδια ΚΑ να προσλαμβάνουν διαφορετικά κάποιες εκφάνσεις της, κάποια ποιοτικά χαρακτηριστικά ή και να τη νοηματοδοτούν με διαφορετικό τρόπο. Τα περιφερειακά στοιχεία της ΚΑ του διαλογισμού έχουν να κάνουν για παράδειγμα με τη χρήση συνοδευτικών ήχων (*mantras*), διαφορετικές τοποθετήσεις των χεριών (*mudras*), ποικιλία συνοδευτικών αναπνοών (*asanas*), αλλά και το πλαίσιο και τον σκοπό της εφαρμογής του.

Οι ΚΑ δημιουργούνται, συμβαίνουν και εξελίσσονται μέσω του λόγου και της επικοινωνίας, η οποία συνιστά επί της ουσίας τόσο την πρώτη ύλη όσο και το πλαίσιο εκδραμάτισής τους. Η γλώσσα λειτουργεί ως διαμεσολαβητής ανάμεσα στην επιστήμη και την ΚΑ. Επομένως, θα ήταν ελλιπέστατη μια προσπάθεια κατανόησης των ΚΑ χωρίς την παράλληλη διερεύνηση του επικοινωνιακού πλαισίου και των επικοινωνιακών δυναμικών

που τις συνοδεύουν. Κάτι τέτοιο κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό συνυπολογίζοντας τη θέση του Moscovici (1999, σ. 31) στην κατεύθυνση αυτή, που λέει «η επικοινωνία δεν περιορίζεται πότε στη μετάδοση των αρχικών μηνυμάτων προέλευσης ή στη μεταβίβαση αμετάβλητων πληροφοριών. Διαφοροποιεί, μεταφράζει, ερμηνεύει, συνδυάζει...». Παράλληλα οι Berger και Luckmann σημειώνουν «Το πιο σημαντικό μέσον συντήρησης της πραγματικότητας είναι η συζήτηση. Μπορούμε να δούμε την καθημερινή ζωή του ατόμου σαν την ασταμάτητη κίνηση ενός συζητητικού μηχανισμού, που συντηρεί, μεταβάλλει και αναδομεί την υποκειμενική του πραγματικότητα» (Berger & Luckmann, 1966, σ. 140).

Υπό αυτό το θεωρητικό πρίσμα διαφαίνεται αμέσως ότι η επικοινωνία δεν είναι ένας ουδέτερος θεωρητικός διαμεσολαβητής. Αντίθετα, πρόκειται για ένα σύνολο επικοινωνιακών μηχανισμών που δρουν ως καταλύτης σε επίπεδο κατανόησης, αποκωδικοποίησης και αναπαραγωγής των πληροφοριών, τροποποιώντας εσκεμμένα το περιεχόμενο των καινούριων γνώσεων. «Αυτές οι τροποποιήσεις καθορίζονται τόσο από τα μέσα επικοινωνίας (εφημερίδες, ραδιόφωνο, συζητήσεις κ.λπ.), όσο και από την κοινωνική οργάνωση αυτών που επικοινωνούν (Εκκλησία, κόμματα, κ.λπ.)» (Moscovici, 1999, σ. 31). Το *κοινωνικό διακύβευμα,* όπως χαρακτηρίζει ο Ναυρίδης (1994) τους απώτερους στόχους κοινωνικών ομάδων ή θεσμικών οργάνων, είναι πάντα παρόν στην επικοινωνία. Συγκεκριμένοι ιδεολογικοί προσανατολισμοί, κοινωνικοί συσχετισμοί, οικονομικά συμφέροντα, πολιτικές πεποιθήσεις και πολιτισμικές υπαγωγές είναι κάποιοι από τους παράγοντες που καθοδηγούν τους επικοινωνιακούς μηχανισμούς προς συγκεκριμένα μεταμηνύματα. Έχει ενδιαφέρον λοιπόν να εξετάσουμε με ποιον τρόπο περιγράφονται οι διαλογιστικές πρακτικές, ιδιαίτερα σε σχέση με τις ομάδες από τις οποίες προέρχονται οι περιγραφές αυτές.

Σύμφωνα με την κοινωνιοδομική προσέγγιση, οι ΚΑ δημιουργούνται και καθορίζονται από τις κοινωνικές υπαγωγές, τη θέση δηλαδή που έχουν τα άτομα στην κοινωνία, αλλά συγχρόνως διαμορφώνουν και τις σχέσεις των κοινωνικών ομάδων στις οποίες ανήκουν τα άτομα (Doise, 1992). Αντίστροφα, οι κοινωνικές υπαγωγές συνεπάγονται και ορισμένες οργανωτικές αρχές για την λειτουργία των εκάστοτε κοινωνικών ομάδων, ένα μετασύστημα δηλαδή αξιών και πεποιθήσεων, όπως ορίζει το αξίωμα της «δομικής αντιστοιχίας» (Bourdieu, 1979). Γενικότερα, μέσα από την εξάπλωση των ΚΑ και των αναδυόμενων εξ αυτών ιδιοτήτων π.χ. συμπεριφορών, σχέσεων κτλ. διαμορφώνεται σταδιακά η κοινωνική πραγματικότητα κάθε έννοιας.

Σε επίπεδο μαζικής επικοινωνίας ο Moscovici (1999) είχε διακρίνει τρία συστήματα διαμόρφωσης του περιεχομένου της επικοινωνίας, τη *διάδοση*, τη *μετάδοση* και την *προπαγάνδα*, που με τη σειρά τους οδηγούν σε τρία διαφορετικά είδη συμπεριφοράς, τη *γνώμη*, τη *στάση* και το *στερεότυπο*.

Η *διάδοση* συνίσταται στη διάχυση στο ευρύ κοινό όσο το δυνατόν περισσότερων πληροφοριών σχετικών με ένα κοινωνικό αντικείμενο. Ο χαρακτήρας αυτού του επικοινωνιακού συστήματος είναι ενημερωτικός, απουσιάζουν στοιχεία ή κίνητρα επηρεασμού της κοινής γνώμης και παρατηρείται μια τρόπον τινά ισότητα ανάμεσα στην πηγή της πληροφορίας και στους αποδέκτες αυτής. «Στη διάδοση, τα μηνύματα είναι ασυνεχή, αποσπασματικά, αφού ο μεταξύ τους σύνδεσμος είναι τυχαίος. Αποσπάσματα και συνδέσεις, με χαλαρή ιεράρχηση, αφήνουν να εμφανιστούν κανονικότητες που συγκροτούν ένα κοινωνικό μοντέλο μη συστηματικό. Η απουσία ισχυρής δόμησης των απόψεων και των πληροφοριών που μεταβιβάζονται επιτρέπει σε αυτόν που τις δέχεται να τις τακτοποιήσει ελεύθερα σε συνάρτηση με τις δικές του προοπτικές και στάσεις» (Moscovici, 1961/1999, σ. 387).

Η *μετάδοση* αποτελεί εκείνη τη μορφή επικοινωνίας κατά την οποία μια ορισμένη κοινωνική ομάδα με συγκεκριμένη κοσμοθεωρία στοχεύει στην εξάπλωση του μοντέλου το οποίο πρεσβεύει με έναν πολύ ελεγχόμενο τρόπο. Σχετικά με το επικοινωνιακό προφίλ της μετάδοσης ο Γάλλος κοινωνικός ψυχολόγος σημειώνει «οι επικοινωνίες δεν προτίθενται να παράγουν μια συμπεριφορά, αλλά μόνο να δημιουργήσουν κανόνες, μια σύγκλιση, γύρω από ένα σύστημα ιδεών που να είναι αποδεκτό. Αυτή η σύγκλιση ενέχει μια αλλαγή του κοινωνικού αντικειμένου...» (Moscovici, 1999, σ. 395).

Απώτερος στόχος εδώ είναι η δημιουργία μιας κοινής *στάσης*, η οποία θα κατευθύνει ανάλογα και τη συμπεριφορά των υποκειμένων που μοιράζονται την ίδια αντίληψη ως προς το νέο κοινωνικό αντικείμενο. «Η διάδοση τείνει να ευνοήσει την αποδέσμευση *απόψεων* πάνω σε ειδικά προβλήματα, η μετάδοση οικοδομεί *στάσεις* που μπορούν να σημαδέψουν τόσο τις αναπαραστάσεις όσο και τις συμπεριφορές» (Moscovici, 1961/1999, σ. 425).

Αξιοσημείωτο είναι στο σημείο αυτό το σχόλιο του Moscovici όταν αναφέρεται στην αντίσταση μπροστά στην καινούρια πληροφορία λέγοντας «αυτό που μας φοβίζει δεν είναι η αλήθεια· αυτό που μας φοβίζει είναι να αρχίσουμε να υποτασσόμαστε σε εκείνον που μιλάει στο όνομα αυτής της αλήθειας» (Moscovici, 1961/1999, σ. 114). Κάτι ανάλογο σημείωνε και ο Maslow όταν περιέγραφε τη σύγκρουση ανάμεσα στην ανάγκη της γνώσης και τον φόβο της γνώσης (Maslow, 1963) και ο Freud παρουσιάζοντας την αντίσταση σαν μια μορφή άμυνας, έναν ελιγμό για να αντικρουστεί η ταυτοτική απειλή (Freud, 1932). Ένα τέτοιο σχήμα ενδέχεται να ενεργοποιείται και σε σχέση με την υπερβατική διάσταση του διαλογισμού, που μπορεί να παραπέμπει σε ένα άλλο θρησκευτικό πλαίσιο αναφοράς.

Η *προπαγάνδα*, τέλος, είναι μια μορφή επικοινωνίας που στοχεύει στην προαγωγή συμπεριφορών σε μια σαφώς ορισμένη κατεύθυνση και για πολύ συγκεκριμένους λόγους.

Πλαισιώνει διομαδικές συγκρούσεις και χρειάζεται ένα λόγο αδιάλλακτο, επίμονο και επαναληπτικό, συναισθηματικά φορτισμένο και πολύ συνεκτικό. Εμφανίζεται, όπως ισχυρίζεται ο (Moscovici, 1999) όταν ο ταυτοτικός χαρακτήρας και η συνοχή μιας ομάδας απειλείται. «Δεδομένου ότι ο σκοπός της προπαγάνδας είναι να παράγει μια *δράση*, η απλότητα μιας αναπαράστασης της πραγματικότητας που δεν προσφέρει παρά δύο λύσεις, ταυτόχρονα δίνει έμφαση στη σχέση μεταξύ των δύο πόλων που προτείνουν αυτές τις λύσεις και υπογραμμίζει την αντίθεση μεταξύ των δύο δυνατών απαντήσεων» (Moscovici, 1961/1999, σ. 474).

Σύμφωνα με τον Moliner (1996) (σε Ben Alaya, 2010) η ΚΑ ως προς ένα αντικείμενο αναδύεται κατόπιν επαναλαμβανόμενης προβολής του από τα ΜΜΕ, καθώς επίσης και παρουσία κοινών πρακτικών σχετιζόμενων με την έννοια αυτή, και κυρίως τη συνύπαρξη πολλαπλών κοινωνικών ομάδων που σχετίζονται με το φαινόμενο αυτό με εμπλεκόμενο ταυτοτικό διακύβευμα. Πρόκειται για κάτι καινούριο που γίνεται αντιληπτό ως έχον απειλητικό χαρακτήρα για τα ταυτοτικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας και το οποίο εξελίσσεται σε αντικείμενο των ΚΑ (Bauer & Gaskell, 1999). Στο έδαφος αυτό είναι πολύ πιθανόν να αναδυθούν προκαταλήψεις και στερεότυπα.

Οι περισσότερες θεωρητικές για τα στερεότυπα προσεγγίσεις συντείνουν ότι αποτελούν πεποιθήσεις σχετικά με τις ιδιότητες και τη συμπεριφορά συγκεκριμένων ομάδων της κοινωνίας (Hilton & Von Hippel, 1996), συνθέτοντας υπερβολικά απλουστευμένες οπτικές και στάσεις για μια κοινωνική ομάδα, με πολιτισμικές αναφορές και ταυτοτικά διακυβεύματα (Brown, 1995). Μπορεί τα στερεότυπα ως προς το περιεχόμενό τους να είναι θετικά ή αρνητικά, αλλά σε κάθε περίπτωση αποτελούν γενικεύσεις απόλυτου και παραπλανητικού χαρακτήρα, με δεδομένο ότι οι κοινωνικές ομάδες χαρακτηρίζονται από ποικιλία και διαφοροποίηση των μελών τους (Vonk, 2002).

Εμφανίζονται προς διαφύλαξη της καθεστηκυίας τάξης πραγμάτων και τη διατήρηση της κοινωνικής ταυτότητας υποκειμένων ή ομάδων (Hogg & Abrams, 1988).

Η *προκατάληψη* από την άλλη πλευρά έχει ευρύτερο σε σχέση με το στερεότυπο χαρακτήρα, καθώς αποτελεί το γενικότερο ιδεολογικό και πολιτισμικό πλαίσιο, μέσα στο οποίο λαμβάνουν χώρα τα στερεότυπα. Πρόκειται για ένα σύνολο αναληθών ή διαστρεβλωτικών πεποιθήσεων με ατεκμηρίωτες και απλουστευμένες γενικεύσεις, που προδιαθέτουν σε αρνητικές συμπεριφορές προς συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες στόχους. Δημιουργούν διομαδικές εντάσεις και περιλαμβάνουν μεροληπτικά στοιχεία, ως προς τις προσωπικές γνωσίες (στερεότυπα), τις στάσεις και τη συμπεριφορά (Wilder & Simon, 2001). Στερεότυπα και προκαταλήψεις αλληλεπιδρούν με αμφίδρομο και δυναμικό τρόπο σε σχέση με το εκάστοτε χωροχρονικό πλαίσιο που διαδραματίζονται. Διάφορες κοινωνικές ομάδες δημιουργούν ή ενεργοποιούν στερεότυπα προσπαθώντας να ενδυναμώσουν και να ενισχύσουν προϋπάρχουσες προκαταλήψεις σε ισχύ (Sinclair & Kunda, 2000).

Και οι προκαταλήψεις λειτουργούν με συγκεκριμένο τρόπο σε κοινωνικό επίπεδο, εξυπηρετώντας σαφώς απώτερες επιδιώξεις ορισμένων κοινωνικών ομάδων ή θεσμικών οργάνων. Η προκατάληψη οφείλει τη βιωσιμότητά της και τη διαφυλάσσει και στο διηνεκές λόγω του ότι συγκεκριμένες ομάδες επωφελούνται από τη λειτουργία της (Simpson & Yinger, 1972). Σε περίπτωση μάλιστα διομαδικής σύγκρουσης συμφερόντων και υπό το ενδεχόμενο ότι μια ανώτερη ιεραρχικά κοινωνική ομάδα νιώσει απειλή από μια άλλη, ενεργοποιούνται φοβικά συναισθήματα απέχθειας και εχθρότητας (Stephan & Stephan, 2000).

Δεδομένης της σημασίας των ενδοομαδικών και διομαδικών διαδικασιών στη διαμόρφωση των ΚΑ, αρκετοί ερευνητές (Breakwell, 1993) καταβάλλουν προσπάθεια ενσωμάτωσης της θεωρίας της κοινωνικής ταυτότητας (Tajfel, 1978) και εκείνης των ΚΑ,

παρότι εκπροσωπούν δύο διαφορετικά «παραδείγματα», δύο διαφορετικά δηλαδή επεξηγηματικά μοντέλα. Αντίστοιχα, οι Moscovici και Hewstone (1983) υποστηρίζουν ότι οι ΚΑ συμβάλλουν στη διαμόρφωση κοινής ταυτότητας της ομάδας, διότι ακόμα και μόνο από το γεγονός ότι τα μέλη μιας ομάδας μοιράζονται μια κοινή ΚΑ, καταλήγουν να νιώθουν και κοινή ταυτότητα, λόγω αυτού του μοιράσματος ενός κοινού τρόπου σκέψης. Η θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας αποτελεί την κοινωνιοψυχολογική διάσταση εκείνη που συνδέει σε ιδεολογικό επίπεδο και επεκτείνει σε θεωρητικό αφενός τη θεωρία των ΚΑ και αφετέρου τη θεωρία των στερεοτύπων και προκαταλήψεων (Doise, 1986).

Η βαρύτητα της κοινωνικής ταυτότητας στην κατεύθυνση αυτή εξηγείται καλύτερα αν συνυπολογιστεί ο ρόλος της στη διατήρηση μιας θετικής για τον εαυτό εικόνας, η οποία συνιστά καθολική ανθρώπινη τάση σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Μοιάζει σαν οι κατηγοριοποιήσεις του εαυτού να καθρεφτίζονται στα ομαδικά χαρακτηριστικά και αντίστροφα. Συγκεκριμένα, τα μέλη μιας κοινωνικά ισχυρής ομάδας, η οποία συνοδεύεται και από μια δυνατή κοινωνική ταυτότητα και μια παράλληλη θετική αυτοεικόνα, εμπλέκονται σε τάσεις και συμπεριφορές υποτίμησης άλλων κοινωνικών ομάδων και διομαδικών διακρίσεων (Mullen, Brown, & Smith, 1992). Με βάση τη θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας (Tajfel & Turner, 1979) η υπάρχουσα μεροληψία που συναντάται ανάμεσα στις ομάδες συμβάλλει στη διατήρηση της συνοχής της ομάδας, προσφέροντας θετική κοινωνική ταυτότητα για τα μέλη της και συνεκδοχικά θετική εικόνα του εαυτού.

Καινούριες επιστημονικές έννοιες λειτουργούν σαν καταλύτες στην κατεύθυνση αυτή και σε ό,τι αφορά τον διαλογισμό, που προέρχεται από πολύ διαφορετικό πολιτισμικό πλαίσιο μαζί με υπερβατικές συνυποδηλώσεις, αντιλαμβανόμαστε την ένταση που συνοδεύει η ΚΑ του. Όπως αναφέρουν οι Parsons και Bales (1955), η εμφάνιση νέων επιστημονικών ρευμάτων συνοδεύεται από αντίρροπες τοποθετήσεις και αναταραχές σε

κοινωνικό επίπεδο. Σε κάποιες περιπτώσεις είναι η Εκκλησία που παίρνει αρνητική στάση, όταν νιώθει ότι ότι νέα επιστημονικά ρεύματα λειτουργούν σαν υποκατάστατα της πίστης, γεγονός που έχει συμβεί στο παρελθόν κατά την εμφάνιση της ψυχανάλυσης στο κοινωνικό στερέωμα και συμβαίνει και τώρα στην περίπτωση των διαλογιστικών πρακτικών. Σε άλλες περιπτώσεις μια καινούρια επιστημονική τάση που συνδέεται με ένα συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο, γίνεται πολιτισμικό χαρακτηριστικό όπως ανέφερε ο Moscovici και για τον λόγο αυτό αντιμετωπίζεται αρνητικά, όπως στην περίπτωση της ψυχανάλυσης που συνδεόταν με τις ΗΠΑ λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι αριστερής ιδεολογίας διάκειντο αρνητικά απέναντί της. Ωστόσο, η ΚΑ της ψυχανάλυσης άλλαξε ριζικά με τα χρόνια. Μένει να δούμε την πορεία της ΚΑ και του διαλογισμού.

Οι ΚΑ ως προϊόν πολυεπίπεδων ψυχοκοινωνικών διαδικασιών έχουν δυναμικό χαρακτήρα. Η αλλαγή των ΚΑ δεν είναι μια απλή διαδικασία, ούτε είναι απαλλαγμένη από συμφέροντα και σκοπιμότητες. Εφόσον όμως πρόκειται για κάτι ζωντανό, δεδομένου ότι πρόκειται για μια ψυχοκοινωνική κατασκευή, είναι αναμενόμενο ότι θα χαρακτηρίζεται από έναν εξελισσόμενο στον χρόνο χαρακτήρα. Σύμφωνα με τον Arbic (1995), η ΚΑ μπορεί να αλλάξει, όταν τίθεται υπό αμφισβήτηση ο κεντρικός της πυρήνας, ο οποίος, όπως έχει προαναφερθεί, αποτελεί το συνεκτικό και σταθεροποιητικό μέρος της ΚΑ.

Ο Sperber (αναφ. στο Smith & Bond, 2005) κάνει έναν πολύ ενδιαφέροντα διαχωρισμό των ΚΑ, ανάλογα με τα περιβάλλοντα πλαίσιά τους, που λειτουργεί και ως διαφοροποιητικός παράγοντας της εξέλιξής τους. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι οι πολιτισμικές αναπαραστάσεις, που αφορούν τον πολιτισμό, διακρίνονται από μεγαλύτερη συνοχή και λιγότερη μεταβλητότητα στον χρόνο. Οι παραδοσιακές αναπαραστάσεις, που έχουν να κάνουν με την παράδοση, έχουν κάποια σταθερότητα, η οποία διαρκεί για κάποιες γενιές. Τέλος, οι αναπαραστάσεις που σχετίζονται με τη μόδα, είναι αυτές με τον

περισσότερο ευμετάβλητο χαρακτήρα, ειδικά με τη ροή της σχετικής πληροφορίας που συμβαίνει από τα ΜΜΕ και το διαδίκτυο. Σε κάθε περίπτωση ο ρόλος του πλαισίου είναι καθοριστικός για τη δημιουργία και την εξέλιξη των ΚΑ και το πιο σημαντικό πλαίσιο στην κατεύθυνση αυτή είναι ο πολιτισμός ή πιο σωστά οι πολιτισμοί εφόσον μιλάμε για παγκοσμιοποιημένες κοινωνίες.

**Διαπολιτισμικές Συνιστώσες**

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας έχουν εδώ και δύο τουλάχιστον δεκαετίες αναγνωρίσει τη σημασία των πολιτισμικών αναφορών στις παρεχόμενες υπηρεσίες τους και ειδικά στην ψυχοθεραπεία. Ο Tseng (1999) στην προσπάθειά του να αναδείξει ακριβώς τις πολιτισμικές επιδράσεις σε διάφορες μορφές θεραπείας, διακρίνει τις θεραπευτικές προσεγγίσεις σε πολιτισμικά συγχωνευμένες (culture-embedded), πολιτισμικά επηρεασμένες (culture-influenced) και πολιτισμικά σχετιζόμενες (culture-related). Υποστηρίζει ότι οι πολιτισμικά συγχωνευμένες τεχνικές είναι τόσο ενσωματωμένες πολιτισμικά που είναι σχεδόν αδύνατο να μεταφερθούν σε άλλους πολιτισμούς. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις της δεύτερης κατηγοριοποίησης μπορούν να δοκιμαστούν σε άλλο πολιτισμικό πλαίσιο, αφού προηγουμένως τροποποιηθούν κατάλληλα, κάτι που χρειάζεται και για εκείνες της τρίτης κατηγοριοποίησης, ακόμα και αν οι πολιτισμικές της αναφορές δεν είναι τόσο εμφανείς σε πρώτη ανάγνωση, όπως π.χ. η ψυχανάλυση.

Είναι πάρα πολύ σημαντική η ευρεία κατανόηση των διαφόρων θεραπευτικών παρεμβάσεων, όχι μόνο «κάθετα» σε σχέση με τη χρονική εξέλιξη των πρακτικών, αλλά και «οριζόντια» σε ό,τι αφορά διαφορετικές κουλτούρες, όπως επίσης σημαντική είναι η αναγνώριση και «εκμετάλλευση» παγκόσμιων θεραπευτικών τεχνικών, τεχνικών δηλαδή που λειτουργούν αποτελεσματικά ανεξαρτήτως του πολιτισμικού πεδίου εφαρμογής τους (Tseng, 1999). Υπάρχουν γηγενείς θεραπευτικές προσεγγίσεις που θα μπορούσαν να

χαρακτηριστούν «παραδοσιακή ψυχοθεραπεία» (“folk psychotherapy”) και σύμφωνα με τον Tseng (1999) ο διαλογισμός θα μπορούσε να χαρακτηριστεί σαν μια «παραδοσιακή μορφή ψυχοθεραπείας», λόγω του ότι οι διαλογιστικές πρακτικές επιφέρουν αξιοσημείωτες θετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία.

Είναι αξιοσημείωτο ότι οι διαλογιστικές πρακτικές αξιοποιούν τη σημασία των προσωπικών δυνατοτήτων κάθε συστήματος και την ικανότητά του να· στο σημείο αυτό, έχει ξεκινήσει εδώ και δύο δεκαετίες ένας πολύ γόνιμος διάλογος ανάμεσα στις Ανατολικές και τις Δυτικές προσεγγίσεις στην ψυχολογία που αναμένεται να είναι πολύ ουσιαστικής συνεισφοράς (Kabat-Zinn, 2009). Σε κάθε περίπτωση, σε σχέση με τη σύγχρονη μελέτη του διαλογισμού, είναι θεμελιώδης η συνεκτίμηση του γεγονότος ότι όλες οι διαλογιστικές τεχνικές είναι απαραιτήτως πολιτισμικά -και διαπολιτισμικά κυρίως- ενσωματωμένες και πλαισιωμένες από την εκάστοτε γηγενή κουλτούρα.

Κάτι τέτοιο σημαίνει πρακτικά ότι κάθε προσπάθεια μελέτης οποιασδήποτε διαλογιστικής πρακτικής δε μπορεί να γίνει αν δεν συνεξεταστεί στο πλαίσιο κάποιων ιδιαίτερων πνευματικών παραδόσεων, συνυπολογίζοντας τη συγκεκριμένη ιστορική και κοινωνική συγκυρία και την κωδικοποίηση με βάση τη φιλοσοφία συγκεκριμένων ατόμων ή ομάδων. Ο διαλογισμός, με όποια μορφή εμφανίζεται, αποτελεί πρωταρχικά και τελικά ένα πολιτισμικό παράγωγο, το οποίο προσεγγίζεται από άτομα τελείως διαφορετικών πολιτισμικών προελεύσεων. Όπως επισημαίνεται άλλωστε από τους Shiraev και Levy (2018) «Ο πολιτισμός αποτελεί μια αδιαχώριστη ιδιότητα της ανθρώπινης συνειδητότητας – που είναι η υποκειμενική επίγνωση του ατόμου για τις δικές του αισθήσεις, αντιλήψεις και άλλα νοητικά γεγονότα» (σ. 260).

Το γεγονός ότι ο διαλογισμός προσεγγίζεται ως μαθησιακή διαδικασία, όπως είδαμε νωρίτερα, συνεπάγεται μια μεγαλύτερη εγγύτητα με την ψυχοθεραπεία, η οποία αποτελεί ένα πολύ πλούσιο μαθησιακό ταξίδι για τον θεραπευόμενο. Εντούτοις, η

προσέγγιση αυτή της ψυχοθεραπείας με τον διαλογισμό χρειάζεται αρκετή προσοχή, καθώς είναι προηγουμένως απαραίτητη η διαπολιτισμική «γείωση» του μαθησιακού μοντέλου του διαλογισμού στο πλαίσιο που πρόκειται να διδαχτεί και να εφαρμοστεί. Το εν λόγω μαθησιακό μοντέλο του διαλογισμού σίγουρα θα προκαλέσει ή θα θέσει υπό αμφισβήτηση τους «κοινούς τόπους» και αντιλήψεις του νέου πολιτισμικού περιβάλλοντος. Όπως επισημαίνει ο Epstein (2017) «Η διαπολιτισμικότητα δεν είναι απλώς μια μέθοδος που βασίζεται στην αξία της «εξωτοπίας», αλλά επίσης ένας τρόπος για να τοποθετούμαστε στο σταυροδρόμι των πολιτισμών. Ο πολιτισμός, απελευθερώνοντάς μας απ' τα φυσικά όρια, θέτει νέα όρια σε συμβολικό επίπεδο με τις δικές του ιδιορρυθμίες, μανίες, φοβίες, ιδεολογικές προϋποθέσεις και περιορισμούς, μεθόδους καθοδήγησης και πληροφοριακά φίλτρα» (σ. 72).

Όταν η Δυτική Ψυχολογία προσπάθησε να αποσπάσει την πρακτική του διαλογισμού από το αρχικό της πολιτισμικό και θρησκευτικό/πνευματικό πλαίσιο, σε μεγάλο βαθμό χάθηκε ή αποσιωπήθηκε η πρόθεση πίσω από τον διαλογισμό. Σύμφωνα με τη βουδιστική παράδοση η πρόθεση αυτή δεν είναι άλλη από τη φώτιση και την ενσυναίσθηση προς όλα τα πλάσματα, ενώ η ινδουιστική έχει να κάνει με την απελευθέρωση από το κάρμα και τον κύκλο των υπάρξεων. Σε κάθε περίπτωση, θα ήταν πολύ χρήσιμη η επαναφορά της διάστασης της προθετικότητας στο πλαίσιο εξέτασης του διαλογισμού και της ενσυνειδητότητας (Shapiro & Schwartz, 2000).

«Οι πολιτισμικές διχοτομήσεις δεν ανταποκρίνονται και δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις προκλήσεις που επιφέρουν οι παγκόσμιες τεχνολογικές και δημογραφικές αλλαγές» (Shiraev & Levy, σ. 208). Η Δυτική επιστημονική προσέγγιση εστιάζει, συνήθως, στον ανεξάρτητο, εξωτερικό και αντικειμενικό παρατηρητή, ο οποίος επικεντρώνεται στα αντικειμενικά δεδομένα, αποκλείοντας σχεδόν την υποκειμενική εμπειρία και ο ανθρώπινος εγκέφαλος προσεγγίζεται σαν μηχανή. Σύμφωνα με την

προσέγγιση αυτή, οι ψυχολογικοί μηχανισμοί του διαλογισμού είναι -μεταξύ άλλων- η χαλάρωση, η έκθεση, η αποευαισθητοποίηση, διακοπή της ύπνωσης ή του αυτοματισμού, η κάθαρση και η διακοπή της συνεξάρτησης (Murphy et al., 1997). Γνωσιακοί εμπλεκόμενοι μηχανισμοί του διαλογισμού αποτελούν επίσης η ενορατικότητα, η αυτορρύθμιση, η αποδοχή και κατανόηση του εαυτού (Baer, 2003). Φυσιολογικοί επίσης μηχανισμοί είναι η μείωση της διέγερσης, διάφορες αλλαγές στη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, η ανοσοποίηση του άγχους, ο συγχρονισμός των ημισφαιρίων και ορισμένες τροποποιήσεις στην πλευρίωση (Cahn & Polish, 2006).

Στην προσπάθειά της η Δυτική προσέγγιση να είναι επιστημονική και ακριβής γίνεται πολύ αφαιρετική, όπως φαίνεται, δεν συλλαμβάνει το εύρος των λειτουργιών του διαλογισμού και αδυνατεί να εξηγήσει ολιστικά την πολυεπίπεδη λειτουργία του, οδηγώντας σε παραπλανητικά συμπεράσματα (Wilber, 2006). Ελλοχεύει, με άλλα λόγια, ο κίνδυνος «εκφυλισμού» της έννοιας του διαλογισμού, με πολλές διαστάσεις του να απλοποιούνται, χάνοντας την πολυπλοκότητα και τον πολυδιάστατο χαρακτήρα τους (Tart, 1992). Το θεραπευτικό επίκεντρο βρίσκεται εκτός υποκειμένου, αφαιρώντας έτσι το θετικό και θεραπευτικό δυναμικό που ενυπάρχει στον καθένα.

Η Ανατολική παράδοση εστιάζει στην εσωτερική επιστήμη και ιδιαίτερα στην επιστήμη του μυαλού ως τη σημαντικότερη των εσωτερικών επιστημών. Πρόκειται για μια αρκετά διαφορετική προσέγγιση, σύμφωνα με την οποία το ανθρώπινο μυαλό και η συνείδηση αποτελούν τα βασικά στοιχεία στη διαδικασία της εσωτερικής έρευνας, καθώς και την αφετηρία όλων των φαινομένων (Walsh & Shapiro, 2006), στο βαθμό που η επιρροή τους στην αντίληψη του κόσμου είναι καθοριστική (Wallace, 1999). Σύμφωνα με τα λόγια του Βούδα «Όλα τα φαινόμενα φιλτράρονται από το μυαλό. Όταν έχουμε κατανοήσει τον νου, μπορούμε να κατανοήσουμε όλα τα φαινόμενα. Αν καταφέρουμε να

ελέγξουμε το μυαλό, θα καταφέρουμε να ελέγξουμε τα πάντα» (Santideva, 1961, p. 68 in Wallace, 1999).

Γενικότερα στις διαλογιστικές παραδόσεις η αντίληψη της έννοιας της συνείδησης προσεγγίζεται διαφορετικά, καθότι είναι πολυεπίπεδη και πολυδιάστατη, για την ακρίβεια γίνεται αναφορά σε διαφορετικές συνειδησιακές καταστάσεις, καθώς και σε διαφορετικά συνειδησιακά επίπεδα (Laughlin, McManus, & Shearer, 1992· Wilber, 2000a). Επιπροσθέτως, το επίκεντρο του ενδιαφέροντος δεν βρίσκεται τόσο στο περιεχόμενο της σκέψης, όσο στις διεργασίες της ανθρώπινης συνείδησης. Εντούτοις, παρά τις διαφορές σε ιδεολογικό, φιλοσοφικό και επιστημονικό επίπεδο ανάμεσα στην Ανατολική και τη Δυτική προσέγγιση, ο συνδυασμός -και κυρίως ο δημιουργικός διάλογος- των δύο αυτών προσεγγίσεων προσφέρει μια πληρέστερη απεικόνιση της ανθρώπινης πορείας (Wilber, Engler, & Brown, 1986). Ο διαλογισμός εν προκειμένω προσεγγίζεται ως μέσο συνειδησιακής αλλαγής και ευρύτερα, οι θεωρίες από τις οποίες ξεπηδά αποτελούν θεωρητικές προσεγγίσεις μεταμόρφωσης.

Τόσο ο Ινδουισμός όσο και ο Βουδισμός, συγκεκριμένα, αποτελούν εκτενείς συλλογές διαφόρων προσεγγίσεων (Klostermaier, 2006), όπου τα φιλοσοφικά, θρησκευτικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά δεν αποτελούν διακριτές κατηγορίες μα περισσότερο ένα αλληλεπιδρών όλο. Σύμφωνα με τον Berry (1969) η Δυτική προσέγγιση της πραγματικότητας είναι αναλυτική, δίνει έμφαση στην κριτική σκέψη και τον υπολογισμό, είναι ανεξάρτητη από το πεδίο αναφοράς, διέπεται από ταχύτητα και στοχεύει στην εύρεση μιας μοναδικής αλήθειας· αντίθετα, υποστηρίζει ότι ο Ανατολικός τρόπος σκέψης είναι ολιστικός, εκτιμά τη σοφία και τη διαίσθηση, εξαρτάται από το πεδίο, ο στοχασμός είναι σημαντικότερος από την ταχύτητα και καταλήγει στην αποδοχή πολλών αληθειών.

Σύμφωνα με τον Mircea Eliade (1967), κεντρικό πρόβλημα της ινδικής σκέψης αποτελεί η «αποσυνθήκευση» του ανθρώπου από την ατελείωτη διαδοχή συνθηκών και περιορισμών που διαπνέουν τη ζωή του ανθρώπου· η στάση αυτή καθιστά την ινδική φιλοσοφία «υπαρξιστική» επί τω συνόλω. Για την περίπτωση της γιόγκα είναι ενδιαφέρον ότι τόσο παλιά ο Πατάντζαλι συστηματοποίησε όλες τις προϋπάρχουσες τεχνικές, ώστε να γίνουν αντιληπτές και να εφαρμοστούν από ανθρώπους οποιασδήποτε προέλευσης. Και έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί η «τεχνολογία» της γιόγκα σήμερα απλώνει τα κλαδιά της και ανθίζει σε όλο τον κόσμο, σε πολλά χωριά και σε διαφορετικές πόλεις της υδρογείου τα τελευταία χρόνια με αδιάλειπτη συνέχεια και αυξητική συχνότητα. Σίγουρα κάτι χάθηκε στη διαδρομή και σαφώς υπεισέρχονται διαπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις συνεχώς και σε πολλαπλά επίπεδα, θεσμικά, πολιτικά, κοινωνικά, προσωπικά και άλλα.

Πέραν της συνείδησης, θεωρείται βέβαιο ότι το σώμα είναι εκείνο που επίσης συμμετέχει στην ενωτική διαδρομή της γιόγκα, μέσα από τις ασκήσεις (*asana*), οι οποίες αποτελούν πρακτικές ικανές να καταστήσουν το σώμα μέσο αφύπνισης και επιφοίτησης, μέσα από ένα ταξίδι με τελικό προορισμό την υπέρτατη ευδαιμονία. Το πρόβλημα του παρατηρητή και τα ερευνητικά συνακόλουθα είναι ότι από την εικονογραφία της παράδοσης της γιόγκα απουσιάζει ένα θεμελιακό στοιχείο απόν στους αμύητους, που δεν είναι άλλο από την αίσθηση της ενότητας, το άγγιγμα και τη μεταμορφωτική δύναμη της εν λόγω «τεχνολογίας». Ο παρατηρητής χρειάζεται να εμπνευστεί, κάτι που είναι δύσκολο αν όχι αποτρεπτικό, μα εντούτοις κοινό με όρους συλλογικού υποσυνειδήτου σε διαφορετικές πολιτισμικές παραδόσεις, δεδομένου ότι κάθε φυλή εγκόλπωνε και προωθούσε σε διαφορετικούς βαθμούς και με ποικίλους τρόπους, μια ποικιλία πνευματικών/θρησκευτικών και άλλων τεχνικών λαϊκής θυμοσοφίας και διαχρονικής σοφίας. Εν προκειμένω, η έρευνα φιλοδοξεί να γίνει, περισσότερο από απεικόνιση της πραγματικότητας, παράθυρο για τη βαθύτερη και ευρύτερη προσέγγισή της. Άλλωστε, για

την κατανόηση της γιόγκα και κατ' επέκταση του διαλογισμού, πέρα από τα δύο μάτια ως όργανα παρατήρησης προστίθεται κι ένα τρίτο, εκείνο της εσωτερικής ματιάς, που καθιστά τον παρατηρητή ικανό να αφουγκράζεται τις διαφορές και να κατανοεί σε βάθος τις συγκλίνουσες πορείες.

Σε ένα άλλο επίπεδο, πέρα από το σώμα και τις ασκήσεις που ενδείκνυνται για αυτό, υπάρχει και το στοιχείο του πνεύματος/ψυχής και μάλιστα σε αδιάσειστη ενότητα. Είναι γεγονός ότι για αιώνες ο άνθρωπος αναρωτιόταν σε σχέση με την ενότητα ή τον δυϊσμό του νου και του σώματος, της συνείδησης και της ύλης. Στην αρχαία Ελλάδα, η πλειοψηφία των φιλοσόφων αντιλαμβανόταν χωριστά την ύπαρξη σώματος και ψυχής σαν δύο διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης, κάτι που υποστηρίζεται ευκρινώς στον Φαίδρο του Πλάτωνα το 360 π.Χ. Αντίθετα, με βάση την ινδική σκέψη, το σώμα και το πνεύμα λειτουργούν ως αδιάσπαστη ενότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, η οποία προσεγγίζεται ως κοσμικό όνειρο (*maya*).

Όπως πολύ εύστοχα σημειώνει ο Swami, από τις πρώτες κιόλας διδασκαλίες της γιόγκα, η γιόγκα δεν οριζόταν σαν τέχνη, άσκηση ή θρησκεία. Ορίστηκε ως επιστήμη, *vidya,* την οποία όταν κάποιος ακολουθεί και άρα εφαρμόζει μπορεί να έχει μια άμεση αντίληψη του εαυτού του, χωρίς καμία ασάφεια (O' Neil, 2015). Οι ίδιες οι Βέδες, συνεχίζει, αποτελούν βιβλία στα οποία καταγράφηκαν οι πρώτες αυτές διδασκαλίες, προέρχονται από την ετυμολογική ρίζα που σημαίνει «γνώση» ή «αντίληψη» και από την οποία προκύπτει και η *vidya* ως επιστήμη. «Οι δύο βασικές επιστημονικές προσεγγίσεις της Ινδίας είναι η ayurveda και η yoga, η πρώτη η επιστήμη της ζωής και η δεύτερη η επιστήμη του μυαλού, και οι οποίες εφαρμόζονται έμπρακτα στη ζωή, ως επιστήμες της επίγνωσης του εαυτού, της αυτογνωσίας και της ενόρασης» (O' Neil, 2015, σ. 22).

Στους 196 αφορισμούς του Πατάντζαλι, 2.500 χρόνια πριν, τίθεται ο σκοπός του κόσμου που δεν είναι άλλος από την εμπειρία και τη γνώση για την απελευθέρωση, που

περνάει μέσα από τη βίωση της ουσίας του είναι. Ο μεταφυσικός αυτός στόχος προϋποθέτει την απόλυτη κατανόηση των νοητικών σχημάτων και των γνωστικών μηχανισμών. Είναι αξιοσημείωτο ότι ο ίδιος ο νους είναι στην ουσία του αντανακλαστικός, με την έννοια ότι καθρεφτίζει αυτό στο οποίο είναι κοντά ή αυτό το οποίο κοιτάζει. Έτσι, αν κοιτάζει με τα μάτια στραμμένα εντός, καθρεφτίζει τον ίδιο τον εαυτό, που είναι αναλλοίωτος, ουδέτερος και αιώνιος και οδηγεί στην ελευθερία.

Και πάλι, παρά την κάποια συστηματοποίηση, οι προαιώνιες τεχνικές δεν καταγράφονταν με γραμμικό τρόπο και δεν οργανώνονταν συστηματικά. Η αναπαράσταση της γιόγκα στη Δύση είναι διαφορετική, παρότι η μαγιά παραμένει η ίδια θα μπορούσε να υποθέσει κανείς. Υπάρχουν Δυτικά στοιχεία στην Ινδία και γιόγκα στη Δύση. Ποικίλες πολιτισμικές αλληλεπιδράσεις συνέβαλαν στην ανανεωμένη διάδοση της γιόγκα. Η παγκοσμιοποίηση βοηθάει σίγουρα στην κατεύθυνση αυτή, το ίδιο και η μετανεωτερικότητα με την κατάρρευση και άρα την περιορισμένη παρουσία των μεγάλων ιδεολογιών. Αξιοσημείωτη συνεισφορά στην αναγέννησή της επέφερε και η συμπερίληψη της γιόγκα από τον Ινδό πρωθυπουργό, Narenda Modi, ως λειτουργικού μέρους της διοίκησής του.

Μόνο την πορεία της γιόγκα στην Αμερική να παρακολουθήσει κανείς θα αναρωτηθεί κατά πόσο μπορεί να μιλήσει για κάτι κοινό, αλλά και ακόμα νωρίτερα με δεδομένη την πολυπλοκότητα της ινδικής πραγματικότητας, ο κοινός παρονομαστής δεν αποτελεί πάντοτε κάτι τόσο δεδομένο. Αντίστοιχα, ενώ ο διαλογισμός είναι ένα καθαρά ασιατικό φαινόμενο κατάληξε -συγκεκριμένα για την Αμερική- να ενταχθεί στην εγχώρια κουλτούρα σε τέτοιο βαθμό που να προκύψουν διαλογισμοί καθαρά αμερικάνικοι πλέον. Γενικά, στο τέλος του 19ου αιώνα οι Αμερικάνοι τροποποίησαν τις ασιατικές φιλοσοφικές ιδέες, ώστε να «χωρέσουν» στη δική τους πραγματιστική προσέγγιση της εσωτερικότητας. Κάτι ανάλογο συνέβη στην Ευρώπη τον 20ό αιώνα.

Το σίγουρο είναι ότι η γιόγκα, ως ευρύτερη ομπρέλα του διαλογισμού, δεν μπορεί να περιοριστεί στα σύγχρονα Δυτικά δεδομένα, λόγω της ευρύτητας και της αρχαιότητας του χαρακτήρα της. Όπως σημειώνει πολύ εύστοχα ο Swami, «Η γιόγκα στην ουσία της δεν είναι τόσο πρακτική όσο ολόκληρη η δύναμη της εσώτερής μας παρώθησης, αυτής της πρωτογενούς μας ανάγκης, επίτευξης της αυτοεπίγνωσης. Και αυτή η ώθηση προς την επίγνωση του εαυτού συνιστά εξ' ορισμού το πνευματικό ταξίδι … οι ασκήσεις και ο διαλογισμός αποτελούν συστατικά στοιχεία της γιόγκικης πρακτικής και αποτελούν βασικά εργαλεία στην κατεύθυνση αυτή. Τα εργαλεία της γιόγκα δεν ταυτίζονται με τη γιόγκα: τα εργαλεία της γιόγκα μάς προσφέρουν την αναγκαία κρυσταλλική καθαρότητα για να βυθιστούμε στην άπειρη φύση του είναι» (O' Neil, 2015, σ. 27).

Στη Δύση είναι αγαπημένος ο γραμμικός τρόπος θέασης των πραγμάτων. Στην Ανατολή και συγκεκριμένα στην Ινδία ο τρόπος θέασης των πραγμάτων είναι αέναα κυκλικός με κοινό σημείο αναφοράς τη συλλογική μνήμη, παρά τη βιβλιογραφική απεικόνιση. Συνοψίζεται στο οντολογικό ερώτημα της πεπερασμένης μας ύπαρξης, διερευνώντας τα σύνορα πέρα από αυτό και εντός του, το οποίο είναι πρωτογενές με την έννοια ότι προϋπάρχει του κοινωνικοποιημένου ανθρώπου που απασχολείται με τις ανέσεις του και σχετίζεται με τη φύση της αληθινής αυτοπραγμάτωσης και του σκοπού στη ζωή. Είναι η αίσθηση εκείνου του κενού στη ζωή που οδηγεί στον μυστικισμό, την πίστη, τη γιόγκα και τον διαλογισμό. «Η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι το ίδιο πράγμα. Οι πιο αρχαίες Ουπανισάδες αναφέρουν αρκετά ευκρινώς ότι η γιόγκα συνίσταται στον έλεγχο των αισθητηριακών οργάνων, μέσω του οποίου δύναται κανείς να ελέγξει και τον νου του. Δεν είναι συνεπώς σωστό να να λέμε ότι η γιόγκα οδηγεί στον διαλογισμό, αλλά ότι ο διαλογισμός είναι γιόγκα και η γιόγκα διαλογισμός. Εμπορικά πωλείται χωριστά η γιόγκα από τον διαλογισμό, σαν διαφορετικές πρακτικές, ίσως επειδή τροφοδοτεί τη δική μας ψευδεπίφαση δυϊσμού του σώματος και του νου» (O' Neil, 2015, σ. 30).

Σε κάθε περίπτωση πάντως η επιστημονική μελέτη του διαλογισμού αποτελεί την πεμπτουσία της δυτικοποίησης μιας ασιατικής έννοιας και είναι πολύ ενδιαφέρον ότι η Αριστοτελική Δυτική επιστημονική κοινότητα του έλλογου Διαφωτισμού στρέφει το επιστημονικό της ενδιαφέρον στην ενστικτώδη προσωπική αλλαγή μέσα από μια αφυπνισμένη συνείδηση και εξοικειώνεται με όρους όπως η διαίσθηση και η ενορατικότητα. Θα περίμενε κανείς ότι η θεματική του διαλογισμού θα υποχρηματοδοτείτο και ότι οι δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά θα ήταν φειδωλές, όμως η πραγματικότητα επιβεβαιώνει το ακριβώς αντίθετο. Για παράδειγμα, το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης δημιούργησε διακριτό τομέα για τη μελέτη του διαλογισμού και της ενσυνειδητότητας. Γύρω από το θέμα του διαλογισμού συντελείται σε πολλές χώρες του κόσμου πλήθος διεπιστημονικών και διατμηματικών μελετών, ενώ η βιολογία και οι νευροεπιστήμες παγκοσμίως επίσης στρέφουν το επιστημονικό τους ενδιαφέρον στις διεργασίες και τα αποτελέσματα των διαλογιστικών τεχνικών (Davidson & Lutz, 2008· Wachholtz, Pearce, & Koenig, 2007). Συγχρόνως η υπερμοντέρνα κουλτούρα που ακολούθησε την περίοδο της μετανεωτερικότητας λαμβάνει πλέον σοβαρά υπόψη την πνευματικότητα και την επίγνωση, γεγονός το οποίο καθρεφτίζεται στους κλάδους της ψυχικής υγείας και της Ιατρικής, καθώς και στη θρησκεία, αλλά και στην καθημερινή ζωή και κοινωνική πραγματικότητα.

Στην περίπτωσή μας ο διαλογισμός -τόσο ως θεωρία όσο και ως πρακτική- υφίσταται ενδεχομένως μια διαφοροποίηση κατά τη μετάβασή του στη Δύση και σκοπός μας μέσα από τη διαπολιτισμική μελέτη του όρου είναι να εξετάσουμε τον βαθμό και τις ποιότητες αυτής της διαφοροποίησης, αλλά και την υποκειμενική και κοινωνική αναπαράσταση των ποιοτήτων αυτών των αλλαγών.

## Μεθοδολογικοί Προβληματισμοί

Βασικός στόχος της παρούσας διατριβής είναι να μελετηθεί η κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού, καθώς κάτι σχετικό απουσιάζει εντελώς από τη διεθνή βιβλιογραφία. Επιδιώκουμε να ανιχνεύσουμε το προσωπικό και το κοινωνικό νόημα που αποδίδεται στον διαλογισμό και τον τρόπο που η έννοια αυτή μετατρέπεται σε κοινωνικό αντικείμενο. Μας ενδιαφέρει ιδιαίτερα η διαπολιτισμική πρόσληψη του διαλογισμού, οι κοινωνικές του υπαγωγές και ο τρόπος με τον οποίο διαδίδεται, μεταδίδεται και εξελίσσεται ως έννοια. Τέλος, αποσκοπούμε στη μελέτη της σύνδεσής του με την ενσυνειδητότητα, τις επιπτώσεις του στην ψυχική υγεία και την ψυχολογική ευεξία και τη σύνδεσή του με την υπερβατική προσέγγιση των ανθρώπων σε πνευματικό ή θρησκευτικό επίπεδο.

Στην ιστορία των κοινωνικών επιστημών η δεκαετία του 1980 σημαδεύτηκε από το πόλεμο των παραδειγμάτων (paradigm war), του φυσιοκρατικού και του ανθρωπιστικού, των υποστηρικτών της ποσοτικής και της ποιοτικής προσέγγισης (Τσιώλης, 2011). Τη δεκαετία του 1990 αμφισβητήθηκαν οι μονομερείς μεθοδολογικές επιλογές στις κοινωνικές επιστήμες και ενισχύθηκαν οι τάσεις σύζευξης των δύο προσεγγίσεων με απώτερο σκοπό την καλύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας των κοινωνικών φαινομένων (Johnson & Onwuegbuzie, 2004).

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια αξιοσημείωτη τάση σοβαρής κριτικής προς τον δυϊσμό που εμφανίζεται στη μεθοδολογία σε σχέση με την επιλογή μιας μεθόδου ανάλυσης, είτε ποιοτικής, είτε ποσοτικής (Lund, 2005). Μια νέα μεθοδολογική προσέγγιση περισσότερο συνθετική και λιγότερο διχοτομική προτείνει τη χρήση συνδυαστικών ποιοτικών και ποσοτικών μεθόδων ανάλυσης, μεικτών δηλαδή μεθόδων στην κοινωνική έρευνα (Tashakkori & Teddie, 2003), καθώς επίσης και την ανάγκη τριγωνισμού της ποιοτικής και ποσοτικής ερευνητικής μεθοδολογίας (Flick, 2006).

Είναι κατανοητό ότι η εκάστοτε μεθοδολογία τείνει να συνάδει με την αντίστοιχη επιστημολογία που χρησιμοποιείται ως βάση για κάθε μορφή ερευνητικής δραστηριότητας. Σύμφωνα με τον Schwandt (2000), θεμελιώδεις επιστημολογικές αρχές της ποιοτικής έρευνας είναι η ερμηνευτική, που αποβλέπει στην ανάδειξη του νοήματος της ανθρώπινης δραστηριότητας και ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός, που επισημαίνει το κοινωνικό, ιστορικό και πολιτικό πλαίσιο της γνώσης. Ωστόσο, σύμφωνα με τον Lund (2005) η ποσοτική και ποιοτική έρευνα μπορούν να συνδυαστούν άψογα, χωρίς ζητήματα επιστημολογικής αναντιστοιχίας, χρησιμοποιώντας ως επιστημολογική βάση το ρεύμα του κριτικού ρεαλισμού.

Στην περίπτωσή μας το ρεύμα του κριτικού ρεαλισμού ισορροπεί δυναμικά ανάμεσα στον «απλοϊκό ρεαλισμό» και τον «ακραίο σχετικισμό» (Parker, 1998). Η ερευνητική διαδικασία δεν έχει μια αφετηρία με γραμμική κατεύθυνση, αλλά κινείται αντίθετα δυναμικά και ενίοτε μπρος πίσω. Ως κυρίαρχο θεωρείται το ερμηνευτικό post factum μοντέλο, επίκεντρο του οποίου είναι η κοινωνική διαδικασία.

Δεχόμαστε τις δυο μορφές έρευνας σαν συμπληρωματικές μεταξύ τους προοπτικές, σαν ένα τεχνικό ενίοτε ζήτημα με σκοπό την κατανόηση της πραγματικότητας. Μοιάζουν με «… δυο διαφορετικές οπτικές της ίδιας πραγματικότητας που μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στη γνώση αυτής της πραγματικότητας, όπως μια πόλη μπορεί να απεικονιστεί τόσο από μια πανοραμική φωτογραφία όσο και από μια φωτογραφία ενός από τους πιο χαρακτηριστικούς της δρόμους» (Corbetta, 2003, σελ. 50-51). Χρησιμοποιούμε συνδυαστικά και συμπληρωματικά τις δύο προσεγγίσεις ως την πλέον αποτελεσματική μεθοδολογική προσέγγιση για τη σφαιρικότερη γνώση των ερευνητικών ερωτημάτων και μια πιο ολοκληρωμένη περιγραφή του εξεταζόμενου θέματος. Συγκεκριμένα, εφαρμόσαμε πρώτα την ποιοτική έρευνα και πριν την οριστική της ολοκλήρωση εισάγαμε την ποσοτική.

Η μεικτή μεθοδολογική επιλογή αποτέλεσε δύσκολο και κοπιαστικό εγχείρημα που χρειάστηκε προσχεδιασμό, πολύ χρόνο και αυξημένες ερευνητικές ικανότητες. Η συλλογή και ανάλυση των δεδομένων έγινε περισσότερο διαδοχικά, παρά ταυτόχρονα, με την έννοια ότι, μετά το πέρας της πλειοψηφίας των συνεντεύξεων, της αποκωδικοποίησης αυτών και της ανάδυσης των κυρίαρχων θεμάτων, δημιουργήθηκε το ερωτηματολόγιο για την ποσοτική έρευνα. Στην περίπτωση αυτή η ποιοτική μέθοδος συνέβαλε καθοριστικά στην ανάπτυξη και τον εμπλουτισμό της ποσοτικής μεθόδου. Το εν λόγω αποτέλεσμα επιτυγχάνεται στα πλαίσια ενός είδους διερευνητικού ακολουθιακού σχεδιασμού (exploratory sequential design) (Creswell & Plano Clark, 2011).

Με τον συνδυασμό των δύο μεθοδολογικών προσεγγίσεων επιδιώξαμε την αύξηση του βαθμού αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων, αλλά και τη δυνατότητα πληρέστερης ερμηνείας αυτών. Η συμπληρωματικότητα των δύο μεθόδων κάνει τον χαρακτήρα της έρευνας περισσότερο δυναμικό, καθότι οι αναδυόμενες έννοιες μπορούν να προσδιοριστούν με ποσοτικά στοιχεία και αντίστοιχα τα ποσοτικά δεδομένα με έννοιες και νοήματα που προέκυψαν από την ποιοτική ανάλυση. Απώτερος σκοπός αυτού του ερευνητικού εγχειρήματος ήταν επιπλέον η παραγωγή ενός νέου τρόπου σκέψης πέραν του κυρίαρχου δυϊσμού στην επιστήμη της ψυχολογίας, που, όπως επισημαίνει και ο Σαμαρίδης (2011), μέσα από τη σύνθεση των αντιθέσεων των δύο προσεγγίσεων, επιδιώκεται μια καινοτόμος δυναμική στον χώρο της κατανόησης και της ερμηνείας των κοινωνικών δεδομένων.

Το κράμα της ποιοτικής και ποσοτικής μεθοδολογίας πέραν της αύξησης της αξιοπιστίας συμβάλλει καθοριστικά και στην αύξηση της εγκυρότητας των εργαλείων μέτρησης. Το ερευνητικό αποτέλεσμα των μεικτών μεθόδων υπερέχει συγκρινόμενο με εκείνο των μονομερών μεθοδολογικών επιλογών (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Ειδικά

για την καλύτερη μελέτη του διαλογισμού και των ιδιαιτεροτήτων στην προσέγγισή του, η μεικτή ερευνητική λογική κρίθηκε αναγκαία.

Στην έρευνα που αφορά στον διαλογισμό έχει κυριαρχήσει η ποσοτική προσέγγιση, με πειράματα και ερωτηματολόγια που επιδιώκουν τη μέτρηση της ενσυνειδητότητας και των επερχόμενων αποτελεσμάτων της (Hölzel et al., 2011). Όπως προείδαμε, πλήθος ποσοτικών ερευνών υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα των διαλογιστικών πρακτικών στη γνωστική αλλαγή, την αποδοχή του εαυτού και τη συναισθηματική απαντητικότητα στον πόνο (Baer, 2003), τη μείωση των επιπέδων του άγχους και τη βελτίωση της κατανόησης του εαυτού (Chiesa & Seretti, 2009). Σε υγιείς πληθυσμούς η επίδραση του διαλογισμού είναι πολύ σημαντική στη μείωση του άγχους και την αύξηση της ποιότητας ζωής (Khoury et al., 2015), τη γνωσιακή ελαστικότητα (Martin, Staggers, & Anderson, 2011) και την προαγωγή των διαπροσωπικών σχέσεων μέσω της αύξησης της ικανότητας για ενσυναίσθηση (Birnie, Speca and Carlson, 2010).

Υπάρχουν ερευνητές που υποστηρίζουν ότι ο διαλογισμός είναι πολύ βοηθητικός για τη βελτίωση της ποιότητας της ποιοτικής έρευνας· ο Nagata (2002, σελ. 33) αναφέρει σχετικά ότι «η ποιότητα της ποιοτικής έρευνας καθορίζεται κυρίως από την ποιότητα της αντίληψης του ερευνητή, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη διατήρηση μιας διαδικασίας διαρκούς αναστοχασμού». Η αύξηση της επίγνωσης μέσω της διαλογιστικής πρακτικής περιορίζει τον δυϊσμό μεταξύ ερευνητή και συμμετέχοντα και διαμορφώνει μια συμμετοχική συνθήκη, όπου τα δύο αυτά μέρη συν-κατασκευάζουν τα ερευνητικά δεδομένα (Brummans, 2014) και η παραγόμενη γνώση προκύπτει από αυτή τη μοναδική αλληλεπίδραση (Lincoln, Lynham, & Guba, 2013).

Σε επίπεδο διαπολιτισμικής έρευνας ιδιαίτερα είναι αναγκαία η άμεση ανάπτυξη πολιτισμικά ευαίσθητων ποιοτικών μεθοδολογιών (Broadfoot, 2006). Ειδικά στο διαπολιτισμικό ερευνητικό πεδίο, λόγω της διαφορετικότητας της γλώσσας, αλλά και για

πλήθος άλλων λόγων, η αναζήτηση του νοήματος, του προσωπικού βιώματος και του ρόλου του πολιτισμικού πλαισίου είναι πολύ σημαντικές μεταβλητές και προσφέρονται στην ποιοτική έρευνα. Στη διαπολιτισμική έρευνα χρειάζεται να εξαχθούν συμπεράσματα που πολλές φορές δε χωράνε σε καθαρά ποσοτικές προσεγγίσεις, διότι το σύνολο δεν απεικονίζεται κατ' ανάγκη στο άθροισμα των μερών (Alexander, 2001), και χρειάζεται ένας πιο προσωπικός τρόπος προσέγγισης, ώστε να εντοπιστούν οι διαπολιτισμικές αποχρώσεις, κάτι που προσφέρεται στην ποιοτική μεθοδολογία. Η φύση του μελετώμενου αντικειμένου του διαλογισμού και ο διαπολιτισμικός χαρακτήρας της έρευνας «επέβαλαν» ένα δημιουργικό διάλογο ανάμεσα σε ποιοτικές και ποσοτικές ερευνητικές διαδρομές.

## Έρευνα 1 - Κοινωνικές Αναπαραστάσεις του Διαλογισμού: Ποιοτική Έρευνα σε Ελλάδα και Ινδία

Σε αυτό το μέρος της διατριβής η γενική ερευνητική περιοχή επικεντρώνεται στη νοηματοδότηση και την κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού διαπολιτισμικά, ανάμεσα σε Έλληνες και Ινδούς, συγκρίνοντας παράλληλα τις τοποθετήσεις των «μυημένων» και των «αμύητων» στον διαλογισμό συμμετεχόντων. Στόχος μας πιο συγκεκριμένα είναι, καταρχάς, να ακούσουμε και να κατανοήσουμε το βίωμα, τη γνώση και την εμπειρία όσων έχουν εμπειρία σε διάφορες διαλογιστικές πρακτικές, καθώς επίσης και τη γνώμη τους σε κάποια θεωρητικά ζητήματα που σχετίζονται με τον διαλογισμό. Η έκφραση της βιωμένης ως προς τον διαλογισμό εμπειρίας είναι πάρα πολύ σημαντική, δεδομένου ότι οι προσωπικά βιωμένες επιδράσεις του διαλογισμού λείπουν από τη σύγχρονη ερευνητική βιβλιογραφία, παρά το γεγονός ότι πάρα πολλές έρευνες παρουσιάζουν ποσοτικά μετρήσιμες και τεκμηριωμένες επιστημονικά επιδράσεις του διαλογισμού στην ψυχική υγεία (Brennan & Stevens, 1998).

Σε ένα δεύτερο επίπεδο μας ενδιαφέρει η γνώμη των «αμύητων» στον διαλογισμό, ως κοινωνική άποψη για ένα θέμα που έχει αρχίσει να εισάγεται στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, ακούγεται στα ΜΜΕ και απασχολεί σημαντικά την επιστημονική κοινότητα διεθνώς. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αναμένεται να εξαχθεί και να παρουσιαστεί η κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού στην Ελλάδα και την Ινδία της τρέχουσας χρονικής περιόδου.

Η Ινδία σαν χώρα διαπολιτισμικής σύγκρισης με την Ελλάδα θεωρήθηκε, αν όχι αναγκαία, τουλάχιστον ερευνητικά πολύ χρήσιμη, διότι ο διαλογισμός είναι ανατολίτικης προέλευσης και πιο συγκεκριμένα άρρηκτα συνδεδεμένος με τη γιόγκα και την ινδική φιλοσοφία, όπως ενδελεχώς είδαμε σε προηγούμενη ενότητα. Το κοινονικοπολιτισμικό πλαίσιο προέλευσης αυτής της πρακτικής κρίθηκε καθοριστικός παράγοντας για την

πληρέστερη και σε βάθος κατανόηση του εξεταζόμενου φαινομένου. Η πολιτισμική και κυρίως η διαπολιτισμική συνιστώσα του διαλογισμού θεωρήθηκε απαραίτητη με δεδομένο ότι ο διαλογισμός είναι μια πρακτική «εισαγόμενη», ινδικής κατά κύριο λόγο καταγωγής, που σε πολλές περιπτώσεις εφαρμόζεται αυτούσια, όπως χρησιμοποιείται στην Ινδία εδώ και κάποιες χιλιετίες. Στην προκειμένη περίπτωση «… η θέαση των προσωπικών πεποιθήσεων σε συγκριτική προοπτική αυξάνει την πολιτισμική επίγνωση, δηλαδή τη συνειδητοποίηση της συμβολής των πολιτισμικών παραγόντων στην ατομική συμπεριφορά» (Shiraev & Levy, 2018). Η διαπολιτισμική προοπτική στη μελέτη του διαλογισμού κρίθηκε αναγκαία, τόσο για την πληρέστερη κατανόηση αυτού του ανατολίτικου πολιτισμικού προϊόντος, όσο και γιατί μια ανάλογη προσέγγιση απουσιάζει σχεδόν ολοκληρωτικά από τη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία.

Η επιλογή της ποιοτικής μεθοδολογίας σε αυτό το κομμάτι της έρευνας έγινε με δεδομένο ότι η γνώση για το θέμα του διαλογισμού στην Ελλάδα είναι σχεδόν ανύπαρκτη, καθώς είναι η πρώτη ακαδημαϊκή διατριβή που συντελείται στη χώρα μας σε σχέση με τον διαλογισμό, καθόσον γνωρίζουμε. Σύμφωνα με τους κανόνες ερευνητικής μεθοδολογίας, οι ερευνητές καταφεύγουν στην ποιοτική έρευνα στην περίπτωση που υπάρχει κενό ή περιορισμένη γνώση σε σχέση με κάποιο φαινόμενο, έννοια ή εμπειρία (Driessnack, Sousa, & Mendes, 2007). Η γνώση που υπάρχει στη διάθεσή μας είναι πενιχρή, προέρχεται από ξένη κυρίως βιβλιογραφία και από κάποιους Έλληνες επαγγελματίες ψυχικής υγείας, που έχουν αρχίσει να εντάσσουν τον διαλογισμό στις πρακτικές τους. Κάποιοι έχουν έρθει σε επαφή με τη γιόγκα και τον διαλογισμό βιωματικά, ενώ μέρος της κοινής γνώμης είναι αντίθετο ή διάκειται με σκεπτικισμό απέναντι στον διαλογισμό, με αποτέλεσμα η γνώση για το προς εξέταση θέμα να είναι αμφισβητούμενη.

Σε κάθε περίπτωση, μας ενδιέφερε να δώσουμε χώρο στις «φωνές» των υποκειμένων που ασχολούνται με τον διαλογισμό και να κατανοήσουμε την εμπειρία τους σε βάθος, αλλά, παράλληλα, να ακούσουμε και την κοινή γνώμη σχετικά, προσπαθώντας να αναδείξουμε την κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού Ελλήνων και Ινδών. Για τους παραπάνω λόγους μέρος της παρούσας διατριβής ακολούθησε την ποιοτική μεθοδολογία, προσφέροντας πολύ πλούσιες πληροφορίες και βοηθώντας στην εξαγωγή πολύ χρήσιμων συμπερασμάτων. Όπως άλλωστε σημειώνει ο Gergen (1989) «Αν και κάποιες μέθοδοι μπορεί να έχουν τη λάμψη των μεγάλων δειγμάτων, άλλες μπορεί να είναι ελκυστικές λόγω της ευαισθησίας τους στον υπαινιγμό ή την ικανότητά τους να διερευνούν εις βάθος».

«Η ποιοτική έρευνα είναι μια πλαισιοθετημένη δραστηριότητα (situated activity), η οποία τοποθετεί τον παρατηρητή στον κόσμο. Αυτή συνίσταται σε ένα σύνολο ερμηνευτικών και υλικών πρακτικών, οι οποίες κάνουν τον κόσμο ορατό. Αυτές οι πρακτικές μετασχηματίζουν τον κόσμο. Μετατρέπουν τον κόσμο σε μια σειρά από αναπαραστάσεις του εαυτού συμπεριλαμβανομένων των σημειώσεων πεδίου, των συνεντεύξεων, των συνομιλιών, των φωτογραφιών, των μαγνητοφωνήσεων και των σημειώσεων σε ημερολόγια. Σε αυτό το επίπεδο, η ποιοτική έρευνα περιλαμβάνει μια ερμηνευτική, νατουραλιστική προσέγγιση στον κόσμο. Αυτό σημαίνει ότι οι ποιοτικοί ερευνητές μελετούν τα πράγματα στο φυσικό τους πλαίσιο, επιχειρώντας να δώσουν νόημα ή να ερμηνεύσουν τα φαινόμενα με όρους των νοημάτων που δίνουν οι άνθρωποι σε αυτά» (Denzin & Lincoln, 2000, σ. 3).

Με δεδομένο ότι μέρος της παρούσας διατριβής εξετάζει τις κοινωνικές αναπαραστάσεις για τον διαλογισμό και με βάση τον παραπάνω ορισμό η μέθοδος επιλογής ήταν η ποιοτική έρευνα. Επίσης, ο χαρακτήρας της συγκεκριμένης μεθοδολογίας δίνει έμφαση στο κοινωνικοϊστορικό και πολιτισμικό πλαίσιο, είναι νατουραλιστική,

συγκειμενική (contextual), πλαισιοθετημένη (situated) και ερμηνευτική (Henwood & Pidgeon, 1994), ενώ παράλληλα θεωρείται -ημική (*emic*), με την έννοια ότι στοχεύει στην ανάλυση συγκεκριμένων πολιτισμών, δίνοντας έμφαση στη μοναδικότητά τους (Morrow, 2007). Με δεδομένο ότι μας ενδιέφερε η κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού, μιας έννοιας ξενόφερτης, που μόλις έχει αρχίσει να εισάγεται στην Ελλάδα και η οποία απασχολεί σημαντικά τη διεθνή επιστημονική κοινότητα και γύρω από την οποία γίνεται λόγος από σημαντικούς φορείς και θεσμούς της Ελλάδας, η μεθοδολογία που κρίθηκε κατάλληλη στο σημείο αυτό ήταν η ποιοτική.

Το «παράδειγμα» με βάση τον Kuhn (1981) είναι το σύστημα των ερευνητικών πεποιθήσεων που καθορίζουν το θεωρητικό πλαίσιο που καθοδηγεί την έρευνα και την πρακτική σε ένα συγκεκριμένο πεδίο του επιστητού. Ο συγκεκριμένος τύπος μεθοδολογίας στα πλαίσια της ποιοτικής έρευνας, με βάση το ταξινομητικό σύστημα της Renata Tesch (1990), εντάσσεται σε εκείνες τις προσεγγίσεις που ενδιαφέρονται για την κατανόηση του νοήματος και κατά συνέπεια είναι φαινομενολογικές. Είναι αυτό που ο Wundt ονόμαζε «ψυχολογία των λαών» που εδράζεται στη νόηση και τη γλώσσα και άλλες ανώτερες ψυχικές ιδιότητες (Goodwin, 2005).

Επιλέγεται συνολικότερα το ανθρωπιστικό/ερμηνευτικό «παράδειγμα» έναντι του φυσιοκρατικού, που ενδιαφέρεται για τη νοηματοδότηση των ανθρώπινων υπάρξεων και κυρίως τη φύση, τόσο των μεταξύ τους συναλλαγών όσο και των αλληλεπιδράσεών τους με το περιβάλλον, όπου τα γεγονότα και ο ερευνητής αλληλεξαρτώνται, χωρίς κανείς εκ των δύο να έχει προνομιακή θέση. Η παραδοχή που γίνεται έχει τις βάσεις της στις αρχές του κονστρουκτιβισμού, σύμφωνα με τον οποίο η πραγματικότητα κατασκευάζεται με βάση την ανθρώπινη αντίληψη και την κοινωνική εμπειρία. Η κατασκευασμένη αυτή υποκειμενική αντίληψη, γίνεται στη συνέχεια πεδίο ανάλυσης και ερμηνείας. Η ερμηνευτική διάσταση έχει να κάνει με το γεγονός ότι η φιλοσοφική θέση της ποιοτικής

έρευνας αποβλέπει στο να ερμηνεύσει και να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο γίνεται κατανοητός ο κόσμος των κοινωνικών φαινομένων. Ο προσανατολισμός της έρευνας είναι φαινομενολογικός και η ματιά είναι ερμηνευτική στον βαθμό που φιλτράρεται από την ανατολίτικη φιλοσοφική επιρροή της ερευνήτριας. Η μέθοδος είναι απαγωγική (abductive) (Kelle, 1992, 2005) από την κορυφή (θεωρία) στη βάση (δεδομένα) και πάλι προς την κορυφή (θεωρία).

**Ερευνητικά Ερωτήματα**

Τα ερευνητικά ερωτήματα συνθέτουν ένα «νοητικό γρίφο» σύμφωνα με τη Mason (2009) που συνοψίζεται στο κεντρικό ερώτημα που αφορά στην κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού στην Ελλάδα και την Ινδία. Μας ενδιαφέρει η προσωπική εμπειρία των ατόμων που έχουν δοκιμάσει τον διαλογισμό και η εκφορά της προσωπικής τους σχετικής γνώσης, αλλά και η γνώμη των ατόμων που δεν έτυχε ή δεν επεδίωξαν να κάνουν οι ίδιοι διαλογισμό, αλλά ενδέχεται να έχουν έρθει σε επαφή με την έννοια του διαλογισμού θεωρητικά. Πιο συγκεκριμένα τα ερευνητικά ερωτήματα που συνθέτουν τον «νοητικό γρίφο» θα μπορούσαν να συνοψισθούν στα ακόλουθα σε ό,τι αφορά το δείγμα των Ελλήνων και των Ινδών:

1. Πώς ορίζουν τον διαλογισμό τα άτομα που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό και πώς εκείνα που δεν έχουν καμία εμπειρία;
2. Πώς ήρθαν σε επαφή με τον διαλογισμό τα άτομα που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό, με ποιο τρόπο το ενέταξαν στη ζωή τους και τι σημασία του αποδίδουν;
3. Πώς διαφοροποιούνται τα τα άτομα που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό και τα άτομα που δεν έχουν καμία εμπειρία σε αυτόν ως προς τις ακόλουθες διαστάσεις:

- Ποια θεωρούν ότι είναι τα αποτελέσματα της εφαρμογής του διαλογισμού;
- Με ποιον τρόπο κατανοούν τη λειτουργία του διαλογισμού;
- Ποια προσλαμβάνουν ως σχέση του διαλογισμού με τη γιόγκα;

- Πώς νοηματοδοτούν τη σχέση του διαλογισμού με την πνευματικότητα;

- Πώς αντιλαμβάνονται τη σχέση του διαλογισμού με τη θρησκευτικότητα;

- Πώς αντιλαμβάνονται το κοινό που καταφεύγει στον διαλογισμό, το μέγεθος αυτού και τα κίνητρά του;

## Μέθοδος

### Συμμετέχοντες

Το συμμετέχον δείγμα αποτελείται από άτομα που έχουν εμπειρία σε διαφορετικά είδη διαλογισμού, είτε ως μαθητές, είτε ως δάσκαλοι διαλογισμού, και από άτομα που δεν είχαν καμία εμπειρία στον διαλογισμό, ελληνικής και ινδικής καταγωγής. Το δείγμα των Ελλήνων αποτελείται από 41 συμμετέχοντες συνολικά, 21 με εμπειρία στον διαλογισμό, εκ των οποίων 10 άντρες και 11 γυναίκες, ηλικίας από 30 έως 66 ετών, με μέσο όρο τα 42 έτη, και 20 χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, 9 άντρες και 11 γυναίκες, ηλικίας από 28 μέχρι 57 ετών, με μέσο ηλικιακό όρο τα 36 έτη. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είναι κυρίως από την Αττική, αλλά υπάρχουν και κάποιοι συμμετέχοντες από επαρχιακές πόλεις της Ελλάδας.

Το δείγμα των Ινδών αποτελείται από 20 άτομα, 11 με εμπειρία στον διαλογισμό, εκ των οποίων 6 άντρες και 5 γυναίκες, από 24 έως 49 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 33,7 έτη, και 9 χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, από 21 έως 53 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 33,1 έτη. Οι Ινδοί συμμετέχοντες προέρχονται από διαφορετικά μέρη της Ινδίας και ορισμένοι εξ αυτών είναι κάτοικοι εξωτερικού. Ποικίλλουν σε μορφωτικό επίπεδο, οικογενειακή κατάσταση, κάστα και θρήσκευμα. Ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά το θρήσκευμα, σκόπιμα κρίθηκε σημαντικό να αντιπροσωπεύονται Ινδοί από διαφορετικές θρησκευτικές προελεύσεις και να μην είναι μόνο ινδουιστικών πεποιθήσεων.

Το σύνολο του δείγματος καθορίστηκε σύμφωνα με την κρίση της ερευνήτριας και από πρακτικούς παράγοντες, αλλά, κυρίως, από τον θεωρητικό κορεσμό, όταν δηλαδή

κατά την παράλληλη αποκωδικοποίηση και ανάλυση των δεδομένων δεν προέκυπταν νέες κατηγορίες ικανές να μετασχηματίσουν τις ήδη υπάρχουσες ή να προσθέσουν κάτι ουσιαστικά νέο σε αυτές. Ο επιλεχθείς αριθμός ανά κατηγορία συνάδει με τις νόρμες της ποιοτικής έρευνας για τους συνεντευξιαζόμενους, σύμφωνα με τις οποίες είναι 8-12 άτομα.

«Στην ποιοτική έρευνα οι ερευνητές δεν ενδιαφέρονται για τη στατιστική αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος. Η προσοχή τους εστιάζεται στη βαθύτερη κατανόηση της προοπτικής μικρού δείγματος υποκειμένων και στη μελέτη περιπτώσεων … Τα δεδομένα εδώ βασίζονται σε «πυκνές περιγραφές»» (Ίσαρη & Πουρκός, 2015, σελ. 31). Στα άτομα που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό η δειγματοληψία ήταν δειγματοληψία έντασης (intensity sampling), ενώ στα άτομα που δεν έχουν εμπειρία η δειγματοληψία ήταν μέγιστης ποικιλίας και ανομοιογένειας (maximum variation heterogeneity sampling).

Αρχικά, έγινε μια προσεκτική επιλογή ορισμένων υποκειμένων-κλειδιών που διέθεταν τη σχετική με τον διαλογισμό δικτύωση και που σταδιακά οδήγησαν στον εντοπισμό και άλλων υποκειμένων που διέθεταν τα επιθυμητά για τη διεξαγωγή της έρευνας χαρακτηριστικά. Το είδος αυτό δειγματοληψίας είναι γνωστό ως «αλυσιδωτή» ή «χιονοστιβάδας», με την έννοια ότι αλυσιδωτά κάθε άτομο συμμετέχει στην έρευνα συστήνει στη συνέχεια κάποιο άλλο ώστε να συμμετάσχει ή σε κάποιο στοχευμένο πλαίσιο συσσωρεύεται ένα σύνολο κατάλληλων μελών από τον πληθυσμό. Στην όλη διαδικασία της δειγματοληψίας ακολουθήσαμε την υπόδειξη του Ιωσηφίδη (2008) για την επίτευξη μιας σφαιρικής κατά το δυνατόν προσέγγιση του εξεταζόμενου φαινομένου και δόθηκε η δέουσα προσοχή, ούτως ώστε να διαφοροποιούνται τα άτομα που συμπεριλαμβάνονται στην έρευνα ως προς τα χαρακτηριστικά τους.

Έτσι, ο εντοπισμός των συμμετεχόντων (όσων είχαν εμπειρία στον διαλογισμό) έγινε μέσα από κέντρα γιόγκα και διαλογισμού στην Αθήνα, από σεμινάρια με αυτή τη θεματολογία, καθώς και από τον ευρύτερο κύκλο γνωστών και συναδέλφων. Στην περίπτωση αυτή ακολουθήθηκε το ερμηνευτικό παράδειγμα του Mertens (1998), εντοπίζοντας και χρησιμοποιώντας άτομα που σύμφωνα με τον Patton (2002) είναι περιπτώσεις πλούσιες σε πληροφορίες, δηλαδή είναι άτομα από τα οποία μπορούμε να αντλήσουμε πλούσιο υλικό σε σχέση με τους στόχους της έρευνάς μας και συνεπώς η δειγματοληψία σε αυτή την περίπτωση είναι σκόπιμη.

Η πλειοψηφία των Ελλήνων συμμετεχόντων στην έρευνα δήλωσε ότι έχει δοκιμάσει και ασχοληθεί με τον διαλογισμό από την παράδοση της kundalini yoga, η οποία θεωρείται μια κλασική μορφή yoga, σημαντικό μέρος της οποίας αποτελούν διαφόρων ειδών διαλογισμοί. Κάποιοι ακόμη συμμετέχοντες είχαν επίσης δοκιμάσει κάποιο είδος διαλογισμού στα πλαίσια κάποιου μαθήματος yoga, με συνηθέστερη τη hatha yoga. Ένας ερωτώμενος ανέφερε τη satyananda yoga και ένας άλλος τη yoga nidra. Τρεις από τους συνεντευξιαζόμενους Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό ανέφεραν διαλογισμούς που προέρχονται από τη βουδιστική παράδοση, όπως η vipassana και το tai chi. Και μόνο δύο από τους συμμετέχοντες δήλωσαν ότι έχουν δοκιμάσει και εφαρμόσει την απλή μορφή διαλογισμού, εννοώντας την απλή καθιστή στάση σε διαλογιστική κατάσταση με κάποιες συγκεκριμένες αναπνοές.

Από τους Ινδούς συμμετέχοντες στην έρευνα, οι μισοί περίπου ανέφεραν ότι έχουν δοκιμάσει και ασκούνται στον διαλογισμό ως μέρος κάποιας θρησκευτικής πρακτικής, ανάλογα με τη θρησκεία από την οποία προέρχονταν. Κάποιοι άλλοι ανέφεραν ότι έχουν αποκτήσει εμπειρία στον διαλογισμό μέσα από κάποιο είδος yoga στο οποίο ασκούνται ή στα πλαίσια του οποίου το δοκίμασαν. Σημαντικός αριθμός των Ινδών συνεντευξιαζόμενων έμπειρων στον διαλογισμό είπαν ότι έχουν οικειότητα με την απλή

μορφή διαλογισμού. Ένας τέλος ανέφερε τη vipassana που αποτελεί είδος διαλογισμού με βουδιστικές ρίζες.

Στον παρακάτω πίνακα αποτυπώνεται το είδος του διαλογισμού με το οποίο είναι εξοικειωμένοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα, ελληνικής και ινδικής καταγωγής, καθώς και ο αντίστοιχος αριθμός τους.

Πίνακας 1

*Είδος διαλογιστικής εμπειρίας των συμμετεχόντων*

| Έλληνες με εμπειρία (20) | Ινδοί με εμπειρία (11) |
|---|---|
| kundalini (12) | |
| hatha/μέρος yoga (5) | μέρος της yoga (3) |
| satyananda (1) | |
| yoga nidra (1) | |
| Βουδιστικό/ vipasana/ tai chi (3) | vipasana (1) |
| διάφορους (1) | |
| απλός (2) | απλός (4) |
| | θρησκευτική πρακτική (5) |
| | reiki (1) |

Όλοι οι Έλληνες που συμμετείχαν στην έρευνα και έχουν εμπειρία στον διαλογισμό εμπεριέχουν την πρακτική αυτή στη ζωή τους, από τότε που την ξεκίνησαν, με διαφορετικές συχνότητες. Σχεδόν οι μισοί συνεχίζουν καθημερινά να κάνουν διαλογισμό, ορισμένοι εξ αυτών περισσότερες από μία φορά την ημέρα. Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτώμενων έχει εντάξει αυτή την πρακτική στην καθημερινότητά τους σχεδόν σε απόλυτο βαθμό, με την έννοια ότι οι περισσότεροι από τους έμπειρους στον διαλογισμό Έλληνες εφαρμόζουν τον διαλογισμό σχεδόν σε καθημερινό επίπεδο. Ένας μόνο από τους

συμμετέχοντες ανέφερε ότι ασκείται στον διαλογισμό με αραιότερη συχνότητα και πιο συγκεκριμένα μία φορά την εβδομάδα, ενώ δύο εξ αυτών απάντησαν ότι καταπιάνονται πιο σπάνια και με μη συστηματικό τρόπο με τον διαλογισμό. Κανείς ωστόσο δεν ανέφερε ότι έχει εγκαταλείψει αυτή την πρακτική και ότι την έχει αποκλείσει από τη ζωή του. Αντίθετα, για τους περισσότερους από τους συμμετέχοντες φάνηκε να αποτελεί μια τεχνική που έχει καλά εγκαθιδρυθεί στο ρεπερτόριο των δραστηριοτήτων επιλογής τους.

Το δείγμα των Ινδών παρουσιάστηκε λιγότερο ένθερμος συνεχιστής του διαλογισμού. Πιο συγκεκριμένα, υπήρξαν δύο Ινδοί συμμετέχοντες που ανέφεραν ότι δεν εφαρμόζουν πια καθόλου την εν λόγω πρακτική. Λίγοι εξ αυτών, αντίθετα, συνεχίζουν να κάνουν διαλογισμό καθημερινά. Ορισμένοι επίσης ασχολούνται με την τεχνική του διαλογισμού σχεδόν καθημερινά, όμως, οι περισσότεροι αποκρίθηκαν ότι δεν καταπιάνονται συστηματικά με τον διαλογισμό και ένας Ινδός δήλωσε ότι το κάνει μόνο μια φορά την εβδομάδα.

Πίνακας 2

*Συχνότητα διαλογιστικής πρακτικής*

| Έλληνες με εμπειρία (20) | Ινδοί με εμπειρία (11) |
|---|---|
| σχεδόν καθημερινά (9) | συχνά (2) |
| καθημερινά (8) | καθημερινά (2) |
| 1 φορά την εβδομάδα (1) | 1 φορά την εβδομάδα (1) |
| όχι συστηματικά (2) | όχι συστηματικά (4) |
| | καθόλου (2) |

Στην ερώτηση σχετικά με τον ρόλο και τη σημασία που παίζει ο διαλογισμός στις ζωές των συμμετεχόντων στην έρευνα οι Έλληνες στην συντριπτική τους πλειοψηφία αποκρίθηκαν ότι ο διαλογισμός διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή τους. Πολύ

λίγοι απάντησαν ότι δεν έχει τόσο κεντρική θέση στη ζωή τους, παίζοντας ένα δευτερεύοντα ρόλο σε αυτή. Αντίστοιχα, οι περισσότεροι από τους Ινδούς συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό υποστήριξαν ότι η εν λόγω πρακτική κατέχει ένα πολύ κεντρικό ρόλο στη ζωή τους, πλην ορισμένων που ανέφεραν ότι ο διαλογισμός είναι δευτερεύουσας σημασίας.

Πίνακας 3

*Ρόλος που διαδραματίζει ο διαλογισμός στη ζωή των συμμετεχόντων*

| Έλληνες με εμπειρία (20) | Ινδοί με εμπειρία (11) |
|---|---|
| πολύ κεντρικό (17) | πολύ κεντρικό (8) |
| δευτερεύοντα (3) | δευτερεύοντα (3) |

**Παραγωγή του Ερευνητικού Υλικού: Η Συνέντευξη και η Διαδικασία**

Ως εργαλείο υλοποίησης της ποιοτικού μέρους της έρευνας επιλέξαμε τη συνέντευξη με σκοπό να δοθεί λόγος στα υποκείμενα σχετικά με την έκφραση της εμπειρία τους ή της άποψης τους, μια διαδικασία υποκειμενοποίησης μέσα από τον διάλογο με τον ερευνητή. Σε κάθε περίπτωση στόχος αποτελούσε η έκφραση μέσω του λόγου και η περαιτέρω κατανόηση εκατέρωθεν μέσα από μια διαλογική τρόπον τινά διαδικασία. Κεντρικός στόχος ήταν η κοινωνική και πολιτισμική οπτική των υποκειμένων.

Με τηλεφωνική επικοινωνία ή μέσω μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσω skype, viber ή whatsApp ορίστηκε ο τόπος και ο χρόνος της κάθε συνέντευξης. Σε γενικές γραμμές δόθηκε προτεραιότητα στους συνεντευξιαζόμενους[1] για να επιλέξουν το πλαίσιο πραγματοποίησης της συνέντευξης, έτσι ώστε να νιώθουν πιο άνετα και

[1] *Σημ. Η γενικευμένη χρήση του αρσενικού γραμματικού γένους στο παρόν σύγγραμμα έχει χαρακτήρα συμπεριληπτικό και για τα δύο φύλα.*

περισσότερο ελεύθεροι στην έκφραση τους. Οι πλειοψηφία των συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε στον προσωπικό χώρο των ερωτώμενων (σπίτι ή χώρος εργασίας), κάποιες συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν στον χώρο εργασίας της ερευνήτριας -που λόγω του ότι βρίσκεται σε κεντρικό σημείο στην πόλη και κυρίως λόγω του ότι αποτελεί χώρο ψυχικής υγείας που προορίζεται για προσωπικές συζητήσεις εξυπηρετούσε τη διεξαγωγή των συζητήσεων. Κάποιες συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν σε χώρους αναψυχής στην Αθήνα (καφέ, εστιατόρια), των οποίων το περιβάλλον θεωρήθηκε κατάλληλο κι ευχάριστο για τη διεξαγωγή των συζητήσεων. Κάποιες άλλες συνεντεύξεις συντελέστηκαν στα πλαίσια φεστιβάλ γιόγκα, όπου υπήρχαν αρκετοί συμμετέχοντες με εμπειρία στη γιόγκα και τον διαλογισμό.

Οι συνεντεύξεις είχαν καθαρά ατομικό χαρακτήρα, με την έννοια ότι κατά την πραγματοποίηση της συζήτησης η ερευνήτρια βρισκόταν μόνη με τον συμμετέχοντα σε έναν απομονωμένο χώρο που να εξασφαλίζει ησυχία, άνεση και ιδιωτικότητα. Πριν την έναρξη της συνέντευξης αναφέρονταν εκ νέου ο σκοπός της συνέντευξης, το ότι δηλαδή πρόκειται για μια έρευνα στα πλαίσια της εκπόνησης της διδακτορικής διατριβής με θέμα τον διαλογισμό. Διασφάλιζε τους ερωτώμενους ότι η γνώμη τους είναι πολύ σημαντική κι ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, ώστε να αισθανθούν ελεύθερα να εκφραστούν πάνω στο προς συζήτηση θέμα. Επισημαινόταν σαφώς ότι υπάρχει ανωνυμία κατά τη μεταφορά των δεδομένων και ότι ο συμμετέχων θα μπορούσε να διακόψει ανά πάσα στιγμή και για οποιονδήποτε λόγο τη διαδικασία της συνέντευξης, καθότι δεν ήταν υποχρεωμένος να τη διεκπεραιώσει μέχρι τέλους. Με τη σύμφωνη γνώμη των συμμετεχόντων οι συνεντεύξεις μαγνητοφωνήθηκαν, έτσι ώστε να διεξαχθεί μια κατά το δυνατόν φυσική συζήτηση και κυρίως να διευκολυνθεί το μετέπειτα στάδιο της αποκωδικοποίησης, εξασφαλίζοντας την ερευνητική αξιοπιστία στην κατεύθυνση αυτή.

Πριν τη χρήση μαγνητοφώνου, γινόταν μια σύντομη συζήτηση με την ερευνήτρια, ώστε να νιώσουν πιο άνετα οι συμμετέχοντες, οι οποίοι δε φαίνονταν να επηρεάζονται από τη μαγνητοσκόπηση, ήδη αφότου άρχιζαν να σκέφτονται την απάντηση στην πρώτη ερώτηση. Έμοιαζαν να ξεχνούν ότι η συζήτηση μαγνητοσκοπείται και ο χαρακτήρας της συνέντευξης έμοιαζε περισσότερο με μια φιλική συζήτηση σοβαρού ύφους. Επίσης, πολύ σημαντικές ήταν οι δυο πιλοτικές συνεντεύξεις που έγιναν πριν την έναρξη του βασικού σώματος των συνεντεύξεων, με σκοπό την εξοικείωση της ερευνήτριας με τη διαδικασία της μαγνητοσκόπησης, αλλά και με τη σειρά διεξαγωγής των ερωτήσεων και τις θεματικές στις οποίες αποσκοπούσαν. Η πρώτη πιλοτική συνέντευξη δε συμπεριλήφθηκε στο απομαγνητοφωνημένο υλικό, γιατί είχε τελείως πειραματικό χαρακτήρα. Η δεύτερη πιλοτική συνέντευξη ενσωματώθηκε μερικώς στο υλικό προς επεξεργασία, με την έννοια ότι κάποιες από τις απαντήσεις είχαν εξαιρετικό ενδιαφέρον και κρίθηκε σκόπιμο να συμπεριληφθούν στο υλικό προς αποκωδικοποίηση.

Θεωρείται πολύ πιθανό στη διευκόλυνση της ροής της συζήτησης να έπαιξε ρόλο η εξοικείωση της ερευνήτριας με τη διαδικασία της ατομικής συνέντευξης, λόγω της φύσης της εργασίας της που περιλαμβάνει συνεδρίες ατομικής ψυχοθεραπείας. Η ενεργητική ακρόαση συνέβαλε σημαντικά στην αποτελεσματική μαιευτική σημαντικού όγκου πληροφοριών σε σχέση με την εμπειρία και την αντίληψη των συνεντευξιαζόμενων, επιτρέποντας σε κάθε ερωτώμενο να «ορίσει το υπό συζήτηση φαινόμενο ο ίδιος αντί για τον ερευνητή» (Boss et al., 1996, σελ. 91). Οι επικοινωνιακές σχέσεις με τους ερωτώμενους έγιναν σύμφωνα με το προσωπικό αναφορικό και εκφραστικό τους σύστημα και κυρίως σε σχέση με το πολιτισμικό πλαίσιο αναφοράς, όπως ορίζεται από τη διεθνή βιβλιογραφία (Rosenthal, 2004/2013). Σημαντική ήταν επίσης και η συνεισφορά της προσωπικής εμπειρίας στη γιόγκα και τον διαλογισμό εκ

μέρους της ερευνήτριας και συγκεκριμένα τους διαλογισμούς που προέρχονται από την kundalini yoga, η οποία είναι μια από τις κλασικές μορφές γιόγκα ινδικής προέλευσης.

Η μορφή των συνεντεύξεων ήταν ημιδομημένη, με την έννοια ότι οι ορισμένες ερωτήσεις ήταν καθορισμένες εκ των προτέρων, καθώς αφορούσαν βασικές θεματικές περιοχές που ενδιέφεραν σημαντικά την ερευνήτρια και κρίνονταν απαραίτητες με βάση τη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία και κυρίως τις προτάσεις μελλοντικής έρευνας από σημαντικά επιστημονικά τεκμηριωμένα άρθρα, μετααναλύσεις, πτυχιακές και διδακτορικές διατριβές. Οι προκαθορισμένες ερωτήσεις αποτελούσαν τη βάση διεξαγωγής της συνέντευξης σαν μια πυξίδα για την κάλυψη σημαντικών για την έρευνα θεμάτων, με δεδομένο ότι για την ερευνήτρια ήταν η πρώτη φορά που πραγματοποιούσε έρευνα ποιοτικής μεθοδολογίας. Ευελιξία υπήρξε σχετικά με τον τρόπο θέσης ερωτήσεων σε σχέση με τον εκάστοτε ερωτώμενο, με την έννοια ότι οι ερωτήσεις δεν επαναλαμβάνονταν με τον ίδιο μηχανικό τρόπο ανεξαρτήτως του προφίλ των ερωτώμενων, αλλά αντίθετα διαφοροποιούνταν, εκφέρονταν με διαφορετική σειρά, προστίθεντο ανάλογα με τη ροή της συζήτησης και επεκτείνονταν σε βάθος, εφόσον οι ερωτώμενοι αναδεικνύονταν πλούσιοι σε πληροφορίες σε θέματα που ενδιέφεραν την έρευνα.

Για τον σχεδιασμό και τη διατύπωση των ερωτήσεων λήφθηκαν υπόψη οι οδηγίες των Mason (2009) και Robson (2007). Έτσι, οι ερωτήσεις ήταν ανοικτού τύπου και φυσικά σχετικές με τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας, διατυπωμένες με απλό λόγο και σαφήνεια, σύμφωνες με τις αρχές δεοντολογίας, με ιδιαίτερη προσοχή να μην είναι κατευθυντικές ως προς τις προσωπικές πεποιθήσεις του συνεντευκτή. Οι πρώτες ερωτήσεις ήταν πιο γενικές και εύκολες, αφορούσαν δημογραφικά στοιχεία και θέματα γύρω από την εξοικείωση και την ενασχόληση με τον διαλογισμό. Οι κεντρικές ερωτήσεις κάλυπταν πιο σημαντικά θέματα που αφορούσαν τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα και

σχετίζονταν με τη νοηματοδότηση, τα αποτελέσματα και τις διεργασίες των διαλογιστικών πρακτικών. Προς το τέλος της συνέντευξης γίνονταν οι πιο σύνθετες ερωτήσεις που διερευνούσαν τη σχέση του διαλογισμού με τη γιόγκα και την υπερβατικότητα, αφού προηγουμένως δινόταν ένας σύντομος διευκρινιστικός ορισμός της θρησκευτικότητας και της πνευματικότητας. Ακολουθούσε μια πιο χαλαρή φάση που οδηγούσε και στην ολοκλήρωση της διαδικασίας της συνέντευξης και σχετιζόταν με τη γενικότερη χρήση των διαλογιστικών πρακτικών. Η τελευταία ερώτηση στη συνέντευξη ήταν ανοιχτή και αφορούσε οτιδήποτε ήθελαν να συμπληρώσουν οι συμμετέχοντες σε σχέση με κάτι που δεν ρωτήθηκαν ή σχετικά με κάτι που τους ήρθε εκ των υστέρων στο μυαλό. Μια τέτοια ερώτηση έδινε τη δυνατότητα ανάδειξης νέων θεμάτων ή περαιτέρω εμβάθυνσης σε κάποια από τα ήδη σχολιασμένα θέματα.

Σε περίπτωση που κάποιος ερωτώμενος έδινε πολύ σύντομη απάντηση ή διέκοπτε τη ροή του λόγου του σε χρονικό διάστημα συντομότερο των δύο λεπτών, η ερευνήτρια παρότρυνε τον συνεντευξιαζόμενο λέγοντας: «Υπάρχει κάτι άλλο που θέλετε να προσθέσετε σε σχέση με την ερώτηση …»; Εάν ο ερωτώμενος απαντούσε εκ νέου πολύ συνοπτικά, η ερευνήτρια διατύπωνε μια νέα παρότρυνση περισσότερο συγκεκριμένη από την προηγούμενη που συνδεόταν με κάποια έκφραση/αναφορά του ερωτώμενου και είχε την εξής μορφή: «Θα μπορούσατε να σχολιάσετε λίγο περισσότερο το … (θεματική στην οποία αναφερόταν ο συνεντευξιαζόμενος λίγο πριν διακόψει τον λόγο του)». Οι παροτρύνσεις είχαν σκοπό να κάνουν σαφέστερα κάποια από τα λεγόμενα των ερωτώμενων, καθότι ορισμένες από τις απαντήσεις ήταν αρκετά αφηρημένες λόγω της φύσης του θέματος. Παράλληλα, οι παροτρύνσεις στόχευαν να ενθαρρύνουν τους πιο λακωνικούς ομιλητές να περιγράψουν λίγο πληρέστερα την εμπειρία ή τη γνώμη τους, ώστε να εμπλουτιστεί το υλικό των συνεντεύξεων.

Έπειτα από το πέρας της συνέντευξης και τις ευχαριστίες της ερευνήτριας για τη συμμετοχή στη διαδικασία, σταματούσε η μαγνητοφώνηση και ακολουθούσαν κάποιες ερωτήσεις σχετικές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά που αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, το επάγγελμα, την οικογενειακή κατάσταση και το θρήσκευμα. Το κλείσιμο της συνάντησης συνοδευόταν από την εξής επισήμανση εκ μέρους της ερευνήτριας: «Θα ήθελα και πάλι να σας ευχαριστήσω για τη συμμετοχή σας στην έρευνα και τη συνεργασία σας. Σας υπενθυμίζω ότι μετά την καταγραφή της συνέντευξης η συζήτησή μας θα διαγραφεί. Αν το επιθυμείτε, μπορώ να σας στείλω αντίγραφο της συνέντευξης και να σας ενημερώσω για τα αποτελέσματα της έρευνας».

**Διασφάλιση Ποιότητας και Δεοντολογία**

Η ερευνήτρια ήταν αυτή που πραγματοποίησε την πλειοψηφία των συνεντεύξεων, η οποία λόγω της εργασίας της ως ψυχοθεραπεύτρια είναι εξοικειωμένη με τη διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης, αλλά και της αποφυγής έκφρασης προσωπικών απόψεων ή πεποιθήσεων κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Απέφευγε τη διακοπή των συμμετεχόντων κατά τη ροή του λόγου τους και όταν κατέφευγε σε κάτι τέτοιο ήταν σε περίπτωση που χρειαζόταν να διευκρινιστεί εκ νέου η ερώτηση καθώς από την απάντηση φαινόταν ότι είχε γίνει κάποια παρανόηση. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν από τον Ιανουάριο του 2017 μέχρι και τον Σεπτέμβριο του 2017. Τέσσερις από τις συνεντεύξεις πραγματοποίησε υποψήφιος διδάκτορας του τμήματος Φιλοσοφίας του ΕΚΠΑ και δάσκαλος γιόγκα στα πλαίσια ενός φεστιβάλ γιόγκα την Εύβοια τον Αύγουστο του 2017.

Σχετικά με την ερευνητική δεοντολογία η ερευνήτρια διέθεσε «το σύνολο των πληροφοριών που σχετίζονται με το ερευνητικό εγχείρημα στους συμμετέχοντες σε αυτό» (Ιωσηφίδης, 2008, σελ. 278). Οι υποψήφιοι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον λόγο διεξαγωγής της έρευνας και τις διαδικασίες που περιλαμβάνει, καθώς και το αναφαίρετο δικαίωμά τους να μη συνεχίσουν τη διαδικασία της συνέντευξης μέχρι τέλους κι αν το

επιθυμούν να διαγραφούν τα παραχθέντα δεδομένα, χωρίς κανένα κόστος. Επίσης, για την εξασφάλιση της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητας αφαιρέθηκαν όλα τα στοιχεία που θα μπορούσαν να αποκαλύψουν την ταυτότητα των συμμετεχόντων και χρησιμοποιήθηκαν αριθμοί αντί των ονομάτων τους. Σε κάθε περίπτωση υπήρξε γνήσιο ενδιαφέρον από την ερευνήτρια για τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Στο σύνολο της, η ποιοτική συνέντευξη συνιστά μια πολύ ενδιαφέρουσα και άκρως δημιουργική διαδικασία συλλογής και παραγωγής ερευνητικών δεδομένων, άκρως αποκαλυπτική σε σχέση με την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης εμπειρίας.

Κάθε συνέντευξη αποθηκεύτηκε στη συνέχεια σε ψηφιακή μορφή στο προσωπικό αρχείο της ερευνήτριας και διαγράφηκε από το μαγνητοφωνάκι για λόγους ασφάλειας των ερευνητικών δεδομένων και διαφύλαξης της ιδιωτικότητας και της ανωνυμίας των ερωτώμενων. Παράλληλα με τη διαδικασία πραγματοποίησης των συνεντεύξεων ξεκίνησε και η διαδικασία μετατροπής των ποιοτικών συνεντεύξεων σε μορφή κειμένου. Η διαδικασία αυτή περιλάμβανε τη λεπτομερή μεταγραφή (transcription) του μαγνητοφωνημένου προφορικού λόγου σε γραπτό κείμενο μέσα από μια διαδικασία λεπτομερούς απομαγνητοφώνησης. Στη διαδικασία αυτή συμπεριλήφθηκαν και κάποιες γραπτές σημειώσεις και παρατηρήσεις της συνεντεύκτριας.

Ο όγκος των δεδομένων ήταν μεγάλος, δεδομένου ότι οι συνεντεύξεις ήταν πολλές και εκτενείς, με ιδιαίτερα πολυσχιδή χαρακτήρα, αφενός λόγω της ίδιας της φύσης του εξεταζόμενου θέματος και των συνεπαγόμενων ερωτημάτων που το πλαισίωσαν και αφετέρου λόγω των έντονων διαπολιτισμικών αναφορών με τις οποίες συνδέονται οργανικά. Η πολυπλοκότητα αυξήθηκε λόγω του γεγονότος ότι ανάλυση των δεδομένων, που περιγράφεται παρακάτω, σύναδε σε κάποιο βαθμό χρονικά με τη διαδικασία παραγωγής των δεδομένων, με τρόπο που η μία να τροφοδοτεί την άλλη σε ένα

δημιουργικό κύκλο αλληλοτροφοδότησης, όπως προτείνεται από τη σχετική βιβλιογραφία (Τσιώλης, 2014).

**Ανάλυση Δεδομένων**

Η ταξινόμηση των δεδομένων έγινε σύμφωνα με τη διατμηματική ή κατηγορική λογική, με βάση την οποία τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα οργανώνονται σταδιακά ως προς κάποια αναδυόμενα και κοινά συστήματα κωδικών ή ταξινομητικών κατηγοριών (Ίσαρη & Πουρκός, 2015). Η διαδικασία συγκεκριμένα περιλάμβανε τη σειρά προς σειρά (line by line) απόδοση νοημάτων ή κατηγοριών με σκοπό τη συνακόλουθη κωδικοποίηση/κατηγοριοποίηση του ερευνητικού υλικού (Ιωσηφίδης, 2008). Η προσεκτική μελέτη και κωδικοποίηση των απομαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων έγινε από την ερευνήτρια στο μεγαλύτερο μέρος του ερευνητικού υλικού. Σε ένα πρώτο στάδιο διασταυρώθηκε η διαδικασία της κωδικοποίησης και από άλλον υποψήφιο διδάκτορα ως προς τους συναγόμενους κώδικες, σε σχέση με τους οποίους διαφάνηκε συμφωνία.

Η ανάλυση που ακολούθησε ως προς το ερευνητικά δεδομένα ήταν η θεματική ανάλυση. Σύμφωνα με αυτή τη μορφή ανάλυσης εντοπίζονται και περιγράφονται τα αναδυόμενα «θέματα» από το ερευνητικό υλικό, εκείνα δηλαδή τα νοηματικά μοτίβα που εμφανίζονται κατ’ επανάληψη (Braun & Clark, 2006). Η διαδικασία αυτή περιλάμβανε τα στάδια που προτείνουν οι Ίσαρη και Πουρκός (2015). Συγκεκριμένα, το πρώτο στάδιο της θεματικής ανάλυσης περιλάμβανε μια μορφή εξοικείωσης με τις συνεντεύξεις, μέσα από κατ’ επανάληψη μελέτη του απομαγνητοφωνημένου ερευνητικού υλικού και μια προσπάθεια εντοπισμού αδρών επαναλαμβανόμενων θεμάτων και επανεμφανιζόμενων μοτίβων σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα. Το ερευνητικό ενδιαφέρον εδώ συγκεντρώνεται στο τι λέγεται και όχι τόσο στον τρόπο με τον οποίο αυτό εκφέρεται.

Σε ένα δεύτερο στάδιο τα κείμενα των απομαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων μελετώνταν ενδελεχέστερα και από κάθε απόσπασμα κειμένου εξαγόταν ένας κωδικός

(περιγραφικός και αυτολεξεί), μια μονάδα νοήματος, που σε σχέση με τα θέματα αποτελούν το αμέσως κατώτερο επίπεδο ανάλυσης (Guest, Macqueen και Namey, 2012). Στη συνέχεια, η ερευνήτρια συνδύαζε διαφορετικούς κωδικούς για την ανάδειξη κύριων θεμάτων και υποθεμάτων σε αρμονική συνέχεια με το ευρύτερο ερευνητικό πλάνο πραγματοποιώντας με τον τρόπο αυτό μια οριζόντια κωδικοποίηση. Όταν δεν αναδύονταν νέα θέματα, τη διαδικασία αυτή διαδέχθηκε η εποπτική μελέτη όλων των εντοπισμένων θεμάτων, με σκοπό την τελική χαρτογράφησή τους. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιήθηκε με βάση τα κριτήρια που έχει επισημάνει ο Patton (1990) και που αφορούν την «εξωτερική ετερογένεια», το να διαφέρουν ευκρινώς δηλαδή τα θέματα ανάμεσά τους και την «εσωτερική ομοιογένεια», τη νοηματική συνοχή δηλαδή που απαιτείται για τη διαμόρφωση ενός θέματος.

Ακολούθως, η ερευνήτρια προσέφυγε σε μια μορφή ανάλυσης κάθε επιμέρους θέματος που οδήγησε στον τελικό ορισμό και την κατονομασία των διαφόρων θεμάτων. Η παρουσίαση της ανάλυσης έγινε σε δύο επίπεδα, το πρόδηλο επίπεδο των ερευνητικών δεδομένων οργανωμένων σε συνεκτικές εννοιολογικές μονάδες, αλλά και σε ένα ερμηνευτικό επίπεδο, ένα δεύτερο επίπεδο ανάλυσης που αφορούσε τη σημασία, το πλαίσιο, την αιτιολόγηση, τις συνεπαγωγές και την ευρύτερη νοηματοδότηση των εντοπισμένων θεμάτων. Η διαδικασία αυτή έγινε για κάποιες συνεντεύξεις και από άλλον υποψήφιο διδάκτορα, ώστε να εξεταστεί σε κάποιο βαθμό η ενδεχόμενη ετερογένεια των ποιοτικών δεδομένων. Αφού παρατηρήθηκε συμφωνία ως προς τους παραγόμενους κώδικες και κυρίως ως προς τη διαδικασία ανάδυσης θεμάτων, η ερευνήτρια ολοκλήρωσε τη διαδικασία για το σύνολο του ερευνητικού υλικού.

Η προσπάθεια αυτή δεύτερης ανάγνωσης του ερευνητικού υλικού έγινε με σκοπό την εξασφάλιση μιας σχετικής εγκυρότητας και αξιοπιστίας μέσα από μια μορφή *τριγωνοποίησης* των ερευνητικών δεδομένων και της μεθόδου. Όπως υποστηρίζουν οι

Mulholland και Wallace (2003) για την επίτευξη της ακρίβειας στην ποιοτική έρευνα απαιτείται *βασιμότητα* (*dependability*) και *επιβεβαιωσιμότητα* (*confirmability*). Όλη η ερευνητική διαδικασία απαιτούσε διαρκή αναστοχαστικότητα σε σχέση με την επιστημολογική μέθοδο και τον τρόπο με τον οποίο εμπλέκεται η ερευνήτρια προσωπικά με το μελετώμενο θέμα. Εκ μέρους της ερευνήτριας απαιτήθηκε κριτική αυτοεξέταση και ενεργός αναστοχασμός καθ' όλη τη διάρκεια της παραγωγής του ερευνητικού υλικού και ιδιαίτερα κατά την διαδικασία ανάδυσης των θεμάτων. Η «ανάγνωση» των δεδομένων υπερβαίνει την κατανόηση αυτών και αποσκοπεί στην ανίχνευση νοημάτων πέρα από αυτά, προσπαθώντας κυρίως να τα πλαισιοθετήσει πολιτισμικά και να εντοπίσει αναπαραστάσεις, ερμηνείες και συνδέσεις των υποκειμένων της έρευνας σε επίπεδο κοινωνικής πράξης.

Η διαδικασία της ανάλυσης είναι απαγωγική (abductive), σύμφωνα με τον Udo Kelle (1992), κάτι που θεωρητικά και πρακτικά σημαίνει ότι η ερευνήτρια ξεκίνησε από ένα εννοιολογικό πλαίσιο αναφοράς με θεωρητικές και ερευνητικές αναφορές, το οποίο στη συνέχεια αναδύθηκε, επιβεβαιώθηκε και διαφοροποιήθηκε από τις μαρτυρίες των ερωτώμενων και το οποίο μέσα από την ερμηνευτική επεξεργασία των δεδομένων μετασχηματίστηκε δημιουργώντας νέες αναφορές και προεκτάσεις σε ερευνητικό επίπεδο. Για την εν λόγω διαδικασία ανάλυσης ήταν απαραίτητη μια ιδιαίτερα δημιουργική στάση της ερευνήτριας με δυναμικό και αναστοχαστικό χαρακτήρα, που, όπως προτείνεται από τους Strauss και Corbin (1998), απαιτείται μια διαλογική σχέση δεδομένων-ερευνητή, με τον τελευταίο να «αφουγκράζεται» τα συλλεχθέντα δεδομένα.

## Αποτελέσματα

Έπειτα από τη θεματική ανάλυση των συνεντεύξεων εντοπίζονται τα ακόλουθα θέματα ως προς τον ορισμό και τη νοηματοδότηση του διαλογισμού: (α) πρακτική ενδοσκόπησης, (β) νοητική πρακτική, (γ) πρακτική ηρεμίας, (δ) πρακτική

πνευματικότητας και (ε) πολιτισμική πρακτική. Στον πίνακα 4 απεικονίζονται οι προαναφερθείσες πέντε θεματικές κατηγορίες και οι αντίστοιχές τους υποκατηγορίες, όπως διαμορφώνονται από τη θεματική ανάλυση των συνεντεύξεων και τη φαινομενολογική ερμηνευτική προσέγγισή τους.

Πίνακας 4

*Νοηματοδότηση του διαλογισμού*

| Θεματικές κατηγορίες | Υποενότητες |
|---|---|
| Α. Πρακτική ενδοσκόπησης | • Σύνδεση με εσωτερικό εαυτό<br>• Αυτοπαρατήρηση και αναστοχαστικότητα<br>• Επεξεργασία υποσυνειδήτου<br>• Κατανόηση εαυτού και αυτογνωσία |
| Β. Νοητική πρακτική | • Καθοδηγούμενες σκέψεις<br>• Άδειασμα νου και αυτοσυγκέντρωση |
| Γ. Πρακτική ηρεμίας | • Ψυχική ισορροπία<br>• Σωματική ηρεμία |
| Δ. Πρακτική πνευματικότητας | • Διαδικασία προσέγγισης υπαρξιακών ζητημάτων<br>• Διεργασία σύνδεσης με ευρύτερο οντολογικό πλαίσιο<br>• Τρόπος σύνδεσης με πραγματικότητα μεταϋλικού τύπου |
| Ε. Πολιτισμική πρακτική | • Μέρος ανατολίτικης κουλτούρας<br>• Σχέση με γιόγκα<br>• Σχέση με θρησκευτικότητα |

Τα παραπάνω θέματα και υποθέματα προκύπτουν και από τις δύο κατηγορίες των συνεντευξιαζόμενων Ελλήνων και Ινδών και μάλιστα σχεδόν εξολοκλήρου από όλες τις υποκατηγορίες των αντίστοιχων κατηγοριών, εκείνων δηλαδή που έχουν δοκιμάσει τον διαλογισμό, τον γνωρίζουν βιωματικά ως πρακτική και εκφέρουν μια γνώμη πάνω στον τρόπο νοηματοδότησης του διαλογισμού, που θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι κατάφορτη γνώσης, αλλά και εκείνων που δεν έχουν σχετική εμπειρία και εκφέρουν μια

απλή γνώμη που προκύπτει από αυτά που έχουν ακούσει σχετικά. Στον πίνακα 5 διαφαίνεται η διαπολιτισμική προσέγγιση της νοηματοδότησης του διαλογισμού και του τρόπου με τον οποίο αναπαρίσταται κοινωνικά η πρακτική του διαλογισμού.

Πίνακας 5

*Νοηματοδότηση του διαλογισμού διαπολιτισμικά*

| Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό | Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί με εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό |
|---|---|---|---|
| πρακτική ενδοσκόπησης | πρακτική ενδοσκόπησης | πρακτική ενδοσκόπησης | πρακτική ενδοσκόπησης |
| νοητική πρακτική | νοητική πρακτική | νοητική πρακτική | νοητική πρακτική |
| πρακτική ηρεμίας | πρακτική ηρεμίας | πρακτική ηρεμίας | πρακτική ηρεμίας |
| πρακτική πνευματικότητας | πρακτική πνευματικότητας | πρακτική πνευματικότητας | πρακτική πνευματικότητας |
| | πολιτισμική πρακτική | πολιτισμική πρακτική | πολιτισμική πρακτική |

**Α. Πρακτική ενδοσκόπησης.** Η πιο ισχυρή κατηγορία που προκύπτει από τις συνεντεύξεις περιγράφει τον διαλογισμό σαν μια πρακτική ενδοσκόπησης, μια πρακτική αυτοπαρατηρησίας, μιας προσωπικής διαδικασίας που αφορά στην προσέγγιση και ανάλυση της ψυχολογικής κατάστασης του υποκειμένου από το ίδιο το υποκείμενο. Η διαδικασία αυτή είναι πολυεπίπεδη και περιγράφεται ως σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό, σαν μια διεργασία αυτοπαρατήρησης και αναστοχασμού, ως μια διαδικασία επεξεργασίας του υποσυνειδήτου και μια πρακτική κατανόησης του εαυτού και αυτογνωσίας.

Συναντάται και στις τέσσερις υποομάδες συμμετεχόντων στην έρευνα, τόσο δηλαδή των Ελλήνων και των Ινδών που έχουν δοκιμάσει ή ασκούνται συστηματικά στον διαλογισμό, όσο και εκείνων των Ελλήνων και των Ινδών που δεν έχουν ποτέ οι ίδιοι

εφαρμόσει κάποια διαλογιστική πρακτική, αλλά έχουν ακούσει σχετικά και εκφράζουν απλώς την εικόνα που έχουν για τον διαλογισμό.

*Σ3-Ι (-)*[2] *«Διαλογισμός είναι καταρχάς το να περνάς χρόνο με τον εαυτό σου και ίσως είναι ένας τρόπος ηρεμίας και αποφυγής των σκέψεων, το οποίο βέβαια δεν είναι δυνατό, γιατί οι σκέψεις είναι πάντα εκεί τριγύρω. Επίσης πιστεύω ότι ο διαλογισμός μπορεί να είναι η δική σου ενδοσκόπηση».*

***Σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό.*** Επανειλημμένα οι ερωτώμενοι και των τεσσάρων υποκατηγοριών περιγράφουν τον διαλογισμό σαν έναν τρόπο απόκτησης επαφής και σύνδεσης με τον ενδότερο εαυτό, με τον εσωτερικό τους κόσμο. Περιγράφουν την πρακτική του διαλογισμού σαν ένα εργαλείο που προσφέρει τη δυνατότητα να έρθει κανείς πιο κοντά με το βαθύτερο κομμάτι της ύπαρξής του και να αποκτήσει επίγνωση αυτού, είτε σε επίπεδο σκέψεων είτε, σε επίπεδο συναισθημάτων και επιθυμιών. Η εσωτερική σύνδεση, με βάση τις περιγραφές των συμμετεχόντων, συνίσταται σε μια στροφή προς τα μέσα, όπου, με μάτια κλειστά, ο διαλογιζόμενος στρέφεται στις εσωτερικές διεργασίες που επισυμβαίνουν εντός του, ώστε να αφουγκραστεί τον βαθύτερο πυρήνα της ύπαρξης. Η σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό μοιάζει να αποτελεί τη βάση ή το πρώτο βήμα της ενδοσκόπησης και είναι ίσως για αυτόν τον λόγο που αποτελεί την πιο ισχυρή υποκατηγορία του θέματος της ενδοσκόπησης, τόσο από Έλληνες όσο και από Ινδούς συμμετέχοντες και των δύο κατηγοριών. Τα παρακάτω αποσπάσματα λόγου είναι ενδεικτικά σε αυτή την κατεύθυνση.

*Σ18-Ε (+) «Είναι η επαφή με το μέσα μας, τον εσωτερικό μας εαυτό, τον πραγματικό μας εαυτό».*

---

[2] *Σημ. Πριν από τα αποσπάσματα λόγου που παρατίθενται: Σ=συνέντευξη, Ε= Έλληνας, Ι=Ινδός, +=με εμπειρία στον διαλογισμό, -=χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, ενώ ο εκάστοτε αριθμός δίπλα από το Σ αντιστοιχεί στον αριθμό της πραγματοποιημένης συνέντευξης.*

*Σ9-Ε (-) «Υποθέτω ότι είναι ένας τρόπος να έρθεις σε επαφή περισσότερο με το μέσα σου, να ακούς τον ρυθμό του εαυτού σου, να χαλαρώσεις, να βάλεις σε μια τάξη τις σκέψεις σου, μια επικέντρωση στον εαυτό θα έλεγα ότι είναι, συνειδητοποίηση του εαυτού σου, κάπως έτσι».*

*Σ39-Ε (-) «Είναι μία τεχνική να έρθεις πιο κοντά με τη σκέψη σου, με τον εαυτό σου, με τα θέλω σου, με τον εσωτερικό σου κόσμο».*

***Αυτοπαρατήρηση και αναστοχαστικότητα.*** Η μεγάλη πλειονότητα των συμμετεχόντων στην ερώτηση σχετικά με τη νοηματοδότηση του διαλογισμού περιέγραψαν την πρακτική σαν μια διαδικασία παρατήρησης του εαυτού και πιο συγκεκριμένα των σκέψεων, των συναισθημάτων, των τάσεων και των μοτίβων που επαναλαμβάνονται σε επίπεδο προσωπικής συμπεριφοράς. Πρόκειται για μια μορφή συνειδητής προσοχής που στρέφεται προς τον εαυτό, μια μεταγνωστική διαδικασία κατά την οποία το υποκείμενο αναστοχάζεται, δηλαδή αναλύει και επανεξετάζει αυτό που του συμβαίνει, τόσο κατά την παρούσα στιγμή ή την τρέχουσα περίοδο, όσο και βιωμένο υλικό που επανέρχεται στον νου του μέσω της μνήμης. Κατά τη διαδικασία αυτή εμπλέκονται συναισθήματα πάνω στο υλικό των ήδη βιωμένων εμπειριών, με αποτέλεσμα να συντελείται μια βιωματική «μαθησιακή» εμπειρία. Η αναστοχαστική αυτή προσέγγιση στον διαλογισμό αναδύθηκε και από τις τέσσερις υποκατηγορίες των συμμετεχόντων, ανεξαρτήτως εθνικότητας ή σχετικής εμπειρίας.

*Σ21-Ε (+) «Το πρώτο που μου έρχεται είναι αυτό το reflective που λένε, reflective practice, δηλαδή κάτι που σε κάνει να σκεφτείς ξανά οτιδήποτε, μια αναστοχαστική πρακτική».*

*Σ20-Ι (-) «Ο διαλογισμός κατά τη γνώμη μου είναι κάτι που σε βοηθάει να βρεις εσωτερική γαλήνη, μένοντας λίγο ήσυχα με τον εαυτό σου, οπότε μπορείς να παρατηρήσεις κάποια μοτίβα που επαναλαμβάνεις».*

***Επεξεργασία υποσυνειδήτου.*** Πολύ ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι συχνές αναφορές σε διεργασίες που σχετίζονται με το υποσυνείδητο, σε σχέση με τον ορισμό του διαλογισμού. Πολλοί συμμετέχοντες στην έρευνα, τόσο ελληνικής όσο και ινδικής καταγωγής, ανεξαρτήτως εμπειρίας ως προς τη διαλογιστική πρακτική, αναφέρθηκαν στο

υποσυνείδητο, στην προσέγγιση και την επεξεργασία του. Με βάση τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, κατά τη διαλογιστική πρακτική διαμορφώνονται κατάλληλες συνθήκες, έτσι ώστε να αναδυθούν στοιχεία από το υποσυνείδητο και να συντελεστεί μια επεξεργασία του υλικού του, της οποίας το αποτέλεσμα μοιάζει να απελευθερώνει ψυχικό χώρο και να επιφέρει ένα είδος νοητικής ησυχίας και ικανότητας διαυγούς παρατήρησης του εσωτερικού κόσμου.

*Σ3-Ε (+) «Είναι η άσκηση καθαρισμού του υποσυνειδήτου. Είναι η τεχνική όπου καθόμαστε σε συγκεκριμένο χωροχρόνο και επιτρέπουμε, δίνουμε χρόνο και χώρο στο υποσυνείδητο να εκλύει όλο αυτό που περιέχει, έτσι ώστε να αρχίσει να γίνεται* consumed *κι αυτό όταν το κάνεις καθημερινά σιγά σιγά μπορείς και δημιουργείς ένα κομμάτι ησυχίας στον νου, μέσα από το οποίο μπορείς να παρατηρείς τη ροή και την ποιότητα των σκέψεων. Εκεί λοιπόν που πριν τρέχεις πίσω από τα πράγματα και αντιδράς -ενστικτωδώς ή μη- σε αυτό που φέρνει ο νους σαν δεδομένο ανά πάσα στιγμή, με τον διαλογισμό κάθεσαι, ευθυγραμμίζεσαι παίρνεις θέση και επιτρέπεις επί τούτου να γίνεται αυτή η έκλυση των πραγμάτων του ασυνειδήτου, έτσι ώστε αυτό να βρίσκει τον δρόμο να υπάρχει και να διαχέεται, να υπάρχει και να διαχέεται».*

*Σ14-Ι (-) «Κατά τη γνώμη μου ο διαλογισμός είναι η σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό σου και η προσέγγιση του υποσυνείδητου νου σου και η επίγνωση για το τι συμβαίνει στο υποσυνείδητό σου και απαιτεί πολλή αφοσίωση. Δεν είναι ένα ταξίδι που γίνεται σε μια μέρα».*

***Κατανόηση εαυτού και αυτογνωσία.*** Σε πολλά σημεία των συνεντεύξεων ο διαλογισμός νοηματοδοτείται σαν ένα μέσο για να κατανοήσει κανείς τον εαυτό του σε βάθος και πολύπλευρα, αλλά και να διευρύνει την αυτογνωσία του, μέσα από μια διαδικασία επεξεργασίας του παρελθόντος και μιας ειλικρινούς συνδιαλλαγής με το παρόν. Από το υλικό των συνεντεύξεων φαίνεται ότι, μέσα από την απαραίτητη για τον διαλογισμό ακινησία και την απουσία δράσης, ο νους στρέφεται αναγκαστικά προς τον εαυτό του, αποκτώντας τη δυνατότητα να εντοπίσει τα σημεία που τον δυσκολεύουν, τις σκοτεινές πλευρές του και τις αδυναμίες του, αλλά και να αντιληφθεί τα δυνατά του σημεία και τις πηγές από όπου αντλεί αισιοδοξία και κουράγιο. Περιγράφεται σαν μια

πρακτική επίγνωσης του εαυτού, η οποία φαίνεται να αυξάνεται όσο αυξάνεται και η εξάσκηση σε αυτόν.

*Σ24-Ε (-) «Από ό,τι έχω καταλάβει είναι μια διαδικασία στην οποία το άτομο μπαίνει σε ένα πλαίσιο κατανόησης του εαυτού του με ένα σχετικά πιο συνολικό τρόπο, το οποίο όμως δε λειτουργεί 100% με τους συνειδητούς όρους που λειτουργεί η κατανόηση του εαυτού μας στην καθημερινότητα».*

*Σ36-Ε (-) «Μία διαδικασία που το άτομο αναζητά το τι πιστεύει, το πώς πρέπει να ζει, το τι έχει προτεραιότητα στη ζωή του. Μια διαδικασία αναζήτησης είναι ο διαλογισμός με τον εαυτό μας. Τώρα να ανατρέξεις σε κάποιον, για να σε βοηθήσει να βγάλεις όλα αυτά από μέσα σου θα είναι καλύτερα, γιατί αυτός θα έχει και τις γνώσεις, τις ειδικές, για να σου βγάλει από μέσα σου αυτά που μπορεί να είναι κρυμμένα κάπου και να μην ξέρεις τι είναι αυτό που θέλεις στη ζωή σου, να σε οδηγήσει. Πάντως αυτό πιστεύω ότι είναι μια διαδικασία να γνωρίσεις τον εαυτό σου, τον εσωτερικό σου κόσμο καλύτερα».*

*Σ10-Ι (+) «Υπάρχει ένα μέρος του εγκεφάλου μας που δεν είναι ενεργοποιημένο. Για να ενεργοποιήσουμε αυτή την πλευρά του νου που είναι η υπερσυνείδηση, ας το ονομάσουμε έτσι, γιατί δεν έχουμε ένα πραγματικό όνομα γι' αυτό και για να πάμε βαθύτερα στην προσωπικότητά μας σε ένα ταξίδι προς την ψυχή μας χρειάζεται να κάνουμε διαλογισμό, δε μπορεί να συμβεί απλά από μόνο του. Μερικοί ισχυρίζονται ότι αυτό μπορεί να γίνει μέσα από κάποιες ουσίες, χημικές και φυσικές, αλλά η πολυπλοκότητα αυτού έγκειται στο ότι αυτές είναι εξωτερικές ουσίες και αυτό έχει κάποια μειονεκτήματα, γιατί όταν οι χημικές ή οι οργανικές ουσίες αρχίζουν να σβήνουν, η μνήμη αρχίζει να εξασθενεί, μπορεί να νιώθει κανείς άγχος, να νιώθει λυπημένος, να νιώθει κατάθλιψη και να έχει και άλλα αρνητικά συμπτώματα, διότι είναι ουσίες εξωτερικές, παρότι μπορεί να είναι φυσικές ουσίες της φύσης. Με τον διαλογισμό τα πάντα είναι οργανικά, γιατί όλα συμβαίνουν μέσα από εσένα, μέσα σου. Οπότε μετά τον διαλογισμό, ενώ έχεις τα πλεονεκτήματα, δεν έχεις καθόλου μειονεκτήματα».*

**Β. Νοητική Πρακτική.** Έλληνες και Ινδοί συμμετέχοντες σκιαγραφούν τον διαλογισμό σαν μια νοητική πρακτική, μια διαδικασία που σχετίζεται με τις γνωστικές διεργασίες. Η κατηγορία αυτή είναι πολύ ισχυρή σε διαπολιτισμικό επίπεδο και απεικονίζεται πιο συγκεκριμένα μέσα από δύο υποθέματα. Το πρώτο αφορά στη διαδικασία που περιγράφεται ως «καθοδηγούμενες σκέψεις». Το δεύτερο υποθέμα έχει να

κάνει αφενός με τη διεργασία του «αδειάσματος του νου» που επιφέρει αυτοσυγκέντρωση και αντίστροφα μια σκόπιμη αυτοσυγκέντρωση με σκοπό το «νοητικό άδειασμα».

***Καθοδηγούμενες σκέψεις.*** Οι συμμετέχοντες έδωσαν έμφαση στη γνωσιακή διάσταση του διαλογισμού, περιγράφοντάς τον σαν μια πρακτική που σχετίζεται άμεσα με τον νοητικό έλεγχο πάνω στις σκέψεις. Οι σκέψεις μοιάζει να τιθασεύονται μέσα από τη διαλογιστική πρακτική, με την έννοια ότι το υποκείμενο γίνεται κυρίαρχο πάνω στη συνειδησιακή του ροή και τα παράγωγά της, που είναι οι σκέψεις. Τα άτομα που ασκούνται στον διαλογισμό φαίνεται να ανακουφίζονται από την αναδυόμενη δυνατότητα του διαλογισμού να επιλέγουν τον τρόπο και τον ρυθμό των σκέψεών τους, με αποτέλεσμα να αποκτούν μια ευρύτερη αίσθηση ελέγχου του εαυτού τους. Μέσα από αυτή την πορεία επέρχεται διαύγεια, ηρεμία και γαλήνη, δίνονται απαντήσεις σε νοητικά διλήμματα, αυξάνεται η αποφασιστικότητα και ξεδιπλώνεται μια περισσότερο δημιουργική διάσταση του εαυτού.

*Σ11-Ε (+) «Είναι σκέψεις που τις οδηγείς εσύ, με σκοπό να σε πάνε κάπου, έχοντας στο νου σου κάποιο αποτέλεσμα ή κάποιο στόχο ή κάποιο θέλω και μέσω του διαλογισμού μπορείς να φτάσεις πιο κοντά σε αυτό, κάνοντας το βέβαια καθημερινά ή απλά να χαλαρώσεις».*

*Σ16-Ε (+) «Είναι καθοδήγηση, είναι διαύγεια μυαλού, είναι σαν να σου μιλάει κάποιος, με την έννοια ότι αδειάζει το κεφάλι σου κι έρχεται η σωστή πληροφορία που έχεις ανάγκη, που χρειάζεσαι την εκάστοτε στιγμή και είναι επίσης ενδυνάμωση, γαλήνη, είναι κυρίως ότι σου έρχεται στο μυαλό αυτό που χρειάζεσαι χωρίς να το έχεις προγραμματίσει. Μου έρχεται στο δικό μου μυαλό η απάντηση σε κάποια θέματα, χωρίς να εργάζομαι πάνω σ' αυτό, χωρίς να έχω στο μυαλό μου ότι θέλω μια πληροφορία γι' αυτό το ζήτημα. Μοιάζει με τη στιγμή που λέμε «Έχω μια ιδέα», έκανα τον διαλογισμό και μου ήρθε το τι να κάνω. Συνεπώς, είναι μια νοητική καθοδήγηση».*

*Σ34-Ε (-) «Κάτι που περιλαμβάνει σκέψη, κάπως καθοδηγούμενη, είτε από ένα θέμα, είτε με ένα τρόπο, μία σκέψη σε ένα πλαίσιο, ίσως με κάποιο θέμα, με κάποια παράσταση, με βάση μια εμπειρία, πάντως είναι σε κανάλι αυτή η σκέψη».*

*Σ11-Ι (-) «Είναι μια διαδικασία κατά την οποία δε σκέφτεσαι τίποτα άλλο, δε σκέφτεσαι τι γίνεται στο περιβάλλον σου και απλά νιώθεις τελείως διαφορετικά νομίζω, αλλά δεν ξέρω πώς*

*να κάνω διαλογισμό, άρα δεν είμαι σίγουρος. Απλά εστιάζεις σε κάτι, χωρίς να σε απασχολεί τι συμβαίνει στη ζωή».*

***«Άδειασμα νου» και αυτοσυγκέντρωση.*** Μια φαινομενικά αντίθετη από την προηγούμενη υποενότητα αναδύεται, επίσης, από τις αφηγήσεις των Ελλήνων και Ινδών συμμετεχόντων, ανεξαρτήτως εμπειρίας σε σχέση με τις διαλογιστικές πρακτικές. Ο διαλογισμός, στην περίπτωση αυτή, σχετίζεται με την απουσία κάθε είδους σκέψης, ένα «άδειασμα του νου», όπως περιγράφεται παραστατικά από τους συμμετέχοντες. Αυτή η νοητική αδειοσύνη απεικονίζεται ως συνώνυμη της διαλογιστικής αυτοσυγκέντρωσης ή της συγκέντρωσης σε κάτι συγκεκριμένο, που ενδέχεται να ορίζεται από τον εκάστοτε διαλογισμό, όπως για παράδειγμα την αναπνοή ή έναν επαναλαμβανόμενο ήχο, γνωστό ως *mantra*. Αντίστροφα, μια προσπάθεια νοητικού αδειάσματος από διάφορες ασυντόνιστες και ανερμάτιστες σκέψεις εμφανίζεται να επιφέρει τελικά τη δυνατότητα συγκέντρωσης στον εαυτό και την πραγματοποίηση της διαλογιστικής πρακτικής. Από όποια κατεύθυνση κι αν ξεκινάει η διαδικασία αυτή, είτε δηλαδή από την αυτοσυγκέντρωση, είτε από το άδειασμα του νου, από τις περιγραφές των συμμετεχόντων για την επιτυχημένη πραγματοποίηση της διαλογιστικής πρακτικής χρειάζεται πειθαρχία και επιμονή.

*Σ13-Ε (+) «Είναι μία μέθοδος που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ουσιαστικά για να συγκεντρωθούμε περισσότερο στο να αδειάσουμε τον νου. Εστιάζουμε στην αναπνοή και αδειάζουμε από περιττές σκέψεις και γενικά παρατηρούμε, μένουμε ως παρατηρητές».*

*Σ30-Ε (-) «Άδειασμα της σκέψης, αυτοσυγκέντρωση, λίγο τα προβλήματα να φύγουν από το μυαλό σου, ένα κενό σκέψης. Το να συγκεντρωθείς σε κάτι και να αφήσεις ό,τι άλλες σκέψεις περνάνε από το μυαλό σου».*

*Σ2-Ε (+). «Το πρώτο που μου έρχεται στο μυαλό είναι ησυχία. Αυτό που σταματάει το ατέλειωτο μπλα μπλα του νου και κατακτάς κάποιες στιγμές ησυχίας, ακινησίας, σαν να έχεις αφήσει το σώμα σου στην επιφάνεια της θάλασσας και δε σε νοιάζει τίποτα. Αυτό που είναι λίγο τα αυτιά μέσα στο νερό και έχεις αφεθεί, που όσες φορές έχω προσπαθήσει να το κάνω, δε μου βγαίνει πολύ συχνά, γιατί πάντα σκέφτομαι μήπως απομακρυνθώ απ' την ακτή, μήπως πνιγώ, μήπως πέσω σ' έναν άνθρωπο επάνω. Στον διαλογισμό λοιπόν, που δεν έχω τέτοιο φόβο, αισθάνομαι έτσι».*

*Σ12-Ε (+) «Διαλογισμός είναι μια μορφή άσκησης, που σε μένα έδρασε πολύ απλά για να ηρεμήσει την πολυλογία του νου και μέσα από αυτό να φέρει μία ηρεμία και με τη νοητική άσκηση και με τα χρόνια και μία διαύγεια. Είναι μια πολύ δυνατή πρακτική που μαθαίνει τον νου να ησυχάζει και να γίνεται χρήσιμος συνεργάτης σου, οδηγός σου, σύντροφος σου κι όχι να σε τρελαίνει».*

*Σ17-Ι (-)« Η βαθιά συγκέντρωση σε κάτι, μπορεί να είναι οτιδήποτε, ένα δέντρο, ένα φύλλο, ένα σύμβολο, μια εικόνα, η βαθιά συγκέντρωση σε ένα πράγμα».*

**Γ. Πρακτική ηρεμίας**. Μια πολύ ισχυρή κατηγορία είναι η προσέγγιση του διαλογισμού ως πρακτική ηρεμίας σε πολλαπλό επίπεδο, δηλαδή σε επίπεδο εσωτερικής ψυχικής ισορροπίας, σε σωματικό επίπεδο και σε επίπεδο πλαισίου δραστηριοποίησης των συμμετεχόντων. Πολύ σημαντικός αριθμός από τους έμπειρους στον διαλογισμό Έλληνες παρουσίασαν τον διαλογισμό σαν μια πρακτική ησυχίας και ηρεμίας, τοποθέτηση που υιοθέτησε και ένας Έλληνας χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία σε κάποιου είδους διαλογιστική πρακτική. Αντίστοιχα από την ομάδα των Ινδών συμμετεχόντων, έμπειρων και άπειρων σε σχέση με τον διαλογισμό, υπήρξαν αρκετές νοηματοδοτήσεις του διαλογισμού σαν μια πρακτική συνώνυμη με την ηρεμία σε πολλαπλό επίπεδο.

***Ψυχική ισορροπία.*** Μέσα από τις περιγραφές των συμμετεχόντων η διαλογιστική πρακτική συνδέεται με μια κατάσταση εσωτερικής ησυχίας και γαλήνης, κατά την οποία συντελείται, όπως αναφέρεται, ένα είδος «εσωτερικής ευθυγράμμισης». Ζητήματα που προκαλούν ψυχολογική σύγχυση, εσωτερική ένταση, αγωνία και θέματα υπαρξιακά μοιάζει να κατευνάζονται και να κοπάζει η ένταση με την οποία απασχολούν τον άνθρωπο. Την πρωταγωνιστική θέση του άγχους, του φόβου και της ανησυχίας έρχεται να καλύψει μια κατάσταση μεγαλύτερης ψυχικής ησυχίας και υπαρξιακής αγαλλίασης. Συνολικά, ενώ συντελείται επίγνωση των δύσκολων σημείων και των σκοτεινών πλευρών του ψυχισμού του ατόμου, υπάρχει και μια αντίστοιχη συνειδητότητα των δυνατών σημείων και μια αίσθηση εσωτερικής πίστης και αισιοδοξίας.

*Σ10-Ε (+) «Είναι μια διαδικασία να φέρεις σε μια ισορροπία τον εαυτό σου, να ησυχάσεις κάποια πράγματα μέσα σου, που σου προκαλούν κάποια σύγχυση, προσωπικά σε μένα έτσι έχει λειτουργήσει και είδα ότι με τον διαλογισμό σιγά σιγά μου φέρνει μια ισορροπία. Αυτό, ο διαλογισμός είναι μια εσωτερική διαδικασία για να βρεις την ισορροπία σου».*

*Σ17-Ε (+) «Θα έλεγα ότι είναι η κατάσταση που μπαίνεις για όση ώρα μπορείς, γιατί δεν είναι εύκολο να το καταφέρεις, όπου όλα ησυχάζουν μέσα σου, όχι μόνο το μυαλό σαν μυαλό, αλλά το πνεύμα, η ψυχή, το σώμα οργανικά και νιώθεις μια πολύ γλυκιά αίσθηση και μια ησυχία».*

*Σ5-Ε (+) «Όσο καλύτερα μπορώ, γιατί μου είναι πολύ δύσκολο καμιά φορά να βάλω σε λέξεις πράγματα, τα οποία απλά και μόνο τα αισθανόμαστε, αλλά είναι μια εσωτερική ευθυγράμμιση. Είναι μια κατάσταση στην οποία απλά και μόνο ακούς τον εαυτό σου και αισθάνεσαι ότι είσαι μέρος του συνόλου, του ευρύτερου συνόλου, αυτό».*

***Σωματική ηρεμία.*** Οι συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως πολιτισμικής προέλευσης και σχετικής εμπειρίας, στην περιγραφή του διαλογισμού ως πρακτική ηρεμίας αποδίδουν ιδιαίτερη έμφαση στη σωματική διάσταση. Σε ένα πρώτο επίπεδο επισημαίνουν ότι η ίδια η φόρμα του διαλογισμού, ο τρόπος δηλαδή πραγματοποίησής του, περιλαμβάνει την καθιστή τοποθέτηση του σώματος, συνήθως στη στάση του «λωτού» ή αλλιώς «ήσυχο κάθισμα» ή «εύκολη στάση». Πρόκειται για την εικόνα που ουσιαστικά αποτελεί σήμα κατατεθέν σε επίπεδο συλλογικής αναπαράστασης και δεν είναι άλλη από αυτή ενός ανθρώπου καθιστού σταυροπόδι με κλειστά μάτια και χέρια ακουμπισμένα πάνω στα γόνατα, με τα ακροδάχτυλα κάποιες φορές να αγγίζονται μεταξύ τους.

Σε ένα δεύτερο επίπεδο η ησυχία και η αυτοσυγκέντρωση που χαρακτηρίζουν τη διαλογιστική πρακτική στρέφουν την προσοχή στις σωματικές αισθήσεις και τη γενικότερη σωματική κατάσταση του διαλογιζόμενου στο εδώ και το τώρα. Η πορεία της αναπνοής, η συγκέντρωση σε αυτήν και η επί τούτου τροποποίησή της είναι, με βάση τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, αναπόσπαστο μέρος της διαλογιστικής πρακτικής. Μέσω της ακινησίας του σώματος δίνεται η δυνατότητα στους διαλογιζόμενους να συνδεθούν με το σώμα τους, να το «ακούσουν» και να το ηρεμήσουν. Με την επιβράδυνση άλλωστε της αναπνοής, όπως προβλέπεται από πολλές διαλογιστικές πρακτικές, επιβραδύνεται ο

καρδιακός παλμός και το σώμα εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς ηρεμίας, που, όπως επιβεβαιώνεται και από πολλά ερευνητικά δεδομένα από ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα, τα κύματα του εγκεφάλου στην διαλογιστική κατάσταση προσιδιάζουν σε αυτά του ύπνου.

*Σ4-Ε (+) «Δεν είναι προσωπικός ορισμός, αλλά μου ταιριάζει πολύ, «ήσυχο κάθισμα»».*

*Σ4-Ι (+) «Κατά τη γνώμη μου ο διαλογισμός είναι όταν χαλαρώνεις το σώμα και το ακούς, δε σκέφτεσαι κάτι, απλώς χαλαρώνεις και πρόκειται για μια απόλυτη ηρεμία του νου και του σώματός σου. Ανανεώνεις την ενέργειά σου και μειώνεται το άγχος σου».*

*Σ13-Ι (+) «Νομίζω ότι ο διαλογισμός είναι μια κατάσταση του να είσαι κενός, όπου υπάρχει ανυπαρξία σκέψεων και συγχρόνως μπορείς να νιώσεις τις ενέργειες μέσα στο σώμα σου, γιατί είσαι τόσο κενός που μπορείς να νιώσεις τις ενέργειες στο σώμα σου, μπορείς να νιώσεις τις αρνητικές σου σκέψεις, τις θετικές σου σκέψεις, οπότε λειτουργείς βασικά σε ένα διαφορετικό επίπεδο. Οι ενέργειες στις οποίες αναφέρομαι ανάγονται σε κυτταρικό επίπεδο. Μερικές φορές όταν κάνω διαλογισμό μπορώ να αισθανθώ σε σωματικό επίπεδο κάποιες κινήσεις, τις οποίες δε μπορώ να περιγράψω και κάποιες άλλες φορές υπάρχουν εμπόδια και δε μπορώ να νιώσω αυτές τις ενέργειες».*

**Δ. Πρακτική πνευματικότητας**. Ένας επιπλέον τρόπος νοηματοδότησης του διαλογισμού έχει να κάνει με τον ορισμό του ως πρακτική πνευματικότητας με τρεις διαστάσεις: μια διαδικασία προσέγγισης υπαρξιακών ζητημάτων, μια διεργασία σύνδεσης με ένα ευρύτερο οντολογικό πλαίσιο, αλλά και ένα τρόπο σύνδεσης του διαλογιζόμενου με μια πραγματικότητα μεταϋλικού τύπου.

Το θέμα αυτό είναι πάρα πολύ ισχυρό και αναδύεται και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων. Εξαιρέσεις στη γενικότερη αυτή κατεύθυνση αποτελεί ένας Ινδός συμμετέχων με εμπειρία στον διαλογισμό που δε συμφωνεί με την άποψη περί εγγύτητας διαλογισμού και πνευματικότητας και μια Ελληνίδα χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, η οποία θεωρεί ότι ο τελευταίος αποτελεί εμπόδιο για την πνευματικότητα.

*Σ7-Ι (+) «Ο διαλογισμός δε χρειάζεται να ακολουθεί ένα συγκεκριμένο άτομο ή κάτι θείο, οπότε νομίζω ότι δεν έχει να κάνει με την πνευματικότητα».*

***Προσέγγιση υπαρξιακών ζητημάτων.*** Ο διαλογισμός περιγράφεται σαν μια πρακτική «αδελφή» της πνευματικότητας ή ένα «κομμάτι» της πνευματικότητας, ένα εργαλείο προσέγγισης υπαρξιακών ερωτημάτων και φιλοσοφικών ζητημάτων, ένα μέσο για να προσεγγίσει κανείς το νόημα της ζωής και της ύπαρξης. Παρουσιάζεται σαν την «πνευματικότητα του εαυτού», ένα μέσο για να προσεγγιστεί ο πυρήνας της ύπαρξης και η ουσία της ψυχής. Η προσέγγιση αυτή προέρχεται τόσο από τους Έλληνες όσο και από τους Ινδούς συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως εμπειρίας σε σχέση με τις διαλογιστικές πρακτικές.

*Σ29-Ε(+) «Η σχέση του διαλογισμού με την πνευματικότητα είναι αναπόσπαστη, είναι απαραίτητο εργαλείο για να προσεγγίσεις κάποια φιλοσοφικά πεδία, κυρίως της μεταφυσικής, με την έννοια που την έχω γνωρίσει στον Δυτικό τρόπο σκέψης και φιλοσοφικής θεώρησης, έως ένα σημείο βοηθάει και ανοίγει πόρτες. Σίγουρα δεν έχει το επίπεδο που θα περίμενε κάποιος Δυτικός να έχει ως προς κάποιες απαντήσεις, τις απαντήσεις τις βρίσκεις μόνος σου και δεν ξέρω κατά πόσο μπορείς να τις περιγράψεις. Ενώ η Δυτική φιλοσοφία τις δίνει και προσπαθεί να τις ορίσει και προσπαθεί να τις κάνει σχολή και να επηρεάσει την κοινωνία. Ο διαλογισμός είναι λίγο ξεκομμένος από την κοινωνία, όσον αφορά τον τρόπο που θα διαμορφώσει τη δομή ή τα πολιτεύματα, το να συνυπάρχεις με τους γύρω σου κτλ. Η πνευματικότητα με την κοινωνία και με τη θέσπιση των ανθρώπων θα έπρεπε να είναι ενιαία, πόσο μάλλον σε μια σκέψη ανατολίτικη που θεωρεί ότι τα πάντα είναι ένα ή ότι είναι διαχωρισμένα και έχουν ένα πόλεμο μέσα σε ένα γιν γιαν. Δείχνει να έχει συλλάβει την έννοια της κοινωνικής σχέσης της πνευματικότητας του διαλογισμού αλλά σε επίπεδο κοινωνικό δεν έχει διαμορφώσει ένα μοντέλο κοινωνικό, ώστε να λύσει ζητήματα που έχουν να κάνουν με τους πολίτες. Ο διαλογισμός σε βοηθάει να καταλάβεις ότι το θείο τέλος πάντων είναι κάτι πιο απροσδιόριστο, δε μπορώ σχεδόν να το εκφράσω. Ότι είναι κομμάτι της πνευματικότητας που είναι και θα έπρεπε να είναι προσωπική αναζήτηση του καθενός κι είναι ένα κομμάτι που μπορεί να σε βοηθήσει. Θα έπρεπε να είναι προσωπική αναζήτηση με την έννοια ότι έτσι έχουμε πιστέψει πως θα έπρεπε να ζούμε καλύτερα, γιατί είναι μόνο με το υλικό και το κοσμικό κάποιος και χωρίς να δώσει πνευματικές απαντήσεις έχει πρόβλημα, αν ασχολείται μόνο με το υλικό κομμάτι, δε φτάνει μόνο το υλικό σε επίπεδο προσωπικό και σε επίπεδο κοινωνικό».*

*Σ16-Ε(+) «Ο διαλογισμός είναι είναι ένα σημαντικό εργαλείο για να βρεις απαντήσεις σε τόσο θεμελιώδη ερωτήματα της ζωής, να βρεις νόημα ή να βρεις την επαφή με τον πυρήνα σου, νομίζω ότι είναι απαραίτητο».*

*Σ39-Ε(-) «Ναι, είναι η πνευματικότητα του εαυτού σου, δηλαδή αντί να αναζητήσεις το θείο και το κάτι εξωτερικό ας πούμε, αναζητάς τον εαυτό σου. Δεν αναζητείς το θείο σαν κάτι έξω, είναι κάτι που μπορεί να είναι μέσα σου».*

*Σ10-Ι(+) «Πιστεύω ότι ο διαλογισμός και η πνευματικότητα είναι σαν δύο αδέρφια. Η πνευματικότητα είναι ένα μονοπάτι, ένας κανόνας και ο διαλογισμός είναι ένας από αυτά τα εστιατόρια στον δρόμο, που πας να ανακουφιστείς γιατί είσαι κουρασμένος από το περπάτημα, χρειάζεσαι ενέργεια να περπατήσεις εκείνο το μονοπάτι. Θέλεις να ικανοποιήσεις το σώμα, του δίνεις φαγητό. Θέλεις να ικανοποιήσεις το πνεύμα, του δίνεις γνώση. Για να ικανοποιήσεις την ψυχή, πρέπει να της δώσεις πνευματικότητα. Αυτό είναι η πνευματικότητα, η οποία μπορεί να έρθει ανεξάρτητα ή μαζί με τη θρησκεία. Πρόκειται για μια πολύ πολύπλοκη σχέση την οποία πρέπει να προσπαθήσεις να καταλάβεις. Πολλές θρησκείες έχουν πνευματικότητα σαν μέρος τους, αλλά η πνευματικότητα δεν περιλαμβάνει θρησκείες. Έχουμε κάτι που το λένε* atma, *που είναι η ψυχή.* Brahma atma *είναι η παγκόσμια ψυχή. Μέσα από τη γιόγκα και τον διαλογισμό, ο ασκούμενος πρώτα συνειδητοποιεί ότι είναι ψυχή και μετά ότι είναι απλά ένα σώμα μέσα στο οποίο είναι παγιδευμένη η ψυχή και κάνεις την ψυχή να αναμειχθεί με την παγκόσμια ψυχή. Μετά την ανάμειξη με την παγκόσμια συνείδηση, μετά ενώνεται με την* parma atma, *τη μεγάλη ψυχή του Θεού. Στη φυσική θα το αποκαλούσαν την ενέργεια του σύμπαντος. Στην κουλτούρα και τη θρησκεία μας πιστεύουμε ότι το σύμπαν δημιουργήθηκε από τον συνδυασμό ενός θεού του* Bagwan Shiv Ji, *δηλαδή του Shiva και της γυναίκας του, της* Mata *(μητέρα)* Adi *(πρώτη)* Shakti *(ενέργεια), που σημαίνει την πρώτη ενέργεια και μαζί είναι δυναμικοί αλλά και στατικοί. Οπότε πιστεύουμε ότι το σύμπαν έχει δημιουργηθεί από την ένωση αυτών των δύο και ό,τι καταστρέφεται επιστρέφει σε αυτούς που στη συνέχεια δημιουργούν πάλι. Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στον διαλογισμό και την προσευχή. Στην προσευχή ζητάς από το σύμπαν κάτι. Στον διαλογισμό κάνεις πρώτα ένα ταξίδι στην ψυχή, δεν ζητάς κάτι από κάποιον. Ο διαλογισμός στα ινδικά λέγεται* dhayn, *που βασικά σημαίνει το να συγκεντρώνεσαι και πιο σωστά λέγεται* dyhan sadhana, *η καθημερινή πρακτική της συγκέντρωσης».*

*Σ13-Ι (+) «Ο διαλογισμός είναι μια πνευματική πρακτική. Νομίζω ότι είναι πάρα πολύ πνευματικός, γιατί προσπαθείς να βρεις απαντήσεις σε ερωτήσεις για τη ζωή».*

*Σ3-Ι (-) «Ναι. Φιλοσοφικά όταν μιλάμε για πνευματικότητα, τότε σημαίνει ότι χρειάζεται να πάρουμε μια απόσταση ανάμεσα σε μας και την πραγματικότητα και να παρατηρήσουμε αυτό που μας συμβαίνει και να απαντήσουμε σε κάποια ερωτήματα».*

***Σύνδεση με ευρύτερο οντολογικό πλαίσιο***. Ο ορισμός του διαλογισμού ως μια πρακτική πνευματικότητας σε ένα δεύτερο επίπεδο σκιαγραφείται σαν μια αίσθηση ανήκειν σε κάτι ευρύτερο, μια αίσθηση ένωσης με κάτι ανώτερο. Αυτό το ευρύτερο ή το ανώτερο μπορεί να είναι η ύπαρξη καθαυτή, η φύση, το σύμπαν ή μια ενέργεια, μέρος της οποίας νιώθει ότι αποτελεί αυτός που κάνει διαλογισμό. Πρόκειται για μια προσωπική αυθυπέρβαση, κατά την οποία ο διαλογιζόμενος βιώνει την αίσθηση ότι υπερβαίνει τα δικά του προσωπικά όρια και ανήκει σε κάτι άλλο πέραν της ατομικότητάς του. Ο εαυτός προσεγγίζεται εντός ενός περισσότερο διευρυμένου οντολογικού πλαισίου, μέσα στα πλαίσια μιας ευρύτερης υπερβατικής, με αυτή την έννοια, πραγματικότητας. Σκιαγραφείται από τους συμμετέχοντες μια μορφή σύνδεσης με μια ανώτερη δύναμη, μια υποκειμενική αίσθηση του ιερού και ένας προσωπικός προσανατολισμός για στόχους πιο υψηλούς σε ό,τι αφορά τους ίδιους και τις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους.

*Σ1-Ε(+) Είναι κατ' ουσίαν μία πνευματική σχέση πιστεύω, δηλαδή ο διαλογισμός είναι μια πνευματική πρακτική, οπότε είναι πραγματικά η ουσία του, δηλαδή τώρα άλλο που στη Δύση μπορεί να μας το φέρνουν, να μας το παρουσιάζουν σαν να είναι μία άσκηση, μία σωματική πρακτική για την ευεξία. Εντάξει αυτά είναι παράπλευρα αποτελέσματα, πολύ σημαντικά αποτελέσματα, αλλά πιστεύω ότι κατά βάθος ο διαλογισμός είναι μια πνευματική πρακτική που σε βοηθάει στο να βρεις μία ένωση, μια αληθινή ένωση με τον εαυτό σου, με το σύμπαν, να αναγνωρίσεις ότι όλα είναι ένα, ίσως, οπότε κατά βάθος πιστεύω ότι είναι πολύ πνευματική αυτή η πρακτική. Οπότε διαλογισμός και πνευματικότητα έχουν μια πάρα πολύ στενή σχέση. Εντάξει κι αυτός ο ορισμός από τη στιγμή που όλες οι μυστικιστικές πρακτικές υπήρχαν σε όλες τις θρησκείες, είτε στον χριστιανισμό, είτε στον είτε στον ινδουισμό, πάντα παντού στη θρησκεία υπάρχουν μυστικιστικές προσεγγίσεις. Η επίσημη στάση της Εκκλησίας, όποια κι αν ήταν αυτή η Εκκλησία, αλλά κυρίως η χριστιανική, ήταν πάντα πολύ επιφυλακτική και αρνητική ως προς τις μυστικιστικές προσεγγίσεις, επειδή προσπαθούσαν να είναι ελεύθερες από τα δόγματα και να εστιάζουν περισσότερο στο προσωπικό βίωμα του ανθρώπου σε σχέση με αυτό το θείο, με αυτό το ιερό. Οπότε κι εκεί ο διαλογισμός είναι πιο κοντά στην πνευματικότητα από τη θρησκεία, εγώ πιστεύω, γιατί πρόκειται πάλι για κάτι πιο προσωπικό, ένα προσωπικό βίωμα που ο άνθρωπος κάνει κάτι που τον υπερβαίνει δηλαδή. Το αναφέρω με βάση τον ορισμό που μόλις είπαμε και με βάση τις θέσεις της Εκκλησίας ότι είναι ένα σύστημα δογμάτων. Ο διαλογισμός είναι ελεύθερος*

*από δόγματα, ελεύθερος από θρησκευτική πίστη, όπως και ο μυστικισμός. Παρότι ο μυστικισμός εντάσσεται συνήθως μέσα σε κάποια θρησκευτικά πλαίσια, αλλά και όχι.*

*Σ3-Ε(+) «Μιλάω ελεύθερα. Ο διαλογισμός λοιπόν, όπως και η γιόγκα είναι μέρος της εσωτερικής γνώσης της ανθρωπότητας για την ανθρωπότητα που κατέβηκε στον πλανήτη -να το πω έτσι- ή εμφανίστηκε, εκδηλώθηκε στον πλανήτη μέσα από άτομα σε διαφορετικές ηπείρους και χώρες, διαφορετικές χρονικές περιόδους πολύ πριν εμφανιστεί η δόμηση των θρησκειών. Αυτό λοιπόν δομήθηκε και κωδικοποιήθηκε σε διαφορετικές ηπείρους και πολιτισμούς και ήταν ο τρόπος να κατακτούν, να μπαίνουν οι άνθρωποι, σε εκείνη την κατάσταση ενότητας, της επαφής με το μέσα τους, που είναι η αντήχηση ή απήχηση του όλου, δηλαδή οι άνθρωποι άρχισαν να αισθάνονται και να αναγνωρίζουν ότι υπάρχει μια σχέση αυτού του ειρηνικού μέρους μέσα τους με αυτό που είναι το όλο σαν διαδικασία. Αυτό -τι να πρωτοπώ- αυτός ο τρόπος λοιπόν να τοποθετούνται οι άνθρωποι σαν άσκηση, σαν πρακτική, σαν καθημερινή εργασία έξω από την εργασία της αναζήτησης τροφής ή την τακτοποίηση ενός σπιτιού, αυτό λοιπόν δημιούργησε μέθοδο, δημιουργήθηκαν μέθοδοι διαλογιστικής πρακτικής ανά τον πλανήτη και τρόποι/πρακτικές που υιοθετούνταν και από συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων που πήγαιναν παρακάτω σε σχέση με την ανακάλυψη του εαυτού και την ένωση του με το όλον. Έτσι δημιουργήθηκαν οι πρώτες ομάδες της εσωτερικής γνώσης και εξέλιξης και οι πρωτοχριστιανοί κτλ. Η βασική λειτουργία της θρησκείας ήταν για να μαζεύονται οι άνθρωποι και να δημιουργούν αυτή την ενέργεια πολλαπλασιασμένη της αντήχησης/απήχησης του όλου, είτε μέσα από την προσευχή είτε μέσα από την κατάνυξη είτε μέσα από από από… Μετά πήραν την πορεία που πήραν και δομήθηκαν σαν φορείς, σαν θεσμοί κοινωνιών κτλ. Στο βάθος κάθε θρησκείας στον πυρήνα βρίσκεται πάντα ένα μέρος αυτής της πρακτικής τεχνικής γνώσης της εσωτερικής, που είναι συνδεδεμένη με τον διαλογισμό πάντα. Το θέμα είναι ότι αυτή η εσωτερική πρακτική γνώση που συνδέεται με τον διαλογισμό δεν ήταν και δεν είναι απαραίτητο να περνά από το καπέλωμα/ομπρέλωμα των θρησκειών. Χρειάστηκε να γίνει για κάποιες χιλιάδες χρόνια, γιατί ήταν ένα βασικό πέρασμα της μάζας της ανθρωπότητας για την εξέλιξή της. Χρειαζόταν λοιπόν η μάζα της ανθρωπότητας πάνω στον πλανήτη θεσμούς, όπως η θρησκεία, προκειμένου να μπει και να αρχίσει να προσεγγίζει αυτό το εσωτερικό κομμάτι της τεχνογνωσίας για τον άνθρωπο και το όλον που σου ανοίγει ο διαλογισμός, που υπήρχε εκεί από πάντα».*

*Σ41-Ε (-) «Θα έλεγα ότι είναι μία διαδικασία μέσω της οποίας φεύγει η συνείδηση από ένα συγκεκριμένο επίπεδο, το οποίο είναι αυτό το οποίο μας ακολουθεί γενικά μέσα στην καθημερινότητα και ίσως στόχος είναι, θα μπορούσε να ήταν μάλλον, η επανένωση με πράγματα, τα οποία μέσα σε αυτή την καθημερινότητα, γενικά, ας πούμε, θάβονται. Αναφέρομαι ίσως στην ύπαρξη καθαυτή, στην επανένωση με την ύπαρξη αποσυνδεδεμένη από συνθήκες*

*καθημερινότητας, δηλαδή στον πολύ βαθύ πυρήνα της ύπαρξης κι αντίστοιχα αυτό ίσως θεωρούσα ότι συμπίπτει με κάποια επανένωση με γη, με τη φύση σαν να λέγαμε σε μία γενική κατάσταση».*

*Σ8-Ι (+) «Δεν πιστεύω ότι ο διαλογισμός έχει να κάνει στενά με τη θρησκεία. Συνήθως οι άνθρωποι πιστεύουν σε ό,τι βλέπουν. Αν πιστεύω ότι κάτι υπάρχει, μπορώ να συγκεντρωθώ σε αυτό και από εκεί μπορώ να συνδεθώ με μια ανώτερη δύναμη».*

***Σύνδεση με πραγματικότητα μεταϋλικού τύπου.*** Ο διαλογισμός ως πρακτική πνευματικότητας αναδύεται, σε ένα πρώτο επίπεδο, ως μια πρακτική που αφορά το πνεύμα, δε σχετίζεται δηλαδή με τα υλικά αγαθά, αντιθέτως μοιάζει να στέκεται στον αντίποδα της υλικής πραγματικότητας. Από τις περιγραφές των συμμετεχόντων, οι διαλογιζόμενοι «απομακρύνονται» από τα εγκόσμια, με την έννοια ότι για το διάστημα της εξάσκησης στον διαλογισμό, δεν τους απασχολούν οι μικρές ανησυχίες και το άγχος της καθημερινότητας, ούτε πιο σύνθετα κοινωνικά και οικονομικά ζητήματα και πιέσεις. Αντιθέτως, εισέρχονται σε μια εσωτερική καταβύθιση, η οποία τους φέρνει σε επαφή με τον εσώτερο εαυτό τους και τις βαθύτερες ανάγκες τους, με απώτερο σκοπό την υπέρβαση των περιοριστικών αγωνιών της ζωής και την πνευματική ανάταση. Συνοπτικά, θα μπορούσαμε να πούμε, ότι μέσω του διαλογισμού συντελείται μια σταδιακή συνειδητοποίηση της ανεπάρκειας των υλικών αγαθών για την επίτευξη της εσωτερικής πληρότητας του ατόμου και παρατηρείται μια στροφή προς την ικανοποίηση των προσωπικών πνευματικών αναγκών.

*Σ29-Ε (+) «Μια προσωπική ενδοσκόπηση με σκοπό τη γαλήνη και την επίλυση των υλιστικών ζητημάτων μέσω διαφόρων μορφών περάσματος σε μια άλλη πραγματικότητα πνευματικού τύπου, μεταϋλικού τύπου, τέλος πάντων. Αυτή την προσωπική ενδοσκόπηση την κάνεις με τον δικό σου τρόπο τελικά, μέσω της βοήθειας κάποιου που έχεις επιλέξει ή έχει έρθει στο δρόμο σου, εφαρμόζοντας μεθόδους όπως η αναπνοή, όπως η γιόγκα, ο πειραματισμός με μουσικές, με χορούς, με δεν ξέρω γω τι, επιζητώντας την απομάκρυνση από τα σωματικά, ψυχικά, κοινωνικά, περιβαλλοντικά προβλήματα, ορισμένα ως τέτοια από την κοινή γνώμη ή από την προσωπική οριοθέτηση των διαπροσωπικών και διακοινωνικών σχέσεων και τον πειραματισμό τέλος πάντων τον προσωπικό».*

*Σ7-Ε (-) «Τον διαλογισμό τον έχω στο μυαλό μου σαν ρεύμα που αφορά ανθρώπους που έχουν εστιάσει καθαρά στην πνευματική τους ανάταση. Αυτό έχω στο μυαλό μου. Εννοείται ότι παράλληλα μου έρχεται ο βουδισμός και ο Δαλάι Λάμα σαν συνώνυμες. Ένα ρεύμα, ένα σύνολο ανθρώπων οι οποίοι στοχεύουν στο να είναι μακριά από τα υλιστικά πράγματα και στοχεύουν καθαρά στο εντός, στο ψυχικό, στο νοητικό».*

*Σ30-Ε (-) «Σίγουρα μπαίνοντας σε μια τέτοια διαδικασία είσαι πιο ανοιχτός να λύσεις διάφορα τέτοια θεωρητικά θέματα που μπορεί να σε απασχολούν, σίγουρα το πιστεύω αυτό, ότι καθαρίζοντας το μυαλό σου βλέπεις τα πράγματα λίγο διαφορετικά, να πας προς τα εκεί και όχι στην ύλη τέλος πάντων, που έχεις συνηθίσει, την ανθρώπινη, μπορείς να καταλάβεις λίγο καλύτερα τα πράγματα».*

*Σ18-Ι (-) «Θα έλεγα ότι ο διαλογισμός είναι κάτι κατά το οποίο έχεις μια κενή ή άδεια νοητική κατάσταση, κατά το οποίο προσπαθείς να μη σκέφτεσαι τίποτα, προσπαθείς να αποστασιοποιηθείς από τον εαυτό σου και όλα σου τα συναισθήματα, όλο το άγχος, όλη την πίεση και είναι απλά για τον νου και το σώμα σου μια άνετη κατάσταση, όταν νιώθεις ότι είσαι κάπου όπου νιώθεις την τέλεια απόλαυση, δεν υπάρχει πόνος, δεν υπάρχει αγωνία, το μυαλό σου είναι φρέσκο και το σώμα σου χαίρεται. Ναι θα έλεγα ότι διαλογισμός είναι το να είσαι ελεύθερος από όλο το στρες, τις μικρές αγωνίες και τις ανησυχίες σου».*

*Σ17-Ι (-) «Νομίζω ότι σε βιολογικό επίπεδο είμαστε φτιαγμένοι από ύλη και γονίδια, σαν ανθρώπινα όντα έχουμε την ικανότητα να χρησιμοποιούμε τον λόγο και να έχουμε συνείδηση, αλλά νομίζω ότι υπάρχουν και άνθρωποι που μπορούν να υπερβούν το γενετικό τους υλικό και να βιώσουν άλλες διαστάσεις του σύμπαντος. Είμαστε ανθρώπινα όντα πεπερασμένα από τη βιολογία μας και μπορούμε να βιώσουμε τις τρεις διαστάσεις και ίσως τον χρόνο, αλλά ίσως υπάρχουν και άλλα όντα που μπορούν να βιώσουν και τις άλλες διαστάσεις, τις 11 άλλες διαστάσεις του σύμπαντος. Αυτή νομίζω ότι είναι η σύνδεση ανάμεσα στην πνευματικότητα και τον διαλογισμό. Μέσα από τη διαδικασία του διαλογισμού νομίζω ότι κάποιος μπορεί να υπερβεί τους βιολογικούς περιορισμούς του υλικού μας νου και ενδεχομένως να προσεγγίσει άλλες συνειδησιακές διαστάσεις».*

**Ε. Πολιτισμική πρακτική.** Το τελευταίο θέμα που αναδύεται από τις συνεντεύξεις και αφορά τον προσωπικό τρόπο νοηματοδότησης του διαλογισμού έχει να κάνει με την περιγραφή του διαλογισμού σαν μια πολιτισμική πρακτική, σχεδόν άρρηκτα συνδεδεμένη με ένα ανατολίτικο πλαίσιο αναφοράς. Πιο συγκεκριμένα, περιγράφεται σαν

μέρος της ανατολίτικης κουλτούρας, σαν μια πρακτική που σχετίζεται στενά με τη γιόγκα και που σε ορισμένες περιπτώσεις συνδέεται με θρησκείες της Ανατολής.

Η παραπάνω προσέγγιση του διαλογισμού αναδύεται από ένα μικρό αριθμό των ελληνικής καταγωγής συμμετεχόντων, χωρίς σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία, αλλά δεν εντοπίζεται από κανέναν Έλληνα συμμετέχοντα με εμπειρία στον διαλογισμό. Κάποιοι από τους έμπειρους Ινδούς νοηματοδοτούν τον διαλογισμό ως πολιτισμική πρακτική, ενώ, τέλος, σε αυτή την κατεύθυνση βρίσκεται και ένας Ινδός χωρίς αντίστοιχη εμπειρία.

***Μέρος ανατολίτικης κουλτούρας.*** Η περιγραφή του διαλογισμού συνδεδεμένου με την ανατολίτικη κουλτούρα έχει να κάνει με το γεγονός ότι αντιμετωπίζεται σαν μια πρακτική που μπορεί να ιδωθεί μέσα στο πλαίσιο αναφοράς που έχει γεννηθεί πολιτισμικά. Συνδέεται με έναν ανατολίτικο τρόπο σκέψης και ζωής, με μια ευρύτερη κοσμοθεωρία και προσέγγιση των πραγμάτων.

Οι περισσότεροι έμπειροι Ινδοί στον διαλογισμό που συμμετείχαν στην έρευνα περιέγραψαν ως πλαίσιο και λόγο έναρξης του διαλογισμού το γεγονός ότι ο διαλογισμός αποτελεί για τους Ινδούς μέρος της κουλτούρας τους. Αυτό αποτυπώνεται στην παραδοσιακότητα του διαλογισμού και την ιστορικότητα της εφαρμογής του, για χιλιάδες χρόνια, αλλά και στο γεγονός ότι αποτελεί μέρος του ινδικού θεσμικού πλαισίου, που αφορά στην ένταξή του στο σχολικό πρόγραμμα, τις ακαδημαϊκές δραστηριότητες, διάφορους τόπους λατρείας ή κέντρα πνευματικότητας και χώρους γιόγκα.

*Σ6-Ε (-) «Διαλογισμός, νομίζω έχει να κάνει με ένα γενικότερο τρόπο σκέψης, κουλτούρας και τρόπου ζωής, δηλαδή δε θεωρώ ότι είναι αυτό που λένε διάφορες τεχνικές αναπνοής κι αυτό και μάλιστα διάβαζα κάτι που ήταν πολύ ωραίο είναι ότι είναι επί της ουσίας και για το πνεύμα και για το σώμα, δεν τα διαχωρίζουν νομίζω, αν δεν κάνω λάθος, δεν ξέρω».*

*Σ10-Ι (+) «Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι και πολλά θέματα που αναφέρονται στα τέσσερα ιερά βιβλία του Ινδουισμού, που δεν είναι ακριβώς μια θρησκεία αλλά ένας τρόπος ζωής. Ο καθένας*

*μπορεί να είναι ινδουιστής, γιατί ο Ινδουισμός προτείνει κάποια χαρακτηριστικά στον τρόπο ζωής που αν τα ακολουθήσει κανείς, μπορεί να είναι ινδουιστής. Μπορεί κανείς να είναι χριστιανός και ινδουιστής ή μουσουλμάνος και ινδουιστής, βουδιστής και ινδουιστής. Στη θρησκεία μας υπάρχουν τέσσερα ιερά βιβλία που τα λένε Βέδες και τα οποία είναι βιβλία πνευματικότητας, ωστόσο, αν τα δώσεις σε έναν επιστήμονα αυτός θα σου πει ότι είναι επιστημονικά βιβλία. Ο Τέσλα, ο Άϊνσταϊν διάβασε τις Βέδες και ειδικά την Bagavad Gitta και πολλές από τις επιστημονικές τους ανακαλύψεις βασίζονται σε αυτά τα πνευματικά κείμενα. Αυτά τα κείμενα προέρχονται από αρχαίους ιερούς σοφούς, sadus, bavas, κτλ. ενώ έκαναν διαλογισμό. Επομένως ας πούμε ότι υπάρχει ένα μέρος του σύμπαντος που διατηρεί όλη τη μνήμη του σύμπαντος, το οποίο ονομάζεται akashi ganga, που σημαίνει την παγκόσμια γνώση και ό,τι συμβαίνει στο σύμπαν συνδέεται με τη μορφή ενέργειας. Μπορεί να μην το πιστεύεις γιατί μπορεί να θες πραγματικά να το βιώσεις».*

***Σχέση με τη γιόγκα.*** Μια πολύ σημαντική κατηγορία που προκύπτει ως προς τον διαλογισμό είναι η σύνδεσή του με την πρακτική της γιόγκα. Πολλοί συμμετέχοντες μιλούν για μια πολύ στενή σχέση ανάμεσα στον διαλογισμό και την γιόγκα, ανεξαρτήτως εθνικότητας ή εμπειρίας. Αρκετοί από τους έμπειρους Έλληνες υποστηρίζουν ότι υπάρχει στενή σχέση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές με την έννοια ότι η γιόγκα λειτουργεί ως προετοιμασία για τον διαλογισμό. Στενή σχέση ανάμεσα στις εν λόγω πρακτικές δηλώνουν ότι υπάρχει και οι Έλληνες χωρίς αντίστοιχη εμπειρία, με ορισμένους, ωστόσο, να ορίζουν αυτή τη στενή σχέση παρουσιάζοντας τη γιόγκα σαν μέρος του διαλογισμού. Υπάρχει και ένας συμμετέχων που συμφωνεί με τους Έλληνες με εμπειρία που προσεγγίζουν τον διαλογισμό ως μέρος της γιόγκα.

Αντίστοιχα, παραπάνω από τους μισούς Ινδούς με εμπειρία στον διαλογισμό που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι είναι στενή η σχέση που συνδέει τη γιόγκα με τον διαλογισμό. Η άποψη των περισσότερων στην κατεύθυνση αυτή θέλει τη γιόγκα να αποτελεί μια διαδικασία προετοιμασίας για τον επακόλουθο διαλογισμό, ενώ, ένας εξ αυτών θεωρεί τη γιόγκα, αντίθετα, σαν μέρος του διαλογισμού. Κάποιοι από τους Ινδούς συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία συμφωνούν στην τοποθέτηση περί εγγύτητας στη σχέση

γιόγκα-διαλογισμού, τόσο με το να θεωρείται η γιόγκα μέρος του διαλογισμού, όσο και με το να προσεγγίζεται η γιόγκα σαν προπαρασκευαστική για τον συνακόλουθο διαλογισμό άσκηση.

Πίνακας 6

*Σχέση διαλογισμού και γιόγκα διαπολιτισμικά*

| Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό | Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί με εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό |
|---|---|---|---|
| στενή σχέση<br><br>-η γιόγκα ως προετοιμασία για τον διαλογισμό | στενή σχέση | στενή σχέση<br><br>-η γιόγκα ως προετοιμασία για τον διαλογισμό | στενή σχέση |
| | -η γιόγκα ως μέρος του διαλογισμού<br><br>-ο διαλογισμός ως μέρος της γιόγκα | -η γιόγκα ως μέρος του διαλογισμού | -η γιόγκα ως μέρος του διαλογισμού<br><br>-ο διαλογισμός ως μέρος της γιόγκα |
| ενδεχομένως ανεξάρτητες πρακτικές | ενδεχομένως ανεξάρτητες πρακτικές | ενδεχόμενη σχέση | ενδεχόμενη σχέση |
| διαφορετικές πρακτικές<br><br>-η γιόγκα για το σώμα<br><br>-ο διαλογισμός για το πνεύμα | διαφορετικές πρακτικές<br><br>-η γιόγκα για το σώμα<br><br>-ο διαλογισμός για το πνεύμα | διαφορετικές πρακτικές<br><br>-η γιόγκα για το σώμα<br><br>-ο διαλογισμός για το πνεύμα | διαφορετικές πρακτικές<br><br>-η γιόγκα για το σώμα<br><br>-ο διαλογισμός για το πνεύμα |
| | δεν έχω άποψη | | |

*Σ2-Ε (+) «Νομίζω πως είναι αναπόσπαστο κομμάτι της γιόγκα, δε μπορεί κανείς να το δει ξεχωριστά. Δεν ξέρω τι γινόταν στην αρχαία Ελλάδα, αλλά τείνω να πιστεύω ότι είναι εργαλείο της γιόγκα ο διαλογισμός, αλλά επειδή πιστεύω ότι πηγή της αλήθειας είναι μία, όλοι οι σοφοί που μετέδωσαν τους τρόπους, τις θρησκείες κτλ. πρέπει να βούτηξαν στην ίδια πηγή σοφίας και ο διαλογισμός είναι ένα τέτοιο εργαλείο».*

*Σ4-Ε (+) «Η γιόγκα χωρίς τον διαλογισμό δε μπορεί να υπάρξει. Οτιδήποτε άλλο φοράει την ταμπέλα ή το όνομα ή το τρεντ της γιόγκα και δεν περιέχει διαλογισμό δεν είναι γιόγκα, είναι απλώς κάτι άλλο, όμως ο διαλογισμός όπως τον περιέγραψα, δηλαδή να κάνεις κάτι με το σώμα σου και να είσαι απόλυτα παρών μέσα σε αυτό κι επίσης το ένα είναι αυτό, η προσπάθειά σου να βρεθείς στην παρούσα στιγμή και το άλλο είναι η εμβάθυνση στη γνώση του εαυτού. Δηλαδή να κάνεις κάτι με το σώμα σου, όμως για ποιο λόγο το κάνεις; Για να κάνεις μούσκουλα, για να φαίνεσαι ωραίος στον καθρέφτη ή για να γνωρίσεις καλύτερα το σώμα σου, την ενέργειά σου, το μυαλό σου, άρα τον εαυτό σου. Ναι γιόγκα χωρίς διαλογισμό δεν υπάρχει. Εδώ θα πρέπει να ορίσουμε και να εξηγήσουμε τη γιόγκα, τι είναι γιόγκα. Γιόγκα δεν είναι αυτό που υπάρχει σήμερα, μάλλον όχι δεν είναι. Γιόγκα ξέρεις τι σημαίνει; Ένωση. Η πρακτική λοιπόν της γιόγκα είναι να έρθεις, καταρχήν να ενώσεις τα διαφορετικά επίπεδα της ύπαρξής σου, το οποίο είναι το σωματικό, είναι το ενεργειακό, είναι το νοητικό, είναι το πνευματικό, είναι το ψυχικό. Αποτελούμαστε από διάφορα επίπεδα όλοι οι άνθρωποι. Ο στόχος λοιπόν της πρακτικής της γιόγκα είναι αυτός, εάν έχεις αυτό τον στόχο την ώρα που κάνεις μία στάση με το σώμα σου, είσαι σε καλό δρόμο, κάνεις γιόγκα. Αν δεν έχεις αυτό τον στόχο, γιατί έχεις κάποιον άλλο, τότε δεν κάνεις γιόγκα, κάνεις κάτι άλλο, που θα μπορούσες να το πεις όπως θέλεις, αλλά όχι γιόγκα.*

*Σ5-Ε (+) «Είναι μέρος της γιόγκα, είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι. Αν η γιόγκα είναι ένα σύνολο πραγμάτων που υποτίθεται σε οδηγούν κάπου, είναι ένα μονοπάτι, έχεις όλο το φιλοσοφικό μέρος, έχεις το σωματικό, έχεις τη διατροφή, έχεις τον τρόπο σκέψης, έχεις τους κανόνες της καθημερινότητας, τους ηθικούς σου κανόνες, μέσα εκεί πέρα υπάρχει και ο διαλογισμός και ο διαλογισμός νομίζω, αν και περισσότερο εγκεφαλικός, είναι μέρος της φυσικής άσκησης. Δεν είναι ούτε φιλοσοφία, ούτε διατροφή, ούτε ηθικός κανόνας, είναι βιωματικό».*

*Σ12-Ε (+) «Δεν ξέρω αν υπάρχουν συστήματα που μόνο μπορείς να διαλογιστείς έτσι όπως τα έχω μάθει εγώ, για να καθίσω κάπως να διαλογιστώ πρέπει να έχω προετοιμάσει κάπως και το σώμα μου. Δηλαδή δεν ξέρω αν μπορώ να με βάλω έτσι ακούνητη, ειδικά στην αρχή δε μπορούσα, τώρα μπορεί να το κατάφερνα το να καθίσω ξαφνικά εκεί, να κλείσω τα μάτια μου και να αρχίσω να κάνω μόνο νοητικές ασκήσεις. Θυμάμαι μία φορά στη hatha, πολλά χρόνια πριν αρχίσω να ασκούμαι, 6 χρόνια πριν, είχα δοκιμάσει ένα δυο ανοιχτά μαθήματα. Ήταν πολύ στατικά και ουσιαστικά σε βάζαν να κλείσεις τα μάτια σου κτλ. Εμένα όλο αυτό το πράγμα με τίναξε στον αέρα κι έφυγα και είπα εγώ αυτό το πράγμα δε μπορώ να το κάνω, γιατί μόλις έκλεινα τα μάτια μου, χωρίς να έχω κάνει ούτε μία κίνηση πριν, χωρίς να έχω κουνήσει την ενέργειά μου, φεύγοντας από ένα γραφείο που είχα καθίσει γύρω στις 8-9 ώρες με την όποια*

*πίεση και άγχος, ξαφνικά να βρεθώ εκεί, εγώ δεν τα κατάφερνα. Η φυσική άσκηση της γιόγκα προετοιμάζει το σώμα και το φέρνει σε μια κατάσταση να δεχτεί να κάνει μια νοητική άσκηση».*

*Σ16-Ε (+) «Για μένα είναι αναπόσπαστο μέρος της γιόγκα ο διαλογισμός, δηλαδή αν η γιόγκα είναι η ένωση του άπειρου με το πεπερασμένο, πώς θα το πετύχεις χωρίς αυτό το εργαλείο που είναι ο διαλογισμός; Είναι λοιπόν ένα εργαλείο της γιόγκα, ένα μέρος της. Η γιόγκα έχει και το κομμάτι το σωματικό, είναι και άσκηση, ενώ ο διαλογισμός συνίσταται στον καθαρισμό του νου, το υποσυνείδητο κιόλας. Είναι ένας πολύ ωραίος τρόπος ο διαλογισμός να καθαρίσεις το υποσυνείδητό σου. Βέβαια και η άσκηση προσφέρει σε αυτή την κατεύθυνση, αλλά και άτομα που δεν ασκούνται μόνο και μόνο με τον διαλογισμό, μπορούν να πάνε πολύ μπροστά και να πετύχουν την ένωση με το άπειρο. Η γιόγκα περιλαμβάνει και τα δύο και την άσκηση και τον διαλογισμό και αυτός είναι και ο ιδανικός συνδυασμός για μένα».*

*Σ4-Ι (+) «Ο διαλογισμός είναι ένα μέρος της γιόγκα, αποτελεί τη βάση για να καταφέρεις να κάνεις γιόγκα. Για να καταφέρεις να κάνεις γιόγκα, χρειάζεται προηγουμένως να επανασυλλέξεις το σώμα σου, να συλλέξεις τα πάντα μέσα σου, να χαλαρώσεις, άρα, νομίζω, ότι πρώτα κάνεις διαλογισμό, χαλαρώνεις το σώμα και έτσι μετά μπορείς να κάνεις τη γιόγκα σου. Η γιόγκα βοηθάει στη θεραπεία του σώματος και στο να το κάνει να λειτουργεί καλύτερα, οπότε ναι θα έλεγα ότι ο διαλογισμός είναι μέρος της γιόγκα».*

*Σ10-Ι (+) «Μόνο στη Δύση θεωρείτε ότι η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι δύο διαφορετικά πράγματα. Ο διαλογισμός είναι το ανώτερο μονοπάτι της γιόγκα. Στη Δύση εστιάζουν πολύ στο σωματικό επίπεδο της γιόγκα, το οποίο είναι πολύ λάθος. Το σώμα χρειάζεται να είναι έτοιμο. Έτσι η hatha yoga που οδηγεί στη raja yoga είναι μια προετοιμασία για τον διαλογισμό, φτάνοντας σε ένα σημείο που το λένε samadi όπου τα chakra σου είναι ενεργοποιημένα και αφυπνίζεται η kundalini, η οποία είναι μια δυναμική ενέργεια που υπάρχει στον καθένα μας και στο καθετί στο σύμπαν, είναι ενέργεια που κινείται συνεχώς, είναι σαν το σχήμα του DNA, παλιά την αναπαριστούσαν σαν το φίδι για να δώσουν τη σχηματική αναπαράσταση της ενέργειας της σπονδυλικής στήλης. Από τη στιγμή που αφυπνίζεται αυτή η ενέργεια φτάνει στον εγκέφαλο στο σέσρα τσάκρα ή shiva consciousness ή shiva chakra. Οπότε πιστεύουμε ότι η ενέργεια ξεκινάει από μέσα μας και φτάνει σε αυτό το τσάκρα και από κει συνδέεται με το κέντρο του σύμπαντος όπου ο θεός ζει και ελέγχει το σύμπαν σαν ενέργεια. Για να ενεργοποιήσεις αυτή την ενέργεια πρέπει να κάνεις πολύ προπόνηση, γιατί αυτό απαιτεί πολύ έντονη προπόνηση. Όποιος σου πει ότι με το να απαγγείλεις κάποια mantra θα ενεργοποιήσεις την ενέργεια κουνταλίνι, θέλει απλώς να σε εκμεταλλευτεί. Αυτή η ενέργεια δεν αφυπνίζεται εύκολα. Για να αφυπνίσεις ένα μόνο τσάκρα με το σωστό τρόπο μπορεί να πάρει κάποια χρόνια, αν είσαι τυχερός, αλλιώς μπορείς να χρειαστεί κάποιες ζωές και υπάρχουν εφτά κύρια τσάκρα και 48 υποδεέστερα τσάκρας που είναι*

*παρόντα στο σώμα. Οπότε ο διαλογισμός είναι αυτή η κατάσταση, που από τη στιγμή που αφυπνιστεί η ενέργεια, εκπληρώνεις όλο το δυναμικό σου σαν άνθρωπος. Έπειτα μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις στον κόσμο».*

*15-Ι (+) «Νομίζω ότι είναι το ίδιο πράγμα, για την ακρίβεια ο διαλογισμός είναι μέρος της γιόγκα, αλλά και τελικός σκοπός της γιόγκα είναι το να ενεργοποιήσει τον νου, οπότε πολλοί άνθρωποι κάνουν άσανες για να ενεργοποιήσουν τον νου. Δεν έχω μεγάλη εμπειρία στη γιόγκα, πέρα από κάνα δυο άσανες που έχω κάνει, αλλά μου φαίνεται τελικά το ίδιο πράγμα ή πιο σωστά η γιόγκα προετοιμάζει το σώμα, ώστε ο νους να κάνει διαλογισμό. Η ετυμολογία της γιόγκα σημαίνει ενότητα, που και ο διαλογισμός αποβλέπει στο ίδιο πράγμα».*

Ως προς τη σχέση του διαλογισμού με τη γιόγκα αρκετές απαντήσεις των Ελλήνων συμμετεχόντων στην έρευνα συγκεντρώνονται γύρω από την τοποθέτηση ότι οι πρακτικές αυτές σχετίζονται στενά, αλλά ενδέχεται να είναι παρουσιαστούν ή και να εφαρμοστούν ανεξάρτητα. Από τους Ινδούς συμμετέχοντες προκύπτουν αντίστοιχες τοποθετήσεις, κυρίως από τους μην έχοντες σχετική εμπειρία.

*Σ1-Ε (+) «Είναι μια στενή σχέση, δεν είναι μια αποκλειστική σχέση, αλλά πολύ στενή σχέση. Δεν υπάρχει μόνο μέσα στη γιόγκα. Συναντάται σε πολλές παραδόσεις, είτε θρησκευτικές, είτε μη θρησκευτικές, αλλά κυρίως πιστεύω ότι ανήκουν και τα δύο σε μια φιλοσοφία αν θέλουμε να το δούμε σε σχέση με τη γιόγκα. Η γιόγκα είναι μια φιλοσοφική σχολή και όμως εντάξει, υπάρχει και ανεξάρτητα δηλαδή από τη γιόγκα ο διαλογισμός. Αλλά ότι έχουν σχέση έχουν, ειδικά για εμάς τους Δυτικούς, δηλαδή μέσα από τη γιόγκα ήρθε ο διαλογισμός, δηλαδή ο Βουδισμός ή ο Σουφισμός, αλλά δύσκολα αναγνωρίζουμε το στοιχείο του διαλογισμού στις αρχαίες πρακτικές της ελληνικής φιλοσοφίας, παρότι υπήρχαν. Οπότε αυτό, η γιόγκα υπήρξε κάτι σαν πύλη για μας, για να μπούμε στον διαλογισμό».*

*Σ3-Ε (+) «Ο διαλογισμός λοιπόν παραδοσιακά ήταν ένα άρρηκτο κομμάτι της επιστήμης της γιόγκα. Ξεκινώντας από 40.000 χρόνια πριν περνώντας από ένα βασικό στάδιο 7.000 χρόνια πριν και αρχίζοντας τη διαμόρφωση, ταξινόμηση και τακτοποίηση ως επιστήμη 4.000 χρόνια πριν, ο διαλογισμός τότε για τα ανθρώπινα όντα ήταν απαραίτητο να συνοδεύεται από την άσκηση στη γιόγκα, δηλαδή υπάρχει ένα σύστημα που υπαγορεύει κανόνες, doesn και don'ts, τι κάνω και τι δεν κάνω, σε σχέση με τη φροντίδα και την κούρα του σώματος και της προσωπικής μου ζωής, σε σχέση με την επαφή με τους άλλους και κρατώντας αυτούς τους κανόνες μπαίνει κάποιος σε πειθαρχία μέσα από την άσκηση, για να αναπτύξει τη δυνατότητα μέσα από αυτά του διαλογισμού, της ένωσης, της ενότητας, της επαφής με την ψυχή. Αυτό λοιπόν παραδοσιακά*

*ήταν απαραίτητο. Τώρα περνώντας η ανθρωπότητα και εξελισσόμενη αλλάζει και γονιδιακά πια και επομένως ο διαλογισμός έχει περάσει από την Ανατολή στη Δύση κατά κύριο λόγο και σαν τεχνική ή άσκηση που μπορεί να λειτουργεί και έξω από το πλαίσιο της γιόγκα. Υπάρχει μια ανάμειξη του Δυτικού τρόπου τεχνικών προσωπικής ανάπτυξης με την τεχνική της γιόγκα από την Ανατολή, έχουν υιοθετηθεί δηλαδή τεχνικές της γιόγκα και του διαλογισμού της Ανατολής από ανθρώπους της Δύσης κι έχουν ανακατευτεί με συστήματα προσωπικής ανάπτυξης, με αποτέλεσμα σήμερα να μπορεί να λειτουργεί και ας το πούμε αυτόνομα και να εφαρμόζεται σε ολοένα και περισσότερες ομάδες κοινού, που δεν κάνουν αναγκαστικά άσκηση με τη γιόγκα, παρόλο που η ολοκληρωμένη και βασική διαδικασία και ισορροπημένη εξέλιξη ή αν θέλεις και το πιο γρήγορο αποτέλεσμα επιβάλλει την άσκηση με τη γιόγκα για τον διαλογισμό, όμως ευλογημένα ή αν θες ευτυχισμένα πια η ανθρωπότητα, καθώς προχωράει και εξελίσσεται, υιοθετεί τον δικό της τρόπο να χρησιμοποιεί το εργαλείο του διαλογισμού για την καθημερινότητα και να λαμβάνει τα θετικά του αποτελέσματα και έξω και πέρα από την άσκηση της γιόγκα».*

*Σ29-Ε (+) «Είναι κομμάτι αναπόσπαστο της γιόγκα ο διαλογισμός, αλλά υπάρχει κι έξω από τη γιόγκα και υπάρχουν και κάποιοι που κάνουν διαλογισμό με τελείως διαφορετικούς τρόπους. Νομίζω ότι υπάρχει σε όλους τους πολιτισμούς με πολύ διαφορετικές εκφάνσεις και εκφράσεις. Υπάρχει και σε πολιτισμούς που χορεύουν και σε πολιτισμούς που κάνουν πόλεμο, το βλέπω σαν τάση. Ίσως είναι μια τάση του ανθρώπινου είδους τελικά και ο κάθε πολιτισμός το έχει εκφράσει με διαφορετικό τρόπο, ο δερβίσης, ο ινδιάνος, ο σαμάνος, ο γιόγκι, ο Ινδός, ο Βουδιστής, ο οποίος τι είναι; Ένας μετεξελιγμένος γιόγκι κι αντί να κάνει διαλογισμό, όπως κάνουν οι Ινδοί, κάνει διαλογισμό, όπως κάνουν οι Βουδιστές, ή ο Γιαπωνέζος ζωγραφίζει ή κάνει καλλιγραφία, το οποίο είναι ένα είδος διαλογισμού, ο καθένας το κάνει με τον δικό του τρόπο. Τώρα τι οφέλη έχει ο καθένας με τον δικό του τρόπο διαλογισμού; Δεν ξέρω κατά πόσο είναι συγκρίσιμο. Ο άλλος φτιάχνει τα λουλούδια στο βάζο και κάνει διαλογισμό με αυτό τον τρόπο».*

*Σ9-Ι (-) «Η γιόγκα διαφέρει από τον διαλογισμό, καθώς η γιόγκα έχει να κάνει με τη φυσική άσκηση του σώματος και την εξάσκηση στην ελαστικότητα. Προχωρημένα στάδια της γιόγκα οδηγούν στον διαλογισμό. Ωστόσο δεν είναι απαραίτητο ότι όλοι οι άνθρωποι που κάνουν γιόγκα κάνουν και διαλογισμό».*

*Σ17-Ι (-) «Από ό,τι ξέρω η γιόγκα είναι πολύ ευρύτερη κατηγορία. Η γιόγκα είναι σαν ένας πλανήτης, ενώ ο διαλογισμός είναι σαν μια μικρή πόλη σε αυτό τον πλανήτη, διότι η γιόγκα έχει να κάνει και με ένα ηθικό μοντέλο ζωής, προτείνει έναν τρόπο να ζήσει κανείς μια καλή ζωή και ο διαλογισμός είναι μια μικρή πτυχή του να μπορείς να ζήσεις αυτή την καλή ζωή. Με τη γιόγκα, δεν ξέρω αν έχεις διαβάσει τις λεπτομέρειες. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη γιόγκα, αλλά*

*ουσιαστικά αυτό που λέει είναι ότι πρέπει να έχεις καλές σκέψεις και να κάνεις σωστές πράξεις, με σκοπό να νιώσεις ενότητα με το σύμπαν και ο διαλογισμός στην κατεύθυνση αυτή είναι μόνο ένα μικρό μέρος των πραγμάτων που μπορείς να κάνεις».*

*Σ9-Ι (-) «Η γιόγκα διαφέρει από τον διαλογισμό, καθώς η γιόγκα έχει να κάνει με τη φυσική άσκηση του σώματος και την εξάσκηση στην ελαστικότητα. Προχωρημένα στάδια της γιόγκα οδηγούν στον διαλογισμό. Ωστόσο δεν είναι απαραίτητο ότι όλοι οι άνθρωποι που κάνουν γιόγκα κάνουν και διαλογισμό».*

Τέλος, υπάρχουν και δύο Έλληνες με σχετική εμπειρία που αναφέρουν ότι πρόκειται για δύο διαφορετικές πρακτικές, με τη γιόγκα να αφορά το σώμα και τον διαλογισμό να σχετίζεται περισσότερο με το πνεύμα. Στην ίδια ακριβώς διαφοροποίηση συμφωνούν κάπως περισσότεροι Έλληνες χωρίς εμπειρία. Υπήρχε ωστόσο και ένας Έλληνας χωρίς εμπειρία που δηλώνει ότι δεν γνωρίζει για τη σχέση των δύο αυτών πρακτικών και δεν έχει γνώμη σχετικά.

Τέλος, ορισμένοι από τους Ινδούς συνεντευξιαζόμενους, σε ίδιες περίπου αναλογίες από την ομάδα των έμπειρων και από την ομάδα των άπειρων προς τον διαλογισμό, υποστηρίζουν την άποψη ότι πρόκειται για δύο διαφορετικές πρακτικές. Στην περίπτωση αυτή, και οι Ινδοί επισημαίνουν ότι η διακριτότητα των δύο πρακτικών έγκειται στο γεγονός ότι η γιόγκα στοχεύει περισσότερο στο σώμα, ενώ ο διαλογισμός αποτελεί μια περισσότερο πνευματική ή νοητική πρακτική.

*Σ14-Ε (+) «Στη γιόγκα η επίγνωση πάει σε όλο το σώμα, ενώ στον διαλογισμό πάει κυρίως στο κεφάλι, κάτι που βέβαια αλλάζει ανάλογα με τον διαλογισμό. Συνήθως πάντως δεν υπάρχει σωματική κίνηση και εστιάζεις στη συνείδησή σου, πάει όλη η ενέργεια στον εγκέφαλο, κάπως έτσι το φαντάζομαι».*

*Σ9-Ε (-) «Ο διαλογισμός, έτσι όπως το έχω εγώ στο μυαλό μου, χωρίς να ξέρω καθόλου το πώς γίνεται και πώς λειτουργεί, υποθέτω ότι δεν έχει κάποια μορφή άσκησης σωματικής, αλλά είναι μορφή άσκησης νοητικής, δηλαδή πώς κατευθύνω το μυαλό μου στην ουσία, αλλά ωστόσο με έναν τρόπο που έρχομαι σε επαφή και με το σώμα μου, δηλαδή ακούω τους χτύπους της καρδιάς μου, όταν νιώθω πιεσμένη, οπότε εκεί να παρέμβω, να κάνω κάτι, να ηρεμήσω, να χαλαρώσω, να κάνω κάποιες ανάσες ίσως. Ενώ στη γιόγκα, που έχω κάνει πολύ λίγο, ελάχιστα, θεωρώ ότι*

*μοιάζει κάπως ως προς το γεγονός ότι και για να κάνεις τις ασκήσεις πρέπει να εστιάσεις στο εδώ και τώρα, να εστιάσεις σε αυτό που κάνεις, αλλά θεωρώ ότι είναι περισσότερο συνδυασμός σωματικός. Στη γιόγκα είναι περισσότερο σωματική αρμονία και ισορροπία να είσαι σε επαφή ακόμα και με τους μύες σου, θεωρώ ότι μοιάζει περισσότερο τώρα που το σκέφτομαι, και πόσο αντέχει το σώμα σου, πόσο μπορείς να το τραβήξεις, πόσο μπορεί να πάει η κίνηση, οπότε σίγουρα και το μυαλό εκεί παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, νοητικά δηλαδή, πάλι συνδυασμός νομίζω πως είναι, αλλά δεν ξέρω αν ο διαλογισμός έχει και κάποιες ασκήσεις σωματικές. Θεωρώ ότι έχουν αρκετά κοινά. Το ένα απλώς είναι πιο σωματικό, ενώ το άλλο έχει έναν περισσότερο συνδυασμό σώματος-πνεύματος, μια πιο έντονη συνεργασία σώματος και νου ή πιο ενεργητικά θα έλεγα ότι συμμετέχει το σώμα, ενώ στον διαλογισμό νομίζω ότι είναι πιο παθητικά, χωρίς να ξέρω».*

*Σ20-Ε (-) «Νομίζω ότι είναι διαφορετικό πράγμα. Ο διαλογισμός είναι ο τρόπος σκέψης για τον εαυτό σου, εσύ τι σκέφτεσαι, ενώ η γιόγκα είναι και οι κινήσεις που κάνεις. Ο διαλογισμός είναι πιο πνευματικό, ενώ η γιόγκα είναι πιο σωματικό, χωρίς να το ξέρω».*

*Σ2-Ι (+) «Ο διαλογισμός και η γιόγκα είναι δύο διαφορετικά πράγματα. Η γιόγκα έχει περισσότερο να κάνει με το σώμα, είναι περισσότερο μια μορφή σωματικής άσκησης με διατάσεις και είναι απίστευτο σε τι σημεία μπορείς να φτάσεις με το σώμα σου, από ό,τι έχω δει στο Βαρανάζι. Ο διαλογισμός έχει περισσότερο να κάνει με τη διαδικασία της σκέψης. Αν τα κάνεις μαζί, γίνεται σαν μια άσκηση για την ψυχή και το σώμα μαζί. Οπότε είναι δύο πράγματα με δύο διαφορετικούς σκοπούς».*

*Σ13-Ι (+) «Πολύ διαφορετικά πράγματα. Όταν κάνεις γιόγκα κάνεις κάποιες ασκήσεις, διατατικές για τους μυς, ενώ όταν κάνεις διαλογισμό δεν υπάρχουν καθόλου μυς που να εμπλέκονται. Αρχίζεις απλώς να ηρεμείς και να παρατηρείς και να κρατάς ήρεμα διαφορετικά μέρη του σώματος. Οπότε είναι πολύ δύσκολο και ακόμα πιο δύσκολο να το εξηγήσει κανείς».*

*Σ19-Ι (-) «Νομίζω ότι είναι διαφορετικά πράγματα. Μέσω του διαλογισμού κρατάμε ήρεμο τον νου μας, ενώ μέσω της γιόγκα κρατάμε και τον νου και το σώμα μας ήρεμα».*

***Πρακτική θρησκευτικότητας.*** Η τελευταία υποκατηγορία στη νοηματοδότηση του διαλογισμού ως πολιτισμική πρακτική έχει να κάνει με τη σύνδεση του διαλογισμού με τη θρησκευτικότητα, άλλοτε για να περιγραφεί ως καθαρά θρησκευτική πρακτική, άλλοτε για να διαχωριστεί τελείως από το θρησκευτικό παρελθόν του. Στον παρακάτω πίνακα απεικονίζεται σε διαπολιτισμικό επίπεδο η σύνδεση που, με βάση τους συμμετέχοντες, υπάρχει ανάμεσα στις διαλογιστικές πρακτικές και τη θρησκεία.

Όπως διαφαίνεται και από τον πίνακα 7, πολλές τοποθετήσεις Ελλήνων και Ινδών συμμετεχόντων, έμπειρων και άπειρων προς τον διαλογισμό, υποστηρίζουν τη σύνδεση του διαλογισμού με τη θρησκευτικότητα, ενώ άλλες τοποθετήσεις διαφοροποιούν τελείως τον διαλογισμό από τη θρησκευτική διάσταση, επισημαίνοντας ότι όχι μόνο δεν υπάρχει καμία σχέση ανάμεσα στον διαλογισμό και τη θρησκεία, αλλά και ότι, από την εμπειρία τους, έχουν συναντήσει έντονη θρησκευτική προκατάληψη σχετικά.

Πίνακας 7

*Σχέση διαλογισμού και θρησκείας διαπολιτισμικά*

| Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό | Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί με εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό |
|---|---|---|---|
| κάποια σχέση<br>-Οι θρησκείες ενέχουν τον διαλογισμό, αλλά ο διαλογισμός δεν οδηγεί σε θρησκεία<br>-Θυμίζει και δε θα έπρεπε | κάποια σχέση<br>-Έχει θρησκευτική αφετηρία σήμερα είναι άσχετα<br>-Μοιάζει με προσευχή<br>-Οι θρησκείες ενέχουν τον διαλογισμό | κάποια σχέση<br>-Υπάρχουν δύο μορφές διαλογισμού, ο θρησκευτικός και ο πνευματικός<br>-θρησκευτική πρακτική | κάποια σχέση<br>-Ενδεχόμενη συνάφεια ή αλληλεπικάλυψη |
| καμία σχέση | καμία σχέση | καμία σχέση | καμία σχέση |
| καμία σχέση, υπάρχει έντονη θρησκευτική προκατάληψη | | | |

Οι θρησκευτικές αναφορές έχουν κυρίως να κάνουν με θρησκείες της Ανατολής, αλλά και με τον Χριστιανισμό. Πιο συγκεκριμένα στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, που εντοπίζονται σχετικές με τη θρησκευτικότητα αναφορές, ο διαλογισμός συνδέεται με κάποιους τρόπους με τον Ινδουισμό, τον Βουδισμό, τον Κομφουκιανισμό και τον Ισλαμισμό.

*Σ7-Ε (-) «Τον διαλογισμό τον έχω στο μυαλό μου σαν ρεύμα που αφορά ανθρώπους που έχουν εστιάσει καθαρά στην πνευματική τους ανάταση. Αυτό έχω στο μυαλό μου. Εννοείται ότι παράλληλα μου έρχεται ο Βουδισμός και ο Δαλάι Λάμα σαν συνώνυμες. Ένα ρεύμα, ένα σύνολο ανθρώπων, οι οποίοι στοχεύουν στο να είναι μακριά από τα υλιστικά πράγματα και στοχεύουν καθαρά στο εντός, στο ψυχικό, στο νοητικό».*

*Σ34-Ε (-) «Και η πνευματικότητα μοιάζει με θρησκευτική πρακτική, δηλαδή, όταν θέλεις και φιλοσοφικά να βάλεις κάποιες απαντήσεις σε πολύ μεγάλες ερωτήσεις, έχεις ένα σύστημα, όχι ιδεών θρησκευτικών απαραίτητα, αλλά βάζεις ένα σύστημα αποδεχόμενος κάποια ως σωστά και κάποια ως λάθος, άρα πάλι είσαι σε ένα πλέγμα. Χωρίς να ξέρω τι είναι διαλογισμός, νομίζω ότι είναι λίγο πιο κοντά στη θρησκεία, γιατί και με τη γιόγκα και με τον ανατολίτικο αυτό τρόπο αυτό είναι ήδη πιο κοντά σε εκφράσεις θρησκευτικές άλλων θρησκειών, όχι έτσι όπως το έχουμε στο μυαλό μας».*

*Σ5-Ι (+) «Εμείς κάνουμε διαλογισμό με πολύ μεγάλο βάθος. Πιστεύω στην ύπαρξη ενός Θεού και ότι όλος ο κόσμος είναι σαν μια οικογένεια, χωρίς να πειράζει αν πιστεύουν σε διαφορετικές θρησκείες, γιατί εγώ αγαπώ όλες τις θρησκείες. Πιστεύω στη θρησκεία μου, αλλά αγαπώ όλες τις θρησκείες. Πρέπει να διατηρούμε τον εαυτό μας όπως μας έφτιαξε ο Θεός, για αυτό τον λόγο εμείς δεν κόβουμε ούτε μία τρίχα που μας έδωσε ο Θεός, επειδή είμαστε Σικ. Οι άνθρωποι πρέπει να συνδέονται με αγάπη και να αγαπιούνται σαν αδέλφια».*

*Σ8-Ι (+) «Διαλογισμός για μένα είναι να λέω mantra και να προσπαθώ να συνδεθώ με τον θεό που λατρεύω ή στον οποίο απευθύνομαι και νιώθω σαν να μην είμαι στο σώμα μου σαν να είμαι μακριά από αυτό. Ουσιαστικά είναι μια σύνδεση με αυτό που είμαστε και με μια δύναμη, η οποία έρχεται σε μας και μας δίνει δύναμη και ευτυχία».*

Παραπάνω από τους μισούς Έλληνες συμμετέχοντες, τόσο αυτοί που έχουν εφαρμόσει τον διαλογισμό, όσο και εκείνοι που δεν τον έχουν ποτέ δοκιμάσει, αναφέρονται σε κάποια σχέση ανάμεσα στις δύο αυτές διαστάσεις. Πιο συγκεκριμένα, περισσότεροι από τους μισούς Έλληνες με εμπειρία πιστεύουν ότι διάφορες θρησκείες ενέχουν τον διαλογισμό στις πρακτικές τους, ξεκαθαρίζοντας, ωστόσο, ότι κάτι τέτοιο δε σημαίνει ότι ο διαλογισμός οδηγεί σε κάποια θρησκεία. Από τις αφηγήσεις τους διαφαίνεται ότι οι ρίζες των διαλογιστικών πρακτικών βρίσκονται εντός διαφόρων θρησκευτικών συστημάτων και ακόμα και σήμερα σε αυτά τα θρησκευτικά πλαίσια το διαλογιστικό στοιχείο είναι πολύ βασικό. Η προσευχή πιστεύουν, επίσης, ότι έχει κάποιες

αναλογίες με τον διαλογισμό ή οι ύμνοι και οι ψαλμωδίες που απαγγέλλονται από τους πιστούς ή τους ιερείς, αλλά και διάφορες πρακτικές μοναχών ή πατέρων της Εκκλησίας. Αντίστροφα, υπάρχει και η τοποθέτηση ότι η αληθινή θρησκευτικότητα οδηγεί σε μια κατάσταση που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί διαλογιστική, με την έννοια της κατάνυξης που βιώνουν οι πιστοί.

*Σ1-Ε (+) «Και πάλι μια σχέση που είναι και στενή και ανεξάρτητη, δηλαδή σε πολλές θρησκείες υπάρχει ένα έντονο στοιχείο διαλογισμού μέσα, σε μερικές είναι πιο προφανές αυτό το στοιχείο, σε άλλες λιγότερο, αλλά είναι ένα πολύ βασικό στοιχείο σε κάθε θρησκεία. Από την άλλη, όμως, ζει και ανεξάρτητα, δηλαδή είναι σαν εργαλείο, που πολύ συχνά στη θρησκεία ο διαλογισμός παίρνει απλά τη μορφή της προσευχής, αλλά κατά βάθος πολύ συχνά και ο διαλογισμός ο ίδιος είναι μια προσωπική προσευχή σε κάτι θείο που βρίσκεται μέσα σου, πολύ συχνά, οπότε μάλλον αυτό... Είναι μια στενή σχέση αλλά δεν είναι ούτε εδώ τόσο στενή, ώστε να μη δεις την ύπαρξη του διαλογισμού και ανεξαρτήτως θρησκείας».*

*Σ5-Ε (+) «Η θρησκευτικότητα μπορεί να ενέχει και τον διαλογισμό. Ο διαλογισμός μπορεί να έχει θρησκευτικότητα. Μπορεί όμως ούτε η θρησκευτικότητα να έχει διαλογισμό, ούτε ο διαλογισμός θρησκευτικότητα. Μπορεί όμως να είναι τελείως ξεχωριστά. Αν και τώρα εγώ πιστεύω ότι η θρησκευτικότητα πρέπει να σε οδηγεί σε μία διαλογιστική κατάσταση».*

*Σ14-Ε (+) «Κάπως νομίζω η διαφορά έχει να κάνει με ερμηνείες του πώς χαρακτηρίζουμε τα διάφορα συστήματα πρακτικές τεχνικές, αφού και στον ορθόδοξο Χριστιανισμό συναντάμε διαλογισμό, χωρίς η Εκκλησία να το ονομάζει διαλογισμό βέβαια, μπορεί να το ονομάζει προσευχή ή έχει ψαλμωδία που στην Ανατολή το λένε* mantras*, στην ορθόδοξη Εκκλησία τα λένε ψαλμούς. Αυτή η διαφορά έχει να κάνει με τη διαφορετική ερμηνεία, χαρακτηρισμούς και λέξεις που χρησιμοποιεί το κάθε πολιτισμικό περιβάλλον. Ο διαλογισμός βέβαια δεν είναι θρησκεία, το αντίστροφο μάλλον ισχύει ότι οι θρησκευτικές πρακτικές χρησιμοποιούν διαλογισμούς».*

*Σ29-Ε (+) «Ξεκίνησε από θρησκευτική μήτρα και έχει καταλήξει σε πνευματική πρακτική. Η προέλευσή του είναι καθαρά θρησκευτική, απλά η ινδική θρησκεία δεν ήταν τόσο δογματική, όπως την έχουμε στο μυαλό μας τη θρησκεία, ήταν πιο πνευματική, δηλαδή εκεί μπερδεύεται η θρησκεία με το πνεύμα, στην Ινδία, ενώ στη Δύση είναι πιο ξεχωριστή η θρησκευτικότητα από την πνευματικότητα. Στην Ανατολή λοιπόν ο διαλογισμός ήταν ένα θρησκευτικό εργαλείο με πνευματικές προεκτάσεις, ενώ εδώ είναι ένα θρησκευτικό εργαλείο, διαφορετικής θρησκείας, άρα διαχωρισμένο από τη Χριστιανορθόδοξη, αλλά όχι τόσο συνειδητά συνδυασμένο με τη*

*θρησκευτική πίστη των ινδουιστών. Στην Ελλάδα, αυτοί που κάνουν διαλογισμό, κάνουν τον διαλογισμό ως πνευματική τεχνική, χωρίς να γνωρίζουν ότι είναι μια θρησκευτική πρακτική. Στην ουσία έχει μια θρησκευτική προέκταση, αλλά δεν το ξέρουν, δεν έχουν εμβαθύνει τόσο πολύ, όπως δεν έχει εμβαθύνει κάποιος που κάνει βελονισμό ότι αυτό είναι κάτι μαγικό στην Κίνα και ότι κυνηγά τους δαίμονες που είναι πάνω στο σώμα του, όπως είναι τα ανθοϊάματα Μπαχ, που νομίζεις ότι κάνεις ανθοϊάματα, αλλά στην ουσία και άμα το ψάξεις βαθύτερα έχει να κάνει και με δυνάμεις κοσμικές. Αυτοί όλοι οι γιατροί και οι στοχαστές και οι θεοσοφιστές είχαν και αυτό στο μυαλό τους, το καλό, το κακό, κτλ. Ο κόσμος το κάνει χωρίς να έχει εμβαθύνει στο θρησκευτικό κομμάτι».*

*Σ22-Ε (-) «Θεωρώ ότι συνδέονται όλα αυτά με κάποιο άλλο τρόπο και συνδέονται γιατί νομίζω ότι υπάρχει και παράδειγμα σύνδεσης. Απλά θεωρώ ότι η θρησκεία επιβάλλεται με κάποιο τρόπο σε ένα σύνολο, έτσι όπως λειτουργεί εν πάση περίπτωση σήμερα, όπως το βλέπουμε, όπως το βιώνουμε, επιβάλλεται σε ένα σύνολο με σκοπό να το έχει κρατημένο, να το κρατάει. Από την άλλη, οι πατέρες της θρησκείας σε ένα ατομικό επίπεδο διαλογίζονταν ή διαλογίζονται με έναν άλλο τρόπο, σε μια σπηλιά ας πούμε, οπότε εκεί, αν πούμε, αν συμφωνήσουμε ότι υπάρχει κάποια σύνδεση, η μετάφραση γίνεται με διαφορετικό τρόπο, αλλά θεωρώ ότι υπάρχει σύνδεση. Δηλαδή το πώς εκείνοι έφεραν κάποια πράγματα και το πώς κάποιοι άλλοι σήμερα, κράτος, παπάδες, εξουσία, όλα αυτά μαζί συνέδεσαν ας πούμε και προσπαθούν να εφαρμόσουν ένα δόγμα πλέον και όχι μια θρησκεία μια λατρεία, ας πούμε στο σύνολο, διαφέρει. Έτσι όπως η θρησκεία είχε κάποιες πρακτικές παλιά έτσι κι αυτό ήταν μια πρακτική μιας άλλης θρησκείας, γιατί κάπου πιστεύει αυτό το πράγμα (ο διαλογισμός), από κάπου έρχεται και δε μπορεί να αποκοπεί από τη θρησκεία. Και οι μοναχοί στο Άγιο Όρος ή κάπου που διαλογίζονται με βάση κάποια θεότητα διαλογίζονται, ακολουθούν κάποιους κανόνες, μια νηστεία, που κι αυτό σε φέρνει πνευματικά μετά σε άλλο επίπεδο.*

*Σ31-Ε (-) «Σε κάποιες θρησκείες, από όσο ξέρω, είναι ενταγμένος ο διαλογισμός, όπως στον Βουδισμό ή στον Κομφουκιανισμό, από όσο γνωρίζω, ή στον Ινδουισμό, σε άλλες όπως ο Χριστιανισμός κάτι τέτοιες πρακτικές υφίστανται, αλλά δεν ονοματίζονται ως τέτοιες. Ο μοναχισμός έχει μορφές εσωτερικής αναζήτησης αντίστοιχες, μένοντας πολλές ώρες με τον εαυτό σου σε μια διαδικασία εσωτερικής αναζήτησης, επειδή θεωρούνται ανθρωπογενείς μέθοδοι εσωτερικής αναζήτησης, έχουν διαλογισμό στην πράξη και την πρακτική τους, ανεξάρτητα από το αν το ονοματίζουν ως τέτοιο. Δε θα έλεγα ότι στη Δύση εφαρμόζεται σήμερα ως θρησκευτική πρακτική, γιατί πιστεύω ότι μια θρησκεία ακολουθεί κάποια μοτίβα. Η θρησκεία προϋποθέτει την πίστη, είναι ένα ευρύτερο πράγμα που ικανοποιεί την πίστη μας, έχει βάση την πίστη, πιστεύεις το θείο και αυτό που λέει η συγκεκριμένη θρησκεία. Όποιος από την*

*άλλη πλευρά κάνει διαλογισμό δε χρειάζεται να είναι βουδιστής. Μπορεί να ακολουθώ την πρακτική και να δράττω τα οφέλη της χωρίς να πιστεύω στο θείο που πιστεύουν οι βουδιστές, ας πούμε, που ασχολούνται με τον διαλογισμό».*

Οι περισσότεροι Ινδοί συμμετέχοντες με προσωπική εμπειρία στον διαλογισμό αναφέρουν ότι υπάρχουν δύο μορφές διαλογισμού: ο θρησκευτικός και ο πνευματικός. Λίγοι από τους Ινδούς χωρίς εμπειρία εκφράζουν επίσης μια ενδεχόμενη συνάφεια ή αλληλεπικάλυψη ανάμεσα στον διαλογισμό και τη θρησκευτικότητα. Όπως θα δούμε παρακάτω, και από τις δύο ομάδες των Ινδών συνεντευξιαζόμενων και κυρίως από εκείνους χωρίς σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία επισημαίνεται η απουσία σχέσης ανάμεσα στις δύο διαστάσεις.

Η διάκριση του διαλογισμού σε θρησκευτικό και πνευματικό σημαίνει, με βάση τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων, ότι οι διαλογιστικές πρακτικές ποικίλλουν, ανάλογα με τον στόχο που εξυπηρετούν, την πρόθεση του διαλογιζόμενου και τον προσωπικό σκοπό που εξυπηρετεί ο εκάστοτε διαλογισμός. Αν, για παράδειγμα, κάποιος πιστεύει σε μια συγκεκριμένη θρησκεία, ενδέχεται να απευθύνει τον διαλογισμό του στον Θεό του και τότε η διαλογιστική πρακτική δύναται να προσιδιάζει στην προσευχή. Αντίθετα, αν δεν υιοθετεί μια συγκεκριμένη θρησκευτική τοποθέτηση, μπορεί να τον κάνει για τα επερχόμενα οφέλη που πιστεύει, σύμφωνα με την προηγούμενη εμπειρία του, ότι θα του επιφέρει. Το πλαίσιο επισημαίνεται ότι παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο, διότι η πρακτική του διαλογισμού στον χώρο της εργασίας ή το σχολείο έχει εντελώς διαφορετικό χαρακτήρα από εκείνη που συντελείται σε ένα ιερό χώρο, όπως σε έναν ναό.

*Σ2-Ι (+) «Είναι μια δύσκολη ερώτηση. Νομίζω ότι κάπως μπορώ να απαντήσω τη ερώτησή σου γιατί πρόσφατα πήγα στο Βαρανάζι, όπου τα πάντα έχουν να κάνουν με τον Ινδουισμό και τον θεό Σίβα, τον φημισμένο ναό του θεού Σίβα. Γκουρού λέγονται εκεί όλοι εκείνοι που κάνουν διαλογισμό με θρησκευτικό τρόπο. Κάθονται στον Γάγγη, του οποίου το νερό είναι ιερό, και διαλογίζονται μέσα στον Γάγγη. Σε αυτή την περίπτωση ο διαλογισμός μπερδεύεται με τη θρησκεία και για αυτό το κάνουν. Σχετίζονται βέβαια και με την πνευματικότητα, γιατί*

*συνάντησα κάποιους γκουρού, που ήμασταν σε ιερό μέρος, με τη θρησκεία και τον Ινδουισμό. Υπήρχαν και οι μπάβα, που είναι σαν τους γκουρού, απλά οι γκουρού έχουν παραπάνω γνώση. Ο γκουρού είναι κάποιος από τον οποίο μπορείς να μάθεις, αν θέλεις και τον θεωρήσεις τον γκουρού σου, είναι δάσκαλος. Μπάβα είναι αυτός που το κάνει για τον εαυτό του και έχει μια πνευματική επίγνωση σχετικά και δε σε διδάσκει. Γκουρού και μπάβα στην Ινδία μπορούν να γίνουν και οι γυναίκες και υπάρχουν πολλές. Νομίζω ότι ο διαλογισμός έχει να κάνει με τον θεό. Εξαρτάται νομίζω, γιατί εγώ είμαι Ιδνουίστρια, λίγο βέβαια, κάνω απλά την πούτζα το πρωί, απλά αν κάποιος εκείνη την ώρα που κάνει διαλογισμό συγκεντρώνεται στον θεό Σίβα, αυτό κάνει θρησκευτικό τον διαλογισμό. Παλιά νομίζω ότι ο διαλογισμός συνδεόταν περισσότερο με τον Ινδουισμό. Σήμερα οι άνθρωποι που πιστεύουν στον Ινδουισμό κάνουν την πούτζα, δεν κάνουν διαλογισμό. Πούτζα είναι η προσευχή των Ινδουιστών. Οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν για τον διαλογισμό».*

*Σ6-Ι (+) «Όχι, νομίζω ότι μπορεί να το κάνει ο οποιοσδήποτε, ανεξαρτήτως θρησκείας. Οι δάσκαλοι είναι πιο θρησκευτικοί άνθρωποι ή μάλλον θα έλεγα πιο πνευματικοί άνθρωποι. Στο σχολείο χρόνια πριν είχαμε γιόγκα. Εξαρτάται σε ποιο μέρος της χώρας αναφέρεται κανείς ίσως. Στην αρχή του μαθήματος κάναμε διαλογισμό, 15 λεπτά στην αρχή και 15 λεπτά στο τέλος. Ήταν ξεκάθαρο ότι επρόκειτο για γιόγκα και διαλογισμό και όχι για μια θρησκευτική πρακτική. Υπάρχει μια μεγάλη αντίφαση στην Ινδία, γιατί στην Ινδία το διδασκόμασταν με πνευματικό τρόπο, αλλά προφανώς μετά πας στον ναό κι εξαρτάται σε ποιον θεό πιστεύεις κι έχεις κάποιον που σε καθοδηγεί. Οπότε υπάρχουν δύο τρόποι να το κάνει κανείς και θρησκευτικά και πνευματικά. Όταν κάνεις τον διαλογισμό στον ναό είναι σαν προσευχή, ενώ όταν τον κάνεις στο σχολείο, δεν έχει καμία σχέση με προσευχή, εξαρτάται από το περιβάλλον.*

*Σ8-Ι (+) «Ο διαλογισμός μπορεί να παραλληλιστεί με προσευχή, αλλά ουσιαστικά είναι μια σύνδεση με αυτό που είμαστε και με μια δύναμη, η οποία έρχεται σε μας και μας δίνει δύναμη και ευτυχία. Δεν είναι κάθε φορά προσευχή ο διαλογισμός, εξαρτάται. Αν μου έχει συμβεί κάτι μπορεί να ζητάω βοήθεια ή καθοδήγηση, αλλά και όταν είμαι χαρούμενη κάθομαι και κάνω διαλογισμό και το μοιράζομαι αυτό με τους θεούς. Μπορούμε να μοιραζόμαστε μαζί τους τη χαρά και τη λύπη. Η διαφορά του διαλογισμού με την προσευχή είναι ότι δεν ζητάμε κάτι, απλώς καθόμαστε ή απλώς ο εσωτερικός εαυτός μας συνδέεται με τους θεούς, αν κάποιος πιστεύει. Αυτό συμβαίνει σε μένα επειδή πιστεύω πως οι θεοί βρίσκονται σε όλο το σύμπαν και μπορώ να συνδεθώ μαζί τους.*

*Σ10-Ι (+) «Κάθε θρησκεία έχει έναν πυρήνα από ιδεολογίες, οι χριστιανοί, οι βουδιστές κτλ. Εξαρτάται από το ποια θρησκεία πληροί τα κριτήριά σου. Ο διαλογισμός μπορεί να αποτελεί ή να μην αποτελεί μέρος της θρησκείας σου, ανάλογα με τη θρησκεία στην οποία ανήκει κανείς.*

*Επίσης, όπως είπαμε υπάρχουν τόσα πολλά είδη διαλογισμού, που εξαρτάται πώς και αν θέλεις να τον εντάξεις ως μέρος της θρησκείας σου. Ο διαλογισμός δεν είναι καθόλου θρησκευτικός, είναι κάτι που σε πηγαίνει σε μια ανώτερη κατάσταση της πραγματικότητας. Μπορεί να είναι θρησκευτικός, αλλά μπορεί και να μην είναι καθόλου θρησκευτικός. Σε βοηθάει να καταλάβεις ποιος πραγματικά είσαι, οπότε εξαρτάται από το άτομο, τον τρόπο που θέλει να το κάνει, όπως όταν είναι κανείς χριστιανός μοναχός, επαναλαμβάνει όλη μέρα κάποια προσευχή με κλειστά μάτια και ίσως τότε κάνει χριστιανικό διαλογισμό. Ωστόσο, ακόμα κι αν χρησιμοποιήσεις το μόνο όνομα του Θεού μέσα στον διαλογισμό σου, τότε δεν συνδέεσαι πραγματικά σε κάποια θρησκεία».*

*Σ18-Ι (+) «Είμαι θρησκευόμενη. Νομίζω ότι υπάρχουν δύο είδη διαλογισμού, εκείνος που πας στον ναό, υπάρχει μουσική με μηνύματα, που ουσιαστικά σου λένε, όπως και η θρησκεία, να κάνεις το καλό. Αν κάνεις αυτό, θα έρθει αυτή η συνέπεια, αν κάνεις το άλλο, θα έρθει η άλλη συνέπεια, πρόκειται για σοφές κουβέντες ουσιαστικά και αυτός είναι ο θρησκευτικός διαλογισμός. Έκανα όμως και ήσυχο διαλογισμό, όπου ούτε ακούς ούτε λες κάτι. Μια φίλη μου, που δεν είναι ινδουίστρια, κάνει διαλογισμό, περισσότερο πνευματικό διαλογισμό. Με τον θρησκευτικό διαλογισμό, που είναι μέρος του Ινδουισμού, δεν προσεύχεσαι ακριβώς, αλλά ακούς προσευχές που σου λένε να είσαι καλός και να κάνεις καλές πράξεις, να είσαι ευγνώμων, τα mantras.*

*Σ4-Ι (+) «Δε νομίζω ότι κανείς από μας δε σχετίζεται με τον διαλογισμό σαν να επρόκειτο για μια θρησκευτική πρακτική, είναι μια διαφορετική πρακτική από τη θρησκεία. Νομίζω ότι δεν έχουμε όλοι το ίδιο επίπεδο αντίληψης. Υπάρχουν κάποιοι που είναι ακαδημαϊκοί και άλλοι που δεν ξέρουν την εξήγηση των πραγμάτων. Στην Ινδία τα πάντα έχουν να κάνουν με τη θρησκεία, γιατί μπορεί να αποτελέσει μια κοινή βάση συνεννόησης. Επομένως, για να πειστεί ο κόσμος να ασκεί τη γιόγκα και να επωφεληθεί, συνδέθηκε με τη θρησκεία. Προσωπικά όμως δεν πιστεύω ότι έχει καμία σχέση με τη θρησκεία. Οι άνθρωποι που ακολουθούν όμως πολύ πιστά τη θρησκεία σχετίζουν τη γιόγκα και τον διαλογισμό με αυτή. Για παράδειγμα το surya pranayama που χρειάζεται να το κάνεις σε διαφορετικές στάσεις για να το ολοκληρώσεις και είναι γιόγκα για μένα, μπορεί να συσχετιστεί με τον ήλιο και την προσευχή στον θεό ήλιο. Ακόμα και το namaste είναι μια μορφή άσκησης της γιόγκα, όμως πλέον όλοι το κάνουν χωρίς να καταλαβαίνουν γιατί, το νόημα νομίζω ότι έχει χαθεί στο παρελθόν, αλλά ακόμα το κάνουμε».*

*Σ13-Ι (+) «Νομίζω ότι κάπως στον Ινδουισμό μιλούν για τον διαλογισμό, όπως μιλούν και στον Βουδισμό, αλλά δε νομίζω ότι στον Ισλαμισμό ή τον Χριστιανισμό γίνεται αναφορά στον διαλογισμό. Πήγα σε ένα χριστιανικό σχολείο για μια διετία και δε γινόταν καμία αναφορά στον διαλογισμό. Νομίζω ότι στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό μιλούν ανοιχτά για τον διαλογισμό,*

*σου λένε ότι χρειάζεται να κάνεις διαλογισμό και ενδεχομένως μπορεί να σου δείξουν και τον τρόπο να το κάνεις. Στον Βουδισμό κάνουν διαλογισμό με το να ψάλλουν και να συγκεντρώνονται σε αυτό, αλλά στον Ινδουισμό δε δίνεται αυτή η κατεύθυνση με τόσο συγκεκριμένο τρόπο. Σου λένε ότι χρειάζεται να κάνεις διαλογισμό, ίσως να βρεις ένα γκουρού, ίσως να βρεις ένα τρόπο με τον οποίο να μπορείς να διαλογίζεσαι. Το προτείνουν για τα γενικά οφέλη που έχει, όχι σαν μέρος της θρησκείας. Ο γκουρού κυριολεκτικά σημαίνει ένας ειδικός στον τομέα του. Ο καθηγητής της φυσικής σου θα μπορούσε να είναι ένας γκουρού, αλλά αυτός ο γκουρού είναι εξειδικευμένος στον διαλογισμό. Το να βρεις ένα γκουρού είναι πολύ δύσκολο, γιατί δεν ξέρεις ποιος είναι αληθινός γκουρού, διότι δε μπορείς να δεις μέσα τους. Ο διαλογισμός δεν είναι μια θρησκευτική πρακτική.*

*Σ17-Ι (-) «Νομίζω ότι ο διαλογισμός και η θρησκεία μπορεί να αλληλεπικαλύπτονται, αλλά δεν αποτελεί κανένα μέρος του άλλου, γιατί για παράδειγμα δεν είμαι θρησκευόμενη, ούτε σε πνευματικό επίπεδο κάνω κάτι, με την έννοια ότι δεν κάνω διαλογισμό, αλλά έχω βιώσει τη διαλογιστική κατάσταση, ίσως με κάποιο τρόπο. Σε διάφορες θρησκείες, όπως για παράδειγμα στον Χριστιανισμό, όταν πηγαίνεις σε ένα ναό και προσεύχεσαι, αυτή η προσευχή ή η συγκέντρωση στην εικόνα του Χριστού, μπορεί να είναι παρόμοια με κάποιες από τις πρακτικές των Ινδουιστών, που μπορεί να προσεύχονται μπροστά σε κάποιο είδωλο ή δέντρο ή τη φωτιά. Αυτές είναι δυο διαφορετικές θρησκευτικές πρακτικές, αλλά ουσιαστικά αυτό που συμβαίνει στον ανθρώπινο νου που εμπλέκεται στην προσευχή είναι το ίδιο πράγμα, το ίδιο φαινόμενο, η συγκέντρωση και η ηρεμία και η ησυχία, οι συνάψεις ρίχνουν τον ρυθμό λειτουργίας τους και με αυτή την έννοια νομίζω ότι αλληλεπικαλύπτονται. Μπορείς να κοιτάς και ένα πίνακα, χωρίς να πιστεύεις στην ύπαρξη του Θεού και να διαλογίζεσαι.*

Τέλος, δύο εκ των Ινδών συμμετεχόντων στην έρευνα με εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζουν την άποψη ότι ο διαλογισμός είναι μια θρησκευτική πρακτική. Περιγράφεται σαν ένα θρησκευτικό εργαλείο, σαν ένα μέσο να απευθυνθεί κανείς στον θεό που πιστεύει και σαν μια τεχνική που προσφέρει θρησκευτική και υπερβατική κατάνυξη.

*Σ5-Ι (+) «Η θρησκεία μου είναι σαν δασκάλα και μου λέει να κάνω διαλογισμό. Ο διαλογισμός είναι περίπου ίδιο πράγμα με την προσευχή, η διαφορά τους είναι κάτι πολύ βαθύ, για το οποίο δε μπορούμε να μιλήσουμε ή να το διαβάσουμε. Όταν εσύ πιστεύεις στον Θεό, μόνο εσύ ξέρεις μέσα σου πόσο ωραίο είναι και δε μπορείς να το εξηγήσεις, χρειάζεται να το βιώσει κάποιος. Ο διαλογισμός είναι ένας δρόμος για τη θρησκεία, χωρίς τον δρόμο δε μπορείς να φτάσεις στον προορισμό σου».*

Ορισμένοι από τους Έλληνες και τους Ινδούς συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει καμία σχέση ανάμεσα στον διαλογισμό και τη θρησκευτικότητα. Ορισμένοι από τους Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό, μάλιστα, εκφράζουν την άποψη ότι έχουν συναντήσει έντονη θρησκευτική προκατάληψη σχετικά. Με βάση τις τοποθετήσεις τους οι συμμετέχοντες περιγράφουν τη θρησκευτικότητα σαν κάτι που περιβάλλεται από αυστηρώς καθορισμένα δόγματα, πρωτόκολλα και συγκεκριμένους κανόνες, που χαρακτηρίζεται από κάποιο βαθμό αυστηρότητας, ενίοτε, και που ιστορικά έχει συνδεθεί με πολέμους, κάποιες φορές διχοτομικούς για την ανθρωπότητα, σε αντίθεση με τον διαλογισμό που, από τη φύση του, έχει ενωτικό χαρακτήρα.

Επιπροσθέτως, σημειώνεται ότι η θρησκευτικότητα είναι μια τοποθέτηση με περισσότερο σταθερό χαρακτήρα, σε βάθος χρόνου, για το άτομο, με την έννοια ότι, συνήθως, δεν υφίσταται μεταβολές στη ζωή ενός ανθρώπου, ενώ ο διαλογισμός είναι ένα περισσότερο παροδικό στοιχείο στη ζωή κάποιου, το οποίο μπορεί να εμφανίζεται ή να εξαφανίζεται συγκυριακά. Υπογραμμίζουν, επίσης, ότι άνθρωποι ανεξαρτήτως θρησκευτικής προέλευσης μπορούν να κάνουν διαλογισμό, καθότι η μόνη προϋπόθεση του διαλογισμού είναι η ύπαρξη της ψυχής, ο ίδιος ο άνθρωπος και η αντίστοιχη πρόθεσή του. Ιδιαίτερα μάλιστα στην περίπτωση της Ινδίας, τα πράγματα μπορεί να ποικίλλουν σημαντικά και να καθίσταται ιδιαιτέρως πολύπλοκη η κατηγοριοποίηση των διαλογιζόμενων, με την έννοια ότι μπορεί να συναντήσει κανείς Ινδουιστές που να μην κάνουν ποτέ διαλογισμό και άθεους που να τον έχουν εντάξει στο ρεπερτόριο της καθημερινότητάς τους. Σήμερα άλλωστε, σύμφωνα πάντα με τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, ο διαλογισμός ενδέχεται να αποτελεί εργαλείο που προτείνεται από την επιστημονική κοινότητα ως μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας.

*Σ2-Ε (+) «Με τη θρησκεία δεν έχει απολύτως καμία σχέση. Ο διαλογισμός είναι το αποτέλεσμα μιας προσπάθειας ένωσης καταρχήν με τον εαυτό μας και μετά με τους υπόλοιπους. Η θρησκεία,*

*οι θρησκείες, το μόνο που κάνουν είναι να χωρίζουν τους ανθρώπους. Άρα θεωρώ ότι δεν έχει καμία σχέση με τη θρησκεία».*

*Σ3-Ε (+) «Όχι. Ο διαλογισμός είναι μία τεχνική, είναι ένας τρόπος να ησυχάζεις τον νου, να αλλάζεις τη βιοχημεία σου και να δημιουργείς ξανά και ξανά την καλύτερη δυνατή συνθήκη, εφόσον θέλεις να προσευχηθείς. Το να προσεύχεσαι δεν είναι κεκτημένο και ιδιότητα θρησκείας. Είναι μία φυσική κατάσταση για τα ανθρώπινα όντα που γνωρίζουν να ζητούν, επομένως να μιλούν στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο της ψυχής και ενεργειακά δονώντας τα mandalas να προσελκύουν τα αντίστοιχα από το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του όλου, που όλοι πια ξέρουμε από τον Tesla και την κβαντομηχανική ότι λειτουργεί. Η επιστήμη έχει ήδη ανακαλύψει πώς λειτουργούν τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία και η συνήχησή τους».*

*Σ20-Ε (-) «Σε σχέση με τη θρησκεία είναι άλλο πράγμα κατ' εμένα, αλλά για κάποιον που πιστεύει φανατικά στη θρησκεία θα το θεωρήσει ότι είναι το ίδιο. Εγώ πιστεύω ότι είναι διαφορετικό, με την έννοια ότι στη θρησκεία όχι ακριβώς σου επιβάλουν κάτι, αλλά το δέχεσαι αυτούσιο, ενώ με τον διαλογισμό κάθεσαι και σκέφτεσαι οτιδήποτε που ο εαυτός σου μπορεί να το δέχεται ή όχι».*

*7-Ι (+). Ο διαλογισμός δεν έχει καμία σχέση με τη θρησκεία κατά τη γνώμη μου. Η Ινδία είναι μια πολύ θρησκευτική χώρα, επομένως οι άνθρωποι απλά συνδέονται με τη θρησκεία τους και προσπαθούν να την ακολουθήσουν, αλλά κατά την αντίληψή μου, ο διαλογισμός και η θρησκεία είναι δύο διαφορετικά πράγματα.*

*12-Ι (+). Ξέρω πολλούς ανθρώπους που συνδέουν τη γιόγκα και τον διαλογισμό με τον Ινδουισμό, αλλά δεν νομίζω ότι υπάρχει αυτός ο περιορισμός, δε νομίζω ότι υπάρχουν ιδιαίτερες θρησκευτικές εκφάνσεις στον διαλογισμό. Νομίζω ότι υπάρχουν πολλοί που συσχετίζουν τη θρησκεία με τον διαλογισμό. Δε νομίζω ότι υπάρχει κάποιος σύνδεσμος ανάμεσά τους. Νομίζω ότι είναι δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα. Ο καθένας, από οποιαδήποτε θρησκεία, μπορεί να κάνει διαλογισμό και νομίζω ότι κάθε θρησκεία έχει τις δικές τις μορφές διαλογισμού. Ενδέχεται να διαφέρουν στον τρόπο.*

*Σ13-Ι (+) «Νομίζω ότι ο διαλογισμός έχει να κάνει με εσένα και τον νου σου, τον τρόπο που δέχεσαι αυτό που είσαι, τον τρόπο που πιλοτάρεις τη ζωή σου. Η θρησκεία έχει πολλούς περισσότερους κανόνες, είναι κάτι πιο αυστηρό, όπου υπάρχουν κάποια συγκεκριμένα πρωτόκολλα που πρέπει να ακολουθήσεις και τα οποία δε μπορείς να υπερβείς. Στον διαλογισμό δεν βλέπω κάτι σχετικό με αυτό, νομίζω ότι είναι δύο διαφορετικά πράγματα».*

*Σ1-Ι (-) «Είναι δύσκολο να εξηγήσω τη διαφορά του διαλογισμού από τη θρησκεία. Οι άνθρωποι έφτιαξαν τη θρησκεία, όμως, στην πραγματικότητα υπάρχει μόνο ένας Θεός και μια*

*υπερδύναμη. Αυτός που κάνει διαλογισμό μπορεί να προέρχεται από οποιαδήποτε θρησκεία και με αυτόν τον τρόπο συνδέεται με αυτόν τον θετικό Θεό. Δεν πιστεύω ότι ο διαλογισμός είναι μια θρησκευτική πρακτική. Είναι μια ινδική πνευματική πρακτική».*

*Σ11-Ι (-) «Δε νομίζω ότι υπάρχει κάποια αλληλεπικάλυψη ανάμεσα στον διαλογισμό και τη θρησκεία. Νομίζω ότι δεν υπάρχει καμία συνάφεια μεταξύ τους. Μπορεί να το κάνει οποιοσδήποτε».*

*Σ14-Ι (-) «Η Ινδία εμπεριέχει πολλές διαφοροποιήσεις στους ανθρώπους και τις απόψεις τους, κάποιοι μπορεί να είναι θρησκευόμενοι χωρίς να διαλογίζονται και κάποιοι άλλοι μπορεί να διαλογίζονται χωρίς να είναι θρησκευόμενοι. Επομένως, είναι μια πολύ προσωπική επιλογή. Για παράδειγμα εγώ είμαι υπερβολικά θρησκευόμενη και δεν έχω κάνει ποτέ διαλογισμό, ενώ η αδερφή μου είναι άθεη, αλλά κάνει γιόγκα και διαλογισμό κι εγώ που είμαι θρησκευόμενη κάνω γιόγκα αλλά δεν κάνω διαλογισμό, επομένως είναι μια πάρα πολύ προσωπική επιλογή και η διαφορά έγκειται στο ότι ο διαλογισμός έχει να κάνει με τον έλεγχο του νου και του εσώτερου εαυτού σου, ενώ το να θρησκεύεσαι είναι κάτι που δεν αλλάζει, έχει να κάνει με αυτό που είσαι. Το να κάνεις διαλογισμό και να είσαι πνευματικός είναι μια προσωπική επιλογή που μπορεί να γίνει και να αλλάξει αργότερα στη ζωή επίσης, με την έννοια ότι, αν θέλω να ακολουθήσω το πνευματικό μονοπάτι, μπορώ να το κάνω ανά πάσα στιγμή, ενώ αν θέλω να αλλάξω θρησκεία, δεν είναι κάτι εύκολο, οπότε πιστεύω ότι είναι μια πολύ προσωπική επιλογή. Οι διαφορές είναι πολύ ξεκάθαρες, σε συνδέει με την ψυχή σου, ενώ η θρησκεία είναι κάτι που έχει πολλή ιστορία».*

Λίγοι, τέλος, από τους Έλληνες συνεντευξιαζόμενους και μόνο από εκείνους που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζουν ότι, όχι απλά δεν υπάρχει καμία σχέση ανάμεσα στον διαλογισμό και τη θρησκεία, αλλά πιο συγκεκριμένα, οποιαδήποτε τέτοια αντίληψη εμπίπτει στην κατηγορία της θρησκευτικής προκατάληψης. Πιο συγκεκριμένα, αξιολογούν τέτοιες συνδέσεις εξαιρετικά αναχρονιστικές, θρησκόληπτες και σκοταδιστικές, χωρίς κανένα φίλτρο αντικειμενικότητας.

*Σ4-Ε (+) «Είναι τελείως μεσαιωνική αντίληψη, είναι σχεδόν Ιερά Εξέταση. Ο διαλογισμός έχει να κάνει με την αυτογνωσία και η απάντηση σου σε αυτό είναι πόσο έχει να κάνει η θρησκεία με την αυτογνωσία πόσο έχει να κάνει η πνευματικότητα με την αυτογνωσία; Πόσο ταιριάζουν; Τόσο περισσότερο θα ταιριάξει ο διαλογισμός είτε προς τη μία κατεύθυνση είτε προς την άλλη.*

*Εδώ εγώ θα γίνω λίγο αιρετικός. Για μένα όλες οι θρησκείες δεν είναι τίποτα άλλο παρά τέχνασμα κάποιων ανθρώπων για να χειραγωγήσουν τις μάζες. Τίποτα άλλο».*

*Σ10-Ε (+) «Επειδή εδώ στην Ελλάδα, π.χ. εσύ κάνεις μια έρευνα αυτή τη στιγμή για τον διαλογισμό και είσαι στην Ελλάδα, επειδή οι πυλώνες αυτού του κράτους είναι η θρησκεία, όπως ο στρατός και κάποιοι άλλοι θεσμοί, όλοι αυτοί οι θρησκόληπτοι μπερδεύουν την πνευματικότητα με τη θρησκεία και θεωρούν ότι απέχει ο διαλογισμός από αυτή τη φούσκα που έχουν χτίσει και θέλουν ο κόσμος να άγεται και να φέρεται μέσα από τη θρησκεία, ότι από εκεί θα γίνεις ένας καλύτερος άνθρωπος, από εκεί θα έρθει η ηρεμία σου, αυτοί οι άνθρωποι λοιπόν εναντιώνονται σε ό,τι δεν γνωρίζουν, όπως και ο κάθε άνθρωπος στο διαφορετικό. Γιατί ναι μεν η γιόγκα έχει μπει στη ζωή μας, αλλά τον διαλογισμό ως διαλογισμό δεν τον αναγνωρίζουν, το θεωρούν κάτι παγανιστικό και σίγουρα θέλουν να το αποτρέψουν από το να μπει στις ζωές των ανθρώπων, γιατί δεν τους συμφέρει να καλυφθούν αυτές οι κοινωνικές και θρησκευτικές ανάγκες των ανθρώπων με μια μέθοδο που θα τους φέρει ίαση στην ψυχή τους και στο σώμα τους, ενώ οι ίδιοι θεωρούν ότι αυτοί φέρνουν στον λαό τη θρησκεία και την πνευματικότητα και την ανωτερότητα. Ενώ λοιπόν πιστεύω ότι η θρησκεία το αναγνωρίζει ότι αυτό μπορεί να κάνει καλό είναι τόσο με παρωπίδες και κοντόφθαλμα τα πράγματα που δε μπορεί να αναγνωρίσει κάτι το οποίο μπαίνει στον Δυτικό πολιτισμό, υπάρχει, καλλιεργείται και δεν το θέλει γιατί δεν τη συμφέρει».*

*Σ29-Ε (+) «Με το υπάρχον ελληνικό δόγμα είναι ξένος ο διαλογισμός, κυρίως ως κομμάτι της ινδικής σχολής της γιόγκα και της ασιατικής φάσης γενικότερα. Η μορφή του διαλογισμού με τη δική μας την ελληνορθόδοξη δεν κολλάει, όχι, είναι άλλος διαλογισμός ο ένας άλλος διαλογισμός ο άλλος. Αντιμετωπίζεται ως αίρεση και επίσημα και ανεπίσημα. Σε κάποια περιβάλλοντα θεωρείται πως είναι προς αποφυγή, κάποια συντηρητικά περιβάλλοντα χριστιανικά».*

Ένας μικρός αριθμός από τους Έλληνες συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό επισημαίνει την ανάγκη να διαδοθεί εφεξής πιο σωστά η πρακτική του διαλογισμού, διασφαλίζοντας μια πιο ξεκάθαρη διάκριση από θρησκευτικά στοιχεία. Ορισμένοι πάλι από την ομάδα των εχόντων σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία, στην κατεύθυνση της περαιτέρω διάδοσης του διαλογισμού, επίσης υπογραμμίζουν την αναγκαιότητα σαφούς διάκρισης του διαλογισμού κατά τη διδασκαλία του από οποιεσδήποτε θρησκευτικές αναφορές και συσχετισμούς. Στη διευκρίνιση αυτή

συμφωνούν και οι μισοί σχεδόν εκ των μην εχόντων σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία. Προκρίνουν την ανάγκη αντικειμενικής ενημέρωσης, απαλλαγμένης από δόγματα και προκαταλήψεις, έτσι ώστε να διαδοθεί περισσότερο στο ευρύ κοινό και να μπορέσουν οι άνθρωποι να βιώσουν τα πολλαπλά οφέλη που προσφέρει.

*Σ14-Ε (+) «Σκέφτομαι ότι αυτό το οποίο θα πρόσθετα είναι ότι το να καθαρίσει η λέξη διαλογισμός από τις θρησκευτικές χροιές που κουβαλάει μαζί του, προκειμένου να κάνουν την πρακτική του πιο πολλοί άνθρωποι, γιατί το θεωρώ ωφέλιμο ούτως η άλλως και αυτός θα είναι ένας τρόπος να επικοινωνηθεί στα Δυτικά αυτιά».*

*Σ29-Ε (+) «Ναι, πιστεύω ότι θα έπρεπε να κάνει περισσότερο διαλογισμό ο άνθρωπος μέσω διαφορετικών πρακτικών και εκφράσεων διαλογισμού και να προσπαθούσε να δώσει τη σκυτάλη στις δογματικές καταστάσεις, είτε είναι θρησκείες, είτε είναι φιλοσοφίες, είτε είναι κράτη, είτε είναι οτιδήποτε, ώστε να αναπτυχθεί μια επικοινωνία και μια πλατφόρμα ανταλλαγής απόψεων, έστω και κριτικής, έστω και πολεμικής. Δηλαδή θα έπρεπε να δημιουργηθούν περισσότερα κέντρα διαλογισμού και όσοι κάνουν διαλογισμό να προσπαθήσουν να μυήσουν στον διαλογισμό κόσμο, ώστε ο κόσμος να δει κατά πόσο αυτό είναι ή δεν είναι απαραίτητο στα Χριστιανικά ή στα Δυτικά κοσμοσυστήματα. Με σκοπό να ωφεληθεί, θεωρώ ότι είναι δεδομένο ότι θα ωφεληθεί, γιατί ο διαλογισμός είναι εκ των πραγμάτων ωφέλιμος, δηλαδή θα μπορούσε να καταλάβει περισσότερο τι γίνεται σε επίπεδο κοινωνικό, σε επίπεδο θρησκευτικό, μπορεί να είναι κάπως συγκρητικό αυτό που λέω, αλλά μπορεί να είχε να ωφεληθεί και ο Χριστιανισμός με αυτό τον τρόπο, γιατί στην ουσία ήταν συγκερασμένες θεωρώ οι θρησκείες και έχουν διαχωριστεί. Αν ξεκινήσουμε με τη συγκρητική προσέγγιση που λέει ότι οι Πέρσες είχαν επηρεαστεί από τους Ινδούς και επηρεάστηκαν και οι Αιγύπτιοι και οι Χριστιανοί κτλ. στην ουσία το γιν γιαν το βλέπεις παντού και στο σύγχρονο καπιταλισμό και στο σύγχρονο Δυτικό άνθρωπο, οπότε γιατί να μην ωφεληθεί μέσω του διαλογισμού κι ένας που αναζητά …Θα 'πρεπε σίγουρα να ξεπεραστεί η παρεξήγηση που υπάρχει στην ελληνορθόδοξη ή γενικά στη Χριστιανική πραγματικότητα, το γεγονός ότι κάποιος διαλογίζεται και κάνει κακό στο υπάρχον δόγμα που συντηρείται. Είναι παρεξήγηση σκόπιμη, γιατί πάει να πάρει χρήμα, όταν κάποιος λέγεται πάπας ή λέγεται Ιερώνυμος ή λέγεται Χριστιανός και έχει στο μυαλό του την προσευχή στην εκκλησία και το τάμα και περπατάω στα γόνατα στην Τήνο ή στο Ούντινε που είναι η εκκλησία η τάδε για να γίνει το θαύμα, εννοείται πάει να του πάρει από κει λεφτά και τεχνοτροπία. Δεν είναι παρεξηγήσιμο, όταν βγαίνει η επίσημη Εκκλησία της Ελλάδας ή της Ιταλίας ή της Ισπανίας ή οι Άραβες και σου λένε κοίτα να δεις διαλογισμός είναι ένας και είναι του Αλλάχ και χτύπα το κεφάλι σου στο τείχος των δακρύων άμα είσαι Εβραίος και ξαφνικά*

*έρχεται ο άλλος και σου λέει άραξε και πήγαινε σε μια βουνοκορφή και ανάπνευσε, του κλέβει το δικό του το πράγμα».*

*Σ4-Ι (+) «Νομίζω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι από την Ευρώπη σχετίζουν τον διαλογισμό με τη θρησκεία, αλλά δε νομίζω ότι είναι έτσι. Ακόμα κι αν κοιτάξεις στο παρελθόν, ο διαλογισμός ήταν μέρος του εκπαιδευτικού συστήματος, αυτό δεν έχει καμία σχέση με τη θρησκεία. Μπορεί να συνδεθεί με τη θρησκεία, αλλά δεν έχει κατ' ανάγκη σχέση με αυτή. Χρησιμοποίησαν τη θρησκεία σαν βασικό εργαλείο για να καταλάβει ο κόσμος ευρύτερα πόσο καλό κάνει. Και οι μουσουλμάνοι όταν πάνε στο τζαμί, κάθονται κάτω και προσεύχονται. Και αυτό με τον διαλογισμό μοιάζει σαν προσευχή, όπου κάθεσαι, σκέφτεσαι μόνο θετικά πράγματα και συγκεντρώνεις όλη τη θετική σου ενέργεια σε κάτι που αποκαλείς θεό. Υπάρχει μια τεράστια διαφορά ανάμεσα στη θρησκεία και τον διαλογισμό. Μπορώ να προσευχηθώ οπουδήποτε, αλλά όταν πρέπει να κάνω διαλογισμό πρέπει να είμαι μόνος και ήσυχα, δε μπορώ να πάω στον ναό. Γι' αυτό και όταν θέλει να κάνει κανείς διαλογισμό πάει στα βουνά, κοντά στο ποτάμι, σε ένα ήσυχο μέρος. Η προσευχή και ο διαλογισμός μπορεί κάποιες φορές να μοιάζουν, λοιπόν, αλλά δεν είναι το ίδιο πράγμα».*

*Σ12-Ι (+) «Είναι διαφορετικός ο διαλογισμός από την προσευχή. Η προσευχή έχει να κάνει ξεκάθαρα με τη θρησκεία. Προσεύχεσαι ζητώντας κάτι από τον θεό, όπως συγχώρεση ή οτιδήποτε χρειάζεσαι. Στον διαλογισμό απλά ηρεμείς. Ξέρω ότι χρησιμοποίησα τη λέξη ηρεμία πολύ, αλλά συνδέω πραγματικά πολύ τον διαλογισμό με την ηρεμία. Όχι ο διαλογισμός δεν έχει κάποια ιδιαίτερη σχέση με τη θρησκεία, αλλά ίσως ο Ινδουισμός το περιλαμβάνει πολύ περισσότερο από άλλες θρησκείες. Τουλάχιστον στην Ινδία, ο διαλογισμός είναι πιο συνδεδεμένος με τον Ινδουισμό, γιατί νομίζω ότι και από εκεί προήλθε, γιατί οι θεοί μας και οι σχετικές μας ιστορίες, νομίζω ότι έχουν βασικά να κάνουν με ιδανικά και με την πραγματικότητα της ζωής. Η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι κάπως πιο κοντά στον Ινδουισμό από τον οποίο προέρχονται, αλλά δεν περιορίζονται σε αυτή τη θρησκεία, γιατί ο καθένας από οποιαδήποτε θρησκεία μπορεί να τα κάνει».*

*Σ13-Ι (+) «Νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό να διαχωρίσουμε τον διαλογισμό από τη θρησκεία. Δεν είναι μια θρησκευτική πρακτική. Είναι μια εσωτερική αναζήτηση και εξερεύνηση του εαυτού, χωρίς να έχει μια γλώσσα. Η θρησκεία έχει γλώσσα, έχει λέξεις, ενώ ο διαλογισμός δεν έχει λέξεις και δε μπορεί να υπαχθεί σε καμία θρησκεία. Επίσης θα έπρεπε να διαχωριστεί ξεκάθαρα από τη γιόγκα που είναι πιο σωματική. Ο διαλογισμός είναι μια πνευματική τεχνική, είναι κάτι που συμβαίνει μέσα σου. Δε χρειάζεται να κουνήσεις το σώμα σου ή να κάνεις οτιδήποτε για να κάνεις διαλογισμό. Νομίζω με αυτό τον διαχωρισμό περισσότεροι άνθρωποι θα αρχίσουν να κάνουν διαλογισμό, γιατί είναι πολύ βοηθητικός, σε βοηθάει να ηρεμήσεις, σε*

*βοηθάει να συγχωρέσεις τον εαυτό σου και να συγχωρέσεις άλλους ανθρώπους. Σε κάνει περισσότερο χαρούμενο και σου φέρνει γαλήνη. Αυτά δεν έρχονται με τη θρησκεία ή τη γιόγκα».*

**Ο δάσκαλος του διαλογισμού.** Ένα επιπλέον θέμα που αναδύεται από τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων αφορά τον δάσκαλο του διαλογισμού, τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητές του. Ο δάσκαλος του διαλογισμού περιγράφεται με θετικό και αρνητικό τρόπο.

Πίνακας 8

*Ο δάσκαλος του διαλογισμού*

| Θεματικές κατηγορίες | Υποενότητες |
|---|---|
| Α. Θετικά χαρακτηριστικά | • Καθοδηγητής<br>• Γνώση και εμπειρία<br>• Ισορροπημένος |
| Β. Αρνητικά χαρακτηριστικά | • Προσποιητός<br>• Επικίνδυνος |

Πίνακας 9

*Ο δάσκαλος του διαλογισμού διαπολιτισμικά*

| Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό | Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί με εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό |
|---|---|---|---|
| θετικά χαρακτηριστικά | θετικά χαρακτηριστικά<br>αρνητικά χαρακτηριστικά | θετικά χαρακτηριστικά<br>αρνητικά χαρακτηριστικά | θετικά χαρακτηριστικά<br>αρνητικά χαρακτηριστικά |

Και οι τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων σκιαγραφούν τον δάσκαλο του διαλογισμού με θετικά χαρακτηριστικά. Σε αυτή την βασική περιγραφή συντείνουν όλοι οι Έλληνες συνεντευξιαζόμενοι χωρίς εμπειρία και σχεδόν οι μισοί από αυτούς που κάνουν διαλογισμό. Παράλληλα, οι ινδικής καταγωγής συμμετέχοντες, τόσο οι έμπειροι όσο και οι άπειροι προς τις διαλογιστικές πρακτικές, ορίζουν τον δάσκαλο του

διαλογισμού ως έναν άνθρωπο που χαρακτηρίζεται ή που πρέπει απαραιτήτως να διακρίνεται από κάποια θετικά χαρακτηριστικά. Οι υποκατηγορίες που συναντάμε στην κατηγορία των θετικών χαρακτηριστικών είναι η περιγραφή του δασκάλου του διαλογισμού ως καθοδηγητή, ως ενός ανθρώπου με σχετική με τον διαλογισμό γνώση και εμπειρία και ένα συνολικά ισορροπημένο άτομο.

Υπάρχουν ωστόσο και περιγραφές που αποδίδουν αρνητικά χαρακτηριστικά στον δάσκαλο του διαλογισμού και προέρχονται από τους Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, αλλά και από τους Ινδούς συμμετέχοντες και των δύο κατηγοριών. Στα αρνητικά χαρακτηριστικά περιλαμβάνονται περιγραφές που παρουσιάζουν τον δάσκαλο ως προσποιητό και επικίνδυνο. Στους παρακάτω πίνακες φαίνονται συνοπτικά οι σχετικές θεματικές κατηγορίες συνολικά και σε διαπολιτισμικό επίπεδο.

**Α. Θετικά χαρακτηριστικά.** Στα θετικά χαρακτηριστικά που έχει ή που θα έπρεπε να έχει ο δάσκαλος του διαλογισμού, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, ανήκουν οι υποενότητες που περιγράφουν τον δάσκαλο ως καθοδηγητή, ως ένα δάσκαλο με γνώση και εμπειρία και ένα τέλος ισορροπημένο άνθρωπο.

***Ο δάσκαλος ως καθοδηγητής***. Στην περιγραφή του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον δάσκαλο του διαλογισμού οι Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό και οι Έλληνες χωρίς εμπειρία προκρίνουν ότι ο δάσκαλος του διαλογισμού αποτελεί έναν οδηγό, ένα μέσο για την επίτευξη περαιτέρω προσωπικών στόχων. Συγκεκριμένα, περισσότεροι από τους μισούς Έλληνες συμμετέχοντες καταλήγουν σε αυτή την περιγραφή, η οποία αναδύεται επίσης και από κάποιους μην έχοντες καμία εμπειρία στην πρακτική αυτή. Αντίστοιχα, σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες στην έρευνα Ινδοί, με και χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, επίσης πιστεύουν ότι ο δάσκαλος του διαλογισμού αποτελεί ουσιαστικά έναν οδηγό για τους μαθητές του και ένα μέσο για να φτάσουν οι ίδιοι παραπέρα στο προσωπικό τους μονοπάτι.

Από τις περιγραφές των συμμετεχόντων προκύπτει ότι ο δάσκαλος του διαλογισμού γνωρίζει την αρχαία διδασκαλία και τη μεταδίδει στους μαθητές του, ανοίγοντάς τους νέους ορίζοντες. Παρατηρεί τις ιδιαίτερες ανάγκες και τη γενικότερη κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι μαθητές του και τους δείχνει τον δρόμο εκείνο που μπορούν να ακολουθήσουν για να βοηθηθούν και να νιώσουν καλύτερα. Προσφέρει εργαλεία και τρόπους συγκεκριμένους, ούτως ώστε να βοηθήσει τους μαθητές του να υπερβούν τις δυσκολίες και τα εμπόδια που τους παρεμποδίζουν και τους κρατούν στάσιμους, έτσι ώστε να καταφέρουν να ζήσουν μια ζωή περισσότερο ισορροπημένη, προάγοντας το δυναμικό τους. Αξίζει να σημειωθεί, εντούτοις, ότι από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων διαφαίνεται ότι η καθοδήγηση αυτή διαπνέεται από ελευθερία, με την έννοια ότι ο δάσκαλος του διαλογισμού δεν επιβάλλει τις απόψεις του στους μαθητές του, δεν τους πιέζει και δεν τους ελέγχει. Αντιθέτως, αφήνει να διαφανεί ο ενδεικνυόμενος δρόμος, εξηγεί τα βήματα και προσφέρει εργαλεία, αλλά από κει και πέρα οι μαθητές αισθάνονται ολοκληρωτικά ελεύθεροι να ακολουθήσουν τη διαδρομή που τους προτείνει ή όχι ή εν τέλει να λειτουργήσουν με τον δικό τους προσωπικό τους ρυθμό.

*Σ1-Ε (+) «Ένα κανάλι είναι ή μία πύλη, ένα μέσο, είναι δηλαδή ένας κρίκος σε μια αλυσίδα που μεταφέρει μια αρχαία διδασκαλία, δίνει συνέχεια στην αρχαία διδασκαλία, γιατί η διδασκαλία δε διακόπηκε ποτέ, οπότε δίνει συνέχεια κι οπότε μέσω αυτού μπορείς να μάθεις και να μπεις μέσα σε αυτό το μονοπάτι ας πούμε».*

*Σ10-Ε (+) «Είναι σαν μέντορας για μένα, όπως είναι ίσως για μένα ο ομοιοπαθητικός μου ας πούμε στη ζωή μου, είναι όπως ο αλχημιστής που σου κάνει κάποια πράγματα για να νιώσεις καλύτερα, έτσι είναι και ο καθηγητής του διαλογισμού. Είναι ένας αλχημιστής για την ψυχή και για το σώμα».*

*Σ32-Ε (-) «Ο σωστός ορισμός ενός δάσκαλου γενικότερα είναι αυτός που μας δείχνει τον δρόμο ή τον τρόπο και μας αφήνει παραπέρα να αναπτύξουμε εμείς τις δυνατότητες που έχουμε. Ένας κανονικός άνθρωπος, χωρίς συγκεκριμένα εμφανή χαρακτηριστικά στην εξωτερική εμφάνιση. Στον χαρακτήρα ένας άνθρωπος, ο οποίος έρχεται να διδάξει κάτι τέτοιο πρέπει να έχει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, όπως συγκρότηση επιεικώς καλύτερη από τη δική μου, μια*

*τοποθέτηση και μια στάση ζωής ανάλογη ενός ανθρώπου ο οποίος έχει φτάσει σε μια εσωτερίκευση και ξέρει τι θέλει, έχει στόχους, γενικότερα ένα άτομο το οποίο να μου δώσει την αίσθηση ότι ξέρει που πάει και ξέρει τι θέλει».*

*Σ37-Ε (+) «Οδηγός, ο δάσκαλος ο οποίος θα σου προτείνει ένα διαλογισμό έχει παρατηρήσει κάποια πράγματα σε σένα και ως οδηγός σου λέει να ακολουθήσεις ένα συγκεκριμένο διαλογισμό. Δάσκαλος, θεραπευτής σου, ό,τι είναι, σου προτείνει αυτό κι εσύ αν θέλεις το ακολουθείς κι αφού βλέπεις βελτιώσεις είναι στο χέρι σου τι θα κάνεις».*

*Σ8-Ι (+) «Νομίζω ότι διαφέρει από άτομο σε άτομο. Για μένα φυσικά ο δάσκαλος είναι πάρα πολύ απαραίτητος και χρειάζεται να έχεις ένα δάσκαλο ή γκουρού, διαφορετικά ποιος θα μας πει αν βαδίζουμε στον σωστό δρόμο; Μας διώχνει την αμφιβολία από τον νου και μας ξεκαθαρίζει το αν είμαστε στον σωστό δρόμο. Μπορεί βέβαια να βγει και από τον εσωτερικό σου κόσμο».*

***Ο δάσκαλος με γνώση και εμπειρία.*** Ο δάσκαλος του διαλογισμού περιγράφεται σαν ένας πνευματικός άνθρωπος, που διαθέτει γνώση σε σχέση με τις διαλογιστικές πρακτικές, είναι ένας σοφός άνθρωπος, ο οποίος έχει προσωπική εμπειρία στον διαλογισμό, έχει δηλαδή ο ίδιος εφαρμόσει βιωματικά διάφορα είδη διαλογιστικών πρακτικών, έτσι ώστε να μπορεί να διδάξει ουσιαστικά και σε βάθος τα διάφορα είδη διαλογισμού. Υπάρχουν μάλιστα αναφορές και από Έλληνες και από Ινδούς ότι η γνώση αυτή χρειάζεται να είναι επιστημονική και ακαδημαϊκή, έτσι ώστε να διασφαλίζεται με τον τρόπο αυτό η ποιότητα της διδασκαλίας.

Στην Ινδία συγκεκριμένα φαίνεται ότι οι αξιόπιστοι δάσκαλοι διαλογισμού μπορεί πολύ συχνά να είναι ακαδημαϊκοί που μελετούν τη γλώσσα και τα ιερά κείμενα, χωρίς ωστόσο να να είναι ιερείς. Άλλοι επισημαίνουν, τέλος, τα διαφορετικά επίπεδα δασκάλων, ανάλογα με το βαθμό και τον τρόπο ενασχόλησης με τον διαλογισμό. Έτσι συναντάμε τους εκπαιδευτές, οι οποίοι διαθέτουν βασικές προς τον διαλογισμό γνώσεις, τους δασκάλους, οι οποίοι διαθέτουν περισσότερα χρόνια εμπειρίας και γνώσης γύρω από το αντικείμενο και, τέλος, τους επονομαζόμενους γκουρού, που είναι πολύ ειδικοί και κάποιες φορές συνδέονται με το θείο με διαφορετικούς τρόπους.

*Σ26-Ε (+) «Είναι ένας πνευματικός άνθρωπος, συνήθως από τη στιγμή που είναι δάσκαλος θα τον αποδεχτώ σαν πνευματικό μου δάσκαλο πια και είναι αυτός που θα μου δείξει τα εργαλεία για να περάσω μέσα από αυτό. Είναι λοιπόν ένας πνευματικός άνθρωπος που έχει τη γνώση, αλλά πάνω από όλα έχει την εμπειρία, πρέπει να το έχει βιώσει, είναι πολύ σημαντικό, για να μπορέσει να μου το λανσάρει και ωραία και να μπορέσω κι εγώ να ανταποδώσω κι εγώ στον διαλογισμό».*

*Σ6-Ε (-) «Σαφώς τον δάσκαλο του διαλογισμού δεν θα τον περιέγραφα με τους όρους του σήμερα, δηλαδή να είναι κάποιος που σου δείχνει κάποιες ασκήσεις και τέλος. Νομίζω κυρίως έχει να κάνει με τη γενικότερη κουλτούρα επιστημονικά του ανθρώπου που κάνει διαλογισμό, αν θέλεις πραγματικά να λέγεται διαλογισμός και όχι κάτι άλλο πολύ πιο επιφανειακό ας πούμε. Θα πρέπει να έχει για μένα συγκεκριμένες ιδιότητες, όπως επιστημονικό υπόβαθρο, να έχει γνώσεις δηλαδή, να έχει εμπειρία και μεταδοτικότητα».*

*Σ4-Ι (+) «Οι δάσκαλοι του διαλογισμού μου ήταν ακαδημαϊκοί που σπούδαζαν τη γλώσσα και τη θρησκεία, μελετούσα τα σανσκριτικά και ιερά κείμενα, αλλά δεν είναι ιερείς, δεν είναι στους ναούς, είναι ακαδημαϊκοί κυρίως των σανσκριτικών».*

*Σ10-Ι (+) «Η πρώτη κατηγορία είναι ο εκπαιδευτής, ο οποίος έχει κάνει μια βασική εκπαίδευση στον διαλογισμό ή την πνευματικότητα ή τη γιόγκα και όση περιορισμένη γνώση έχει στη δίνει και φεύγει. Η δεύτερη κατηγορία είναι ο δάσκαλος, που έχει πολλά χρόνια εμπειρίας, έχει γνώση, τα προσφέρει στους μαθητές του, μοιράζεται κάποιες από τις εμπειρίες του πώς να κάνεις τη ζωή σου καλύτερη και φεύγει. Η τρίτη κατηγορία είναι ο guru, ο οποίος είναι ένας πνευματικός δάσκαλος, ο οποίος δε είναι ένας συνηθισμένος άνθρωπος, είναι πολύ συνδεδεμένος με τον Θεό κι αν αφεθώ με το σώμα, την ψυχή, το νου μου και την ύπαρξή μου σε αυτό το άτομο, τότε ενδέχεται με κάποιο τρόπο να πλησιάσω τον Θεό».*

*Σ12-Ι (+) «Νομίζω ότι ο καθένας που μπορεί να σε βοηθήσει να φτάσεις σε αυτή τη συνειδησιακή κατάσταση της ηρεμίας του διαλογισμού, θα έλεγα ότι είναι δάσκαλος του διαλογισμού. Δε χρειάζεται να είναι κανείς ιερέας ή να έχει πάρα πολλά προσόντα. Νομίζω ότι οποιοσδήποτε έχει γνώση γύρω από τον διαλογισμό μπορεί να βοηθήσει».*

***Ο δάσκαλος ως ισορροπημένος άνθρωπος.*** Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων το πορτρέτο ενός δασκάλου διαλογισμού χαρακτηρίζεται από μια συνολική ισορροπία. Πρόκειται για έναν άνθρωπο που έχει κάνει μια προσωπική δουλειά με τον εαυτό του και μέσα από αυτή την διαδρομή χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας, αυτογνωσίας και προσωπικής συγκρότησης. Η κρίση του είναι πολύ

εύστοχη και διακρίνεται από αυξημένη ικανότητα αντικειμενικής παρατήρησης και πολύπλευρης σύλληψης της πραγματικότητας. Οι περιγραφές των συμμετεχόντων τον παρουσιάζουν ήρεμο και χαλαρό, με πολλή υπομονή και καθόλου επικριτικότητα.

*Σ9-Ε (-) «Ο ίδιος σε μία πάρα πολύ καλή επαφή με τον εαυτό του, υποθέτω, σε ένα καλό επίπεδο συνειδητότητας, ήρεμος, χαλαρός, με ήρεμο τόνο φωνής, έτσι ώστε να σε πηγαίνει εκεί που πρέπει να σε πάει, υποθέτω, δεν ξέρω».*

*Σ32-Ε (-) «Ένας κανονικός άνθρωπος, χωρίς συγκεκριμένα εμφανή χαρακτηριστικά στην εξωτερική εμφάνιση. Στον χαρακτήρα ένας άνθρωπος, ο οποίος έρχεται να διδάξει κάτι τέτοιο πρέπει να έχει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, όπως συγκρότηση επιεικώς καλύτερη από τη δική μου, μια τοποθέτηση και μια στάση ζωής ανάλογη ενός ανθρώπου, ο οποίος έχει φτάσει σε μια εσωτερίκευση και ξέρει τι θέλει, έχει στόχους, γενικότερα ένα άτομο το οποίο να μου δώσει την αίσθηση ότι ξέρει που πάει και ξέρει τι θέλει».*

*Σ13-Ι (+) «Γενικότερα ένας καλός δάσκαλος διαλογισμού θα ήταν κάποιος που σίγουρα θα ήταν πάνω από τον μέσο όρο, γιατί θα είχε καταφέρει να αναπτύξει για τον εαυτό του την ικανότητα της αντικειμενικής παρατήρησης, κατά συνέπεια θα έπρεπε να βρίσκεται σε ένα ανώτερο επίπεδο, γιατί θα πρέπει να έχει βιώσει πράγματα που οι κανονικοί άνθρωποι δε βιώνουν. Μερικές φορές κολλάμε πολύ με τον υλικό κόσμο και ό,τι βλέπουμε γύρω μας και νομίζω ότι οι άνθρωποι που διαλογίζονται βρίσκονται ελαφρώς πάνω από όλα αυτά».*

*Σ14-Ι (-) «Νομίζω ότι είναι δάσκαλοι διαλογισμού λόγω των πολλών χρόνων αφοσίωσης και πολλής προσπάθειας. Πρέπει κανείς να είναι πάρα πολύ υπομονετικός. Οι δάσκαλοι του διαλογισμού είναι ιδιοφυείς με έναν τρόπο, είναι διαφορετικοί άνθρωποι. Δεν είναι εύκολο, χρειάζεται να δουλέψεις πολύ σκληρά με τον εαυτό σου, ώστε να φτάσεις σε αυτό το επίπεδο που να μπορείς να διδάξεις άλλους ανθρώπους πώς να διαλογίζονται».*

**Β. Αρνητικά χαρακτηριστικά.** Μια άλλη αντίθετη κατηγορία από την πρώτη αναδύεται σε σχέση με τον ορισμό του δασκάλου του διαλογισμού και έχει να κάνει με την περιγραφή του ως ανθρώπου που διακρίνεται από αρνητικά χαρακτηριστικά. Οι υποκατηγορίες που προκύπτουν σε σχέση με την κατηγορία αυτή συνοψίζονται σε δασκάλους που είναι προσποιητοί και σε δασκάλους που είναι επικίνδυνοι. Το θέμα αυτό, της σκιαγράφησης του δασκάλου με αρνητικό τρόπο, προκύπτει από κάποιους Έλληνες και Ινδούς συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό και από έναν Ινδό με σχετική

με τον διαλογισμό εμπειρία, ενώ δεν υπάρχει κανένας ελληνικής καταγωγής συμμετέχοντας με εμπειρία στον διαλογισμό που να προβαίνει σε κάποιου είδους αρνητική περιγραφή για τον δάσκαλο του διαλογισμού.

***Προσποιητός δάσκαλος.*** Ένας μικρός αριθμός από συμμετέχοντες που δεν έχουν ποτέ δοκιμάσει τον διαλογισμό προσθέτουν στις περιγραφές τους για τον δάσκαλο του διαλογισμού το ενδεχόμενο να είναι προσποιητός, να εμφανίζει, δηλαδή, κάποια χαρακτηριστικά που δεν είναι αυθεντικά και ειλικρινή, αλλά αντιθέτως είναι επίπλαστα και αποπροσανατολιστικά. Από τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων στην κατεύθυνση αυτή, οι δάσκαλοι του διαλογισμού προσποιούνται ότι μιλούν ήρεμα και επιδιώκουν να παρουσιάζονται ως κάτι διαφορετικό και ιδιαίτερο, σαν να ανήκουν στην ελίτ της κοινωνίας, ενώ στην ουσία είναι απλοί άνθρωποι. Αυτά τα προσποιητά χαρακτηριστικά τους κάνουν να μοιάζουν ή για την ακρίβεια να φαίνονται αδιαφοροποίητοι. Στην Ινδία αντίστοιχα μπορεί να συναντήσει κανείς πολλά διαφορετικά είδη δασκάλων διαλογισμού, σύμφωνα με τις απαντήσεις των Ινδών συμμετεχόντων στην έρευνα, με κάποιους να προσποιούνται ότι είναι δάσκαλοι διαλογισμού, χωρίς να έχουν σχετική γνώση και εμπειρία.

*Σ7-Ε (-) «Βασικά όλοι οι δάσκαλοι του διαλογισμού μου φαίνονται ίδιοι. Δηλαδή έχω συνήθως στο μυαλό μου μία μορφή ενός ανθρώπου ο οποίος έχει συμμετρικά χαρακτηριστικά και όλοι μα όλοι έχουν αυτό τον ήρεμο τόνο φωνής, λες κι έχουν βγει καρμπόν και είναι άνθρωποι γενικότερα που, αν θεωρητικά δάσκαλος του διαλογισμού είναι κάποιος που κάνει γιόγκα, είναι πολύ αφοσιωμένοι σε αυτό που κάνουν και το κάνουν, δημιουργούν και μια νοοτροπία ζωής γύρω από αυτό, δηλαδή τους έχω έτσι στο μυαλό μου. Στο δικό μου το μυαλό είναι πάρα πολύ καθημερινοί, απλά είναι υπερβολικοί στο να δείξουν ότι είναι exotic, ότι έχουν κάτι το ιδιαίτερο σε σχέση με την πλειονότητα, μου βγάζουν λίγο ελιτισμό».*

*Σ15-Ι (+) «Ο δάσκαλος, όσον αφορά την Ινδία, ο γκουρού είναι πολύ σημαντικός και υπάρχουν διαφορετικά είδη, αληθινοί, δήθεν κτλ. Δεν ξέρω πώς να περιγράψω έναν γκουρού, πέραν του γεγονότος ότι είναι άνθρωποι που συνήθως είναι μακριά από τη φυσιολογική καθημερινή ζωή,*

*αλλά νομίζω ότι υπάρχουν και άνθρωποι που ζουν μια πολύ φυσιολογική ζωή και είναι πολύ πνευματικοί και οι οποίοι αυξάνουν συνεχώς».*

***Επικίνδυνος δάσκαλος.*** Υπάρχουν και αναφορές συμμετεχόντων που κάνουν λόγο για επικίνδυνους δασκάλους διαλογισμού, κάποιους δηλαδή που εκμεταλλεύονται οικονομικά τους μαθητές τους, τους έχουν οδηγήσει να κάνουν συλλογικούς γάμους ή αυτοκτονίες ή που ενδέχεται να έχουν κατηγορηθεί για σεξουαλική κακοποίηση.

*Σ34-Ε (-) «Με βάση το ίντερνετ είναι ένας πολύ bubble Ινδός, γιατί τώρα έχω ένα πολύ συγκεκριμένο στο μυαλό μου, ένα γκουρού που καταδικάστηκε για βιασμό, γι' αυτό το λέω ή ένας σαν αυτόν που βλέπουμε στο Kill Bill, ένας άνθρωπος που είναι τελείως απομονωμένος, χωρίς προσλαμβάνουσες από τον κόσμο, έχει κάτι μοναδικό, τελείως μοναδικά χαρακτηριστικά ή είναι τελείως έξω από τον κόσμο».*

*Σ11-Ι (-) «Κάποιες φορές στην Ινδία υπάρχουν κάποιοι δάσκαλοι, που εμφανίζονται σαν κάτι ιδιαίτερο, υποκρινόμενοι ότι είναι ιερά πρόσωπα και κάποιοι άνθρωποι στην Ινδία τους ακολουθούν, αλλά ειλικρινά δεν καταλαβαίνω γιατί να δώσει κάποιος τόση αξία σε ένα άτομο. Κάποιοι γνωστοί μου, για παράδειγμα, πλήρωσαν κάποιες εκατοντάδες λίρες για να πάρουν έναν διαλογισμό μετά από κάποιες μέρες και επίσης πρέπει να τους πιστέψεις. Υπάρχουν κάμποσοι τέτοιοι στην Ινδία, αλλά δεν ξέρω γιατί να τους πιστέψει κανείς. Θα μπορούσα να πάω σε αυτά τα σεμινάρια και να ακολουθήσω το πρόγραμμα, αντί για ένα άτομο που μπορεί να λέγεται bava ή guru».*

*Σ11-Ι (-) «Δε νομίζω πάλι. Νομίζω ότι μπορούμε να πούμε ότι κάποιο άτομο είναι πιο πνευματικό από κάποιο άλλο και δε νομίζω ότι ο διαλογισμός οδηγεί σε κάποια μορφή πνευματικότητας. Δεν πρέπει το άτομο που σου διδάσκει διαλογισμό να κυριαρχήσει πάνω σου. Όταν αρχίζει η κουβέντα περί πνευματικότητας, αυτά τα άτομα που παριστάνουν τους πνευματικούς δασκάλους σε κρατάνε και από ό,τι έχω δει στην τηλεόραση και σε ταινίες μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή άλλων ανθρώπων. Δεν ξέρω αν συμβαίνει σε άλλα μέρη, αλλά στην Ινδία μπορεί να φτάσουν στο σημείο να εξαναγκάσουν κάποιον να κάνει κάτι. Οι γκουρούς και οι μπάβας δεν είναι ιερείς του Ινδουισμού, είναι άτομα που θέλουν χρήματα από ανθρώπους που πιστεύουν σε αυτούς και στην Ινδία, λόγω της δύναμης της κουλτούρας υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που θα τους πίστευαν. Οι επίσημοι ιερείς δεν είναι αντίθετοι στους γκουρούς και τους μπάβας. Επίσης, στην επίσημη ινδουιστική θρησκεία δεν υπάρχει διαλογισμός εντός της. Ίσως απλώς όταν αρχίσεις να προσεύχεσαι είναι κάπως σαν να διαλογίζεσαι, καθώς συγκεντρώνεσαι*

*σε κάτι που είναι ο Θεός, οπότε για κάποια δευτερόλεπτα μοιάζει με τον διαλογισμό, χωρίς όμως να είναι διαλογισμός».*

**Αποτελέσματα διαλογισμού.** Σε σχέση με τα αποτελέσματα που επιφέρει ο διαλογισμός προκύπτουν πέντε θεματικές κατηγορίες, που αναδύονται και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων, και μία έκτη που προκύπτει από τις απαντήσεις των Ελλήνων συμμετεχόντων χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό.

Πίνακας 10

*Αποτελέσματα του διαλογισμού*

| Θεματικές κατηγορίες | Υποενότητες |
|---|---|
| Α. Ψυχολογική ευεξία | • Ηρεμία<br>• Θετικές σχέσεις με άλλους<br>• Δημιουργικότητα και προσωπική ανάπτυξη |
| Β. Ενσυνειδητότητα | • Αυτοπαρατήρηση/αυτογνωσία<br>• Γνωστικές λειτουργίες<br>• Διαχείριση συναισθημάτων |
| Γ. Πνευματικότητα | • Αύξηση πνευματικότητας<br>• Προϋπαρξη πνευματικότητας<br>• Εμπόδιο για την πνευματικότητα/καμία σχέση |
| Δ. Σωματική ευεξία | |
| Ε. Συστάσεις καλής πρακτικής | |
| ΣΤ. Περιορισμένη αποτελεσματικότητα | |

Οι πρώτες θεματικές κατηγορίες έχουν να κάνουν με τα αποτελέσματα της εφαρμογής του διαλογισμού και αφορούν συγκεκριμένα την ψυχολογική ευεξία, την ενσυνειδητότητα, την πνευματικότητα, και τη σωματική ευεξία. Η πέμπτη θεματική κατηγορία που εξάγεται και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων έχει να κάνει με συστάσεις που προτείνονται για την καλύτερη εφαρμογή του διαλογισμού και τη βελτίωση της πρακτικής του, ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά του και

ενισχυθούν τα οφέλη που προσφέρει. Τέλος, υπάρχει και μια αντίθετη θεματική κατηγορία που αναδύεται από τους Έλληνες συμμετέχοντες χωρίς καμία σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία και αφορά την περιορισμένη αποτελεσματικότητα των διαλογιστικών πρακτικών. Στους παρακάτω πίνακες συνοψίζονται οι θεματικές κατηγορίες που αφορούν τα αποτελέσματα του διαλογισμού και οι αντίστοιχες θεματικές υποενότητες, καθώς και το πώς κατανέμονται οι κατηγορίες αυτές σε διαπολιτισμικό επίπεδο.

Πίνακας 11

*Αποτελέσματα του διαλογισμού διαπολιτισμικά*

| Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό | Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί με εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό |
|---|---|---|---|
| -ψυχολογική ευεξία ηρεμία<br>-σχέσεις με άλλους<br>-προσωπική ανάπτυξη/δημιουργικότητα | -ψυχολογική ευεξία ηρεμία<br>-σχέσεις με άλλους<br>-προσωπική ανάπτυξη/δημιουργικότητα | -ψυχολογική ευεξία ηρεμία<br>-σχέσεις με άλλους<br>-προσωπική ανάπτυξη/δημιουργικότητα | -ψυχολογική ευεξία ηρεμία<br>-σχέσεις με άλλους<br>-προσωπική ανάπτυξη/δημιουργικότητα |
| -ενσυνειδητότητα, αυτογνωσία<br>-γνωστικές λειτουργίες<br>-διαχείριση συναισθημάτων | -ενσυνειδητότητα, αυτογνωσία<br>-γνωστικές λειτουργίες<br>-διαχείριση συναισθημάτων | -ενσυνειδητότητα, αυτογνωσία<br>-γνωστικές λειτουργίες<br>-διαχείριση συναισθημάτων | -ενσυνειδητότητα, αυτογνωσία<br>-γνωστικές λειτουργίες |
| πνευματικότητα | πνευματικότητα | πνευματικότητα | πνευματικότητα |
| σωματική ευεξία | σωματική ευεξία | σωματική ευεξία | σωματική ευεξία |
| συστάσεις καλής πρακτικής | συστάσεις καλής πρακτικής | συστάσεις καλής πρακτικής | συστάσεις καλής πρακτικής |
| | περιορισμένη αποτελεσματικότητα | | |

**Α. Ψυχολογική Ευεξία.** Το κύριο θέμα που αναδύεται από τους συμμετέχοντες και των τεσσάρων κατηγοριών είναι η ψυχολογική ευεξία που νιώθει κανείς με την εφαρμογή και κυρίως τη συστηματική εξάσκηση στον διαλογισμό. Η ψυχολογική ευεξία

περιγράφεται ως καλύτερη ποιότητα ζωής, με αισθήματα γενικευμένης χαράς και ευτυχίας καθώς και μια επικρατούσα αίσθηση χαράς και αρμονίας. Η ψυχολογική ευεξία, τόσο σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, όσο και με βάση την παρούσα θεματική ανάλυση, αποτελεί έναν όρο-ομπρέλα που εμπεριέχει διάφορες υποκατηγορίες, που τη συνιστούν και την περιγράφουν. Οι υποκατηγορίες που προκύπτουν σε αυτό το σημείο της θεματικής ανάλυσης και οι οποίες ανταποκρίνονται στη σχετική διεθνή βιβλιογραφία, είναι η αίσθηση ηρεμίας, η προαγωγή θετικών σχέσεων και η προσωπική ανάπτυξη. Ένας από τους Ινδούς συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό επισημαίνει ότι η αλλαγή αυτή στην ποιότητα της ζωής επεκτείνεται πέραν της παρούσας ζωής και στην επόμενη, θεωρία που εμπίπτει στην μετενσάρκωση, προσέγγιση κατά την οποία ο τρόπος της παρούσας ζωής καθορίζει τη μορφή της επόμενης ενσάρκωσης σύμφωνα με τον νόμο του κάρμα.

*Σ11-Ε (+) «Ίσως αν μπορέσει να το κάνει τρόπο ζωής να μπορέσει να αλλάξει έτσι λίγο την καθημερινότητά του, να έρθει λίγο πιο κοντά στην ευτυχία βγαίνοντας από αρνητικές σκέψεις που σε βάζουν μέσα σε μια δυστυχία μέσα σε εισαγωγικά.*

*Σ31-Ε (-) «Ευεξία και ενδεχομένως χαρά και λειτουργεί μέσα από την απόσταση που παίρνεις από τα πράγματα και το ξεσκαρτάρισμα που γίνεται σε σημαντικά και ασήμαντα πράγματα».*

*Σ5-Ι (+) Δεν κουράζομαι και δε νιώθω το κεφάλι μου φορτωμένο. Δεν έχω νεύρα, είναι όλα ήσυχα. Ο διαλογισμός κάνει αυτή τη ζωή καλύτερη και την επόμενη που θα έρθει καλύτερη. Πριν έρθουμε με τη μορφή ανθρώπου στη ζωή, είχαμε ζήσει εκατομμύρια ζωές σαν δέντρα, σαν ζώα κτλ. Η ανθρώπινη ζωή είναι πολύ ωραία, γιατί ο άνθρωπος έχει μυαλό. Αν δεν περάσεις καλά τη ζωή σου και πέσεις ξανά στην πιο κάτω βαθμίδα, θα περάσουν εκατομμύρια χρόνια μέχρι να ξαναφτάσει κανείς στην ανθρώπινη μορφή. Ο διαλογισμός σου δίνει ηρεμία, χαρά, νιώθεις φίλος με τους γύρω σου και όπου δουλεύεις, δεν έχεις πρόβλημα. Με βοηθάει να είμαι καλά με την οικογένειά μου.*

***Ηρεμία.*** Η πιο δυνατή υποκατηγορία στο θέμα της ψυχολογικής ευεξίας είναι η αίσθηση ηρεμίας, ως βασικό επακόλουθο της εφαρμογής του διαλογισμού. Μια αίσθηση εσωτερικής ησυχίας, γενικευμένης ηρεμίας και πληρότητας, επέρχεται σαν συνέπεια των διαλογιστικών πρακτικών. Από τις περιγραφές των συμμετεχόντων φαίνεται ότι η ηρεμία

παρατηρείται σαν ένα άμεσο επακόλουθο του διαλογισμού, αλλά και σαν κυρίαρχο συναίσθημα έναντι των άλλων, που αποκτά ένα γενικευμένο και πρωταγωνιστικό χαρακτήρα στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Αξιοσημείωτο είναι επίσης το γεγονός ότι πέραν της ίδιας της αίσθησης ηρεμίας διαμορφώνεται και η σχετική μνήμη της συναισθηματικής αυτής κατάστασης, που αποτελεί σημείο αναφοράς και βέλτιστο τρόπο λειτουργίας για τον οργανισμό, ο οποίος, αφότου γνωρίσει αυτόν τον τρόπο λειτουργίας, επιθυμεί να επανέλθει σε αυτόν ή τουλάχιστον τον χρησιμοποιεί σαν μέτρο σύγκρισης με άλλες καταστάσεις που βιώνει. Η αίσθηση αυτή της ηρεμίας προκύπτει από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων και μάλιστα με μια εμφάνιση σε περισσότερους από τους μισούς συμμετέχοντες κάθε κατηγορίας.

*Σ12-Ε (+) «Το πρώτο είναι η ηρεμία και το λέω αυτό γιατί για μένα ήταν πολύ σημαντικό. Σε όλη μου τη ζωή ήμουν κάτω από το κράτος μιας ταραχής και ενός άγχους. Η ηρεμία είναι το κυριότερο. Η δυνατότητά σου να αποφασίζεις και να βλέπεις τα πράγματα. Πολλές φορές με κάνει να νιώθω πολύ όμορφα, νιώθω και χαρά και ευτυχία και συγκίνηση. Βασικά είναι ένα πέπλο ηρεμίας που υπάρχει και μέσα μου και έξω μου».*

*Σ15-Ε (+) «Ένα από τα πρώτα αποτελέσματα ήταν όλη αυτή η ηρεμία και η ησυχία που ήρθε στο κεφάλι μου, που μπορώ κατά τη διάρκεια της μέρας με τις εντάσεις να γυρνάω πίσω σε αυτό το συναίσθημα και να μπαίνω πάλι σε αυτή τη διαδικασία, σαν μια μνήμη ησυχίας και ηρεμίας. Φυσικά όταν υπάρχουν προβλήματα μπορώ να αδειάσω το κεφάλι μου και να ηρεμώ και να χαλαρώνω».*

*Σ30-Ε (-) «Σίγουρα την ηρεμία που λέγαμε πριν, να μπορείς να ξεπεράσεις κάποια προβλήματα, τα άγχη να μην σε πνίγουν τόσο πολύ, να μη χρειάζεσαι εναλλακτικούς τρόπους, όπως το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, και για το σώμα σίγουρα συνδυάζεται, γιατί κάποιος που κάνει διαλογισμό, σίγουρα θα κάνει και γιόγκα».*

*Σ20-Ι (-) «Σίγουρα ο διαλογισμός έχει καλά αποτελέσματα. Σίγουρα φέρνει ηρεμία, ειδικά στη διαχείριση θυμού και αυξάνεται η ικανότητα της συγκέντρωσης. Σου επιτρέπει να δουλεύεις με καλύτερο τρόπο».*

***Θετικές σχέσεις.*** Οι ποιότητα των σχέσεων αποτελεί σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία πολύ σημαντική παράμετρο της ψυχολογικής ευεξίας. Η κατηγορία αυτή

που προκύπτει από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, εντοπίζεται σε κάποιους Έλληνες με και κυρίως χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, σε ορισμένους Ινδούς με εμπειρία προς τις διαλογιστικές πρακτικές και σε έναν Ινδό χωρίς σχετική εμπειρία.

Οι σχέσεις αφορούν πρόσωπα της οικογένειας, φίλους, συναδέλφους, συγγενείς, αλλά και άλλες συναναστροφές σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι μέσα από τον διαλογισμό αποκτά κανείς περισσότερη ηρεμία και ευγένεια και αυξάνονται τα επίπεδα σεβασμού, κατανόησης και ενσυναίσθησης που νιώθει για τους άλλους. Μπορεί με τον τρόπο αυτό κανείς να ελέγχει και βελτιώνει τον τρόπο που επικοινωνεί με τους άλλους, τον τρόπο που επιλέγει να μιλήσει και να συμπεριφερθεί. Αναφέρεται ότι αναλαμβάνει κανείς την ευθύνη του εαυτού του και αυτό αντανακλάται στις προσωπικές του σχέσεις, με την έννοια ότι μετατοπίζεται από τον παθητικό ρόλο του αποδέκτη της συμπεριφοράς των άλλων σε μια πιο ενεργητική θέση ενός ανθρώπου που διεκδικεί, οριοθετεί και λαμβάνει αυτό που χρειάζεται και που νιώθει ότι αξίζει και έχει ανάγκη. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, μέσα από την εξάσκηση στον διαλογισμό, καταφέρνει, επίσης, να αποδεχτεί αλλαγές στις σχέσεις του, όπως ένα διαζύγιο, μια απώλεια ή τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου με μεγαλύτερη ευελιξία, σεβασμό και προσαρμοστικότητα.

*Σ2-Ε (+) «Νομίζω ότι ένα από τα πολύ θετικά αποτελέσματα είναι να μην περιμένεις να κάνει ο άλλος κάτι, να το κάνεις εσύ. Ας πούμε, πάντα θυμάμαι το παράδειγμα μιας μαθήτριάς μου που πάντα τσακωνόταν με τον άντρα της, δεν τα βρίσκανε, δεν την καταλάβαινε. Έλεγε «Δε με καταλαβαίνει, δε μ' ακούει» και της λέω «Μη μιλάς, πάρε αυτό τον διαλογισμό, πήγαινε στο άλλο δωμάτιο και κάν' τον». «Και τι θα αλλάξει, θα αλλάξει αυτός»; Πήγε λοιπόν και τον έκανε κι όταν βγήκε ήταν αυτή διαφορετική, είχε αλλάξει η ενέργειά της κι έτσι δεν υπήρχε αυτή η διαμάχη, αυτή η σύγκρουση, αυτό το δίπολο. «Εσύ δεν καταλαβαίνεις» «Όχι εσύ δεν καταλαβαίνεις». Παίρνουμε την ευθύνη του εαυτού μας κι όταν πάρουμε την ευθύνη του εαυτού μας, αυτό αντικατοπτρίζεται».*

*Σ10-Ε(+) «Αν πνευματικότητα είναι για μένα να υπάρξει μια αυταξία και μια εξέλιξη στον άνθρωπο, να γίνεις ένας καλύτερος άνθρωπος, ό,τι κρίνει ο καθένας ως καλύτερο, για να γίνεις*

*ο άνθρωπος που θέλεις να γίνεις, πρέπει να βρεις αυτή την πνευματικότητα, ο διαλογισμός θα σε βοηθήσει να γίνεις καλύτερος άνθρωπος με το να σε βοηθήσει να βρεις μια καλύτερη ισορροπία στο λέγειν σου, στον τρόπο που φέρεσαι, στον τρόπο που θέλεις να επικοινωνείς. Αν γίνονται έρευνες τώρα, μπορεί μετά από είκοσι χρόνια να λένε ότι ο διαλογισμός είναι καθαρή μορφή ψυχοθεραπείας».*

*Σ29-Ε (+) «Μια αποδοχή γενικότερα των καταστάσεων που μπορεί να είναι «προβληματικές» με μεγαλύτερη ευκολία κι ένα είδος συνειδητοποίησης για το τι είναι το σύμπαν και ο εγωισμός, δηλαδή η θέση σου σε σχέση με τον κόσμο και σε σχέση με τους άλλους, δεν ξέρω κατά πόσο μπορεί να ειπωθεί αυτό, κατά πόσο το νιώθεις και κατά πόσο μπορείς να το περιγράψεις, ή το βιώνεις ή όχι»*

*Σ18-Ι (-) «Νομίζω ότι απελευθερώνεις τοξίνες, δεν το συνειδητοποιείς, αλλά το σώμα σου απελευθερώνει τοξίνες και είναι σαν να έχεις αρνητισμό στον νου σου και να κάθεσαι και να το σκέφτεσαι, νομίζω ότι βρίσκεις μια απάντηση βασικά και μια ανακούφιση στις δυσκολίες σου που σε βοηθάει, είσαι πιο ήρεμος άνθρωπος, δε εξάπτεσαι εύκολα και είσαι ευγενικός, σέβεσαι και κατανοείς περισσότερο τους άλλους».*

*Σ8-Ι (+) «Ο διαλογισμός μού δίνει δύναμη, μου δίνει την αίσθηση ότι δεν είμαι μόνη μου. Όλοι πάνω σε αυτή τη γη μπορεί να με αφήσουν, μπορεί να φύγουν από τη ζωή. Στεναχωρήθηκα πολύ όταν έχασα τον πατέρα μου, γιατί ήμουν πολύ δεμένη μαζί του. Από τότε συνειδητοποίησα ότι όλοι θα με αφήσουν. Ο διαλογισμός είναι για μένα η παρέα μου, δε θα με αφήσει ποτέ».*

***Δημιουργικότητα και προσωπική ανάπτυξη.*** Η τελευταία υποκατηγορία που συναντάμε στο αναδυόμενο θέμα της ψυχολογικής ευεξίας έχει να κάνει με τη δημιουργικότητα και την προσωπική ανάπτυξη γενικά, η οποία, με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία, θεωρείται ότι σχετίζεται με την ψυχολογική ευεξία. Εντοπίζεται στις περιγραφές ορισμένων Ελλήνων με εμπειρία στον διαλογισμό και σε έναν Έλληνα χωρίς σχετική εμπειρία, καθώς και σε ορισμένους Ινδούς συμμετέχοντες και των δύο κατηγοριών. Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων διαφαίνεται ότι η ηρεμία που προκαλείται από τον διαλογισμό και ο κατευνασμός του άγχους, των ανησυχιών και των ατελείωτων σκέψεων, προάγουν την έμπνευση και τη δημιουργικότητα. Το άγχος μοιάζει να κρατάει δέσμιες τις δημιουργικές ικανότητες των ανθρώπων και να μην τους επιτρέπει να βάλουν τις προτεραιότητες εκείνες που θα δώσουν σώμα στην έμπνευσή τους, ώστε να διοχετευτεί σε κάτι δημιουργικό. Η ποιότητα της δουλειάς και του παραγόμενου έργου, αλλά και η ικανοποίηση από την εργασία φαίνεται επίσης να αυξάνονται. Μέσα από τις διαλογιστικές πρακτικές μπορεί κανείς να εξελιχθεί προσωπικά, να γίνει καλύτερος

άνθρωπος και να κατευθύνει τη ζωή του, ώστε να ικανοποιήσει τις ανάγκες του και να εκφράσει το δυναμικό του. Ο διαλογισμός φαίνεται να βοηθάει με τρόπο που να μπορεί να εντοπίσει κανείς τον προσωπικό του προορισμό, να ξεδιπλώσει τις ιδιαίτερες κλίσεις του και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του.

*Σ5-Ε (+) «Κάτι ακόμα που ήταν και είναι, αλλά πάλι πάει στις προτεραιότητες, με βοηθάει στο δημιουργικό μέρος, επειδή εγώ ξεκίνησα από χορό, υπήρξα χορεύτρια άπειρα χρόνια, υπήρξα χορογράφος, συνεχίζω να φτιάχνω κάποια δικά μου* performance *κτλ. κατά καιρούς, όταν έχω άπειρες ιδέες και γίνεται ένας πανικός και δε μπορώ να καταλήξω στο ότι αυτό θα κάνω, γιατί όταν θες να στήσεις μια παράσταση, δε γίνεται να γίνονται πεντακόσια πράγματα στο μυαλό σου την ίδια στιγμή, με βοηθάει να ξεκαθαρίσω. Άρα πάλι θέματα προτεραιοτήτων, γιατί νιώθεις κάποιες φορές ότι σου δίνει έμπνευση, δεν είναι όμως έμπνευση, σου ξεκαθαρίζει το τοπίο, την έμπνευση μπορεί να την έχεις».*

*Σ14-Ε (+) «Ηρεμία, γαλήνη, δημιουργικότητα, ενέργεια, δε διασπάται η ενέργειά μου σε άγχη δεξιά αριστερά γίνεται πιο* lasered*, μοιράζεται ισόποσα κατά τη διάρκεια της μέρας, οπότε, αντί να ξεκινάω άνισα με άγχος, μου μένει ενέργεια στις μπαταρίες μου για μετά, για να έχω κατά τη διάρκεια της μέρας».*

*Σ41-Ε (-) «Αν μέσω του διαλογισμού υπήρχε μια πιο συχνή επαφή με αυτό το πράγμα, εγώ αυτό που θα περίμενα σαν αποτέλεσμα σε μένα θα ήταν καταρχήν να λειτουργεί με έναν ηρεμιστικό τρόπο και δεύτερον ένας δημιουργικός ρόλος από την άποψη ότι ξεσκαρτάροντας τα σκουπίδια που μαζεύει κάποιος καθημερινά, όπως θα περίμενα να γίνεται μέσω του διαλογισμού, ίσως εμφανίζονται οι πραγματικές ικανότητες τις οποίες έχει κάποιος ως προς τη λήψη αποφάσεων αλλά και ως προς τις δημιουργικές του ασχολίες. … Και μία μεγαλύτερη πίστη σε αυτό που είναι κάποιος πραγματικά, δηλαδή αν κάποιος εξασκούσε διαλογισμό με μία χ συχνότητα θα περίμενα ότι θα ήταν μια τρομερά απελευθερωτική διαδικασία και στα πλαίσια του απελευθερωτικού και τρομερά δημιουργικό».*

*Σ1-Ι (-) «Εάν διαλογίζεσαι ειλικρινά, από την καρδιά σου, μπορείς να μειώσεις τα επίπεδα του άγχους, τον θυμό, τη σύγχυση και επίσης νομίζω ότι βοηθάει την προαγωγή της δημιουργικότητας, μπορείς να είσαι πιο δημιουργικός. Αυτό συμβαίνει γιατί φεύγει το άγχος και η σύγχυση, οπότε είσαι ελεύθερος να δημιουργήσεις καινούρια πράγματα».*

*Σ13-Ι (+) «Αυτό που αρχικά συνέβη ήταν το να βρω τον προορισμό μου, για τον οποίο δεν ήμουν ποτέ σίγουρη. Η πρώτη μου δουλειά είχε να κάνει με ειδικές ανάγκες, αλλά τότε δεν ήθελα να δουλεύω με άτομα με ειδικές ανάγκες, διότι αυτή η δουλειά στην Ινδία δεν προσφέρει χρήματα, χρειάζεται να κάνεις κοινωνική εργασία και πάντα προσπαθούσα να ξεφύγω από τη*

*δουλειά μου. Όταν έκανα διαλογισμό για δύο χρόνια, κατάλαβα ποιο είναι το χάρισμά μου, ο προορισμός μου. Επομένως μου έδωσε μια πολύ συγκεκριμένη κατεύθυνση προς τα που χρειαζόταν να βαδίσω. Αυτό ήταν το σημείο που αναπτύχθηκα, αναπτύχθηκα υπερβολικά, διότι αφότου ολοκλήρωσα τα δύο χρόνια που έκανα διαλογισμό, τηλεφώνησα σε μια κυρία που αρθρογραφούσε σε ένα περιοδικό και της ανακοίνωσα ότι ήμουν έτοιμη να ασχοληθώ με παιδιά με προβλήματα ως ψυχολόγος και μου έστειλε το πρώτο παιδί, μετά το δεύτερο και αυτό ήταν. Η δουλειά μου μεγάλωσε, απέκτησα τόσα πολλά παιδιά, μπόρεσα να αναπτυχθώ κι εγώ, να εξερευνήσω τον εαυτό μου, να διαβάσω περισσότερα, να μάθω περισσότερα και να αναπτυχθώ σαν άτομο. Είναι τόσο ενδιαφέρον που μπορώ να μιλήσω σε κάποιον για αυτά, που καταλαβαίνει».*

**Β. Ενσυνειδητότητα.** Το δεύτερο πολύ φορτισμένο θέμα που εντοπίζεται από τις συνεντεύξεις σε ό,τι αφορά τα αποτελέσματα του διαλογισμού είναι η ενσυνειδητότητα, ένας όρος που συνδέεται με τον διαλογισμό σε πληθώρα επιστημονικών άρθρων εδώ και αρκετές δεκαετίες. Η ενσυνειδητότητα έχει κυρίως να κάνει με την αυξημένη επίγνωση και την απουσία επικριτικότητας προς τον εαυτό και τους άλλους, αλλά προσεγγίζεται εννοιολογικά και εξετάζεται ερευνητικά από πολλές διαφορετικές οπτικές. Οι υποκατηγορίες που αναδύονται στην παρούσα έρευνα στο θέμα της ενσυνειδητότητας είναι η προαγωγή της αυτογνωσίας, η βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών και η καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων. Η ενσυνειδητότητα ως αποτέλεσμα του διαλογισμού αναδύεται και από τις τέσσερις ομάδες των συμμετεχόντων, Έλληνες και Ινδούς, με και χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό.

***Προαγωγή της αυτογνωσίας.*** Η κυρίαρχη υποκατηγορία στο θέμα της ενσυνειδητότητας είναι η προαγωγή της αυτογνωσίας. Προκύπτει και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων, αλλά κυρίως εντοπίζεται στους Ινδούς με σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία. Ο διαλογισμός παρουσιάζεται σαν μια πρακτική που φέρνει τον διαλογιζόμενο σε επαφή με τον εαυτό του, μια διαδικασία προσωπικής ενδοσκόπησης και αυτοπαρατήρησης που προσφέρει τη δυνατότητα μιας συνολικής και ενδελεχούς εσωτερικής ανασκόπησης. Μέσα από μια βαθιά συγκέντρωση στον εαυτό, τα

συναισθήματα, τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τις παρελθούσες μνήμες και τις μελλοντικές προσδοκίες επέρχεται μια συνολικότερη και βαθύτερη γνώση του εαυτού. Σύμφωνα με τις περιγραφές των συμμετεχόντων, οι διαλογιστικές πρακτικές οδηγούν σε μια αίσθηση ενότητας του εαυτού και μια αυξημένη επίγνωση για τον εαυτό και αυτά που χρειάζεται.

*Σ4-Ε (+) «Το άλλο είναι που είναι το πιο σημαντικό για μένα, βέβαια όλα είναι σημαντικά, το κομμάτι της αυτογνωσίας, δηλαδή μέσα από αυτή τη διαδικασία, ουσιαστικά τι γίνεται; Γίνεσαι ένας παρατηρητής του εαυτού σου μέσα από αυτή τη διαδικασία. Μέσα λοιπόν από αυτή την αυτοπαρατήρηση έχω γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό μου, αλλά, αν θες καλύτερα, και τη ζωή, γιατί ο καθένας μέσα από τον εαυτό του βιώνει και τη ζωή, το τι σημαίνει ζωή τελικά».*

*Σ15-Ε (+) «Δηλαδή είναι ένα δύσκολο κομμάτι, στην αρχή ειδικά, για τους ανθρώπους που δε θέλουν να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να τον αντιμετωπίσουν, νομίζω ότι δε μπορούν να το κάνουν αν δεν είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους. Νομίζω ότι σε βάζει σε μια διαδικασία να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου».*

*Σ24-Ε (-) «Νομίζω ότι με κάποιο τρόπο δίνει καταρχάς τον χρόνο σε κάποιον να αντιληφθεί κάποια πράγματα για τον εαυτό του κι αυτό γιατί ακόμα και σε βάθος χρόνου δεν παίρνουμε χρόνο για τον εαυτό μας με κάποιον τρόπο, δηλαδή πολύ σπάνια καθόμαστε να κάνουμε μια συνολική ανασκόπηση του τι μας συμβαίνει, τι μας απασχολεί, τι μας στενοχωρεί κτλ. Οπότε αυτό που αντιλαμβάνομαι είναι ότι, αν σε βάθος χρόνου δώσεις στον εαυτό σου τη δυνατότητα στα πλαίσια της καθημερινότητας να αναλύσεις αυτά που σου συμβαίνουν, μαθαίνεις και λίγο καλύτερα τι είναι αυτό που σε ενοχλεί και λίγο ετοιμάζεσαι, βάζεις πιο στάνταρ τον εαυτό σου να αντιδρά καλύτερα σε ερεθίσματα που σε ενοχλούνε και μαθαίνεις να τα χειρίζεσαι καλύτερα. Τώρα αυτό που, η αλήθεια είναι, δεν έχω ξεκάθαρο είναι ότι στο μυαλό μου είναι μπερδεμένο και με μια διαδικασία ψυχοθεραπείας, ότι δηλαδή αυτά που περιγράφω εγώ με τον διαλογισμό να γίνονται και με την ψυχοθεραπεία με κάποιες μορφές της, δεν ξέρω αν έχει κάποια σχέση».*

*Σ32-Ε (-) «Εσωτερική ισορροπία, με ό,τι συνεπάγεται αυτό προς τα έξω και προς τους άλλους και στη συμπεριφορά μας, σαν άτομα, σαν κοινωνικές μονάδες, αυτογνωσία, πού, πώς, τι, απαντήσεις δηλαδή σε βασικά ερωτήματα, ότι θα έχει κανείς γνώση και πεποίθηση πολύ πιο ισχυρή, εφόσον έχει κάτσει κι έχει ασχοληθεί, έχει ενδοσκοπηθεί, έχει κάνει ενδοσκόπηση σε αυτά τα πράγματα, ένα άτομο φιλοσοφημένο, ένα άτομο που έχει φιλοσοφήσει.*

*Σ14-Ι (-) «Πιστεύω ότι ο διαλογισμός είναι πάρα πολύ αποτελεσματικός ως προς το να ηρεμήσεις τον νου σου και την ψυχή σου, σε κάνει πολύ πιο υπομονετικό και επίσης σε βοηθάει να νικήσεις τις εσωτερικές σου συγκρούσεις, να έχεις περισσότερη επίγνωση σαν άτομο*

*γενικότερα. Βοηθά στο να ανακαλύψεις τον αληθινό σου εαυτό και έχει φυσικά και άλλες παράπλευρες θετικές συνέπειες: είναι καλό για το σώμα σου, σε συνδέει σε ένα άλλο επίπεδο, οπότε πιστεύω ότι είναι μια καλή πρακτική».*

*Σ15-Ι (+) «Το πρώτο πράγμα που συμβαίνει είναι ηρεμία, που είναι πολύ σημαντικό και υπάρχει ακινησία μέσα σου. Κάτι άλλο που προκύπτει είναι αυξημένη συγκέντρωση, σαν μια αίσθηση ενότητας μέσα σου, οι σκέψεις σου δε διαχέονται παντού σε εκατοντάδες πράγματα. Επίσης, έχεις μια αναπτυγμένη αίσθηση εαυτού, διαχειρίζεσαι καλύτερα τα συναισθήματά σου και τις καταστάσεις, μπορείς να κοιτάξεις πίσω και αναλύσεις τα πράγματα περισσότερο αντικειμενικά.*

*Σ2-Ι (+) «Συγκρίνοντας με κάποιον που κάνει, όπως η συγκάτοικός μου που κάνει γιόγκα και διαλογισμό κάθε μέρα, βλέπεις ότι η ζωή της είναι πολύ διαφορετική. Την ξέρω πολλά χρόνια και από πριν αρχίσει να κάνει και βλέπεις ότι η ζωή της έχει αλλάξει πάρα πολύ, παίρνει χρόνο για τον εαυτό της, κάνει διαλογισμό, ξέρει τι θέλει να κάνει, έχει μια κανονική, στρωτή και ισορροπημένη ζωή. Με τον διαλογισμό έχει ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με το τι θέλει να κάνει, έχει μεγαλύτερη επίγνωση για τον εαυτό της. Εγώ είμαι συνέχεια κουρασμένη. Εκείνη βλέπεις ότι είναι χαρούμενη από μέσα της. Βλέπω λοιπόν ότι κάνει μεγάλη διαφορά και για αυτό τον λόγο θέλω να το ξαναξεκινήσω κι εγώ.*

***Βελτίωση γνωστικών λειτουργιών.*** Μια εξίσου σημαντική υποκατηγορία στο αναδυόμενο θέμα της ενσυνειδητότητας ως αποτέλεσμα του διαλογισμού, έχει να κάνει με τη βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών, κάτι που επίσης συναντάται ευρέως στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία. Η υποκατηγορία αυτή εντοπίζεται πάλι και στις τέσσερις ομάδες συμμετεχόντων, αλλά κυρίως στους Ινδούς που έχουν εμπειρία στις διαλογιστικές πρακτικές. Οι γνωστικές λειτουργίες που αναφέρονται έχουν κυρίως να κάνουν με την αντίληψη, τη μνήμη, τη σκέψη και τη συγκέντρωση. Το σύνολο της γνωστικής λειτουργίας προσεγγίζεται θετικότερα, καθώς περιγράφεται μεγαλύτερη εγκεφαλική και νοητική διαύγεια, ο νους είναι πιο ήσυχος από την ατελεύτητη νοητική «φλυαρία» και μπορεί να δει σε μεγαλύτερο εύρος, πιο αντικειμενικά και αποστασιοποιημένα. Παράλληλα, μπορεί ευκολότερα να βάλει προτεραιότητες ή να παραμείνει συγκεντρωμένος στην εκάστοτε προεπιλεγμένη δραστηριότητα, αλλά και να επιτελεί

χωρίς άγχος πολλές διαφορετικές δραστηριότητες παράλληλα. Συνολικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι, από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, μοιάζει σαν ο νους να είναι συντονισμένος στο εδώ και το τώρα και να λειτουργεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, σαν ένα εργαλείο στη διάθεση του ανθρώπου.

Λόγος γίνεται και για την ανάπτυξη του ουδέτερου νου στα πλαίσια του ορισμού της διαλογιστικής πρακτικής. Χρειάζεται να σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι, με βάση τη θεωρία της γιόγκα, ο νους διακρίνεται σε θετικό, αρνητικό και ουδέτερο. Ο θετικός νους είναι η διάσταση εκείνη του νου που εκφέρεται θετικά και αισιόδοξα για την έκβαση των γεγονότων και των καταστάσεων και φέρει αποφατικό προς τη ζωή συνολικά χαρακτήρα. Ο αρνητικός νους είναι εκείνος που επισημαίνει τις αρνητικές διαστάσεις των πραγμάτων, τις δυσκολίες και τους κινδύνους διαφόρων καταστάσεων. Ο ουδέτερος νους είναι η δημιουργική ισορροπία μεταξύ του θετικού και του αρνητικού νου, συνυπολογίζοντας τις αντιθετικές συνυποδηλώσεις των δύο προαναφερθέντων νοητικών διαστάσεων και συμβάλλοντας στην πληρέστερη αντίληψη και κατανόηση της πραγματικότητας και την συνεπαγόμενη εξ αυτής ευστοχότερη δράση.

Με βάση το θεωρητικό πλαίσιο αυτό, οι συνεντευξιαζόμενοι αναφέρουν ότι μέσα από την καλλιέργεια του ουδέτερου νου καταφέρνουν να βλέπουν «σαν από απόσταση τα πράγματα», σαν παρατηρητές, χωρίς να ταυτίζονται με τα συναισθήματά τους ή τις καταστάσεις και χωρίς να παλινδρομούν σε πολικότητες, αντίθετες δηλαδή προσεγγίσεις της πραγματικότητας ή προοπτικές δράσης που δεν χαρακτηρίζονται από ψυχική συνεκτικότητα. Μέσα από την ανάπτυξη του ουδέτερου νου αναφέρθηκε και αντικατάσταση κάποιων σκέψεων, κάποιων χρόνια εγκαθιδρυμένων δυσλειτουργικών νοητικών μοτίβων με κάποια άλλα υγιέστερα και περισσότερο λειτουργικά.

*Σ26-Ε (+) «Από την προσωπική μου εμπειρία, ένα από αυτά που έχω βιώσει με τον διαλογισμό είναι ότι σε βοηθάει να μην παλινδρομείς στις πολικότητες, δηλαδή ούτε όταν κάτι είναι πολύ καλό είσαι ο Θεός, ούτε όταν κάτι είναι πολύ χάλια είσαι ο τελευταίος, παίρνεις αποστάσεις και*

*ζυγίζεις τα πράγματα πια. Μπορείς να δεις αποστασιοποιημένα με τον ουδέτερό σου νου ή αν θέλεις παρατηρητικά, απλώς σαν παρατηρητής βλέπεις τον εαυτό σου και παίρνεις αποστάσεις και από τα καλά και από τα κακά, παίρνεις μόνο τα θετικά για να μπορείς να προχωράς. Ένα είναι αυτό. Δεύτερον, αυτό που με βοήθησαν οι διαλογισμοί, και δη οι διαλογισμοί με τα mantras και τους ήχους, είναι ότι μπόρεσα να αλλάξω συνήθειες, μοτίβα, μανιφέστα του εγκεφάλου μου, που είχα από βρεφική ηλικία. Οι επαναλαμβανόμενοι ήχοι με βοήθησαν πολύ στο να βγάλω ένα κουτάκι και να βάλω κάποιο άλλο πιο υγιές πια. Είναι ένα εργαλείο ή μια τεχνική, το οποίο είναι ένα πνευματικό ντους. Πώς κάνουμε ένα ντους για να καθαρίσουμε το σώμα μας, όταν θέλουμε να καθαρίσουμε το μυαλό μας, κάνουμε διαλογισμό, καθαρίζουμε τα σκουπίδια, διώχνουμε το υποσυνείδητο. Διώχνοντας το υποσυνείδητο, μπορείς μετά να ζήσεις καλύτερα στο συνειδητό».*

*Σ1-Ε (+) «Πιστεύω ότι είναι μια νοητική διεύρυνση, μια διεύρυνση και εμβάθυνση στον τρόπο σκέψης αλλά και στον τρόπο ζωής. Αυτό θα έλεγα σαν αποτελέσματα, πιο βαθιά αποτελέσματα. Ίσως περισσότερη ησυχία, περισσότερη σταθερότητα στις σκέψεις, περισσότερη σταθερότητα γενικά».*

*Σ5-Ε (+) «Εμένα με βοηθάει, νομίζω όταν αυτό που παθαίνουμε πολλοί από πάρα πολλά πράγματα που συμβαίνουν. Έχεις στο μυαλό σου χιλιάδες πράγματα, ξαφνικά είναι αυτό που λέμε αποσυντονίστηκα, χάθηκα στο σύμπαν, που πας μέχρι την κουζίνα να μαγειρέψεις και αρχίζεις να πλένεις τα πιάτα, να σκουπίζεις, να σφουγγαρίζεις, δεν έχεις μαγειρέψει και μετά φεύγεις και λες πείνασα, αλλά δε μαγείρεψα τελικά σήμερα έκανα χιλιάδες άλλα. Σ' αυτό βοηθάει, στο να μένεις συντονισμένος. Εμένα με βοηθάει στο να βάζω προτεραιότητες και να μη χάνομαι, να μη γίνεται χαοτική η κατάσταση».*

*Σ16-Ε (+) «Διαύγεια πνευματική, καθοδήγηση, είναι πιο εύκολο να πράξεις αυτό που είναι το σωστό, με την έννοια του καλύτερου, να κάνεις δηλαδή το καλύτερο για σένα και γίνεται πιο εύκολη επιλογή αυτού του ενός που είναι το καλύτερο για σένα μέσα από χίλια που σου προτείνει ή πιο σωστά που σου ουρλιάζει το μυαλό, από τη νοητική φλυαρία βγαίνει το διαμάντι μέσα από τον διαλογισμό και είναι η ουσία. Και όσο πιο συχνά κάνεις την πρακτική του, τόσο πιο γρήγορα γίνεται αυτή η διαδικασία και ανοίγει τόπους στο παρελθόν».*

*Σ26-Ε (+) «Θεωρώ ότι αυτό που έχει σαν άμεσο αποτέλεσμα είναι η εγκεφαλική διαύγεια. Μπορείς με τρία λεπτά διαλογισμό συγκεκριμένο και με καθοδήγηση να αλλάξεις άμεσα. Πρώτον να σταματήσεις να σκέφτεσαι ή να δουλέψεις με τα χέρια ή με κάποια απαγγελία, οπότε αναγκαστικά δε μπορείς να σκεφτείς, οπότε υποσυνείδητα μπαίνει το mantra και κάνει σωστά τη δουλειά του, χωρίς να έχεις τις δικές σου αντιστάσεις».*

*Σ27-Ε (+) «Το πιο γρήγορο παράδειγμα είναι ότι έχω γίνει πιο πολύ multi tasking, ειδικά τα τελευταία έξι χρόνια. Μπορώ να μιλάω, να ακούω, ταυτόχρονα να διαβάζω, να γράφω, να βλέπω κάτι στο internet, κάτι που παλιά μου ήταν εντελώς αδύνατο, έχει αυξηθεί η συγκέντρωση και ακόμα καλύτερα η μνήμη μου από πρακτικά αποτελέσματα».*

*Σ6-Ι (-) «Αυτοί που διαλογίζονται θα έχουν έναν καλύτερο τρόπο ζωής, γιατί θα ξέρουν πώς να ελέγξουν το μυαλό τους από το να μην περιπλανιέται και να μπορούν να συγκεντρωθούν σε ό,τι έχουν να κάνουν, για παράδειγμα, εάν έχω ένα πείραμα να κάνω, το μυαλό μου περιφέρεται σε διάφορα πράγματα άσχετα. Όσοι διαλογίζονται θα μπορέσουν να συγκεντρωθούν στο εκάστοτε καθήκον τους και κατά συνέπεια νομίζω ότι το προϊόν της δουλειάς τους θα χαρακτηρίζεται από καλύτερη ποιότητα και η ζωή θα είναι λιγότερο αγχωτική για αυτούς.*

*Σ9-Ι (-) «Με τον διαλογισμό αυξάνει η συγκέντρωση και ησυχάζει ο ταραγμένος νους».*

***Καλύτερη διαχείριση συναισθημάτων.*** Κάποιοι Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό αναφέρουν αυξημένη ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων τους μέσα από την εξάσκηση στον διαλογισμό. Το θέμα αυτό αναδύεται και από τους Έλληνες χωρίς εμπειρία σε πολύ μικρό αριθμό συμμετεχόντων. Σχεδόν οι μισοί από τους εφαρμόζοντες τον διαλογισμό Ινδούς σημειώνουν καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων τους ως αποτέλεσμα της εφαρμογής του διαλογισμού, περιγραφή στην οποία συντείνουν και κάποιοι από τους Ινδούς συμμετέχοντες στην έρευνα, που δεν έχουν δοκιμάσει ποτέ την εν λόγω πρακτική. Έτσι, η τρίτη και τελευταία υποκατηγορία στο θέμα της ενσυνειδητότητας, ως απόρροιας της εφαρμογής του διαλογισμού, αφορά τα συναισθήματα και κυρίως την καλύτερη διαχείρισή τους.

Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων αναδύεται σε ένα πρώτο επίπεδο μια καλύτερη επαφή με το συναίσθημα, δηλαδή περιγράφεται ότι καταρχάς υπάρχει αναγνώριση και επίγνωση της εκάστοτε συναισθηματικής κατάστασης, με αποδοχή σε αυτή, χωρίς άρνησή της ή προσπάθεια αποφυγής της. Το συναίσθημα κατανοείται και γίνεται συνειδητό σε όλο του το εύρος, όχι μόνο ως προς τις επιδράσεις του, αλλά και ως προς τα αίτια που το προκάλεσαν και τις συνδέσεις που το πλαισιώνουν. Όλα τα συναισθήματα εξακολουθούν να βιώνονται, όπως ο θυμός και η στεναχώρια, αλλά

φαίνεται ότι αυτοί που κάνουν διαλογισμό μπορούν να διατηρήσουν μεγαλύτερη απόσταση από τα συναισθήματά τους και να επιστρέψουν συντομότερα σε μια κατάσταση συναισθηματικής νηφαλιότητας.

Πολλοί δηλώνουν ότι με τον διαλογισμό μπορεί κανείς να μετριάσει και να ελέγξει την ένταση των συναισθημάτων και κυρίως τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά στα συναισθήματά του. Από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων αναδεικνύεται ότι η εφαρμογή του διαλογισμού συμβάλλει στην αντιμετώπιση πολύ δύσκολων συναισθηματικών καταστάσεων, όπως η απώλεια και το πένθος πολύ αγαπημένων προσώπων, με τρόπο μάλιστα μοναδικά και αναντικατάστατα ανακουφιστικό. Επισημαίνεται ότι ο διαλογισμός αποτελεί ένα εκπληκτικό μέσο υπέρβασης προσωπικών τραυμάτων και δύσκολων εμπειριών, τα μνημονικά ίχνη των οποίων κατευνάζονται μέσα από τις διαλογιστικές πρακτικές. Σύμφωνα με άλλες περιγραφές, ο θυμός -αλλά και άλλα αρνητικά συναισθήματα- αντιμετωπίζεται με ένα τελείως διαφορετικό τρόπο. Σημειώνεται, συγκεκριμένα, αύξηση της ανοχής και της υπομονής, οι διαλογιζόμενοι εξάπτονται λιγότερο και γενικά συμπεριφέρονται με περισσότερη ευγένεια και ενσυναίσθηση.

*Σ4-Ε (+) «Πρώτα από όλα καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων. Διαχειρίζομαι πολύ καλύτερα τα συναισθήματά μου. Δεν παύω να θυμώνω, έτσι; Δεν παύω να στενοχωριέμαι, όμως διατηρώ μια απόσταση από αυτό. Ή τουλάχιστον, αν θέλεις καλύτερα να σου το πω, είναι πιο σύντομο το χρονικό διάστημα που καταφέρνω και κερδίζω αυτή την απόσταση. Γιατί στην αρχή μπορεί να υπάρχει αυτή η έκρηξη του συναισθήματος που μπορεί να σε παρασύρει. Όμως άλλες φορές παλιότερα ή πριν από αυτό πριν από αυτή την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι τώρα μπορεί να διαρκούσε ώρες ή μέρες ο θυμός, ενώ τώρα διαρκεί λεπτά και μετά επανέρχομαι σε μια κατάσταση όπου πια διαχειρίζομαι το συναίσθημα από απόσταση ή το γεγονός».*

*Σ5-Ε (+) «Με βοηθάει, αν και δεν είμαι άνθρωπος του θυμού σχεδόν καθόλου, αλλά υπάρχουν φορές που αρχίζει να ανεβαίνει προς τα πάνω και θέλει να εκραγεί, αυτές τις ακόμα και σπάνιες φορές, όσοι άνθρωποι θυμώνουν πιο δύσκολα, θυμώνουν πιο δυνατά, επομένως και εκεί πέρα με βοηθάει. Όχι ακριβώς στο να μετριάσω, στο να συνειδητοποιήσω γιατί θύμωσα, υπάρχει λόγος που θύμωσα; Όχι, επομένως και τι έγινε; Ξέχνα το ότι θύμωσες. Γενικά, σε βάζει να διαχειριστείς πολλά πράγματα, γιατί και το θέμα του θυμού αρχίζει να παίρνει θέματα*

*προτεραιοτήτων, δηλαδή με ποιον θύμωσες, αυτός ο άνθρωπος τι είναι για σένα, γιατί θύμωσες; Επομένως, αρχίζεις και βάζεις πάλι προτεραιότητες και βλέπεις αν υπήρχε λόγος να θυμώσεις και τελικά τις περισσότερες φορές απλά δεν υπάρχει κανένας λόγος. Εμένα γενικά με βοηθάει πολύ σ' αυτό να βάζω προτεραιότητες, αλλά μιλάμε για έναν άνθρωπο που μπορεί εύκολα να γίνει χαοτικός».*

*Σ13-Ε (+) «Σίγουρα μεγαλύτερη ηρεμία, αυξημένη ικανότητα να παρατηρήσεις τον εαυτό σου και τη σκέψη σου και τα λόγια σου, άρα και τις πράξεις σου, μεγαλύτερη ευεξία, χαρά, σαν να αποφορτίζεσαι από πράγματα. Συναισθηματικά όταν ξεκίνησα τον διαλογισμό ήμουν πάρα πολύ πιεσμένη, από διαζύγιο γονιών, μάνα που τη στήριζα κι αυτό ένιωθα όταν το πρωτοξεκίνησα, ότι αυτό είναι κάτι που πρέπει να το ακολουθώ καθημερινά, για να αναπληρώνω την ενέργεια που έχανα σε άλλα πράγματα. Τώρα, νιώθω ότι έχει κάπως καθιερωθεί μια ροή και με βοηθάει στη διατήρηση αυτής της ροής και στη διατήρηση μιας αρμονίας. Με κρατάει στη δόνηση που είμαι καλά».*

*Σ15-Ε (+) «Οι διαλογισμοί με τα* mantras *ειδικά, επειδή πέθανε ο μπαμπάς μου πρόσφατα, οι διαλογισμοί με στηρίξανε, μου στήσανε το σώμα μου να είναι όρθιο και να μπορώ να το αντιμετωπίσω. Με βοηθούσαν επίσης να ξεφεύγει το κεφάλι μου, όχι να το καλύπτει, όχι να το αποφεύγω, αλλά να μπορώ μέσα από τον διαλογισμό να ευθυγραμμιστώ πάλι και να κεντραριστώ. Και με έχει βοηθήσει πολύ και σε περιόδους κατάθλιψης που έχω περάσει».*

*Σ12-Ι (+) «Με βοηθάει να ελέγχω καλύτερα τον θυμό μου, δε θυμώνω καθόλου εύκολα, όπως συνήθιζα. Με κρατάει ήρεμο, έχω πολλή υπομονή. Βλέπω ότι έχω παραπάνω ηρεμία, οπότε νομίζω ότι ναι με βοηθάει».*

*Σ18-Ι (+) «Νομίζω ότι απελευθερώνεις τοξίνες, δεν το συνειδητοποιείς, αλλά το σώμα σου απελευθερώνει τοξίνες και είναι σαν να έχεις αρνητισμό στον νου σου και να κάθεσαι και να το σκέφτεσαι, νομίζω ότι βρίσκεις μια απάντηση βασικά και μια ανακούφιση στις δυσκολίες σου που σε βοηθάει, είσαι πιο ήρεμος άνθρωπος, δε εξάπτεσαι εύκολα και είσαι ευγενικός, σέβεσαι και κατανοείς περισσότερο τους άλλους. Όταν το κάνω συνειδητοποιώ ότι είμαι άλλος άνθρωπος σε σχέση με όταν δεν το κάνω, είμαι παραπάνω σβέλτη, ευέξαπτη και όχι ένα πολύ ωραίο άτομο. Όταν κάνω διαλογισμό έχω περισσότερη ενσυναίσθηση και μοιάζει σαν τίποτα να μη μπορεί να χαλάσει τη διάθεσή μου, τα πάντα είναι υπό τον έλεγχό μου και αυτοί είναι και οι λόγοι που θα το έκανα παραπάνω».*

**Γ. Πνευματικότητα.** Η σχέση του διαλογισμού με την πνευματικότητα είναι ένα θέμα που αναδύεται από όλους σχεδόν όσους συμμετείχαν στην έρευνα. Η σύνδεση του διαλογισμού με την πνευματικότητα είναι πολύ έντονη και περιλαμβάνει διαφορετικές

διαστάσεις, που θα αναλυθούν διεξοδικά στη συνέχεια. Υπάρχει βέβαια και ένας Έλληνας χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό που δηλώνει αντίθετη άποψη σχετικά και δύο ινδικής καταγωγής συμμετέχοντες, με και χωρίς σχετική εμπειρία, που δεν θεωρούν ότι εντοπίζεται κάποια σχέση ανάμεσα στις δύο αυτές διαστάσεις, στον διαλογισμό και την πνευματικότητα. Παρακάτω παρουσιάζονται οι υποκατηγορίες σε σχέση με την πνευματικότητα σε διαπολιτισμικό επίπεδο.

***Ο διαλογισμός οδηγεί στην πνευματικότητα.*** Μια πολύ δυνατή κατηγορία που αναδύεται από τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων έχει να κάνει με την πνευματικότητα ως βασικό επακόλουθο του διαλογισμού. Σε ένα πρώτο επίπεδο οι διαλογιστικές πρακτικές φαίνεται να συμβάλουν στην αναγνώριση της έμφυτης στην ανθρώπινη φύση πνευματικότητας και να δίνουν μια διέξοδο σε αυτήν την ανάγκη. Με αυτή την έννοια, η διαλογιστική πρακτική σκιαγραφείται ως κάτι «υπαρξιακά καθησυχαστικό» και ένα μέσο για να πλησιάσει κανείς βιωματικά πρωταρχικές και ενδόμυχες συνειδησιακές καταστάσεις, που διαφορετικά θα μπορούσαν να προσεγγιστούν μέσα από τελετουργικά ή άλλες διαδικασίες μύησης και εσωτερικότητας.

Ο διαλογισμός περιγράφεται σαν ένας «μοχλός ενίσχυσης» της πνευματικότητας και ένα μέσο προαγωγής, καλλιέργειας και ενίσχυσης της διάστασης αυτής. Από τις αφηγήσεις φαίνεται ότι με τον διαλογισμό ηρεμεί ο νους, διευρύνονται οι πνευματικοί ορίζοντες, χαλιναγωγούνται οι ανησυχίες και υπερβαίνονται διάφοροι βιολογικοί περιορισμοί, έτσι ώστε να δίνεται η δυνατότητα και ο «χώρος» στον διαλογιζόμενο να προβεί σε πιο βαθυστόχαστες σκέψεις, να ασχοληθεί με το προσωπικό νόημα και με την υπερβατική διάσταση της ζωής. Το θέμα αυτό προκύπτει και από τις τέσσερις ομάδες των συμμετεχόντων, τόσο από Έλληνες όσο και από Ινδούς συμμετέχοντες, με και χωρίς εμπειρία στις διαλογιστικές πρακτικές.

Πίνακας 12

*Σχέση διαλογισμού και πνευματικότητας*

| Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό | Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί με εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό |
|---|---|---|---|
| σχέση<br><br>-Ο διαλογισμός οδηγεί στην πνευματικότητα<br>-Η πνευματικότητα οδηγεί στον διαλογισμό | σχέση | σχέση | σχέση |
| | εμπόδιο για την πνευματικότητα | | |
| | | άσχετα | άσχετα |

*Σ8-Ε(+) «Αν έχει νόημα να κάνεις διαλογισμό, είναι γι' αυτό, για πνευματική ανάταση που δεν είναι καναλαρισμένη, πρέπει να πας εκεί. Θεωρητικά αυτός που κάνει διαλογισμό οδηγείται σε μια μεγαλύτερη πνευματικότητα».*

*Σ18-Ε(+) «Νομίζω ότι την ενισχύει, δηλαδή μέσα από τον διαλογισμό έρχεσαι σε επαφή με το πνεύμα σου, με την ουσία σου, οπότε μάλλον ενισχύει την ανακάλυψη του πνεύματος και της πνευματικότητάς σου. Οπότε μάλλον είναι σαν ένας μοχλός ενίσχυσης».*

*Σ37-Ε(+) «Νομίζω ότι έχουν σχέση αυτά. Ο διαλογισμός, ανάλογα με το πόσο εντατικά μπορείς να τον ακολουθείς, δουλεύεις τον νου και σε κάνει πιο εύστροφο. Αντιλαμβάνεσαι τη ζωή καλύτερα. Όσο περισσότερο καιρό τον εφαρμόζεις, τόσο ανεβαίνει η πνευματικότητά σου. Είναι σαν να σε οδηγεί στην αναγνώριση της πνευματικότητας».*

*21-Ε (-) «Κάποιες φορές μου δημιουργεί αυτό το κενό να αναστοχαστείς, να σκεφτείς, να αναλογιστείς, όπου αυτά που αναλογίζεσαι σε αυτό το κενό, όπου αφήνει το μυαλό σου κενό από άλλα πράγματα, οπότε εκεί δημιουργείται ένας χώρος, όπου εκεί μπορείς να αρχίσεις να σκέφτεσαι άλλα πράγματα, που πραγματικά να σε ενδιαφέρουν, οπότε εκεί μπορεί να μου έρθουν ενδιαφέρουσες σκέψεις για το τι θέλω, για το τι θα ήθελα να κάνω και πιο βαθυστόχαστες, για το νόημα της ζωής, για πράγματα πώς θες να 'σαι, πώς θες να 'ναι. ... Οπότε έβλεπες κι έναν με τριάντα χρόνια ζωής παραπάνω, εμπειρίες εύκολες και δύσκολες που ερχόταν εκεί για να ξαναβρεί το νόημα της ζωής, οπότε είχε και στοχαστικό χαρακτήρα, το οποίο θα μπορούσε να το είχε προσφέρει κι ένα μάθημα φιλοσοφίας ή ένα κρασάκι που κάνεις με κάποιος φίλους*

*συγκεκριμένους και λες κάποια πράγματα που σε πάνε παραπέρα. Οπότε για μένα συνδύαζε αυτά τα δύο πράγματα, τον χώρο και τον αναστοχασμό, αφού λοιπόν δημιουργήθηκε το κενό».*

*29-Ε (+) «Βιώνεις κάτι που έχει να κάνει με πρωταρχικά βιώματα, έχει να κάνει με όνειρα, με ελπίδες, με εφιάλτες, σαν να μπαίνεις σε άλλες καταστάσεις που έχεις μπει με αλκοόλ, μια λειτουργία εγκεφαλικών λειτουργιών, που έχεις κάνει με τρόπους διαφορετικούς, όπως πανηγύρια, ουσίες, νιώθεις ένα ξεπέρασμα του εαυτού σου, της ύλης, του γίγνεσθαι, του γύρω κτλ.».*

*41-Ε (-) «Φαντάζομαι ότι θα είχε γενικότερα κάποια ηρεμιστική επίδραση κι επίσης εμπειρικά μιλώντας στο σύστημα που έχω φτιάξει εγώ για τον διαλογισμό, γιατί δεν έχω κάνει ποτέ, θεωρώ ότι εάν όντως ισχύει ότι μέσω του διαλογισμού μπορεί κάποιος να πετύχει την επανασύνδεση με τον εαυτό ή με την ύπαρξη αυτό εμπειρικά όσες περισσότερες φορές έχω δει σε μένα με τον διαλογισμό ή με άλλους τρόπους ή τυχαία επετράπη να συμβεί, όσο συχνότερα έχει συμβεί και όσο πιο έντονη υπάρχει η ανάμνηση αυτής της εμπειρίας, τόσο πιο υπαρξιακά καθησυχαστικό είναι, από την άποψη ότι στο σχετικά ρηχό επίπεδο της καθημερινής ψυχολογίας ας πούμε, κάπου ίσως αυτά τα πιο βαθιά ίσως και θάβονται».*

*Σ24-Ε(-) «Θεωρώ ότι ο διαλογισμός είναι πιο κοντά στην πνευματικότητα. Βέβαια, το κοινό στοιχείο και των δύο είναι η προσπάθεια να προσεγγίσεις αυτό το μεταφυσικό χαρακτηριστικό και να το κατατάξεις μέσα σε ένα πλαίσιο και που μπορείς να τοποθετήσεις τον εαυτό σου σε ένα βολικό σημείο σε σχέση με αυτό. Θεωρώ ότι ο διαλογισμός σε κάποιο βαθμό δίνει μια διέξοδο στην πνευματικότητα».*

*Σ35-Ε(-) «Νομίζω ότι θα μπορούσε να έχει, γιατί όλο αυτό το υπερβατικό για να το προσεγγίσεις πρέπει να έχεις μια πιο ήρεμη και πιο χαλαρή προσέγγιση σε ψυχικό επίπεδο. Άρα νομίζω ότι ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει, γιατί περνάει μέσα από τον νου. Άρα το να καταφέρεις, όχι να χαλιναγωγήσεις τον εαυτό σου, να καταφέρεις να φτάσεις σε ένα σημείο, ώστε να δεις τα τρωτά σημεία του εαυτού σου, να φέρεις δηλαδή τον εαυτό σου σε ένα σημείο που να μπορείς να πας και για κάτι παραπάνω, γιατί όταν καταφέρεις τα σημεία τα δικά σου, να τα κρατάς σε ύφεση, θα μπορέσεις να πας και στο υπερβατικό, το οποίο θεωρώ ότι είναι το επόμενο στάδιο, γιατί, όταν έχεις καταφέρει τα πιο καθημερινά, τότε θα μπορέσεις να πας και στα πιο υπερβατικά, τα οποία, τώρα λόγω σπουδών επειδή οι περισσότεροι φιλόσοφοι έλεγαν ότι μπόρεσαν να το κάνουν μέσω αυτού, δηλαδή να καταφέρουν να περάσουν σε άλλο επίπεδο τα καθημερινά θέματα, για να μπορέσουν να ασχοληθούν με το υπερβατικό».*

*Σ4-Ι (+) «Νομίζω ότι ο διαλογισμός έχει πολύ να κάνει με την πνευματικότητα. Όλοι οι άνθρωποι έχουν αυτή την τάση. Αυτό φαίνεται και στις Βέδες, όπου αν ανοίξεις και να έχεις πρόσβαση σε όλα τα τσάκρας και αυτό μπορείς να το κάνεις με τον διαλογισμό, τότε φτάνεις στο*

*σημείο να χρησιμοποιείς το 97% του νου σου και υπάρχουν ερευνητικά ευρήματα που μπορούν να στηρίξουν κάτι τέτοιο. Είναι σαν να ανοίγει ο νους σου και μπορείς να σκεφτείς και να αντιληφθείς περισσότερα πράγματα».*

*Σ17-Ι (-) «Νομίζω ότι σε βιολογικό επίπεδο είμαστε φτιαγμένοι από ύλη και γονίδια, σαν ανθρώπινα όντα έχουμε την ικανότητα να χρησιμοποιούμε τον λόγο και να έχουμε συνείδηση, αλλά νομίζω ότι υπάρχουν και άνθρωποι που μπορούν να υπερβούν το γενετικό τους υλικό και να βιώσουν άλλες διαστάσεις του σύμπαντος. Είμαστε ανθρώπινα όντα πεπερασμένα από τη βιολογία μας και μπορούμε να βιώσουμε τις τρεις διαστάσεις και ίσως τον χρόνο, αλλά ίσως υπάρχουν και άλλα όντα που μπορούν να βιώσουν και τις άλλες διαστάσεις, τις 11 άλλες διαστάσεις του σύμπαντος. Αυτή νομίζω ότι είναι η σύνδεση ανάμεσα στην πνευματικότητα και τον διαλογισμό. Μέσα από τη διαδικασία του διαλογισμού νομίζω ότι κάποιος μπορεί να υπερβεί τους βιολογικούς περιορισμούς του υλικού μας νου και ενδεχομένως να προσεγγίσει άλλες συνειδησιακές διαστάσεις».*

***Προϋπαρξη πνευματικότητας.*** Πέραν της προαγωγής της πνευματικότητας μέσω του διαλογισμού, εμφανίζεται και η αντίστροφη σχέση, μιας προϋπάρχουσας δηλαδή πνευματικότητας, η οποία οδηγεί με τη σειρά της σε διαλογιστικές πρακτικές. Η κατηγορία αυτή ανιχνεύεται σε ένα πολύ μικρό αριθμό Ελλήνων συμμετεχόντων με εμπειρία στον διαλογισμό και από έναν Έλληνα συμμετέχοντα χωρίς σχετική εμπειρία. Υποστηρίζεται η θέση, συγκεκριμένα, ότι μια δυνατή αίσθηση της πνευματικότητας σε έναν άνθρωπο τον ωθεί να ασχοληθεί με κάποιες μορφές διαλογισμού. Επίσης, επισημαίνεται ότι η ενυπάρχουσα στον διαλογισμό πνευματικότητα είναι απαραίτητη για να μην καταλήξει η διαλογιστική πρακτική σε μια στείρα και χωρίς νόημα διαδικασία.

*Σ5-Ε (+) «Σε σχέση με την πνευματικότητα, νομίζω ότι είναι πολύ πιο ξεκάθαρο, δηλαδή είναι μαζί. Σαν ένας άνθρωπος που οδηγείται από μόνος του, είναι σαν η δική του πνευματικότητα να τον οδηγεί σε διαλογιστικά μονοπάτια. Ουσιαστικά για μένα, αυτά τα τρία θα μπορούσαν κάλλιστα να είναι ένα κι αν ήταν ένα μια χαρά θα ήμασταν. Εντάξει, υπάρχουν χιλιάδες πράγματα που γίνονται».*

*Σ26-Ε (+) «Θεωρώ ότι καταρχήν πρέπει να έχεις την πνευματικότητα, για να ξεκινήσεις τον διαλογισμό, αλλιώς θα καταφύγεις σε γυμναστήρια, σε πιλάτες, που είναι άσκηση και δε θα ασχοληθείς με αυτό το πράγμα. Από την άλλη, μπορούμε να πούμε ότι η πνευματικότητα είναι*

*γενική, τι είναι η ζωή, τι είναι ο άνθρωπος, που πάμε, τι θα γίνει περαιτέρω, ενώ ο διαλογισμός είναι στοχευμένος, κάθε διαλογισμός, οποιονδήποτε και να κάνεις, δουλεύει για στοχευμένα πράγματα. Οπότε έχουν σχέση γιατί πρέπει να σε τρώει από μέσα σου η πνευματικότητα για να ασχοληθείς με τον διαλογισμό, αλλά από την άλλη η πνευματικότητα είναι κάτι γενικό, ενώ ο διαλογισμός δουλεύει στοχευμένα σε οτιδήποτε θέλεις».*

*Σ27-Ε (+) «Επειδή αυτή είναι τελείως εμπειρική απάντηση, μπορώ να πω μόνο ότι δε μπορεί να υπάρξει πνευματικότητα χωρίς τον διαλογισμό, πάλι υπάρχει μια μονόδρομη σχέση δηλαδή. Ενώ η πνευματικότητα έχει κι άλλες συνεκφάνσεις, αλλά ο διαλογισμός θα πάρει το κομμάτι πιστεύω, για μένα. Δηλαδή από τον διαλογισμό οδηγείσαι στην πνευματικότητα. Η πνευματικότητα έχει και άλλες λύσεις, οδηγείσαι δηλαδή και με άλλους δρόμους εκεί. Για παράδειγμα λένε πως, αν κάνεις σε όλη σου τη ζωή karma yoga, είσαι μια χαρά, δε χρειάζεσαι τον διαλογισμό. Ο άλλος λέει άμα τραγουδάς Hari Krisna για τριάντα χρόνια θα φωτιστείς, άρα τι να τον κάνεις τον διαλογισμό για παράδειγμα; Άρα λοιπόν, από τη μια μεριά την πνευματικότητα μπορείς να τη βγάλεις μια χαρά με τον διαλογισμό, αλλά από την άλλη ο διαλογισμός είναι αναπόσπαστο κομμάτι, πρέπει να είναι ενσωματωμένος σε μια πνευματικότητα για να δουλέψει από μόνος του δεν κάνει τίποτα, δεν οδηγεί πουθενά, είναι ένας πνευματικός αυνανισμός από μόνος του».*

*Σ41-Ε (-) «Ως προς την πνευματικότητα τώρα έχω ένα θέμα με το πώς ορίζεται η πνευματικότητα. Αν η πνευματικότητα είναι να έρθει κανείς σε επαφή με την ύπαρξή του, θα έλεγα ότι υπάρχει μεγαλύτερη σχέση από ό,τι με τη θρησκεία, η οποία έχει και κάποιους συγκεκριμένους κανόνες, ενώ η πνευματικότητα δεν τους έχει αυτούς. Πνευματικότητα για μένα είναι η ενασχόληση με το πνεύμα, με το πνευματικό, μέχρι εκεί θα μπορούσα να φτάσω, άρα, αν κάποιος έχει μια πνευματικότητα θα τον ενδιέφερε και κάποιος μηχανισμός αντίστοιχος με τον διαλογισμό. Η πνευματικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό και ο διαλογισμός είναι μία διαδικασία. Αν υπήρχε σύνδεση μεταξύ τους, φαντάζομαι ότι κανέναν άνθρωπο, που δε θα είχε πνευματικότητα, δεν θα τον ενδιέφερε να μπει στη διαδικασία να κάνει διαλογισμό, εκτός εάν υπήρχε κάποια σύσταση για θεραπευτικούς σκοπούς ή θα το έκανε σε άλλο πλαίσιο. Διδάσκεται κιόλας η πνευματικότητα, δηλαδή κάποιος ξεκινώντας μία διαδικασία, θα βγουν κάποια ερωτήματα».*

***Ο διαλογισμός ως εμπόδιο στην πνευματικότητα.*** Υπήρξε μία από τους συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό που θεώρησε ότι ο διαλογισμός είναι πιο κοντά με τη θρησκευτικότητα και ότι λειτουργεί αποτρεπτικά ή παρακωλύει την περαιτέρω ενασχόληση ή την ανάπτυξη της πνευματικότητας. Θεωρεί ότι η

πνευματικότητα χρειάζεται υπερβάσεις και εξωστρέφεια, ενώ ο διαλογισμός είναι μια εσωστρεφής και αυτοαναφορική διαδικασία.

*Σ34-Ε (-) «Και η πνευματικότητα μοιάζει με θρησκευτική πρακτική, δηλαδή, όταν θέλεις και φιλοσοφικά να βάλεις κάποιες απαντήσεις σε πολύ μεγάλες ερωτήσεις, έχεις ένα σύστημα όχι ιδεών θρησκευτικών απαραίτητα, αλλά βάζεις ένα σύστημα, αποδεχόμενος κάποια ως σωστά και κάποια ως λάθος, άρα πάλι είσαι σε ένα πλέγμα. Χωρίς να ξέρω τι είναι διαλογισμός, νομίζω ότι είναι λίγο πιο κοντά στη θρησκεία, γιατί και με τη γιόγκα και με το ανατολίτικο αυτό τρόπο αυτό είναι ήδη πιο κοντά σε εκφράσεις θρησκευτικές άλλων θρησκειών, όχι έτσι όπως το έχουμε στο μυαλό μας. Η πνευματικότητα νομίζω θέλει και λίγες υπερβάσεις, ενώ με τον διαλογισμό δεν ξέρω κατά πόσο κάνεις υπέρβαση. Αυτό δεν είναι απαραίτητα ούτε θετικό ούτε αρνητικό, γιατί όταν κλώθουμε γύρω από τον εαυτό μας, αυτό δεν είναι απαραίτητα και άνοιγμα στην πνευματικότητα, δηλαδή η αυτοαναφορικότητα δεν ξέρω κατά πόσο οδηγεί στην πνευματικότητα. Η πνευματικότητα θέλει και λίγο υπέρβαση, να φύγουμε και λίγο από αυτό που καταλάβαμε και μεγαλώσαμε, η πνευματικότητα θέλει και λίγο περισσότερη τόλμη, ενώ αν είμαστε συνέχεια σε μια εσωστρέφεια και σε ένα τέτοιου τύπου ψάξιμο, μπορεί και να μην διευρυνθεί η πνευματικότητά μας, γι' αυτό το τοποθετώ πιο κοντά στην θρησκευτικότητα».*

**Δ. Σωματική ευεξία.** Αλλαγές σε σωματικό επίπεδο φαίνεται να συνδέονται με την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών. Μικρός αριθμός συμμετεχόντων και από τις τέσσερις ομάδες αναφέρει τη σωματική ευεξία σαν αποτέλεσμα του διαλογισμού. Οι αλλαγές που εντοπίζονται σε σωματικό επίπεδο έχουν να κάνουν με την προαγωγή της αναπνευστικής διαδικασίας, την επιβράδυνση των καρδιακών παλμών, την επίδραση στο νευρικό σύστημα και τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Το σώμα στο σύνολό του χαλαρώνει και ηρεμεί, το ανοσοποιητικό σύστημα ενδυναμώνεται και προάγεται η υγεία και η σωματική ευεξία γενικότερα.

*Σ10-Ε (+) «Είδα, σε σχέση με αυτά που προανέφερα ότι πάσχω, μεγάλη βελτίωση στην αναπνοή μου, που η ανάσα είναι πολύ σημαντικό κομμάτι μέσα στην ημέρα, και πόσο μάλλον αν το έκανα και πιο συστηματικά, και είδα και μεγάλη διαφορά στο κομμάτι με νεύρα που μπορεί να έχω, που αν κάνω το βράδυ και λήξω τη μέρα με τον διαλογισμό, ίσως δε θα ξυπνήσω τόσο πολύ με νεύρα την άλλη μέρα. Μου έχει φέρει κάποια ηρεμία στον ύπνο μου, κοιμήθηκα καλύτερα, γιατί υπήρχαν και κάποιες διαταραχές και στον ύπνο, γιατί είμαι έτσι πιο άνθρωπος της νύχτας και*

*δεν κοιμάμαι τόσες ώρες και γι' αυτό το λόγο παρατήρησα ότι, αν κάνεις διαλογισμό το βράδυ από δέκα με είκοσι λεπτά και το βάλεις συστηματικά στη ζωή σου, μπορεί να σε διευκολύνει και να μην ξυπνάς με τόσο νεύρα, ίσως με τόσο θυμό, όλα αυτά».*

*Σ37-Ε (+) «Στο προσωπικό επίπεδο, με βάση το ατύχημα που είχα παλιότερα, όπου τότε που δεν ασχολούμουν με διαλογισμό και μετά δύσκολα πέρασα με την υγεία μου, πήγα στα ΚΕΠΑ και μου έβγαλαν 81% αναπηρία. Πλέον, ενώ δεν είμαι τελείως καλά, είμαι πολύ λιγότερο άσχημα κι όλο αυτό το χρωστάω στον διαλογισμό και στη διαλογιστική θεραπεία του sat nam rasayan, φυσικά και η kundalini yoga, για την ευστάθεια, το σώμα, το νευρικό σύστημα. Τέλος πάντων ο διαλογισμός με έχει βοηθήσει πολύ να μειώσω τα μεγάλα προβλήματα υγείας που είχα».*

*Σ4-Ι (+) «Είναι πολύ διαφορετική η αίσθηση όταν κάνεις γιόγκα και διαλογισμό. Προσωπικά νιώθω αρκετή ηρεμία στο νου μου και είναι σαν να χαλαρώνει το σώμα και να νιώθεις ότι έχεις μεγαλύτερο έλεγχο του εαυτού σου και του σώματός σου. Νομίζω ότι με συνδέει με τη φύση και με την πραγματική μου ανθρώπινη φύση. Νιώθω ότι είμαι ένα μέρος της διαδικασίας της φύσης. Ακόμα κι όταν είμαι πολύ κουρασμένος ή μπλοκαρισμένος με βοηθάει να είμαι καλύτερα».*

*Σ17-Ι (-) «Δε μπορώ να μιλήσω για άλλους ανθρώπους, αλλά φαντάζομαι ότι τα πάντα αρχίζουν να επιβραδύνονται, όπως η αναπνοή, ο καρδιακός παλμός και στο τέλος, όταν ανοίγει κανείς τα μάτια του και επιστρέφει στην κανονικότητα του κόσμου, τα πάντα μοιάζουν ελαφρώς καινούρια για λίγο, οι εντυπώσεις από τον κόσμο μπορεί να είναι πιο φρέσκες και ο νους δε θα είναι γεμάτος σκέψεις».*

**Ε. Συστάσεις καλής πρακτικής.** Σχεδόν ο μισός αριθμός των έμπειρων προς τον διαλογισμό Ελλήνων που έδωσαν συνεντεύξεις, στην ανοιχτή ερώτηση για οτιδήποτε άλλο θα επιθυμούσαν να προσθέσουν, επισημαίνουν κάποιους τρόπους, ώστε να γίνεται καλύτερα η διαλογιστική πρακτική. Μικρός αριθμός εκ των μη έμπειρων αντίστοιχα Ελλήνων δίνει επίσης κάποιες συστάσεις, με σκοπό να διδάσκεται και να εφαρμόζεται καλύτερα ο διαλογισμός. Προτάσεις για να διδάσκεται και να εφαρμόζεται καλύτερα ο διαλογισμός δίνουν τέλος και δύο από τους Ινδούς συμμετέχοντες χωρίς σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία.

*Σ1-Ε (+) «Να το κάνουμε πολύ. Όχι δεν έχω να προσθέσω κάτι άλλο. Είναι σίγουρα κάτι πολύ ενδιαφέρον, σίγουρα κάτι που θέλει πρακτική κι εκεί δίνει όλα τα χρυσάφια που έχει να δώσει, ναι».*

*Σ18-Ε (+) «Αυτό που έχω εγώ σαν προσωπική πεποίθηση είναι ότι είναι καλό να δοκιμαστεί, πριν το απορρίψει κανείς, καλό θα ήταν να το δοκιμάσει, γιατί δεν είναι από τις μεθόδους που το' κάνα δυο φορές και είδα. Θέλει λίγο χρόνο και εξάσκηση γιατί είναι δύσκολο, γιατί όταν έχεις ζήσει όσα χρόνια ζει ένας άνθρωπος κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες και θες ξαφνικά να βάλεις μια άλλη συνθήκη στην καθημερινότητά σου, που μπορεί να είναι η επαφή με τον εαυτό σου, που συνήθως είναι και το πο δύσκολο, υποθέτω το έχεις δει κι εσύ από την ψυχολογία, το να έχεις ένα όπλο να δουλέψεις μόνος σου και να το κάνεις είναι απελευθερωτικό, το να μπορώ δηλαδή εγώ να ανακαλύψω τον εαυτό μου με δικό μου όπλο, χωρίς να χρειάζομαι τη συμβολή άλλου ανθρώπου, είναι απελευθερωτικό και είναι κρίμα να μην το δοκιμάζεις, όταν είναι τόσο μπροστά μας και είναι τόσο απλό».*

*Σ22-Ε (-) «Καλό θα ήταν να διαλογιζόμαστε, ανεξάρτητα από το συγκεκριμένο είδος που δε γνωρίζω, και να σκεφτόμαστε λίγο περισσότερο τα πράγματα, να κάνουμε μια εσωτερική κατάσταση, η οποία μπορεί μετά να μας φέρνει σε ένα σημείο που δε θα χρειαζόμαστε να κάνουμε κάποιο συγκεκριμένο είδος διαλογισμού, ιδιαίτερα αν ήμασταν περισσότερο άνθρωποι από όσο είμαστε, πιο αληθινοί».*

*Σ23-Ε (-) «Όχι απλώς θα ήθελα να βλέπω πιο πολλά να γίνονται σε σχέση με τον διαλογισμό, νομίζω ότι έχει μείνει λίγο πίσω και πιστεύω ότι έχει πολλά οφέλη, ίσως και περισσότερα από τη γιόγκα σε πνευματικό επίπεδο. Θα έπρεπε όπως έχει γίνει και με τη γιόγκα, να εισχωρήσει πιο πολύ στην κοινωνία, απλώς πιστεύω ότι δεν υπάρχουν πολλά άτομα που να κινούν τη διαδικασία, γιατί δεν είναι όπως η γιόγκα που μαθαίνεις πέντε ασκήσεις ή κάποιες αναπνοές και τις κάνεις, θέλει πνευματικό υπόβαθρο θεωρώ ή γενικώς να την ψάχνεις πιο πολύ, αν το πω πιο λαϊκά».*

*Σ35-Ε (-) «Επειδή δεν έχω κάνει, αναρωτιέμαι αν θα πρέπει να απευθυνθώ σε κάποιον άμα είναι να το κάνω σωστά και δεν ξέρω αν αυτό γίνεται από το ίντερνετ ή από ότι μπορεί να σου πει κάποιος άλλος. Αυτό που θέλω κάποια στιγμή είναι να πάω σε ψυχολόγο να με βοηθήσει περισσότερο, οπότε ανάλογα, αν θα ξεκινούσα κάτι, θα ήθελα να το κάνω σωστά με δάσκαλο, να μην το κάνω λάθος».*

*Σ36-Ε (-) «Θα μείνω σε αυτό που έλεγαν οι αρχαίοι «μέτρο άριστο». Θεωρώ ότι ακόμα και στον διαλογισμό δε θα πρέπει να φτάνουμε στο άλλο άκρο της ηρεμίας μας σε τέτοιο βαθμό που να είμαστε αδιάφοροι για το τι συμβαίνει γύρω μας και στον συνάνθρωπό μας, δηλαδή να*

*περάσουμε στο άλλο άκρο, όπου γύρω μας οι άνθρωποι έχουν προβλήματα κι εγώ που διαλογίζομαι αδιαφορώ και χάνω τη δράση μου».*

*Σ21-Ε (+) «Από την πολύ μικρή μου εμπειρία που έχω ως μαθήτρια, είναι μια εξαιρετικά θετική εμπειρία, που σίγουρα καλύπτει κάποιες ανάγκες δικές μου, φαντάζομαι και πολύ άλλου κόσμου, που ίσως και είναι απάντηση σε πολλά ερωτήματα της σημερινής κοινωνίας. Είναι σημαντικό βέβαια να συνάδει με ένα γενικότερο σύστημα αξιών, να μην είναι σαν τραυμαπλάστ, δηλαδή να είναι μέρους ενός γενικότερου πώς βλέπω τα πράγματα, πώς προσπαθώ για μια γενικότερη αλλαγή, να είναι μέρος ενός μοντέλου ζωής. Που, όπως το έχω συναντήσει εγώ από τις λίγες μου φορές, είναι κάτι τέτοιο, έτσι ώστε και ο δάσκαλος να εμπνέει και να γενικεύεται ο διαλογισμός στην υπόλοιπή σου ζωή. Αν έχει κανείς μια ξέφρενη ζωή που δουλεύει 14 ώρες τη μέρα και δεν έχω χρόνο για να χαλαρώσω ή για να κάνω πράγματα που με ευχαριστούν, αλλά κάνω τρεις φορές την εβδομάδα, το βάζω στο πρόγραμμα, όπως και όλα τα υπόλοιπα και κάνω διαλογισμό 30 λεπτά. Δεν ξέρω αν έτσι μπορεί να εξυπηρετεί τον σκοπό ή τέλος πάντων τον σκοπό μπορεί να τον εξυπηρετεί στην τελική δικός του είναι ο σκοπός του καθενός, δεν ξέρω αν εξαντλεί τις δυνατότητες που μπορεί να έχει ως πρακτική. Ενώ αν αποτελεί μέρος ενός γενικότερου συστήματος θεώρησης της ζωής και αρμονίας αυτού που κάνεις με αυτό που θέλεις και αυτό που αισθάνεσαι και μιας γενικότερης κοσμοθεωρίας για κάθε άνθρωπο είναι διαφορετική ότι δίνει το όλο του».*

*Σ20-Ι (-) «Νομίζω ότι οι άνθρωποι θα χρειαζόταν να μάθουν περισσότερα για το διαλογισμό και ειδικά για τα οφέλη που προσφέρει. Για αυτό τον λόγο σήμερα στην Ινδία οι άνθρωποι δεν είναι πολύ ανοιχτοί σε αυτό και καταφεύγουν σε άλλα είδη άσκησης. Υπάρχει έλλειψης επίγνωσης για τα πραγματικά οφέλη του διαλογισμού και δυστυχώς πολλοί που ασχολούνται με αυτό κοιτάζουν να βγάλουν λεφτά από αυτό. Εκεί χρειάζεται κάποια παρέμβαση».*

**ΣΤ. Περιορισμένη αποτελεσματικότητα.** Τέλος, ένα θέμα που προκύπτει από πολύ λίγους Έλληνες και μόνο από εκείνους που δεν έχουν καθόλου εμπειρία στον διαλογισμό είναι μια ενδεχόμενη περιορισμένη αποτελεσματικότητα της τεχνικής του διαλογισμού. Ο περιορισμός στην αποτελεσματικότητα του διαλογισμού έχει να κάνει με το ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν λειτουργεί ως πλαίσιο γόνιμο για τη σταθεροποίηση των θετικών επιδράσεών του και τη γενίκευσή τους στη συνολική συμπεριφορά των ανθρώπων. Θα χρειαζόταν ένα γενικότερο πλαίσιο ζωής με ήρεμους ρυθμούς και περισσότερη ησυχία. Εκφράζεται μια επιφύλαξη, επίσης, ως προς την

αποτελεσματικότητα του διαλογισμού, ιδιαίτερα σε σχέση με τις προσδοκίες που δημιουργούνται και τη γενικότερη διαφήμιση ή προβολή των διαλογιστικών πρακτικών στις μέρες μας. Επιφύλαξη, επίσης, εκδηλώνεται ως προς την αυθεντικότητα των αποτελεσμάτων, αν δηλαδή η ηρεμία που φαίνεται να επέρχεται με τον διαλογισμό, είναι φαινομενική και κατά συνθήκη ή αν όντως συντροφεύει τους διαλογιζόμενους και στη σφαίρα της προσωπικής τους ζωής. Τέλος, ενδοιασμός εκφράζεται ως προς την απομόνωση που προϋποθέτουν οι διαλογιστικές πρακτικές για την επίτευξή τους, καθότι με τον τρόπο αυτό ενδέχεται να επέλθει κοινωνική απομόνωση, που δεν αντισταθμίζεται από τα οφέλη που προκύπτουν από την εφαρμογή του διαλογισμού.

*Σ7-Ε (-) «Η δική μου άποψη είναι για τους ανθρώπους που κάνουν είναι ότι ξεκινούν με μια τεράστια προσδοκία, νομίζουν ότι θα μπουν σε μία νιρβάνα, ότι θα μπορούν να διαχειριστούν πολύ εύκολα κάποια πράγματα και νομίζω ότι, σε σχέση με τις προσδοκίες και αυτό που προσπαθούν να δείξουν, είναι πολύ μικρότερο το αποτέλεσμα εν τέλει. Νομίζω ότι υπάρχει κάποιο αποτέλεσμα, λόγω και μόνο της εξαρτημένης μάθησης, αν το σκεφτείς, όταν μαθαίνεις να λειτουργείς χαμηλόφωνα, ήρεμα και είσαι αφοσιωμένος μόνο σε ένα πράγμα, γιατί συνήθως κάπως έτσι είναι αφοσιωμένοι μόνο σε αυτό για να αποκοπούν κοινωνικά, μαθαίνεις και σου γίνεται κεκτημένο όλο αυτό το πράγμα, να είσαι ήρεμος. Δεν ξέρω κατά πόσο είναι στην πραγματικότητα ήρεμοι, όταν κλείνει η πόρτα σπίτι τους, ουσιαστικά. Δηλαδή εμένα με προβληματίζει κατά πόσο είναι καθολικό, γιατί όταν αποκόβεσαι κοινωνικά, χάνεις ένα πολύ μεγάλο μέρος της εξέλιξής σου στην καθημερινότητα, άρα η ανεπάρκειά σου σε άλλα ζητήματα δεν ξέρω κατά πόσο μπορεί να ισοβαθμιστεί με τον διαλογισμό. Αυτό σαν σκέψη, νομίζω ότι είναι μικρότερο το αποτέλεσμα από αυτό που κοινωνικά υποθέτουμε».*

*Σ22-Ε (-) «Νομίζω πως ο διαλογισμός από μόνος του δε θα είχε κάποιο αποτέλεσμα. Δεν ξέρω κιόλας, νομίζω πως, όχι γιατί ο διαλογισμός ταιριάζει με έναν πολύ πιο συγκεκριμένο τρόπο ζωής, άλλη καθημερινότητα, εκτός κι αν προσπαθείς, αλλά νομίζω ότι πρέπει να προσπαθείς πάρα πολύ. Όλοι αυτοί οι ρυθμοί, το τρέξιμο κι όλα αυτά νομίζω πως δε συνάδουν με την όλη φάση, στο μυαλό μου τουλάχιστον. Τίποτα από μόνο του δεν κάνει δουλειά. Θα έπρεπε να γίνεται σε ένα άλλο πλαίσιο, σε μια άλλη καθημερινότητα, σε ένα περιβάλλον χωρίς φασαρία, με ησυχία, με ηρεμία και τότε ίσως να μη χρειαζόταν και ο διαλογισμός, οι άνθρωποι να μη χρειάζονταν όλα αυτά ή να το έκαναν επικουρικά για να φτάσουν σε ένα άλλο επίπεδο, σε ένα άλλο επίπεδο σαν άνθρωποι, πνευματικό, αλλά θα είχαν δυνατό υπόβαθρο, μια βάση δυνατή».*

**Μηχανισμοί Διαλογισμού.** Σχετικά με τους μηχανισμούς του διαλογισμού, τους τρόπους δηλαδή με τους οποίους λειτουργεί, προκύπτουν τρεις θεματικές ομάδες στις οποίες συμφωνούν και οι τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων, καθώς και δύο ακόμη θεματικές κατηγορίες μικρότερης ισχύος. Πιο συγκεκριμένα, οι επεξηγηματικοί μηχανισμοί, ως προς τη λειτουργία του διαλογισμού, που προέρχονται τόσο από Έλληνες όσο και από Ινδούς συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως προηγούμενης στον διαλογισμό εμπειρίας, είναι κάποιες συγκεκριμένες γνωστικές διεργασίες, που αφορούν τον έλεγχο της προσοχής και την αλλαγή προοπτικής, η ενδοσκόπηση, που αφορά την αυτοαντίληψη και την ενορατικότητα, καθώς και ορισμένοι βιολογικοί μηχανισμοί, τόσο νευροψυχολογικοί, όσο και σωματικοί. Τέλος, ένας Έλληνας χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό θεωρεί ότι ο διαλογισμό λειτουργεί μέσω της χειραγώγησης που ασκείται από τους δασκάλους του διαλογισμού, ενώ ένας Ινδός με σχετική εμπειρία θεωρεί την πειθαρχία ως βασικό επεξηγηματικό μηχανισμό της λειτουργίας του διαλογισμού. Στους παρακάτω πίνακες φαίνονται οι θεματικές κατηγορίες των μηχανισμών των διαλογισμού και οι αντίστοιχες υποενότητες σε διαπολιτισμικό επίπεδο.

Πίνακας 13

*Μηχανισμοί του διαλογισμού*

| Θεματικές κατηγορίες | Υποενότητες |
|---|---|
| Α. Γνωστικές διεργασίες | • Έλεγχος προσοχής<br>• Αλλαγή προοπτικής |
| Β. Ενδοσκόπηση | • Αυτοαντίληψη<br>• Ενορατικότητα |
| Γ. Βιολογικοί μηχανισμοί | • Νευροψυχολογικοί<br>• Σωματικοί |
| Δ. Χειραγώγηση | |
| Ε. Πειθαρχία | |

Πίνακας 14

*Μηχανισμοί του διαλογισμού διαπολιτισμικά*

| Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό | Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί με εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό |
|---|---|---|---|
| γνωστικές διεργασίες | γνωστικές διεργασίες | γνωστικές διεργασίες | γνωστικές διεργασίες |
| ενδοσκόπηση | ενδοσκόπηση | ενδοσκόπηση | ενδοσκόπηση |
| βιολογικοί | βιολογικοί | βιολογικοί | βιολογικοί |
| | χειραγώγηση | | |
| | | πειθαρχία | |

**Α. Γνωστικές διεργασίες.** Ένα πολύ κεντρικό θέμα που αναδύεται και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων αφορά τις γνωστικές διεργασίες ως βασικό επεξηγηματικό μηχανισμό του διαλογισμού. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα, στην προσπάθειά τους να εξηγήσουν τους πιθανούς τρόπους που θα μπορούσαν να εξηγήσουν τη λειτουργία του διαλογισμού, αναφέρονται σε γνωστικούς μηχανισμούς και πιο συγκεκριμένα στον έλεγχο της προσοχής και την αλλαγή προοπτικής.

***Έλεγχος της προσοχής.*** Η εξήγηση της λειτουργίας του διαλογισμού μέσα από τον έλεγχο της προσοχής αποτελεί πολύ κεντρική υποκατηγορία, καθότι συναντάται σχεδόν στο μισό αριθμό συμμετεχόντων καθεμιάς από τις τέσσερις κατηγορίες, Ελλήνων και Ινδών, με και χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό. Ο έλεγχος της προσοχής προσεγγίζεται με διαφορετικούς τρόπους, όπως θα δούμε στα παρακάτω αποσπάσματα λόγου. Παρουσιάζεται σαν νοητική άσκηση που στοχεύει στο να τιθασεύσει την πολυλογία ή την ακατάπαυστη φλυαρία του νου. Μέσα από την επανάληψη ενός *mantra* ή μέσα από στοχευμένους τρόπους διαχείρισης της αναπνοής (*pranayama*), μέσα από κινήσεις των δαχτύλων (*mudras*) ή συνδυασμό των προαναφερθέντων στοιχείων, οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι συγκεντρώνονται με ένα βαθύ και ουσιαστικό τρόπο, ποιοτικά διαφορετικό

από τη συγκέντρωση που έχουν βιώσει με άλλους τρόπους. Πρόκειται για μια νοητική προπόνηση κατά την οποία ο διαλογιζόμενος αποσκοπεί στο να ελέγξει τις σκέψεις του και να εστιάσει σε κάτι.

*Σ12-Ε (+) «Νομίζω ότι στα πρώτα βήματα είναι μια μορφή «φυσικής άσκησης», αν μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτή τη λέξη, δηλαδή αναγκάζεσαι να επαναλάβεις κάποιες λέξεις, να μετρήσεις κάποιες αναπνοές, να κάνεις κάποιες κινήσεις, οπότε αρχίζεις και αποσπάς το νου σου από την πολυλογία που έχει και κάνει μια νοητική άσκηση. Ο νους αρχίζει και μαζεύεται και αποκτά ένα σκοπό, βέβαια μετά φεύγει πάλι και το ξαναμαζεύεις και ξανά και ξανά. Δηλαδή η αρχή του νομίζω ότι ουσιαστικά είναι μια άσκηση. Δεν ξέρω, μπορεί να υπάρχουν άνθρωποι που θα τους πεις να κάτσουν έτσι και το μυαλό τους μπορεί να είναι σε κατάσταση ζεν. Το δικό μου δεν ήταν σε αυτή την κατάσταση, ήταν σαν να ξεκίνησες από το νηπιαγωγείο, για το μέτρημα της αναπνοής, τη νοητική επανάληψη ενός* mantra. *Δίνω στο νου μου ένα στόχο και τον μαζεύω από την ασυδοσία που τον διέπει, έτσι το νιώθω».*

*Σ14-Ε (+) «Φαντάζομαι ότι με το να εστιάζω την προσοχή μου σε κάτι συγκεκριμένο αυτόματα αυτό πάει κόντρα στη διάσπαση και τη σύγχυση που δημιουργείται από διάφορα άγχη. Άρα είναι μέσω της συγκέντρωσης που λειτουργεί και από εκεί και πέρα έχω ακούσει ότι εγκεφαλικά επιφέρει ισορροπία ανάμεσα στα δύο ημισφαίρια, αλλά δε μπορώ να πω ότι το νιώθω κιόλας. Αισθάνομαι κάποιες φορές το κεφάλι μου πιο ζεστό, αλλά ίσως αυτό συμβαίνει επειδή φέρνω την επίγνωσή μου στο κεφάλι μου».*

*Σ18-Ε (+) «Νομίζω ότι με το να στρέφεις την προσοχή σου σε κάτι που έχει να κάνει με το σώμα σου, μπορεί να είναι η αναπνοή σου, οι χτύποι της καρδιάς σου ή σε ένα εξωτερικό σύστημα, όπως λέμε το φως, ο ήλιος, ουσιαστικά στρέφεις τον εαυτό σου εκεί, τη σκέψη σου εκεί, κι αναπόφευκτα βάζεις σε σίγαση όλες τις υπόλοιπες σκέψεις, οπότε εκπαιδεύεις τον εαυτό σου αυτό να μπορεί να το κάνει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αυτή τη σίγαση, που συνήθως είναι και το πιο δύσκολο. Αν καταφέρεις να μη διασπαστείς και το κάνεις αυτό για μεγάλο χρονικό διάστημα, υποθέτω και νομίζω ότι αυτός είναι ο διαλογισμός. Αυτό που λένε πολλοί είναι ότι ο στόχος είναι η απόλυτη ανυπαρξία σκέψεων, δεν ξέρω όμως αν αυτός είναι ο στόχος ή το να καταφέρεις να στρέψεις την προσοχή σου για μεγάλο χρονικό διάστημα σε κάτι, γιατί κι αυτό είναι κέρδος. Κι ένα πράγμα να καταφέρεις μόνο να σκεφτείς που είναι το κερί ή η αναπνοή σου είναι κέρδος, γιατί βάζεις σε σίγαση όλα τα υπόλοιπα που τρέχουν, ακόμα κι αν από το περιβάλλον έρχεται ένας εξωτερικός ενοχλητικός ήχος ή το οτιδήποτε».*

*Σ11-Ι (-) «Νομίζω ότι η συγκέντρωση σε ένα πράγμα είναι η βάση του διαλογισμού, με την έννοια ότι σκέφτεσαι και έχεις συναισθήματα για ένα συγκεκριμένο πράγμα και όχι για άλλα πράγματα που συμβαίνουν τριγύρω σου».*

*Σ14-Ι (-) «Είναι μια δύσκολη ερώτηση. Δεν ξέρω πώς δουλεύει, γιατί πραγματικά δεν το έχω κάνει ποτέ. Φαντάζομαι ότι εκπαιδεύεις το υποσυνείδητό σου και ελέγχεις τις σκέψεις σου και όλο αυτό μαζί προπονεί, ας πούμε, τον νου σου».*

***Αλλαγή προοπτικής.*** Ένας άλλος τρόπος, που, με βάση τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, εξηγεί τη λειτουργία του διαλογισμού είναι η αλλαγή προοπτικής ή αποκέντρωση, δηλαδή η απόσταση ανάμεσα στον διαλογιζόμενο και την πραγματικότητα, τις σκέψεις του, τα συναισθήματά του, το σύνολο των εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων. Ανάμεσα στον διαλογιζόμενο και την πραγματικότητα δημιουργείται η αίσθηση ενός χώρου, ενός είδους κενού από σκέψεις και συναισθήματα, εντός του οποίου μπορεί να ησυχάσει, να ηρεμήσει και να αφουγκραστεί τον εαυτό του και τις βαθύτερες ανάγκες του. Περιγράφεται σαν «εγκεφαλικό format» που φέρνει τον διαλογιζόμενο σε μια κατάσταση «μηδενική», που στην ινδική παράδοση αναφέρεται ως *shunia*. Οι συμμετέχοντες σκιαγραφούν τη διαλογιστική κατάσταση σαν μια ευκαιρία για άδειασμα του νου, για μια πολύ δυνατή ησυχία και εσωτερική ηρεμία. Πρόκειται για μια διαδικασία επίπονη, μέχρι να επιτευχθεί, που απαιτεί επιμονή και χρόνο.

*Σ5-Ε (+) «Για μένα είναι το άδειασμα κι όταν λέω άδειασμα από τα πάντα, δηλαδή σαν να υπάρχει κενό, το οποίο προσωπικά το λατρεύω. Επομένως συμβαίνει αυτό το κενό σκέψεων, συναισθημάτων, εικόνων που υπάρχει πριν, μετά δεν υπάρχει τίποτα, κενό. Καμιά φορά βλέπεις, μπορεί κάποιος να σου μιλάει και χαζεύεις και λες τι έγινε και ξυπνάς. Αυτό το δημιουργείς από μόνος σου, χωρίς να σκέφτεσαι όμως κάτι άλλο, δεν είναι ότι ταξιδεύεις, ονειροβατείς, τίποτα, μηδέν, format. Τα σβήσαμε όλα».*

*Σ10-Ε (+) «Ο μηχανισμός είναι η ησυχία, γιατί οι άνθρωποι ξεχνάνε μέσα στην ημέρα να δίνουν σημασία στο σώμα τους και στον εαυτό τους, γιατί είναι τόσες πολλές οι πληροφορίες μέχρι να κοιμηθείς καθημερινά, ακόμα και όταν ξαπλώνεις που βλέπεις ότι περνάνε όλα από μπροστά σου της ημέρας, αν δεν κάνεις μια άσκηση εκείνη τη στιγμή να ηρεμήσεις, να*

*σταματήσει το μυαλό σου να σκέφτεται, πώς καταφέρνεις εν τέλει να ησυχάζεις τον εαυτό σου μέρα στη μέρα»;*

*Σ28-Ε (+) «Δεν ξέρω, το λέτε συνέχεια οι διδάσκαλοι, προσπάθησε να αδειάσεις το μυαλό σου και να μη σκέφτεσαι τίποτα, να αφήνεις τις σκέψεις σου να περνάνε κτλ. Επειδή το μυαλό μας είναι γεμάτο ένα σωρό πράγματα, το να μένεις μερικές φορές και να προσπαθείς να το αδειάσεις αυτό το μυαλό, να το αφήσεις λίγο ήσυχο, χωρίς να κοιμάσαι, είναι πάρα πολύ καλό».*

*Σ20-Ι (-) «Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας κάθεσαι σε ένα ήρεμο περιβάλλον και προσπαθείς να συγκεντρώσεις την ενέργειά σου και να ηρεμήσεις. Οπότε αυτή η γαλήνη έρχεται, γιατί δεν έχεις τίποτα άλλο να απασχολεί τον νου σου, προσπαθείς να καθαρίσεις τον νου σου από άλλες σκέψεις και εντάσεις. Όταν μαθαίνει να ηρεμείς τον εαυτό σου και το καταφέρνεις, μετά αυτό γίνεται μέρος της ζωής σου».*

*Σ10-Ι (+) «Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους δουλεύει ο διαλογισμός. Υπάρχει επιστήμη στον διαλογισμό. Καταρχάς, πριν μπούμε στην επιστήμη του διαλογισμού, πρέπει να μιλήσουμε για την ανθρώπινη ψυχολογία. Εάν είναι κανείς πολύ ανήσυχος, πρέπει πρώτα να βοηθήσω τον νου του να μείνει ακίνητος. Για παράδειγμα εάν έχω ένα πολύ νευρικό μαθητή, θα του δώσω ένα κουτάλι, θα του βάλω μέσα 4 σταγόνες με νερό και θα του πω κάνε 100 γύρους το σχολείο χωρίς να πέσουν οι σταγόνες. Έτσι ο μαθητής θα γίνει πιο συγκεντρωμένος. Πρέπει να είσαι πολύ υπομονετικός με αυτό, γιατί ο διαλογισμός μπορεί να χρειαστεί πολλά χρόνια για σένα μέχρι να λειτουργήσει. Στη σταδιακή ανάπτυξη του παιδιού μπορείς να δεις τη φυσική του ανάπτυξη. Στον διαλογισμό, η μόνη φυσική εξέλιξη που μπορείς να δεις είναι ότι το δέρμα αρχίζει να είναι λαμπερό, αρχίζεις να έχεις μια λάμψη γύρω από το σώμα σου. Είναι η μόνη σωματική αλλαγή και είναι πολύ λεπτοφυής και μπορεί να μοιάζει με το αποτέλεσμα οργανικών καλλυντικών. Δε θα σκεφτεί κανείς ότι υπάρχει πολλή ενέργεια που εκπέμπεται από το σώμα αυτού του ατόμου. Αυτό φαίνεται και στους Αγίους, αυτό το φωτοστέφανο είναι η ενέργεια που λάμπει γύρω τους. Πρώτα λοιπόν η ψυχολογία του νου κάποιου χρειάζεται να εκπαιδευτεί, ώστε να είναι έτοιμη για τον διαλογισμό».*

*Σ15-Ι (+) «Νομίζω ότι απλά κάθεσαι κάτω και αυτό που θα συμβεί είναι ότι πολλές σκέψεις έρχονται στον νου σου και εσύ προσπαθείς, όχι ακριβώς να τις μετακινήσεις, αλλά να επιλέξεις εσύ πότε θα ασχοληθείς μαζί τους. Ο διαλογισμός ζεν έχει να κάνει με το να καθαρίζεις τελείως τον νου και κάτι ανάλογο συμβαίνει με το να επαναλαμβάνεις ένα mantra».*

**Β. Ενδοσκόπηση.** Ένα επίσης πολύ κεντρικό θέμα που αφορά τους επεξηγηματικούς τρόπους μέσω των οποίων λειτουργεί ο διαλογισμός συνοψίζεται στην ενδοσκόπηση, έναν όρο που αφορά την ανάλυση των ψυχικών μας καταστάσεων και την

παρατήρηση των ψυχικών μας διεργασιών και των βαθύτερων αναγκών μας. Η διεργασία της ενδοσκόπησης περιλαμβάνει, όπως θα δούμε αμέσως παρακάτω, δύο υποκατηγορίες, την αυτοαντίληψη και την ενορατικότητα, και σαν κατηγορία διατρέχει και τις τέσσερις ομάδες συμμετεχόντων, σχεδόν τους μισούς συμμετέχοντες κάθε ομάδας, Ελλήνων και Ινδών, με και χωρίς καμία εμπειρία σε κάποιου είδους διαλογιστικές πρακτικές.

***Αυτοαντίληψη***. Η αυτοαντίληψη έχει να κάνει με μια ευρύτερη και βαθύτερη προσωπική αντίληψη, μια τροποποιημένη επίγνωση, πιο ενισχυμένη και συνειδητή, σε νοητικό, συναισθηματικό, αισθητηριακό και σωματικό επίπεδο. Μέσα από τις περιγραφές των συμμετεχόντων φαίνεται ότι η ίδια η φύση των διαλογιστικών πρακτικών είναι συνυφασμένη με την εσωτερική διερεύνηση και τη σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό. Πρόκειται για μια διαδικασία κατά την οποία ο διαλογιζόμενος αφουγκράζεται τον εαυτό του, μια εσωτερική διαδικασία, στην οποία εντοπίζεται και η ουσία της λειτουργίας της διαλογιστικής πρακτικής. Μέσα από την καθαρή επαφή με τον πυρήνα της ύπαρξης, απαλλαγμένο από περιττές πληροφορίες, παραπανίσιες σκέψεις και παραπλανητικούς συναισθηματισμούς, ο διαλογισμός λειτουργεί μέσα από μια διευρυμένη αυτοαντίληψη, μια συνειδητοποίηση του τι πραγματικά επιθυμεί, τι του συμβαίνει και τι έχει ουσιαστικά ανάγκη.

*Σ11-Ε (+) «Το ‘χω αλλά δε μπορώ εύκολα να το εκφράσω. Καθοδηγείς ουσιαστικά τον εαυτό σου, βάζοντάς τον σε σκέψεις και χαλαρώνοντας μπορείς να δεις πράγματα, τα οποία δε βλέπεις διαφορετικά μέσα στην ένταση, μέσα στην καθημερινότητα και τους ρυθμούς που υπάρχουν. Σαν να βρίσκεις τελικά τι είναι αυτό που θέλεις, τι είναι αυτό που φταίει, τι είναι αυτό που σε μπλοκάρει».*

*Σ13-Ε (+) «Πολύ ωραία ερώτηση. Σίγουρα τώρα πάει ανάλογα και με τη μέθοδο του διαλογισμού, γιατί, ας πούμε, στο tai chi μπορεί πολλές φορές να ακολουθείς τη μικροκυκλοφορία, τη ροή της ενέργειας στο σώμα, ουσιαστικά είναι σαν να αφυπνίζονται κιόλας κάποια κέντρα του σώματος, το οποίο συμβαίνει καθώς το παρατηρείς, λειτουργεί δηλαδή λίγο η κβαντική φυσική, ότι, δηλαδή, εφόσον παρατηρείς κάτι συμβαίνει, το παρατηρείς να συμβαίνει και συμβαίνει επειδή το παρατηρείς και μόνο αισθάνομαι ότι μόνο και μόνο επειδή με την*

*παρατήρηση εστιάζεις στη ροή της αναπνοής και αφήνεις λίγο την προσκόλληση σε σκέψεις ή σε διάφορα άλλα προβλήματα, αυξάνεις τη ροή της ενέργειας και μέσα από αυτό ανοίγουν τα κανάλια, αυτό απλά συμβαίνει, δεν είναι κάτι περίεργο».*

*Σ33-Ε (-) «Εγώ έχω στο μυαλό μου ένα μηχανισμό που με έπεισε και θέλω να το ψάξω και περαιτέρω σαν σχεδιάγραμμα ότι βγάζεις από μέσα σου πολλά πράγματα και ξανασυνδέεσαι με τον πραγματικό σου εαυτό, αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να συνδεθείς καλύτερα με το χώμα που πατάς, με το περιβάλλον σου, με τους γύρω ανθρώπους, νομίζω ότι αυτό έχει σίγουρα κάποια θετικά αποτελέσματα στο να λύσει διαφορές, να λύσει προσωπικά ίσως προβλήματα κι άλλες σκέψεις στο μυαλό που δεν τις είχες».*

*Σ13-Ι (+) «Νομίζω ότι το προαπαιτούμενο του διαλογισμού θα έπρεπε να είναι η ανάγκη της προσωπικής εξερεύνησης ή κάποιες ερωτήσεις που σε απασχολούν και δεν έχουν απαντήσεις ή θα μπορούσε να είναι κάποιο είδος συναισθηματικού πόνου, τον οποίο δε θέλεις να μοιραστείς με κανένα και πάνω στον οποίο επιθυμείς να δουλέψεις. Είναι πολύ δύσκολη αυτή η ερώτηση. Νομίζω ότι ο μηχανισμός θα ξεκινούσε από το σημείο που αρχίζουμε να ηρεμούμε, απλώς επιθυμούμε να ηρεμήσουμε και πιθανώς να εστιάσουμε στην αναπνοή σαν πρώτο βήμα. Δουλεύει σε κυτταρικό επίπεδο. Αποκόβεσαι από τον εξωτερικό κόσμο και προσπαθείς να συνδεθείς με τον εσωτερικό κόσμο και το τι συμβαίνει εκεί, όχι μόνο στον νου αλλά και στο σώμα.*

*Σ12-Ι (+) «Δεν είμαι σίγουρος, είναι κάπως δύσκολη ερώτηση. Νομίζω ότι το πρώτο πράγμα που κάνει είναι να σιγάσει όλες αυτές τις μικρές φωνούλες στο κεφάλι σου, που μιλάνε ταυτόχρονα και λένε διαφορετικά πράγματα. Νομίζω ότι όλοι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν αυτές τις φωνές στο πίσω μέρος του κεφαλιού τους και ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος για να ησυχάσουν αυτές τις φωνές και να μπορέσει κανείς να καταφέρει να ακούσει μια φωνή και να κάνει αυτό που πραγματικά θέλει. Νομίζω λοιπόν ότι με αυτόν τον τρόπο σε βοηθάει, με το να κάνει όλα τα υπόλοιπα να σωπάσουν. Αυτό νιώθω, γιατί προσωπικά είμαι λιγότερο προβληματισμένος μετά από την εφαρμογή ενός διαλογισμού».*

*Σ18-Ι (+) «Θα έλεγα ότι, όταν κάνεις διαλογισμό, έχεις την ευκαιρία να αναλύσεις την κατάστασή σου, σου δίνεται η δύναμη να δεις τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση και ενεργείς αναλόγως. Δεν λειτουργείς αυθόρμητα, ελέγχεις τις δράσεις σου. Νομίζω για παράδειγμα ότι αν έχω μια δύσκολη μέρα και κάτσω και κάνω διαλογισμό και την επεξεργαστώ κομμάτι κομμάτι, νομίζω ότι τελικά θα επέλθει ειρήνη σχετικά και θα ξέρω ότι η αυριανή θα είναι μια καινούρια ημέρα, ενώ αν δεν κάνω διαλογισμό, κοιμάμαι με τη δύσκολη μέρα και ξυπνάω επίσης με αυτή. Αυτή είναι η προσωπική μου εμπειρία και εξήγηση».*

***Ενορατικότητα.*** Πρόκειται για μια κατάσταση άμεσης αντίληψης και αυξημένης διορατικότητας, που σχετίζεται με τον εαυτό, τους άλλους, το περιβάλλον και τη φύση, αλλά και την πνευματικότητα. Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων ο διαλογισμός σκιαγραφείται σαν μια πρακτική που λειτουργεί μέσα από την επαφή με τις βαθύτερες διαστάσεις της ύπαρξης και την εντύπωση μιας άμεσης σύνδεσης -σχεδόν συνέχειας- με τη φύση και το σύμπαν και τη βαθύτερη αίσθηση της ενότητας, της αίσθησης δηλαδή ότι η ύπαρξη είναι μία.

Φαίνεται ότι ο διαλογισμός λειτουργεί μέσα από την ανάπτυξη μιας μορφής άμεσης γνώσης, χωρίς τη μεσολάβηση της λογικής, μιας μορφής διαφοροποιημένης συνείδησης, που δεν προσεγγίζεται με το συνήθη αναλυτικό τρόπο σκέψης. Μοιάζει με τη «θεωρία» του Πλάτωνα ή την «εποπτεία» των Ελευσίνιων μυστηρίων, αλλά είναι μια διάσταση ξεχασμένη σε γενικές γραμμές στη Δύση, ενώ αντίθετα είναι πολύ παρούσα στην Ανατολή και οι διαλογιστικές πρακτικές αποτελούν κατεξοχήν εργαλείο και μέσο προσπέλασης αυτής της μη δυϊστικής κατάστασης της ύπαρξης, που μοιάζει με τη *nirvana*. Η περιγραφή του επεξηγηματικού μηχανισμού αυτού είναι ιδιαίτερα σύνθετη, λόγος για τον οποίο κάποιοι Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό δηλώνουν ότι ο διαλογισμός λειτουργεί με ένα βιωματικό τρόπο, «απλά συμβαίνει».

*Σ29-Ε (+) «Τώρα αυτό είναι λίγο άσχετο που θα πω, αλλά ίσως έχει να κάνει με το γεγονός ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει απορρυθμιστεί και με τον διαλογισμό μπαίνει στη διαδικασία να ξεπεράσει τον χωροχρόνο και το συμβατικό και να γίνεται ένα είδος επικοινωνίας με το σύμπαν και το άγνωστο. Ο άνθρωπος έτσι γίνεται κομμάτι ενός ευρύτερου πράγματος, συμπαντικού, τώρα με την αναπνοή και με τη στάση, που δεν ξέρω κατά πόσο είναι η αναπνοή και η στάση μόνο, είναι και λίγο μια αυθυποβολή, μια επικοινωνία με τον εαυτό σου, δηλαδή βρήκες και λίγο χρόνο με τον εαυτό σου στην τελική και να μην είναι τόσο βαθυστόχαστο, το ότι βρίσκεσαι με τον εαυτό σου είναι σαν να επιστρέφεις σε μια ηλικία που έκανες την προσευχούλα σου και πίστευες ότι ο Θεούλης θα σε βοηθήσει και θα βοηθήσει και τη μαμά σου και τον μπαμπά σου, αλλά αυτό πλέον είναι κάτι πιο σοβαρό, γιατί ό,τι έχεις διαβάσει και ακούσει για το σύμπαν και τον άνθρωπο και το μυαλό και τον εγκέφαλο και για άπειρα άλλα πράγματα κι εκείνη τη στιγμή*

*λίγο τα σκέφτεσαι, λίγο τα βάζεις κάτω, βλέπεις ποιος είσαι, ποιος δεν είσαι, που πας, που δεν πας, το ψάχνεις τέλος πάντων».*

*Σ32-Ε (-) «Ο διαλογισμός είναι ο αντίποδας της ελληνικής φιλοσοφίας. Αυτό που οι Έλληνες ονόμασαν φιλοσοφία, ο αντίποδας ή μια προσέγγιση διαφορετική και ίδια θα έλεγα εγώ της Ανατολικής φιλοσοφίας είναι ο διαλογισμός, αλλά και στις δύο περιπτώσεις το ζητούμενο είναι το ίδιο μέσα από διαφορετικούς δρόμους. Ο μηχανισμός είναι τα εσωτερικά φιλοσοφικά ερωτήματα, η φιλοσοφία ως αναζήτηση, ως γνώθι σαυτόν και κατ' επέκταση όλα τα θεμελιώδη φιλοσοφικά ερωτήματα που υπάρχουν».*

*Σ41-Ε (-) «Και σε ένα άλλο επίπεδο που θα μπορούσα να σκεφτώ, θα ήταν προς το επίπεδο της ανάμνησης, θα μπορούσε να είναι μία μορφή reset, στην επαναληψιμότητά της, εφόσον δε γίνει μόνο μία φορά, πάλι στην αρχική μου προσδοκία ότι κάποιος μέσω του διαλογισμού θα έφτανε στον πυρήνα της ύπαρξης και στη σύνδεση με τη φύση γενικότερα, το reset θα σήμαινε ότι στον πυρήνα της ύπαρξης δεν υπάρχουν απαραίτητα οι αναμνήσεις που προστέθηκαν εκ των υστέρων κι αν εστιάσουμε στις άσχημες αναμνήσεις, που καθορίζουν και κάποια πράγματα, μέσα από αυτό το reset, κλονίζεται η παντοδυναμία αυτών των αναμνήσεων και ίσως υπενθυμίζει ότι είναι αναμνήσεις, συνέβησαν κάποια πράγματα, θα μπορούσαν να έχουν συμβεί κάποια άλλα, η ύπαρξη όμως είναι μία. Θα μπορούσε να είναι σαν μία σχετικότητα ή σαν μία απόσταση, από την άποψη ότι μία είναι η ύπαρξη αυτή, αν έρχεσαι σε επαφή με την ύπαρξη, έχεις περάσει, έχεις ξεπεράσει όλες αυτές τις αναμνήσεις».*

*Σ8-Ι (+) «Ο διαλογισμός είναι η τροφή για την ψυχή μας. Το σώμα μας λειτουργεί με την τροφή. Ο διαλογισμός δίνει χαρά στην ψυχή μας, νιώθουμε χαρούμενοι και ελαφρύτεροι. Όταν κάνω διαλογισμό, νιώθω πολύ χαρούμενη. Δε συμβαίνει πάντα με το να κάτσουμε, να κλείσουμε τα μάτια μας και να κάνουμε διαλογισμό. Για μένα όταν θέλω να κάνω διαλογισμό το νιώθω, μπορεί να βάλω μουσική, αλλά σε κάθε περίπτωση θα ξεχάσω που είμαι, ποια είμαι, τι κάνω, χάνομαι στη μουσική και νοητικά χορεύω».*

*Σ4-Ε (+) «Μια απλή απάντηση, θα ήταν απλά έρχεται, απλά συμβαίνει και πολλά πράγματα απλά συμβαίνουν στη διαλογιστική κατάσταση. Ένα άλλος δάσκαλος έλεγε ότι ο διαλογισμός δεν είναι πράξη, είναι μία ποιότητα. Ήθελε να πει δεν είναι κάτι που κάνεις, είναι κάτι που προκύπτει από κάτι που έχεις κάνει και περιέγραφε πολύ όμορφα ότι όταν καλλιεργήσεις το σώμα σου, το μυαλό σου, την ενέργειά σου και ωριμάσουν αυτά και ωριμάσουν οι συνθήκες ίσως να το πω έτσι, τότε προκύπτει η διαλογιστική ποιότητα. Οπότε δεν μπορώ να σου πω πώς γίνεται η αλλαγή και αλλάζει αυτό κι εκείνο».*

*Σ27-Ε (+) «Τώρα η αλήθεια είναι ότι γίνονται πάρα πολλές ερωτήσεις σε σχέση με αυτό. Στην αρχή προσπαθούσαν να καταλάβουν με τα διάφορα τμήματα του εγκεφάλου, ποια από αυτά*

*δουλεύουν σε διάφορες καταστάσεις διαλογισμού, αυτό ήταν ένα περιορισμένο όπλο και τελείως σχετικό. Τα τελευταία δέκα χρόνια υπάρχουν τα FMRI δηλαδή η φασματική μαγνητική τομογραφία, η οποία δίνει για πρώτη φορά τη δυνατότητα να ξέρουμε ποια περιοχή του εγκεφάλου διεγείρεται, ανάλογα με ποιο διαλογισμό, ποιο mantra, ποια μουσική κτλ. Οπότε πιστεύω ότι είμαστε πλέον πολύ κοντά στο να βρούμε τους απόλυτους συσχετισμούς, ποιος διαλογισμός δουλεύει που και τι αποτέλεσμα δίνει πλέον τελείως επιστημονικά και τελείως τεκμηριωμένα. Πολλοί προσπαθούν με τα FMRI να βρουν αυτή τη συνοχή, τη σύνδεση αιτίας και αποτελέσματος ή αποτελεσματικότητας θα έλεγα κι εγώ γιατί η γιόγκα δεν είναι επιστήμη θετική, είναι μια επιστήμη εμπειρική που ωστόσο κρατά 3.000 χρόνια και όπως λένε οι Αμερικάνοι «If it doesn' t break, don' t fix it», που σημαίνει δηλαδή ότι είναι κάτι που δουλεύει, τώρα γιατί δουλεύει, τώρα το ψάχνουμε».*

**Γ. Βιολογικοί μηχανισμοί.** Ένα επιπλέον θέμα που προκύπτει από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, και έχει να κάνει με τη νοηματοδότηση των τρόπων με τους οποίους λειτουργούν οι διαλογιστικές πρακτικές, είναι οι βιολογικοί μηχανισμοί. Η κατηγορία αυτή αναδύεται σχεδόν από τους μισούς συμμετέχοντες Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό και ορισμένους από τους μη έμπειρους ελληνικής καταγωγής συμμετέχοντες, αλλά και από κάποιους Ινδούς με και χωρίς σχετική με τις διαλογιστικές πρακτικές εμπειρία.

Στην κατηγορία αυτή μπορούμε να εντοπίσουμε δύο υποκατηγορίες βιολογικών μηχανισμών, τους σωματικούς και τους νευροψυχολογικούς. Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, η βελτίωση της λειτουργίας της αναπνοής, του ενδοκρινούς συστήματος, του κυκλοφορικού και του νευρομυϊκού είναι οι βασικές αναφορές που γίνονται σε σωματικό επίπεδο και εξηγούν τη λειτουργία του διαλογισμού. Σε νευροψυχολογικό επίπεδο, παράλληλα, επισημαίνεται μια διαφοροποίηση της νευροχημικής επικοινωνίας του εγκεφάλου, η δραστηριοποίηση ορισμένων τμημάτων του εγκεφάλου, καθώς και η ενεργοποίηση των κύριων αδένων του εγκεφάλου, η υπόφυση και η επίφυση.

*Σ1-Ε (+) «Οι μηχανισμοί είναι πολλοί. Μάλλον είναι μερικοί σωματικοί και μερικοί πιο λεπτοφυείς, που δεν γνωρίζουμε, δεν μπορούμε να πιάσουμε. Οι φυσικοί μηχανισμοί είναι οι ενδοκρινείς μηχανισμοί του σώματος, του οργανισμού. Καταρχάς στην προσέγγιση της γιόγκα*

*και του διαλογισμού θεωρούμε σώμα και ψυχή ένα, μία ένωση, ένα σύμπλεγμα, οπότε κι εκεί, αν μιλάμε για μηχανισμούς του οργανισμού, μιλάμε για μηχανισμούς σε όλα αυτά τα επίπεδα εγώ πιστεύω. Αλλά σε πιο συγκεκριμένο είναι μηχανισμοί του εγκεφάλου, του ενδοκρινούς συστήματος, του νευρικού, είναι η αναπνοή που σίγουρα παίζει ένα πολύ βασικό ρόλο στο πώς επιδρά στο νευρικό σύστημα. Όλοι αυτοί είναι μηχανισμοί που φέρνουν ένα αποτέλεσμα».*

*Σ3-Ε (+) «Αυτό λοιπόν που γίνεται με τον διαλογισμό είναι, αφού εργαστείς και έχεις δουλέψει στο νευρομυϊκό σύστημα και έχεις δουλέψει με τις διάφορες γωνίες που δημιουργεί η* asana*, η στάση στο σώμα, το σώμα μπαίνει σε ένα καλούπι, σε ένα σχήμα, σαν ένα* mandala*, μέσα από την τεχνική και αναγκάζεται να ζουλήξει, να το πω έτσι, να συμπιέσει τα εσωτερικά όργανα, να πιέσει μία από εδώ και μία από εκεί, επομένως να δημιουργείται μια διαδικασία αποτοξίνωσης των εσωτερικών οργάνων. Δημιουργείται αυτή μέσα από την άσκηση, τεντώνονται, καλολαδώνονται, καλοκουρδίζονται όλα τα όργανα του νευρομυϊκού, βάζεις στο παιχνίδι την άσκηση της αναπνοής συγχρόνως, όπου η νέα ζωτική ενέργεια που μεταφέρεται με την αναπνοή, η* prana *η λεγόμενη, κυκλοφορεί σε ολόκληρο το σύστημα, ακριβώς επειδή έχεις ασκηθεί κι έχεις ξεμπλοκάρει τα σημεία όπου είναι μπλοκαρισμένη η ζωτική ενέργεια, μπαίνεις λοιπόν σε ένα νέο τρόπο να λαμβάνεις οξυγόνο και να το διανέμεις, να οξυγονώνεις και να θεραπεύεις όλα τα εσωτερικά όργανα μέσα από την κυκλοφορία του αίματος και κάθεσαι κατόπιν να διαλογιστείς, έχεις μπει κι εσύ σε νέα διαδικασία σωματική και μπαίνοντας στη διαδικασία του διαλογισμού δημιουργείς μέσα από τη σταθερότητα της στάσης και την οπτική συγκέντρωση και την επανάληψη, είτε της αναπνοής σαν κύκλο, είτε του* mantra*, μία σταδιακή, με γεωμετρική πρόοδο αυξανόμενη, συμμετοχή του ενδοκρινικού συστήματος σ' αυτή τη λεπτοφυή, απόλυτα, διαδικασία άσκησης, όπου συγκεκριμένα τις περισσότερες φορές ενεργοποιείς με την οπτική σου συγκέντρωση τον αδένα της υπόφυσης, δουλεύεις μέσα από την επανάληψη των* mantras *και τον ήχο στον υποθάλαμο, που επίσης ενεργοποιεί την υπόφυση, αυτή κάνει ένα* triggering*, μια αλληλεπίδραση με την επίφυση και πουσάρονται να το πω έτσι με ένα τρόπο αρμονικό από το ίδιο το άτομο για το άτομο, οι* master glands *να αρχίσουν να εκκρίνουν στο* maximum *τις εκκρίσεις τους κι επομένως μέσα από το μέγιστο και την εναρμόνιση και την εξυγίανση του ενδοκρινικού συστήματος, να αλλάζει όλη η βιοχημεία, οι ορμόνες εκκρίνονται στο αίμα, το οποίο μεταφέρεται στα όργανα, και συνεπώς αλλάζει όλη η βιοχημεία του σώματος. Το σώμα λοιπόν μπαίνει με έναν τρόπο λεπτοφυή και αόρατο, να το πω έτσι, μπαίνει όμως σταδιακά σε μία νέα διαδικασία επανατακτοποίησης εκ των έσω από το ίδιο το ενδοκρινικό σύστημα και την αλλαγή της αλκαλικότητας του αίματος. Δημιουργείται λοιπόν ένα νέο περιβάλλον βιοχημικό, στο ίδιο το σώμα. Δεν είναι κάτι που έχει να κάνει με τη φαντασία και τον οραματισμό, είναι κάτι που συμβαίνει σε σωματικό επίπεδο μέσα από την ενεργοποίηση του ενδοκρινικού, την οποία δημιουργούμε καθώς κάνουμε καθαρισμό του νου. Επομένως αφήνουμε να εκλύει όλο*

*αυτό το garbage που κουβαλάει, το φορτίο να έρχεται και να φεύγει, να έρχεται και να φεύγει, γίνεται consumed … Αυτό λοιπόν, σε συνδυασμό με το ότι αισθανόμαστε μία ευεξία, γιατί κάνουμε αλλαγή εκ των έσω στο ενδοκρινικό και στην αλκαλικότητα του αίματος, μας δίνει αυτή την αίσθηση της ολότητας, της ενότητας, της θεϊκής φύσης, που επίσης κατέχουμε μαζί με τη φύση του ζώου».*

*Σ6-Ε (-) «Εντάξει, βέβαια εγώ έχω διαβάσει για κάποιους μηχανισμούς και με την αναπνοή και με την επεξεργασία που γίνεται μετέπειτα από τον εγκέφαλο, όταν θα δεχτεί συγκεκριμένα ερεθίσματα και πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει την επικοινωνία, τη νευροχημική επικοινωνία στον εγκέφαλο γι' αυτό, γιατί ακόμα και για τον λόγο, ακόμα και το να μπορείς να μιλήσεις σωστά έχει να κάνει με την αναπνοή και με το πώς θα εισπνέεις τον αέρα, πώς θα τον βγάζεις. Άρα δε θεωρώ ότι είναι τυχαίο, γιατί διάβασα για την αρχαία Ελλάδα, τώρα άσχετο, που έλεγε ότι δεν τα διαχώριζαν σε σώμα και πνεύμα, ήταν ενιαίο. Δε μπορούσε κι όντως δε μπορεί ένας άνθρωπος να νοσεί μόνο η μία πλευρά. Σίγουρα θα νοσεί και κάτι στη σκέψη του και στο σώμα του. Ξεκινάει επομένως νευροχημικά και από εκεί συμπαρασύρει και τα επόμενα».*

*Σ17-Ι (-) «Αυτό που νομίζω έχει να κάνει με τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου, έχουμε δισεκατομμύρια νευρώνες στον εγκέφαλό μας, ο εγκέφαλος είναι μια πολυλειτουργική οντότητα και ο διαλογισμός βοηθάει στην επιβράδυνση κάποιων από αυτές τις νευρολογικές λειτουργίες. Συμβάλει στην ενεργοποίηση κάποιων τμημάτων του εγκεφάλου και στην επιβράδυνση κάποιων άλλων και όλο αυτό έχει μια χαλαρωτική επίδραση για τον οργανισμό ή επιβραδυντική συνέπεια.*

*Σ10-Ι (+) «Όσο εκπαιδεύεις τον νου, πρέπει να εκπαιδεύσεις και το σώμα, γιατί άμα σου ζητήσω να κάτσεις σε ένα σκοτεινό δωμάτιο και να λες το mantra όλη μέρα, αν δεν έχεις τη φυσική κατάσταση, δε θα μπορείς να καθίσεις, γιατί το σώμα σου θα στέλνει μηνύματα στον νου σου να μην παραμείνει σε διαλογιστική στάση. Οπότε ο νους και το σώμα πρέπει να είναι έτοιμα. Αν υποθέσουμε ότι ο νου σου είναι το αυτοκίνητο και το σώμα σου το τιμόνι και η ψυχή σου είναι οι ρόδες. Ζούμε σε μια κοινωνία που ο νους μας, η ψυχή μας και το σώμα μας δυσλειτουργούν και αλλού θέλει να πάει το τιμόνι και αλλού πάνε οι ρόδες με ένα μεταφορικό τρόπο. Το αυτοκίνητο τελικά διαλύεται. Έτσι, μέσα από τη διαδικασία του διαλογισμού και της γιόγκα προσπαθούμε να συγχρονίσουμε την ψυχή, τον νου και το σώμα να έχουν συνοχή και να λειτουργούν συνολικά».*

*Σ13-Ι (+) «Νομίζω ότι ο μηχανισμός θα ξεκινούσε από το σημείο που αρχίζουμε να ηρεμούμε, απλώς επιθυμούμε να ηρεμήσουμε και πιθανώς να εστιάσουμε στην αναπνοή σαν πρώτο βήμα. Δουλεύει σε κυτταρικό επίπεδο. Αποκόβεσαι από τον εξωτερικό κόσμο και προσπαθείς να*

*συνδεθείς με τον εσωτερικό κόσμο και το τι συμβαίνει εκεί, όχι μόνο στον νου αλλά και στο σώμα».*

**Δ. Χειραγώγηση.** Ένας Έλληνας συνεντευξιαζόμενος, χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό απέδωσε τη λειτουργία του διαλογισμού στη χειραγώγηση από τον δάσκαλο του διαλογισμού.

*Σ38-Ε (-) «Θεωρώ ότι η δύναμη του ανθρώπου είναι η σκέψη του, όπως και η κουλτούρα του, γιατί κι αυτό είναι, δεν ξέρω αν όλοι είναι κατάλληλοι για διαλογισμό, δηλαδή η κουλτούρα με την ευρύτερη έννοια, η στάση σας απέναντι σε όλα τα πράγματα τα φιλοσοφικά, ιδεολογικά, επιστημονικά, θρησκευτικά, σε όλα τα θέματα. Μπορεί ενδεχομένως να φανταστεί ότι γίνεται χειραγώγηση, ανάλογα από κάποιο δάσκαλο. Κάποιες φορές έχει ακουστεί και κάτι τέτοιο».*

**Ε. Πειθαρχία.** Τέλος, ένας Ινδός συνεντευξιαζόμενος με εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζει ότι η πειθαρχεία είναι ο επεξηγηματικός μηχανισμός της λειτουργίας του διαλογισμού.

*Σ4-Ι (+) «Νομίζω ότι έχει να κάνει με την πειθαρχία. Είναι μια πρακτική που κάνει το σώμα σου περισσότερο πειθαρχημένο. Μαθαίνεις να συμπεριφέρεσαι με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Ακόμα και όταν κάναμε διαλογισμό 50 ή 60 μαθητές μαζί έπρεπε να χαλαρώσεις, ένιωθες ότι αλλάζει η αύρα σου και αισθανόσουν συνδεδεμένος με το σώμα σου. Νομίζω ότι κάνει το σώμα περισσότερο πειθαρχημένο, γιατί καταφέρνεις να μη σφίγγεσαι στα χέρια ή να μην πιέζεσαι νοητικά. Αντίθετα τα συνδέει όλα μαζί και νιώθεις να έχεις περισσότερη ενέργεια. Χρησιμοποιείς την μικρότερη δυνατή ενέργεια για όλο σου το σώμα».*

**Κοινό διαλογισμού.** Στις θεματικές κατηγορίες που αφορούν το κοινό στο οποίο απευθύνεται ο διαλογισμός γίνεται αναφορά σε κάποιες δημογραφικές μεταβλητές, που έχουν να κάνουν καταρχάς με την κοινωνική τάξη, την ηλικία και το φύλο. Τα πνευματικά άτομα διαμορφώνουν επίσης μια ξεχωριστή θεματική κατηγορία, που καταφεύγει σε διαλογιστικές πρακτικές. Τέλος, η τελευταία κατηγορία που εντοπίζεται ως προς το κοινό του διαλογισμού ορίζεται με βάση την πολιτισμική εγγύτητα με τις διαλογιστικές πρακτικές. Οι προαναφερθείσες θεματικές κατηγορίες και οι αντίστοιχές τους

υποενότητες εντοπίζονται και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων και παρουσιάζονται στον πίνακα 15.

Πίνακας 15

*Κοινό διαλογισμού*

| Θεματικές κατηγορίες | Υποενότητες |
|---|---|
| Α. Κοινωνική τάξη | • Δυνάμει όλοι<br>• Ελίτ<br>• Μεσαία/ανώτερη τάξη |
| Β. Πνευματικά άτομα | |
| Γ. Ηλικία | • Νέοι<br>• Πιο ώριμοι |
| Δ. Φύλο | • Περισσότερο γυναίκες<br>• Άνοιγμα σε άντρες |
| Ε. Πολιτισμική εγγύτητα | • Γιόγκι<br>• Μέρος θρησκείας<br>• Πολιτισμικά ανοιχτοί |

**Α. Κοινωνική τάξη.** Εδώ περιλαμβάνονται τρία υποθέματα:

***Δυνάμει όλοι.*** Περισσότεροι από τους μισούς Έλληνες που συμμετείχαν στην έρευνα με εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζουν ότι δυνάμει όλοι μπορούν να ασχοληθούν με τον διαλογισμό, τοποθέτηση με την οποία συμφωνεί και μικρός αριθμός από τους μην έχοντες αντίστοιχη εμπειρία Έλληνες συνεντευξιαζόμενους. Αντίστοιχα οι Ινδοί συμμετέχοντες, με ή χωρίς σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία, επίσης θεωρούν ότι ο διαλογισμός είναι μια πρακτική που δυνάμει αφορά όλα τα άτομα.

Με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, ο διαλογισμός είναι μια πρακτική που είναι ανοιχτή σε όλους, δεν υπάρχουν αυστηροί κανόνες και προαπαιτούμενα για να δικαιούται ή να μπορεί κανείς να τον εφαρμόσει. Υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι που καταφεύγουν σε διαλογιστικές πρακτικές δεν ανήκουν σε μια συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα, σε κάποια ειδική επαγγελματική κατηγορία ή σε ορισμένη χαρακτηριολογική

ομαδοποίηση. Αντίθετα, αποτελούν το «δείγμα της πλατείας», με την έννοια ότι όλοι έχουν τις ίδιες πιθανότητες να κάνουν διαλογισμό και οι λόγοι που καταφεύγουν στην εν λόγω πρακτική ενδέχεται να είναι τόσοι πολλοί όσοι και οι άνθρωποι που το κάνουν.

*Σ1-Ε (+) «Πολλοί κάνουν διαλογισμό για να βρουν κάτι που τους λείπει, ίσως. Πολλοί κάνουν διαλογισμό για να βρουν την ευτυχία, για να ξεπεράσουν κάποια προβλήματα, άλλοι το κάνουν για να εξερευνήσουν καλύτερα τις δυνατότητές τους. Οπότε πάνω κάτω όλοι κάνουν διαλογισμό».*

*Σ3-Ε (+) «Όλοι οι άνθρωποι. Είναι αυτοί που λέμε το δείγμα της πλατείας, αν θα παίρναμε μια κουταλιά ανθρώπων που περνούν από μια πλατεία κάθε μέρα, από την Ομόνοια ας πούμε, τσιμπάς μια κουταλιά ανθρώπων».*

*Σ10-Ε (+) «Διαλογισμό κάνουν οι άνθρωποι που, είτε τυχαία, είτε σκόπιμα, έχουν μπει σε αυτοί τη διαδικασία. Πιστεύω ότι ο διαλογισμός είναι ανοιχτός σε όλους, μπορεί ο κόσμος να το προσπαθήσει και να το καταφέρει, να διορθώσει πράγματα στο σώμα του και την ψυχή του αν το θέλει».*

*Σ16-Ε (+) «Ο διαλογισμός για μένα είναι για όλους και από ό,τι βλέπω εξαπλώνεται παντού σε όλο τον πληθυσμό ολοένα και περισσότερο σε άντρες, γυναίκες, σε οποιαδήποτε επαγγελματική κατηγορία. Είναι για πιο φευγάτους, είναι και για πιο down to earth ανθρώπους, είναι για όλους και αυτό παρατηρώ ότι ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι με ρωτάνε για τον διαλογισμό».*

*Σ10-Ι (+) «Όλοι. Μερικοί κάνουν διαλογισμό για να αποκτήσουν υπερφυσικές δυνάμεις, άλλοι για να αποκτήσουν γαλήνη, άλλοι επειδή είναι πολύ αγχωμένοι από τη δουλειά τους και θέλουν λίγο χρόνο για τον εαυτό τους και άλλοι το κάνουν γιατί ξέρουν ότι ο θεός θα έρθει να τους πάρει μια μέρα. Οι λόγοι είναι τόσοι πολλοί όσοι και οι άνθρωποι».*

*Σ12-Ι (+) «Δε νομίζω ότι υπάρχουν περιορισμοί στο ποιος μπορεί να το κάνει. Νομίζω μπορούν όλοι, άντρες και γυναίκες. Χρειάζεται απλά να κάτσεις και να ησυχάσεις. Όλοι μπορούν να το δοκιμάσουν».*

***Ελίτ-Μεσαία και ανώτερη τάξη.*** Αρκετός αριθμός Ελλήνων χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζουν την άποψη ότι η ελίτ της κοινωνίας εφαρμόζει την εν λόγω πρακτική. Στην άποψη αυτή συμφωνεί μόνο ένας από τους συμμετέχοντες με σχετική εμπειρία υποστηρίζοντας συγκεκριμένα ότι είναι οι επιτυχημένοι σε κοινωνικοοικονομικό επίπεδο που ασχολούνται με τον διαλογισμό. Από τους Ινδούς συμμετέχοντες, επίσης,

ένας συμμετέχων με εμπειρία και ένας χωρίς έκανε αναφορά στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο δηλώνοντας ότι η ελίτ της κοινωνίας ή αλλιώς άτομα ανώτερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου ασχολούνται με την εν λόγω πρακτική. Στην παρούσα υποκατηγορία αναδύεται μια αρκετά διαφορετική νοηματοδότηση του όρου ελίτ ανάμεσα στους έχοντες και μην έχοντες διαλογιστική εμπειρία, ανεξαρτήτως του αν είναι Έλληνες ή Ινδοί συμμετέχοντες.

Συγκεκριμένα, από τον Έλληνα συμμετέχοντα με εμπειρία υποστηρίζεται ότι οι επιτυχημένοι επαγγελματικά και οικονομικά άνθρωποι εφαρμόζουν διαλογιστικές πρακτικές, γεγονός που αποτελεί συστατικό της επιτυχίας τους. Αντίστοιχα, ένας Ινδός με εμπειρία υποστηρίζει ότι είναι λίγοι αυτοί που καταφέρνουν να υποστηρίξουν τις διαλογιστικές πρακτικές, τόσο γιατί η εφαρμογή τους, ειδικά στην αρχή, παρουσιάζει δυσκολίες, όσο και γιατί συνολικά απαιτεί έναν πειθαρχημένο τρόπο ζωής. Ένας άλλος έμπειρος Ινδός στην κατεύθυνση αυτή σημειώνει ότι οι διαλογιστικές πρακτικές παλαιότερα απευθύνονταν στα μεσαία κοινονικοοικονομικά στρώματα και τα τελευταία χρόνια διαδίδονται περισσότερο και στα ανώτερα και ειδικά σε εκείνους με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα στην Ινδία είναι επιφορτωμένα με τον αγώνα της επιβίωσης σε τέτοιο βαθμό που μοιάζει να μην καταφεύγουν σε διαλογιστικές πρακτικές.

Αντίθετα, οι μην έχοντες σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία και κυρίως αρκετοί από τους Έλληνες αυτής της κατηγορίας, νοηματοδοτούν την ελίτ με αρνητικό τρόπο. Πιο συγκεκριμένα, περιγράφουν τα άτομα που καταφεύγουν στον διαλογισμό ως άτομα πολύ υψηλού οικονομικού επιπέδου, τα οποία δε χρειάζεται να εργαστούν και μπορούν να επενδύσουν χρόνο «στην αδράνεια», ενώ αντίθετα οι εργαζόμενοι μέσα από την προσπάθειά τους να επιβιώσουν οικονομικά και να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της ζωής δεν έχουν την πολυτέλεια να καταφύγουν σε ένα τέτοιο μέσο σαν τον διαλογισμό,

τον οποίο θεωρούν ακριβό και υπερκοστολογημένο. Σε αυτό το πλαίσιο ζωής, οι άνθρωποι αυτοί αναζητούν κάτι που θα τους διαφοροποιήσει από τους υπόλοιπους, οπότε το κάνουν λόγω του ότι αποτελεί μόδα ή εν πάση περιπτώσει χωρίς ειλικρινή κίνητρα.

*Σ18-Ε (+) «Αυτό που λένε πολλές φορές, αν κάτσεις να δεις στο διαδίκτυο, είτε διαβάσεις, οι πετυχημένοι άνθρωποι στον τομέα τους και οι επιχειρηματίες κτλ. ένα από τα πρώτα πράγματα που κάνουν μέσα στη μέρα τους είναι ο διαλογισμός. Αυτό δεν μπορεί να είναι τυχαίο. Από τα πρώτα πράγματα που κάνουμε το πρωί είναι η επαφή με τον εαυτό μας, το να κάνω άσκηση και το να κάνω διαλογισμό λένε. Από αυτόν που έχει κάνει τη microsoft, τη virgin, obrawirfin, μέχρι ηθοποιούς κτλ.».*

*Σ6-Ε (-) «Φαντάζομαι τώρα ότι ίσως και λόγω των στερεοτύπων που υπήρχαν μπορεί να ήταν κάτι που θα χρησιμοποιούσε η ελίτ, ας πούμε περισσότερο φαντάζομαι. Αυτό είχε προβληθεί περισσότερο, γιατί ήταν και θέμα χρόνου, ότι ο εργαζόμενος δε θα είχε χρόνο ή ότι θα είχε άλλα προβλήματα πιο πρακτικά και πιο καθημερινά να αντιμετωπίσει. Άρα αυτό θα ήταν για κάποιους που θα είχαν αυτό τον χρόνο, που ο χρόνος θα ήταν, ας πούμε, πολυτέλεια για να το κάνουν μαζί και με άλλα στερεότυπα».*

*Σ7-Ε (-) «Στην Ελλάδα, δε θα φανώ επιεικής. Στην Ελλάδα κάνουν κάποιοι χίπηδες, θεωρώ ότι έχει δημιουργηθεί στάση ζωής, αλλά πάρα πολλή παρερμηνεία σε σχέση με το τι πράγματι είναι ο διαλογισμός και θεωρώ ότι γίνεται με πολύ λάθος τρόπο. Το κάνουν άνθρωποι που έχουν την ευελιξία την οικονομική να αφιερώσουν χρόνο στην αδράνεια, σκληρό αυτό που λέω κι άδικο, στην έλλειψη άλλων καθημερινών παραγόντων που έχει ο Έλληνας, έχουν την οικονομική άνεση λοιπόν να αφιερωθούν στον εαυτό τους. Επειδή έχουν όμως την οικονομική άνεση, δεν είμαι σίγουρη αν τα κίνητρά τους είναι σωστά, δηλαδή η συναναστροφή μου με ανθρώπους οι οποίοι μιλάνε σταθερά για την πνευματικότητα είναι όμως στα επίπεδα γιόγκα, είναι μεμονωμένες φορές, το κάνουν μία δύο τρεις φορές, αλλά μιλάνε γι' αυτό λες και το έχουν κάνει πάρα πολλά χρόνια. Δε θεωρώ ότι είναι η κανονική έννοια του διαλογισμού, όπως παρουσιάζεται σε κάποια ασιατική χώρα από όπου προήλθε, παρότι έχει υπάρξει πολλή παρερμηνεία στη διαδικασία σαν χαλασμένο τηλέφωνο από την Ασία μέχρι εδώ. Θεωρώ ότι κάνουν σε όλη την Ευρώπη και την Αμερική δεν υπάρχει διαφορά, απλά θεωρώ ότι είναι λίγο επίπεδο αυτό που κάνουν, ότι δηλαδή δεν μπαίνουν στην πραγματική έννοια, όπως μιλούσαν οι παλιότεροι άνθρωποι αναφορικά όπως ξεκίνησε, οπότε δεν είμαι πολύ σίγουρη ότι έχουν βρει και τα σωστά κίνητρα. Νομίζω ότι το κάνουν για τη διαφορετικότητα σε σχέση με τους άλλους. Όταν υπάρχει μια πλειοψηφία που είναι αγχωμένη, τρέχει με καθημερινές υποχρεώσεις και θεωρείς ότι ίσως έχεις προσωπικό έλλειμμα, πρέπει να αναδειχθείς με βάση κάτι. Ο διαλογισμός με τη μορφή γιόγκα είναι μια πολύ*

*εύκολη διαδικασία. Ο καθένας μπορεί να το κάνει. Το να παρουσιάζει ότι δε μπορεί ο καθένας είναι επιβεβαίωση στον εαυτό σου. Ψάχνουν μια διαφορετικότητα σε σχέση με το σύνολο του Δυτικού πολιτισμού που υπάρχει αυτή η ταχύτητα και μια επιθυμία να δείξουμε ότι είμαστε κοντά στη φύση, χωρίς όμως να συμβαδίζει με την πραγματικότητα. Είναι πολύ ωραίο να λες ότι θέλω να είμαι κοντά στη φύση, αλλά δε μπορείς να ξεφεύγεις σε σχέση με την πραγματικότητα και ότι αυτό μπορεί να γίνεται με δόσεις, γιατί υπάρχουν ρεαλιστικές ανάγκες. Νομίζω δεν έχει μπει καλά στο ζύγι ο ρεαλισμός με την επιθυμία για επιστροφή στα παλιά, νομίζω ότι είναι πισωγύρισμα με τον τρόπο που γίνεται».*

*Σ20-Ε (-) «Είναι αυτή η κατάσταση που σου έλεγα, θεωρώ ότι είναι της μόδας κάποια πράγματα και διαλογισμοί και διατροφές και γιόγκα. Υπάρχουν πάντα άνθρωποι που το πιστεύουν και το νιώθουν και είναι αυτό, αλλά θεωρώ κατά βάση ότι είναι της μόδας πλέον όλο αυτό. Δεν είναι τυχαίο που βλέπεις και κάποιους ανθρώπους που είναι κοινωνικά ψηλά και κάνουν αυτά τα πράγματα σαν μόδα. Σίγουρα πατάει στην ανάγκη του ανθρώπου είτε να δειχτεί είτε να κάνει κάτι ή να νιώσει ότι κάνει κάτι ή χίλια δύο, είτε να προσπαθήσει να εξαγνίσει την ψυχή του, γιατί η ζωή είναι δύσκολη και όλη αυτή η καθημερινότητα, οπότε ο καθένας ψάχνει να βρει μια διέξοδο να ξεφύγει κι εκεί νομίζω αυτοί οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα πιο εύκολα λόγω της κοινωνικής κατάστασής τους ή της οικονομικής κιόλας, γιατί δεν είναι και κάτι τόσο λαϊκό και φτηνό, έτσι όπως διεξάγεται η φάση, σε πολλά στούντιο από όσο γνωρίζω πρέπει να πληρώσεις, για να πας, κάμποσα λεφτά, οπότε δεν είναι το ίδιο εύκολο για έναν εργάτη να πάει να το κάνει αυτό το πράγμα ή δεν έχει και τον χρόνο αν θες κιόλας, γιατί πρέπει να δουλέψει, όχι ότι αυτοί που το κάνουν δε δουλεύουν, απλά είναι λίγο πιο ελιτίστικο κάπως.*

*Σ5-Ι (+) «Δεν κάνουν όλοι διαλογισμό. Δεν υπάρχουν πολλοί που σκέφτονται όπως εμείς, πολύ λίγοι είναι, γιατί είναι ένας πολύ δύσκολος δρόμος στην αρχή, μετά όμως είναι πολύ εύκολος και σε πάει πολύ ψηλά. Όταν είσαι ψηλά εσύ στη συνέχεια βλέπεις τους άλλους να μοιάζουν με χώμα. Πέντε είναι οι μεγάλες δυσκολίες στον δρόμο αυτό: η μονογαμία, ο έλεγχος των νεύρων και του θυμού, η απληστία για την απόκτηση χρημάτων και υλικών αγαθών, η αλαζονεία σε σχέση με τους άλλους και ο περιορισμός του ενδιαφέροντος και της αγάπης μας μόνο για την οικογένειά μας, αδιαφορώντας για τον υπόλοιπο κόσμο».*

*Σ13-Ι (+) «Πολύ ενδιαφέρουσα ερώτηση. Νομίζω ότι ο διαλογισμός πλέον εφαρμόζεται στην Ινδία από ανθρώπους της μεσαίας και της ανώτερης τάξης. Κάποια χρόνια πριν μόνο οι άνθρωποι της μεσαίας τάξης έκαναν διαλογισμό, αλλά τώρα βλέπω όλο και περισσότερους μορφωμένους ανθρώπους, νέους ανθρώπους, ανθρώπους που προέρχονται από καλύτερα κοινωνικοοικονομικά πλαίσια κάνουν επίσης διαλογισμό».*

**Β. Πνευματικά άτομα.** Ορισμένοι Έλληνες, επίσης, τόσο με εμπειρία όσο και χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία στον διαλογισμό, συμφώνησαν στην άποψη ότι είναι περισσότερο τα πνευματικά άτομα που καταφεύγουν στις διαλογιστικές πρακτικές. Μικρός αριθμός επίσης και από τις δύο ομάδες Ινδών είπαν ότι η πρακτική του διαλογισμού απευθύνεται σε περισσότερο πνευματικά άτομα.

Στην κατηγορία των πνευματικών ατόμων -και πάντα σύμφωνα με τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων- εντάσσονται άνθρωποι που είναι φιλομαθείς, ενδιαφέρονται για βαθύτερα υπαρξιακά ζητήματα, αναζητούν το υπερβατικό και προσπαθούν να δώσουν απαντήσεις σε ανώτερα ερωτήματα σε σχέση με τα απλά ζητήματα της καθημερινότητας. Πνευματικοί σκιαγραφούνται επίσης οι άνθρωποι, οι οποίοι δεν είναι προσκολλημένοι στον υλικό κόσμο και τα υλιστικά πρότυπα ζωής του σύγχρονου καπιταλιστικού και καταναλωτικού μοντέλου. Αντίθετα, ενδιαφέρονται για την προαγωγή του πνευματικού τους επιπέδου και της ψυχικής τους αρμονίας.

*Σ5-Ε (+) «Εγώ έχω δει να κάνουν διαλογισμό πολύ διαφορετικοί άνθρωποι μεταξύ τους, άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών, διαφορετικών επαγγελμάτων, διαφορετικού οικονομικού ή κοινωνικού status, αλλά είναι πάντα άνθρωποι πνευματικοί, άνθρωποι διαφορετικού πνευματικού επιπέδου, χωρίς να είναι ρατσιστικό αυτό που θέλω να πω κι άνθρωποι μιας άλφα παιδείας, όχι απαραίτητα ότι έχουν τελειώσει πανεπιστήμιο, άνθρωποι γενικά που ασχολούνται, που ενδιαφέρονται να διαβάσουν, να ψάξουν. Άνθρωποι που είναι κολλημένοι στο αυτοκίνητο, το ρούχο, το παπούτσι, δηλαδή στα πολύ επιφανειακά, στη σκόνη που είναι πάνω στο έπιπλο, ούτε το ψάχνουν, ούτε τους ενδιαφέρει κι ακόμα κι αν βρεθούν δεν πρόκειται να το κάνουν».*

*Σ29-Ε (+) «Συνειδητά συγκεκριμένες τάξεις πνευματικών ανθρώπων, γιόγκι, διάφοροι, καρατέκα, κουνγκ φου, γιατί έχουν δει ότι έχουν συγκεκριμένα οφέλη».*

*Σ23-Ε (-) «Καταρχάς δεν έχω γνωρίσει πολλά άτομα που κάνουν διαλογισμό, δεν είναι κάτι που το συναντάω συχνά. Θεωρώ ότι αυτοί που κάνουν διαλογισμό είναι ένα επίπεδο παραπάνω σε επίπεδο πνευματικότητας από τον μέσο όρο».*

*Σ18-Ι (+) «Στην Ινδία δεν κάνουν όλοι διαλογισμό, νομίζω ότι διαλογισμό κάνουν οι πνευματικά αφυπνισμένοι άνθρωποι, κάτι που στους ανθρώπους έρχεται σε μια μεγαλύτερη ηλικία, δηλαδή στα τριάντα ή τα σαράντα τους ή και τα πενήντα τους, γιατί πριν είναι τόσο*

*χαμένοι στον υλικό κόσμο ώστε να βγάλουν χρήματα, να κάνουν καριέρα, να διασκεδάσουν, για αυτό νομίζω ότι είναι σημαντικό να ταξιδεύεις, να πηγαίνεις στην παραλία και να θαυμάζεις τη φύση. Οπότε νομίζω ότι αυτό δεν το κάνουν πολλοί άνθρωποι στην Ινδία, η πνευματική αφύπνιση έρχεται αργότερα. Αν έπρεπε να συγκρίνω τον πληθυσμό θα έλεγα ότι το 70% δεν κάνει διαλογισμό και κάνει το 30%».*

**Γ. Ηλικία.** Ως προς την ηλικία που μπορεί κανείς να κάνει διαλογισμό, υπάρχουν τοποθετήσεις που θέλουν τους νέους (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) να είναι αυτοί που ασχολούνται ή που θα έπρεπε να ασχολούνται παραπάνω με τον διαλογισμό. Αντίθετα, μια άλλη θεματική κατηγορία που αναδύεται ως προς την ηλικία έχει να κάνει με ωριμότερους ανθρώπους ως περισσότερο κατασταλαγμένων και συνειδητοποιημένων για την ουσιαστική εφαρμογή του διαλογισμού.

***Νέοι.*** Ως προς την ηλικία, μικρός αριθμός των συμμετεχόντων και των δύο ομάδων ελληνικής καταγωγής αναφέρουν ότι η πρακτική του διαλογισμού αφορά και απευθύνεται παραπάνω στους νέους. Με την άποψη αυτή συγκλίνουν και δύο Ινδοί συμμετέχοντες χωρίς σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία. Αναφορές, τόσο από Έλληνες όσο και από Ινδούς συμμετέχοντες, γίνονται και σε παιδιά που, είτε αυθόρμητα, είτε στα πλαίσια του εκπαιδευτικού τους προγράμματος, έρχονται σε επαφή με τον διαλογισμό και επιδιώκουν την εξάσκηση σε αυτόν.

*Σ2-Ε (+) «Μια κλίμακα από 25 μέχρι 45 εκεί περίπου, γιατί οι πιο νέοι άνθρωποι δεν έχουν μπει σε τέτοια αναζήτηση, οι πιο μεγάλοι έχουν ήδη παγιωμένες απόψεις για κάποια θέματα και είναι δύσκολο να βρει κανείς μικρότερους ή μεγαλύτερους, αλλά νομίζω ότι ολοένα και περισσότερος κόσμος προσεγγίζει τον διαλογισμό».*

*Σ3-Ε (+) «Σε σχέση με την ηλικία, το θαυμάσιο είναι ότι τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότεροι νέοι άνθρωποι έρχονται σε επαφή με τον διαλογισμό, έχουν την ανάγκη να το κάνουν, ενώ παλιά, ήταν τουλάχιστον στη Δύση μια διαδικασία ανθρώπων άνω των 50».*

*Σ8-Ε (+) «Σαν ηλικιακό target group είναι εκεί από 25-50 κυρίως ηλικιακά».*

*Σ15-Ε (+) Εγώ έχω γνωρίσει παιδάκια που τους βγαίνει να κάνουν διαλογισμό πολύ φυσικά».*

*Σ1-Ι (-) «Μερικοί άνθρωποι έχουν μια διαλογιστική πρακτική από την παιδική τους ηλικία».*

*Σ9-Ι (-) «Όλοι μπορούν να κάνουν διαλογισμό, απλά διαφέρουν από κοινωνία σε κοινωνία. Στο Θιβέτ, για παράδειγμα, τα παιδιά διαλογίζονται από 6 χρόνων. Για την Ινδία είναι μια πολύ αρχαία ιδεολογία ο διαλογισμός που συναντάται στις Βέδες και στην αρχαία κουλτούρα. Παλιότερα ήταν εναλλακτικά τα σχολεία που έκαναν διαλογισμό, ενώ σήμερα όλο και περισσότερα παιδιά το κάνουν».*

*Σ20-Ι (-) «Συχνά είναι νέοι άνθρωποι πριν τα 30 που δε βρίσκουν δουλειά και δυσκολεύονται και κάνουν πολύ διαλογισμό».*

***Πιο ώριμοι άνθρωποι.*** Αντίθετα, ορισμένοι έμπειροι σε σχέση με τον διαλογισμό Έλληνες υποστηρίζουν ότι με τις διαλογιστικές πρακτικές ασχολούνται πιο ώριμοι ηλικιακά άνθρωποι. Μικρός αριθμός από τους έμπειρους Ινδούς, επίσης, αναφέρουν ότι άτομα άνω των 30 ή 40 καταφεύγουν στη συγκεκριμένη πρακτική, άποψη με την οποία συντάσσεται και ένας από τους Ινδούς συμμετέχοντες στην έρευνα χωρίς εμπειρία. Σύμφωνα με τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων, οι πιο ώριμοι άνθρωποι γνωρίζουν τα οφέλη του διαλογισμού και με περισσότερη επίγνωση καταφεύγουν σε τέτοιου είδους πρακτικές. Άνθρωποι επίσης που πρόκειται να συνταξιοδοτηθούν και διαθέτουν περισσότερο χρόνο και άνθρωποι της τρίτης ηλικίας ασχολούνται με διαφορετικά είδη διαλογισμών.

*Σ12-Ε (+) «Δεν είναι ιδιαίτεροι άνθρωποι. Είναι εντυπωσιακό, έχω δει κάθε ηλικία και θαυμάζω τους μεγαλύτερους ανθρώπους, γιατί εγώ ασχολούμαι με την τρίτη ηλικία κι έχω ομάδα που κάνει γιόγκα σε καρέκλα κι έχω μαθητές που είναι 78 χρόνων και πρέπει να δεις το πρόσωπό τους όταν διαλογίζονται, ακόμα και στους απλούς διαλογισμούς. Είναι συγκινητικό».*

*Σ7-Ι (+) «Μεγαλύτεροι άνθρωποι θα έλεγα, πάνω από 40, που ξέρουν τα οφέλη του διαλογισμού και προτρέπουν τη νέα γενιά να δοκιμάσει τον διαλογισμό, αλλά στη νέα γενιά πάρα πολύ λίγοι άνθρωποι κάνουν διαλογισμό, αλλά λείπω από την Ινδία τα τελευταία 7 χρόνια. Νομίζω ότι αυτοί που το κάνουν βλέπουν τα οφέλη και τους δίνει χαρά, αλλιώς γιατί να συνέχιζαν να το κάνουν»;*

*Σ20-Ι (-) «…ή το κάνουν άνθρωποι μετά τα 60 τους που πρόκειται να συνταξιοδοτηθούν ή να αφήσουν τη δουλειά τους και αποτελεί για αυτούς μια μορφή ευχάριστης απασχόλησης με σκοπό την προσωπική τους και πάλι ηρεμία. Έχουν πολύ χρόνο και πρέπει να συγκεντρώσουν κάπου*

*την ενέργειά τους και για αυτό τον λόγο οι μεγαλύτεροι άνθρωποι τείνουν να κάνουν διαλογισμό πολύ».*

*Σ11-Ι (-) «Ίσως είναι οι άνθρωποι που βλέπουν ότι τους κάνει καλό, οποιοσδήποτε. Μικρό ποσοστό ανθρώπων το κάνει, ίσως το 1% των ανθρώπων και είναι κυρίως ηλικιωμένοι άνθρωποι. Δε μένω στην Ινδία πια, πηγαίνω ωστόσο. Στο σχολείο σου διδάσκουν γιόγκα αλλά όχι διαλογισμό. Στο δημοτικό μας δίδασκαν κι εμάς γιόγκα σύντομα κι ενδεικτικά».*

**Δ. Φύλο.** Το φύλο ως θεματική κατηγορία προκύπτει κυρίως από τους Έλληνες που επισημαίνουν ότι ο διαλογισμός αφορά περισσότερο τις γυναίκες, αλλά τα τελευταία χρόνια γνωρίζει και άνοιγμα προς το αντρικό κοινό. Σύμφωνα επίσης με διάσπαρτες αναφορές από τους Ινδούς συμμετέχοντες, με και χωρίς εμπειρία, συμπεραίνουμε ότι στην Ινδία μπορούσαν πάντα και οι γυναίκες να καταφύγουν σε διαλογιστικές πρακτικές. Με άλλα λόγια για τους Ινδούς συμμετέχοντες ο διαλογισμός δεν έχει να κάνει με το φύλο, καθώς θεωρείται δεδομένο ότι απευθύνεται και στα δύο φύλα.

***Περισσότερο γυναίκες.*** Από τους Έλληνες συμμετέχοντες προκύπτει ότι ο διαλογισμός αποτελεί γυναικεία περισσότερο ενασχόληση. Αρκετοί από τους έμπειρους στον διαλογισμό υποστηρίζουν ότι παραπάνω γυναίκες καταπιάνονται με την ανατολίτικη αυτή πρακτική, κάτι το οποίο αναφέρει πολύ μικρός αριθμός ατόμων χωρίς γνώση του διαλογισμού.

*Σ1-Ε (+) «Φαίνεται να είναι περισσότερο γυναίκες, περισσότερο σε ώριμη ηλικία, τώρα πλούσιοι-φτωχοί δε θα έλεγα τόσο πολύ, παίζουν και τα δύο. Αλλά ναι, ίσως περισσότερο γυναίκες σε ώριμη ηλικία, όχι πολύ πολύ νέες».*

*Σ2-Ε (+) «Περισσότερο γυναίκες, ακόμα τουλάχιστον».*

*Σ8-Ε (+) «Νομίζω ότι οι γυναίκες είναι πολύ περισσότερο από τους άντρες, εδώ στην Ελλάδα».*

***Άνοιγμα στους άντρες.*** Λίγοι, επίσης, γνώστες του διαλογισμού, από τους Έλληνες συνεντευξιαζόμενους σημειώνουν ότι τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ένα άνοιγμα και στους άντρες, κάτι που δεν αναφέρθηκε στις απαντήσεις κανενός εκ των άπειρων προς τον διαλογισμό ερωτώμενων.

*Σ3-Ε (+) «Οι άντρες τα τελευταία χρόνια έχουν αρχίσει να μπαίνουν στο παιχνίδι».*

*Σ4-Ε (+) «Αν μιλήσουμε για τον διαλογισμό, δεν υπάρχουν ούτε ηλικίες ούτε φύλα, είναι διάσπαρτο και το ευχάριστο είναι ότι, παρόλο που η γιόγκα έχει πάρει την ταμπέλα της θηλυκής ενασχόλησης, έχει περισσότερο θηλυκό κοινό ας πούμε, ο διαλογισμός αντίθετα θα έλεγα ότι είναι γιούνισεξ, είναι μισά μισά. Δηλαδή σε ένα μάθημα που θα έχει τέτοιο στόχο, θα είναι και αρκετοί άντρες».*

*Σ26-Ε (+) «Κάνουν αυτοί που το έχουν μάθει. Το επόμενο στιχάκι που θα μείνει να λέγεται είναι «Κι εγώ έκαναν γιόγκα μέχρι που έμαθα τον διαλογισμό» γιατί εμείς οι άντρες δεν είμαστε multi tasking και η σύγχρονη εποχή απαιτεί το multi tasking … Είναι αυτοί που το έχουν μάθει, οι τυχεροί το κάνουν για την ώρα».*

**Ε. Πολιτισμική εγγύτητα.** Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, μια τελευταία θεματική κατηγορία που αναδύεται σε σχέση με το κοινό των διαλογιστικών πρακτικών έχει να κάνει με την πολιτισμική εγγύτητα, ως κριτήριο προσέγγισης και ενασχόλησης με τον διαλογισμό. Οι γιόγκι, άτομα δηλαδή που παραδοσιακά ασχολούνται και είναι εξοικειωμένα με τον κόσμο της γιόγκα, θεωρούνται η κατεξοχήν κατηγορία ενασχόλησης με τον διαλογισμό. Άτομα επίσης που ασχολούνται με θρησκείες, που ενέχουν τον διαλογισμό στο θρησκευτικό ρεπερτόριό τους, μοιραία καταφεύγουν σε διαλογιστικές πρακτικές. Τέλος, άνθρωποι που είναι πολιτισμικά ανοιχτοί προς νέες κουλτούρες, και κυρίως κουλτούρες ανατολίτικης προέλευσης, είναι πιθανότερο ότι θα πειραματιστούν με αντίστοιχες πρακτικές.

***Γιόγκι.*** Αντίστοιχα, λίγοι έμπειροι διαλογιζόμενοι από τους ελληνικής καταγωγής συμμετέχοντες αναφέρουν ότι είναι οι γιόγκι που καταπιάνονται με τον διαλογισμό. Στην τοποθέτηση αυτή συγκλίνουν και ορισμένοι ελληνικής καταγωγής από τους μη γνωρίζοντες την εν λόγω πρακτική.

*Σ15-Ε (+) «Κάποιοι crystal άνθρωποι που γεννιούνται γι' αυτό, που είναι καθαροί, διαυγείς, άνθρωποι και τους βγαίνει φυσικά».*

*Σ23-Ε (-) «Είναι άτομα που σίγουρα κάνουν και γιόγκα, αναζητούν ολιστικές μεθόδους χαλάρωσης, ευεξίας, οραματισμού, είναι περίπου τα ίδια κίνητρα με αυτούς που κάνουν γιόγκα,*

*νομίζω, αλλά είναι ένα βήμα παραπάνω σε σχέση με αυτούς που κάνουν γιόγκα σε επίπεδο γνώσεων ως προς αυτό το ανατολίτικο και το ολιστικό, που ούτως ή άλλως έχει μπει και στη Δυτική Ιατρική όλο αυτό. Ο βελονισμός έχει μπει και σε δημόσια νοσοκομεία και στην Ελλάδα, επίσης μπαίνει και η γιόγκα σιγά σιγά, που σίγουρα η γιόγκα έχει πάρει πολύ μεγάλες διαστάσεις σε πολλές χώρες».*

***Μέρος της θρησκείας.*** Πολύ μικρός αριθμός από τους Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζει ότι στον διαλογισμό καταφεύγουν όσοι τον περιλαμβάνει η θρησκεία τους. Πολύ μικρός αριθμός συνεντευξιαζόμενων Ινδών και μόνο από την ομάδα των έμπειρων ως προς τον διαλογισμό συμμετεχόντων εκφράζει επίσης την άποψη ότι τα άτομα που ασχολούνται με τον διαλογισμό είναι εκείνα στα οποία η εν λόγω πρακτική αποτελεί μέρος της θρησκείας τους.

*Σ21-Ε (+) «Διαλογισμό κάνουν σίγουρα αυτοί οι άνθρωποι που το έχουν ως μέρος της θρησκείας τους, των ηθών τους και των εθίμων τους, μάλλον αυτές είναι οι ανατολίτικες θρησκείες».*

*Σ34-Ε (-) «Υπάρχουν και άνθρωποι που είναι κομμάτι της θρησκείας τους ο διαλογισμός».*

*Σ1-Ι (-) «Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που κάνουν διαλογισμό. Υπάρχει ο θρησκευτικός διαλογισμός στους ναούς μας …»*

***Πολιτισμικά ανοιχτοί.*** Υπάρχουν κάποιες αναφορές από τους Έλληνες συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό που υποστηρίζουν την άποψη ότι μόνο όσοι είναι πολιτισμικά ανοιχτοί ασχολούνται με αυτή την πρακτική. Λόγω της διαφορετικότητας του διαλογισμού από το Δυτικό μοντέλο ζωής, που ευνοεί την ταχύτητα και την αδιάκοπη ενασχόληση με διαφορετικές υποχρεώσεις και δραστηριότητες, για να ασχοληθεί κανείς με τον διαλογισμό, χρειάζεται να κάνει ένα άνοιγμα σε μια διαφορετική κουλτούρα, ανατολίτικης προέλευσης, και να ακολουθήσει ένα τελείως διαφορετικό ρυθμό.

*Σ18-Ε (+) «Βλέπουν ότι λειτουργεί με κάποιο τρόπο και βλέπω ότι για μας τους Δυτικούς έχει και μια βαρύτητα, μια ουσία, γιατί συνδυάζεις δύο φιλοσοφίες, που το μέτρο είναι αυτό που πάντα βοηθάει. Έχεις την ταχύτητα και την επαφή σου με τη ζωή του Δυτικού κόσμου, που έχει*

*να κάνει με αυτή τη φασαρία, την πολυπλοκότητα, τα πολλά πράγματα, δηλαδή χρησιμοποιείς αυτά που θέλεις από αυτό το κομμάτι, συνδυάζοντάς το με την Ανατολική φιλοσοφία που είναι ο διαλογισμός και άρα όλο αυτό παντρεύεται με ένα συνδυασμό που είναι ευεργετικός».*

*Σ24-Ε (-) «Δεν μπορώ να τους βάλω σε μια στενή κατηγορία. Σίγουρα είναι κόσμος που δεν είναι θρήσκοι με βάση τα στενά χριστιανικά πρότυπα, δηλαδή είναι άνθρωποι που είναι λίγο πιο ανοιχτοί στο να αντιληφθούν κάποια ζητήματα και για αυτό τον λόγο ενδεχομένως είναι και πιο νέοι, αλλά όχι απαραίτητα ή για αυτό τον λόγο είναι λίγο πιο προοδευτικοί, πιο ανοιχτοί σε άλλες κουλτούρες, αλλά δε θέλω να το βάλω σε μια κατηγορία»*

*Σ31-Ε (-) «Δεν το γνωρίζω αυτό. Η εμπειρία μου λέει ότι οι άνθρωποι που καταφεύγουν σε αυτές τις πρακτικές, είτε είναι πολεμικές τέχνες είτε είναι γιόγκα, καταφεύγουν τελικά και στον διαλογισμό, δεν κάνουν διαλογισμό από το μηδέν. Δεν είναι τυχαίο, είναι ίσως εξοικειωμένοι με κάποιες ανατολικές μεθόδους και πρακτικές και πιο έτσι περίεργοι να δοκιμάσουν διαλογισμό».*

**Χρήση διαλογισμού.** Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα θεωρούν ότι ο διαλογισμός χρησιμοποιείται περισσότερο σε σχέση με το παρελθόν. Πιστεύουν επίσης ότι θα γνωρίσει ευρύτερη διάδοση τα επόμενα χρόνια και ότι μια τέτοια προοπτική είναι όχι απλώς επιθυμητή αλλά και αναγκαία, έτσι ώστε να επωφεληθούν από τις ευεργετικές του ιδιότητες περισσότεροι άνθρωποι, παιδιά και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες.

Πίνακας 16

*Χρήση διαλογισμού*

| Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό | Έλληνες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί με εμπειρία στον διαλογισμό | Ινδοί χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό |
|---|---|---|---|
| περισσότερο | περισσότερο | περισσότερο | περισσότερο |
| λιγότερο | λιγότερο | λιγότερο | λιγότερο |
| | δεν ξέρω | | |

***Περισσότερη χρήση διαλογισμού.*** Οι συμμετέχοντες, Έλληνες και Ινδοί, με ή χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, τείνουν σε μεγάλη πλειοψηφία να υποστηρίζουν ότι ο

διαλογισμός είναι μια πρακτική που χρησιμοποιείται περισσότερο σε σχέση με το παρελθόν. Συγκεκριμένα, από τους Έλληνες και τους Ινδούς συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό όλοι, πλην ενός σε κάθε κατηγορία, κάνουν λόγο για αυξημένη χρήση των διαλογιστικών πρακτικών. Όσον αφορά τους μην έχοντες σχετική εμπειρία, πάλι η συντριπτική πλειοψηφία και των δύο κατηγοριών μιλά για περισσότερο εκτεταμένη χρήση του διαλογισμού. Εμφανίζονται ωστόσο και ορισμένοι που εκφράζουν την άποψη ότι συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο, δηλαδή, ότι ο διαλογισμός εφαρμόζεται λιγότερο σε σχέση με το παρελθόν, ενώ ένας Έλληνας, χωρίς σχετική εμπειρία, υποστηρίζει ότι δεν έχει καθόλου εικόνα σε σχέση με την αυξημένη ή τη μειωμένη χρήση του διαλογισμού.

Ως προς τους λόγους που αποδίδεται η εκτεταμένη χρήση των διαλογιστικών πρακτικών, οι θεματικές κατηγορίες που αναδύονται αφορούν στα οφέλη που συνοδεύουν την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών και τη συμβολή τους στην αντιμετώπιση διάφορων προβλημάτων, προσωπικής και κοινωνικής φύσης. Η ίδια η μεγαλύτερη διάδοση του διαλογισμού εξηγεί επίσης την εκτεταμένη χρήση του στις μέρες μας. Στο σημείο αυτό επισημαίνεται η αναγκαιότητα διευρυμένης διάδοσης του διαλογισμού και υπογραμμίζονται και κάποιες σχετικές επιφυλάξεις. Τέλος, διάφοροι πολιτισμικοί και κοινωνικοί λόγοι θεωρούνται υπεύθυνοι για την αυξημένη χρήση διάφορων διαλογιστικών πρακτικών. Στον πίνακα 17 παρουσιάζονται οι θεματικές κατηγορίες και οι υποενότητες που σχετίζονται και αιτιολογούν την αυξημένη χρήση του διαλογισμού στις μέρες μας.

**Α. Οφέλη.** Ο βασικότερος λόγος στον οποίο αποδίδουν οι συμμετέχοντες την ενασχόλησή τους με τον διαλογισμό, αλλά και την αυξημένη χρήση του σε κοινωνικό επίπεδο, έχει να κάνει με τα οφέλη που προσφέρει σε ψυχολογικό, κυρίως, επίπεδο. Η ψυχολογική ευεξία, η ηρεμία, η δυνατότητα προσωπικής ενδοσκόπησης, η πνευματικότητα και η αύξηση της έμπνευσης και της δημιουργικότητας είναι τα βασικά

οφέλη των διαλογιστικών πρακτικών, που αναφέρονται από τους συμμετέχοντες σαν αιτιολογικοί παράγοντες της διαδεδομένης χρήσης των διαλογιστικών πρακτικών στις μέρες μας.

Πίνακας 17

*Λόγοι αυξημένης χρήσης του διαλογισμού*

| Θεματικές κατηγορίες | Υποενότητες |
|---|---|
| Α. Οφέλη | • Ψυχολογική ευεξία<br>• Ηρεμία<br>• Ενδοσκόπηση<br>• Πνευματικότητα<br>• Έμπνευση/δημιουργικότητα |
| Β. Αντιμετώπιση προβλημάτων | • Κοινωνικών<br>• Προσωπικών |
| Γ. Διάδοση<br>• Ανάγκη διάδοσης<br>• Επιφυλάξεις<br>• Πρόθεση δοκιμής | • Φήμη<br>• Μόδα<br>• Επιστημονική αναγνώριση<br>• Βιβλία |
| Δ. Πολιτισμικοί λόγοι | • Κουλτούρα<br>• Θεσμικό πλαίσιο<br>• Θρησκευτική πρακτική<br>• Κοινωνικοί λόγοι/μέρος κοινωνικής ταυτότητας |

***Ψυχολογική ευεξία.*** Και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων ο βασικότερος λόγος στον οποίο αποδίδεται, τόσο η προσωπική, όσο και η γενικότερη χρήση του διαλογισμού, είναι η ευεξία που νιώθουν από την εφαρμογή του και ιδιαίτερα η ευεξία σε ψυχολογικό επίπεδο. Η αίσθηση αυτή της ευεξίας περιγράφεται σαν χαρά και αίσθηση απελευθέρωσης και ικανοποίησης. Οι σκέψεις, έπειτα από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών, είναι περισσότερο τακτοποιημένες και τα συναισθήματα πιο ισορροπημένα, γεγονός που αποτυπώνεται στις σχέσεις και τις κοινωνικές συναναστροφές. Η ζωή στο σύνολό της βιώνεται θετικότερα και μάλιστα υπάρχουν και

αναφορές σε σωματικό επίπεδο, δηλαδή σε προαγωγή της υγείας μέσα από την εξάσκηση σε διαλογιστικές πρακτικές.

*Σ10-Ε (+) «Αυτοί που όντως το κάνουν είναι γιατί έχουν αναγνωρίσει μετά από λίγο καιρό ότι το σώμα μιλάει, αν παρατηρήσεις το σώμα σου και το ακούς, μιλάει και σου λέει ότι βλέπει ότι ήδη κάνεις κάτι καλό στον εαυτό σου. Στο λέει το σώμα σου, δε χρειάζεται να στο πει κάποιος δάσκαλος πώς νιώθεις. Όταν έφευγα από το μάθημα εγώ ένιωθα χαρούμενη, απελευθερωμένη, η ανάσα μου ήταν λειτουργική και επέστρεφα στο σπίτι μου με μία πληρότητα».*

*Σ26-Ε (+) «Οπότε, για να μπορέσεις να ισορροπήσεις τα δύο ημισφαίρια και να μπορέσεις να είσαι στην κοινωνία σωστός, να μπορέσεις να εκπροσωπήσεις τον ενάρετο βίο ή να μπορέσεις να ζήσεις μια ανθρώπινη ζωή χωρίς παλάντζα, μία πάνω μία κάτω, χρειάζεται ο διαλογισμός, δε φτάνει ούτε η γιόγκα, ούτε το πιλάτες, ούτε η φυσική άσκηση, γιατί αν ήταν έτσι, όλοι οι αθλητές θα ήταν ζεν».*

*Σ19-Ε (-) «Πιστεύω όλοι μπορούν να κάνουν διαλογισμό, απλά ασχολούνται ίσως κάποιοι περισσότερο που θέλουν να λύσουν τα προβλήματά τους, να τακτοποιήσουν τη σκέψη τους, τους ηρεμεί και τους κάνει να νιώθουν πιο όμορφα».*

*Σ5-Ι (+) «Ναι περισσότεροι άνθρωποι το κάνουν για να αλλάξουν τη ζωή τους και να τη δουν την ομορφιά της. Μπορεί να μην έχουν πολλά λεφτά ή να μην έχουν πολιτική δύναμη, είναι όμως χαρούμενοι εσωτερικά. Είναι η «ανώτερη κοινωνική τάξη», η «ελίτ της κοινωνίας».*

*Σ16-Ι (-) «Νομίζω ότι είναι πιο πολύ της μόδας, πιο κοινή πρακτική, γιατί θυμάμαι τον παππού μου να διαλογίζεται. Ήταν πολύ διαδεδομένος στο παρελθόν, έπειτα μειώθηκε η χρήση του και τα τελευταία χρόνια διαδίδεται περισσότερο. Πιστεύω ότι ο λόγος που το χρησιμοποιούν ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι σήμερα είναι γιατί κάνει τη ζωή καλύτερη, ειδικά μέσα από περισσότερη συγκέντρωση. Παλιότερα οι άνθρωποι προσπαθούσαν να επιβιώσουν, ενώ σήμερα που το επίπεδο της ζωής είναι καλύτερο έχουν τη δυνατότητα οι άνθρωποι να ασχοληθούν με τον διαλογισμό».*

*Σ17-Ι (-) «Επίσης ξέρω συναδέλφους μου που κάνουν διαλογισμό διότι τους χαλαρώνει και τους κάνει να νιώσουν λίγο πιο υγιείς και λίγο πιο χαρούμενοι μετά από αυτά τα δέκα ή είκοσι λεπτά του διαλογισμού. Δεν έχουν πνευματικές προσδοκίες και δε θέλουν να βιώσουν τον Θεό ή κάτι τέτοιο, θέλουν απλώς να είναι περισσότερο υγιείς».*

***Ηρεμία.*** Ένα επιπλέον όφελος που προκύπτει από την ενασχόληση με διαλογιστικές πρακτικές θεωρείται ότι είναι η ηρεμία και αυτήν αναζητούν σύμφωνα με

τους συμμετέχοντες οι άνθρωποι που καταφεύγουν σε τέτοιου είδους πρακτικές. Η ηρεμία, ως αιτιολογικός παράγοντας της ενασχόλησης με τον διαλογισμό, αναδύεται και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων, κυρίως όμως από τους Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό και από τους Ινδούς χωρίς σχετική εμπειρία.

Οι συμμετέχοντες συνδέουν την εφαρμογή του διαλογισμού με μείωση του άγχους και αύξηση της αίσθησης ηρεμίας, μια αίσθηση γαλήνης και εσωτερικής ησυχίας, σε ψυχολογικό, νοητικό και σε σωματικό επίπεδο. Η επικοινωνία γίνεται με έναν πιο ήρεμο ρυθμό και δε χρειάζονται καταχρήσεις ή άλλα τεχνητά μέσα για να καταφέρει κανείς να νιώσει ηρεμία και ησυχία μέσα του. Ιδιαίτερα στις μέρες μας, που η ζωή είναι πιο πολυάσχολη και οι ρυθμοί φρενήρεις, η ανάγκη για άντληση ηρεμίας είναι πιο επιτακτική από ποτέ και για τον λόγο αυτό ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι φαίνεται να καταφεύγουν σε διαλογιστικές πρακτικές για την επίτευξη του σκοπού αυτού.

*Σ5-Ε (+) «Κοίτα σίγουρα περισσότεροι άνθρωποι έχουνε βρεθεί σε στούντιο να κάνουν γιόγκα, ψάχνονται με τη γιόγκα για πάρα πολλούς λόγους, για πνευματική υγεία, για ισορροπία, για ηρεμία, για το άγχος, με αποτέλεσμα να έρχονται σε επαφή και με αυτό. Θελημένα ή μη, καμιά φορά έμμεσα συμβαίνει.*

*Σ26-Ε (+) «Τώρα ακούω ολοένα και περισσότερους ανθρώπους, γιατί βλέπεις στον άλλο που το κάνει τα οφέλη, στην ηρεμία του, στον τρόπο που μιλάει, στη συνειδητή του επικοινωνία, στο πώς κόβει κάποια κατάχρηση».*

*Σ3-Ε (+) «Οι άνθρωποι ξεκινούν να κάνουν διαλογισμό για πάρα πολλούς λόγους, ή για αρκετούς λόγους που συνήθως ανακαλύπτουν ότι είναι οι αρχικοί λόγοι, το αρχικό τους κίνητρο και μετά στην πραγματικότητα βρίσκουν ο καθένας ένα σωρούς λόγους για τους οποίους ξεκίνησαν. Φαινομενικά λοιπόν αρχικά οι άνθρωποι ξεκινούν να κάνουν διαλογισμό για να μπορούν να χαλαρώσουν. Το μεγαλύτερο μέρος, η πλειοψηφία των ανθρώπων, ξεκινούν διαλογισμό για να μπορούν να χαλαρώσουν με φυσικό τρόπο την νοητική τους ένταση και μέσα από αυτή και τη σωματική τους ένταση. Αυτό είναι κατά κύριο λόγο το πρωταρχικό κίνητρο για το οποίο ξεκινούν να κάνουν διαλογισμό».*

*Σ4-Ε (+) «Έρχονται γιατί έχουν ακούσει ότι η γιόγκα ηρεμεί, προσφέρει μια χαλάρωση. Δε θα έλεγα ότι οι άνθρωποι που έρχονται εδώ έρχονται αποκλειστικά γι' αυτή την αναγέννηση».*

*Σ13-Ε (+) «Διαλογισμό, με την ουσιαστική έννοια του όρου, κάνουν εκείνοι οι άνθρωποι που έρχονται σε επαφή με αυτή τη μέθοδο γιατί παραδέχονται ότι ζητούν κάποια αποτελέσματα. Αλλιώς, γενικά όλοι μπορούν να κάνουν διαλογισμό, με την έννοια ότι στη σύγχρονη εποχή έχει γίνει ένας τρόπος που μας βοηθάει να ανταπεξέλθουμε στο να είμαστε πιο ήρεμοι, πιο συντονισμένοι και με μεγαλύτερη γαλήνη».*

*Σ27-Ε (+) «Κατά την ταπεινή μου γνώμη ο περισσότερος κόσμος κάνει διαλογισμό γιατί πιστεύει ότι μέσα από αυτό θα βρει μια διαδικασία ηρεμίας, ήρεμου νου, αδιατάραχτου, μια ηρεμία που θα περάσει μέσα στο σώμα βέβαια, αλλά δεν ξέρω κατά πόσο σκέφτονται ότι μπορεί να επικοινωνήσουν και με την ψυχή τους, αλλά πιθανολογώ ότι το πρώτο βήμα του εγώ είναι να προσανατολιστεί προς μία διαδικασία εύκολου αντικρίσματος και γρήγορου, δηλαδή χαλάρωση, ηρεμία, λίγη τάξη στις σκέψεις, μέχρι εκεί πάνε οι περισσότεροι πιστεύω».*

*Σ6-Ι (+) «Ξέρω πολλούς ανθρώπους που διαλογίζονται γιατί επιθυμούν να έχουν γαλήνη στον νου τους».*

*Σ3-Ι (-) «Μπορεί να είναι σαν χόμπι, όπως για παράδειγμα κάποιοι πάνε γυμναστήριο ή κάνουν γιόγκα και ίσως περισσότερο αυτοί που έχουν περισσότερες ανησυχίες για τη ζωή, εκείνοι που χρειάζονται λίγη παραπάνω γαλήνη, αλλά γενικά νομίζω ότι κάνουν πιο συχνά αυτοί που είναι περισσότερο προβληματισμένοι».*

*Σ16-Ι (-) «Γενικά στην Ινδία μπορεί ο οποιοσδήποτε να κάνει διαλογισμό. Ο βασικός λόγος που το κάνουν είναι να αποβάλουν το άγχος, να ηρεμήσουν και να καταφέρουν να αυξήσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους».*

*Σ12-Ι (+). Νομίζω ότι είναι απλώς ένας τρόπος να ηρεμήσει κανείς. Στο σχολείο συνήθιζαν να μας κάνουν αυτή την πρακτική νωρίς το πρωί, ώστε να είναι καλύτερη η μέρα μας.*

*Σ19-Ι (-). Ο διαλογισμός είναι κάτι που ηρεμεί τον νου σου. Το κάνεις επειδή χρειάζεσαι ηρεμία στο περιβάλλον σου.*

***Ενδοσκόπηση.*** Άλλος λόγος για τον οποίο θεωρούν σχεδόν οι μισοί Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό -και στον οποίο συμφωνούν αρκετοί χωρίς σχετική εμπειρία- αποτελεί η ανάγκη ή η τάση για ενδοσκόπηση. Μικρός αριθμός Ινδών, με και χωρίς εμπειρία, επίσης σημειώνει την ενδοσκόπηση ως βασικό επεξηγηματικό λόγο που κάνει κάποιον να ασχολείται με τον διαλογισμό.

Από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, διαφαίνεται, ότι ο διαλογισμός αποτελεί ένα εργαλείο, μέσω του οποίου έχει κανείς τη δυνατότητα να έρθει σε επαφή με τον εαυτό

του, να βρει χρόνο για να τον ακούσει, να τον κατανοήσει και να συμφιλιωθεί μαζί του. Μέσα από τη διαλογιστική ησυχία επέρχεται μια αίσθηση εσωτερικής ησυχίας και ενότητας, μια κατάσταση που επιτρέπει την βαθύτερη επικοινωνία με την ψυχή, μια διαδικασία προσωπικής κατάδυσης στον ενδότερο εαυτό και εσωτερικής καταβύθισης, που σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων φτάνει σε σημείο επεξεργασίας του ασυνειδήτου. Αυτός ο προσωπικός χρόνος ενδοσκόπησης είναι ένα πολύ ισχυρό αιτιολογικό κίνητρο που ωθεί ολοένα και περισσότερους ανθρώπους στις διαλογιστικές πρακτικές.

*Σ13-Ε (+) «Βλέπω ότι αυξάνεται η συχνότητα. Τώρα δεν ξέρω αν επειδή κινούμαι σε χώρους που ασχολούνται με αυτό και παραέξω υπάρχει ένας άλλος κόσμος. Νομίζω λοιπόν ότι αυξάνεται και η συνειδητότητα σε σχέση με την αναπνοή και γενικά ο σύγχρονος άνθρωπος που απομακρύνθηκε για κάποια χρόνια από το φυσικό, σαν να ξανασυνειδητοποιεί πράγματα, σαν να συντονίζεται και πάλι αφότου έχει κάνει ένα κύκλο».*

*Σ3-Ε (+) «Μετά το επόμενο είναι, έχουν ανάγκη να αισθανθούν αυτή την αίσθηση της ενότητας, την αίσθηση της ησυχίας, της ασφάλειας, της επαφής με τον εαυτό»*

*Σ12-Ε (+) «Νομίζω ότι οι άνθρωποι που το κάνουν έχουν ανάγκη βοήθειας, τους οδηγεί να βρουν τον εαυτό τους ή να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους. Είναι μια αγκαλιά κι ένα χέρι παρηγοριάς και στήριξης».*

*Σ27-Ε (+) «Παραπέρα έρχεται μετά, δηλαδή η εμβάθυνση, η ενατένιση, η επικοινωνία με την ψυχή, νέες ιδέες, καθάρισμα εντελώς του ασυνειδήτου από τα σκουπίδια. Καθαρίζονται τα σύμβολα της κοινωνίας σε σχέση με την κοινωνία, με τη φυλή, με την οικογένεια ουσιαστικά, αλλά και το υποσυνείδητο που είναι τα τραύματά μας, οι έξεις μας όλα αυτά τα πράγματα, αυτό είναι το επόμενο στάδιο. Ακόμα πιο μετά θα υπάρξει μια καθαρή και μόνη επικοινωνία με την ψυχή. Οπότε πριν ο άλλος ξέρει να ζει σε σχέση με την ψυχή του σαν δύο ξένοι».*

*Σ32-Ε (-) «Είναι άνθρωποι οι οποίοι θέλουν να συμφιλιωθούν με το μέσα τους, έχουν την πολυτέλεια να φθαρούν πάνω σε αυτό το πράγμα. Πιστεύω ότι ο καθένας μας έχει σκοτεινά δωμάτια στο μυαλό του, συνειδητά και ασυνείδητα, τα οποία είναι κλειδωμένα με διάφορα πράγματα, όταν λοιπόν αποφασίσεις να περάσεις σε μια τέτοια κατάσταση, πρέπει να αντιμετωπίσεις τα δικά σου τερατάκια, πρέπει να σταθείς αντιμέτωπος με πράγματα που σε*

*φοβίζουν καταρχάς για να μπορέσεις να απελευθερωθείς από αυτά και να προχωρήσεις σε κάτι πραγματικό, όπως είναι η πνευματικότητα, ο διαλογισμός».*

***Πνευματικότητα.*** Η πνευματικότητα είναι ένας από τους βασικότερους λόγους ενασχόλησης με τον διαλογισμό σύμφωνα με τους μισούς σχεδόν Έλληνες με σχετική εμπειρία. Αρκετοί από τους μην έχοντες αντίστοιχη εμπειρία συμφωνούν με τον λόγο αυτό. Και από τις δύο κατηγορίες Ινδών υπάρχουν επίσης αναφορές που θέλουν την πνευματικότητα ως βασικό κινητήριο μοχλό για την ενασχόληση με διαλογιστικές πρακτικές.

Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων φαίνεται ότι οι άνθρωποι στο σημερινό σύγχρονο πλαίσιο ζωής βιώνουν μια «πνευματική πείνα», η οποία παλιότερα έβρισκε ανταπόκριση από την προσευχή και τη θρησκεία. Σε κάποιες περιπτώσεις, που οι άνθρωποι δεν μπορούν να ικανοποιήσουν την προσωπική τους αυτή ανάγκη μέσα από διάφορες θρησκευτικές πρακτικές, όπως π.χ. την προσευχή, στρέφονται στον διαλογισμό σαν ένα είδος προσωπικού χωροχρόνου, που μπορεί να τους προσφέρει εσωτερική γαλήνη. Αναπάντητα προσωπικά ερωτήματα, μια αίσθηση έλξης προς κάτι ανώτερο, προς μια ανώτερη ενότητα, αλλά και μια πνευματική ετοιμότητα, ωθούν τους ανθρώπους να ασχοληθούν με τον διαλογισμό, ώστε να μπορέσουν να προσεγγίσουν κάπως περισσότερο το νόημα της ζωής τους και να καλύψουν τις πνευματικές τους ανάγκες.

*Σ21-Ε (+) «Στη Δυτική κουλτούρα σίγουρα. Δεν ξέρω τι γινόταν πολύ παλαιότερα, ας πούμε πέντε γενιές πριν που κάνανε τα πάτερ ημών οκτώ φορές, άλλες πρακτικές που σε φέρνουν σε επαφή και δημιουργούν αυτό τον χωροχρόνο. Εγώ πιστεύω ότι στην προηγούμενη γενιά, από ό,τι έχω δει στην οικογένειά μου και γενικότερα, δεν ήταν συχνές αυτές οι πρακτικές. Σίγουρα στη δικιά μας γενιά ήταν ανύπαρκτες και τώρα εμείς τις ξαναψάχνουμε. Τώρα αν στη νέα γενιά των παππούδων μας είχες αυτούς τους χωροχρόνους, είχες απουσία ερεθισμάτων πολύ συχνότερα. Οπότε σε σχέση με το '70, '80, '90, σίγουρα, τώρα σε σχέση με το '50, δεν ξέρω».*

*Σ29-Ε (+) «Ναι, γιατί ο Δυτικός κόσμος έχει φτάσει σε ένα σημείο που αντιμετωπίζει ένα είδος πνευματικής πείνας και ο διαλογισμός μπορεί να καλύψει τεράστια κενά, που δεν μπορούν να*

*καλύψουν ούτε οι θρησκείες ούτε οι φιλοσοφίες ούτε οι νέοι «γκουρού» του κοινωνικού και οικονομικού συστήματος, των σχεδιαστών της κοινωνικής και πολιτικής κατάστασής μας».*

*Σ36-Ε (-) «Ναι. Δεν είχαν την πολυτέλεια πιο παλιά οι άνθρωποι, γιατί είχαν άλλα θέματα, είχαν περισσότερο τα θέματα της επιβίωσης να λύσουν. Σήμερα όπως και να έχει, με τον συγκεκριμένο τρόπο ζωής, έτσι που είμαστε στο τρέξιμο, έχεις την πολυτέλεια, έχεις τη δυνατότητα να το πω έτσι, να ασχοληθείς και με το πνεύμα σου. Να σκεφτώ τώρα τους ανθρώπους που δεν ζούσαν στην πόλη, που ζούσαν στην επαρχία, δεν θα μπορούσαν να πάνε να το κάνουν αυτό, αν και αυτοί είχαν τέτοια επαφή με τη φύση που κι εκεί ήταν διαφορετικά τα πράγματα. Δίνονται περισσότερες δυνατότητες τώρα, κι αν θέλεις με την ενημέρωση, είναι κι ένα είδος ρεύματος, ας πούμε, κι αυτό παίζει τον ρόλο του. Είναι ας πούμε μία μόδα που είναι θετική. Μόδα είναι πάρα πολλά πράγματα, τα οποία δεν θεωρώ ότι γίνονται για καλό, για παράδειγμα να ασχολείσαι τόσο πολύ με τα κινητά και την τεχνολογία, δεν το θεωρώ εγώ θετικό, πρέπει να υπάρχει ένα μέτρο. Με το να ασχοληθείς με το πνεύμα πιστεύω ότι είναι θετικό».*

*Σ14-Ε (+) «Είναι άνθρωποι που ασχολούνται με την πνευματικότητα, άνθρωποι που ασχολούνται με ανατολίτικες θρησκευτικές πρακτικές, φαντάζομαι».*

*Σ15-Ε (+) «Αλλά νομίζω ότι αιτία διαλογισμού είναι όποιος άνθρωπος έχει ανάγκη από μία σύνδεση, αυτό που θα έκανε η προσευχή».*

*Σ17-Ε (+) «Σε όσους έχουν καταλάβει ότι κάτι γίνεται εν πάση περιπτώσει και κάτι άλλο συμβαίνει εκτός από αυτό που βλέπουμε φαινομενικά».*

*Σ21-Ε (21) «Ταυτόχρονα κάνουν άνθρωποι άλλης θρησκείας, οι οποίοι όμως έχουν χάσει λίγο το νόημα της ζωής, η θρησκεία τους έχει αποκοπεί από τις ανάγκες τους, άρα οι πρακτικές της θρησκείας τους δεν οδηγούν στην πνευματικότητα. Άρα είναι άνθρωποι που ψάχνουν το νόημα της ζωής, μια πνευματικότητα, μια ουσία, άρα έχουν βρει σε αυτή την πρακτική ένα χωροχρόνο, τους βοηθάει να δημιουργήσουν ένα χωροχρόνο για να στοχαστούν σε πράγματα που τους απασχολούν. Άρα, θεωρητικά ο οποιοσδήποτε και παραδοσιακά, αν το μελετήσουμε, φαντάζομαι, απαντάται ως πρακτική περισσότερο σε κάποιες κοινωνίες, οι οποίες ήδη στην κουλτούρα και τη θρησκεία τους το 'χαν ως μέρος της πράξης, πώς κι εμείς έχουμε τον επιτάφιο ως μέρος της κουλτούρας μας. Επειδή τα τελευταία χρόνια έχουμε χάσει την πνευματικότητά μας για διάφορους λόγους και η θρησκεία, οι εκπρόσωποι της θρησκείας, η Εκκλησία, δεν βοηθάει τους ανθρώπους και είναι μάλλον για μεγάλο μέρος του πληθυσμού ανάγκη η πνευματικότητα, για διάφορους λόγους, οπότε πολλοί άνθρωποι έχουν στραφεί στον διαλογισμό, για να ξανακερδίσουν πράγματα που στο παρελθόν είχαν μέσα από τις θρησκευτικές πρακτικές, για παράδειγμα στο παρελθόν έκαναν κάποιες πρακτικές με τα κομποσκοίνια οι μοναχοί με*

*επαναλαμβανόμενη προσευχή. Ίσως λοιπόν η νέα γενιά και όχι μόνο και οι λίγο έτσι πιο συνειδητοποιημένοι, άλλων προηγούμενων γενιών που έχουν περάσει κάποιες δυσκολίες, που έχουν καταλάβει ότι κάτι τους λείπει, έχουν ακάλυπτες ανάγκες, είναι πιο ανοιχτοί τελικά γιατί ψάχνουν να καλύψουν τις ανάγκες τους. Άρα, λοιπόν, πιστεύω ο οποιοσδήποτε και όλο και περισσότερο κόσμος».*

*Σ24-Ε (-) «Ο βασικός λόγος για μένα που κάνεις διαλογισμό είναι γιατί πρέπει να είσαι ανοιχτός στο να ψάξεις λίγο προς αυτό το ζήτημα της πνευματικότητας που ανέφερες πριν. Δεν είναι δηλαδή ότι κάνει κάποιος διαλογισμό επειδή ψάχνει την πνευματικότητά του, αλλά επειδή υπάρχει και αυτό το στοιχείο, πρέπει να είναι έτοιμος να ανοίξει ένα δεσμό με την πνευματικότητα και δεν είναι όλος ο κόσμος διατεθειμένος να κάνει κάτι τέτοιο. Κάποιοι είναι αρνητικά διατεθειμένοι για οτιδήποτε δεν έχει φυσική εξήγηση 100% δεν μπορούν.*

*Σ13-Ι (+) «Την πρώτη φορά που άρχισα διαλογισμό είχα πολλές αναπάντητες ερωτήσεις στο μυαλό μου και ήθελα απαντήσεις που να έρθουν από μένα δεν ήθελα να ρωτήσω κανέναν. Δεν είχα κανένα γκουρού στον οποίο να βασιζόμουν για να μου απαντήσει σε αυτές τις ερωτήσεις, όπως το ποιος είναι ο σκοπός της ζωής μου, γιατί είμαι εδώ, που πάω. Οπότε άφησα απλά τη δουλειά μου και έμεινα σπίτι για να απαντήσω αυτές τις ερωτήσεις, οπότε άρχισα τον διαλογισμό».*

*Σ15-Ι (+) «Θα μπορούσαν να είναι όλοι, πλούσιοι και φτωχοί, απλά κάπου εκεί θα υπάρχει ένα ποσοστό ανθρώπων που έχουν τον χρόνο και την κλίση να το κάνουν. Γιατί υπάρχει ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που είναι θρησκευόμενοι, αλλά δεν αναφέρουν ότι αυτό που κάνουν είναι διαλογισμός. Νομίζω ότι ο λόγος που το κάνουν όλοι αυτοί οι άνθρωποι είναι μια μορφή έλξης, γιατί όλοι ξέρουν ότι υπάρχει κάτι ανώτερο και όλοι νιώθουν μια έλξη προς αυτό. Η Ινδία είναι μια χώρα που υπάρχει πολλή φιλοσοφία στη θρησκεία, όπως η μη δυϊστική φιλοσοφία, είναι φυσικά ενσωματωμένη στο σύστημα. Απλά μπορεί να υπάρχει πολλή προκατάληψη και αρνητικές πλευρές της θρησκείας».*

*Σ17-Ι (-) «Δεν ξέρω την απάντηση σε αυτό, αλλά αν σκεφτώ τους γνωστούς μου, η αδερφή μου διαλογίζεται γιατί έχει την επιθυμία να βιώσει την πνευματικότητα και μια ανώτερη ενότητα, έχει σίγουρα πνευματικές φιλοδοξίες και για αυτόν τον λόγο κάνει διαλογισμό».*

***Έμπνευση/Δημιουργικότητα.*** Αντίστοιχα, δύο Έλληνες έμπειροι προς τον διαλογισμό και μία Ινδή με εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζουν την άποψη ότι μέσα από τον διαλογισμό οι άνθρωποι αποζητούν την έμπνευση και την αύξηση της

δημιουργικότητάς τους. Η έμπνευση αυτή μπορεί να έχει να κάνει με πολύ συγκεκριμένα πράγματα, όπως τη δουλειά, αλλά και πιο γενικά, όπως την έμπνευση για ζωή.

*Σ3-Ε (+) «Και ένας επιπλέον λόγος είναι ότι έχουν ανάγκη να μάθουν ξανά το ονείρεμα, την ενεργητική συμμετοχή σε ένα πεδίο έμπνευσης και νέων ιδεών για τη ζωή. Αυτό που λέμε να ξαναχτίσουν το όνειρο, ιδίως σε κοινωνίες και εποχές που γκρεμίζονται όλοι οι θεσμοί γύρω μας και υπάρχει όλη αυτή η κίνηση, οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη να ξανασυνδεθούν ή να συνδεθούν για πρώτη φορά με ένα νέο τρόπο ουσιαστικά με αυτό το πεδίο των ιδεών και της έμπνευσης, για να χτίσουν ξανά το όραμα για τη ζωή τους την ίδια».*

**Β. Αντιμετώπιση προβλημάτων.** Ένας άλλος λόγος, που θεωρείται πολύ σημαντικός αιτιολογικός παράγοντας μεγαλύτερης ενασχόλησης των ανθρώπων με τον διαλογισμό, είναι η αντιμετώπιση προβλημάτων που απορρέουν άμεσα από τον σύγχρονο τρόπο ζωής, αλλά και η προσπάθεια επίλυσης προσωπικών δυσκολιών.

***Κοινωνικά προβλήματα.*** Και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων είναι πολλές οι αναφορές που αποδίδουν την πιο εκτεταμένη χρήση του διαλογισμού σε κοινωνικούς παράγοντες, δηλαδή σε λόγους που έχουν να κάνουν με τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Πιο συγκεκριμένα, τόσο Έλληνες όσο και Ινδοί συμμετέχοντες θεωρούν ότι η σημερινή εποχή του σύγχρονου καπιταλισμού είναι περισσότερο οικονομοκεντρική, παρά ανθρωποκεντρική, με αποτέλεσμα να ασκείται τρομερή πίεση χρόνου και απόδοσης στους ανθρώπους. Οι δείκτες της ανεργίας είναι ιδιαίτερα ψηλοί, ενώ όσοι εργάζονται μαρτυρούν πολύ δύσκολες εργασιακές συνθήκες και πολύ περιορισμένο ελεύθερο χρόνο, καταστάσεις ιδιαίτερα ψυχοπιεστικές. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι σήμερα νιώθουν πολύ αγχωμένοι, απομονωμένοι και παγιδευμένοι σε ένα κόσμο όπου τα υλικά αγαθά αποτελούν τη βασική ανθρώπινη επιδίωξη. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, λοιπόν, οι άνθρωποι αναζητούν στον διαλογισμό ένα προσωπικό χωροχρόνο, άλλου ρυθμού, που θα τους φέρει σε επαφή με τις βαθύτερες ανθρώπινες ανάγκες τους, θα τους ηρεμήσει και θα λειτουργήσει αντισταθμιστικά στην απομυζητική φρενίτιδα του σύγχρονου τρόπου ζωής.

*Σ4-Ε (+) «Έχει αυξηθεί σαν τάση, έχει αυξηθεί κι αυτό είναι ευχάριστο. Βέβαια, έχει αυξηθεί παράλληλα και η πίεση που δέχεται ο άνθρωπος. Οπότε δε θα μπορούσα να σου πω ότι χαίρομαι γι' αυτό. Ακριβώς. Νομίζω πραγματικά ότι είναι ίσως η πιο ανέξοδη θεραπεία που μπορείς να κάνεις».*

*Σ28-Ε (+) «Δεν ξέρω τι έκαναν παλιότερα, αλλά νομίζω περισσότερο τώρα, γιατί ο κόσμος έχει βαρεθεί με όλα αυτά τα υλικά αγαθά. Άλλοι το ρίχνουν στη θρησκεία, άλλοι στον διαλογισμό».*

*Σ22-Ε (-) «Εγώ θεωρώ ότι όλα αυτά έχουν να κάνουν με τον σύγχρονο τρόπο ζωής και την απομόνωση κιόλας αν θες, γιατί υπάρχει και μια ιδιαίτερη αναζήτηση πληροφορίας και λόγω μοναξιάς, αν θες, πολλές φορές, γιατί είσαι μόνος σου σε κοινωνικό επίπεδο και σε προσωπικό επίπεδο, για να μην είσαι εντελώς απραγής, να κάνεις κάτι, σαν χόμπι, σαν ανάγκη να κάνεις ακόμα κι όταν είσαι μόνος σου σπίτι. Υπάρχει άφθονη πληροφορία, μέσα σε όλα αυτά τα μέσα».*

*Σ25-Ε (-) «Ναι έχει ακουστεί περισσότερο, για αυτό και περισσότεροι άνθρωποι μπαίνουν σε αυτή τη διαδικασία, δηλαδή αν πω στον παππού μου και τη γιαγιά μου τι είναι ο διαλογισμός δεν ξέρουν να σου πουν τι είναι, ενώ ο νέος κόσμος είναι πιο ανοιχτός. Νομίζω ότι ψάχνουμε να βρούμε διεξόδους από το άγχος, που είναι τα πάντα στη σημερινή εποχή. Νομίζω ότι, όταν δεν υπάρχει άγχος στην καθημερινότητά σου, λειτουργείς μια χαρά. Νομίζω ότι το άγχος καταστρέφει σήμερα, ειδικά και με την κρίση, οι νέοι δεν έχουν δουλειές παρότι έχουμε σπουδάσει, προσπαθούμε να αφήσουμε πίσω το γεγονός ότι έχουμε σπουδάσει και να βρούμε διεξόδους, είμαστε διαρκώς σκεφτικοί, δεν χαλαρώνουμε ποτέ, οπότε ψάχνουμε μια διέξοδο να χαλαρώσουμε, οπότε στην ανάγκη αυτή θα ψάξεις εναλλακτικές και μία από αυτές είναι ο διαλογισμός, που μπορείς να θέλεις να μπεις στη διαδικασία, να δεις τα οφέλη του και να δεις αν σε βοηθάει ή όχι, αρκεί να θέλεις βέβαια να δεχτείς τη βοήθεια, γιατί, άμα δεν θέλεις, και δέκα ώρες να είσαι εκεί, αν δεν χαλαρώσεις, δεν γίνεται. Στα πάντα πρέπει να εμπλακείς κι εσύ, γιατί αλλιώς δεν γίνεται τίποτα».*

*Σ32-Ε (-) «Είναι προϊόν ανάγκης στη σύγχρονη κοινωνία. Σε μια κοινωνία, που κατά τη δική μου άποψη, με ταχείς ρυθμούς παύει να είναι ανθρωποκεντρική και είναι οικονομοκεντρική και ανταγωνιστική, το άτομο νιώθει την ανάγκη είτε να αυτογυμνωθεί είτε να προσφύγει σε ψυχολόγους είτε οτιδήποτε. Οπότε, ναι, πιστεύω ότι αυτή τη στιγμή φαντάζει πιο έντονο».*

*Σ35-Ε (-) «Ναι σίγουρα. Πριν από 15 χρόνια δεν το συζητούσε ο κόσμος τόσο πολύ. Όχι ότι τώρα το συζητάμε πολύ, αλλά βλέπεις στη δουλειά, φίλοι κτλ. το συζητούν περισσότερο και ψάχνονται περισσότερο να δουν τι θα μπορούν να κάνουν. Σαφώς την αλλαγή την αποδίδω ότι έχουμε απορροφηθεί πολύ από το επαγγελματικό και ψάχνουμε ώρες, που πέρα από το επάγγελμα και πέρα από το σπίτι, χρειάζεσαι να κάνεις και κάτι για τον εαυτό σου. Παλιότερα υπήρχε παραπάνω χρόνος για τον εαυτό σου, γιατί κάθε χρόνος που περνάει, ο χρόνος*

*λιγοστεύει. Επειδή λοιπόν έχουμε χάσει τη δυνατότητα του χρόνου, ξαναγυρνάμε σαν ανάγκη ότι κάτι πρέπει να κάνουμε και νομίζω ότι ο διαλογισμός είναι μια στροφή».*

*Σ2-Ι (+) «Αν πάμε δέκα χρόνια πίσω ή οκτώ, οι άνθρωποι δεν ήξεραν καν τον διαλογισμό. Χρησιμοποιείται περισσότερο σε σχέση με το παρελθόν πλέον ο διαλογισμός στην Ινδία. 7 χρόνια πριν, αν κάποιος με ρωτούσε τι είναι ο διαλογισμός δεν θα ήξερα καθόλου να του απαντήσω. Σήμερα, στα σχολεία και τα πανεπιστήμια υπάρχουν μέρες που κάνουν διαλογισμό και γιόγκα. Για την ακρίβεια κάνουν πολλή γιόγκα και στο τέλος κάνουν διαλογισμό για τη συγκέντρωση. Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα γνωρίζουν τη γιόγκα και τον διαλογισμό. Η ξαφνική του διάδοση μοιάζει με τη φωτιά στο δάσος. Πριν δεν ήξεραν για τον διαλογισμό και τώρα το ξέρουν όλοι. Νομίζω ότι ο βασικός λόγος είναι ότι η ζωή έχει γίνει πολύ πιεστική σήμερα. Ακόμα και στις εταιρείες υπάρχει μια μέρα στην οποία προβλέπεται η πραγματοποίηση γιόγκα και διαλογισμού, γιατί η ζωή είναι τόσο αγχωτική και οι άνθρωποι αποζητούν νοητική ηρεμία. Δημιουργούνται εξ αυτού πολλά προβλήματα στις ζωές των ανθρώπων και τις σχέσεις τους».*

*Σ3-Ι (+) «Νομίζω ότι έχει ξαναγίνει όπως τα παλιά χρόνια. Νομίζω γιατί η ζωή είναι πιο πολυάσχολη. Οι περισσότεροι άντρες και γυναίκες δουλεύουν και χρειάζονται πρώτα από όλα λίγο προσωπικό χώρο και προσωπική ησυχία να διαχειριστούν τα πράγματά τους, να ησυχάσουν, να αποκτήσουν νοητική ησυχία».*

*Σ4-Ι (+) «Ναι θα μπορούσε κανείς να πει ότι στη σύγχρονη κοινωνία οι άνθρωποι κάνουν περισσότερο διαλογισμό και γιόγκα, γιατί παλιά όταν το έκανα στο σχολείο, νομίζω ότι κανείς δεν έκανε διαλογισμό και μάλιστα πολλοί παλιά με κοροϊδεύαν που το έκανα, αλλά σήμερα νομίζω ότι είναι πολύ συνηθισμένο και άνθρωποι καταφεύγουν σε αυτό όταν έχουν προβλήματα».*

*Σ7-Ι (+) «Οι άνθρωποι καταλαβαίνουν τα οφέλη του διαλογισμού πλέον. Ο διαλογισμός ήταν ένα αρχαίο πράγμα ως ένα σημείο και οι νέοι είχαν σταματήσει να το εφαρμόζουν. Σήμερα όμως σε έναν τόσο αγχώδη σύγχρονο κόσμο, οι άνθρωποι καταλαβαίνουν τα οφέλη του διαλογισμού και στρέφονται προς τον διαλογισμό και τη γιόγκα. Νομίζω λοιπόν ότι τώρα στον 21ο αιώνα οι άνθρωποι καταλαβαίνουν τα οφέλη του διαλογισμού και προσπαθούν να τον ακολουθήσουν, σιγά σιγά οι άνθρωποι πηγαίνουν προς τα εκεί».*

*Σ12-Ι (+) «Ο ρυθμός της ζωής σήμερα είναι τόσο γρήγορος, οι άνθρωποι τρέχουν συνεχώς, δουλεύουν πολύ, οπότε αρχίζουν να το κάνουν κι άλλοι άνθρωποι. Εμένα το κάνουν κάποιοι γνωστοί μου και μου λένε πόσο τους ωφελεί. Και νομίζω ότι ο λόγος είναι ότι τελικά αυτό που ψάχνουν οι άνθρωποι είναι η γαλήνη, δε θέλουν να είναι προβληματισμένοι ή να τους ενοχλούν*

*διάφορα πράγματα προσωπικά. Νομίζω ότι ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι καταφεύγουν στον διαλογισμό».*

*Σ13-Ι (+) «Οι άνθρωποι που έχουν αρχίσει μαθήματα γιόγκα, έχουν αρχίσει να κάνουν και μαθήματα διαλογισμού. Δεν ξέρω τι διδάσκουν, δεν έχω καθόλου εμπειρία σχετικά με το τι διδάσκουν, αλλά βλέπω ότι υπάρχει κοινωνική αναγκαιότητα πιθανώς απλά για ηρεμία, για απραξία και απλή αυτοσυγκέντρωση».*

***Προσωπικά προβλήματα.*** Άλλος πολύ βασικός λόγος, στον οποίο αποδίδεται η ενασχόληση με τον διαλογισμό και η εκτεταμένη χρήση του στις μέρες μας, είναι η αντιμετώπιση προσωπικών προβλημάτων. Το θέμα αυτό είναι πολύ ισχυρό και προκύπτει και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων. Οι αναφορές στα προσωπικά προβλήματα αφορούν απλές δυσκολίες, όπως προσωπικές ανησυχίες, άγχη, διάφορους φόβους και αίσθηση σύγχυσης. Αναφορές, ωστόσο, γίνονται και σε περισσότερο δύσκολα προβλήματα, όπως τραύματα της παιδικής ηλικίας, εξαρτήσεις, σοβαρά ζητήματα υγείας, όπως μόνιμες βλάβες λόγω τροχαίων ατυχημάτων, αλλά και θέματα απώλειας, όπως η απώλεια παιδιού ή γονέα και άλλα ζητήματα πένθους. Δύο αναφορές γίνονται και στο ότι ο διαλογισμός αποτελεί ιδανικό μέσο αντιμετώπισης τέτοιας φύσης προβλημάτων για ανθρώπους που είναι περισσότερο εσωστρεφείς και δυσκολεύονται να ανοιχτούν σε άλλους, ώστε να μπορέσουν μοιραστούν τις δυσκολίες τους.

*Σ15-Ε (+) «Ξεκίνησα όταν ήμουν φοιτήτρια. Πάντα έψαχνα κάτι το ιδιαίτερο, γιατί είχα έντονα προβλήματα από όταν ήμουν μικρή λόγω των ναρκωτικών. Είχα πάει σε psychedelic party και σε κάποια γωνία έκαναν yoga και κάποια στιγμή αποφάσισα κι εγώ να πάω και μου άνοιξε όλο αυτό το δρόμο και είμαι ευγνώμων που έμπλεξα με αυτό. Τότε ήμουν γύρω στα 20, αλλά από πολύ παλιά από πολύ μικρή έκανα ένα είδος διαλογισμού, χωρίς να το ξέρω, δηλαδή με τράβαγε κάτι τέτοιο. Το LSD που εμένα με έκανε να αντιμετωπίσω τον εαυτό μου καλά, να αντιμετωπίσω τις σκιές μου και στη συνέχεια μου βγήκε το ψάξιμο με τον διαλογισμό, αντίθετο βέβαια!»*

*Σ16-Ε (+) «Πριν δύο χρόνια επανέρχεται ένα θέμα παιδικού τραύματος σε ηλικία 7 ετών κάτι που μου είχε συμβεί και στιγμάτισε την εξέλιξή μου ως άνθρωπος και ενήλικας και επειδή ήταν πολύ σοκαριστικό για μένα. Τότε έμαθα ότι θα ερχόταν ένας Ιταλός θεραπευτής για ένα σεμινάριο με θέμα «Ανακαλώντας μνήμες της παιδικής ηλικίας» όπου εκεί με βοήθησε να*

*καταλάβω ότι λόγω αυτού του τραυματικού γεγονότος αποφάσισα να μην κάνω παιδιά και τότε μπερδεύτηκα περισσότερο. Έκτοτε, ήρθα σε επαφή με τη δασκάλα μου της kundalini yoga, έκανα κάποιες συναντήσεις spiritual fitness μαζί της και στη συνέχεια έκανα και το teachers training στην kundalini yoga για μένα, γιατί είχα δει ήδη από το spiritual fitness πόσο μεταμορφωτική δράση είχε στη ζωή μου, άλλαξε η ζωή μου σε όλα τα επίπεδα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα».*

*Σ17-Ε (+) «Ήταν ένα στενάχωρο γεγονός που μου συνέβη, ο θάνατος του γιου μου και γνωρίζοντας τα κατάλληλα άτομα οδηγήθηκα εκεί και το ξεκίνησα στο πλαίσιο του να βοηθηθώ. Ήταν το μοναδικό πράγμα που μου έφερνε ησυχία για κάποια ώρα, δηλαδή κατάφερνα να μη σκέφτομαι το δυσάρεστο γεγονός για κάποια ώρα».*

*Σ37-Ε (+) «Ξεκίνησα πρώτη φορά μετά από ένα σοβαρό τροχαίο ατύχημα. Είχα προβλήματα, τα οποία ήταν στο νευρικό σύστημα και στις φωνητικές χορδές, μου είπαν ότι θα βοηθήσει πολύ να κάνω κουνταλίνι γιόγκα, η οποία είναι ό,τι πρέπει για το νευρικό σύστημα, αυτό μου ταιριάζει. Ξεκίνησα και είδα ότι αυτό με τον καιρό με βοηθούσε και αργότερα περισσότερο να ασχολούμαι με τον διαλογισμό».*

*Σ7-Ι (+) «Ξεκίνησα λόγω άγχους, λόγω του ότι κάνω διδακτορικό και αυτό έχει πολύ άγχος, οπότε σκέφτηκα να καθίσω σε ήσυχη στάση. Δεν είμαι όμως ένας πολύ διαλογιστικός τύπος, το έκανα απλώς κάποιες φορές. Παλιότερα το είχα επίσης κάνει στην Ινδία, όταν ήμουν, έφηβος, αλλά όχι πολύ συχνά στο σπίτι. Το 10% των Ινδών κάνει διαλογισμό, εξαρτάται από την κουλτούρα και τη θρησκεία, διότι δεν κάνουν διαλογισμό όλες οι θρησκείες. Στον Ινδουισμό υπάρχει πολύ διαλογισμός. Μπορεί βέβαια να κάνω λάθος, έτσι μου φαίνεται εμένα. Αλλά νομίζω ότι ο διαλογισμός δεν έχει να κάνει με τη θρησκεία».*

*Σ18-Ι (+) «Πάντα έκανα γιόγκα, από όταν ήμουν παιδί, αλλά δεν έκανα διαλογισμό μέχρι πριν πέντε χρόνια, αλλά δεν το κάνω συστηματικά. Νομίζω ότι ο διαλογισμός μπορεί να αποτελεί μέρος του τρόπου ζωής σου. Ο λόγος που το ξεκίνησα για πρώτη φορά ήταν επειδή ήμουν ανήσυχη και με πολύ άγχος, δεν ένιωθα καλά, δεν ήμουν υγιής και ένας φίλος μου πρότεινε να πάω να κάνω διαλογισμό. Έτσι πήγα σε αν μάθημα, διότι είναι δύσκολο να το κάνεις μόνος σου, να μη μιλάς σε κανέναν για είκοσι λεπτά, είναι δύσκολο, αλλά ειλικρινά με βοήθησε».*

*Σ15-Ε (+) «Άνθρωποι που έχουν περάσει δύσκολα και θέλουν να το αντιμετωπίσουν όλο αυτό. Αλλά το να αναζητήσει κανείς να κάνει διαλογισμό είναι μέσα από μια άσχημη εμπειρία, μια άσχημη κατάσταση ή κάποιοι έχει τύχει να δω ότι ξεκινούν διαλογισμό γιατί κάποια φίλη τους έχει κάνει, τότε ήταν να τους έρθει και πάλι δε θεωρώ ότι ήταν τυχαίο».*

*Σ37-Ε (+) «Νομίζω ότι όλοι μπορούν να κάνουν. Με βάση τη δική μου εμπειρία, κάνουν άνθρωποι που μέσα από τη ζωή ήρθαν και είπαν «Δε μπορεί να είναι αυτό η ζωή, να συμβαίνει αυτό». Κάτι περισσότερο υπάρχει και με βοήθησε ο διαλογισμός να βρω άκρη σε όλο αυτό το μπέρδεμα που είχα στον νου μου και τη ζωή μου, η οποία ήταν αυτοκαταστροφική. Άνθρωποι, οι οποίοι αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής τους».*

*Σ22-Ε (-) «Ίσως αυτοί που έχουν κάποιο πρόβλημα και δεν μπορούν να το αντιμετωπίσουν. Είναι κλειστοί στον εαυτό τους μάλλον και ίσως θέλουν να πουν σε κάποιον αυτό που νιώθουν, ανοίγονται με αυτό τον τρόπο».*

*Σ34-Ε (-) «Προφανώς και άνθρωποι που το θεωρούν ένα εργαλείο επιβίωσης νομίζω, νομίζω ότι οι πιο εσωστρεφείς άνθρωποι που τους έχουν τύχει άπειρα προβλήματα και πρέπει να αρχίσουν να τα επεξεργάζονται και να τα διαχειρίζονται με έναν τρόπο αντί απλά να τα «καταπίνουν». Ο εξωστρεφής έχει περισσότερη ανάγκη να πει περισσότερα».*

*Σ4-Ι (+) «Ένα 10% αυτών που το κάνει έχουν υποφέρει από προβλήματα, όπως μια αρρώστια».*

*Σ1-Ι (-) «Αλλά και πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από πολύ άγχος και ένταση επίσης το κάνουν».*

*Σ14-Ι (-) «Στην Ινδία οι άνθρωποι παλεύουν με τη ζωή και τη δουλειά τους, οπότε υπάρχει τόσο πολύ άγχος και ζητήματα υγείας. Νομίζω λοιπόν ότι πολλοί άνθρωποι που βιώνουν αυτό χρειάζονται κάτι να τους προσφέρει ηρεμία και όλο και περισσότεροι άνθρωποι το κάνουν. Υπάρχει το άσραμ του Osho, όπου κάνουν πολύ διαλογισμό και πολλοί άνθρωποι από όλο τον κόσμο πάνε εκεί και σε διδάσκουν να ενωθείς με τον εσωτερικό σου εαυτό. Οπότε νομίζω ότι είναι άνθρωποι που είναι πολύ αγχωμένοι και άνθρωποι που θέλουν να φροντίσουν την υγεία τους και άλλοι που θέλουν να το κάνουν απλώς για να βρουν γαλήνη μέσα τους».*

*Σ20-Ι (-) «Από απλή παρατήρηση θα έλεγα ότι οι άνθρωποι καταλήγουν στον διαλογισμό όταν δε μπορούν να αντιμετωπίσουν με άλλο τρόπο τα προβλήματά τους».*

**Γ. Διάδοση.** Μια άλλη θεματική κατηγορία που προκύπτει σε σχέση με τους λόγους της αυξημένης χρήσης των διαλογιστικών πρακτικών έχει να κάνει με την αυξημένη διάδοση των πρακτικών αυτών. Η διάδοση αυτή έχει να κάνει με τη μόδα, τη φήμη, την επιστημονική αναγνώριση και τα βιβλία που είναι αφιερωμένα ή κάνουν λόγο για τις διαλογιστικές πρακτικές.

Πέραν της υπάρχουσας αυξημένης διάδοσης, οι συμμετέχοντες αναμένουν ευρύτερη εξάπλωση και χρήση του διαλογισμού τα επόμενα χρόνια. Ορισμένοι μάλιστα,

τόσο από τους Έλληνες όσο και από τους Ινδούς συμμετέχοντες, επισημαίνουν την ανάγκη περαιτέρω διάδοσης του διαλογισμού. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προοπτική να εισαχθεί ο διαλογισμός στο εκπαιδευτικό σύστημα, έτσι ώστε να μάθουν τα παιδιά να διατηρούν καλή επαφή με τον εαυτό τους και να διδαχτούν την αξία της εσωτερικής ησυχίας. Θεωρείται, επίσης, ότι με τον τρόπο αυτό θα βελτιωθούν οι επιδόσεις τους, θα μειωθεί το άγχος και πολλά διαπροσωπικά προβλήματα, και επισημαίνουν ότι ο διαλογισμός θα μπορούσε να λειτουργήσει και ως τέλειο υποκατάστατο της «τιμωρίας». Στο πλαίσιο του ελέγχου της παραβατικότητας, πέραν της προτεινόμενης χρήσης του διαλογισμού στα σχολεία, υποστηρίζεται η άποψη εισαγωγής του στο σωφρονιστικό σύστημα. Τέλος, θεωρείται πολύ καλό μέσο για τις ομάδες με ιδιαίτερες ικανότητες, όπως π.χ. ομάδες με θέματα ακοής ή και ευπαθείς ομάδες, ανθρώπους με οικονομικά προβλήματα, που δε μπορούν να αντιμετωπίσουν τις προσωπικές τους δυσκολίες με άλλο τρόπο, τόσο οικονομικό και αποτελεσματικό.

*Σ2-Ε (+) «Μακάρι να μπορούσαμε να τον βάλουμε μες στα σχολεία γιατί τα παιδιά θα μάθαιναν από πολύ μικρά πόσο μεγάλη σημασία έχει να μένει κανείς με τον εαυτό του. Είμαστε πολύ απασχολημένοι να κάνουμε πράγματα και δεν έχουμε μάθει και από την παιδεία μας και από την ανθρώπινη φύση μας την ησυχία».*

*Σ4-Ε (+) «Σε κάποιες χώρες, όπως ας πούμε στην Αγγλία, ο διαλογισμός έχει μπει στα σχολεία. Έχει μπει σε επίπεδο κι έχουν παρατηρήσει, φαντάζομαι θα έχεις κάνει την έρευνά σου, τα αποτελέσματα είναι θεαματικά. Στα παιδιά μειώνεται η βίαιη συμπεριφορά τους, αντιλαμβάνονται καλύτερα τα λάθη τους, αυξάνεται η συγκέντρωσή τους, σε παιδιά δημοτικού, μιλάμε τώρα. Εντάξει, είναι θεαματικά τα αποτελέσματα».*

*Σ12-Ε (+) «Θέλω να πω ότι μπορεί να ανοιχτεί ο διαλογισμός σε πολλές ομάδες. Εγώ δουλεύω με παιδιά που έχουν προβλήματα ακοής. Έχω δασκάλα δίπλα μου που μεταφράζει στη νοηματική. Φιλοδοξώ να μάθω κι εγώ κάποια στιγμή. Λοιπόν, υπάρχουν ομάδες στην κοινωνία μας που έχουν ανάγκη και όσο πιο πολύ ανοιχτεί σε αυτούς τους ανθρώπους και μάλιστα με απλό τρόπο και σε εκείνους τους ανθρώπους που δεν έχουν τη δυνατότητα να πάνε να γραφτούν σε ένα στούντιο γιόγκα, ανθρώπους που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα, ανθρώπους που*

*μένουν με έναν τρόπο στο περιθώριο. Δε μπορείς να φανταστείς τι επίπτωση έχει και νομίζω ότι ο διαλογισμός ήρθε η ώρα του να ανοιχτεί με αυτό τον τρόπο, όσο μπορεί περισσότερο».*

*Σ13-Ε (+) «Αυτό που θεωρώ ότι είναι σημαντικό είναι ότι θα έπρεπε να υπάρχει μια πιο ριζική αλλαγή στην κοινωνία σε σχέση με το εκπαιδευτικό σύστημα, αυτό θέλω να δω να συμβαίνει, που συμβαίνει σε κάποιες χώρες στο εξωτερικό, και για την Ελλάδα ας πούμε, ίσως από παράθυρα από άλλα σημεία, ίσως και από γονείς που έχουν την πρακτική και τους αρέσει αυτή η μέθοδος να το δίνουν στα παιδιά σαν κάτι πολύ απλό και πολύ χρήσιμο στην καθημερινότητά τους».*

*Σ15-Ε (+) «Ότι ο διαλογισμός δημιουργεί μια ειλικρίνεια για τον εαυτό σου και όταν ανακαλύπτεις αυτή την ειλικρίνεια, ανακαλύπτεις όμορφα πράγματα για σένα μέσα σου, ανακαλύπτεις σιγά σιγά ότι όλα είναι μέσα σου και ότι δεν χρειάζεται να ψάχνεις τίποτα έξω. Αν ανακαλύψεις την αγάπη μέσα σου, μετά η αγάπη υπάρχει παντού. Αυτό το συγκεκριμένο το ένιωσα από τον δάσκαλό μου τον Arvinder, αυτός μας το έδωσε. Επίσης πιστεύω ότι είναι καλό σιγά σιγά να μπαίνει και στο σχολείο στα παιδάκια, να αρχίσει το παιδάκι να έχει τον χρόνο να μπαίνει μέσα στον χώρο το δικό του, να δει λιγάκι πραγματικά τι θέλει αυτό, τι είναι. Μόνο και μόνο να κάτσει πέντε λεπτά σε ακινησία, όχι ακινησία ακριβώς, αλλά να κάτσει μόνος του σε σιωπή με τον εαυτό του, πιστεύω ότι φέρνει αποτελέσματα. Πιστεύω ότι τις πιο πολλές φορές, όταν είσαι μεγάλος, είναι κάπως πιο δύσκολο αυτό, γιατί έχεις ήδη γεμίσει με κατάλοιπα κι έχεις να αντιμετωπίσεις τον εαυτό σου που δε σου αρέσει. Αλλά πιστεύω ότι, αν ξεκινήσουν να κάνουν διαλογισμό τα παιδάκια που είναι καθαρά, δε θα βρομίσουν, αν μπορώ να το πω έτσι σε εισαγωγικά. Εγώ βλέπω την ανιψιά μου που μεγαλώνει και κάθεται για ένα δίλεπτο, τρίλεπτο, αλλά τη βλέπω ότι αλλάζει μετά τον διαλογισμό. Δηλαδή τη βλέπω ότι έρχεται και κάθεται δίπλα μου, όταν εγώ κάνω διαλογισμό, και βλέπω μετά το πρόσωπό της ήρεμο, πιο διαυγές και την έχω παρατηρήσει να λύνει μαθηματικά μετά πιο εύκολα, κάνει ένα λεπτό, γιατί έχει συγκεντρωθεί στον εαυτό της και είναι πολύ ωραίο αυτό να γίνει».*

*Σ17-Ε (+) «Θεωρώ ότι είναι κάτι που θα έπρεπε να το κάνουν όλοι οι άνθρωποι, αν το νιώθουν φυσικά, γιατί πολύ δύσκολα επιβάλεις σε κάποιον να κάνει κάτι και νομίζω ότι θα έπρεπε να συμβαίνει αντί για τιμωρία σε σχολεία, μέσα σε φυλακές, που μπαίνουν υποτίθεται σε μια φυλακή να συμμορφωθούν και γίνονται χειρότερα, νομίζω ότι θα έπρεπε να είναι παντού».*

***Επιφυλάξεις.*** Ένας από τους Έλληνες με κάποια εμπειρία στον διαλογισμό και αρκετοί από τους συνεντευξιαζόμενους χωρίς σχετική εμπειρία διατυπώνουν κάποιες επιφυλάξεις για την πρακτική του διαλογισμού. Αντίστοιχα μικρός αριθμός από τους Ινδούς συμμετέχοντες, κυρίως χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, μοιράζεται τις

επιφυλάξεις του για τη διαλογιστική πρακτική και τον τρόπο που χρησιμοποιείται και διαδίδεται σήμερα.

Οι επιφυλάξεις αφορούν διαφορετικές διαστάσεις που σχετίζονται με τις διαλογιστικές πρακτικές. Καταρχάς οι άνθρωποι που καταφεύγουν σε τέτοιου είδους πρακτικές επισημαίνεται ότι είναι πολύ συχνά ευάλωτοι, λόγω προσωπικών δυσκολιών και προβλημάτων που τους ωθούν να καταφύγουν σε θεραπευτικές πρακτικές. Η ευαλωτότητα πολύ συχνά δημιουργεί πρόσφορο έδαφος για εκμετάλλευση, οπότε υπό αυτή την έννοια μπορεί κάποιοι επιτήδειοι να εκμεταλλευτούν αυτό το ευάλωτο κοινό παραπλανώντας το. Στο σημείο αυτό οι συμμετέχοντες επισημαίνουν και τον ρόλο που παίζει ο δάσκαλος, που θα πρέπει να είναι κατάλληλος και να μην αυτοπροσδιορίζεται επιπόλαια και αποπρασανατολιστικά ως γκουρού, χωρίς να ανταποκρίνεται στις απαραίτητες δεξιότητες ενός δασκάλου διαλογισμού.

Επιφυλάξεις εκφράζονται, επίσης, με τον τρόπο που διαδίδονται οι διαλογιστικές πρακτικές, την εμπορευματοποίηση γύρω από αυτές και την επιφανειακότητα ως προς τον τρόπο διάδοσής τους. Οι συμμετέχοντες εκφράζουν την ανάγκη περαιτέρω αποσαφήνισης του διαλογισμού ως πρακτικής και κυρίως την ενδεχόμενη αποσύνδεσή του από θρησκευτικές ή μεταφυσικές αναφορές. Ιδιαίτερα, σε περίπτωση ένταξής των διαλογιστικών πρακτικών σε ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο, εγείρονται ζητήματα εγγύτητας με τον θεραπευτή τους, αλλά και εμπιστοσύνης προς το νέο και πολύ διαφορετικό εργαλείο σε σχέση με την ψυχοθεραπεία που ενδέχεται να τους προταθεί.

Οι ενδοιασμοί επίσης που εκφράζονται αφορούν σε διαπολιτισμικό επίπεδο τον ενδεχόμενο ρόλο που παίζει η τόσο έντονη αλλαγή πολιτισμικού πλαισίου της πρακτικής, αλλά κυρίως και το γεγονός ότι πάλι στην ιστορία της ανθρωπότητας οι προνομιούχοι λευκοί (white privilege people) με ιμπεριαλιστικούς όρους οικειοποιούνται πρακτικές τελείως άλλων πολιτισμικών πλαισίων και τις παρουσιάζουν ως δικές τους. Σε πολιτικό

επίπεδο μάλιστα οι πρακτικές αυτές μπορεί να λειτουργήσουν αποχαυνωτικά για τον κόσμο που τις εφαρμόζει, με την έννοια ότι περιορίζεται η απαντητικότητα και η αντιδραστικότητά τους σε κοινωνικά ζητήματα, που χρήζουν πολιτικής εξέγερσης και έκφρασης του θυμού σε συλλογικό επίπεδο μέσα από διαδηλώσεις και άλλες μορφές κοινωνικών κινητοποιήσεων.

Τέλος, εκφράζεται το ενδεχόμενο επικινδυνότητας των διαλογιστικών πρακτικών όταν δεν ακολουθούνται γενικές αρχές που χρειάζεται να πλαισιώνουν τον διαλογισμό, που μπορεί να αφορά διατροφικές συνήθειες ή ένα πιο ηθικό πλαίσιο ζωής.

*Σ4-Ε (+) «Οι άνθρωποι που αναζητούν είναι και ευάλωτοι άνθρωποι ταυτόχρονα και είναι ευάλωτοι στο να παρασυρθούν από διάφορους γκουρού, που λένε ότι εγώ έχω βρει το φως το αληθινό και θα σας πω πώς θα το βρείτε κι εσείς. Θέλω να πω ότι γενικότερα από τη μία υπάρχει όλο αυτό το συν που συμβαίνει στην ανθρωπότητα από τον διαλογισμό, από την άλλη πρέπει να λάβει κανείς υπόψη του ότι υπάρχει κι ένα πλην που είναι η εκμετάλλευση του αθώου απέναντι σε αυτό. Η εμπορευματοποίηση. Ακριβώς. Άρα θέλει γενικά να είσαι προσεκτικός».*

*Σ6-Ε (-) «Εντάξει, για μένα είναι πολύ σημαντικό αυτός που έχεις απέναντί σου, γιατί θεωρώ αυτό που λένε στο εξωτερικό, ίσως ο δάσκαλος με την έννοια του ανθρώπου που εκτιμάς, θαυμάζεις πρέπει να είναι αξιόπιστος και να γνωρίζει καλά αυτό που κάνει, αλλιώς θεωρώ ότι ο άλλος θα χάσει τον χρόνο του αρκετά, για να είμαι ειλικρινής, γιατί είναι αυτό ό,τι δηλώσεις είσαι, είναι πολύ σημαντικό αυτό, να απευθύνεσαι σε κατάλληλα άτομα, γιατί είναι κάτι θολό πάρα πολύ για τον κόσμο και θεωρώ ότι η μεγαλύτερη αλλαγή είναι μόνο μέσα από την πνευματικότητα, η μεγαλύτερη αλλαγή που μπορεί να δει κάποιος κι αυτό μετέπειτα επηρεάζει και τους άλλους. Είναι αυτό που λέει ότι πρώτα πρέπει να αλλάξεις εσύ και μετά να περιμένεις να αλλάξουν οι άλλοι».*

*Σ24-Ε (-) «Γενικά αυτό που με προβληματίζει είναι και το ερώτημα που έβαλες και για αυτό τον λόγο δεν απάντησα και πολύ σαφώς και έχει να κάνει με τη σχέση του διαλογισμού με κάποιες θρησκείες, με την πνευματικότητα και με το υπερφυσικό. Προσωπικά ας πούμε εγώ δεν, επειδή όλη μου η εκπαίδευση και ο τρόπος με τον οποίο έχω μεγαλώσει βασίζεται στην ανάλυση των πραγμάτων με βάση τις φυσικές επιστήμες βρίσκω μια δυσκολία, όπως και πολύς άλλος κόσμος να αντιληφθώ κάτι το οποίο κινείται σε ένα υπερφυσικό επίπεδο, βέβαια δεν σημαίνει ότι τα πράγματα που δεν εξηγούνται με ένα φυσικό τρόπο δεν υπάρχουν και μπορεί να βασίζονται σε κάποιες λειτουργίες του εγκεφάλου που επειδή δεν έχουμε δεδομένα ή επειδή δεν ξέρουμε αυτά*

*τα δεδομένα, για αυτό τον λόγο δεν απορρίπτω πράγματα, αλλά έχω λιγάκι την επιφύλαξη, ειδικά όταν μπαίνει το θρησκευτικό στοιχείο, γιατί υπάρχει κόσμος που του δίνει υπερφυσική διάσταση κι εγώ εκεί λίγο λόγω του background μου και λόγω της αρνητικής εμπειρίας που έχω με τις δικές μας θρησκείες, με αυτή που έχουμε ζήσει κατά κάποιο τρόπο κρατάω μια απόσταση. Ένας άλλος μου προβληματισμός πιο πολιτικός έχει να κάνει με τους white privilege people που ιμπεριαλιστικά πήραν στοιχεία από Ανατολικές χώρες και τα πλασάρουν ως δικά τους και κάποιες φορές αναρωτιέμαι αν αυτά αλλάζουν όταν το πλαίσιο αλλάζει τόσο. Αλλά αυτό δεν το πιστεύω τόσο, γιατί και τα μαθηματικά ήρθαν από αλλού, αλλά χρησιμοποιούνται παγκοσμίως. Σε πολιτικό επίπεδο επίσης, μερικοί κρίνουν τον διαλογισμό για τη μη αντίδραση που ενδεχομένως προκαλεί κι έτσι καταπνίγει τον θυμό που δεν εκφράζεται π.χ. με διαδηλώσεις.*

*Σ41-Ε (-) «Θα μπορούσα ίσως να πω με κάποια ασφάλεια ότι θα μπορούσε να λειτουργεί σίγουρα όχι ακριβώς συμπληρωματικά, γιατί το συμπληρωματικό προϋποθέτει και μία ιεράρχηση πάντα, όσο σαν δυο προσεγγίσεις οι οποίες θα μπορούσαν να γίνονται και ταυτόχρονα με τελείως διαφορετικά μέσα. Αν μου το πρότεινε ο θεραπευτής μου, ίσως αρχικά να είχα ένα θέμα ως προς το σχεσιακό με τον θεραπευτή στα πλαίσια της θεραπείας και του διαλογισμού, γιατί φαντάζομαι ότι στον διαλογισμό θα ερχόμουν πιο κοντά και μπορεί αυτό για την ψυχοθεραπεία να μην το ήθελα τόσο. Στην τελική δεν ξέρω αν ο θεραπευτής έχει τόσο μεγάλη σύνδεση με τα κομμάτια της ύπαρξης που έχει ο διαλογισμός. Ένα δεύτερο που θα ήθελα ίσως και για απόδειξη στην αρχή, όπως σε όλα τα πράγματα, θα έπρεπε ντε φάκτο να έχει χτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης σε ένα επίπεδο επαγγελματισμού πρωτύτερα, από την άποψη ότι δεν είναι απαραίτητο ότι θα εμπιστευόμουν οποιονδήποτε άνθρωπο έλεγε ότι ασχολείται με τον διαλογισμό. Αντίστοιχα όμως δεν θα εμπιστευόμουν και οποιονδήποτε άνθρωπο μου έλεγε ότι έχει ασχοληθεί με την ψυχοθεραπεία. Θεωρώ ότι ο θεραπευτής θα έπρεπε να είναι τρομερά προσεκτικός στον τρόπο που θα το έθετε, ούτως ώστε να μην τεθούν ερωτηματικά ως προς την επιστημονικότητα του θέματος και ως προς τον διαλογισμό και μετά αναγκαστικά θα περιλάμβανε και τη θεραπεία. Ίσως η καχυποψία προς τον διαλογισμό, παρότι σήμερα φαίνεται να είναι πιο τεκμηριωμένος από την ψυχοθεραπεία, να βασίζεται σε μια πιο μαζική προσέγγιση των πραγμάτων, δηλαδή ως προς το πώς προσεγγίζονται θέματα του διαλογισμού από πολύ κόσμο που μπορεί να μην είχα σε υπόληψη. Είναι λίγο σαν να έχει χαλάσει η πιάτσα σε κάποιο βαθμό. Μου έχει τύχει δηλαδή να συναναστραφώ ανθρώπους που έχουν ασχοληθεί με τον διαλογισμό, χωρίς να έχουν συλλάβει κανένα νόημα σε αυτό, ότι το κάνουν σε ένα κάπως πιο επιφανειακό επίπεδο και άρα εκεί μπαίνει μια καχυποψία εκ των πραγμάτων. Από την άλλη, βέβαια, υπάρχει και η καχυποψία ότι δεν μεγαλώσαμε γενικά με αυτό το πράγμα, δεν ανήκει στον δυτικό πολιτισμό, γιατί ταυτόχρονα αυτή η καχυποψία θα υπήρχε για οποιοδήποτε επάγγελμα που θα προερχόταν από άλλο πολιτισμικό πλαίσιο. Και στο επάγγελμα του*

*ψυχοθεραπευτή υπάρχει καχυποψία, αλλά ίσως έχω αποδεχτεί περισσότερο την πιθανότητα του κάποιος να είναι αδαής. Βέβαια, αν έκανα θεραπεία και είχα μια σχέση εμπιστοσύνης με τον θεραπευτή, θα εμπιστευόμουν και το να μου πρότεινε τον διαλογισμό, παρόλα αυτά θα ήταν μια μικρή αλλαγή και αυτό θα ήταν κάτι που θα έπρεπε να κερδηθεί και από τους δύο».*

*Σ17-Ι (-) «Έχω διαβάσει ότι θα μπορούσαν να προκύψουν κίνδυνοι από τον διαλογισμό και ίσως θα έπρεπε αυτό να το σχολιάσεις στην έρευνά σου, γιατί ξέρω κάποιους ανθρώπους που έκαναν διαλογισμό πολύ βαθιά και δεν ακολουθούσαν τις υπόλοιπες αρχές και πρακτικές που κάποιος πρέπει να ακολουθεί όπως για παράδειγμα να μην κανείς σκέψεις μίσους ή να μην τρώει πολύ κρέας, να είναι ευγενικός και όλες τις υπόλοιπες αρχές για μια ηθική ζωή και αν απλά εστιάζεις να αυξήσεις τις δυνατότητές σου μπορείς να γίνεις λιγότερο ευτυχισμένος και υγιής. Είναι σαν την ιστορία του Χάρυ Πότερ, που αν κερδίσεις υπερβολική δύναμη και δεν είσαι επίσης αποφασισμένος να δείχνεις ενσυναίσθηση, τότε όλη αυτή την ενέργεια μπορεί να γίνει σκοτάδι στην ψυχή σου και μπορεί να σε κάνει λιγότερο ευτυχισμένο και υγιή. Αυτό είναι το μόνο πράγμα που θα ήθελα να σου εφιστήσω την προσοχή. Όταν ευλογώ τον κόσμο είμαι πιο ευτυχισμένη σε σχέση με το να νιώθω ότι μισώ τον Ντόναλντ Τραμπ για παράδειγμα».*

***Πρόθεση δοκιμής.*** Ορισμένοι επίσης από τους μην έχοντες εμπειρία σε σχέση με τον διαλογισμό, τόσο ελληνικής όσο και ινδικής καταγωγής, εκφράζουν την πρόθεσή τους να δοκιμάσουν κάποια στιγμή να κάνουν ένα διαλογισμό, κάτι που όπως λένε προέκυψε, κυρίως, μέσα από τη διαδικασία των συνεντεύξεων ή επέτεινε μια προηγούμενη προϋπάρχουσα σχετική τάση.

*Σ9-Ε (-) «Ότι όσο το συζητάω, θα ήθελα να το δοκιμάσω κιόλας. Τόση εξέλιξη βρε αδερφέ, γιατί να πηγαίνει χαμένη; Γιατί να μην είμαι κι εγώ μέρος της εξέλιξης; Ακούγεται ενδιαφέρον».*

*Σ19-Ε (-) «Θα ήθελα να κάνω για να δω πώς είναι».*

*Σ30-Ε (-) «Όχι θα ήθελα πάρα πολύ να μπω στη διαδικασία να το κάνω πιο ολοκληρωμένα και να δω πώς είναι σίγουρα».*

*Σ11-Ι (-) «Δεν έχω δοκιμάσει διαλογισμό και ίσως θα έμπαινα στη διαδικασία να το έκανα μια φορά, αλλά όχι γιατί είμαι από την Ινδία, επειδή πολλοί άνθρωποι λένε είσαι από την Ινδία, άρα πρέπει να το κάνεις. Ίσως είναι ωραίο να κάνεις διαλογισμό για να χαλαρώσεις και να γιατί πιστεύω ότι νιώθεις πολύ πιο ενεργητικός μετά. Πιθανόν αφότου τελειώσω το διδακτορικό μου, που θα είμαι πιο χαλαρός και εστιασμένος, ίσως το δοκιμάσω».*

*Σ16-Ι (-) «Νομίζω ότι ο διαλογισμός σε βοηθάει να παραμείνεις συγκεντρωμένος και βοηθάει πολύ τους ανθρώπους. Ίσως θα με βοηθούσε και τώρα που κάνω διδακτορικό. Διδάσκεται πλέον και στα πανεπιστήμια ο διαλογισμός στην Ινδία σε απλή μορφή με βασικές αναπνευστικές ασκήσεις».*

***Φήμη.*** Και από τις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων η πιο εκτεταμένη χρήση του διαλογισμού αποδίδεται στη φήμη που τον περιβάλλει. Περισσότεροι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, ρωτούν για τα οφέλη του και εκφράζουν απορίες για τον τρόπο που λειτουργεί. Ο διαλογισμός κυκλοφορεί σε συζητήσεις ανάμεσα σε ανθρώπους, στην τηλεόραση και το διαδίκτυο. Στα ΜΜΕ και το διαδίκτυο πολλοί διάσημοι, πετυχημένοι και άνθρωποι από τον χώρο του θεάματος δηλώνουν πως εντάσσουν τον διαλογισμό στις συνήθειές τους και πολλοί εξ αυτών τον ανάγουν σε βασικό συστατικό της επιτυχίας τους, καθότι, αρκετές φορές, τοποθετείται σε ανάλογη θέση με την ψυχοθεραπεία. Υπάρχουν πολλές διαδικτυακές πλατφόρμες που μιλούν ανοιχτά για τον διαλογισμό, βίντεο που διδάσκουν τον τρόπο που συντελείται και φόρουμ που οι διαλογιζόμενοι εκθέτουν τις σχετικές τους εμπειρίες. Πολλές φορές πραγματοποιούνται retreats, όπου οι άνθρωποι μπορούν να αποσυρθούν κάποιες μέρες σε ένα ήσυχο μέρος, συνήθως κοντά στη φύση, και να κάνουν εναλλακτικές διακοπές, εντάσσοντας τον διαλογισμό στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Στην Ινδία υπάρχει ένα κανάλι που έχει αφιερωθεί στη διάδοση και την εξάπλωση του διαλογισμού, ενώ ολοένα και περισσότερα κέντρα γιόγκα και σχολές διαλογισμού εμφανίζονται, κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα. Η παγκοσμιοποίηση παίζει, επίσης, σαφώς καθοριστικό ρόλο στην εξάπλωση της φήμης του διαλογισμού, κυρίως μέσα από την πολυπολιτισμικότητα που τη συνοδεύει στις σύγχρονες κοινωνίες.

*Σ16-Ε (+) «Πάρα πάρα πολύ περισσότερο. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι με ρωτάνε και μάλιστα μικρά παιδιά του δημοτικού και όχι τόσο για τη γιόγκα, που το εκλαμβάνουν περισσότερο σαν γυμναστική. Με ρωτάνε «είναι αλήθεια ότι σε ηρεμεί η γιόγκα ή είναι αλήθεια αυτό που λένε για τον διαλογισμό;» και μάλιστα τον κάνουν, κάθονται σε μια στάση και*

*αρχίζουν να κάνουν κάποιους ήχους. Αυτό θέλουν τα παιδάκια. Νομίζω πάρα πολλοί άνθρωποι ενδιαφέρονται για τον διαλογισμό. Υπάρχουν διαδικτυακές πλατφόρμες π.χ. για τον διαλογισμό που απευθύνονται σε άτομα με κινητικά προβλήματα, επειδή δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση σε χώρους γιόγκα και προσφέρουν καθοδηγούμενους διαλογισμούς με e-mail κάθε μέρα με κάποιες οδηγίες και ασκήσεις και συμμετέχουν και άνθρωποι με οικονομικά προβλήματα, γιατί είναι δωρεάν ή που δεν έχουν χρόνο, είναι στο σπίτι περίεργες ώρες και δεν μπορούν να πάνε σε κάποιο στούντιο».*

*Σ18-Ε (+) «Νομίζω ναι γιατί τώρα πια ενημερωνόμαστε και πιο πολύ γι' αυτό, δηλαδή με το διαδίκτυο, θέλοντας ή μη, κάποια στιγμή θα βγει μπροστά σου, θα πεις για να κάνω μια στιγμή να δω, ας το δοκιμάσω. Ενώ παλιά ήταν ότι έπρεπε να συναντήσεις κάποιον που να ασχολείται. Πόσο πιθανόν θα ήταν κάτι τέτοιο σε κοινωνίες που μπορεί να ήταν πιο κλειστές ή που δεν υπήρχε αυτή η δυνατότητα να ταξιδέψεις και να πας κάπου παρά έξω να ψαχτείς; Νιώθω δηλαδή ότι μάλλον είναι πιο έντονο τώρα και μάλλον πιο ανοιχτό, ώστε να μη στιγματιστείς, γιατί μπορεί κάποτε να συνδεόταν με θρησκείες ή με πεποιθήσεις που δεν ήθελες να το παρουσιάσεις γιατί μπορεί να σε έλεγαν βουδιστή ή οτιδήποτε άλλο. Σήμερα είναι πιο ανοιχτό, όπως έγινε και με τη γιόγκα κι αν σου πει κάποιος ότι κάνει γιόγκα δε θα το θεωρήσεις περίεργο, οπότε θα βγει και ο διάσημος και θα πει ότι «Εγώ το πρωί κάνω τον διαλογισμό», άρα θα το ακούσει και ο άλλος και θα πει ότι για να το κάνει και ο χ, μήπως έχει κάποια βαρύτητα»;*

*Σ37-Ε (+) «Πάρα πολύ περισσότερο. Με βάση αυτά που γνωρίζω ναι. Πολύ περισσότερο, πλέον ανεβαίνει συνεχώς η διασημότητα του διαλογισμού, να το πω. Όσος κόσμος το γνωρίζει κι έρχεται σε επαφή με αυτό, το αναζητά περισσότερο πια».*

*Σ9-Ε (-) «Ναι σίγουρα. Παλιότερα ίσως να ήταν σε κάποιες άλλες χώρες έτσι περισσότερο ανεπτυγμένο και θεωρώ ότι όπως όλα τα πράγματα στα πλαίσια της παγκοσμιοποίησης και το πόσο ακούγονται και το πόσο προβάλλονται όλο και περισσότερο, όπως και η γιόγκα και άλλες Ανατολικές τεχνικές χρησιμοποιούνται περισσότερο και στον Δυτικό πια κόσμο. Νομίζω ότι έχει να κάνει πολύ και με τον τρόπο που προβάλλεται, «Να αυτός κάνει διαλογισμό και είναι έτσι ή αλλιώς», ως πρότυπο, πάρα πολλοί άνθρωποι από τον χώρο του θεάματος, διάσημοι, ηθοποιοί. Θεωρώ ότι και αυτός είναι ένας τρόπος που επηρεάζει πολύ, τα ΜΜΕ, χωρίς να αμφισβητώ τα όλα θετικά που είπα ότι σαφώς έχει επηρεάσει κι αυτό. Όπως και με την ψυχοθεραπεία, βγήκαν πέντε διάσημοι και είπαν ότι μπορούμε να κάνουμε ψυχοθεραπεία όλοι, δεν είναι ταμπού η ψυχοθεραπεία και επεκτάθηκε αντίστοιχα».*

*Σ31-Ε (-) «Υποθέτω πως ναι. Υπάρχει μεγαλύτερη διάδοση, γιατί η πληροφορία κυκλοφορεί παραπάνω, υπάρχει μεγαλύτερη πολυπολιτισμικότητα, οπότε μπορεί πριν σαράντα χρόνια*

*διαλογισμό στην Ελλάδα να έκαναν ένας δύο και γιόγκα. Υποθέτω ότι τουλάχιστον στις Δυτικές κοινωνίες διδάσκεται περισσότερο».*

*Σ2-Ι (+) «Η ξαφνική του διάδοση μοιάζει με τη φωτιά στο δάσος. Πριν δεν ήξεραν για τον διαλογισμό και τώρα το ξέρουν όλοι. Νομίζω ότι ο βασικός λόγος είναι ότι η ζωή έχει γίνει πολύ πιεστική σήμερα. Ακόμα και στις εταιρείες υπάρχει μια μέρα στην οποία προβλέπεται η πραγματοποίηση γιόγκα και διαλογισμού, γιατί η ζωή είναι τόσο αγχωτική και οι άνθρωποι αποζητούν νοητική ηρεμία. Δημιουργούνται εξ αυτού πολλά προβλήματα στις ζωές των ανθρώπων και τις σχέσεις τους και έτσι πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν για παράδειγμα στον* Bambaramdi, *ο οποίος έκανε ένα τηλεοπτικό κανάλι, όπου εξηγεί στον κόσμο ότι πρέπει να κάνει γιόγκα και διαλογισμό και τα οφέλη αυτών. Πέραν αυτού, υπάρχουν σχολές διαλογισμού και γιόγκα παντού πλέον στην Ινδία και οι άνθρωποι πάνε εκεί κάθε μέρα να κάνουν γιόγκα και διαλογισμό. Οι άνθρωποι είδαν πόσο μπορεί να τους βοηθήσει, το ξέρουν καλά πλέον. Συμμετέχουν και άντρες και γυναίκες σε αυτό, διαφορετικοί άνθρωποι. Στην τάξη που πήγαινα, για παράδειγμα, υπήρχαν 25 γυναίκες και περίπου ίσος αριθμός ανδρών».*

*Σ13-Ι (+) «Υπάρχει μια ανάγκη για διαλογισμό, πολύ περισσότερο τώρα. Οι πολύ φτωχοί άνθρωποι δεν το κάνουν, γιατί είναι πολύ απασχολημένοι με τον βιοπορισμό της καθημερινότητας. Βλέπω ότι και κάποιες μεγάλες εταιρείες που νοιάζονται πραγματικά για τους ανθρώπους εισάγουν τον διαλογισμό, αλλά νομίζω ότι κάποιες φορές μπερδεύουν τον διαλογισμό με τη γιόγκα, γιατί μιλούν για τη γιόγκα και στο τέλος κάνουν διαλογισμό. Μου φαίνεται λοιπόν ότι μπλέκουν δύο πράγματα, που δε νομίζω ότι αυτό είναι το σωστό. Αλλά την ίδια στιγμή θα μπορούσε να είναι μια καλή αρχή. Στη Ντάραμ Σάλα τυχαία πέσαμε πάνω σε μια κυρία που ήταν μια πνευματική γκουρού και προσκαλούσε τους ανθρώπους να επισκεφτούν το κέντρο τους, όπου πρότεινε διαλογισμούς των δεκαπέντε λεπτών. Οπότε ενεργά προσπαθούσαν να προσεγγίσουν και άλλους ανθρώπους».*

*Σ15-Ι (+) «Γνωρίζει μια μεγάλη επιστροφή. Το θυμάμαι από πάντα, μέλη της οικογένειας το έκαναν με διαφορετικούς τρόπους, αλλά τα τελευταία χρόνια γνωρίζει άνθιση, λόγω του* internet *και της διάδοσης που έχει η γιόγκα στη Δύση, με αποτέλεσμα να γίνει μια μεγάλη επιστροφή του διαλογισμού στην Ινδία. Μοιάζει σαν ένα ωραίο κύκλο, από την Ανατολή πήγε στη Δύση και τώρα επιστρέφει πάλι στην Ανατολή».*

*Σ14-Ι (-) «8 με 10 χρόνια πριν υπήρχε ένα κίνημα με κάποιον που τον έλεγαν* Bava Ramdi, *ο οποίος προώθησε τη γιόγκα και τις θετικές επιδράσεις της στον καθημερινό άνθρωπο. Μέχρι το σημείο αυτό η ανώτερη κλάση ανθρώπων κατέφευγε στον διαλογισμό και την πνευματικότητα. Ο άνθρωπος αυτός, που ήταν ένας καθημερινός άνθρωπος, άρχισε να μιλάει για τη γιόγκα και τις θετικές της επιδράσεις, αλλά και τον διαλογισμό και αυτό συνέβαλε καθοριστικά στη διάδοση*

*της γιόγκα στο ευρύ κοινό της Ινδίας. Οπότε ναι, 10 χρόνια πριν δεν ήταν τόσο διαδεδομένη, αλλά σήμερα όλοι ξέρουν για τη γιόγκα και αυτοί που καταφεύγουν σε αυτή συνήθως δοκιμάζουν και τον διαλογισμό. Είναι πολύ πιο διαδεδομένες πρακτικές, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι ψάχνουν τρόπους να ανακουφιστούν από το άγχος και επίσης γιατί δεν έβλαψε ποτέ κανένα. Όλοι γνωρίζουμε τις θετικές συνέπειες της γιόγκα, είναι μια σπουδαία πρακτική».*

***Μόδα.*** Ένας βασικός λόγος διάδοσης του διαλογισμού με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων είναι η μόδα. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες και των τεσσάρων κατηγοριών, Ελλήνων και Ινδών με και χωρίς εμπειρία στις διαλογιστικές πρακτικές, αντιλαμβάνονται ότι ο διαλογισμός γνωρίζει περαιτέρω διάδοση στις μέρες μας γιατί αποτελεί μόδα. Η μόδα εδώ νοηματοδοτείται με δύο αντίθετους τρόπους, θετικό και αρνητικό.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη θετική νοηματοδότηση της μόδας, υποστηρίζεται ότι ο διαλογισμός αποτελεί ένα μέσο περαιτέρω προσωπικής εξέλιξης, που εντάσσεται σε ένα ευρύτερο φυσικό τρόπο ζωής που δίνει έμφαση στη φροντίδα του σώματος, την υγιεινή διατροφή και έναν πιο οικολογικό τρόπο ζωής. Στην κατεύθυνση αυτή επισημαίνεται ότι ο διαλογισμός σαν έννοια είναι πιο διαδεδομένος και κατανοητός, σαν εργαλείο που προσφέρει πολλά θετικά οφέλη σε ψυχολογικό επίπεδο και δε συγχέεται πλέον με θρησκευτικές πρακτικές και προκαταλήψεις. Στην Ινδία η μόδα αυτή αφορά κυρίως τις μεγάλες πόλεις, όπου εκεί είναι πλέον ευρέως διαδεδομένος, ιδιαίτερα στα ιερά μέρη.

*Σ8-Ε (+) «Δεν ξέρω, μάλλον, γιατί έχει γίνει αυτή η μόδα, τώρα δεν ξέρω τι γινόταν πριν. Η αλήθεια είναι ότι πριν από τη γιόγκα δεν είχα ακούσει για διαλογισμό, για κάποιον που να κάνει διαλογισμό ας πούμε, κάποιον πραγματικό, όχι κάποιον που ζει στο Θιβέτ».*

*Σ18-Ε (+) «Κάνουν αυτοί που το βλέπουν ως μόδα, για να λένε ότι κάνουμε διαλογισμό και άρα είμαστε πνευματικοί άνθρωποι και κάνουν μάλλον λίγο και αυτοί που έχουν ψαχτεί σε αυτό το κομμάτι κι έχουν ακούσει αρχικά και δει στη συνέχεια το κατά πόσο τους βοηθάει, που για να το κάνουν τους βοηθάει».*

*Σ9-Ε (-) «Κοίταξε νομίζω ότι σε πρώτη φάση έχει γίνει και λίγο μόδα, έχει να κάνει και με το lifestyle του καθενός, δηλαδή αν κάποιος έχει, έτσι, δεν ξέρω αν είναι ανατολικής προέλευσης, ασπαστεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής, το να φροντίσει τη διατροφή του, το να φροντίσει τη σχέση του, το να φροντίσει ξέρω γω το πνεύμα του, μέσα σε όλα τα άλλα που κάνει, διαβάζοντας κάποια βιβλία ίσως, προσπαθώντας έτσι να εξελιχθεί περισσότερο, είναι κι αυτό μια τεχνική, ένα μέσο για περαιτέρω εξέλιξη. Νομίζω ότι όλοι μπορούν να το κάνουν, όποιος θέλει, έτσι, να τον κατανοήσει καλύτερα, υποθέτω ότι κάνει διαλογισμό. Νομίζω ότι ενδείκνυται για όλους».*

*Σ30-Ε (-) «Ναι σίγουρα, γιατί παίζει λίγο ρόλο και το θέμα της μόδας στη γιόγκα, δηλαδή η γιόγκα έχει γίνει λίγο μόδα πια, οπότε είναι λίγο πιο ανοιχτό, δεν είναι όπως δέκα χρόνια πια, που αν έλεγες σε κάποιον ότι κάνεις γιόγκα θα σε πέρναγε για βουδιστή. Σίγουρα έχει γίνει λίγο πιο κατανοητό πλέον σε όλο τον κόσμο, άρα είναι και πιο εύκολο να προσεγγιστεί κάποιος.*

*Σ34-Ε (-) «Κανένα εργαλείο δεν είναι σκέτο από μόνο του, δηλαδή, αν ένας άνθρωπος είναι αυτοαναφορικός, θα εξακολουθήσει να είναι αυτό, δεν θα αλλάξει επειδή κάνει πολύ διαλογισμό, αλλά νομίζω ότι είναι λίγο αυτό, ότι είναι μόδα και γι' αυτό δεν έχω ασχοληθεί προσωπικά, παρότι μπορεί να είναι κάτι πολύ ωραίο, μου αρέσει σαν ιδέα, αλλά πρακτικά με κολλάει επειδή είναι μόδα».*

*Σ2-Ι (+) «Δεν κάνουν όλοι διαλογισμό στην Ινδία. Σήμερα δεν υπάρχει πολύ μεγάλη επίγνωση σχετικά. Βέβαια υπάρχουν αρκετοί που κάνουν σήμερα στην Ινδία γιόγκα και διαλογισμό σαν μόδα. Δεν είναι ότι όλοι οι άνθρωποι εδώ ξέρουν για αυτό, αλλά αν πας στις μεγάλες πόλεις ή υπάρχουν πολλά ιερά μέρη στην Ινδία, όπου άνθρωποι κάνουν διαλογισμό, όπως μια φίλη μου που πάει συστηματικά και κάνει διαλογισμό».*

*Σ12-Ι (+) «Νομίζω ότι στις μέρες μας υπάρχει πολύ περισσότερη έρευνα γύρω από τη γιόγκα και τον διαλογισμό. Πολλοί άνθρωποι που ασχολούνται με τη φυσική κατάσταση, ψάχνονται γύρω από τη γιόγκα και τον διαλογισμό. Νομίζω ότι οι περισσότεροι μπορεί να διστάζουν, γιατί δεν θέλουν να κάθονται ακίνητοι χωρίς να κάνουν τίποτα».*

***Επιστημονική αναγνώριση.*** Υπάρχουν κάποιες αναφορές στις απαντήσεις των συμμετεχόντων, κυρίως ελληνικής προέλευσης, που συνδέουν την αυξημένη χρήση του διαλογισμού με την επιστημονική αναγνώριση που τον συνοδεύει τα τελευταία χρόνια. Αναγνωρίζονται από την επιστημονική κοινότητα τα οφέλη του διαλογισμού, εισάγεται στην ψυχολογία, στα νοσοκομεία και αποκτά τεκμηριωμένη βάση η λειτουργία του, με αποτέλεσμα να ισχυροποιείται ως εργαλείο και να αφορά πιο ευρύ κοινό, σε αντίθεση με

το παρελθόν που αποτελούσε πιο εξωτική πρακτική, για ανθρώπους απομονωμένους ή άρρηκτα συνδεδεμένη με θρησκευτικές αναφορές.

*Σ1-Ε (+) «Παγκοσμίως χρησιμοποιείται παραπάνω. Αναγνωρίστηκε επιστημονικά το όφελος που μπορεί να προσφέρει και οπότε αυτό σήμερα σίγουρα, όταν η επιστήμη άρχισε να πει ότι αυτή η πρακτική περί της οποίας δεν ξέραμε σχεδόν τίποτα, ήταν κάτι που μας φαινόταν πολύ εξωτικό και κάτι πολύ θρησκευτικό, μόνο για σοφούς πάνω στα βουνά, στις σπηλιές που δεν είχαν τίποτα άλλο να κάνουν, όταν είδαμε ότι είναι κάτι που εφαρμόζεται πολύ καλά στην καθημερινή μας ζωή και η επιστήμη είπε ότι έχει πάρα πολλά οφέλη για τον άνθρωπο, ε τότε άρχισε να επεκτείνεται παγκοσμίως και πολύ πολύ έντονα όλο αυτό».*

*Σ15-Ε (+) «Ναι, νομίζω ότι οι άνθρωποι έχουν αρχίσει να το παραδέχονται, αφού μπαίνει και στην ψυχολογία πλέον. Παραδέχονται ότι αυτό το πράγμα μπορεί να λειτουργήσει και ότι δεν είναι μια βλακεία που κάθεσαι απλά ακίνητος και κοιτάς ψηλά.*

*Σ23-Ε (-) «Δεν ξέρω σίγουρα, η γιόγκα επεκτείνεται πάρα πολύ σε σχέση με την εξάπλωση του διαλογισμού, για την εξάπλωση της γιόγκα είμαι σίγουρη, ενώ νομίζω ότι ο διαλογισμός υπολείπεται σε σχέση με τη γιόγκα».*

*Σ23-Ε (-) «Ούτως ή άλλως έχει μπει και στη Δυτική Ιατρική όλο αυτό. Ο βελονισμός έχει μπει και σε δημόσια νοσοκομεία και στην Ελλάδα, επίσης μπαίνει και η γιόγκα σιγά σιγά, που σίγουρα η γιόγκα έχει πάρει πολύ μεγάλες διαστάσεις σε πολλές χώρες».*

Ένας μικρός, τέλος, αριθμός από τους έμπειρους Έλληνες συνεντευξιαζόμενους προτείνει τη σύνδεση του διαλογισμού με την ψυχοθεραπεία και την εισαγωγή του στον επιστημονικό κλάδο της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας. Προτείνεται σαν πολύ ισχυρό εργαλείο για την κατάθλιψη, τα προβλήματα με τις εξαρτήσεις, την αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών και άλλων αγχογόνων ζητημάτων.

*Σ10-Ε (+) «Εγώ ήδη από την πρώτη εβδομάδα κατάλαβα ότι αυτή είναι μια διαδικασία θεραπευτική, θα έπρεπε να συνδυάζεται με την ψυχοθεραπεία, φέρνει ίαση στην ψυχή και στο σώμα, απλά ο κόσμος δεν το γνωρίζει λόγω αυτών των κοινωνικοπολιτικών και θρησκευτικών μηχανισμών που αποτρέπουν τον κόσμο να δει κάτι καινούριο και γενικά σαν χώρα είμαστε πολύ πίσω, μπορεί και σε επιστημονικό επίπεδο και κοινωνικό, ο κόσμος να αρνείται να δει και να γνωρίσει κάτι καινούριο και να το βάλει».*

*Σ15-Ε (+) «Πιστεύω γενικά ότι στην ψυχολογία ο διαλογισμός είναι η λύση, δύσκολη λύση για κάποιον που έχει κατάθλιψη να μπει σε διαλογισμό, γιατί στο παρελθόν έχω περάσει βαριά κατάθλιψη και καταλαβαίνω ότι πρέπει να τελειώσει αυτό το βαρύ πράγμα το χημικό, φτάνει αυτή η χημεία, που μπουκώνουν τον κόσμο, εμένα αυτό μου βγήκε. Πιστεύω όμως και πάλι ότι μπορεί να βοηθήσει τον κόσμο ακόμα και για την κατάθλιψη. Δηλαδή παλιά η Ψυχολογία που ήταν δίνουμε φάρμακα αντικαταθλιπτικά και όλα αυτά, επειδή έχω βιώσει πολύ άσχημα αυτή την περίοδο και με τη μητέρα μου που έπινε χάπια όλη της τη ζωή, ηρεμιστικά και όλα αυτά, αν είχε κάποιον άνθρωπο που να μην την είχε βάλει από την αρχή στα χάπια και της είχε πει κάνε κίνηση, κάνε γυμναστική και να τη στήριζε σε αυτό, γιατί το να πεις σε κάποιον πήγαινε κάνε διαλογισμό, είναι δύσκολο, χρειάζεται να τον καθοδηγήσεις. Αυτό είναι πιστεύω της εποχής μας το άνοιγμα και το καλύτερο που κάνουμε, ότι μπαίνει ο διαλογισμός και όλα αυτά στην πραγματική ζωή του ανθρώπου και το παραδέχεται και η επιστήμη που εκεί θα γίνει το πιο μεγάλο άνοιγμα πιστεύω. Όταν ξεκίνησα το LSD και το συνδύαζα με τον διαλογισμό ήταν μια νιρβάνα. Όταν έκοψα τα ναρκωτικά δεν ένιωθα τίποτα, αυτό όμως με έβαλε στη διαδικασία να ξεκινήσω πάλι από την αρχή. Οπότε νομίζω ότι η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι το μόνο που μπορεί να αντικαταστήσει εξαρτήσεις, με έναν σωστό όμως άνθρωπο δίπλα σου, γιατί εγώ στην αρχή δεν είχα σωστή καθοδήγηση. Νομίζω ότι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορεί να κάνει η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι σε ανθρώπους με εξαρτήσεις και ανθρώπους που έχουν πρόβλημα με καταθλίψεις και ψυχολογικά προβλήματα και μετά από τραύματα και τέτοια».*

***Βιβλία.*** Κάποιοι άλλοι, τέλος, από τους Έλληνες ασκούμενους στον διαλογισμό υποστηρίζουν ότι η πρώτη τους επαφή με την πρακτική του διαλογισμού συνέβη μέσα από σχετικά βιβλία.

*Σ11-Ε (+) «Διαβάζοντας κάποιο βιβλίο, μόνη μου. Μια από τις πρώτες φορές που το έκανα με πήρε ο ύπνος και μου είπανε ότι είναι πολύ καλό αυτό».*

*Σ27-Ε (+) «Ξεκίνησα σε μια εποχή που δεν υπήρχε τίποτα στην Ελλάδα, μου κίνησαν πάρα πολύ το ενδιαφέρον κάποια βιβλία για τις ανατολίτικες φιλοσοφίες, έψαξα ό,τι μπορούσα να βρω που υπήρχε εκείνο τον καιρό και το μόνο που υπήρχε στη φτωχική επαρχιακή πόλη της Θεσσαλονίκης ήταν η satyananda, ήταν ένα είδος hatha».*

**Δ. Πολιτισμικοί λόγοι.** Η κουλτούρα, διάφοροι θεσμικοί παράγοντες, η θρησκευτικότητα των διαλογιστικών πρακτικών και κάποιοι κοινωνικοί λόγοι είναι οι

βασικές υποενότητες στη θεματική κατηγορία των πολιτισμικών λόγων ως αιτιολογικών μηχανισμών της αυξημένης χρήσης του διαλογισμού στις μέρες μας.

***Κουλτούρα.*** Ο διαλογισμός παρουσιάζεται σαν αναπόσπαστο μέρος της κουλτούρας των Ινδών και γενικά των λαών ανατολίτικης προέλευσης. Τέτοιες αναφορές γίνονται από Έλληνες έμπειρους και άπειρους προς τον διαλογισμό, αλλά κυρίως από Ινδούς και των δύο κατηγοριών. Οι Ινδοί πιο συγκεκριμένα επισημαίνουν ότι ο διαλογισμός συνδέεται με διάφορες πτυχές της παράδοσής τους, αλλά και με διάφορα οικογενειακά εθιμοτυπικά.

*Σ10-Ι (+) «Στην Ινδία ο διαλογισμός είναι μέρος της κουλτούρας, της παράδοσης μας και της θρησκείας μας ας πούμε ή του τρόπου ζωής μας. Από τη στιγμή που γεννιέσαι, εισάγεσαι σε μια μορφή πνευματικότητας, αυτόματα, είτε σου αρέσει είτε όχι, είτε το καταλαβαίνεις είτε όχι. Έχω μια φωτογραφία από όταν ήμουν ενός χρόνου και κάθομαι στην ποδιά του παππού μου και κάνουμε κάποιες πνευματικές πρακτικές. Ας πούμε λοιπόν ότι από τη μέρα που γεννιέσαι στην Ινδία οι περισσότεροι άνθρωποι εισάγονται σε μια μορφή πνευματικότητας και επίσης αποτελεί μέρος του σχολικού μας προγράμματος, μας διδάσκεται η γιόγκα, ο διαλογισμός και προσευχές. Τον διαλογισμό τον κάνουμε κάθε πρωί, μετά την πρωινή μάζωξη υποχρεωτικά».*

*Σ17-Ι (-) «Δεν ξέρω την απάντηση σε αυτό. Νομίζω ότι στην ινδική παράδοση ο διαλογισμός ήταν πάντα μέρος της παράδοσης και των οικογενειακών εθιμοτυπικών, διότι στις περισσότερες οικογένειες Ινδών κάποιοι θα κάθονταν κάτω και θα διαλογίζονταν ή θα προσεύχονταν πολλές φορές τη μέρα, αν είσαι ινδουιστής ή μουσουλμάνος τουλάχιστον τέσσερις φορές, κάτι ανάλογο και οι χριστιανοί. Κατά μία έννοια ο θρησκευτικός διαλογισμός αποτελεί μέρος της ζωής μας ανά τους αιώνες, ωστόσο τώρα, ίσως επειδή έχουμε γίνει περισσότερο κοσμικός λαός και η θρησκεία έχει αρχίσει να παίζει λιγότερο ρόλο, οι άνθρωποι που μας βοηθούν να μάθουμε διαλογισμό είναι πολλές φορές άνθρωποι που το κάνουν σαν διαφημιστική επιχείρηση. Παρουσιάζουν τον εαυτό τους ως δάσκαλο διαλογισμού που δεν ακολουθεί κάποια θρησκεία και ίσως για αυτό τον λόγο κάνουμε διαλογισμό περισσότερο από παλιά, αλλά δεν ξέρω αν υπάρχει κάποια στατιστική εγκυρότητα σε αυτή την υπόθεση. Ο διαλογισμός ήταν κάποτε μέρος της παράδοσής μας και τώρα παρουσιάζεται με πιο ιδιαίτερο τρόπο».*

***Θεσμικό πλαίσιο.*** Έλληνες και Ινδοί συμμετέχοντες ανεξαρτήτως της εμπειρίας τους στον διαλογισμό συνδέουν την ευρεία διάδοση των διαλογιστικών πρακτικών με την

εισαγωγή τους στους θεσμούς και τον κοινωνικό ιστό με πολυδιάστατο τρόπο. Οι Ινδοί αναφέρουν τη χρήση του διαλογισμού στα σχολεία, τα οποία παλιότερα ήταν θρησκευτικά, ενώ σήμερα αφορά σχολεία ανεξαρτήτως θρησκευτικού προσανατολισμού ως μέρος του σχολικού προγράμματος. Στα πλαίσια της χρήσης του διαλογισμού στο ινδικό εκπαιδευτικό σύστημα υπάρχουν αναφορές χρήσης του διαλογισμού στα πανεπιστήμια. Οι Έλληνες αντίστοιχα στις τοποθετήσεις τους, που αφορούν την εφαρμογή του διαλογισμού στα σχολεία, κάνουν αναφορές σε σχολεία του εξωτερικού, στα οποία έχουν ακούσει ή γνωρίζουν ότι χρησιμοποιείται ο διαλογισμός ή όπως είδαμε και νωρίτερα προτείνουν και επιθυμούν την ένταξη διαλογιστικών πρακτικών στα ελληνικά σχολεία.

Η χρήση του διαλογισμού σχετίζεται επίσης με την προαγωγή της υγείας, σε ψυχολογικό και ιατρικό επίπεδο. Έτσι, οι αναφορές των συμμετεχόντων περιλαμβάνουν νοσοκομεία και ιατρικά κέντρα, χώρους ψυχοθεραπείας και ψυχολογικής υποστήριξης. Η ένταξη του διαλογισμού στον εργασιακό χώρο είναι κάτι που βλέπουμε στις απαντήσεις των Ινδών ως πραγματικότητα για την προαγωγή της εργασίας και την αντιμετώπιση του άγχους και της ανταγωνιστικότητας, ενώ στους Έλληνες συναντάται ως προτροπή να γίνει κάτι αντίστοιχο, καθότι έχουν ακούσει ότι κάτι τέτοιο συνηθίζεται στο εξωτερικό.

*Σ3-Ε (+) «Πάρα πολύ. Εγώ ξεκίνησα διαλογισμό πριν από 20 χρόνια ουσιαστικά σαν πρακτική κανονική ή πριν από 25 χρόνια και τώρα έχει αυξηθεί πάρα πάρα πολύ ο αριθμός των ατόμων που ασχολούνται, που το υιοθετούν για την καθημερινότητά τους που καταφεύγουν σ' αυτό με διαφορετικές τεχνικές και τρόπους. Υπάρχουν και ολόκληρες πια επιχειρήσεις που μαθαίνουν στους υπαλλήλους και στο διοικητικό τους προσωπικό να κάνουν διαλογισμό. Τους κάνουν επί τούτου retreats και εξορμήσεις για να μάθουν τέτοιες τεχνικές, υπάρχουν νοσοκομεία, ιατρικά κέντρα και θεσμοί που εκπαιδεύουν το προσωπικό και εντάσσουν τις τεχνικές για όλους».*

*Σ4-Ι (+) «Έχω κάνει διαλογισμό για 18 χρόνια, το κάναμε στο σχολείο το πρωί, από την ηλικία των τεσσάρων χρόνων. Ήταν ένα θρησκευτικό σχολείο, το οποίο χρηματοδοτείτο από ένα θρησκευτικό οργανισμό, γιατί η πλειοψηφία των σχολείων δεν είχαν διαλογισμό στο πρόγραμμά τους. Οπότε είχαμε τριάντα λεπτά διαλογισμό το πρωί σαν μέρος μαθήματος γιόγκα. Σήμερα*

*νομίζω ότι σε πολλά σχολεία στην Ινδία έχουν εισάγει τον διαλογισμό και τα τελευταία έξι χρόνια έχει διαδοθεί σε πάρα πολλά σχολεία στην Ινδία και τα μαθήματα γιόγκα έχουν γίνει πολύ δημοφιλή στην Ινδία, δεν έχουν τόσο πολιτισμικό ή θρησκευτικό χαρακτήρα, αλλά συνδέονται περισσότερο με τα οφέλη που επιφέρουν στην υγεία. Όπως κάνει κανείς γιόγκα, ανάλογα κάνει και διαλογισμό».*

*Σ10-Ι (+) «Ας πούμε λοιπόν ότι από τη μέρα που γεννιέσαι στην Ινδία οι περισσότεροι άνθρωποι εισάγονται σε μια μορφή πνευματικότητας και επίσης αποτελεί μέρος του σχολικού μας προγράμματος, μάς διδάσκεται η γιόγκα, ο διαλογισμός και προσευχές. Τον διαλογισμό τον κάνουμε κάθε πρωί, μετά την πρωινή μάζωξη υποχρεωτικά».*

*Σ12-Ι (+) «Για πρώτη φορά το έκανα στο σχολείο. Δεν διδάσκουν διαλογισμό σε όλα τα σχολεία της Ινδίας, απλά σε κάποια και μερικές φορές είναι προαιρετικό, εξαρτάται από σένα αν θες να συμμετάσχεις ή όχι. Στο σχολείο μου το δοκίμασαν όλοι οι μαθητές τουλάχιστον κάποιες φορές. Είδαν ότι κάνει καλό στους μαθητές. Δεν το κάνουν σε όλα τα σχολεία ούτε όλοι οι άνθρωποι. Σήμερα συμβαίνει ολοένα και περισσότερο και στο προτείνουν οι άλλοι να το κάνεις. Εγώ το έκανα στο σχολείο για δύο χρόνια περίπου».*

*Σ12-Ι (+) «Στα αρχαία χρόνια έκαναν όλοι σχεδόν διαλογισμό, στη συνέχεια μειώθηκαν αυτοί που το έκαναν και τα τελευταία 6 με 8 χρόνια έχει εισαχθεί εκ νέου στην κοινωνία και ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι συζητούν σχετικά. Θυμάμαι ότι, όταν ήμουν πολύ μικρός, σχεδόν κανένας δε μιλούσε γι' αυτό. Τα τελευταία 5 με 6 χρόνια πολύ περισσότεροι άνθρωποι το κάνουν κι έχει ξαναμπεί στα σχολεία. Νομίζω γιατί εξαιτίας των επιπέδων του άγχους και των πολλών πραγμάτων που έχουμε να κάνουμε, της μεγάλης ανταγωνιστικότητας στον χώρο της εργασίας, περισσότεροι άνθρωποι το κάνουν. Στην Ινδία το τέλος του σχολείου για την εισαγωγή σου στο πανεπιστήμιο είναι πάρα πολύ αγχωτικό, οπότε νομίζω ότι και για αυτό τον λόγο οι μαθητές κάνουν έστω και κάποια απλή μορφή διαλογισμού, για τη μείωση του άγχους τους. Ξέρω πολλούς ανθρώπους που το κάνουν για την αντιμετώπιση του άγχους τους, ειδικά επειδή δεν κοστίζει τίποτα. Δε χρειάζεται να ξοδέψει κανείς χρήματα για να κάνει διαλογισμό».*

*Σ9-Ι (-) «Περισσότεροι άνθρωποι στην Ινδία καταφεύγουν στη γιόγκα και στον διαλογισμό σήμερα, γιατί οι άνθρωποι είναι πιο συνειδητοποιημένοι σε θέματα προαγωγής της υγείας. Υπάρχουν πάρα πολλά κέντρα γιόγκα πλέον και αρκετά κέντρα για διαλογισμό».*

***Θρησκευτική πρακτική.*** Δύο από τους Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό θεωρούν ότι ο διαλογισμός αποτελεί μέρος της θρησκείας. Στους ινδικής καταγωγής συμμετέχοντες μικρός αριθμός και των δύο κατηγοριών αναφέρουν ότι ο διαλογισμός

αποτελεί μέρος της θρησκείας στην Ινδία και συνεπώς αυτός είναι και ο λόγος που πιστεύουν ότι ωθεί τους ανθρώπους να κάνουν διαλογισμό.

*Σ34-Ε (-) «Από ανθρώπους που ξέρω ας πούμε οι περισσότεροι κάνουν γιατί δε βρήκαν απαντήσεις εκεί που τις έψαχναν, όχι μόνο θρησκευτικά αλλά και ιδεολογικά, και υπάρχουν και άνθρωποι που είναι κομμάτι της θρησκείας τους ο διαλογισμός, προφανώς και άνθρωποι που το θεωρούν ένα εργαλείο επιβίωσης, νομίζω».*

*Σ4-Ι (+) «Νομίζω είναι οι πιο θρησκευόμενοι άνθρωποι που κάνουν διαλογισμό, νομίζω ότι η πλειονότητα αυτών είναι θρησκευόμενοι».*

*Σ6-Ι (+) «Και στον Ινδουισμό, κάποιος που κάνει διαλογισμό, θεωρείται ότι αφιερώνει χρόνο στην πίστη του».*

*Σ7-Ι (+) «Το 10% των Ινδών κάνει διαλογισμό, εξαρτάται από την κουλτούρα και τη θρησκεία, διότι δεν κάνουν διαλογισμό όλες οι θρησκείες. Στον Ινδουισμό υπάρχει πολύ διαλογισμός. Μπορεί βέβαια να κάνω λάθος, έτσι μου φαίνεται εμένα. Αλλά νομίζω ότι ο διαλογισμός δεν έχει να κάνει με τη θρησκεία».*

*Σ5-Ι (+) «Πρώτα πας με τη μαμά στη Γκουρντβάρα κι εκεί όλος ο κόσμος κάνει διαλογισμό. Εκεί βλέπεις όλα τα παιδιά και σιγά σιγά όσο μεγαλώνουμε καταλαβαίνουμε γιατί αυτό είναι ωραίο».*

*Σ8-Ι (+) «Συνήθιζα να προσεύχομαι στα πλαίσια του Ινδουισμού. Άρχισα να τραγουδάω κάποια mantras και στη συνέχεια άρχισα να συγκεντρώνομαι στα mantras κάθε φορά. Ήμουν 17 χρόνων όταν ξεκίνησα, αλλά δεν είχα επίγνωση τότε».*

***Κοινωνικοί λόγοι.*** Λίγοι Έλληνες συμμετέχοντες δηλώνουν ότι ο διαλογισμός αποτελεί μέρος της κοινωνικής ταυτότητας. Αντίστοιχα, πολύ μικρός αριθμός και των δύο ομάδων των Ινδών συμμετεχόντων υποστηρίζουν ότι είναι κοινωνικοί οι λόγοι που δικαιολογούν την τόσο διαδεδομένη ενασχόληση των ανθρώπων με τον διαλογισμό.

Ο συμμετέχων με εμπειρία τοποθετείται με θετικό τρόπο στην κατεύθυνση της δημιουργίας κοινωνικής ταυτότητας, με την έννοια ότι η ενασχόληση με τον διαλογισμό αρχίζει να χαρακτηρίζει τον άνθρωπο, διαμορφώνει ένα αντίστοιχο προφίλ, μέσω του οποίου συνδέεται με άλλους ανθρώπους σε επίπεδο συλλογικής συνείδησης.

Αντίθετα, ο ελληνικής καταγωγής συμμετέχων χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό περιγράφει τον διαλογισμό ως μέρος της κοινωνικής ταυτότητας με αρνητική χροιά. Υποστηρίζει ότι χρησιμοποιείται εσκεμμένα, ώστε να διαφέρει κανείς από τον μέσο όρο και να θεωρείται κάτι ανώτερο από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο. Ο Ινδός συμμετέχων, που τοποθετείται στην κατεύθυνση αυτή, υποστηρίζει ότι στην Ινδία οι άνθρωποι για κοινωνικούς λόγους κάνουν διαλογισμό, έτσι ώστε να βρουν τον κατάλληλο σύντροφο, να πάει καλά η σχέση τους και να παραμείνει ενωμένη η οικογένειά τους.

*Σ29-Ε (+) «Το κάνουν γιατί έχουν δει οφέλη σε προσωπικό επίπεδο και γιατί αυτό δημιουργεί ένα είδος κοινωνικής ταυτότητας, δηλαδή ότι παίρνουν δύναμη από αυτό και δίνουν δύναμη, ώστε να προσελκύσουν κάποιον να κάνει και ο ίδιος διαλογισμό και να βοηθηθούν σε αμοιβαίο επίπεδο, να βοηθήσουν και να βοηθηθούν, γιατί όσο μεγαλώνει η ομάδα ή ο κόσμος που κάνει διαλογισμό είναι σαν να ακούει αυτό το ανώτερο πράγμα που λέγεται Είναι, σαν να τροφοδοτείται περισσότερο, είναι τώρα αυτό το mahabharata, είναι το ανθρώπινο πνεύμα, σαν συλλογική συνείδηση».*

*Σ6-Ι (+) «Στην Ινδία επίσης η αστρολογία είναι πάρα πολύ δημοφιλής. Ειδικά όταν οι άνθρωποι θέλουν να παντρευτούν συμβουλεύονται πάρα πολύ τα άστρα, τα ζώδια και τη νουμερολογία. Οι άνθρωποι λοιπόν που ασχολούνται με αυτά και συμβουλεύουν σχετικά είναι επίσης άνθρωποι που κάνουν διαλογισμό. Χρειάζεται να διαλογίζονται, ώστε να συγκεντρώνονται και να συμβουλεύουν για τη δημιουργία καλών ζευγαριών. Εξαρτάται από το μέρος της Ινδίας και την περίοδο της ζωής σου, δηλαδή η διδασκαλία του στο σχολείο αποτελεί μέρος της κουλτούρας, έπειτα στο πανεπιστήμιο δεν το κάνεις πολύ, αλλά στη συνέχεια όταν πλησιάζεις την ηλικία του γάμου αρχίζεις να το κάνεις πάλι, για να ελκύσεις τον πιο κατάλληλο σύντροφο, αλλά και για να βρεις δουλειά, επειδή στην Ινδία δεν δουλεύουν όλοι. Μετά μπορεί μια γυναίκα να κάνει στο σπίτι διαλογισμό για την οικογένειά της».*

**Περιορισμένη χρήση διαλογισμού.** Στην κατεύθυνση των αρνητικών απαντήσεων ή των μη σίγουρων τοποθετήσεων σχετικά την ευρύτερη χρήση του διαλογισμού από τους Έλληνες σημειώνεται ή άγνοια ή περιορισμένη χρήση, λόγω της ελλιπούς πνευματικότητας που μας χαρακτηρίζει σαν λαό. Οι Ινδοί εκείνοι που θεωρούν ότι έχει μειωθεί η χρήση του διαλογισμού σε σχέση με το παρελθόν, αποδίδουν σε

διαφορετικά αίτια τη φθίνουσα πορεία. Μία αναφορά, συγκεκριμένα, από την ομάδα των έμπειρων προς τον διαλογισμό Ινδών και μία από την αντίστοιχη μη έμπειρη ομάδα, γίνεται ως προς την εμπορευματοποίηση και τη φθορά της παράδοσης, ως λόγο που κάνει τον διαλογισμό να φθίνει σε συχνότητα χρήσης του στην Ινδία. Τέλος, από τους μη έμπειρους Ινδούς ως προς τη διαλογιστική πρακτική μία αναφορά γίνεται στον περιορισμένο χρόνο των σύγχρονων Ινδών, ως λόγο, αντίστοιχα, περιορισμένης χρήσης του διαλογισμού σε σχέση με παλιότερα στην Ινδία.

*Σ11-Ε (+) «Όχι. Δεν ξέρω πώς ήταν στο παρελθόν ή αν εγώ έχω αλλάξει κι έχω αυτή την αντίληψη».*

*Σ6-Ε (-) «Όχι, παγκοσμίως όχι. Εντάξει θεωρώ ότι λόγω της κουλτούρας που είχαμε και του πολιτισμού χρησιμοποιείται πιο επιφανειακά ή πιο επιδερμικά. Τώρα λόγω κυρίως της γιόγκα που έχει πάρει έκταση και μέσα από ασκήσεις εκγύμνασης κτλ. και όχι τόσο να εκγυμνάσεις τον νου σου από τα αποτελέσματα. Δεν θεωρώ πως είμαστε ένας λαός που ασκούμε την πνευματική μας ικανότητα και μάλιστα το κάνουμε λιγότερο σε σχέση με το παρελθόν».*

*Σ10-Ι (+) «Νομίζω ότι ο αριθμός των ατόμων που διαλογίζονται έχει μειωθεί. Ο λόγος είναι ότι ενώ βλέπεις παραπάνω ανθρώπους να διαλογίζονται σήμερα, δεν έχει αυξηθεί το ποσοστό πραγματικά, έχει μειωθεί. Επίσης, οι άνθρωποι που διαλογίζονταν το έκαναν πραγματικά, δεν έκαναν άλλα πράγματα. Σήμερα ακόμα και ο διαλογισμός έχει γίνει επιχείρηση. Οπότε όταν κάποιος έρχεται σε ένα μάθημα διαλογισμού, εξακολουθεί να κοιτάζει το ρολόι του. Σε ένα φεστιβάλ γιόγκα και διαλογισμού πολύ καλοπληρωμένο, ο δάσκαλος άρχισε να προωθεί τα προϊόντα του, ήταν πολύ εμπορευματοποιημένο. Το ίδιο ισχύει και στην Ινδία, η παράδοση φθείρεται μέρα με τη μέρα, το οποίο δεν είναι κάτι πολύ καλό, αλλά συμβαίνει. Ο κόσμος είναι μια διαρκής δυναμική αλλαγή, αλλά ας ελπίσουμε ότι θα παραμείνει η γιόγκα και ο διαλογισμός, γιατί έχουν επιβιώσει πάνω από 3.000 χρόνια, που είναι πολλά για την επιβίωση μιας παράδοσης. Το ωραίο πράγμα είναι ότι υπάρχουν πολλοί αρχαίοι πολιτισμοί στον κόσμο, η Ινδία, η Ελλάδα, η Αίγυπτος, το Θιβέτ, η Κίνα, αλλά μόνο από τον ινδικό πολιτισμό εξακολουθούν μετά από τόσες χιλιάδες χρόνια να εφαρμόζονται οι ίδιες πρακτικές από τόσους πολλούς ανθρώπους. Η ελληνική κοινωνία έχει πεθάνει, οι Αιγυπτιακοί Φαραώ καταλήφθηκαν από τους Μουσουλμάνους, ο Χριστιανισμός είναι συγκριτικά κάτι πολύ καινούριο, σε σχέση με τις παλιές θρησκείες, στο Θιβέτ κυριάρχησε η Κίνα».*

*Σ17-Ι (-) «Δεν ξέρω την απάντηση σε αυτό. Νομίζω ότι στην ινδική παράδοση ο διαλογισμός ήταν πάντα μέρος της παράδοσης και των οικογενειακών εθιμοτυπικών, διότι στις περισσότερες οικογένειες Ινδών κάποιοι θα κάθονταν κάτω και θα διαλογίζονταν ή θα προσεύχονταν πολλές φορές τη μέρα, αν είσαι ινδουιστής ή μουσουλμάνος τουλάχιστον τέσσερις φορές, κάτι ανάλογο και οι χριστιανοί. Κατά μία έννοια ο θρησκευτικός διαλογισμός αποτελεί μέρος της ζωής μας ανά τους αιώνες, ωστόσο τώρα ίσως επειδή έχουμε γίνει περισσότερο κοσμικός λαός και η θρησκεία έχει αρχίσει να παίζει λιγότερο ρόλο, οι άνθρωποι που μας βοηθούν να μάθουμε διαλογισμό είναι πολλές φορές άνθρωποι που το κάνουν σαν διαφημιστική επιχείρηση. Παρουσιάζουν τον εαυτό τους ως δασκάλους διαλογισμού που δεν ακολουθούν κάποια θρησκεία και ίσως για αυτό τον λόγο κάνουμε διαλογισμό περισσότερο από παλιά, αλλά δεν ξέρω αν υπάρχει κάποια στατιστική εγκυρότητα σε αυτή την υπόθεση. Ο διαλογισμός ήταν κάποτε μέρος της παράδοσής μας και τώρα παρουσιάζεται με πιο ιδιαίτερο τρόπο».*

## Συζήτηση

Στην παρούσα ενότητα θα επιδιώξουμε να συνοψίσουμε τις θεματικές κατηγορίες που αναδείχθηκαν από το σύνολο των ευρημάτων, συνοψίζοντας τα κοινά σημεία και αντιπαραβάλλοντας τα διαφορετικά, σε συνάρτηση με τους ερευνητικούς στόχους και τα συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν. Γενική ερευνητική περιοχή της ενότητας αυτής αποτέλεσε η νοηματοδότηση και η κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού σε διαπολιτισμικό επίπεδο, συγκρίνοντας τις τοποθετήσεις Ελλήνων και Ινδών συμμετεχόντων και αντιπαραβάλλοντας τις τοποθετήσεις των «μυημένων» και των «αμύητων» στον διαλογισμό. Βασικός στόχος της παρούσας ποιοτικής έρευνας, συγκεκριμένα, ήταν αφενός η διερεύνηση και κατανόηση των βιωμάτων και των εμπειριών όσων έχουν εμπειρία σε διάφορες διαλογιστικές πρακτικές και αφετέρου η γνώμη και η κοινωνική άποψη των ανθρώπων χωρίς σχετική εμπειρία. Με τον τρόπο αυτό επιδιώχθηκε η ανάδειξη της κοινωνικής αναπαράστασης του διαλογισμού στην Ελλάδα και την Ινδία της τρέχουσας χρονικής περιόδου. Στο σημείο αυτό θα παρουσιάσουμε συνοπτικά τα θέματα και τις υποκατηγορίες που προέκυψαν από την επεξεργασία του υλικού των συνεντεύξεων που είχαμε στη διάθεσή μας, αναλυτική παρουσίαση των

οποίων έγινε στην προηγούμενη ενότητα. Σε ένα δεύτερο επίπεδο θα επιδιώξουμε να ερμηνεύσουμε και να επεξεργαστούμε κριτικά τα αναδυόμενα θέματα με σκοπό την πληρέστερη κατανόησή τους και τη δημιουργική συσχέτισή τους με αντίστοιχα ερευνητικά δεδομένα, θεωρητικές προεκτάσεις και κοινωνικές προοπτικές.

**Νοηματοδότηση του διαλογισμού.** Το ζήτημα της προσλαμβανόμενης νοηματοδότησης του διαλογισμού αποτέλεσε το πιο κεντρικό ερευνητικό θέμα. Αφιερώθηκε αρκετός χρόνος στη διερεύνησή του και κατά τη συζήτησή του οι συμμετέχοντες κατέβαλαν ιδιαίτερη προσπάθεια και επέδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον υπογραμμίζοντας την ιδιαιτερότητα και το ενδιαφέρον του προσδιορισμού της συγκεκριμένης μεταβλητής. Οι θεματικές κατηγορίες που προέκυψαν από Έλληνες και Ινδούς συμμετέχοντες παρουσιάζουν τον διαλογισμό καταρχάς σαν μια πρακτική ενδοσκόπησης, μια νοητική πρακτική, ηρεμίας και πνευματικότητας και τέλος σαν μια πολιτισμική πρακτική.

Ο διαλογισμός ως *πρακτική ενδοσκόπησης* παρουσιάζεται ως μια προσωπική διαδικασία εσωτερικής επεξεργασίας της ψυχολογικής κατάστασης του υποκειμένου από το ίδιο το υποκείμενο. Η διαδικασία αυτή είναι πολυεπίπεδη και αντικειμενοποιείται σε τέσσερις υποενότητες: ως σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό, σαν διεργασία αυτοπαρατήρησης και αναστοχασμού, ως μια διαδικασία επεξεργασίας του υποσυνειδήτου και μια πρακτική κατανόησης του εαυτού και ανάπτυξης αυτογνωσίας. Η αναπαράσταση του διαλογισμού ως ενδοσκοπική πρακτική συνάδει με τα δεδομένα της διεθνούς βιβλιογραφίας. Η ίδια η φύση των περισσότερων διαλογιστικών πρακτικών είναι ενδοσκοπική στη βάση της, καθότι κατευθύνει την προσοχή του διαλογιζόμενου στη συναισθηματική του κατάσταση, στις ανακύπτουσες σκέψεις, καθώς και στην ποιότητα της ίδιας της διεργασίας της προσοχής (Lutz, et al., 2008· Kabat-Zinn, 1994).

Ο διαλογισμός ως *νοητική πρακτική* στη συνέχεια σκιαγραφείται σαν μια διαδικασία που σχετίζεται με τις γνωστικές διεργασίες κατά κύριο λόγο. Πολύ συχνά ο διαλογισμός προσεγγίζεται ως μορφή νοητικής ή γνωσιακής εξάσκησης (Cahn & Polish, 2006· Slagter et al., 2007). Η συγκεκριμένη θεματική κατηγορία είναι πολύ ισχυρή σε διαπολιτισμικό επίπεδο και απεικονίζεται πιο συγκεκριμένα μέσα από δύο υποθέματα. Το πρώτο αφορά στις καθοδηγούμενες σκέψεις και το δεύτερο με το άδειασμα του νου και την αυτοσυγκέντρωση.

Ο διαλογισμός ως *πρακτική ηρεμίας* αποτελεί μια επίσης πολύ ισχυρή κατηγορία που αναδύεται σε πολλαπλό επίπεδο, διαπολιτισμικά και ανεξαρτήτως εμπειρίας στον διαλογισμό. Οι υποενότητες της παρούσας κατηγορίας απευθύνονται τόσο σε επίπεδο εσωτερικής ψυχικής ισορροπίας, όσο και σε σωματικό επίπεδο. Η κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού ως πρακτική ηρεμίας ανταποκρίνεται στην ιστορική του προέλευση και την ουσία της φύσης του, όπως παρουσιάστηκε ενδελεχώς στο εισαγωγικό μέρος της παρούσας διατριβής. Ο απώτερος σκοπός της διδασκαλίας του Βουδισμού είναι η εσωτερική ισορροπία, η νιρβάνα, μια βαθιά αίσθηση εσωτερικής αρμονίας, η οποία αντιστοιχεί σε ένα είδος ψυχολογικής ευεξίας που επέρχεται μέσα από την απελευθέρωση από την εξάρτηση από εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα (Mitchell, 2002). Στην κινέζικη παράδοση, επίσης, δίνεται έμφαση στην επίτευξη ισορροπίας στη ζωή και ο διαλογισμός αποτελεί το κατεξοχήν κανάλι στην κατεύθυνση αυτή (Lee, Lin, Huang, & Fredrickson, 2013). Περισσότερο από τα τελευταία 30 χρόνια ερευνητικά ευρήματα συνδέουν τον διαλογισμό με την προαγωγή της ψυχολογικής και σωματικής ευεξίας (Baer, 2003· Keng, Smoski, & Robins, 2011).

Ο διαλογισμός ως *πρακτική πνευματικότητας* αποτελεί έναν επιπλέον πολύ σημαντικό τρόπο νοηματοδότησης του διαλογισμού σε διαπολιτισμικό επίπεδο. Πρόκειται για μια πάρα πολύ ισχυρή θεματική κατηγορία που αναδύεται και από τις τέσσερις

κατηγορίες συμμετεχόντων και συνοψίζεται σε τρεις υποενότητες: ως διαδικασία προσέγγισης υπαρξιακών ζητημάτων, σαν διεργασία σύνδεσης με ένα ευρύτερο οντολογικό πλαίσιο, αλλά και ως τρόπος σύνδεσης με μια πραγματικότητα μεταϋλικού τύπου. Ένας από τους ορισμούς του διαλογισμού συνίσταται στην περιγραφή του σαν αρχαία πνευματική πρακτική που στοχεύει στη σταθεροποίηση του νου, αποβάλλοντας τις αρνητικές σκέψεις και προάγοντας μια κατάσταση χαλάρωσης (Lazaridou & Pentaris, 2016). Πλήθος επιστημονικά τεκμηριωμένων ερευνητικών ευρημάτων υποστηρίζουν τη σύνδεση των διαλογιστικών πρακτικών με την αφύπνιση και την περαιτέρω ανάπτυξη της ανθρώπινης πνευματικότητας (Walsh, 1992· Wallace & Shapiro, 2006). Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι τα τελευταία χρόνια αναζητούν ουσιαστικότερο νόημα στις ζωές τους, μακριά από τα υλιστικά πρότυπα, υποστηρίζοντας την πεποίθηση ότι η πνευματικότητα είναι ζωτικής σημασίας στην κατεύθυνση της προσωπικής ανάπτυξης και τη διαδικασία αντιμετώπισης ζητημάτων που είναι συνυφασμένα με την ύπαρξη (Sperry, 2001).

Τέλος, ο διαλογισμός ως *πολιτισμική πρακτική* είναι η τελευταία θεματική κατηγορία που αφορά τον τρόπο νοηματοδότησης του διαλογισμού. Οι υποενότητες που την απαρτίζουν αφορούν καταρχάς στην περιγραφή του διαλογισμού σαν μέρος της ανατολίτικης κουλτούρας, τη σχέση του διαλογισμού με τη γιόγκα και η σύνδεσή του με την ανατολίτικη θρησκευτικότητα. Η κοινωνική αναπαράσταση της σχέση του διαλογισμού με τη γιόγκα, συγκεκριμένα, καλύπτει ένα φάσμα ανεξαρτήτως πολιτισμικού πλαισίου αναφοράς και διαλογιστικής εμπειρίας. Το εν λόγω φάσμα εκκινεί από την αναγνώριση πολύ στενής σχέσης ανάμεσα στη γιόγκα και τον διαλογισμό, διέρχεται από την ενδεχομενικότητα της αντίστοιχης σχέσης και καταλήγει στην επισήμανση της απόστασης των δύο διαστάσεων, καθώς αποσκοπούν, όπως υποστηρίζεται, σε διαφορετικές κατευθύνσεις.

Αντιστοίχως, φασματικό είναι και το εύρος της κοινωνικής αναπαράστασης της σχέσης του διαλογισμού με τη θρησκεία, με τη διαφορά ότι παίρνει δύο ακραίες θέσεις, αφενός της απουσίας οποιασδήποτε σχέσης ανάμεσα στις δύο διαστάσεις και αφετέρου της αναγνώρισης κάποιας μεταξύ τους σχέσης. Μια ενδιαφέρουσα διαπολιτισμική διαφορά που εντοπίζεται στο σημείο αυτό είναι ότι αρκετοί Ινδοί συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζουν την άποψη ότι υπάρχουν δύο διαφορετικές μορφές διαλογισμού, ο καθαρά θρησκευτικός και ο πνευματικός διαλογισμός, που αφορά μια πιο κοσμική μορφή διαλογιστικής πρακτικής. Η διάκριση αυτή επισημαίνεται ότι συνδέεται με τον στόχο του εκάστοτε διαλογισμού, την πρόθεση και τον προσωπικό σκοπό του διαλογιζόμενου, αλλά και το πλαίσιο εντός του οποίου επισυμβαίνει. Διαφαίνεται ότι οι δύο εθνοπολιτισμικές ομάδες διαφέρουν ως προς τις θρησκευτικές προεκτάσεις των τοποθετήσεών τους, μια διαφοροποίηση που ενδέχεται να άπτεται του ρόλου που διαδραματίζει η θρησκεία ως στοιχείο πολιτισμικής διαφοροποίησης (Cohen, Wu, & Miller, 2016· Saroglou & Cohen, 2013).

Σύμφωνα με τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων, η σχέση του διαλογισμού με τη θρησκεία χαρακτηρίζεται από διαφορετικές ποιότητες. Σχετίζεται καταρχάς με την ιστορικότητα των διαλογιστικών πρακτικών, καθότι αναφέρουν ότι οι ρίζες των διαλογιστικών πρακτικών βρίσκονται εντός διαφόρων θρησκευτικών συστημάτων. Οι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι η προσευχή, οι ύμνοι και οι ψαλμωδίες παρουσιάζουν κάποιες αναλογίες με τον διαλογισμό. Αντίστροφα, υπάρχει και η τοποθέτηση ότι η αληθινή θρησκευτικότητα οδηγεί σε μια κατάσταση που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί διαλογιστική, με την έννοια της κατάνυξης.

Μια επιπλέον ενδιαφέρουσα διαπολιτισμική διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι ορισμένοι από τους Έλληνες συμμετέχοντες, επίσης με εμπειρία στον διαλογισμό, επισημαίνουν στις απαντήσεις τους ότι σε σχέση με τον διαλογισμό συναντάται έντονη

θρησκευτική προκατάληψη, κάτι που όπως δηλώνουν θα απεύχονταν. Νιώθουν δηλαδή ότι αντιμετωπίζονται σαν μέλη μιας αίρεσης ή ότι ακολουθούν ένα θρησκευτικό τελετουργικό. Πολύ συχνά μέλη μιας εθνοπολιτισμικής ομάδας εξισώνονται σε απόλυτο σχεδόν βαθμό μεταξύ τους και διαμορφώνονται αναπαραστάσεις με αποδιδόμενα καθολικά χαρακτηριστικά που έχουν σαν τελικό αποτέλεσμα τη διαμόρφωση προκαταλήψεων και αρνητικών στάσεων (Fiske, 1998).

Όπως έχουμε δει στην εισαγωγή, οι νέες αναπαραστάσεις και οι επικεντρώσεις τους δεν είναι ουδέτερες και αντικειμενικές. Αντίθετα, συντελούνται υπό το πρίσμα μιας ορισμένης κάθε φορά κοινωνικής ταυτότητας, ιδιαίτερα μάλιστα στην περίπτωση που άπτονται της αναπαράστασης θέματα που αφορούν μια ομάδα και τη σχέση της με άλλες ομάδες (Deschamps & Moliner, 2012). Η προσλαμβανόμενη απειλή αποτελεί άλλωστε ένα πολύ σημαντικό δείκτη για την κατανόηση των συγκρουσιακών σχέσεων (Horenczyk, Jasinskaja-Lahti, Sam, & Vedder, 2015). Από τη στιγμή που η επικέντρωση των διαλογιστικών πρακτικών είναι θρησκευτική, οι διαλογιζόμενοι προσεγγίζονται σαν μέλη μιας άλλης θρησκευτικής ομάδας, με αποτέλεσμα να γίνονται αντιληπτοί ως απειλή για τις ντόπιες θρησκευτικές ομάδες. Για τον λόγο αυτό, οι έμπειροι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι θα χρειαζόταν να διασφαλιστεί η περαιτέρω διάδοση του διαλογισμού διακρίνοντάς τον από θρησκευτικές αναφορές. Στην κατεύθυνση αυτή συμφωνούν και οι μισοί σχεδόν εκ των μη εχόντων διαλογιστική εμπειρία, προκρίνοντας την αναγκαιότητα αντικειμενικής ενημέρωσης, απαλλαγμένης από δόγματα και προκαταλήψεις.

Ωστόσο, η σχέση του διαλογισμού με τη θρησκευτικότητα μπορεί να σταθεί σε επίπεδο ιστορικότητας περισσότερο, παρά σε σχέση με τη σύγχρονη πραγματικότητα. Οι παλιότερες αναφορές στον διαλογισμό προέρχονται από την Ινδία και ακολουθούν εκείνες της Κίνας (Everly & Lating, 2002). Διαλογιστικές πρακτικές εντοπίζονται σε διάφορες θρησκευτικές παραδόσεις όπως έχουμε δει, κυρίως ανατολίτικης προέλευσης, όπως στον

Ινδουισμό, τον Ταοϊσμό, τον Βουδισμό, τον Ισλαμισμό και τον Ιουδαϊσμό (Goleman, 1996). Σύμφωνα με τον Feuerstein (2001), η γιόγκα αποτελεί το φιλοσοφικό και θρησκευτικό πλαίσιο του διαλογισμού, ενώ ο Eliade (1980) χαρακτηρίζει γιογκίν αυτόν που εφαρμόζει τον διαλογισμό και δύναται με τον τρόπο αυτό να έχει πρόσβαση σε όλες τις συνειδησιακές διαστάσεις.

**Ο δάσκαλος του διαλογισμού.** Το επόμενο κεντρικό θέμα που αναδύεται από τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων αφορά τον δάσκαλο του διαλογισμού, τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητές του. Ο δάσκαλος του διαλογισμού αναπαρίσταται με θετικό και αρνητικό τρόπο και από τις δύο εθνοπολιτισμικές ομάδες. Ωστόσο, οι Έλληνες συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό δεν προβαίνουν σε καμία αρνητική περιγραφή του δασκάλου του διαλογισμού.

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, ως προς τη θεματική κατηγορία των *θετικών χαρακτηριστικών* του δασκάλου, ο δάσκαλος του διαλογισμού περιγράφεται ως καθοδηγητής, ως κάποιος με γνώση και εμπειρία πάνω στις διαλογιστικές πρακτικές και ένα συνολικά ισορροπημένο άτομο.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να προβούμε σε κάποιες γενικότερες, αλλά πολύ ουσιαστικές επισημάνσεις. Ενώ, σύμφωνα με την επιστημονική βιβλιογραφία, η αποτελεσματική διδασκαλία των διαλογιστικών πρακτικών εξαρτάται από την εμπειρία του δασκάλου (Crane et al., 2012· Segal, Teasdale, & Williams, 2004), δεν έχει ακόμα μελετηθεί ικανοποιητικά ο ρόλος που διαδραματίζει ο δάσκαλος του διαλογισμού (Shapiro, 2009· Van Aalderen, Breukers, Reuzel, & Speckens, 2014). Στις λιγοστές, σχετικές με το θέμα, υπάρχουσες ποιοτικές μελέτες ο ρόλος του δασκάλου έχει ελάχιστα διερευνηθεί, ενώ συγχρόνως απουσιάζουν ερευνητικά στοιχεία σχετικά με τις διδακτικές εκείνες πτυχές που είναι καθοριστικές για την αποτελεσματική διδασκαλία των διαλογιστικών πρακτικών (Van Aalderen, et al., 2014).

Παραδοσιακά και θεωρητικά έχει αποδοθεί σημαντική έμφαση στην επάρκεια του δασκάλου για την αποτελεσματική μετάδοση των πνευματικών πρακτικών, συμπεριλαμβανομένου του διαλογισμού (Hariharanda, 2012). Γενικά, η ποιοτική και υποστηρικτική σχέση του θεραπευτή προς τον θεραπευόμενο έχει διεξοδικά αναδειχθεί στη σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία (Gelso & Hayes, 1998· Gelso et al., 2005). Υποστηρίζεται, πιο συγκεκριμένα, ότι οι δάσκαλοι ενσυνειδητότητας χρειάζεται να έχουν επαρκή εκπαίδευση, αλλά και να έχουν εφαρμόσει προσωπικά και κατακτήσει τις διδασκαλίες τους (Crane et al., 2012· Segal, Teasdale, & Williams, 2012). Είναι σημαντικό για τον δάσκαλο του διαλογισμού πέραν της διδακτικής επάρκειας, να έχει επίσης καλλιεργήσει την ενορατικότητά του και την ενσυναίσθησή του (Ahlin & Kjellgren, 2016), αλλά και να ζει σύμφωνα με τη διδασκαλία του (Campbell, 2004).

Από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με τα *αρνητικά αποδιδόμενα χαρακτηριστικά* οι περιγραφές των συμμετεχόντων σκιαγραφούν τον δάσκαλο του διαλογισμού ως έναν άνθρωπο που προσποιείται χωρίς να είναι αυθεντικός και μπορεί να γίνει και επικίνδυνος. Οι αρνητικές ιδιότητες αυτές αποδίδονται από κάποιους Έλληνες και Ινδούς συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό και από έναν Ινδό με σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία, ενώ δεν υπάρχει κανένας ελληνικής καταγωγής συμμετέχοντας με εμπειρία στον διαλογισμό που να προβαίνει σε κάποιου είδους αρνητική περιγραφή για τον δάσκαλο του διαλογισμού. Στην Ινδία αντίστοιχα μπορεί να συναντήσει κανείς πολλά διαφορετικά είδη δασκάλων διαλογισμού, σύμφωνα με τις απαντήσεις των Ινδών συμμετεχόντων στην έρευνα, με κάποιους να προσποιούνται ότι είναι δάσκαλοι διαλογισμού, χωρίς να έχουν σχετική γνώση και εμπειρία.

Η εμπειρία και η εξοικείωση μπορεί να παίζουν εδώ κάποιο ρόλο, σε σχέση με τη στερεοτυπική στάση της άγνοιας που σχετίζεται συχνά με δυσπιστία και καχυποψία. Ειδικά ως προς την καινούρια πληροφορία, η αντίσταση είναι συχνά η αναμενόμενη

πρωταρχική αντίδραση σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο (Moscovici, 1961/1999). Όπως είναι γνωστό η διαπολιτισμική επαφή τείνει να μειώνει την προσλαμβανόμενη πολιτισμική διάκριση (π.χ. Ward & Leong, 2006), ενώ, σύμφωνα με τους Bourhis και Montreuil (2013), υπάρχουν κάποια πολιτισμικά στοιχεία (π.χ. ήθη, έθιμα, αξίες) που η κοινωνία υποδοχής δε θα τα αποδεχτεί ποτέ. Έτσι, όσοι έχουν εμπειρία στον διαλογισμό και είναι εξοικειωμένοι, τόσο με την πρακτική όσο και με το πολιτισμικό πλαίσιο αναφοράς της, τείνουν να αναπαριστούν πιο θετικά τον διαλογισμό.

Ο διαλογισμός συνιστά ανατολίτικο πολιτισμικό στοιχείο και η εφαρμογή του μοιάζει να επιτελεί μια έμμεση διαπολιτισμική εξοικείωση, ιδιαίτερα όταν η διδασκαλία του πλαισιώνεται και από ένα αντίστοιχο θεωρητικό πλαίσιο αναφοράς. Η προσωπική γνώση και εμπειρία φαίνεται να επηρεάζουν την κατεύθυνση που παίρνει εδώ η αναπαράσταση. Σύμφωνα άλλωστε με τους Guimelli και Abric (2007), η προσωπική εμπλοκή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην οργάνωση της κοινωνικής αναπαράστασης. Η θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας (Tajfel, 1978· Tajfel & Turner, 1979) προσφέρει στην κατεύθυνση αυτή σημαντικά ερμηνευτικά σημεία αναφοράς, διότι η ένταξη σε μια ομάδα διαμορφώνει σε σημαντικό βαθμό την κοινωνική ταυτότητα και η διατήρηση θετικής αυτοεικόνας προκύπτει από συγκρίσεις ανάμεσα στην ενδοομάδα και τις εξωομάδες. Επισημαίνεται μάλιστα ότι μέλη της ίδιας ενοομάδας ευνοούν την ομάδα στην οποία ανήκουν προβαίνοντας σε διακρίσεις έναντι μελών της εξωομάδας (Tajfel, Billig, Bundy, & Flament, 1971).

Αξίζει να σημειωθεί ότι ως προς την προαπαιτούμενη γνώση, υπάρχουν αναφορές και από τις δύο εθνοπολιτισμικές ομάδες ότι η εν λόγω γνώση χρειάζεται να είναι επιστημονική και ακαδημαϊκή, πέραν της παραδοσιακής, για τη διασφάλιση της ποιότητας της διδασκαλίας. Μοιάζει να υπάρχει το αίτημα σε συλλογικό επίπεδο για αυτό που ο Moscovici (1961/1999) περιέγραφε ως «φυσικοποίηση της επιστημονικής γνώσης» και

διάδοση των γενικών πληροφοριών γύρω από ένα φαινόμενο. Ινδοί συμμετέχοντες συγκεκριμένα υποστηρίζουν ότι οι αξιόπιστοι δάσκαλοι διαλογισμού προέρχονται πολύ συχνά από τον ακαδημαϊκό χώρο, όπου μελετούν τη γλώσσα και τα ιερά κείμενα.

Ένα στοιχείο διαπολιτισμικού ενδιαφέροντος αποτελεί επίσης το γεγονός ότι, από ορισμένες περιγραφές των Ινδών συμμετεχόντων, υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα δασκάλων, διδακτικές διαβαθμίσεις δηλαδή ως προς τη γνώση και την εμπειρία των διαλογιστικών πρακτικών. Στο πρώτο επίπεδο ανήκουν οι εκπαιδευτές, με τις βασικές προς τον διαλογισμό γνώσεις, σε ένα δεύτερο επίπεδο οι δάσκαλοι, οι οποίοι διαθέτουν περισσότερα χρόνια εμπειρίας και γνώσης, ενώ ψηλότερα στη διδακτική ιεραρχία στέκονται οι γκουρού, οι οποίοι είναι πολύ εξειδικευμένοι δάσκαλοι και οι οποίοι συνδέονται ενίοτε με το θείο. Η διαφορά αυτή έχει πιθανότατα να κάνει με το ινδικό ιστορικό πλαίσιο αναφοράς και κυρίως με την ιστορικότητα του δασκάλου στο πλαίσιο αυτό.

**Αποτελέσματα διαλογισμού.** Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων και των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων αναδύονται πέντε θεματικές κατηγορίες ως προς τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών. Οι εν λόγω θεματικές κατηγορίες αντικειμενοποιούνται στην ψυχολογική ευεξία, την ενσυνειδητότητα, την πνευματικότητα, τη σωματική ευεξία και τις συστάσεις καλής πρακτικής. Εντοπίζουμε, τέλος, μία επιπλέον θεματική κατηγορία η οποία προκύπτει μόνο από τις απαντήσεις των Ελλήνων συμμετεχόντων χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό.

Η κύρια θεματική κατηγορία που αφορά τα αποτελέσματα του διαλογισμού και αναδύεται από τους συμμετέχοντες και των τεσσάρων κατηγοριών είναι η αναδυόμενη *ψυχολογική ευεξία,* κυρίως μέσα από τη συστηματική εξάσκηση στον διαλογισμό. Οι αντίστοιχες υποενότητες της ψυχολογικής ευεξίας συνίστανται στην ηρεμία, τις θετικές σχέσεις και την προσωπική ανάπτυξη σε συνδυασμό με τη δημιουργικότητα.

Οι θετικές σχέσεις, που προκύπτουν σαν αποτέλεσμα της εξάσκησης στις διαλογιστικές πρακτικές, μεσολαβούνται, σύμφωνα πάντα με τα λεγόμενα των συμμετεχόντων, από ποιότητες που προηγουμένως αναπτύσσονται με τον διαλογισμό και συνοψίζονται σε περισσότερη ηρεμία και ευγένεια, περισσότερο σεβασμό, αυξημένα επίπεδα κατανόησης και ενσυναίσθησης, καλύτερη επικοινωνία και σωστότερη συμπεριφορά σε διαπροσωπικό επίπεδο. Παράλληλα, σε επίπεδο αυτορρύθμισης, η συστηματική εξάσκηση στον διαλογισμό συμβάλλει σε ένα πιο ενεργητικό και υπεύθυνο χαρακτήρα, όταν αυτό απαιτείται, αλλά και σε μια τάση διευρυμένης αποδοχής και προσαρμοστικότητας, όταν κάτι αντίστοιχο απαιτούν οι συνθήκες.

Επίσης, η αύξηση της δημιουργικότητας και η προσωπική ανάπτυξη υποστηρίζεται ότι μεσολαβούνται από τη μείωση των επιπέδων του άγχους και την αύξηση της ηρεμίας, μέσω των οποίων απελευθερώνεται το δυναμικό του ανθρώπου και εντοπίζονται καλύτερα οι κλίσεις και οι προτεραιότητές του. Συγκεκριμένες διαλογιστικές πρακτικές, όπως οι διαλογισμοί εστιασμένης προσοχής, ανοιχτού ελέγχου και οι διαλογισμοί της ενσυναίσθησης έχουν διακριτές επιδράσεις στην προσοχή, τη διαχείριση των συγκρούσεων και την προαγωγή της δημιουργικότητας, με την ενεργοποίηση διαφορετικών νευροψυχολογικών δομών (Tang & Posner, 2013· Lippelt et al., 2014).

Η παραπάνω θεματική κατηγορία και οι ιδιαίτερες υποενότητές της συνάδουν με τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα. Πλήθος ψυχολογικών ερευνών επιβεβαιώνουν τη σχέση ανάμεσα στον διαλογισμό και την ψυχολογική ευεξία, με ιδιαίτερη έμφαση στην προαγωγή της ηρεμίας, της ενσυναίσθησης και της αποδοχής του εαυτού και των άλλων, μαζί με την παράλληλη μείωση των επιπέδων του άγχους και της έντασης (π.χ. Vijayaraghavan & Chandran, 2019). Τεκμηριωμένα επιστημονικά ευρήματα υποστηρίζουν επίσης τη σύνδεση των διαλογιστικών πρακτικών και της προσωπικής ανάπτυξης (Chandler et al., 2005), αλλά και τη σχέση ανάμεσα στον διαλογισμό και τη

ρύθμιση του συναισθήματος και τη συνακόλουθη προαγωγή των σχέσεων (Sedlmeier et al., 2012). Γενικότερα, βελτίωση στην αίσθηση της ψυχολογικής ευεξίας, της αυτοπεποίθησης, της προσωπικής αποτελεσματικότητας, των προσωπικών σχέσεων και της αισιοδοξίας είναι ορισμένα από τα αποτελέσματα της γιόγκα και των διαλογιστικών πρακτικών (Malathi & Damodaran, 1999).

Η δεύτερη πολύ ισχυρή θεματική κατηγορία που εντοπίζεται από τις συνεντεύξεις και των τεσσάρων κατηγοριών σε ό,τι αφορά τα αποτελέσματα του διαλογισμού είναι η *ενσυνειδητότητα,* που απαρτίζεται από τις υποενότητες της αυτοπαρατήρησης και της αυτογνωσίας, της προαγωγής των γνωστικών λειτουργιών και της καλύτερης συναισθηματικής διαχείρισης. Πλήθος ερευνών παρουσιάζουν την ενσυνειδητότητα ως άμεση απόρροια της συστηματικής εφαρμογής του διαλογισμού (Carmody & Baer, 2008· Shapiro et al., 2008).

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, η προαγωγή της αυτογνωσίας προκύπτει από την αυτοπαρατήρηση, με την έννοια ότι μέσα από την αυξημένη επαφή με τον εαυτό και την παρατήρηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των προσωπικών αναγκών και επιθυμιών επέρχεται μια αυξημένη προσωπική επίγνωση. Χρόνια διαλογισμού συνδέονται με αλλαγές στην αισθητηριακή, γνωσιακή και αυτοαναφορική επίγνωση (Austin, 1998), ενώ τεκμηριωμένα ερευνητικά ευρήματα σχετίζουν την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών με μεγαλύτερη αυτογνωσία και ο περιορισμό του εγωισμού (Davidson & Harrington, 2002).

Οι γνωστικές λειτουργίες που αναφέρονται από τους συμμετέχοντες ως η δεύτερη υποενότητα της ενσυνειδητότητας αφορούν κυρίως την αντίληψη, τη μνήμη, τη σκέψη και τη συγκέντρωση, αλλά και πιο γενικά το σύνολο της γνωστικής λειτουργίας που διέπεται από αυξημένη διαύγεια, παρατηρητικότητα και αποστασιοποίηση. Προαγωγή της

προσοχής και της γνωσιακής ελαστικότητας επιβεβαιώνεται επίσης από σύγχρονες έρευνες (Moore & Malinowski, 2009).

Ως προς τη συναισθηματική διαχείριση, αναπαρίσταται καλύτερη επαφή, αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων και των δύσκολων συναισθηματικών καταστάσεων, όπως τραυματικών γεγονότων. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν ότι τα συναισθήματα βιώνονται σε όλο τους το εύρος, αλλά με μια συνυπάρχουσα στάση παρατηρητικότητας προς αυτά, με αποτέλεσμα να μπορούν να επιλέξουν πιο ελεύθερα τρόπους αντίδρασης και να μπορούν ταχύτερα να επανέλθουν σε πρότερη κατάσταση ηρεμίας. Γενικά τα θετικά αισθήματα επικρατούν περισσότερο, όπως ηρεμία, ενσυναίσθηση και υπομονή. Όντως η σύγχρονη έρευνα επιβεβαιώνει ότι οι διαλογιζόμενοι διακρίνονται από πολύ υψηλά επίπεδα συναισθηματικού ελέγχου (Perlman, Salomons, Davidson, & Lutz, 2010) και έχουν πολύ καλή επαφή με τα συναισθήματά τους (Niemiec et al., 2010).

Η τρίτη θεματική κατηγορία, που είναι πολύ ισχυρή ανεξαρτήτως εμπειρίας στον διαλογισμό και εθνικότητας, είναι η *πνευματικότητα*. Οι βασική υποενότητα της συγκεκριμένης κατηγορίας είναι ότι η διαλογιστική πρακτική έχει σχέση με την πνευματικότητα, είτε με την έννοια ότι ο διαλογισμός οδηγεί στην πνευματικότητα, είτε με την έννοια ότι η πνευματικότητα είναι απαραίτητη για να οδηγηθεί κανείς στον διαλογισμό και για να λειτουργήσει καλύτερα. Δύο ινδικής καταγωγής συμμετέχοντες, με και χωρίς σχετική εμπειρία, δεν θεωρούν ότι εντοπίζεται κάποια σχέση ανάμεσα στις δύο αυτές διαστάσεις, στον διαλογισμό και την πνευματικότητα. Τέλος, υπάρχει και μια Ελληνίδα χωρίς σχετική εμπειρία που θεωρεί τον διαλογισμό άρρηκτα συνδεδεμένο με τη θρησκευτικότητα και άρα ότι μπορεί να συνιστά εμπόδιο για την πνευματικότητα. Η πνευματικότητα σκιαγραφείται συχνά ως μια διάσταση έμφυτη στην ανθρώπινη φύση, μια ενδόμυχη εσωτερική κατάσταση, που αφυπνίζεται και βρίσκει διέξοδο, αναπτύσσεται και

καλλιεργείται μέσω της διαλογιστικής πρακτικής. Υπάρχουν και αναφορές που θέλουν την πνευματικότητα ως απαραίτητη προϋπόθεση για την εφαρμογή του διαλογισμού και ως εναρκτήρια δύναμη για την πραγματοποίησή του και την προαγωγή της αποτελεσματικότητας του.

Όπως είδαμε στο εισαγωγικό μέρος της παρούσας διατριβής η γιόγκα και ο διαλογισμός αποτελούν ιστορικά πρακτικές πνευματικότητας, έντονα συνδεδεμένες με το υπερβατικό στοιχείο. Ο διαλογισμός, συγκεκριμένα, έχει διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο σε πολλές πνευματικές και θρησκευτικές παραδόσεις και ορίζεται ως «πράξη πνευματικής περισυλλογής» (Perez-de-Albeniz & Holmes, 2000, p. 49). Σύμφωνα με τους Vohra-Gupta, Russel και Lo (2007), η αυξανόμενη αναζήτηση της πνευματικότητας στον Δυτικό κόσμο οδήγησε στη «μεταφορά του διαλογισμού από την Ανατολή και τα πολιτισμικά στοιχεία του ανατολίτικου ενορατικού διαλογισμού απεικονίζουν την εξέλιξη της εν λόγω πνευματικής πρακτικής».

Η *σωματική ευεξία* είναι η επόμενη θεματική κατηγορία που συναντάμε και από τις τέσσερις ομάδες συμμετεχόντων. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες ο διαλογισμός επιδρά συγκεκριμένα στο αναπνευστικό, καρδιακό, ανοσοποιητικό και νευρικό σύστημα και επιφέρει καλύτερη ποιότητα ύπνου. Σε έρευνα του McGee (2008) ο διαλογισμός συνδέεται με θετικές επιδράσεις σε σωματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα όπως το άγχος, η επιθετικότητα, ο χρόνιος πόνος, η αϋπνία και η υπέρταση. Θετικές συσχετίσεις έχουν εντοπιστεί επίσης ανάμεσα στον διαλογισμό και το ανοσοποιητικό σύστημα (Black & Slavivich, 2016), αλλά και ανάμεσα στις διαλογιστικές πρακτικές και το κεντρικό και αυτόνομο νευρικό σύστημα (Tang et al., 2009).

Η πέμπτη θεματική κατηγορία της που αφορά τα αποτελέσματα των διαλογιστικών πρακτικών και συναντάται και στις τέσσερις κατηγορίες συμμετεχόντων ορίζεται ως *συστάσεις καλής πρακτικής*. Προέρχεται κυρίως από τους Έλληνες

συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό και αφορά τρόπους, τόσο για να εφαρμόζονται, όσο και να διδάσκονται καλύτερα οι διαλογιστικές πρακτικές. Οι συστάσεις αυτές επικεντρώνονται στο γεγονός ότι οι διαλογιστικές πρακτικές απαιτούν χρόνο και εξάσκηση, σε συνδυασμό με την αντίστοιχη απαιτούμενη επίγνωση. Παράλληλα, σύμφωνα με τα λεγόμενα των συμμετεχόντων, χρειάζεται να συνδυάζονται με ένα γενικότερο αξιακό σύστημα και πνευματικό υπόβαθρο. Η συγκεκριμένη θεματική κατηγορία είναι πολύ ενδιαφέρουσα, διότι επισημαίνει την αναγκαιότητα διαφύλαξης της ακεραιότητας της εν λόγω πρακτικής. Γενικά, η ακεραιότητα της θεραπείας αποτελεί ένα πολύ σημαντικό, αλλά συχνά παραγκωνισμένο θέμα, σε πολλούς τομείς της έρευνας (Fryling, Wallace, & Yassine, 2012). Ιδιαίτερα στην περίπτωση των διαλογιστικών πρακτικών υπάρχουν ελάχιστες αναφορές σε έναν «κώδικα δεοντολογίας» σχετικής κατάρτισης, διδασκαλίας και πρακτικής.

Τέλος, μια θεματική κατηγορία που προκύπτει από πολύ λίγους Έλληνες και μόνο από εκείνους που δεν έχουν καθόλου εμπειρία στον διαλογισμό είναι η αναφορά σε μια ενδεχόμενη *περιορισμένη αποτελεσματικότητα* της διαλογιστικής πρακτικής. Οι σχετικές επιφυλάξεις αφορούν το ακατάλληλο σύγχρονο πλαίσιο καθημερινής δραστηριοποίησης των ανθρώπων για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων του, τα οποία θεωρούν υπερεκτιμημένα και συνέπεια διαφημιστικής προβολής. Εκφράζεται επίσης η επιφύλαξη ως προς την απομόνωση που θεωρούν ότι απαιτεί ο διαλογισμός για την εφαρμογή του και τις συνακόλουθες συνέπειες αυτής στις ζωές των διαλογιζόμενων. Τέλος, διατυπώνονται κάποιοι ενδοιασμοί ως προς την αυθεντικότητα των αποτελεσμάτων, αν δηλαδή η ηρεμία που φαίνεται να επέρχεται με τον διαλογισμό, είναι φαινομενική και κατά συνθήκη ή αν όντως συντροφεύει τους διαλογιζόμενους και στη σφαίρα της προσωπικής τους ζωής.

Ως προς την αποτελεσματικότητα των «νεόφερτων» διαλογιστικών πρακτικών παρατηρούνται αντίθετες απόψεις. Μια πιθανή ερμηνεία στην κατεύθυνση αυτή ενδέχεται να σχετίζεται με το γεγονός ότι νέες επιστημονικές τάσεις προκαλούν συχνά αντίρροπες τοποθετήσεις (Parsons & Bales, 1955). Ενδιαφέρον αποτελεί το γεγονός ότι δυσπιστία ως προς την αποτελεσματικότητα του διαλογισμού εκφράζεται μόνο από συμμετέχοντες χωρίς σχετική εμπειρία, από άτομα δηλαδή που ο διαλογιστικές πρακτικές δεν αποτελούν μέρος της κοινωνικής τους ταυτότητας. Το στοιχείο της προσλαμβανόμενης απόστασης προς τις διαλογιστικές πρακτικές είναι καθοριστικό διότι «ο προσανατολισμός μας απέναντι στις αναπαραστάσεις εξαρτάται από το πώς κατηγοριοποιούμε τον εαυτό μας σε σχέση με τις ομάδες με τις οποίες συνδέονται αυτές οι αναπαραστάσεις» (Elcheroth, Doise, & Reicher, 2011, σ. 735).

**Μηχανισμοί διαλογισμού.** Σχετικά με τους μηχανισμούς του διαλογισμού, από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων και των τεσσάρων ομάδων, προκύπτουν τρεις κύριες θεματικές ομάδες και δύο επιπλέον θεματικές κατηγορίες πολύ μικρότερης ισχύος. Συγκεκριμένα, οι γνωστικές διεργασίες, η ενδοσκόπηση και ορισμένοι βιολογικοί μηχανισμοί παρουσιάζονται σαν επεξηγηματικοί τρόποι λειτουργίας του διαλογισμού, τόσο από Έλληνες όσο και από Ινδούς συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως διαλογιστικής εμπειρίας. Ένας Έλληνας χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό αποδίδει τη λειτουργία του διαλογισμού στη χειραγώγηση και ένας Ινδός με σχετική εμπειρία θεωρεί την πειθαρχία ως αντίστοιχο βασικό επεξηγηματικό μηχανισμό.

Στην πρώτη θεματική κατηγορία των *γνωστικών διεργασιών* αντιστοιχούν δύο βασικά υποενότητες που αφορούν τον έλεγχο της προσοχής και την αλλαγή της προοπτικής. Ο έλεγχος της προσοχής σκιαγραφείται περισσότερο ως μια νοητική εξάσκηση ελέγχου των σκέψεων και της αυτοσυγκέντρωσης. Η αλλαγή της προοπτικής ή αποκέντρωση περιγράφεται σαν μια απόσταση από τα εξωτερικά και τα εσωτερικά

ερεθίσματα, δημιουργώντας μια αίσθηση χώρου ή κενού ηρεμίας για τον διαλογιζόμενο. Ερευνητικά ευρήματα επιβεβαιώνουν τη συσχέτιση των διαλογιστικών πρακτικών με την αύξηση της νευροπλαστικότητας, με συνεπαγόμενες αλλαγές σε επίπεδο προσοχής και μνημονικής ανάκλησης (Chiesa & Serretti, 2010). Η ενσυνειδητότητα με τη σειρά της επιφέρει αλλαγές στη γνωσιακή προοπτική, η οποία ονομάζεται επαναπρόσληψη (Shapiro et al., 2006). Με την εφαρμογή τεχνικών που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα μειώνονται τα επίπεδα γνωσιακού μηρυκασμού και προσκόλλησης, ενώ παράλληλα σημειώνεται αύξηση των επιπέδων της επίγνωσης (Shahar et al., 2010).

Η *ενδοσκόπηση* αποτελεί επίσης ένα πολύ κεντρικό θέμα στην κατεύθυνση των επεξηγηματικών τρόπων λειτουργίας του διαλογισμού. Αφορά τη διαδικασία αυτοπαρατήρησης των ψυχικών διεργασιών και απαρτίζεται από τις υποενότητες της αυτοαντίληψης και της ενορατικότητας. Η αυτοαντίληψη συνίσταται, σύμφωνα με τις περιγραφές πάντα των συμμετεχόντων και των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων, σε μια συνειδητή και ενισχυμένη προσωπική αντίληψη, η οποία ταυτίζεται, σχεδόν, με την ουσιαστική φύση των διαλογιστικών πρακτικών. Η ενορατικότητα στη συνέχεια αποτελεί μια πιο σύνθετη έννοια που μοιάζει με μια κατάσταση τροποποιημένης συνείδησης, μια άμεση μορφή γνώσης, η οποία περιλαμβάνει στοιχεία διορατικότητας και ψυχικής ενότητας.

Τα θέματα που αναδύονται σύμφωνα με τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων συνάδουν με τα ευρήματα της αντίστοιχης επιστημονικής έρευνας. Καταρχάς, ως προς την προαγωγή της αυτοαντίληψης, η ενδοσκόπηση ως επεξηγηματικός μηχανισμός του διαλογισμού επιφέρει αυξημένη επίγνωση των επιπέδων του άγχους, των αρνητικών συναισθημάτων και των τραυματικών αναμνήσεων (West, 1987). Μέσα από τις διαλογιστικές πρακτικές προάγεται η αυτοαναζήτηση, μια διαδικασία αυτοπαρατήρησης που οδηγεί σε μια πιο ουσιαστική αυτοαντίληψη (Dahl, Lutz, & Davidson, 2015).

Αντίστοιχα σχετικά με την προαγωγή της ενορατικότητας, βασικοί εμπλεκόμενοι μηχανισμοί του διαλογισμού είναι η ενορατικότητα, η αυτορρύθμιση, η αποδοχή και κατανόηση του εαυτού (Baer, 2003). Η διαλογιστική ενορατικότητα θεωρείται, συγκεκριμένα, ως ο κατεξοχήν μηχανισμός των διαλογιστικών πρακτικών (Ireland, 2012), ο οποίος συμβάλλει στη διαμόρφωση εναργέστερης αντίληψης, καθώς και λειτουργικότερης κατανόησης των φαινομένων (Feer & Pali Text Society, 1991), περιορίζοντας την ανεξέλεγκτη φύση του ανθρώπινου νου (Walsh, 1999)

Οι *βιολογικοί μηχανισμοί* αποτελούν μια επιπλέον θεματική κατηγορία που αναπαριστά τους επεξηγηματικούς μηχανισμούς των διαλογιστικών πρακτικών σε διαπολιτισμικό επίπεδο. Οι υποκατηγορίες που συναντάμε εδώ διακρίνονται σε σωματικούς και νευροψυχολογικούς μηχανισμούς.

Ευρήματα από τον κλάδο της νευροψυχολογίας υποστηρίζουν τη διαφοροποίηση της νευροπλαστικότητας σε εγκεφαλικό επίπεδο μέσα από την εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών (Davidson & Lutz, 2008). Οι τροποποιήσεις που συντελούνται σε νευροψυχολογικό επίπεδο απεικονίζουν παχύνσεις σε περιοχές του εγκεφαλικού φλοιού που σχετίζονται με την προσοχή και την αισθητηριακή επεξεργασία, το θετικό συναίσθημα, την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού και την παραγωγή αντισωμάτων (Davidson et al., 2003). Παράλληλα, εντοπίζεται μειωμένη αντίδραση της κορτιζόλης, της σχετιζόμενης με το άγχος ορμόνης (Brown, Weinstein & Creswell, 2012), και μειωμένη ενεργοποίηση της αμυγδαλής ως αντίδραση σε συναισθηματικά ερεθίσματα (Lutz et al., 2013). Γενικότερα, διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου ενεργοποιούνται με τις διαλογιστικές πρακτικές και χρησιμοποιούνται σύνθετα αλληλεπιδρώντα εγκεφαλικά δίκτυα (Luders et al., 2012).

Σωματικοί μηχανισμοί επίσης εμπλέκονται, όπως έχουμε δει στην εισαγωγική ενότητα, κατά τις διαλογιστικές πρακτικές, όπως το αναπνευστικό, το μυοσκελετικό, το

καρδιακό, το ενδοκρινές και το νευρικό σύστημα. Οι διαλογιστικές πρακτικές είναι πολυεπίπεδες και έχουν ολιστική στόχευση. Σύμφωνα με την προσέγγιση του κινήματος της ολιστικής υγείας οι σωματικοί, οι διανοητικοί και οι πνευματικοί παράγοντες συντελούν τόσο στην ασθένεια όσο και στη θεραπεία» (Shiraev & Levy, 2018).

**Κοινό διαλογισμού.** Οι θεματικές κατηγορίες που διαμορφώνουν την αναπαράσταση του κοινού στο οποίο απευθύνεται ο διαλογισμός αποτελούνται από καταρχάς από κάποιες δημογραφικές μεταβλητές που αφορούν την κοινωνική τάξη, την ηλικία και το φύλο. Τα πνευματικά άτομα διαμορφώνουν, επίσης, μια ξεχωριστή θεματική κατηγορία, ενώ, η τελευταία κατηγορία που αναδύεται από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων ως προς το κοινό του διαλογισμού σχετίζεται με την πολιτισμική εγγύτητα με τις διαλογιστικές πρακτικές.

Ως προς την *κοινωνική τάξη* στην οποία απευθύνονται οι διαλογιστικές πρακτικές οι συμμετέχοντες και των τεσσάρων ομάδων έδωσαν διαφορετικές απαντήσεις που μπορούν να συνοψιστούν σε τρεις υποενότητες. Σύμφωνα με την πιο ισχυρή υποενότητα μπορούν εν δυνάμει όλοι να ασχοληθούν με κάποια μορφή διαλογισμού, καθότι πρόκειται για μια ανοιχτή σε όλους πρακτική, χωρίς ιδιαίτερα προαπαιτούμενα.

Με βάση τον διαδικτυακό τόπο Time και σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα δεδομένα του Κέντρου Πρόληψης Ελέγχου Ασθενειών και του Εθνικού Κέντρου Στατιστικών Υγείας των Η.Π.Α. (https://time.com), ανάμεσα στο 2012 και το 2017 το ποσοστό των παιδιών και των ενηλίκων που έχουν κάνει γιόγκα και διαλογισμό έχει αυξηθεί σε τέτοιο βαθμό που να μη θεωρούνται πια εναλλακτικές πρακτικές. Συγκεκριμένα, γύρω στο 14% των ενηλίκων δήλωσε ότι εφαρμόζει γιόγκα και διαλογισμό το 2017, που σε σχέση με το 2012 σημείωσε αύξηση 9,5% για τη γιόγκα και 4% για τον διαλογισμό. Τα αντίστοιχα ποσοστά για τον παιδικό πληθυσμό (7-14 ετών) αυξήθηκαν από 0,6% σε 3% για τη γιόγκα και από 5,5% σε 8% για τον διαλογισμό.

Η δεύτερη υποενότητα ως προς την κοινωνική τάξη αναφέρεται στη μεσαία και ανώτερη κοινωνική τάξη ή αλλιώς την ελίτ της κοινωνίας, σύμφωνα με τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων, κυρίως από λίγους χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό και ελληνικής προέλευσης. Το ενδιαφέρον στο σημείο αυτό είναι ότι η νοηματοδότηση του όρου ελίτ διαφοροποιείται ανάλογα με την εμπειρία στον διαλογισμό. Η εμπειρία στις διαλογιστικές πρακτικές και ιδιαίτερα η συνειδητή εφαρμογή τους τις καθιστά μέρος της κοινωνικής ταυτότητας των υποκειμένων και σύμφωνα με τους Deschamps και Moliner (2012), οι κοινωνικές αναπαραστάσεις διατηρούν δυναμικές και πολύπλοκες σχέσεις με τις ταυτότητες. Πιο συγκεκριμένα, η επιλογή ορισμένων κοινωνικών αναπαραστάσεων σχετίζεται με ενδοπροσωπικά, διαπροσωπικά, ενδοομαδικά και διομαδικά διακυβεύματα (Breakwell, 2001) και συνδέεται, τόσο με τις προσωπικές κοινωνικές υπαγωγές, όσο και με τις προσλαμβανόμενες κοινωνικές διεργασίες και ανισότητες (Doise, 1992).

Αρκετός αριθμός Ελλήνων χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό υποστηρίζουν την άποψη ότι η ελίτ της κοινωνίας εφαρμόζει την εν λόγω πρακτική. Στην άποψη αυτή συμφωνεί μόνο ένας από τους συμμετέχοντες με σχετική εμπειρία, υποστηρίζοντας συγκεκριμένα ότι είναι οι επιτυχημένοι σε κοινωνικοοικονομικό επίπεδο που ασχολούνται με τον διαλογισμό. Από τους Ινδούς συμμετέχοντες, επίσης, ένας συμμετέχων με εμπειρία και ένας χωρίς έκανε αναφορά στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, δηλώνοντας ότι η ελίτ της κοινωνίας ή αλλιώς άτομα ανώτερο κοινωνικοοικονομικού επιπέδου ασχολούνται με την εν λόγω πρακτική.

Στην παρούσα υποκατηγορία αναδύεται μια αρκετά διαφορετική νοηματοδότηση του όρου ελίτ ανάμεσα στους έχοντες και μην έχοντες διαλογιστική εμπειρία, ανεξαρτήτως του αν είναι Έλληνες ή Ινδοί συμμετέχοντες. Συγκεκριμένα οι Έλληνες και οι Ινδοί συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό αναφέρονται στον όρο ελίτ περισσότερο με την έννοια των πιο επιτυχημένων ανθρώπων, των περισσότερο εργατικών

που ξέρουν να προσπαθούν. Ένας έμπειρος Ινδός στην κατεύθυνση αυτή σημειώνει ότι τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα στην Ινδία είναι επιφορτωμένα με τον αγώνα της επιβίωσης σε τέτοιο βαθμό που δυσκολεύονται πρακτικά να καταφύγουν σε διαλογιστικές πρακτικές.

Αντίθετα, οι μην έχοντες σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία και κυρίως αρκετοί από τους Έλληνες αυτής της κατηγορίας, νοηματοδοτούν τον όρο ελίτ με αρνητικό τρόπο. Αναφέρονται σε άτομα πολύ υψηλού οικονομικού επιπέδου, άεργα και αδρανή, ενώ παρουσιάζουν τον διαλογισμό σαν μια υπερκοστολογημένη και μοδάτη δραστηριότητα, στερημένη από ουσιαστικό νόημα.

Η δεύτερη θεματική κατηγορία σε σχέση με το κοινό του διαλογισμού που συναντάται και στις δύο εθνοπολιτισμικές ομάδες ανεξαρτήτως εμπειρίας στον διαλογισμό αφορά τα *πνευματικά άτομα.* Σύμφωνα με τις περιγραφές των συμμετεχόντων πρόκειται για ανθρώπους που αναζητούν το υπερβατικό, ενδιαφέρονται για την πνευματική τους ισορροπία και ανάπτυξη, είναι φιλομαθείς και απέχουν από το σύγχρονο υλιστικό καταναλωτικό μοντέλο.

Ως προς την *ηλικία,* οι υποενότητες αφορούν δύο διαφορετικές κατηγορίες, διότι υπάρχουν τοποθετήσεις που θέλουν τον διαλογισμό να απευθύνεται σε νέους, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και αντίθετα τοποθετήσεις για ανθρώπους ωριμότερους, οι οποίοι δύνανται να εφαρμόζουν τις διαλογιστικές πρακτικές πιο συνειδητοποιημένα και με μεγαλύτερη επίγνωση. Σύμφωνα με δημοσιευμένα δεδομένα του Κέντρου Πρόληψης Ελέγχου Ασθενειών και του Εθνικού Κέντρου Στατιστικών Υγείας των Η.Π.Α. (https://www.cdc.gov) η χρήση του διαλογισμού είναι συχνότερη για τους ενήλικες από 45 με 64 ετών (15,9%) σε σχέση με εκείνους από 18-44 και άνω των 65 (13,4%).

Ως προς το *φύλο*, οι απόψεις των συμμετεχόντων αφορούν και τα δύο φύλα. Από τους Έλληνες συμμετέχοντες υποστηρίζεται η άποψη ότι ο διαλογισμός αποτελεί μια περισσότερο γυναικεία υπόθεση, αλλά τα τελευταία χρόνια γνωρίζει άνοιγμα και στο αντρικό κοινό. Οι Ινδοί συμμετέχοντες αντίστοιχα δεν θεωρούν ότι ο διαλογισμός έχει να κάνει με το φύλο, καθώς θεωρείται δεδομένο ότι απευθύνεται και στα δύο φύλα. Όπως φαίνεται από τον διαδικτυακό τόπο Time και σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα δεδομένα του Κέντρου Πρόληψης Ελέγχου Ασθενειών και του Εθνικού Κέντρου Στατιστικών Υγείας των Η.Π.Α. (https://time.com), το 2017 σχεδόν το 20% των γυναικών δήλωσε ότι είχε κάνει γιόγκα τον τελευταίο χρόνο σε σχέση με το 9% του αντίστοιχου ποσοστού των αντρών. Για τον διαλογισμό αντίστοιχα 16% των γυναικών δήλωσε ότι είχε εφαρμόσει διαλογισμό συγκριτικά με το 12% του αντρικού πληθυσμού.

Τέλος, στη θεματική κατηγορία της *πολιτισμική εγγύτητας*, συμπεριλαμβάνονται οι γιόγκι, εκείνοι που ο διαλογισμός αποτελεί μέρος της θρησκείας τους και τέλος άνθρωποι πολιτισμικά ανοιχτοί. Οι γιόγκι είναι τα άτομα εκείνα που παραδοσιακά ασχολούνται με τον κόσμο της γιόγκα και ως εκ τούτου είναι εξοικειωμένα και με τις διαλογιστικές πρακτικές. Η συγκεκριμένη υποενότητα αναδύεται μόνο από τους Έλληνες συμμετέχοντες ανεξαρτήτως εμπειρίας στον διαλογισμό. Ασχολούνται επίσης με διάφορες μορφές διαλογιστικών πρακτικών όσοι ακολουθούν μια θρησκεία, η οποία περιλαμβάνει μορφές διαλογισμού στο ρεπερτόριό της. Τέλος, άνθρωποι που είναι πολιτισμικά ανοιχτοί προς νέες κουλτούρες είναι πιθανότερο ότι θα πειραματιστούν με αντίστοιχες πρακτικές. Η άποψη αυτή προέρχεται από συμμετέχοντες ελληνικής καταγωγής χωρίς σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία.

Η διαπολιτισμική δεκτικότητα, ειδικά σε ό,τι αφορά τις ανατολίτικες κουλτούρες, θεωρείται προϋπόθεση ενασχόλησης με τον διαλογισμό, ιδίως σε ό,τι αφορά έναν εναλλακτικό ρυθμό ζωής με πιο ήρεμους και αργούς ρυθμούς. Η συγκεκριμένη

επικέντρωση της κοινωνικής αναπαράστασης του διαλογισμού συνάδει με ερευνητικά ευρήματα που υποστηρίζουν ότι η προσλαμβανόμενη πολιτισμική απόσταση σχετίζεται με μια τάση διατήρησης των πολιτισμικών στοιχείων της χώρας καταγωγής και μια συνακόλουθη δυσκολία ως προς την ενσωμάτωση διαφορετικών πολιτισμικών στοιχείων (Demes & Geeraert, 2014· Παυλόπουλος & Μπεζεβέγκης, 2008).

**Χρήση διαλογισμού.** Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων και των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων ανεξαρτήτως εμπειρίας στον διαλογισμό εκφράζουν την πεποίθηση ότι ο διαλογισμός χρησιμοποιείται περισσότερο σε σχέση με το παρελθόν. Θεωρούν ότι η ανοδική τάση στη χρήση των διαλογιστικών πρακτικών όχι απλώς θα αυξηθεί τα επόμενα χρόνια, αλλά προσδοκούν και ελπίζουν την εξέλιξη αυτή, ώστε να επωφεληθούν περισσότερες πληθυσμιακές ομάδες από τα οφέλη των διαλογιστικών πρακτικών.

Με βάση τα δεδομένα του Συμβουλίου για την Παγκόσμια Ευεξία που δημοσιεύτηκαν στον αντίστοιχο διαδικτυακό τόπο (https://www.globalwellnesssummit.com), ο διαλογισμός αποτελεί μια από τις ισχυρότερες τάσεις στην κατεύθυνση της ευεξίας. Μέσα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα καθιερώθηκε -μαζί με την άσκηση και την υγιεινή διατροφή- ως ακρογωνιαίος λίθος της ευεξίας, με πλήθος θετικών επιδράσεων στην ψυχική υγεία. Λόγος γίνεται στον Τύπο για «Επανάσταση της Ενσυνειδητότητας», με κοινό που να ποικίλλει από τους εργαζόμενους της Silicon Valley μέχρι κυβερνητικά στελέχη και αρχηγούς κρατών. Η γιόγκα και ο διαλογισμός αποτελούν τις πιο δημοφιλείς εναλλακτικές μεθόδους υγείας στις Η.Π.Α., με την κάθε πρακτική να συγκεντρώνει κοινό περί των 35 εκατομμυρίων ενηλίκων (https://www.vox.com).

Οι θεματικές κατηγορίες που αναδύονται ως προς τους αποδιδόμενους στην αυξημένη χρήση των διαλογιστικών πρακτικών λόγους σε διαπολιτισμικό επίπεδο

αφορούν στα οφέλη που επιφέρει η εφαρμογή τους και στη συμβολή τους στην αντιμετώπιση προβλημάτων. Παράλληλα, η διάδοση που συνοδεύει τις διαλογιστικές πρακτικές διεθνώς και διάφοροι πολιτισμικοί λόγοι προκρίνονται ως αιτιολογικοί παράγοντες της άνθισης που γνωρίζει ο διαλογισμός.

Ως προς την πρώτη θεματική κατηγορία που αφορά τα *οφέλη* που συνοδεύουν την εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών, οι συμμετέχοντες αναφέρονται, ως επί το πλείστον, στα ψυχολογικά οφέλη και, συγκεκριμένα, την ψυχολογική ευεξία, την ηρεμία, τη δυνατότητα προσωπικής ενδοσκόπησης, την πνευματικότητα και την αύξηση της έμπνευσης και της δημιουργικότητας. Όλες οι αναδυόμενες υποενότητες συμφωνούν με τα διεθνή ερευνητικά ευρήματα, όπως έχουμε ενδελεχώς παρουσιάσει στην εισαγωγική ενότητα της παρούσας διατριβής.

Σε σχέση με τη δεύτερη θεματική κατηγορία που εστιάζει στη συμβολή των διαλογιστικών πρακτικών για την *αντιμετώπιση προβλημάτων,* οι απαντήσεις των συμμετεχόντων και των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων εστιάζουν σε κοινωνικό και προσωπικό επίπεδο. Σε ό,τι αφορά τα κοινωνικά προβλήματα, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων και των τεσσάρων ομάδων εστιάζουν στον σύγχρονο τρόπο ζωής, που πιέζει και δημιουργεί στους ανθρώπους ένα αίσθημα εγκλωβισμού. Στην περίπτωση αυτή οι διαλογιστικές πρακτικές θεωρούνται ότι λειτουργούν αντισταθμιστικά, προσφέροντας τον απαραίτητο χώρο, χρόνο και ηρεμία στον σύγχρονο άνθρωπο. Τα προσωπικά προβλήματα αφορούν απλές δυσκολίες της καθημερινότητας, αλλά και περισσότερο δύσκολες και επίμονες προσωπικές καταστάσεις, ιδιαίτερα για ανθρώπους που δυσκολεύονται να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

Η τρίτη θεματική κατηγορία έχει να κάνει με τη *διάδοση,* είτε ως μια κατάσταση που συμβαίνει, είτε ως μια πολύ επιθυμητή και αναγκαία προοπτική, είτε ως πρόθεση οι συμμετέχοντες να μπουν στη διαδικασία να έρθουν σε επαφή με κάποια μορφή

διαλογιστικής πρακτικής. Πολύ σημαντική κρίνεται η εισαγωγή των διαλογιστικών πρακτικών σε σχολεία και το σωφρονιστικό σύστημα, αλλά και η επέκταση της εφαρμογής τους σε ευπαθείς και οικονομικά ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες.

Στην κατεύθυνση της αυξημένης διάδοσης των διαλογιστικών πρακτικών εκφράζονται ωστόσο και κάποιες επιφυλάξεις από τους συμμετέχοντες. Οι εν λόγω επιφυλάξεις αφορούν την ποιοτική διδασκαλία και εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών, την αναγκαιότητα αποδέσμευσής τους από ενδεχόμενες θρησκευτικές συνυποδηλώσεις, τις αλλοιώσεις που επιφέρει η μεταφορά τους σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, αλλά και τον κοινωνικό κίνδυνο κατευνασμού των μαζών, σε περιπτώσεις που η πολιτική δραστηριοποίηση προκρίνεται ως αναγκαία.

Η αυξημένη διάδοση του διαλογισμού αποδίδεται στη φήμη που έχουν αποκτήσει οι διαλογιστικές πρακτικές στο διαδίκτυο, τα ΜΜΕ, αλλά και την παγκοσμιοποίηση. Η πρόσληψη των διαλογιστικών πρακτικών στη Δυτική κουλτούρα και η ολοένα και αυξανόμενη δημοτικότητά τους αντανακλά τον μετασχηματισμό της παράδοσης, που συντελείται ήδη από τα τέλη του 19$^{ου}$ αιώνα μέχρι σήμερα, με τρόπους που να ταιριάζουν στον σύγχρονο τρόπο ζωής (Lopez, 2008). Παρατηρείται, με τον τρόπο αυτό, μια διαλεκτική ανάμεσα σε τοπικά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και μια παγκόσμια κοινή προσλαμβάνουσα. Η διαλεκτική αυτή παραπέμπει στην αντίληψη του Robertson (1992) για την παγκοσμιοποίηση ως σύνθεση του τοπικού με το παγκόσμιο, σύμφωνα με την οποία η παγκοσμιοποίηση ενός φαινομένου προϋποθέτει τον προηγούμενο χωροχρονικό εντοπισμό του.

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, ο διαλογισμός διαδίδεται επίσης περισσότερο γιατί έχει γίνει μόδα, η οποία νοηματοδοτείται με θετικό και αρνητικό τρόπο. Η αντίστοιχη θετική ή αρνητική νοηματοδότηση ενδέχεται να αντιστοιχεί σε διαφορετική λειτουργία των στοιχείων της κοινωνικής αναπαράστασης σε ταυτοτικό επίπεδο (Bauer &

Gaskell, 1999). Αυτό σημαίνει ότι όσοι ανήκουν στην ομάδα των ανθρώπων που εφαρμόζουν τις διαλογιστικές πρακτικές θεωρούν θετική τάση την εξάπλωσή τους. Αντίθετα, όσοι δεν έχουν σχετική εμπειρία, στέκονται καχύποπτα προς την εξάπλωσή τους θεωρώντας ότι αποτελεί μία επιπλέον μόδα, κενή περιεχομένου ή ακόμα και επιζήμια ή προσποιητή.

Παράλληλα, η επιστημονική αναγνώριση και τα βιβλία θεωρούνται δύο άλλοι πολύ βασικοί λόγοι μεγαλύτερης διάδοσης των διαλογιστικών πρακτικών. Όπως έχουμε παραθέσει σε ξεχωριστή ενότητα στην εισαγωγή της παρούσας διατριβής, η διεθνής επιστημονική αναγνώριση και διάδοση των διαλογιστικών πρακτικών συντελείται συστηματικά εδώ και τέσσερις τουλάχιστον δεκαετίες και συνεχίζει να γνωρίζει περαιτέρω άνθιση και εξέλιξη. Ενδεικτικό στην κατεύθυνση αυτή είναι το γεγονός ότι μέχρι το 1990 υπήρχαν 500 συνολικά επιστημονικά άρθρα για τον διαλογισμό, αξιολογημένα από ομότιμους κριτές, ενώ ο αντίστοιχος σημερινός αριθμός ξεπερνά τα 4.000 (Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής των Η.Π.Α., pubmed.com).

Οι *πολιτισμικοί λόγοι* αποτελούν την τέταρτη και τελευταία θεματική κατηγορία που σχετίζεται με τους λόγους της αυξημένης χρήσης των διαλογιστικών πρακτικών. Οι βασικές υποενότητες στην κατεύθυνση αυτή είναι η κουλτούρα, διάφοροι θεσμικοί παράγοντες, η θρησκευτικότητα των διαλογιστικών πρακτικών και κάποιοι κοινωνικοί λόγοι. Η *κουλτούρα* αναφέρεται και από τις τέσσερις ομάδες συμμετεχόντων, αλλά κυρίως από Ινδούς που επισημαίνουν ότι ο διαλογισμός συνδέεται με την παράδοσή τους.

Το θεσμικό πλαίσιο αφορά την εισαγωγή του διαλογισμού στους θεσμούς και τον κοινωνικό ιστό, με διάφορους τρόπους. Αναφέρονται ενδεικτικά το εκπαιδευτικό σύστημα, τα πανεπιστήμια, το εργασιακό πλαίσιο, χώροι ψυχικής υγείας και νοσοκομεία. Σε αυτό το σημείο οι απαντήσεις των συμμετεχόντων διαφοροποιούνται, κυρίως στο γεγονός ότι οι Ινδοί συμμετέχοντες περιγράφουν τον διαλογισμό σαν μέρος του ήδη

υπάρχοντος θεσμικού τους πλαισίου, ενώ οι Έλληνες εκφράζουν την προτροπή τους να ενταχθεί περισσότερο στο δικό τους θεσμικό πλαίσιο.

Η προσλαμβανόμενη πολιτισμική απόσταση στο σημείο αυτό συνδέεται με το θεωρητικό πλαίσιο της Οικολογικής Ψυχολογίας, στην οποία περιλαμβάνονται οικολογικά στοιχεία, η οργάνωση και το θεσμικό πλαίσιο της κοινωνίας, οι ομαδικοί δεσμοί σε επίπεδο κοινότητας και στη συνέχεια η οικογένεια και το άτομο (Γεώργας, 1995). Η οικονομική οργάνωση, το πολιτικό και εκπαιδευτικό σύστημα, η θρησκεία και τα μέσα μαζικής επικοινωνίας υπάγονται στο μοντέλο αυτό. Στις μέρες μας οι διαλογιστικές πρακτικές έχουν ήδη σε κάποιες περιπτώσεις εισαχθεί και εφαρμόζονται σε διάφορα πλαίσια κοινωνικής δραστηριοποίησης, όπως για παράδειγμα στην εκπαίδευση, τις αθλητικές δραστηριότητες και τον εργασιακό χώρο (Kirmayer, 2015) και αναμένεται περαιτέρω εξέλιξη στην κατεύθυνση αυτή. Με βάση τα δεδομένα του Συμβουλίου για την Παγκόσμια Ευεξία, ο διαλογισμός αποτελεί μια ευρέως διαδιδόμενη πρακτική σε εξειδικευμένα κέντρα, σε χώρους εργασίας, σε σχολεία, στο διαδίκτυο και σε διαδικτυακές εφαρμογές. Πρόκειται για μια ακμάζουσα αγορά που υπολογίζεται ότι θα διπλασιαστεί και από 1,2 δισεκατομμύρια δολάρια που κυμαινόταν στις Η.Π.Α. το 2017 αναμένεται να φτάσει τα 2 δισεκατομμύρια δολάρια το 2022 (https://www.globalwellnesssummit.com).

Ο διαλογισμός παρουσιάζεται επίσης ως θρησκευτική πρακτική, κυρίως από Ινδούς συμμετέχοντες, επομένως το θρησκευτικό πλαίσιο είναι αυτό που οφείλεται για την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών. Το γεγονός αυτό δικαιολογείται απόλυτα σε σχέση με την θρησκευτική ιστορία των διαλογιστικών πρακτικών, ιδιαίτερα για την περίπτωση της Ινδίας.

Τέλος, στους πολιτισμικούς λόγους της διάδοσης των διαλογιστικών πρακτικών αναφέρονται ορισμένοι κοινωνικοί λόγοι, κυρίως με την έννοια της κοινωνικής

ταυτότητας και της συλλογικής συνείδησης, αλλά και λόγους κοινωνικής συνήθειας. Τα συγκεκριμένα ευρήματα παραπέμπουν στην κοινωνιοψυχολογική επικέντρωση του Doise (1992), σύμφωνα με την οποία η κοινωνική αναπαράσταση εντάσσεται σε ένα ταυτοτικό πλαίσιο με δυναμικό χαρακτήρα, όπου τόσο η κοινωνική ταυτότητα όσο και η ομαδική υπαγωγή διαμορφώνουν και διαφοροποιούν το αναπαριστώμενο αντικείμενο. Οι διαλογιστικές πρακτικές αποτελούν τεχνολογίες του εαυτού, κατά τη Φουκωική προσέγγιση, δηλαδή μεθόδους καλλιέργειας και διαμόρφωσης της υποκειμενικότητας και της κοινωνικής ταυτότητας, των οποίων η νοηματοδότηση κάθε άλλο παρά ουδέτερη είναι σε σημασιολογικό επίπεδο (Kirmayer, 2015). Συνεπώς, αντανακλούν τρόπους αντίληψης και δράσης που διαμεσολαβούνται κοινωνικά και επηρεάζονται από διάφορα κοινωνιολογικά αφηγήματα.

Ως προς τις ελάχιστες αναφορές στη μειωμένη ή τη φθίνουσα πορεία της διάδοσης των διαλογιστικών πρακτικών, οι αντίστοιχοι αποδιδόμενοι λόγοι έχουν να κάνουν με την άγνοια ή την περιορισμένη πνευματικότητα, σύμφωνα με τους Έλληνες συμμετέχοντες, και με την εμπορευματοποίηση και τη φθορά της παράδοσης, σύμφωνα με τους Ινδούς. Τέλος, από τους μη έμπειρους Ινδούς ως προς τη διαλογιστική πρακτική μία αναφορά γίνεται στον περιορισμένο χρόνο των σύγχρονων Ινδών, ως λόγο, αντίστοιχα, της περιορισμένης χρήσης του διαλογισμού σε σχέση με παλιότερα στην Ινδία.

Συμπερασματικά, το υλικό που προέκυψε από την παρούσα ποιοτική έρευνα είναι πολύ πλούσιο και πολυεπίπεδο και σε γενικές γραμμές κινείται στις κατευθύνσεις που αναμενόταν. Βεβαίως, συνέβαλε καθοριστικά στο να κατανοήσουμε σε βάθος διάφορες πτυχές του υπό εξέταση φαινομένου, καθώς επίσης και να αναδειχθεί η δυναμική και πολυδιάστατη φύση του. Εντοπίστηκαν κοινά στοιχεία ανάμεσα στις δύο εθνοπολιτισμικές ομάδες και φωτίστηκαν οι διαπολιτισμικές διαφορές τους, όπου αυτές προέκυψαν.

Οι κοινές κοινωνικές αναπαραστάσεις με πολλές αντίστοιχες αντικειμενοποιήσεις και επικεντρώσεις εκτόπισαν τις διαφορές. Η ίδια η εξάπλωση των ανατολίτικων διαλογιστικών πρακτικών αποτελεί ένα πολύ ενδιαφέρον παράδειγμα διαπολιτισμικής μετάδοσης ή δανείου, το οποίο αντανακλά ζητήματα «μετάφρασης» και χαρακτηριστικά πολιτισμικού υβριδισμού του σύγχρονου κόσμου (McMahan, 2008· Wilson, 2014). Στη διάδοσή αυτή και την εκτεταμένη χρήση των διαλογιστικών πρακτικών υπόφωσκε πάντα η υπόθεση ότι ο διαλογισμός θα είναι αποτελεσματικός σε διαφορετικά πλαίσια λόγω του παγκόσμιου και καθολικού χαρακτήρα των βασικών πτυχών της ανθρώπινης λειτουργίας (Kirmayer, 2015).

Πολύ εύγλωττα στην κατεύθυνση αυτή οι Williams και Kabat-Zinn (2011) σημειώνουν ότι, εφόσον οι διαλογιστικές πρακτικές αφορούν την ενσώματη επίγνωση και την καλλιέργεια της διαύγειας, της συναισθηματικής ισορροπίας και της ενσυναίσθησης και από τη στιγμή που η προαγωγή της προσοχής είναι βασικά υπεύθυνη για τον σκοπό αυτό, οι ρίζες των διαλογιστικών πρακτικών είναι εξ ορισμού παγκόσμιες. Σύμφωνα, επίσης, με τον Robertson (1992), υπάρχει συνείδηση σε παγκόσμιο επίπεδο, μια «παγκόσμια κοινωνία» με εμπειρίες που αφορούν ένα παγκόσμιο κοινό πεπρωμένο και μια διαπολιτισμική δημιουργία συμβόλων και αισθήσεων. Η παγκοσμιότητα αυτή στην προσέγγιση των διαλογιστικών πρακτικών δείχνει ότι η εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών -με τις αναγκαίες προσαρμοστικές τροποποιήσεις σε ατομικό και πολιτισμικό επίπεδο- μπορεί να οδηγήσει σε κοινά αποτελέσματα ανεξαρτήτως πλαισίου (Kirmayer, 2015).

Με τον τρόπο που εφαρμόζονται στη Δύση και όπως επιβεβαιώνεται και από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, οι διαλογιστικές πρακτικές αποτελούν ένα εξατομικευμένο εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης και ενσυνειδητότητας που απευθύνεται σε ανθρώπους διαφορετικής κοινωνικοοικονομικής και πολιτισμικής προέλευσης

(Flanagan, 2011· Jinpa, 2015). Ο παγκόσμιος χαρακτήρας των διαλογιστικών πρακτικών υποστηρίζεται από πολλούς θεωρητικούς και ερευνητές σήμερα, σύμφωνα με τα τεκμηριωμένα επιστημονικά ευρήματα που αφορούν την αποτελεσματικότητα των διαλογιστικών πρακτικών στην ευεξία, ανεξαρτήτως θρησκευτικής κατεύθυνσης του κοινού (Bstan'dzinrgya-mtsho, 2011).

Παρά την παγκοσμιότητα των διαλογιστικών πρακτικών σε επίπεδο λειτουργίας, ο διαλογισμός αποτελεί -τουλάχιστον ιστορικά- μέρος ενός ευρύτερου πολιτισμικού συστήματος, με ηθικές και δεοντολογικές διαστάσεις στις χώρες προέλευσής του. Χρειάζεται σε κάθε περίπτωση να καταδεικνύουμε την απαιτούμενη ευαισθησία και προσοχή κατά την αποσπασματική μελέτη του διαλογισμού και να λαμβάνουμε υπόψη μας τις πολιτισμικές διαστάσεις που τον πλαισιώνουν, διατηρώντας ένα συνεχή διάλογο ανάμεσα στην ανατολίτικη σκέψη και τη Δυτική πραγματικότητα. Σίγουρα, όλες οι κουλτούρες υφίστανται συνεχείς πολιτισμικές μεταβολές και διάφορες πρακτικές ταξιδεύουν διαρκώς σε νέα πολιτισμικά πλαίσια λαμβάνοντας καινούριες μορφές και διαμορφώνοντας νέες νοηματοδοτήσεις (Kirmayer, 2015). Ωστόσο, η επιλογή συγκεκριμένων πρακτικών και αντίστοιχων συμβολισμών εξαρτάται από το κοινό, το πλαίσιο εφαρμογής τους και τους επιδιωκόμενους κάθε φορά στόχους (Kirmayer, 2007). Έτσι, στην ενότητα που ακολουθεί θα εξετάσουμε τη λειτουργία των διαλογιστικών πρακτικών για το ελληνικό κοινό, στο ελληνικό πλαίσιο αναφοράς, σε σχέση με την επίδρασή τους στην ψυχολογική ευεξία.

## Έρευνα 2 - Διαλογισμός, Ενσυνειδητότητα και Ψυχολογική Ευεξία: Ποσοτική Έρευνα

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η μεθοδολογία αυτής της διατριβής είναι μεικτή, με συνδυασμό ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας, στο πλαίσιο ενός διερευνητικού ακολουθιακού σχεδιασμού (exploratory sequential design) (Creswell & Plano Clark, 2011). Συγκεκριμένα, στην ποιοτική έρευνα που παρουσιάσαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο μελετήσαμε τη διαπολιτισμική αναπαράσταση του διαλογισμού ανάμεσα σε Έλληνες και Ινδούς συμμετέχοντες με και χωρίς εμπειρία στις διαλογιστικές πρακτικές. Από τα κυρίαρχα θέματα που αναδύθηκαν από τις αποκωδικοποιήσεις της πλειοψηφίας των συνεντεύξεων, αλλά και έπειτα από συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση, προβήκαμε στην κατασκευή του ερωτηματολογίου της παρούσας ποσοτικής έρευνας. Η συμπληρωματικότητα των δύο μεθόδων συμβάλλει σε μια δυναμική προσέγγιση, έτσι που τα ποσοτικά δεδομένα να εμπλουτίζουν τις θεματικές κατηγορίες της ποιοτικής έρευνας, αλλά συγχρόνως τα αναδυόμενα ποσοτικά στοιχεία να γίνονται κατανοητά σε βάθος.

Βασικός στόχος της παρούσας έρευνας αποτελεί η μελέτη της συμβολής της διαλογιστικής εμπειρίας και ορισμένων δημογραφικών παραγόντων στην ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Πιο συγκεκριμένα, επιδιώκουμε την αποτίμηση της επίδρασης της συχνότητας, της διάρκειας, της συνολικής διάρκειας και της τακτικότητας της εφαρμογής του διαλογισμού στην ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Επιμέρους σκοπός της έρευνας αυτής αποτελεί η στατιστική πρόβλεψη της ψυχολογικής ευεξίας από την εμπειρία του διαλογισμού, την ενσυνειδητότητα και την υπερβατικότητα, καθώς και οι ευθείες και έμμεσες συσχετίσεις της εμπειρίας διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία.

**Ερευνητικοί Στόχοι και Υποθέσεις**

Αναφορικά με την *παρουσία ή απουσία εμπειρίας διαλογισμού,* και με βάση την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που προηγήθηκε, διαμορφώνονται οι εξής υποθέσεις:

Πρώτον, αναμένεται να εμφανιστεί σημαντική διαφορά ως προς τον βαθμό ενσυνειδητότητας ανάμεσα στους συμμετέχοντες που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό και σε εκείνους που δεν έχουν αντίστοιχη εμπειρία. Συγκεκριμένα, αναμένεται ότι όσοι έχουν εμπειρία στον διαλογισμό θα εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν καμία εμπειρία σε αυτόν.

Δεύτερον, αναμένεται να εμφανιστεί σημαντική διαφορά ως προς τις διαστάσεις της ενσυνειδητότητας ανάμεσα στους συμμετέχοντες που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό και σε εκείνους που δεν έχουν. Συγκεκριμένα, αναμένεται ότι όσοι έχουν εμπειρία στον διαλογισμό θα εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό παρατηρητικότητας, περισσότερη περιγραφικότητα, περισσότερη ενσυνείδητη δράση, χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν ποτέ δοκιμάσει κάποιο είδος διαλογισμού. Ο συνολικός βαθμός ενσυνειδητότητας που θα προκύψει από τις πέντε προαναφερθείσες διαστάσεις αναμένεται να είναι υψηλότερος για τους έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν καμία σχετική εμπειρία.

Τρίτον, αναμένεται να εμφανιστεί σημαντική διαφορά ως προς τον βαθμό ψυχολογικής ευεξίας ανάμεσα στους συμμετέχοντες που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό και σε εκείνους που δεν έχουν. Θα περιμέναμε, συγκεκριμένα, ότι όσοι έχουν εμπειρία στον διαλογισμό θα εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα συνολικής ευεξίας σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν καμία εμπειρία σε αυτόν.

Τέταρτον, αναφορικά με τις πέντε διαστάσεις της ψυχολογικής ευεξίας (αυτονομία, περιβαλλοντική επιδεξιότητα, προσωπική ανάπτυξη, θετικές σχέσεις με άλλους, αίσθηση νοήματος ζωής, αυτοαποδοχή) αναμένεται ότι όσοι συμμετέχοντες έχουν

εμπειρία στον διαλογισμό θα εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό αυτονομίας, μεγαλύτερη περιβαλλοντική επιδεξιότητα, υψηλότερο βαθμό προσωπικής ανάπτυξης, πιο θετικές σχέσεις, εντονότερη αίσθηση νοήματος ζωής και μεγαλύτερη αυτοαποδοχή σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν ποτέ εφαρμόσει μια διαλογιστική πρακτική.

Πέμπτον, αναμένεται ότι η εμπειρία στον διαλογισμό θα σχετίζεται με την υπερβατική προσέγγιση των συμμετεχόντων. Περιμένουμε ότι οι άνθρωποι που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό θα έχουν μια περισσότερο πνευματική ή θρησκευτική και πνευματική υπερβατική προσέγγιση, ενώ όσοι δεν έχουν εμπειρία στον διαλογισμό θα έχουν μια πιο θρησκευτική προσέγγιση ή απουσία θρησκευτικής και πνευματικής προσέγγισης.

Έκτον, αναμένεται να εμφανιστεί σημαντική διαφορά ως προς τις διαστάσεις της υπερβατικότητας ανάμεσα στους συμμετέχοντες που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό και σε εκείνους που δεν έχουν. Συγκεκριμένα, αναμένεται ότι όσοι έχουν εμπειρία στον διαλογισμό θα εμφανίζουν πιο σθεναρή υπερβατική προσέγγιση, θα αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στις πρακτικές της υπερβατικής τους προσέγγισης, θα νιώθουν ισχυρότερη την επιρροή της υπερβατικής ενέργειας και θα εμφανίζουν μεταφυσικές πεποιθήσεις σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν καμία προηγούμενη διαλογιστική εμπειρία.

Μια ξεχωριστή ομάδα υποθέσεων εστιάζει στα άτομα με εμπειρία διαλογισμού και αφορά σε ποσοτικά χαρακτηριστικά της ενασχόλησής τους: συχνότητα, διάρκεια, συνολική διάρκεια, τακτικότητα.

Η *συχνότητα ενασχόλησης του ατόμου με τον διαλογισμό* αναμένεται να εμφανίζει σημαντική συνάφεια με τον βαθμό ενσυνειδητότητας που αναφέρει ως εξής:

Όσο συχνότερα κάνει κανείς διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό ενσυνειδητότητας θα σημειώνει.

Όσο συχνότερα κάνει κανείς διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας, ενσυνείδητης δράσης και τόσο μικρότερο βαθμό επικριτικότητας και αντιδραστικότητας θα παρουσιάζει. Περιμένουμε αντίστοιχα ότι η συχνότητα θα έχει συνάφεια με τον αντίστοιχο συνολικό βαθμό ενσυνειδητότητας που θα σημειώνει.

Όσο συχνότερα κάνει κανείς διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό συνολικής ψυχολογικής ευεξίας θα σημειώνει.

Όσο συχνότερα ασχολείται κανείς με τον διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας, περιβαλλοντικής επιδεξιότητας, προσωπικής ανάπτυξης, θετικών σχέσεων με τους άλλους, αίσθησης νοήματος ζωής και αυτοαποδοχής θα σημειώνει.

Όσο συχνότερα κάνει κανείς διαλογισμό τόσο περισσότερο πνευματική ή θρησκευτική και πνευματική υπερβατική προσέγγιση θα σημειώνει.

Όσο συχνότερα κάνει κανείς διαλογισμό τόσο πιο σθεναρή υπερβατική προσέγγιση, μεγαλύτερη σημασία στις πρακτικές της υπερβατικής προσέγγισης, ισχυρότερη επιρροή της υπερβατικής ενέργειας και μεταφυσικές πεποιθήσεις θα σημειώνει.

Αναφορικά με τη *διάρκεια άσκησης του διαλογισμού κάθε φορά που ασχολείται κανείς*, αναμένονται τα εξής:

Όσο πιο πολύ διαρκεί η άσκηση με τον διαλογισμό, τόσο περισσότερη ενσυνειδητότητα θα χαρακτηρίζει τα άτομα.

Όσο πιο πολύ διαρκεί η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας, ενσυνείδητης δράσης και τόσο μικρότερο βαθμό επικριτικότητας και αντιδραστικότητας θα σημειώνει κανείς. Όσο περισσότερο διαρκεί η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο συνολικό βαθμό ενσυνειδητότητας θα σημειώνει.

Όσο πιο πολύ διαρκεί η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο υψηλότερο συνολικό δείκτη συνολικής ψυχολογικής ευεξίας θα παρουσιάζει κανείς.

Όσο πιο πολύ διαρκεί η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας, περιβαλλοντικής επιδεξιότητας, προσωπικής ανάπτυξης, θετικών σχέσεων με τους άλλους, αίσθησης νοήματος ζωής και αυτοαποδοχής θα σημειώνει κανείς.

Όσο περισσότερο διαρκεί η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο περισσότερο πνευματική ή θρησκευτική και πνευματική υπερβατική προσέγγιση θα σημειώνουν οι συμμετέχοντες.

Όσο περισσότερο διαρκεί η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο πιο σθεναρή υπερβατική προσέγγιση, μεγαλύτερη σημασία στις πρακτικές της υπερβατικής προσέγγισης, ισχυρότερη επιρροή της υπερβατικής ενέργειας και μεταφυσικές πεποιθήσεις θα σημειώνει κανείς.

Αναφορικά με τη *συνολική διάρκεια άσκησης του διαλογισμού που έχει εφαρμόσει κανείς*, αναμένονται τα εξής:

Όσο περισσότερο έχει συνολικά διαρκέσει η άσκηση στον διαλογισμό, τόση περισσότερη ενσυνειδητότητα θα παρουσιάζει κανείς.

Όσο περισσότερο έχει συνολικά διαρκέσει η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας, ενσυνείδητης δράσης και τόσο μικρότερο βαθμό επικριτικότητας και αντιδραστικότητας θα παρουσιάζει κανείς. Όσο περισσότερο έχει συνολικά διαρκέσει η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο συνολικό βαθμό ενσυνειδητότητας θα σημειώνει κανείς.

Όσο περισσότερο έχει συνολικά διαρκέσει η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο υψηλότερο συνολικό δείκτη συνολικής ψυχολογικής ευεξίας θα σημειώνουν οι συμμετέχοντες.

Όσο περισσότερο έχει συνολικά διαρκέσει η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας, περιβαλλοντικής επιδεξιότητας, προσωπικής ανάπτυξης, θετικών σχέσεων με τους άλλους, αίσθησης νοήματος ζωής και αυτοαποδοχής θα σημειώνει κανείς.

Όσο περισσότερο έχει συνολικά διαρκέσει η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο περισσότερο πνευματική ή θρησκευτική και πνευματική υπερβατική προσέγγιση θα σημειώνουν οι συμμετέχοντες.

Όσο περισσότερο έχει συνολικά διαρκέσει η άσκηση στον διαλογισμό, τόσο πιο σθεναρή υπερβατική προσέγγιση, μεγαλύτερη σημασία στις πρακτικές της υπερβατικής προσέγγισης, ισχυρότερη επιρροή της υπερβατικής ενέργειας και μεταφυσικές πεποιθήσεις θα σημειώνει κανείς.

Η *τακτικότητα ενασχόλησης του ατόμου με τον διαλογισμό* αναμένεται να εμφανίζει σημαντική συνάφεια με τον βαθμό ενσυνειδητότητας που αναμένεται ως εξής:

Όσο τακτικότερα κάνει κανείς διαλογισμό, τόση μεγαλύτερο βαθμό ενσυνειδητότητας θα σημειώνει.

Όσο τακτικότερα κάνει κανείς διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας, ενσυνείδητης δράσης και τόσο μικρότερο βαθμό επικριτικότητας και αντιδραστικότητας θα παρουσιάζει. Περιμένουμε αντίστοιχα ότι η τακτικότητα θα έχει συνάφεια με τον αντίστοιχο συνολικό βαθμό ενσυνειδητότητας που θα σημειώνει.

Όσο τακτικότερα κάνει κανείς διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό συνολικής ψυχολογικής ευεξίας θα σημειώνει.

Όσο τακτικότερα ασχολείται κανείς με τον διαλογισμό, τόσο μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας, περιβαλλοντικής επιδεξιότητας, προσωπικής ανάπτυξης, θετικών σχέσεων με τους άλλους, αίσθησης νοήματος ζωής και αυτοαποδοχής θα σημειώνει.

ε. Όσο μεγαλύτερη είναι η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό, τόσο περισσότερο πνευματική ή θρησκευτική και πνευματική υπερβατική προσέγγιση θα σημειώνει.

Όσο τακτικότερα κάνει κανείς διαλογισμό, τόσο πιο σθεναρή υπερβατική προσέγγιση, μεγαλύτερη σημασία στις πρακτικές της υπερβατικής προσέγγισης, ισχυρότερη επιρροή της υπερβατικής ενέργειας και μεταφυσικές πεποιθήσεις θα σημειώνει.

Υποθέτουμε ότι η εμπειρία (αλλά και η συχνότητα, διάρκεια και συνολική διάρκεια, τακτικότητα) του διαλογισμού αποτυπώνεται στον βαθμό ενσυνειδητότητας και σχετίζεται με τον βαθμό ψυχολογικής ευεξίας και με την υπερβατική προσέγγιση και ενδέχεται η τελευταία να λειτουργεί ως ενδιάμεση μεταβλητή.

## Μέθοδος

### Συμμετέχοντες

Το συνολικό δείγμα που συμμετείχε στην έρευνα ήταν 260 άτομα. Αναφορικά με το φύλο, 202 (77,7%) ήταν γυναίκες και 58 (22,3%) άντρες. Η μέση ηλικία τους ήταν τα 35,51έτη (*SD* = 9,67, *min* = 19, *max* = 65). Αναφορικά με την επαγγελματική κατάσταση, 221 (85%) ήταν εργαζόμενοι, 19 (7,3%) φοιτητές, 11(4,6%) άνεργοι και 8 (3,1%) συνταξιούχοι. Ως προς το επάγγελμα, 21 (8,1%) ήταν επιστήμονες με ανώτατες θέσεις, 135 (51,9%)επιστήμονες υπάλληλοι, 12 (4,6%) καλλιτέχνες, 5 (1,9%) μικροεπιχειρηματίες, 24 (9,2%) υπάλληλοι μέσης εκπαίδευσης, 5 (1,9%) τεχνίτες, 1 (0,4%) γεωργός, 5 (1,9%) ανειδίκευτοι εργάτες, 1 (0,4%) οικιακά, 8 (3,1%) συνταξιούχοι, 11 (4,2 %) άνεργοι, 19 (7,3%) φοιτητές και τέλος, 12 (4,6%) δάσκαλοι γιόγκα. Ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης, 1 (0,4%) ήταν απόφοιτος γυμνασίου, 15 (5,8%) απόφοιτοι λυκείου, 12 (4,6%) απόφοιτοι ΙΕΚ, 26 (10%) απόφοιτοι ΤΕΙ, 105 (40,4%) απόφοιτοι ΑΕΙ και τέλος, 101 (38,8%) απόφοιτοι μεταπτυχιακών ή διδακτορικών σχολών.

Πίνακας 18

*Κατανομή (απόλυτες και σχετικές συχνότητες) της εμπειρίας του διαλογισμού ως προς το φύλο, την επαγγελματική κατάσταση και το επίπεδο εκπαίδευσης*

| | Εμπειρία διαλογισμού | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Ναι | | Όχι | | Σύνολο | |
| | *f* | % | *f* | % | *f* | % |
| *Φύλο* | | | | | | |
| Άντρες | 27 | 19,7 | 31 | 25,2 | 58 | 22,3 |
| Γυναίκες | 110 | 80,3 | 92 | 74,8 | 202 | 77,7 |
| *Επαγγελματική κατάσταση* | | | | | | |
| Εργαζόμενοι | 119 | 87,6 | 102 | 82,1 | 221 | 85 |
| Φοιτητές | 7 | 5,1 | 12 | 9,8 | 19 | 7,3 |
| Άνεργοι | 4 | 2,9 | 8 | 6,5 | 11 | 4,6 |
| Συνταξιούχοι | 6 | 4,4 | 2 | 1,6 | 8 | 3,1 |
| *Επίπεδο εκπαίδευσης* | | | | | | |
| Γυμνάσιο | 1 | 0,7 | 0 | 0,0 | 1 | 0,4 |
| Λύκειο | 11 | 8,0 | 4 | 3,3 | 15 | 5,8 |
| ΙΕΚ | 8 | 5,8 | 4 | 3,3 | 12 | 4,6 |
| ΤΕΙ | 16 | 11,7 | 10 | 8,1 | 26 | 10,0 |
| ΑΕΙ | 54 | 39,4 | 51 | 41,5 | 105 | 40,4 |
| Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό | 47 | 34,3 | 54 | 43,9 | 101 | 38,8 |
| *Σύνολο* | 137 | 100 | 123 | 100 | 260 | 100 |

*Σημείωση:* Οι σχετικές συνδυαστικές συχνότητες έχουν υπολογιστεί για τις στήλες (εμπειρία διαλογισμού)

Υπολογίστηκαν τα βασικά δημογραφικά χαρακτηριστικά, συγκεκριμένα το φύλο, η επαγγελματική κατάσταση και το επίπεδο εκπαίδευσης, ως προς την παρουσία ή την

απουσία διαλογισμού. Η στατιστική σημαντικότητα των διαφορών των ποσοστών ελέγχθηκε με το κριτήριο $\chi^2$.

Όπως έδειξε το κριτήριο $\chi^2$, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δεν διαφέρουν ανάλογα με το φύλο, $\chi^2(1, n = 260) = 1,13, p = 0,18$ ούτε ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης, $\chi^2(5, n = 260) = 6,28, p = 0,234$. Αντίθετα, οι απαντήσεις διαφέρουν ανάλογα με την επαγγελματική κατάσταση, $\chi^2(12, n = 259) = 26,34, p = 0,01$. Ειδικότερα, το 87,6% (119 συμμετέχοντες) από τους έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό δήλωσε ότι εργάζεται, ενώ ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους μην έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό είναι 82,1% (221 συμμετέχοντες). Το 5,1% (7 συμμετέχοντες) από τους έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό δήλωσαν φοιτητές, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους μην έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό είναι 9,8% (12 συμμετέχοντες). Το 2,9% (4 συμμετέχοντες) από τους έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό δήλωσαν άνεργοι, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους μην έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό είναι 6,5% (8 συμμετέχοντες). Τέλος, το 4,4% (6 συμμετέχοντες) από τους έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό δήλωσαν συνταξιούχοι, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους μην έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό είναι 1,6% (2 συμμετέχοντες) (βλ. Πίν. 18).

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η ηλικία συνδέεται σημαντικά με την εμπειρία στον διαλογισμό. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό εμφάνισαν μεγαλύτερο μέσο όρο ηλικίας ($M = 36,66, SD = 10,03$) ενώ τα άτομα χωρίς εμπειρία διαλογισμού εμφάνισαν χαμηλότερο μέσο όρο ηλικίας ($M = 34,23, SD = 9,12$) $t(257,95) = 2,1, p = 0,041$.

**Συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό.** Από τους συμμετέχοντες που είχαν εμπειρία στον διαλογισμό οι περισσότεροι σε σχέση με τη συχνότητα εφαρμογής του διαλογισμού ήταν ανάμεσα στο 4=2-3 φορές την εβδομάδα και το 5=1 φορά την εβδομάδα ($M = 4,76, SD = 2,46$). Ως προς τη διάρκεια του διαλογισμού οι περισσότερες

απαντήσεις κυμαίνονταν στο 3=μέχρι και 20 λεπτά (*M* = 3,06 *SD* = 1,11). Σε σχέση με τα χρόνια ενασχόλησης με τον διαλογισμό οι περισσότερες απαντήσεις κυμαίνονταν ανάμεσα στο 1=καμία εμπειρία και το 2=έως 5 χρόνια (*M* = 1,26, *SD* = 0,88), ενώ ως προς τη συνολική διάρκεια του διαλογισμού ο μέσος όρος των απαντήσεων κυμαινόταν από το 1=καθόλου έως το 2=μέχρι 10 λεπτά (*M* = 1,31, *SD* = 0,82). Σχετικά με την τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό ο μέσος όρος των απαντήσεων κυμαινόταν από 2=χωρίς σταθερό πρόγραμμα και 3=με σταθερό πρόγραμμα (*M* = 2,53, *SD* = 1,40) και τέλος, ως προς την τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό οι απαντήσεις κυμαίνονταν ανάμεσα στο 1=καθόλου τακτικά και το 2=χωρίς σταθερό πρόγραμμα (*M* = 1,30, *SD* = 0,84) (βλ. Πίν. 19).

Πίνακας 19

*Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του προφίλ των συμμετεχόντων με εμπειρία στον διαλογισμό ως προς τη συχνότητα, τη διάρκεια, τη συνολική διάρκεια και την τακτικότητα του διαλογισμού*

| | *M* | *SD* | Min | Max |
|---|---|---|---|---|
| *Εμπειρία διαλογισμού* | | | | |
| Συχνότητα | 4,74 | 2,47 | 2 | 9 |
| Διάρκεια | 3,04 | 1,12 | 1 | 6 |
| Συν. διάρκεια | 1,26 | 0,88 | 1 | 6 |
| Τακτικότητα | 2,52 | 1,40 | 1 | 5 |

Συχνότητα 1=ποτέ έως 9=περισσότερες από μία φορές τη μέρα, Διάρκεια 1= καθόλου έως 6=παραπάνω από 60 λεπτά, Συνολική διάρκεια= 1=καμία εμπειρία έως 6 πάνω από 20 χρόνια, Τακτικότητα 1= καθόλου τακτικά έως 5=με αυξανόμενη συχνότητα

**Διαδικασία**

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας δημιουργήσαμε ένα online ερωτηματολόγιο, ο ιστότοπος του οποίου κατατίθεται στο παράρτημα. Η συλλογή του

δείγματος πραγματοποιήθηκε από τον Ιούνιο του 2017 έως τον Μάρτιο του 2018. Η δειγματοληψία ήταν σκόπιμη, διότι μας ενδιέφερε να εκπροσωπηθεί σχεδόν ίσος αριθμός ατόμων με και χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό. Το δείγμα της παρούσας μελέτης συγκεντρώθηκε μέσα από τη μέθοδο της χιονοστιβάδας. Συγκεκριμένα, τόσο σε σχέση με τους συμμετέχοντες που είχαν εμπειρία στον διαλογισμό, όσο και σε σχέση με εκείνους χωρίς σχετική εμπειρία, υπήρξε ένα μικρό δείγμα αρχικά διαθέσιμο στην ερευνήτρια, κάποιοι αρχικοί εκπρόσωποι, οι οποίοι με τη σειρά τους πρόσφεραν την πρόσβαση σε άλλα πληθυσμιακά σύνολα. Το πρώτο κύμα μελέτης περιλαμβάνει συμμετέχοντες κυρίως από την περιοχή της Αθήνας, αλλά υπήρξαν περιπτώσεις συμμετεχόντων από την ελληνική περιφέρεια και αφορούσε κυρίως εργαζομένους. Στη συνέχεια, υπήρξε ένα δεύτερο κύμα συλλογής δεδομένων από την πληθυσμιακή δεξαμενή των φοιτητών. Για τη διευκόλυνση της διαδικασίας συμμετοχής δείγματος με εμπειρία στον διαλογισμό, κρίθηκε σκόπιμο να σταλεί το ερωτηματολόγιο σε κέντρα γιόγκα ή δασκάλους γιόγκα και διαλογισμού, οι οποίοι, στη συνέχεια, προωθούσαν το ερωτηματολόγιο στους μαθητές τους.

Στην αρχή του online ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε ενημέρωση για τους σκοπούς, τους στόχους και το πλαίσιο της παρούσας έρευνας. Διευκρινιζόταν ότι η συμμετοχή στην έρευνα ήταν ανώνυμη και εθελοντική και ότι δεν επρόκειτο για κάποιο ψυχολογικό τεστ με σωστές και λανθασμένες απαντήσεις, αλλά ότι μας ενδιέφεραν οι απόψεις των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν ότι το περιεχόμενο των ερωτήσεων δεν επρόκειτο να προκαλέσει μεγαλύτερη δυσφορία από εκείνη που φυσιολογικά ενδέχεται να νιώσει κανείς στην καθημερινότητά του. Οριζόταν ως κατά προσέγγιση χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου μισή ώρα. Τέλος, προσφερόταν η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ενημερωθούν για τα αποτελέσματα της έρευνας και για οποιαδήποτε άλλη σχετική πληροφορία.

**Μετρήσεις**

**Δημογραφικά στοιχεία.** Αρχικά οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σύντομα σε ορισμένες δημογραφικές ερωτήσεις, οι οποίες αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, το επίπεδο εκπαίδευσης και προαιρετικά το τμήμα φοίτησης σε περίπτωση που κάποιος ήταν φοιτητής.

Στη συνέχεια, έπειτα από μια σύντομη περιγραφή του όρου διαλογισμός, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε μια ερώτηση για την εμπειρία τους στον διαλογισμό ή όχι. Σε περίπτωση που η απάντηση ήταν θετική, καλούνταν να απαντήσουν σε δύο υποχρεωτικές ερωτήσεις τύπου Likert, μια εννιαβάθμια σε σχέση με τη συχνότητα εφαρμογής του διαλογισμού (1=ποτέ έως 9=περισσότερες από μία φορές την ημέρα) και μια εξαβάθμια σχετική με τη διάρκεια εφαρμογής του διαλογισμού (1=καθόλου έως 6=παραπάνω από 60 λεπτά). Ακολουθούσαν δύο τελευταίες προαιρετικές απαντήσεις, η μία ζητούσε τη χρονιά έναρξης του διαλογισμού και η τελευταία ήταν πολλαπλής επιλογής και αποτύπωνε την τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό.

**Κλίμακα Ενσυνειδητότητας MAAS.** Χορηγήθηκε η κλίμακα Ενσυνειδητότητας MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) των Brown και Ryan (2003), η οποία εξετάζει τον βαθμό της ενσυνειδητότητας ανάλογα με τη συχνότητα της επίγνωσης και της προσοχής που αποδίδουν οι συμμετέχοντες στις τρέχουσες εμπειρίες της καθημερινότητας (1=σχεδόν πάντα έως 6=σχεδόν ποτέ). Πρόκειται για μια κλίμακα 15 ερωτήσεων τύπου Likert που εξετάζουν την ενσυνειδητότητα π.χ. «Εκτελώ τις δουλειές ή τα καθήκοντά μου αυτόματα, χωρίς επίγνωση του τι κάνω». Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας η κλίμακα έγινε πενταβάθμια, όπου οι συμμετέχοντες αξιολογούν τον βαθμό συμφωνίας τους με κάθε πρόταση από το 1 έως το 5 (1=διαφωνώ έως 5=συμφωνώ). Ο υψηλότερος βαθμός στην κλίμακα αποτυπώνει υψηλότερα επίπεδα

ενσυνειδητότητας. Η προσαρμογή της κλίμακας στα ελληνικά έγινε από την ερευνήτρια εφαρμόζοντας ευθεία και αντίστροφη μετάφραση.

**Κλίμακα Ενσυνειδητότητας FFMQ.** Για την πληρέστερη μέτρηση της ενσυνειδητότητας και την ανίχνευση επιμέρους διαστάσεών της χορηγήθηκε μια επιπλέον κλίμακα ενσυνειδητότητας. Πρόκειται για την πενταδιάστατη κλίμακα ενσυνειδητότητας FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) του Baer και των συνεργατών του (2006), η οποία αποτελεί καρπό της παραγοντικής ανάλυσης πέντε ανεξάρτητων ερωτηματολογίων ενσυνειδητότητας, από όπου προκύπτουν πέντε παράγοντες ως βασικές διαστάσεις της ενσυνειδητότητας. Η κλίμακα FFMQ είναι πενταβάθμια τύπου Likert από το 1 έως το 5, ανάλογα με τη συχνότητα με την οποία οι συμμετέχοντες αξιολογούν ότι βιώνουν τις αντίστοιχες εμπειρίες στην καθημερινότητά τους (1=ποτέ ή πολύ σπάνια έως 5=πολύ συχνά ή πάντα). Η κλίμακα προσαρμόστηκε για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας, με τους συμμετέχοντες να αξιολογούν τον βαθμό συμφωνίας τους με κάθε πρόταση από το 1 έως το 5 (1=διαφωνώ έως 5=συμφωνώ). Η κλίμακα αποτελείται από 39 ερωτήσεις στο σύνολο. Ο υψηλότερος βαθμός στην κλίμακα αποτυπώνει υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας και πιο συγκεκριμένα υψηλότερα επίπεδα σε καθεμία από τις πέντε διαστάσεις ενσυνειδητότητας που μελετά. Η προσαρμογή της κλίμακας στα ελληνικά έγινε από την ερευνήτρια εφαρμόζοντας ευθεία και αντίστροφη μετάφραση.

Οι πέντε διαστάσεις της ενσυνειδητότητας που μελετώνται με τη συγκεκριμένη κλίμακα είναι η παρατηρητικότητα, η περιγραφικότητα, η ενσυνείδητη δράση, η απουσία επικριτικότητας και η απουσία αντιδραστικότητας στην εσωτερική εμπειρία. Η παρατηρητικότητα εξετάζεται μέσα από 8 προτάσεις και μετράει τον βαθμό στον οποίο παρατηρεί κανείς εσωτερικές ή εξωτερικές καταστάσεις (αισθήσεις, συναισθήματα, σκέψεις, κτλ.) π.χ. «Όταν κάνω ντους ή μπάνιο, παρατηρώ την αίσθηση του νερού στο σώμα μου». Η περιγραφικότητα μετριέται μέσα από 8 προτάσεις και αποδίδει τον βαθμό

στον οποίο μπορεί κανείς να αποτυπώσει σε λέξεις και να περιγράψει την προσωπική του εμπειρία π.χ. «Μπορώ εύκολα να εκφράσω με λέξεις τις πεποιθήσεις, τις απόψεις και τις προσδοκίες μου». Η ενσυνείδητη δράση εξετάζεται μέσα από 8 προτάσεις και μετράει τον βαθμό στον οποίο δρα κανείς συνειδητά, έχοντας δηλαδή επίγνωση των πράξεών του π.χ. «Εκτελώ δουλειές ή εργασίες αυτόματα, χωρίς επίγνωση του τι κάνω» (αντίστροφη βαθμολόγηση). Η απουσία επικριτικότητας μετριέται μέσα από 8 προτάσεις και αποτυπώνει τον βαθμό στον οποίο στέκεται κανείς με αποδοχή απέναντι στην προσωπική του εμπειρία (σκέψεις, συναισθήματα, κτλ.) χωρίς επικριτικότητα π.χ. «Όταν έχω στενάχωρες σκέψεις ή εικόνες, κρίνω τον εαυτό μου ως καλό ή κακό, ανάλογα με το περιεχόμενο της σκέψης ή της εικόνας». Τέλος, η απουσία αντιδραστικότητας εξετάζεται μέσα από 8 προτάσεις και μετράει τον βαθμό αποδοχής της προσωπικής εμπειρίας χωρίς αντιδραστικότητα σε αυτή π.χ. «Σε δύσκολες καταστάσεις μπορώ να σταματήσω, χωρίς να αντιδράσω αμέσως».

**Κλίμακα Ψυχολογικής Ευεξίας.** Για τη μέτρηση της ψυχολογικής ευεξίας χορηγήθηκε η κλίμακα PWB του Ryff (1989) (Ryff' s Psychological Well-Being Scales). Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 42 ερωτήσεις και είναι τύπου Likert. Η ψυχολογική ευεξία μετριέται μέσα από 6 διαστάσεις και αποτυπώνεται με βάση τον βαθμό συμφωνίας που αποδίδουν οι συμμετέχοντες στις ερωτήσεις (1=διαφωνώ έντονα έως 6=διαφωνώ πολύ). Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας η κλίμακα έγινε πενταβάθμια, όπου οι συμμετέχοντες αξιολογούν τον βαθμό συμφωνίας τους με κάθε πρόταση από το 1 έως το 5 (1=διαφωνώ έως 5=συμφωνώ). Ο υψηλότερος βαθμός στην κλίμακα αποτυπώνει υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας και, πιο συγκεκριμένα, υψηλότερα ψυχολογικής ευεξίας σε καθεμία από τις έξι διαστάσεις ψυχολογικής ευεξίας που μελετά. Η προσαρμογή της κλίμακας στα ελληνικά έγινε από την ερευνήτρια εφαρμόζοντας ευθεία και αντίστροφη μετάφραση.

Οι έξι διαστάσεις της ψυχολογικής ευεξίας που μελετώνται με τη συγκεκριμένη κλίμακα περιλαμβάνουν την αυτονομία, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα, την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και την αυτοαποδοχή. Κάθε διάσταση εξετάζεται μέσα από 7 προτάσεις. Η αυτονομία μετράει τον βαθμό αυτοδιάθεσης και αυτοκαθορισμού του ατόμου, την ικανότητά του να αντιστέκεται σε κοινωνικές πιέσεις και να σκέφτεται, να συμπεριφέρεται και να δρα σύμφωνα με τα προσωπικά του κριτήρια π.χ. «Οι αποφάσεις μου δεν επηρεάζονται συνήθως από το τι κάνουν οι άλλοι». Η περιβαλλοντική επιδεξιότητα μετράει την αίσθηση ευχέρειας και αποτελεσματικότητας στη διαχείριση του περιβάλλοντος, τον έλεγχο σύνθετων δραστηριοτήτων και την αποτελεσματική αξιοποίηση των ευκαιριών που προκύπτουν, με την παράλληλη ικανότητα επιλογής ή διαμόρφωσης πλαισίων κατάλληλων για τις προσωπικές ανάγκες και αξίες π.χ. «Είμαι αρκετά καλός/καλή στη διαχείριση των πολλών ευθυνών της καθημερινότητάς μου». Η προσωπική ανάπτυξη αποτυπώνει την αίσθηση διαρκούς εξέλιξης, προσεγγίζοντας τον εαυτό σαν κάτι δυναμικό και αναπτυσσόμενο, ανοιχτό σε νέες εμπειρίες, αξιοποιώντας και εξελίσσοντας το προσωπικό δυναμικό, με τρόπο που να προάγει την αυτογνωσία και την αποτελεσματικότητα π.χ. «Έχω την αίσθηση ότι έχω αναπτυχθεί πολύ ως άτομο με το πέρασμα του χρόνου». Οι θετικές σχέσεις αποτυπώνουν τον βαθμό στον οποίο οι σχέσεις είναι ζεστές, ικανοποιητικές και χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη, ενσυναίσθηση, τρυφερότητα και οικειότητα π.χ. «Ξέρω ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους φίλους μου και ξέρουν και εκείνοι ότι μπορούν να με εμπιστευτούν». Η αίσθηση νοήματος στη ζωή μετράει την ύπαρξη στόχων και κατεύθυνσης, την ύπαρξη νοήματος και συνέχειας ανάμεσα στο παρελθόν και την παρούσα ζωή, διάθεση πεποιθήσεων που νοηματοδοτούν τη ζωή, η οποία έχει σκοπό και κίνητρα π.χ. «Έχω μια αίσθηση προορισμού και σκοπού στη ζωή». Τέλος, η αυτοαποδοχή μετράει τον βαθμό στον οποίο διατηρεί κανείς μια θετική στάση προς τον εαυτό, με

αναγνώριση και αποδοχή των διαφορετικών προσωπικών πτυχών, συμπεριλαμβανομένων των θετικών και των αρνητικών στοιχείων και βιώνοντας το παρελθόν με θετικό τρόπο π.χ. «Μου αρέσουν οι περισσότερες πτυχές της προσωπικότητάς μου».

**Κλίμακα Πνευματικότητας και Θρησκευτικότητας**. Χορηγήθηκε η κλίμακα Πνευματικότητας και Θρησκευτικότητας (The Royal Free Interview for Spiritual and Religious Beliefs) των King, Speck και Thomas (2001). Αποτελείται από 18 ερωτήσεις, εκ των οποίων οι πέντε ερωτήσεις είναι τύπου Likert με διαβάθμιση από το 1 έως το 5, δύο είναι ερωτήσεις ανάπτυξης ανοιχτού τύπου και τέσσερις ερωτήσεις είναι πολλαπλής επιλογής, με δύο από τις τελευταίες να επιδέχονται προαιρετική επεξήγηση. Η προσαρμογή της κλίμακας στα ελληνικά έγινε από την ερευνήτρια εφαρμόζοντας ευθεία και αντίστροφη μετάφραση. Το ερωτηματολόγιο αποτυπώνει την υπερβατική προσέγγιση των συμμετεχόντων, τις διαστάσεις και τις συνιστώσες αυτής. Πέραν της γλωσσικής προσαρμογής, οι ερωτήσεις περιορίστηκαν σε 13, εκ των οποίων δύο ερωτήσεις είναι ανάπτυξης ανοιχτού τύπου και τέσσερις πολλαπλής επιλογής, όπου σε τέσσερις από αυτές δίνεται η δυνατότητα προαιρετικής σύντομης σχετικής επεξήγησης. Οι υπόλοιπες πέντε ερωτήσεις είναι τύπου Likert από το 1 έως το 5.

Η υπερβατική προσέγγιση αποτυπώνει το είδος της υπερβατικής προσέγγισης που έχουν οι συμμετέχοντες στη ζωή (θρησκευτική, πνευματική, θρησκευτική και πνευματική, ούτε θρησκευτική ούτε πνευματική), αφού προηγουμένως τους δίνεται ο ορισμός των όρων θρησκευτικότητα και πνευματικότητα. Στη συνέχεια, οι διαστάσεις της υπερβατικής προσέγγισης των συμμετεχόντων μετρούνται με ερωτήσεις τύπου Likert από το 1 έως το 5 (1=πιστεύω ελάχιστα/καμία επιρροή/καμία βοήθεια έως 5=πάρα πολύ σημαντική/πολύ σημαντική επιρροή/πολύ σημαντική βοήθεια), με τον υψηλότερο βαθμό να αποτυπώνει εντονότερη υπερβατική προσέγγιση. Οι διαστάσεις αυτές αφορούν τη σθεναρότητα της υπερβατικής προσέγγισης («Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν σθεναρά στις απόψεις τους και

άλλοι όχι. Πόσο σθεναρά πιστεύεις στη θρησκευτική/πνευματική όψη της ζωής;»), τη σημασία των πρακτικών της υπερβατικής τους προσέγγισης («Πόσο σημαντική είναι για σένα η πρακτική της πίστης σου -π.χ. προσωπικός διαλογισμός, θρησκευτικές πρακτικές- στην καθημερινή σου ζωή;») και η επιρροή της υπερβατικής ενέργειας, η οποία αποτυπώνεται από τον μέσο όρο των ερωτήσεων 7,8 και 9 π.χ. «Πιστεύεις σε μια πνευματική ενέργεια ή δύναμη άλλη πέραν του εαυτού σου, που μπορεί να σε επηρεάσει στην καθημερινή ζωή;». Τέλος, οι μεταφυσικές πεποιθήσεις αποτυπώνονται από τον μέσο όρο των ερωτήσεων 9 και 10 και έχουν να κάνουν με την αίσθηση επικοινωνίας με μια ανώτερη ενέργεια π.χ. «Επικοινωνείς με οποιονδήποτε τρόπο με μια πνευματική δύναμη, για παράδειγμα με προσευχή ή διαλογισμό;» και τις μεταθανάτιες πεποιθήσεις των συμμετεχόντων.

## Αποτελέσματα

### Περιγραφικοί δείκτες

Παρατίθενται ο αριθμός των προτάσεων, οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι μέγιστες και οι ελάχιστες τιμές και οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας για την ενσυνειδητότητα MAAS, την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της, την ευεξία και τις διαστάσεις αυτής και τον βαθμό της πίστης (βλ. Πίνακα). Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας είναι υψηλοί σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις πάνω ή κοντά στο 0,70. Ο μεγαλύτερος δείκτης εσωτερικής συνέπειας εντοπίζεται στη Συνολική Ευεξία $\alpha$ = 0,93 και ακολουθούν η Απουσία Επικριτικότητας και το Σύνολο Ενσυνειδητότητας που είναι $\alpha$ = 0,92. Συντελεστής αξιοπιστίας πάνω από 0,90 συναντάται επίσης για την Ενσυνείδητη Δράση $\alpha$ = 0,91 και για την Περιγραφικότητα $\alpha$ = 0,90. Συντελεστή αξιοπιστίας ίσο και μεγαλύτερο του 0,80 παρουσιάζουν η Ενσυνειδητότητα MAAS $\alpha$ = 0,86, η Σθεναρότητα Πίστης $\alpha$ = 0,85, η Αυτοαποδοχή $\alpha$ = 0,84, η Παρατηρητικότητα $\alpha$ = 0,82 και η Αυτονομία $\alpha$ = 0,80. Ακολουθούν η Προσωπική ανάπτυξη με $\alpha$ = 0,79, η Απουσία

Αντιδραστικότητας με $\alpha$ = 0,78, η Περιβαλλοντική Επιδεξιότητα $\alpha$ = 0,75 και το Νόημα της Ζωής $\alpha$ = 0,71.

Πίνακας 20

*Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες και Συντελεστές Αξιοπιστίας των Υπό Μελέτη Κλιμάκων για το Συνολικό Δείγμα*

| | #προτ | *M* | *SD* | Min. | Max. | Alpha |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Ενσυνειδητότητα MAAS* | 15 | 3,36 | 0,75 | 1,00 | 5,00 | 0,86 |
| *Ενσυνειδητότητα FFMQ* | | | | | | |
| Παρατηρητικότητα | 8 | 3,69 | 0,80 | 1,00 | 5,00 | 0,82 |
| Περιγραφικότητα | 8 | 3,68 | 0,90 | 1,13 | 5,00 | 0,90 |
| Ενσυνείδητη Δράση | 8 | 3,59 | 0,91 | 1,00 | 5,00 | 0,91 |
| Απουσία Επικριτικότητας | 8 | 3,22 | 1,08 | 1,00 | 5,00 | 0,92 |
| Απουσία Αντιδραστικότητας | 7 | 3,12 | 0,76 | 1,00 | 5,00 | 0,78 |
| Σύνολο Ενσυνειδητότητας FFMQ | 39 | 3,46 | 0,58 | 1,20 | 4,95 | 0,92 |
| *Ευεξία* | | | | | | |
| Αυτονομία | 7 | 3,66 | 0,77 | 1,14 | 5,00 | 0,80 |
| Περιβαλλοντική Επιδεξιότητα | 7 | 3,49 | 0,75 | 1,14 | 5,00 | 0,75 |
| Προσωπική Ανάπτυξη | 7 | 4,11 | 0,67 | 1,00 | 5,00 | 0,79 |
| Θετικές Σχέσεις | 7 | 3,96 | 0,68 | 1,86 | 5,00 | 0,69 |
| Νόημα Ζωής | 7 | 3,48 | 0,80 | 1,00 | 5,00 | 0,71 |
| Αυτοαποδοχή | 7 | 3,65 | 0,85 | 1,00 | 5,00 | 0,84 |
| Σύνολο Ευεξίας | 42 | 3,72 | 0,60 | 1,75 | 4,92 | 0,93 |
| *Υπερβατική προσέγγιση* | | | | | | |
| Επιρροή υπερβατικής ενέργειας | 5 | 2,40 | 0,99 | 1,00 | 5,00 | 0,85 |
| Μεταφυσικές Πεποιθήσεις | 2 | -0,09 | 0,67 | -1,00 | 1,00 | 0,65 |

Οι υψηλότεροι μέσοι όροι αποτυπώθηκαν ως προς την Ευεξία και τις διαστάσεις της και συγκεκριμένα για την Προσωπική Ανάπτυξη (*M* = 4,11, *SD* = 0,67), τις Θετικές Σχέσεις (*M* = 3,96, *SD* = 0,68) και το Σύνολο της Ευεξίας (*M* = 3,72, *SD* = 0,60). Ακολουθούν η Αυτονομία (*M* = 3,66, *SD* = 0,77), η Αυτοαποδοχή (*M* = 3,65, *SD* = 0,85), η Περιβαλλοντική Επιδεξιότητα (*M* = 3,49, *SD* = 0,75) και το Νόημα της Ζωής (*M* = 3,48, *SD* = 0,80). Μέτριοι προς υψηλοί μέσοι όροι αποτυπώθηκαν και στην περίπτωση της Ενσυνειδητότητας FFMQ και των διαστάσεών της και συγκεκριμένα για την Παρατηρητικότητα (*M* = 3,69, *SD* = 0,80), την Περιγραφικότητα (*M* = 3,68, *SD* = 0,90), την Ενσυνείδητη Δράση (*M* = 3,59, *SD* = 0,91) και τη Συνολική Ενσυνειδητότητα (*M* = 3,46, *SD* = 0,58). Ακολουθούν η Απουσία Επικριτικότητας (*M* = 3,22, *SD* = 1,08) και η Απουσία Αντιδραστικότητας (*M* = 3,12, *SD* = 0,76). Μέτρια προς υψηλά επίπεδα αποτυπώνονται και για την Ενσυνειδητότητα MAAS (*M* = 3,36, *SD* = 0,75). Τέλος, ως προς την Υπερβατική Προσέγγιση σημειώνονται μέσα περίπου επίπεδα, με τη Σθεναρότητα Υπερβατικής Προσέγγισης να σημειώνει μέσο όρο (*M* = 2,40, *SD* = 0,99) και τις Μεταφυσικές Πεποιθήσεις (*M* = -0,09, *SD* = 0,67).

Με βάση την κλίμακα μέτρησης που ήταν από το 1 (Διαφωνώ) έως το 5 (Συμφωνώ) οι συμμετέχοντες κυμαίνονται πάνω από τα μέσα επίπεδα της κλίμακας και δηλώνουν υψηλότερα επίπεδα Ευεξίας και Ενσυνειδητότητας, με την Υπερβατική Προσέγγιση να ακολουθεί (βλ. Πίν. 20).

Για τη μέτρηση της ενσυνειδητότητας χρησιμοποιήθηκαν δύο διαφορετικές κλίμακες μέτρησης, η κλίμακα Ενσυνειδητότητας MAAS και κλίμακα Ενσυνειδητότητας FFMQ, με την πρώτη να μετρά γενικά την ενσυνειδητότητα και τη δεύτερη τις επιμέρους διαστάσεις αυτής. Υπολογίστηκαν οι δείκτες συνάφειας *r* του Pearson ανάμεσα στις δύο κλίμακες ενσυνειδητότητας. Μεταξύ των κλιμάκων βρέθηκε υψηλή συνάφεια και υψηλή συγκλίνουσα εγκυρότητα. Ειδικότερα, η συνάφεια ανάμεσα στους παράγοντες της

κλίμακας Ενσυνειδητότητας MAAS και της κλίμακας Ενσυνειδητότητας FFMQ είναι θετικής κατεύθυνσης και υψηλή με 19 στις 21 συνάφειες να είναι στατιστικώς σημαντικές, 18 σε επίπεδο $p < 0,001$ και μία σε επίπεδο $p < 0,01$. Συγκεκριμένα, οι δείκτες Pearson *r* κυμαίνονται από 0,18 («παρατηρητικότητα» Χ «ενσυνειδητότητα MAAS») έως και 0,80 («ενσυνείδητη δράση» Χ «ενσυνειδητότητα MAAS»). Συνάφεια μεγαλύτερη από 0,70 εμφανίζουν επίσης η Ενσυνείδητη Δράση, η Περιγραφικότητα, η Ενσυνειδητότητα MAAS, η Απουσία Αντιδραστικότητας και η Απουσία Επικριτικότητας με το Σύνολο της Ενσυνειδητότητας FFMQ με αντίστοιχες τιμές 0,73, 0,71, 0,70, 0,69 και 0,64 αντίστοιχα. Δηλαδή, όσο πιο υψηλά αξιολογείται μια διάσταση της ενσυνειδητότητας τόσο πιο υψηλά τείνει να αξιολογείται η ενσυνειδητότητα συνολικά και το σύνολο αυτής, με το μέγεθος των συσχετίσεων να είναι υψηλό (βλ. Πίν. 21).

Πίνακας 21

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ των παραγόντων της κλίμακας ενσυνειδητότητας MAAS και ενσυνειδητότητας FFMQ*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ενσυνειδητότητα MAAS Σύνολο | 1,00 | | | | | | |
| 2. Παρατηρητικότητα | 0,18** | 1,00 | | | | | |
| 3. Περιγραφικότητα | 0,40*** | 0,26*** | 1,00 | | | | |
| 4. Ενσυνείδητη δράση | 0,80*** | 0,11 | 0,45*** | 1,00 | | | |
| 5. Απουσία επικριτικότητας | 0,47*** | 0 | 0,22*** | 0,43*** | 1,00 | | |
| 6. Απουσία αντιδραστικότητας | 0,39*** | 0,40*** | 0,39*** | 0,33*** | 0,25*** | 1,00 | |
| 7. Ενσυνειδητότητα FFMQ Σύνολο | 0,70*** | 0,49*** | 0,71*** | 0,73*** | 0,64*** | 0,69*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

**Αναλύσεις Συσχέτισης**

Στη συνέχεια, υπολογίστηκαν οι δείκτες συνάφειας *r* του Pearson ανάμεσα στις κλίμακες ενσυνειδητότητας MAAS και της ενσυνειδητότητας FFMQ αφενός και της υπερβατικής προσέγγισης αφετέρου.

Πίνακας 22

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ των παραγόντων της κλίμακας ενσυνειδητότητας MAAS και της ενσυνειδητότητας FFMQ και της υπερβατικής προσέγγισης*

| | Επιρροή υπερβατικής ενέργειας | Μεταφυσικές πεποιθήσεις |
|---|---|---|
| Ενσυνειδητότητα MAAS Σύνολο | 0,23*** | 0,20*** |
| Παρατηρητικότητα | 0,19** | 0,19** |
| Περιγραφικότητα | 0,21*** | 0,27*** |
| Ενσυνείδητη δράση | 0,15* | 0,15* |
| Απουσία επικριτικότητας | 0,03 | 0,04 |
| Απουσία αντιδραστικότητας | 0,31*** | 0,30*** |
| Ενσυνειδητότητα FFMQ Σύνολο | 0,26*** | 0,28*** |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Δώδεκα από τις δεκατέσσερις συνάφειες είναι στατιστικά σημαντικές (οχτώ με $p < 0,001$, δύο με $p < 0,01$ και δύο με $p < 0,05$). Όλοι οι δείκτες ήταν θετικής κατεύθυνσης και στατιστικώς σημαντικοί (με την εξαίρεση της συνάφειας ανάμεσα στην «απουσία επικριτικότητας» και τη «επιρροή υπερβατικής ενέργειας» αφενός και τις «μεταφυσικές πεποιθήσεις» αφετέρου). Το μέγεθος των δεικτών

Πίνακας 23

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ των παραγόντων της κλίμακας ενσυνειδητότητας MAAS, της ενσυνειδητότητας FFMQ, των διαστάσεων της υπερβατικής προσέγγισης (επιρροή υπερβατικής ενέργειας και μεταφυσικές πεποιθήσεις) και της ευεξίας*

| | ΑΥΤ | ΠΕΡ | ΠΡΟ | ΣΧΕ | ΝΟΗ | ΑΠΟΔ | ΣΥΝ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ενσυνειδητότητα MAAS | 0,42*** | 0,48*** | 0,36*** | 0,30*** | 0,42*** | 0,43*** | 0,51*** |
| Παρατηρητικότητα | 0,27*** | 0,13* | 0,32*** | 0,22*** | 0,28*** | 0,19*** | 0,29*** |
| Περιγραφικότητα | 0,43*** | 0,38*** | 0,40*** | 0,39*** | 0,50*** | 0,42*** | 0,53*** |
| Ενσυνείδητη δράση | 0,44*** | 0,52*** | 0,36*** | 0,36*** | 0,44*** | 0,44*** | 0,54*** |
| Απουσία επικριτικότητας | 0,39*** | 0,48*** | 0,30*** | 0,27*** | 0,36*** | 0,52*** | 0,49*** |
| Απουσία αντιδραστικότητας | 0,32*** | 0,44*** | 0,38*** | 0,34*** | 0,45*** | 0,43*** | 0,50*** |
| Ενσυνειδητότητα FFMQ Σύνολο | 0,57*** | 0,61*** | 0,53*** | 0,48*** | 0,62*** | 0,62*** | 0,72*** |
| Σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης | 0,23*** | 0,23*** | 0,26*** | 0,14* | 0,31*** | 0,28*** | 0,31*** |
| Σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης | 0,23*** | 0,11 | 0,18** | 0,16* | 0,26*** | 0,24*** | 0,25*** |
| Επιρροή υπερβατικής ενέργειας | 0,13* | 0,13* | 0,22*** | 0,11 | 0,27*** | 0,21*** | 0,23*** |
| Μεταφυσικές πεποιθήσεις | 0,17** | 0,18** | 0,24*** | 0,17** | 0,26*** | 0,21*** | 0,26*** |

*Σημείωση.* ΑΥΤ: Αυτονομία. ΠΕΡ: Περιβαλλοντική επιδεξιότητα. ΠΡΟ: Προσωπική ανάπτυξη. ΣΧΕ: Θετικές σχέσεις. ΝΟΗ: Αίσθηση νοήματος. ΑΠΟΔ: Αυτοαποδοχή. ΣΥΝ: Συνολική ευεξία.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

κυμάνθηκε από 0,15 («ενσυνείδητη δράση» Χ «επιρροή υπερβατικής ενέργειας» και («ενσυνείδητη δράση» Χ « μεταφυσικές πεποιθήσεις») μέχρι 0,31 («απουσία

αντιδραστικότητας» Χ «επιρροή υπερβατικής ενέργειας»). Δηλαδή, όσο πιο υψηλά αξιολογείται η ενσυνειδητότητα και οι διαστάσεις αυτής, τόσο πιο υψηλά τείνουν να αξιολογούνται και οι συνιστώσες της υπερβατικής προσέγγισης, αν και το μέγεθος των συσχετίσεων αυτών κυμαίνεται από χαμηλό έως μέτριο (βλ. Πίν. 22).

Υπολογίστηκαν επίσης οι δείκτες συνάφειας *r* του Pearson μεταξύ των παραγόντων της κλίμακας ενσυνειδητότητας MAAS, της ενσυνειδητότητας FFMQ, της υπερβατικής ενέργειας και της ευεξίας. Όλες οι συνάφειες είναι στατιστικώς σημαντικές (από τις 84 συνάφειες 68 με $p < 0,001$, 11 με $p < 0,01$ και 5 με $p < 0,05$). Η χρήση των δύο κλιμάκων ενσυνειδητότητας εμφανίζουν υψηλή μεταξύ τους συσχέτιση. Όλοι οι δείκτες ήταν θετικής κατεύθυνσης και στατιστικώς σημαντικοί. Το μέγεθος των δεικτών κυμάνθηκε από 0,13 («επιρροή υπερβατικής ενέργειας» Χ «αυτονομία», «επιρροή υπερβατικής ενέργειας» Χ «περιβαλλοντική επιδεξιότητα» και «παρατηρητικότητα» Χ «περιβαλλοντική επιδεξιότητα») μέχρι 0,72 («σύνολο FFMQ» Χ «σύνολο ευεξίας»). Δηλαδή, όσο πιο υψηλά αξιολογείται η ενσυνειδητότητα, οι διαστάσεις της ενσυνειδητότητας και οι συνιστώσες της υπερβατικότητας, τόσο πιο υψηλά τείνουν να αξιολογούνται και οι διαστάσεις και το σύνολο της ευεξίας, με μέτριο μέγεθος συσχετίσεων (βλ. Πίν. 23).

Στη συνέχεια φαίνεται η συνάφεια ανάμεσα στην εμπειρία του διαλογισμού και την υπερβατικής προσέγγιση. Όπως έδειξε το κριτήριο $\chi^2$, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων διαφέρουν ανάλογα με την εμπειρία στον διαλογισμό ως προς τη υπερβατική προσέγγιση που ακολουθούν, $\chi^2(3, n = 258) = 21,52$, $p < 0,001$. Ειδικότερα, από τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό κανένας δεν δήλωσε θρησκευτική προσέγγιση, ενώ από τους μην έχοντες εμπειρία το 1,7% δήλωσε θρησκευτική προσέγγιση (2 συμμετέχοντες). Από τους έμπειρους στον διαλογισμό συμμετέχοντες το 66,4% (91 συμμετέχοντες) εξέφρασαν πνευματική προσέγγιση στις απαντήσεις τους, ενώ

το αντίστοιχο ποσοστό για τους μην έχοντες διαλογιστική εμπειρία είναι 45,5% (55 συμμετέχοντες). Συνδυασμό θρησκευτικής και πνευματικής προσέγγισης από τους έμπειρους συμμετέχοντες δήλωσε το 21,2% (29 συμμετέχοντες), με αντίστοιχο ποσοστό 18,2% (22 συμμετέχοντες) για τους μην έχοντες σχετική εμπειρία. Τέλος, ούτε θρησκευτική ούτε πνευματική προσέγγιση από τους έχοντες εμπειρία στον διαλογισμό δήλωσε το 12,4% (17 συμμετέχοντες), με αντίστοιχο ποσοστό για τους μην έχοντες διαλογιστική εμπειρία 34,7% (42 συμμετέχοντες). Φαίνεται ότι η διαλογιστική εμπειρία συνδέεται με περισσότερη πνευματικότητα και μεγαλύτερο συνδυασμό πνευματικότητας και θρησκευτικότητας, ενώ η απουσία διαλογιστικής εμπειρίας με μεγαλύτερη απουσία θρησκευτικότητας/πνευματικότητας (βλ. Πίν. 24).

Πίνακας 24

*Κατανομή (απόλυτες και σχετικές συχνότητες) της εμπειρίας του διαλογισμού και της υπερβατικής προσέγγισης*

| | Διαλογιστική εμπειρία | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Με εμπειρία | | Χωρίς εμπειρία | | Σύνολο | |
| | *f* | *%* | *f* | *%* | *f* | *%* |
| *Υπερβατική προσέγγιση* | | | | | | |
| 1.Θρησκευτικότητα | 0 | 0 | 2 | 1,7 | 2 | 0,8 |
| 2.Πνευματικότητα | 91 | 66,4 | 55 | 45,5 | 146 | 56,6 |
| 3.Θρησκευτικότητα και πνευματικότητα | 29 | 21,2 | 22 | 18,2 | 51 | 19,8 |
| 4.Ούτε θρησκευτικότητα ούτε πνευματικότητα | 17 | 12,4 | 42 | 34,7 | 59 | 22,9 |
| *Σύνολο* | 137 | 100 | 121 | 100 | 258 | 100 |

*Σημείωση*. Οι σχετικές συνδυαστικές συχνότητες έχουν υπολογιστεί για τις στήλες (διαλογιστική εμπειρία).

Υπολογίστηκαν επίσης οι δείκτες συνάφειας *r* του Pearson ανάμεσα στις παραμέτρους ενασχόλησης με τον διαλογισμό (εμπειρία, συχνότητα, διάρκεια, συνολική διάρκεια και τακτικότητα διαλογισμού) και δύο συνιστώσες της κλίμακας υπερβατικής προσέγγισης, τη σθεναρότητα της υπερβατικής προσέγγισης και τη σημασία των πρακτικών της υπερβατικής προσέγγισης. Μεταξύ των κλιμάκων βρέθηκε υψηλή συνάφεια. Ειδικότερα, η συνάφεια ανάμεσα ανάμεσα στις παραμέτρους ενασχόλησης με τον διαλογισμό και δύο συνιστώσες της κλίμακας υπερβατικής προσέγγισης είναι σε γενικές γραμμές θετικής κατεύθυνσης και μέτρια προς υψηλή, με 19 στις 21 συνάφειες να είναι στατιστικώς σημαντικές σε επίπεδο $p < 0,001$ και μία σε επίπεδο $p < 0,05$.

Πίνακας 25

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ των παραμέτρων της ενασχόλησης με τον διαλογισμό και τη σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης και τη σημασία των πρακτικών της υπερβατικής προσέγγισης*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Εμπειρία διαλογισμού | 1,00 | | | | | |
| 2. Συχνότητα διαλογισμού | 0,72*** | 1,00 | | | | |
| 3. Διάρκεια διαλογισμού | 0,78*** | 0,68*** | 1,00 | | | |
| 4. Συνολική διάρκεια διαλογισμού | -0,56*** | -0,42*** | -0,48*** | 1,00 | | |
| 5. Τακτικότητα διαλογισμού | 0,58*** | 0,77*** | 0,60*** | -0,34*** | 1,00 | |
| 6. Σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης | 0,30*** | 0,41*** | 0,28*** | -0,10 | 0,27*** | 1,00 |
| 7. Σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης | 0,40*** | 0,44*** | 0,38*** | -0,18** | 0,33*** | 0,65*** |

*Σημείωση*. * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Συγκεκριμένα, οι δείκτες Pearson *r* κυμαίνονται από 0,10 («σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης» Χ «συνολική διάρκεια διαλογισμού») έως και 0,78 («εμπειρία διαλογισμού» Χ «διάρκεια διαλογισμού»). Συνάφεια μεγαλύτερη από 0,70 εμφανίζει,

επίσης, η «εμπειρία» με τη «συχνότητα του διαλογισμού» και η «τακτικότητα» με τη «συχνότητα του διαλογισμού». Υψηλές είναι επίσης οι συνάφειες της «διάρκειας» με τη «συχνότητα» και την «τακτικότητας του διαλογισμού», καθώς επίσης και των δύο συνιστωσών της υπερβατικής προσέγγισης, της «σθεναρότητας της υπερβατικής προσέγγισης» με τη «σημασία των πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης». Αυτό σημαίνει ότι όταν έχει κανείς εμπειρία στον διαλογισμό τείνει να κάνει πιο συχνά, πιο πολύ και με μεγαλύτερη τακτικότητα, αλλά και η ενεργή αυτή ενασχόληση με τον διαλογισμό φαίνεται να δυναμώνει την υπερβατική προσέγγιση και τη σημασία των πρακτικών της. Εντοπίστηκαν τέλος και κάποιες αρνητικής κατεύθυνσης συνάφειες ανάμεσα στη «συνολική διάρκεια του διαλογισμού» αφενός και όλες τις παραμέτρους ενασχόλησης του διαλογισμού («εμπειρία», «συχνότητα», «διάρκεια», «τακτικότητα») και τις δύο συνιστώσες της υπερβατικής προσέγγισης («σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης» και «σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης»). Φαίνεται δηλαδή ότι με το πέρασμα των χρόνων μειώνεται η ενασχόληση με τον διαλογισμό και αντίστοιχα η δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και η σημασία των πρακτικών της (βλ. Πίν. 25).

**Εμπειρία Διαλογισμού**

**Συνολικό δείγμα.** Παρακάτω περιγράφονται οι διαφοροποιήσεις που ανιχνεύονται μεταξύ αυτών που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό και αυτών που δεν έχουν, ως προς την ενσυνειδητότητα MAAS, την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της, την ψυχολογική ευεξία και τις διαστάσεις αυτής και, τέλος, την υπερβατική προσέγγιση και τις συνιστώσες της. Αρχικά, ως προς την ενσυνειδητότητα και τις διαστάσεις αυτής, ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο *t* για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η παρατηρητικότητα συνδέεται σημαντικά με την εμπειρία του διαλογισμού. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό ($M$ = 3,91, $SD$ = 0,70) σημειώνουν μεγαλύτερο βαθμό παρατηρητικότητας από τους συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία ($M$ =

3,44, *SD* = 0,85), *t*(236,841) = -4,79, *p* < 0,001. Επίσης, οι συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό (*M* = 3,83, *SD* = 0,91) σημειώνουν μεγαλύτερο βαθμό περιγραφικότητας από τους συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία (*M* = 3,51, *SD* = 0,86), *t*(258) = -4,84, *p* < 0,01. Οι δύο ομάδες διαφέρουν και ως προς την απουσία επικριτικότητας, όπου οι συμμετέχοντες με εμπειρία (*M* = 3,37, *SD* = 1,05) σημειώνουν χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας σε σχέση με τους μην έχοντες σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία (*M* = 3,05, *SD* = 1,08), *t*(258) = -2,47, *p* < 0,01. Χαμηλότερα επίπεδα αντιδραστικότητας επίσης σημειώνουν οι συμμετέχοντες με εμπειρία (*M* = 3,30, *SD* = 0,78) σε σχέση με εκείνους χωρίς εμπειρία (*M* = 2,92, *SD* = 0,69), *t*(257) = -4,21, *p* < 0,001. Τέλος, διαφορά στις δύο ομάδες παρατηρείται και στο σύνολο της ενσυνειδητότητας FFMQ με τους έχοντες εμπειρία (*M* = 3,60, *SD* = 0,59) να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα συνολικής ενσυνειδητότητας FFMQ σε σχέση με τους άπειρους ως προς τις διαλογιστικές πρακτικές συμμετέχοντες (*M* = 3,31, *SD* = 0,53), *t*(258) = -4,10, *p* < 0,001.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο *t* για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η ψυχολογική ευεξία και οι διαστάσεις της συνδέονται σημαντικά με την εμπειρία του διαλογισμού. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό (*M* = 3,30, *SD* = 0,78) σημειώνουν μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας από τους συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία (*M* = 3,51, *SD* = 0,79), *t*(257) = -2,92, *p* < 0,01. Επίσης, οι συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό (*M* = 3,57, *SD* = 0,76) σημειώνουν μεγαλύτερο βαθμό περιβαλλοντικής επιδεξιότητας από τους συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία (*M* = 3,39, *SD* = 0,71), *t*(257) = -1,97, *p* < 0,05. Οι δύο ομάδες διαφέρουν και ως προς την προσωπική ανάπτυξη, όπου οι συμμετέχοντες με εμπειρία (*M* = 4,28, *SD* = 0,61) σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα προσωπικής ανάπτυξης σε σχέση με τους μην έχοντες σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία (*M* = 3,92, *SD* = 0,70), *t*(242,27) = -4,30, *p* < 0,001. Διαφορές σημειώνονται και ως προς τις θετικές σχέσεις με τους έμπειρους προς τον διαλογισμό συμμετέχοντες να κυμαίνονται

υψηλότερα (*M* = 4,05, *SD* = 0,68) ως προς τους άπειρους (*M* = 3,86, *SD* = 0,66), *t*(257) = -2,32, *p* < 0,05. Οι δύο ομάδες συμμετεχόντων σημειώνουν διαφορές επίσης ως προς την αίσθηση νοήματος, με τους έμπειρους προς τον διαλογισμό συμμετέχοντες να υπερτερούν (*M* = 3,67, *SD* = 0,77) σε σχέση με τους μην έχοντες σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία (*M* = 3,27, *SD* = 0,78), *t*(257) = -4,14, *p* < 0,001. Τα επίπεδα αυτοαποδοχής παρουσιάζουν διαφορά ανάμεσα στους έμπειρους προς τον διαλογισμό συμμετέχοντες (*M* = 3,84, *SD* = 0,78) και τους μη έμπειρους (*M* = 3,43, *SD* = 0,87), *t*(257) = -4,04, *p* < 0,001. Τέλος, διαφορές στις δύο ομάδες συναντώνται και ως προς το σύνολο της ψυχολογικής ευεξίας, με τους έμπειρους συμμετέχοντες (*M* = 3,87, *SD* = 0,59) και τους μη έμπειρους αντίστοιχα (*M* = 3,56, *SD* = 0,58), *t*(257) = -4,19, *p* < 0,001.

Τέλος, ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο *t* για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η υπερβατική προσέγγιση και οι συνιστώσες της συνδέονται σημαντικά με την εμπειρία του διαλογισμού. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό (*M* = 3,13, *SD* = 1,18) σημειώνουν μεγαλύτερο βαθμό σθεναρότητας υπερβατικής προσέγγισης από τους συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία (*M* = 2,73, *SD* = 1,30), *t*(246) = -2,53, *p* < 0,01. Επίσης, οι συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό (*M* = 2,74, *SD* = 1,11) αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στην υπερβατική τους προσέγγιση από τους συμμετέχοντες χωρίς εμπειρία (*M* = 1,92, *SD* = 1,15), *t*(242) = -5,67, *p* < 0,001. Οι δύο ομάδες διαφέρουν και ως προς την επιρροή της υπερβατικής ενέργειας, όπου οι συμμετέχοντες με εμπειρία (*M* = 2,69, *SD* = 0,93) σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα αίσθησης επιρροής υπερβατικής ενέργειας σε σχέση με τους μην έχοντες σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία (*M* = 2,08, *SD* = 0,97), *t*(255) = -5,10, *p* < 0,001. Τέλος, διαφορές στις δύο ομάδες συναντώνται και ως προς τις μεταφυσικές πεποιθήσεις, με τους έμπειρους συμμετέχοντες να έχουν πιο ισχυρές μεταφυσικές πεποιθήσεις (*M* = 0,17, *SD* = 0,62) ως

προς τους μη έμπειρους αντίστοιχα (*M* = -0,37, *SD* = 0,60), *t*(256) = -6,98, *p* < 0,001 (βλ. Πίν. 26).

Πίνακας 26

*Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και t-test των Κλιμάκων του Ερωτηματολογίων για την Ενσυνειδητότητα, την Ψυχολογική Ευεξία και την Υπερβατική Προσέγγιση ως προς την εμπειρία του Διαλογισμού*

| | Εμπειρία Διαλογισμού | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Χωρίς εμπειρία | | Με εμπειρία | | |
| | *M* | *SD* | *M* | *SD* | *t*-τιμή |
| Ενσυνειδητότητα MAAS | 3,30 | 0,70 | 3,43 | 0,78 | 1,42 |
| Παρατηρητικότητα | 3,44 | 0,85 | 3,91 | 0,70 | -4,79*** |
| Περιγραφικότητα | 3,52 | 0,86 | 3,83 | 0,91 | -2,82** |
| Ενσυνείδητη δράση | 3,63 | 0,88 | 3,57 | 0,93 | 0,51 |
| Απουσία επικριτικότητας | 3,05 | 1,05 | 3,38 | 1,08 | -2,47* |
| Απουσία αντιδραστικότητας | 2,92 | 0,69 | 3,31 | 0,78 | -4,21*** |
| Σύνολο FFMQ | 3,31 | 0,53 | 3,60 | 0,59 | -4,10*** |
| Αυτονομία | 3,51 | 0,79 | 3,79 | 0,74 | -2,91** |
| Περιβαλλοντική επιδεξιότητα | 3,39 | 0,71 | 3,57 | 0,76 | -1,97* |
| Προσωπική ανάπτυξη | 3,92 | 0,70 | 4,28 | 0,61 | -4,30*** |
| Θετικές σχέσεις | 3,86 | 0,66 | 4,05 | 0,68 | -2,32* |
| Αίσθηση νοήματος | 3,27 | 0,78 | 3,67 | 0,77 | -4,14*** |
| Αυτοαποδοχή | 3,43 | 0,87 | 3,84 | 0,78 | -4,04*** |
| Σύνολο ψυχολογικής ευεξίας | 3,56 | 0,58 | 3,87 | 0,59 | -4,19*** |
| Σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης | 2,73 | 1,30 | 3,13 | 1,18 | -2,53* |
| Σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης | 1,92 | 1,15 | 2,74 | 1,11 | -5,67*** |
| Επιρροή υπερβατικής ενέργειας | 2,08 | 0,97 | 2,69 | 0,93 | -5,10*** |
| Μεταφυσικές πεποιθήσεις | -0,37 | 0,60 | 0,17 | 0,62 | -6,99*** |

*Σημείωση*. * *p* < 0,05. ** *p* < 0,01. *** *p* < 0,001.

**Άτομα με εμπειρία στον διαλογισμό.** Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι συσχετίσεις της συχνότητας, της διάρκειας, της συνολικής διάρκειας και της τακτικότητας ενασχόλησης με τον διαλογισμό αφενός και της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ευεξίας και της υπερβατικής προσέγγισης αφετέρου για τα άτομα που έχουν εμπειρία στον διαλογισμό.

***Συχνότητα.*** Υπολογίστηκαν οι δείκτες συνάφειας *r* του Pearson ανάμεσα στη συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την ενσυνειδητότητα, την ενσυνειδητότητα MAAS και την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της (παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα, ενσυνείδητη δράση, απουσία επικριτικότητας, απουσία αντιδραστικότητας). Μεταξύ των παραπάνω διαστάσεων βρέθηκαν ορισμένες υψηλές, κάποιες μέτριες και ορισμένες χαμηλές συνάφειες, με την πλειοψηφία των συναφειών να είναι θετικής κατεύθυνσης και 24 στις 27 συνάφειες να είναι στατιστικώς σημαντικές σε επίπεδο $p < 0,001$, μία σε επίπεδο $p < 0,01$ και μία σε επίπεδο $p < 0,05$. Συγκεκριμένα, οι δείκτες Pearson *r* κυμαίνονται από 0,20 («συχνότητα διαλογισμού» Χ «περιγραφικότητα») έως και 0,82 («συχνότητα διαλογισμού» Χ «ενσυνείδητη δράση»). Συνάφεια μεγαλύτερη από 0,70 εμφανίζει επίσης το «σύνολο της ενσυνειδητότητας FFMQ» αφενός με την «ενσυνείδητη δράση», την «απουσία αντιδραστικότητας», την «περιγραφικότητα» και την «ενσυνειδητότητα MAAS» αφετέρου. Υψηλή είναι επίσης η συνάφεια ανάμεσα στο «σύνολο της ενσυνειδητότητας FFMQ» και την «απουσία επικριτικότητας». Αυτό σημαίνει ότι όσο πιο συχνά κάνει κανείς διαλογισμό τόσο πιο υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας σημειώνει και τόσο μεγαλύτερη παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα και ενσυνείδητη δράση αντίστοιχα. Αντίστροφα, η συχνότερη ενασχόληση με τον διαλογισμό συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Επίσης, υψηλότερα επίπεδα συνολικής ενσυνειδητότητας συνδέονται

με υψηλότερα επίπεδα καθεμιάς εκ των διαστάσεων αυτής, ενώ τέλος, οι διαστάσεις της ενσυνειδητότητας φαίνεται να συνδέονται και μεταξύ τους (βλ. Πίν. 27).

Πίνακας 27

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της συχνότητας ενασχόλησης με τον διαλογισμό, της ενσυνειδητότητας MAAS και της ενσυνειδητότητας FFMQ και των διαστάσεών της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Συχνότητα | 1,00 | | | | | | | |
| 2.Ενσυνειδητότητα MAAS | 0,42*** | 1,00 | | | | | | |
| 3.Παρατηρητικότητα | 0,38*** | 0,14 | 1,00 | | | | | |
| 4.Περιγραφικότητα | 0,20* | 0,44*** | 0,29*** | 1,00 | | | | |
| 5.Ενσυνείδητη δράση | 0,33*** | 0,82*** | 0,13 | 0,47*** | 1,00 | | | |
| 6.Απουσία επικριτικότητας | 0,24** | 0,50*** | -0,02 | 0,27*** | 0,40*** | 1,00 | | |
| 7.Απουσία αντιδραστικότητας | 0,36*** | 0,52*** | 0,38*** | 0,47*** | 0,47*** | 0,30*** | 1,00 | |
| 8. Ενσυνειδητότητα FFMQ Σύνολο | 0,43*** | 0,74*** | 0,45*** | 0,74*** | 0,76*** | 0,65*** | 0,75*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Στον πίνακα 28 παρουσιάζονται οι δείκτες συνάφειας *r* του Pearson ανάμεσα στη συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την ψυχολογική ευεξία και τις διαστάσεις της (αυτονομία, περιβαλλοντική επιδεξιότητα, προσωπική ανάπτυξη, θετικές σχέσεις, αίσθηση νοήματος και αυτοαποδοχή). Βρέθηκε ότι όλες οι συνάφειες, 27 από τις 28, είναι στατιστικώς σημαντικές σε επίπεδο $p < 0,001$, μία σε επίπεδο $p < 0,01$ και μία σε επίπεδο $p < 0,05$. Συγκεκριμένα, οι δείκτες Pearson *r* κυμαίνονται από 0,20 («συχνότητα διαλογισμού» Χ «θετικές σχέσεις») έως και 0,88 («σύνολο ψυχολογικής ευεξίας FFMQ» Χ «προσωπική ανάπτυξη»). Συνάφεια μεγαλύτερη από 0,70 εμφανίζουν το «σύνολο της ενσυνειδητότητας FFMQ» αφενός με την «αυτοαποδοχή», την «αίσθηση νοήματος», τις «θετικές σχέσεις» και την «αυτονομία» αφετέρου. Υψηλή είναι επίσης η συνάφεια

ανάμεσα στην «αυτοαποδοχή» αφενός και την «περιβαλλοντική επιδεξιότητα» και την «αίσθηση νοήματος» αφετέρου. Γενικά, η συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό εμφανίζει μέτρια συνάφεια με όλες τις διαστάσεις της ψυχολογικής ευεξίας. Δηλαδή η συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας και υψηλότερο βαθμό σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις της. Επίσης, φαίνεται ότι μεγαλύτερος βαθμός συνολικής ευεξίας σχετίζεται με υψηλότερες τιμές σε καθεμία από τις διαστάσεις της. Τέλος, μεγαλύτερη αυτοαποδοχή σχετίζεται με περισσότερη περιβαλλοντική επιδεξιότητα και μεγαλύτερη αίσθηση προσωπικού νοήματος (βλ. Πίν. 28).

Πίνακας 28

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της συχνότητας ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την ψυχολογική ευεξία και τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Συχνότητα | 1,00 | | | | | | | |
| 2. Αυτονομία | 0,33*** | 1,00 | | | | | | |
| 3. Περιβαλλ. επιδεξιότητα | 0,33*** | 0,56*** | 1,00 | | | | | |
| 4. Προσωπική ανάπτυξη | 0,34*** | 0,42*** | 0,64*** | 1,00 | | | | |
| 5. Θετικές σχέσεις | 0,20* | 0,34*** | 0,61** | 0,50*** | 1,00 | | | |
| 6. Αίσθηση νοήματος | 0,40*** | 0,50*** | 0,71*** | 0,70*** | 0,53*** | 1,00 | | |
| 7. Αυτοαποδοχή | 0,30*** | 0,60*** | 0,73*** | 0,56*** | 0,54*** | 0,74*** | 1,00 | |
| 8. Σύνολο ευεξίας | 0,40*** | 0,71*** | 0,45*** | 0,88*** | 0,77*** | 0,87*** | 0,87*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Η συνάφεια της συχνότητας ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την υπερβατική προσέγγιση έγινε με το χ κριτήριο, το οποίο δεν έδειξε στατιστική σημαντικότητα ανάμεσα στις δύο μεταβλητές, $\chi^2(14, n = 137) = 13,02$, $p = 0,525$. Δηλαδή, από τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό φαίνεται ότι η συχνότητα εφαρμογής των

διαλογιστικών πρακτικών δεν συνδέεται με το είδος υπερβατικής προσέγγισης που υποστηρίζουν.

Πίνακας 29

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της συχνότητας ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την υπερβατική προσέγγιση και τις συνιστώσες της*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Συχνότητα | 1,00 | | | | |
| 2. Σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης | 0,26** | 1,00 | | | |
| 3. Σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης | 0,62*** | 0,39*** | 1,00 | | |
| 4. Επιρροή υπερβατικής ενέργειας | 0,40*** | 0,67*** | 0,66*** | 1,00 | |
| 5. Μεταφυσικές πεποιθήσεις | 0,32*** | 0,33*** | 0,39*** | 0,61*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Στον πίνακα 29 παρουσιάζονται οι δείκτες συνάφειας *r* του Pearson ανάμεσα στη συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την υπερβατική προσέγγιση και τις συνιστώσες της (σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης, σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης, επιρροή υπερβατικής ενέργειας και μεταφυσικές πεποιθήσεις). Βρέθηκε ότι όλες οι συνάφειες είναι στατιστικώς σημαντικές σε επίπεδο $p < 0,001$ και μία σε επίπεδο $p < 0,01$. Συγκεκριμένα, οι δείκτες Pearson *r* κυμαίνονται από 0,26 («συχνότητα διαλογισμού» Χ «σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης») έως και 0,67 («επιρροή υπερβατικής ενέργειας» Χ «σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης») και («επιρροή υπερβατικής ενέργειας» Χ «σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης»). Η συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό εμφανίζει στατιστικά σημαντική συνάφεια, μέτρια και θετικής κατεύθυνσης με όλες τις διαστάσεις της υπερβατικής προσέγγισης. Δηλαδή η συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό συνδέεται με ισχυρότερη υπερβατική προσέγγιση και υψηλότερο βαθμό σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις της.

Επίσης, φαίνεται ότι μεγαλύτερη σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης και μεγαλύτερη σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης σχετίζονται με μεγαλύτερη επιρροή υπερβατικής ενέργειας (βλ. Πίν. 29).

***Διάρκεια άσκησης.*** Στη συνέχεια μελετώνται οι συνάφειες της διάρκειας του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, την ψυχολογική ευεξία και την υπερβατική προσέγγιση, μόνο για το μέρος εκείνο του δείγματος που έχει εμπειρία στον διαλογισμό. Επειδή οι ενδοσυνάφειες των προαναφερθέντων κλιμάκων και των διαστάσεών τους έχουν παρουσιαστεί προηγουμένως, θα επικεντρωθούμε στις συσχετίσεις της διάρκειας του διαλογισμού μόνο.

Πίνακας 30

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της διάρκειας του διαλογισμού και της ενσυνειδητότητας MAAS μαζί με την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Διάρκεια | 1,00 | | | | | | | |
| 2. Ενσυνειδητότητα MAAS | 0,28*** | 1,00 | | | | | | |
| 3. Παρατηρητικότητα | 0,24** | 0,14 | 1,00 | | | | | |
| 4. Περιγραφικότητα | 0,13 | 0,44*** | 0,29*** | 1,00 | | | | |
| 5. Ενσυνείδητη δράση | 0,19* | 0,82*** | 0,13 | 0,47*** | 1,00 | | | |
| 6. Απουσία επικριτικότητας | 0,29 | 0,50** | -0,02 | 0,27*** | 0,40*** | 1,00 | | |
| 7. Απουσία αντιδραστικότητας | 0,15 | 0,52*** | 0,38*** | 0,47*** | 0,47*** | 0,30*** | 1,00 | |
| 8. Ενσυνειδητότητα FFMQ Σύνολο | 0,27** | 0,74*** | 0,45*** | 0,74*** | 0,76*** | 0,65*** | 0,75*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Στον πίνακα 30 παρουσιάζονται οι συνάφειες της διάρκειας του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα MAAS και την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της (παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα, ενσυνείδητη δράση, απουσία επικριτικότητας και

απουσία αντιδραστικότητας). Στατιστικά σημαντικές συνάφειες θετικής κατεύθυνσης, χαμηλές στο σύνολό τους, εμφανίζει η διάρκεια εφαρμογής του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα MAAS (r = 0,28, $p < 0,001$), με το σύνολο της ενσυνειδητότητας FFMQ (r = 0,27, $p < 0,01$), με την παρατηρητικότητα (r = 0,24, $p < 0,01$) και με την ενσυνείδητη δράση (r = 0,19, $p < 0,05$). Φαίνεται δηλαδή ότι η διάρκεια που κάνει κανείς διαλογισμό σχετίζεται τόσο με τον βαθμό ενσυνειδητότητας που επιδεικνύει, αλλά και με τα επίπεδα παρατηρητικότητας και ενσυνείδητης δράσης (βλ. Πίν. 30).

Πίνακας 31

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της διάρκειας του διαλογισμού και της ψυχολογικής ευεξίας με τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Διάρκεια | 1,00 | | | | | | | |
| 2. Αυτονομία | 0,23** | 1,00 | | | | | | |
| 3. Περιβαλλοντική επιδεξιότητα | 0,23** | 0,56*** | 1,00 | | | | | |
| 4. Προσωπική ανάπτυξη | 0,31*** | 0,42*** | 0,64*** | 1,00 | | | | |
| 5. Θετικές σχέσεις | 0,04 | 0,34*** | 0,61** | 0,50*** | 1,00 | | | |
| 6. Αίσθηση νοήματος | 0,33*** | 0,50*** | 0,71*** | 0,70*** | 0,53*** | 1,00 | | |
| 7. Αυτοαποδοχή | 0,20* | 0,60*** | 0,73*** | 0,56*** | 0,54*** | 0,74*** | 1,00 | |
| 8. Σύνολο ευεξίας | 0,28*** | 0,71*** | 0,88*** | 0,77*** | 0,72*** | 0,87*** | 0,87*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Στον πίνακα 31 παρουσιάζονται οι συνάφειες της διάρκειας του διαλογισμού με την ψυχολογική ευεξία και τις διαστάσεις της (αυτονομία, περιβαλλοντική επιδεξιότητα, προσωπική ανάπτυξη, θετικές σχέσεις, αίσθηση νοήματος και αυτοαποδοχή). Στατιστικά σημαντικές συνάφειες θετικής κατεύθυνσης, μέτριες και χαμηλές στο σύνολό τους, εμφανίζει η διάρκεια εφαρμογής του διαλογισμού με την αίσθηση νοήματος (r = 0,33, $p <$

0,001), την προσωπική ανάπτυξη (r = 0,31, $p < 0,001$), με τη συνολική ψυχολογική ευεξία (r = 0,28, $p < 0,001$), με την αυτονομία και την περιβαλλοντική επιδεξιότητα εξίσου (r = 0,23, $p < 0,01$) και τέλος με την αυτοαποδοχή (r = 0,20, $p < 0,05$). Φαίνεται δηλαδή ότι η διάρκεια που κάνει κανείς διαλογισμό σχετίζεται με την αίσθηση προσωπικού νοήματος, την προσωπική του ανάπτυξη, αλλά και τη συνολική ψυχολογική ευεξία που σημειώνει. Η διάρκεια εφαρμογής του διαλογισμού συσχετίζεται επίσης με τα επίπεδα αυτονομίας, περιβαλλοντικής επιδεξιότητας και αυτοαποδοχής που αναφέρει ο διαλογιζόμενος (βλ. Πίν. 31).

Πίνακας 32

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της διάρκειας του διαλογισμού και της υπερβατικής προσέγγισης με τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Διάρκεια | 1,00 | | | | |
| 2. Σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης | 0,12 | 1,00 | | | |
| 3. Σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης | 0,13 | 0,39*** | 1,00 | | |
| 4. Επιρροή υπερβατικής ενέργειας | 0,09 | 0,67*** | 0,66*** | 1,00 | |
| 5. Μεταφυσικές πεποιθήσεις | 0,16 | 0,33*** | 0,39*** | 0,61*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Υπολογίστηκε στη συνέχεια η συνάφεια της διάρκειας ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την υπερβατική προσέγγιση με το χ κριτήριο, το οποίο δεν έδειξε στατιστική σημαντικότητα ανάμεσα στις δύο μεταβλητές, $\chi^2(10, n = 137) = 11,62$, $p < 0,05$. Δηλαδή, από τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό φαίνεται ότι η

συχνότητα εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών δεν συνδέεται με το είδος υπερβατικής προσέγγισης που υποστηρίζουν.

Δεν εντοπίστηκε καμία στατιστικά σημαντική συνάφεια ανάμεσα στη διάρκεια του διαλογισμού και την υπερβατική προσέγγιση (βλ. Πίν. 32).

***Συνολική διάρκεια.*** Στη συνέχεια μελετώνται οι συνάφειες της συνολικής διάρκειας του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, την ψυχολογική ευεξία και την υπερβατική προσέγγιση μόνο για το μέρος εκείνο του δείγματος που έχει εμπειρία στον διαλογισμό. Επειδή οι ενδοσυνάφειες των συνιστωσών της υπερβατικής προσέγγισης έχουν παρουσιαστεί προηγουμένως, θα επικεντρωθούμε στις συσχετίσεις της συνολικής διάρκειας του διαλογισμού μόνο.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι συνάφειες της συνολικής διάρκειας του διαλογισμού και της ενσυνειδητότητας MAAS μαζί με την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό. Οι συνάφειες είναι στην πλειοψηφία τους αρνητικές και πολύ χαμηλές. Στατιστική σημαντικότητα επίσης αρνητική και χαμηλή εμφανίζεται μόνο ανάμεσα στη συνολική διάρκεια του διαλογισμού και την παρατηρητικότητα ($r = -0,17$, $p < 0,05$). Δηλαδή η συνολική διάρκεια ενασχόλησης με τον διαλογισμό σχετίζεται με μείωση της παρατηρητικότητας. (βλ. Πίν. 33).

Δεν βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική συνάφεια ανάμεσα στη συνολική διάρκεια του διαλογισμού και την ψυχολογική ευεξία (βλ. Πίν. 34).

Υπολογίστηκε στη συνέχεια η συνάφεια της συνολικής διάρκειας ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την υπερβατική προσέγγιση με το χ κριτήριο, το οποίο δεν έδειξε στατιστική σημαντικότητα ανάμεσα στις δύο μεταβλητές, $\chi^2(8, n = 137) = 6,33$, $p = 0,611$. Δηλαδή, από τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό φαίνεται ότι η συνολική

διάρκεια εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών δεν συνδέεται με το είδος υπερβατικής προσέγγισης που υποστηρίζουν.

Πίνακας 33

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της συνολικής διάρκειας του διαλογισμού και της ενσυνειδητότητας MAAS μαζί με την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Συνολική διάρκεια | 1,00 | | | | | | | |
| 2. Ενσυνειδητότητα MAAS | -0,00 | 1,00 | | | | | | |
| 3. Παρατηρητικότητα | -0,17* | 0,14 | 1,00 | | | | | |
| 4. Περιγραφικότητα | -0,04 | 0,44*** | 0,29*** | 1,00 | | | | |
| 5. Ενσυνείδητη δράση | 0,01 | 0,82*** | 0,13 | 0,47*** | 1,00 | | | |
| 6. Απουσία επικριτικότητας | -0,13 | 0,50*** | -0,02 | 0,27*** | 0,40*** | 1,00 | | |
| 7. Απουσία αντιδραστικότητας | -0,02 | 0,52*** | 0,38*** | 0,47*** | 0,47*** | 0,30*** | 1,00 | |
| 8. Ενσυνειδητότητα FFMQ Σύνολο | -0,10 | 0,74*** | 0,45*** | 0,45*** | 0,76*** | 0,65*** | 0,75*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Πίνακας 34

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της συνολικής διάρκειας του διαλογισμού και της ψυχολογικής ευεξίας με τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Συνολική διάρκεια | 1,00 | | | | | | | |
| 2.Αυτονομία | -0,06 | 1,00 | | | | | | |
| 3.Περιβαλλοντική επιδεξιότητα | 0,01 | 0,56*** | 1,00 | | | | | |
| 4.Προσωπική ανάπτυξη | 0,05 | 0,42*** | 0,64*** | 1,00 | | | | |
| 5.Θετικές σχέσεις | -0,09 | 0,34*** | 0,61*** | 0,50*** | 1,00 | | | |
| 6.Αίσθηση νοήματος | 0,33 | 0,50*** | 0,71*** | 0,70*** | 0,53*** | 1,00 | | |
| 7.Αυτοαποδοχή | 0,16 | 0,60*** | 0,73*** | 0,56*** | 0,54*** | 0,74*** | 1,00 | |
| 8.Σύνολο ευεξίας | -0,01 | 0,71*** | 0,88*** | 0,77*** | 0,72*** | 0,87*** | 0,87*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Δε βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική συνάφεια ανάμεσα στη διάρκεια του διαλογισμού και την υπερβατική προσέγγιση (βλ. Πίν. 35).

Πίνακας 35

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της συνολικής διάρκειας του διαλογισμού και της υπερβατικής προσέγγισης με τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Συνολική διάρκεια | 1,00 | | | | |
| 2. Σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης | -0,03 | 1,00 | | | |
| 3. Σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης | -0,02 | 0,39*** | 1,00 | | |
| 4. Επιρροή υπερβατικής ενέργειας | 0,03 | 0,67*** | 0,66*** | 1,00 | |
| 5. Μεταφυσικές πεποιθήσεις | 0,03 | 0,33*** | 0,39*** | 0,61*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

***Τακτικότητα διαλογισμού.*** Στη συνέχεια μελετώνται οι συνάφειες της τακτικότητας ενασχόλησης του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, την ψυχολογική ευεξία και την υπερβατική προσέγγιση μόνο για το μέρος εκείνο του δείγματος που έχει εμπειρία στον διαλογισμό. Επειδή οι ενδοσυνάφειες των προαναφερθέντων κλιμάκων και των συνιστωσών τους έχουν παρουσιαστεί προηγουμένως, θα επικεντρωθούμε στις συσχετίσεις της τακτικότητας του διαλογισμού μόνο.

Στον πίνακα 36 παρουσιάζονται οι συνάφειες της τακτικότητας του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα MAAS και την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της

(παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα, ενσυνείδητη δράση, απουσία επικριτικότητας και απουσία αντιδραστικότητας).

Πίνακας 36

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της τακτικότητας του διαλογισμού και της ενσυνειδητότητας MAAS μαζί με την ενσυνειδητότητα FFMQ και τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Τακτικότητα | 1,00 | | | | | | | |
| 2.Ενσυνειδητότητα MAAS | 0,33*** | 1,00 | | | | | | |
| 3.Παρατηρητικότητα | 0,30*** | 0,14 | 1,00 | | | | | |
| 4.Περιγραφικότητα | 0,17* | 0,44*** | 0,29*** | 1,00 | | | | |
| 5.Ενσυνείδητη δράση | 0,31*** | 0,82*** | 0,13 | 0,47*** | 1,00 | | | |
| 6.Απουσία επικριτικότητας | 0,28*** | 0,50*** | -0,02 | 0,27*** | 0,40*** | 1,00 | | |
| 7.Απουσία αντιδραστικότητας | 0,24** | 0,52*** | 0,38*** | 0,47*** | 0,47*** | 0,30*** | 1,00 | |
| 8. Ενσυνειδητότητα FFMQ Σύνολο | 0,39*** | 0,74*** | 0,45*** | 0,74*** | 0,76*** | 0,65*** | 0,75*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Στατιστικά σημαντικές συνάφειες θετικής κατεύθυνσης, μέτριες στο σύνολό τους, εμφανίζει η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό και το σύνολο της ενσυνειδητότητας FFMQ (r = 0,39, $p < 0,001$), με την ενσυνειδητότητα MAAS (r = 0,33, $p < 0,001$), την ενσυνείδητη δράση (r = 0,31, $p < 0,001$) και την παρατηρητικότητα (r = 0,30, $p < 0,001$). Στατιστικά σημαντική συνάφεια εντοπίζεται επίσης ανάμεσα στην τακτικότητα και την απουσία επικριτικότητας (r = 0,28, $p < 0,01$) αφενός και την απουσία αντιδραστικότητας αφετέρου (r = 0,24, $p < 0,01$). Τέλος, στατιστικά σημαντική συνάφεια σε επίπεδο 0,05 παρουσιάζεται ανάμεσα στην τακτικότητα και την περιγραφικότητα (r = 0,17, $p < 0,05$). Φαίνεται δηλαδή ότι η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό σχετίζεται τόσο με τον βαθμό ενσυνειδητότητας συνολικά, όσο και με τις διαστάσεις

αυτής, δηλαδή την ενσυνείδητη δράση, τον βαθμό παρατηρητικότητας και αντιδραστικότητας, μειωμένα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας και τέλος μεγαλύτερη περιγραφικότητα (βλ. Πίν. 36).

Πίνακας 37

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της τακτικότητας του διαλογισμού και της ψυχολογικής ευεξίας με τις διαστάσεις της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Συνολική διάρκεια | 1,00 | | | | | | | |
| 2.Αυτονομία | 0,33*** | 1,00 | | | | | | |
| 3.Περιβαλλοντική επιδεξιότητα | 0,24** | 0,56*** | 1,00 | | | | | |
| 4.Προσωπική ανάπτυξη | 0,20* | 0,42*** | 0,64*** | 1,00 | | | | |
| 5.Θετικές σχέσεις | 0,14 | 0,34*** | 0,61*** | 0,50*** | 1,00 | | | |
| 6.Αίσθηση νοήματος | 0,28*** | 0,50*** | 0,71*** | 0,70*** | 0,53*** | 1,00 | | |
| 7.Αυτοαποδοχή | 0,26*** | 0,60*** | 0,73*** | 0,56*** | 0,54*** | 0,74*** | 1,00 | |
| 8.Σύνολο ευεξίας | 0,30*** | 0,71*** | 0,88*** | 0,77*** | 0,72*** | 0,87*** | 0,87*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Στον πίνακα 37 παρουσιάζονται οι συνάφειες της τακτικότητας του διαλογισμού με την ψυχολογική ευεξία και τις διαστάσεις της (αυτονομία, περιβαλλοντική επιδεξιότητα, προσωπική ανάπτυξη, θετικές σχέσεις, αίσθηση νοήματος και αυτοαποδοχή). Στατιστικά σημαντικές συνάφειες θετικής κατεύθυνσης, μέτριες και χαμηλές στο σύνολό τους, εμφανίζει η τακτικότητα εφαρμογής του διαλογισμού με την αυτονομία ($r = 0,33$, $p < 0,001$), τη συνολική ψυχολογική ευεξία ($r = 0,30$, $p < 0,001$) και την αίσθηση νοήματος ($r = 0,28$, $p < 0,001$). Στατιστικά σημαντική συνάφεια εντοπίζεται ανάμεσα στην τακτικότητα του διαλογισμού αφενός και την περιβαλλοντική επιδεξιότητα ($r = 0,24$, $p < 0,01$) και την προσωπική ανάπτυξη αφετέρου ($r = 0,20$, $p < 0,05$). Φαίνεται

δηλαδή ότι η τακτικότητα που κάνει κανείς διαλογισμό σχετίζεται με την ψυχολογική ευεξία που αισθάνεται και τις διαστάσεις αυτής, δηλαδή τον βαθμό της αυτονομίας, την αίσθηση προσωπικού νοήματος, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα και την προσωπική ανάπτυξη (βλ. Πίν. 37).

Υπολογίστηκε στη συνέχεια η συνάφεια της τακτικότητας ενασχόλησης με τον διαλογισμό και την υπερβατική προσέγγιση με το χ κριτήριο, το οποίο δεν έδειξε στατιστική σημαντικότητα ανάμεσα στις δύο μεταβλητές, $\chi^2(8, n = 137) = 19{,}571$, $p < 0{,}01$. Δηλαδή, από τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό φαίνεται ότι η τακτικότητα εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών σχετίζεται με το είδος υπερβατικής προσέγγισης που υποστηρίζουν.

Ειδικότερα, 55,6% (20 συμμετέχοντες) από αυτούς που δεν κάνουν καθόλου τακτικά διαλογισμό δήλωσαν πνευματική προσέγγιση, 25% (9 συμμετέχοντες) δήλωσαν θρησκευτική και πνευματική προσέγγιση και 19,4% (7 συμμετέχοντες) ούτε θρησκευτική ούτε πνευματική προσέγγιση. Από τους συμμετέχοντες που κάνουν διαλογισμό χωρίς σταθερό πρόγραμμα 65,3% (32 συμμετέχοντες) δήλωσαν πνευματική προσέγγιση, 24,5% (12 συμμετέχοντες) θρησκευτική και πνευματική και 10,2% (5 συμμετέχοντες) ούτε θρησκευτική ούτε πνευματική προσέγγιση. Αντίθετα, από τους συμμετέχοντες που κάνουν διαλογισμό με σταθερό πρόγραμμα 68,2% (15 συμμετέχοντες) δήλωσαν πνευματική προσέγγιση, 22,7% (5 συμμετέχοντες) θρησκευτική και πνευματική και 9,1% (2 συμμετέχοντες) ούτε θρησκευτική ούτε πνευματική προσέγγιση. Από τους συμμετέχοντες που κάνουν διαλογισμό με μειούμενη συχνότητα 40% (2 συμμετέχοντες) δήλωσαν πνευματική προσέγγιση, κανένας θρησκευτική και πνευματική και 60% (3 συμμετέχοντες) ούτε θρησκευτική ούτε πνευματική προσέγγιση. Τέλος, από τους συμμετέχοντες που κάνουν διαλογισμό με αυξανόμενη συχνότητα 88% (22

συμμετέχοντες) δήλωσαν πνευματική προσέγγιση, 12% (3 συμμετέχοντες) θρησκευτική και κανένας ούτε θρησκευτική ούτε πνευματική προσέγγιση.

Φαίνεται ότι κανένας από αυτούς που κάνουν διαλογισμό ανεξαρτήτως τακτικότητας εφαρμογής του δεν δήλωσε μόνο θρησκευτική προσέγγιση. Όσο αυξάνεται η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό αυξάνεται αντίστοιχα και το ποσοστό που δηλώνει πνευματική προσέγγιση (βλ. Πίν. 38).

Πίνακας 38

*Κατανομή (απόλυτες και σχετικές συχνότητες) της τακτικότητας εφαρμογής του διαλογισμού και της υπερβατικής προσέγγισης*

| Τακτικότητα διαλογισμού | Υπερβατική Προσέγγιση | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Πνευματική | | Θρησκευτική Και πνευματική | | Ούτε θρησκευτική Ούτε πνευματική | | Σύνολο | |
| | *f* | % | *f* | % | *f* | % | *f* | % |
| 1.Καθόλου τακτικά | 20 | 55,6 | 9 | 25,0 | 7 | 19,4 | 36 | 100,0 |
| 2.Χωρίς σταθερό πρόγραμμα | 32 | 65,3 | 12 | 24,5 | 5 | 10,2 | 49 | 100,0 |
| 3.Με σταθερό πρόγραμμα | 15 | 68,2 | 5 | 22,7 | 2 | 9,1 | 22 | 100,0 |
| 4.Με μειούμενη συχνότητα | 2 | 40,0 | 0 | 0 | 3 | 60,0 | 5 | 100,0 |
| 5.Με αυξανόμενη συχνότητα | 22 | 88,0 | 3 | 12,0 | 0 | 0 | 25 | 100,0 |
| *Σύνολο* | 91 | 66,4 | 29 | 21,2 | 17 | 12,4 | 137 | 100,0 |

*Σημείωση*. Οι σχετικές συνδυαστικές συχνότητες έχουν υπολογιστεί για τις γραμμές (υπερβατική προσέγγιση).

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι συνάφειες της τακτικότητας του διαλογισμού με την υπερβατική προσέγγιση και τις συνιστώσες της (σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης, σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης, επιρροή υπερβατικής ενέργειας και μεταφυσικές πεποιθήσεις). Στατιστικά σημαντικές συνάφειες

θετικής κατεύθυνσης, μέτριες στο σύνολό τους, εμφανίζει η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό και η σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης (r = 0,40, $p < 0,001$), με τις μεταφυσικές πεποιθήσεις (r = 0,21, $p < 0,05$) και με την επιρροή υπερβατικής ενέργειας (r = 0,30, $p < 0,05$). Φαίνεται δηλαδή ότι η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό σχετίζεται με τη σημασία που αποδίδει κανείς στις πρακτικές που αφορούν την υπερβατική του προσέγγιση, με τις μεταφυσικές του πεποιθήσεις, καθώς και με την επιρροή που θεωρεί ότι ασκεί η υπερβατική ενέργεια στην οποία πιστεύει (βλ. Πίν. 39).

Πίνακας 39

*Συνάφεια (δείκτες Pearson r) μεταξύ της τακτικότητας του διαλογισμού και της υπερβατικής προσέγγισης με τις συνιστώσες της για τους συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Τακτικότητα | 1,00 | | | | |
| 2. Σθεναρότητα υπερβατικής προσέγγισης | 0,10 | 1,00 | | | |
| 3. Σημασία πρακτικών υπερβατικής προσέγγισης | 0,40*** | 0,39*** | 1,00 | | |
| 4. Επιρροή υπερβατικής ενέργειας | 0,20* | 0,67*** | 0,66*** | 1,00 | |
| 5. Μεταφυσικές πεποιθήσεις | 0,21* | 0,33*** | 0,39*** | 0,61*** | 1,00 |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

**Στατιστική Πρόβλεψη της Ψυχολογικής Ευεξίας**

Χρησιμοποιήθηκε η βηματική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της συνολικής ψυχολογικής ευεξίας από δημογραφικούς, ψυχολογικούς και υπερβατικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν: το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης (βήμα 1), η εμπειρία

του διαλογισμού (βήμα 2), ο βαθμός της ενσυνειδητότητας, η παρατηρητικότητα, η περιγραφικότητα, η απουσία επικριτικότητας, η απουσία αντιδραστικότητας και η ενσυνείδητη δράση (βήμα 3) και η δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (βήμα 4). Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,23 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού $R^2$ είναι ίσος με 0,04 για το βήμα 1, 0,33 και 0,09 αντίστοιχα για το βήμα 2, 0,74 και 0,53 αντίστοιχα για το βήμα 3 και, τέλος, 0,74 και 0,52 αντίστοιχα για το βήμα 4. Δηλαδή, 23% της συνολικής ψυχολογικής ευεξίας μπορεί να ερμηνευθεί από το βήμα 1, 33% από το βήμα 2, 74% από το βήμα 3 και 74% από το βήμα 4. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός για κάθε περίπτωση $F(3,252) = 4,81$, $p < 0,01$ (βήμα 1), $F(4,251) = 7,41$, $p < 0,001$ (βήμα 2), $F(10,245) = 29,22$, $p < 0,001$ (βήμα 3) και $F(12,243) = 24,24$, $p < 0,001$ (βήμα 4).

Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι οι ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης. Στο βήμα 1, η επίδραση της ηλικίας είναι στατιστικώς σημαντική, $\beta = 0,23$, $t = 3,62$, $p < 0,001$. Στο βήμα 2, η εμπειρία διαλογισμού συνέβαλε σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της ψυχολογικής ευεξίας, $\beta = 0,23$, $t = 3,80$, $p < 0,001$. Στο βήμα 3, οι διαστάσεις της ενσυνειδητότητας συνέβαλαν σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της ψυχολογικής ευεξίας και συγκεκριμένα, η παρατηρητικότητα $\beta = 0,10$, $t = 2,06$, $p < 0,05$, η περιγραφικότητα $\beta = 0,24$, $t = 4,54$, $p < 0,001$, η ενσυνείδητη δράση $\beta = 0,27$, $t = 3,59$, $p < 0,001$, η απουσία επικριτικότητας $\beta = 0,27$, $t = 5,39$, $p < 0,001$ και η απουσία αντιδραστικότητας $\beta = 0,19$, $t = 3,53$, $p < 0,001$. Συνολικά, όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία, όσο περισσότερη εμπειρία έχει κανείς στον διαλογισμό, όσο μεγαλύτερη παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα και ενσυνείδητη δράση και όσο

λιγότερη επικριτικότητα και αντιδραστικότητα σημειώνει, τόσο μεγαλύτερη συνολική ψυχολογική ευεξία θα αναφέρει (βλ. Πίν. 40).

Πίνακας 40

*Ανάλυση παλινδρόμησης για τη στατιστική πρόβλεψη του συνόλου της ψυχολογικής ευεξίας από δημογραφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.*

| | Σύνολο ψυχολογικής ευεξίας | | | |
|---|---|---|---|---|
| Μεταβλητές Πρόβλεψης | Δ $R^2$ | *B* | SE *B* | beta |
| *Βήμα 1* | 0,04 | | | |
| Ηλικία | | 0,01 | 0,00 | 0,23*** |
| *Βήμα 2* | 0,09 | | | |
| Εμπειρία διαλογισμού | | 0,28 | 0,07 | 0,23*** |
| *Βήμα 3* | 0,53 | | | |
| Παρατηρητικότητα | | 0,08 | 0,04 | 2,06* |
| Περιγραφικότητα | | 0,16 | 0,04 | 0,24*** |
| Ενσυνείδητη δράση | | 0,18 | 0,05 | 0,27*** |
| Απουσία επικριτικότητας | | 0,15 | 0,03 | 0,27*** |
| Απουσία αντιδραστικότητας | | 0,15 | 0,04 | 0,19*** |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Χρησιμοποιήθηκε η βηματική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της πρώτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, της αυτονομίας, από δημογραφικούς, ψυχολογικούς και υπερβατικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν: το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης (βήμα 1), η εμπειρία του διαλογισμού (βήμα 2), ο βαθμός ενσυνειδητότητας, η παρατηρητικότητα, η περιγραφικότητα, η απουσία επικριτικότητας, η απουσία αντιδραστικότητας και η ενσυνείδητη δράση (βήμα 3) και η δύναμη της υπερβατικής

προσέγγισης και οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (βήμα 4). Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,21 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού $R^2$ είναι ίσος με 0,03 για το βήμα 1, 0,26 και 0,05 αντίστοιχα για το βήμα 2, 0,59 και 0,32 αντίστοιχα για το βήμα 3 και, τέλος, 0,59 και 0,32 αντίστοιχα για το βήμα 4. Δηλαδή, 21% της αυτονομίας μπορεί να ερμηνευθεί από το βήμα 1, 26% από το βήμα 2, 59% από το βήμα 3 και 59% από το βήμα 4. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός για κάθε περίπτωση $F(3,252) = 3,99$, $p < 0,01$ (βήμα 1), $F(4,251) = 4,66$, $p < 0,001$ (βήμα 2), $F(10,245) = 13,13$, $p < 0,001$ (βήμα 3) και $F(12,243) = 10,89$, $p < 0,001$ (βήμα 4).

Πίνακας 41

*Ανάλυση παλινδρόμησης για τη στατιστική πρόβλεψη της αυτονομίας από δημογραφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.*

| | Αυτονομία | | | |
|---|---|---|---|---|
| Μεταβλητές Πρόβλεψης | Δ $R^2$ | *B* | SE *B* | beta |
| *Βήμα 1* | 0,03 | | | |
| Ηλικία | | 0,02 | 0,01 | 0,20** |
| *Βήμα 2* | 0,05 | | | |
| Εμπειρία διαλογισμού | | 0,24 | 0,10 | 0,16* |
| *Βήμα 3* | 0,32 | | | |
| Παρατηρητικότητα | | 0,17 | 0,06 | 0,18** |
| Περιγραφικότητα | | 0,19 | 0,05 | 0,22*** |
| Ενσυνείδητη δράση | | 0,18 | 0,08 | 0,21* |
| Απουσία επικριτικότητας | | 0,16 | 0,04 | 0,22*** |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι ορισμένες ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης. Στο βήμα 1, η επίδραση της ηλικίας είναι στατιστικώς σημαντική, $\beta = 0,20$, $t = 3,18$, $p < 0,01$. Στο βήμα 2, η εμπειρία διαλογισμού συνέβαλε σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της αυτονομίας, $\beta = 0,16$, $t = 2,53$, $p < 0,05$. Στο βήμα 3, ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας συνέβαλαν σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της αυτονομίας και συγκεκριμένα, η παρατηρητικότητα $\beta = 0,18$, $t = 2,99$, $p < 0,001$, η περιγραφικότητα $\beta = 0,22$, $t = 3,50$, $p < 0,001$, η ενσυνείδητη δράση $\beta = 0,21$, $t = 2,35$, $p < 0,05$ και η απουσία επικριτικότητας $\beta = 0,22$, $t = 3,62$, $p < 0,001$. Συνολικά, όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία, όσο περισσότερη εμπειρία έχει κανείς στον διαλογισμό, όσο μεγαλύτερη παρατηρητικότητα και περιγραφικότητα και όσο λιγότερη επικριτικότητα σημειώνει κανείς, τόσο μεγαλύτερη αυτονομία θα αναφέρει (βλ. Πίν. 41).

Στη συνέχεια, χρησιμοποιήθηκε η βηματική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της δεύτερης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, της περιβαλλοντικής επιδεξιότητας, από δημογραφικούς, ψυχολογικούς και υπερβατικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν: το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης (βήμα 1), η εμπειρία του διαλογισμού (βήμα 2), ο βαθμός της ενσυνειδητότητας, η παρατηρητικότητα, η περιγραφικότητα, η απουσία επικριτικότητας, η απουσία αντιδραστικότητας και η ενσυνείδητη δράση (βήμα 3) και η δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (βήμα 4). Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,23 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού $R^2$ είναι ίσος με 0,04 για το βήμα 1, 0,25 και 0,05 αντίστοιχα για το βήμα 2, 0,65 και 0,40 αντίστοιχα για το βήμα 3 και, τέλος, 0,65 και 0,40 αντίστοιχα για το βήμα 4. Δηλαδή, 23% της περιβαλλοντικής επιδεξιότητας μπορεί να ερμηνευθεί από το βήμα 1, 25% από το βήμα 2, 65% από το βήμα 3 και 65% από το βήμα 4. Η κλίση της γραμμής

παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός για κάθε περίπτωση $F(3,252) = 4,48$, $p < 0,01$ (βήμα 1), $F(4,251) = 4,06$, $p < 0,01$ (βήμα 2), $F(10,245) = 18,10$, $p < 0,001$ (βήμα 3) και $F(12,243) = 15,16$, $p < 0,001$ (βήμα 4).

Πίνακας 42

*Ανάλυση παλινδρόμησης για τη στατιστική πρόβλεψη της περιβαλλοντικής επιδεξιότητας από δημογραφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.*

| | Περιβαλλοντική επιδεξιότητα | | | |
|---|---|---|---|---|
| Μεταβλητές Πρόβλεψης | Δ $R^2$ | *B* | SE *B* | beta |
| *Βήμα 1* | 0,04 | | | |
| Ηλικία | | 0,02 | 0,01 | 0,23*** |
| *Βήμα 3* | 0,40 | | | |
| Ενσυνείδητη δράση | | 0,24 | 0,07 | 0,29*** |
| Απουσία επικριτικότητας | | 0,18 | 0,04 | 0,26*** |
| Απουσία αντιδραστικότητας | | 0,23 | 0,06 | 0,24*** |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι ορισμένες ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης. Στο βήμα 1, συγκεκριμένα, η επίδραση της ηλικίας είναι στατιστικώς σημαντική, $\beta = 0,23$, $t = 3,66$, $p < 0,001$. Στο βήμα 3, ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας συνέβαλαν σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της περιβαλλοντικής επιδεξιότητας και συγκεκριμένα, η ενσυνείδητη δράση $\beta = 0,30$, $t = 3,51$, $p < 0,001$, η απουσία επικριτικότητας $\beta = 0,26$, $t = 4,61$, $p < 0,001$ και η απουσία αντιδραστικότητας $\beta = 0,24$, $t = 3,95$, $p < 0,001$. Συνολικά, όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία και η ενσυνείδητη δράση και όσο λιγότερη επικριτικότητα και αντιδραστικότητα σημειώνει κανείς, τόσο μεγαλύτερη περιβαλλοντική επιδεξιότητα θα αναφέρει (Πίν. 42).

Χρησιμοποιήθηκε η βηματική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης, επίσης, για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της τρίτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, της προσωπικής ανάπτυξης, από δημογραφικούς, ψυχολογικούς και υπερβατικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν: το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης (βήμα 1), η εμπειρία του διαλογισμού (βήμα 2), ο βαθμός της ενσυνειδητότητας, η παρατηρητικότητα, η περιγραφικότητα, η απουσία επικριτικότητας, η απουσία αντιδραστικότητας και η ενσυνείδητη δράση (βήμα 3) και η δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (βήμα 4). Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,19 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού $R^2$ είναι ίσος με 0,03 για το βήμα 1, 0,32 και 0,09 αντίστοιχα για το βήμα 2, 0,57 και 0,30 αντίστοιχα για το βήμα 3 και, τέλος, 0,57 και 0,30 αντίστοιχα για το βήμα 4. Δηλαδή, 19% της προσωπικής ανάπτυξης μπορεί να ερμηνευθεί από το βήμα 1, 32% από το βήμα 2, 57% από το βήμα 3 και 57% από το βήμα 4. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός για κάθε περίπτωση $F(3,252) = 3,22$, $p < 0,05$ (βήμα 1), $F(4,251) = 7,04$, $p < 0,001$ (βήμα 2), $F(10,244) = 11,94$, $p < 0,001$ (βήμα 3) και $F(12,243) = 9,96$, $p < 0,001$ (βήμα 4).

Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι ορισμένες ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης. Στο βήμα 1, η επίδραση του φύλου είναι στατιστικώς σημαντική, $\beta = 0,14$, $t = 2,28$, $p < 0,05$, καθώς και η επίδραση της ηλικίας $\beta = 0,14$, $t = 2,12$, $p < 0,05$. Στο βήμα 2, η εμπειρία διαλογισμού συνέβαλε σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της προσωπικής ανάπτυξης, $\beta = 0,26$, $t = 4,23$, $p < 0,001$. Στο βήμα 3, ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας συνέβαλαν σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της προσωπικής ανάπτυξης και συγκεκριμένα, η παρατηρητικότητα $\beta = 0,16$, $t = 2,68$, $p < 0,01$, η περιγραφικότητα $\beta = 0,16$, $t = 2,53$, $p < 0,05$ και η απουσία

επικριτικότητας $\beta = 0,11$, $t = 2,07$, $p < 0,05$. Συνολικά, ανάλογα με το φύλο και όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία, όσο περισσότερη εμπειρία έχει κανείς στον διαλογισμό, όσο μεγαλύτερη περιγραφικότητα και όσο λιγότερη επικριτικότητα σημειώνει, τόσο μεγαλύτερη προσωπική ανάπτυξη θα αναφέρει (βλ. Πίν. 43).

Πίνακας 43

*Ανάλυση παλινδρόμησης για τη στατιστική πρόβλεψη της προσωπικής ανάπτυξης από δημογραφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.*

| | Προσωπική ανάπτυξη | | | |
|---|---|---|---|---|
| Μεταβλητές Πρόβλεψης | Δ $R^2$ | *B* | SE *B* | beta |
| *Βήμα 1* | 0,03 | | | |
| Φύλο | | 0,23 | 0,10 | 0,14* |
| Ηλικία | | 0,01 | 0,00 | 0,14* |
| *Βήμα 2* | 0,09 | | | |
| Εμπειρία διαλογισμού | | 0,35 | 0,08 | 0,26*** |
| *Βήμα 3* | 0,30 | | | |
| Περιγραφικότητα | | 0,12 | 0,05 | 0,16* |
| Απουσία επικριτικότητας | | 0,08 | 0,04 | 0,13* |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Χρησιμοποιήθηκε η βηματική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της τέταρτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, των θετικών σχέσεων, από δημογραφικούς, ψυχολογικούς και υπερβατικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν: το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης (βήμα 1), η εμπειρία του διαλογισμού (βήμα 2), ο βαθμός της ενσυνειδητότητας, η παρατηρητικότητα, η περιγραφικότητα, η απουσία επικριτικότητας, η απουσία αντιδραστικότητας και η ενσυνείδητη δράση (βήμα 3) και η δύναμη της υπερβατικής

προσέγγισης και οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (βήμα 4). Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,16 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού $R^2$ είναι ίσος με 0,01 για το βήμα 1, 0,21 και 0,03 αντίστοιχα για το βήμα 2, 0,51 και 0,23 αντίστοιχα για το βήμα 3 και, τέλος, 0,51 και 0,22 αντίστοιχα για το βήμα 4. Δηλαδή, 16% των θετικών σχέσεων μπορεί να ερμηνευθεί από το βήμα 1, 21% από το βήμα 2, 51% από το βήμα 3 και 51% από το βήμα 4. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός για κάθε περίπτωση, εκτός του βήματος 1, $F(4,251) = 2,80$, $p < 0,05$ (βήμα 2), $F(10,245) = 8,46$, $p < 0,001$ (βήμα 3) και $F(12,243) = 7,09$, $p < 0,001$ (βήμα 4).

Πίνακας 44

*Ανάλυση παλινδρόμησης για τη στατιστική πρόβλεψη των θετικών σχέσεων από δημογραφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.*

| | Θετικές σχέσεις | | | |
|---|---|---|---|---|
| Μεταβλητές Πρόβλεψης | Δ $R^2$ | *B* | SE *B* | beta |
| *Βήμα 1* | 0,01 | | | |
| Φύλο | | 0,20 | 0,10 | 0,13* |
| *Βήμα 2* | 0,03 | | | |
| Εμπειρία διαλογισμού | | 0,18 | 0,09 | 0,13* |
| *Βήμα 3* | 0,23 | | | |
| Περιγραφικότητα | | 0,15 | 0,05 | 0,20** |
| Ενσυνείδητη δράση | | 0,20 | 0,07 | 0,26** |
| Απουσία επικριτικότητας | | 0,08 | 0,04 | 0,13* |
| Απουσία αντιδραστικότητας | | 0,12 | 0,06 | 0,14* |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι ορισμένες ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της

εξαρτημένης. Στο βήμα 1, συγκεκριμένα, η επίδραση του φύλου είναι στατιστικώς σημαντική, $\beta = 0,13$, $t = 1,99$, $p < 0,05$. Στο βήμα 2, η επίδραση της εμπειρίας του διαλογισμού είναι στατιστικώς σημαντική, $\beta = 0,13$, $t = 2,10$, $p < 0,05$. Στο βήμα 3, ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας συνέβαλαν σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς των θετικών σχέσεων και συγκεκριμένα, η περιγραφικότητα $\beta = 0,20$, $t = 3,09$, $p < 0,001$, η ενσυνείδητη δράση $\beta = 0,26$, $t = 2,70$, $p < 0,01$, η απουσία επικριτικότητας $\beta = 0,13$, $t = 2,07$, $p < 0,05$ και η απουσία αντιδραστικότητας $\beta = 0,14$, $t = 2,03$, $p < 0,05$. Συνολικά, ανάλογα με το φύλο, και όσο περισσότερη εμπειρία έχει κανείς στον διαλογισμό, όσο μεγαλύτερη περιγραφικότητα και ενσυνείδητη δράση και όσο λιγότερη επικριτικότητα και αντιδραστικότητα σημειώνει, τόσο θετικότερες σχέσεις θα αναφέρει (βλ. Πίν. 44).

Στη συνέχεια, χρησιμοποιήθηκε η βηματική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της πέμπτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, της αίσθησης νοήματος, από δημογραφικούς, ψυχολογικούς και υπερβατικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν: το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης (βήμα 1), η εμπειρία του διαλογισμού (βήμα 2), ο βαθμός της ενσυνειδητότητας, η παρατηρητικότητα, η περιγραφικότητα, η απουσία επικριτικότητας, η απουσία αντιδραστικότητας και η ενσυνείδητη δράση (βήμα 3) και η δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (βήμα 4). Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,24 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού $R^2$ είναι ίσος με 0,05 για το βήμα 1, 0,32 και 0,09 αντίστοιχα για το βήμα 2, 0,65 και 0,39 αντίστοιχα για το βήμα 3 και, τέλος, 0,65 και 0,39 αντίστοιχα για το βήμα 4. Δηλαδή, 24% της αίσθησης νοήματος μπορεί να ερμηνευθεί από το βήμα 1, 32% από το βήμα 2, 65% από το βήμα 3 και 65% από το βήμα 4. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός για κάθε περίπτωση $F(3,252) = 5,17$, $p < 0,01$ (βήμα

1), $F(4,251) = 7,29$, $p < 0,001$ (βήμα 2), $F(10,245) = 17,53$, $p < 0,001$ (βήμα 3) και $F(12,242) = 14,78$, $p < 0,001$ (βήμα 4).

Πίνακας 45

*Ανάλυση παλινδρόμησης για τη στατιστική πρόβλεψη της αίσθησης νοήματος από δημογραφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.*

| | Αίσθηση νοήματος | | | |
|---|---|---|---|---|
| Μεταβλητές Πρόβλεψης | Δ $R^2$ | *B* | SE *B* | beta |
| *Βήμα 1* | 0,05 | | | |
| Φύλο | | 0,27 | 0,12 | 0,14* |
| Ηλικία | | 0,02 | 0,01 | 0,20** |
| *Βήμα 2* | 0,09 | | | |
| Εμπειρία διαλογισμού | | 0,35 | 0,10 | 0,22*** |
| *Βήμα 3* | 0,39 | | | |
| Περιγραφικότητα | | 0,24 | 0,05 | 0,27*** |
| Ενσυνείδητη δράση | | 0,16 | 0,08 | 0,18* |
| Απουσία επικριτικότητας | | 0,13 | 0,04 | 0,17** |
| Απουσία αντιδραστικότητας | | 0,20 | 0,06 | 0,19** |

*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι ορισμένες ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης. Στο βήμα 1, η επίδραση του φύλου είναι στατιστικώς σημαντική $\beta = 0,14$, $t = 2,23$, $p < 0,05$ και της ηλικίας $\beta = 0,20$, $t = 3,18$, $p < 0,01$. Στο βήμα 2, η εμπειρία διαλογισμού συνέβαλε σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της αίσθησης νοήματος, $\beta = 0,22$, $t = 3,56$, $p < 0,001$. Στο βήμα 3, ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας συνέβαλαν σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της

αίσθησης νοήματος και συγκεκριμένα, η περιγραφικότητα $\beta = 0,27$, $t = 4,65$, $p < 0,001$, η ενσυνείδητη δράση $\beta = 0,18$, $t = 2,07$, $p < 0,05$, η απουσία επικριτικότητας $\beta = 0,17$, $t = 2,92$, $p < 0,01$ και η απουσία αντιδραστικότητας $\beta = 0,19$, $t = 3,19$, $p < 0,01$. Συνολικά, ανάλογα με το φύλο, και όσο περισσότερη εμπειρία έχει κανείς στον διαλογισμό, όσο μεγαλύτερη περιγραφικότητα και ενσυνείδητη δράση και όσο λιγότερη επικριτικότητα και αντιδραστικότητα σημειώνει, τόσο μεγαλύτερη αίσθηση νοήματος θα αναφέρει (βλ. Πίν. 45).

Τέλος, χρησιμοποιήθηκε η βηματική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της έκτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, της αυτοαποδοχής, από δημογραφικούς, ψυχολογικούς και υπερβατικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν: το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης (βήμα 1), η εμπειρία του διαλογισμού (βήμα 2), ο βαθμός της ενσυνειδητότητας, η παρατηρητικότητα, η περιγραφικότητα, η απουσία επικριτικότητας, η απουσία αντιδραστικότητας και η ενσυνείδητη δράση (βήμα 3) και η δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (βήμα 4). Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,19 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού $R^2$ είναι ίσος με 0,02 για το βήμα 1, 0,30 και 0,07 αντίστοιχα για το βήμα 2, 0,66 και 0,42 αντίστοιχα για το βήμα 3 και, τέλος, 0,66 και 0,41 αντίστοιχα για το βήμα 4. Δηλαδή, 19% της αυτοαποδοχής μπορεί να ερμηνευθεί από το βήμα 1, 30% από το βήμα 2, 66% από το βήμα 3 και 66% από το βήμα 4. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός για κάθε περίπτωση $F(3,252) = 3,10$, $p < 0,05$ (βήμα 1), $F(4,251) = 5,99$, $p < 0,001$ (βήμα 2), $F(10,245) = 19,08$, $p < 0,001$ (βήμα 3) και $F(12,243) = 15,94$, $p < 0,001$ (βήμα 4).

Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι ορισμένες ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της

εξαρτημένης. Στο βήμα 1, η επίδραση της ηλικίας είναι στατιστικώς σημαντική, $\beta = 0,19$, $t = 3,00$, $p < 0,01$. Στο βήμα 2, η εμπειρία διαλογισμού συνέβαλε σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της αυτοαποδοχής, $\beta = 0,23$, $t = 3,77$, $p < 0,001$. Στο βήμα 3, ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας συνέβαλαν σημαντικά στην αύξηση της εξηγούμενης διασποράς της αυτοαποδοχής και συγκεκριμένα, η περιγραφικότητα $\beta = 0,17$, $t = 2,92$, $p < 0,01$, η ενσυνείδητη δράση $\beta = 0,18$, $t = 2,14$, $p < 0,05$, η απουσία επικριτικότητας $\beta = 0,36$, $t = 6,43$, $p < 0,001$ και η απουσία αντιδραστικότητας $\beta = 0,19$, $t = 3,31$, $p < 0,001$. Συνολικά, όσο μεγαλύτερη ηλικία και όσο περισσότερη εμπειρία έχει κανείς στον διαλογισμό, όσο μεγαλύτερη περιγραφικότητα και ενσυνείδητη δράση και όσο λιγότερη επικριτικότητα και αντιδραστικότητα σημειώνει, τόσο μεγαλύτερη αυτοαποδοχή θα αναφέρει (βλ. Πίν. 46).

Πίνακας 46

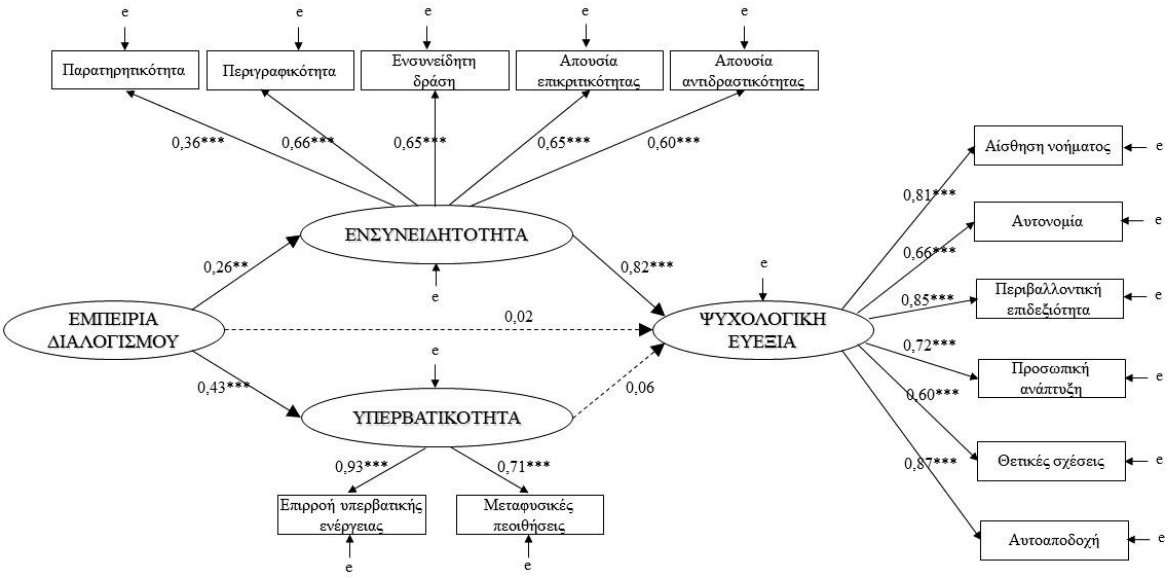
*Ανάλυση παλινδρόμησης για τη στατιστική πρόβλεψη της αυτοαποδοχής από δημογραφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.*

| | Αυτοαποδοχή | | | |
|---|---|---|---|---|
| Μεταβλητές Πρόβλεψης | Δ $R^2$ | *B* | SE *B* | beta |
| *Βήμα 1* | 0,02 | | | |
| Ηλικία | | 0,02 | 0,01 | 0,19** |
| *Βήμα 2* | 0,07 | | | |
| Εμπειρία διαλογισμού | | 0,40 | 0,11 | 0,23*** |
| *Βήμα 3* | 0,42 | | | |
| Περιγραφικότητα | | 0,16 | 0,05 | 0,17** |
| Ενσυνείδητη δράση | | 0,17 | 0,08 | 0,18* |
| Απουσία επικριτικότητας | | 0,29 | 0,05 | 0,36*** |
| Απουσία αντιδραστικότητας | | 0,22 | 0,07 | 0,19*** |

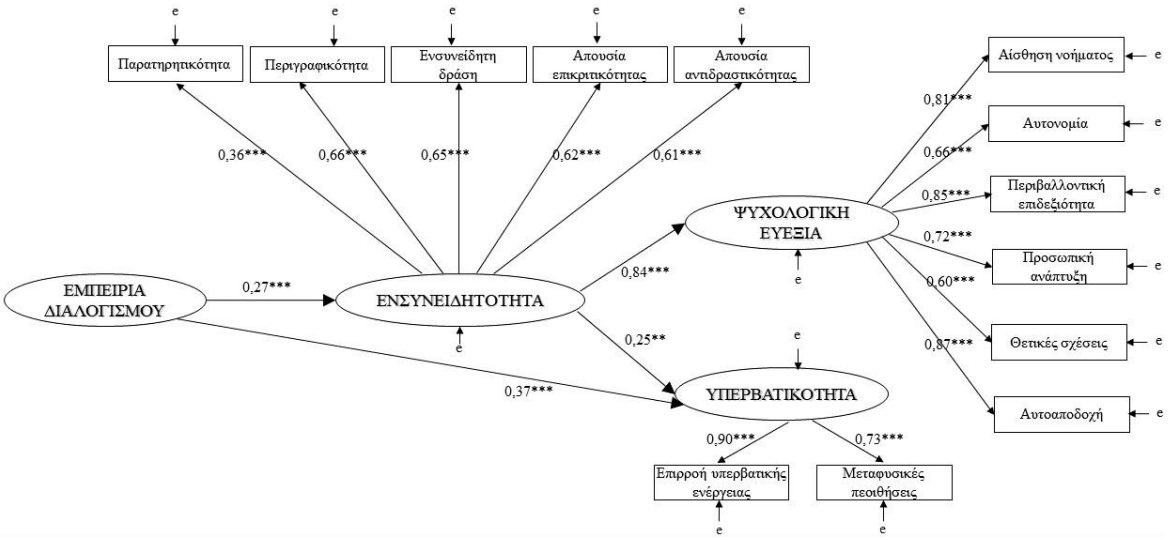
*Σημείωση.* * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

**Μοντέλα δομικών εξισώσεων.** Προκειμένου να μελετήσουμε τις σύνθετες, ευθείες και έμμεσες συσχετίσεις της εμπειρίας διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία σχεδιάσαμε ένα μοντέλο δομικών εξισώσεων, στο οποίο ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν η εμπειρία του διαλογισμού και εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η ψυχολογική ευεξία, ενώ η ενσυνειδητότητα και η υπερβατικότητα είχαν διαμεσολαβητικό ρόλο μεταξύ ανεξάρτητης και εξαρτημένης μεταβλητής. Ας σημειωθεί ότι η ενσυνειδητότητα, η υπερβατικότητα και η ψυχολογική ευεξία χρησιμοποιήθηκαν ως λανθάνουσες μεταβλητές. Η ανάλυση διενεργήθηκε με το στατιστικό λογισμικό AMOS, έκδοση 21. Οι ελλιπείς τιμές αντικαταστάθηκαν με τον αλγόριθμο ΕΜ. Για τον υπολογισμό των δεικτών του μοντέλου χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της μέγιστης πιθανοφάνειας. Το αρχικό αυτό μοντέλο είχε σχετικά ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής, $\chi^2 = 176{,}91$, $df = 63$, $p < 0{,}001$, $\chi^2 / df = 2{,}81$, CFI = 0,93, TLI = 0,89, RMSEA = 0,084 (LO: 0,069, HI: 0,098), SRMR = 0,077 (βλ. Σχήμα 2). Το 69% της διασποράς της ψυχολογικής ευεξίας προβλέφθηκε από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, αλλά μόνο η επίδραση της ενσυνειδητότητας (όχι της εμπειρίας του διαλογισμού ή της υπερβατικότητας) ήταν στατιστικώς σημαντική. Η εμπειρία του διαλογισμού προέβλεψε θετικά το 6,9% της ενσυνειδητότητας και το 18,6% της υπερβατικότητας. Σύμφωνα με την ανάλυση bootstrap για 2000 δείγματα, η έμμεση διαδρομή από την εμπειρία του διαλογισμού προς την ψυχολογική ευεξία, διαμέσου της ενσυνειδητότητας και της υπερβατικότητας, ήταν στατιστικώς σημαντική, B = 0,30 [LO: 0,18, HI: 0,43]

Καθώς το αρχικό μοντέλο παρήγαγε ικανοποιητικά, αλλά όχι βέλτιστα αποτελέσματα, προχωρήσαμε σε τροποποίησή του, αφαιρώντας τις στατιστικώς μη σημαντικές διαδρομές (από την εμπειρία διαλογισμού και από την υπερβατικότητα προς την ψυχολογική ευεξία) και προσθέτοντας τη διαδρομή από την ενσυνειδητότητα προς την υπερβατικότητα, μετά από επισκόπηση των δεικτών τροποποίησης. Οι δείκτες



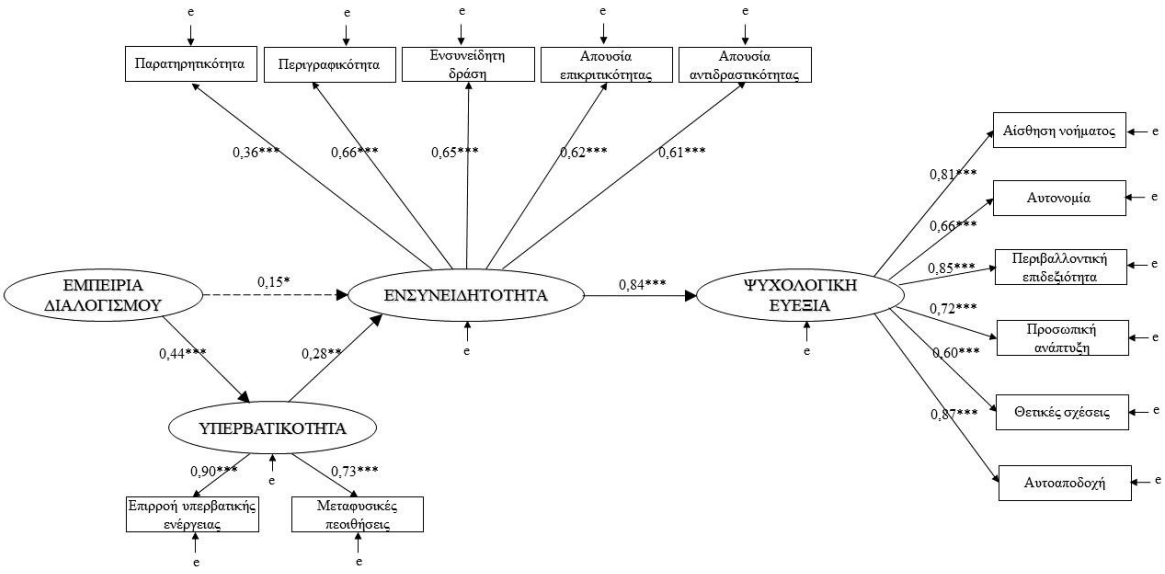

*Σχήμα 2.* Μοντέλο δομικών εξισώσεων για τη σχέση μεταξύ εμπειρίας διαλογισμού, ενσυνειδητότητας, υπερβατικότητας και ψυχολογικής ευεξίας (αρχικό μοντέλο).




*Σχήμα 3.* Μοντέλο δομικών εξισώσεων για τη σχέση μεταξύ εμπειρίας διαλογισμού, ενσυνειδητότητας, υπερβατικότητας και ψυχολογικής ευεξίας (πρώτο τροποποιημένο μοντέλο).

προσαρμογής του τροποποιημένου μοντέλου ήταν ελαφρώς βελτιωμένοι, $\chi^2 = 166{,}31$, $df = 64$, $p < 0{,}001$, $\chi^2 / df = 2{,}60$, CFI = 0,93, TLI = 0,91, RMSEA = 0,079 (LO: 0,064, HI: 0,093), SRMR = 0,058 (βλ. Σχήμα 3). Οι ανεξάρτητες μεταβλητές προέβλεψαν το 21,1% της ψυχολογικής ευεξίας και το 9,7% της υπερβατικότητας. Όπως έδειξε η ανάλυση

bootstrap, στο μοντέλο αυτό η ενσυνειδητότητα διαμεσολάβησε τη διαδρομή από την εμπειρία του διαλογισμού προς την ψυχολογική ευεξία, B = 0,30 [LO: 0,18, HI: 0,43] και από την εμπειρία του διαλογισμού προς την υπερβατικότητα, B = 0,10 [LO: 0,04, HI: 0,19].




*Σχήμα 4.* Μοντέλο δομικών εξισώσεων για τη σχέση μεταξύ εμπειρίας διαλογισμού, ενσυνειδητότητας, υπερβατικότητας και ψυχολογικής ευεξίας (δεύτερο τροποποιημένο μοντέλο).

Παρά το γεγονός ότι το τροποποιημένο μοντέλο εμφάνισε ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής και στατιστικώς σημαντικές διαδρομές, θεωρήσαμε σκόπιμο να ελέγξουμε μία παραλλαγή του, σύμφωνα με την οποία η υπερβατικότητα διαμεσολαβεί διαδοχικά τη σχέση της εμπειρίας του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα και με την ψυχολογική ευεξία. Οι λόγοι που μας οδήγησαν σε αυτές τις επιλογές ήταν τόσο στατιστικοί, όσο και θεωρητικοί. Από στατιστική άποψη, φάνηκε ότι μεταφέροντας την υπερβατικότητα ως εξαρτημένη μεταβλητή παράλληλα με την ψυχολογική ευεξία χάθηκε ένα μεγάλο μέρος της εξηγούμενης διασποράς της ψυχολογικής ευεξίας. Από θεωρητική άποψη, η υπερβατικότητα θα μπορούσε να θεωρηθεί επεξηγηματικός μηχανισμός του διαλογισμού

και της ενσυνειδητότητας, όπως παρουσιάσαμε σε προηγούμενες ενότητες. Το δεύτερο τροποποιημένο μοντέλο παρουσίασε τους ίδιους ακριβώς ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής, $\chi^2 = 166,31$, $df = 64$, $p < 0,001$, $\chi^2 / df = 2,60$, CFI = 0,93, TLI = 0,91, RMSEA = 0,079 (LO: 0,064, HI: 0,093), SRMR = 0,058 (βλ. Σχήμα 4). Ωστόσο, πλέον εξηγείται μεγαλύτερο ποσοστό διασποράς της υπερβατικότητας (19,2%), της ενσυνειδητότητας (13,8%) και της ψυχολογικής ευεξίας (71,3%). Επιπλέον, όλες οι σχέσεις διαμεσολάβησης του μοντέλου προέκυψαν στατιστικώς σημαντικές. Αναλυτικά, πρόκειται για τη διαμεσολάβηση της υπερβατικότητας στη σχέση της εμπειρίας του διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, B = 0,07 [LO: 0,03, HI: 0,14], τη διαμεσολάβηση της ενσυνειδητότητας στη σχέση της υπερβατικότητας με την ψυχολογική ευεξία, B = 0,21 [LO: 0,10, HI: 0,34], και τη διαδοχική διαμεσολάβηση της υπερβατικότητας και της ενσυνειδητότητας στη σχέση της εμπειρίας του διαλογισμού με την ψυχολογική ευεξία, B = 0,30 [LO: 0,18, HI: 0,43]. Συνολικά, το μοντέλο αυτό ανέδειξε ενδιαφέρουσες συσχετίσεις, ευθείες και έμμεσες, ωστόσο υπογραμμίζεται ότι από στατιστική άποψη δεν μπορεί να στοιχειοθετηθεί η υπεροχή του έναντι του πρώτου τροποποιημένου μοντέλου.

## Συζήτηση

Μέσα από την παρούσα μελέτη επιχειρήθηκε η αποτίμηση της συμβολής της εμπειρίας του διαλογισμού και ορισμένων δημογραφικών παραγόντων στην ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Επιχειρήθηκε επίσης σε δεύτερο επίπεδο η εκτίμηση της επίδρασης της συχνότητας, της διάρκειας, της συνολικής διάρκειας και της τακτικότητας της εφαρμογής του διαλογισμού στην ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Τέλος, έγινε προσπάθεια για τη στατιστική πρόβλεψη της ψυχολογικής ευεξίας και για την πρόβλεψη λανθάνουσας ψυχολογικής ευεξίας.

Όπως έχει επισημανθεί και νωρίτερα στην παρούσα διατριβή, πολλοί ερευνητές υπογραμμίζουν τη σημασία απόδοσης ενός λειτουργικού ορισμού στην ενσυνειδητότητα και τη χρήση έγκυρων εργαλείων μέτρησής της (Baer et al. 2008· Shapiro et al., 2006). Στην κατεύθυνση αυτή ο Shapiro με τους συνεργάτες του (2006) χρησιμοποιούν το πενταδιάστο ερωτηματολόγιο της ενσυνειδητότητας, το οποίο χρησιμοποιήσαμε κι εμείς στην παρούσα έρευνα, ακριβώς σε μια προσπάθεια λειτουργικής, αξιόπιστης και πολυδιάστατης μέτρησης της ενσυνειδητότητας, που διαφοροποιείται από την διαλογιστική πρακτική και συγκεκριμένα από τη διαλογιστική πρακτική της ενσυνειδητότητας. Η εξάσκηση στην τελευταία, αλλά και σε άλλες μορφές διαλογισμού, αυξάνει τις απαντήσεις αυτοαναφοράς ως προς την ενσυνειδητότητα (Baer et al., 2008· Brown & Ryan, 2003· Bishop et al., 2004), κάτι που αποτέλεσε βασική υπόθεση της παρούσας έρευνας και επιβεβαιώθηκε από τα ερευνητικά αποτελέσματα.

Ως προς τη συμβολή της εμπειρίας της εφαρμογής του διαλογισμού έναντι της απουσίας σχετικής εμπειρίας φαίνεται ότι η εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας. Παράλληλα, διαφαίνεται η ύπαρξη σύνδεσης ανάμεσα στην διαλογιστική εμπειρία και ορισμένες διαστάσεις της

ενσυνειδητότητας, δηλαδή περισσότερη παρατηρητικότητα, αυξημένη περιγραφικότητα και ενσυνείδητη δράση και αντίστροφα χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Η θετική σχέση της διαλογιστικής εμπειρίας και των διαστάσεων της ενσυνειδητότητας (εκτός της ενσυνείδητης δράσης) επιβεβαιώνεται και στην έρευνα του Baer και των συνεργατών του (2008). Στην έρευνα του Ryff (2014), επίσης, επιβεβαιώνεται ο ρόλος και των τριών διαστάσεων της ενσυνειδητότητας (περιγραφικότητα, παρατηρητικότητα, ενσυνείδητη δράση), ιδίως στην κατεύθυνση της προαγωγής της αίσθησης προσωπικής ανάπτυξης και αίσθησης πληρότητας. Μειωμένα επίπεδα αντιδραστικότητας και επικριτικότητας, ως απόρροιας της εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών, εντοπίζονται και στην έρευνα του Josefsson και των συνεργατών του (2011), και ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά διαλογιζόμενους με αυξημένη συχνότητα εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών. Γενικότερα, η ίδια η παράδοση της γιόγκα παρουσιάζει τον διαλογισμό ως μέσο συγκέντρωσης στην παρούσα εμπειρία χωρίς επικριτικότητα (Sivananda Yoga Vedanta Center, 2000).

Παράλληλα, τα αποτελέσματα των ποσοτικών αναλύσεων της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν την υπόθεση ότι η *διαλογιστική εμπειρία* συνδέεται σημαντικά με την *ψυχολογική ευεξία* και τις διαστάσεις της. Όντως, από τις στατιστικές αναλύσεις αναδύεται η συσχέτιση της διαλογιστικής εμπειρίας με υψηλότερα επίπεδα συνολικής ψυχολογικής ευεξίας, αλλά και των επιμέρους διαστάσεών της, που αφορούν την αυτονομία, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα, την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και την αυτοαποδοχή.

Όπως έχει συζητηθεί διεξοδικά και στο εισαγωγικό μέρος της παρούσας διατριβής, πλήθος άλλων ερευνών έχουν επιβεβαιώσει τη συνάφεια της εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών και τη μείωση διάφορων δεικτών ψυχοπαθολογίας (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004· Reibel, Greeson, Brainard, & Rosenzweig, 2001), την

ελάττωση των επιπέδων του άγχους (Tang et al., 2007) και την προαγωγή της ψυχολογικής ευεξίας (Carmody & Baer, 2008· Vijayaraghavan & Chandran, 2019). Διαφορετικά επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας ανάμεσα σε έχοντες και μην έχοντες διαλογιστική εμπειρία συναντώνται και σε άλλες έρευνες (π.χ. Keune και Forintos, 2010). Ο διαλογισμός συνίσταται σε μια οικογένεια ρυθμιστικών περιοχών, οι οποίες σχετίζονται με την προσοχή και το συναίσθημα και καλλιεργούνται για διάφορους σκοπούς, συμπεριλαμβανομένης της προαγωγής της ψυχολογικής ευεξίας και της συναισθηματικής ισορροπίας (Lutz et al., 2008). Πολύ πρόσφατες επιστημονικές μελέτες επιβεβαιώνουν τη συσχέτιση της εφαρμογής του διαλογισμού και της αύξηση της ευεξίας (Montero-Marin et al., 2019).

Ως προς τη σχέση *διαλογιστικής εμπειρίας* και *υπερβατικότητας* τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών συνδέεται με *περισσότερη πνευματικότητα* και μεγαλύτερο συνδυασμό πνευματικότητας και θρησκευτικότητας. Αντίθετα, η απουσία διαλογιστικής εμπειρίας συνοδεύεται από μεγαλύτερη απουσία θρησκευτικότητας ή πνευματικότητας. Επίσης, ο βαθμός υπερβατικής προσέγγισης και οι συνιστώσες της συνδέονται σημαντικά με την εμπειρία του διαλογισμού. Έτσι, η εμπειρία στον διαλογισμό συνδέεται με *πιο σθεναρή υπερβατική προσέγγιση* και αποδίδεται *μεγαλύτερη σημασία* σε αυτήν, ενώ παράλληλα σημειώνεται μεγαλύτερη *αίσθηση επιρροής της υπερβατικής ενέργειας* και ισχυρότερες *μεταφυσικές πεποιθήσεις*. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από την παρούσα έρευνα φαίνεται ότι, όταν έχει κανείς εμπειρία στον διαλογισμό, τείνει να εφαρμόζει διαλογιστικές πρακτικές συχνότερα, περισσότερο και τακτικότερα και η ενεργής αυτή ενασχόληση με τον διαλογισμό φαίνεται να ενδυναμώνει την υπερβατική προσέγγιση και τη σημασία των πρακτικών της. Αντίθετα, με το πέρασμα των χρόνων μειώνεται τόσο η ενασχόληση με τον διαλογισμό όσο και η δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και η αντίστοιχη σημασία των πρακτικών της.

Ορισμένες *μεταφυσικές εμπειρίες* φαίνεται να συνδέονται με κάποιες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, επιβεβαιώνοντας την υπόθεση ότι άνθρωποι με υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας είναι πιθανότερο να βιώσουν μεταφυσικές εμπειρίες (Lazaridou & Pentaris, 2016). Στα κείμενα και τις διδασκαλίες των ενορατικών παραδόσεων, αλλά και σε κάποιες έρευνες, περιγράφεται πλήθος ασυνήθιστων ή μεταφυσικών εμπειριών, τόσο κατά τη διάρκεια των διαλογιστικών πρακτικών, όσο και ως επακόλουθο της εφαρμογής τους (James, 1985· Hood, 2005). Οι εν λόγω εμπειρίες μπορεί να σχετίζονται με αισθήσεις ενότητας ή σύνδεσης, αίσθηση πνευματικής «μεταβίβασης» από δάσκαλο σε μαθητή, τηλεπαθητική επικοινωνία, εμπειρίες μετενσάρκωσης, αίσθηση ύπαρξης μιας άλλης ενέργειας ή του Θεού, κτλ.

Ευρήματα κλινικών μελετών υποστηρίζουν τη συσχέτιση ανάμεσα σε προγράμματα προαγωγής της ενσυνειδητότητας και όψεις της *υπερβατικότητας* συμπεριλαμβανομένης της πνευματικότητας, της προσωπικής πίστης, του νοήματος και της εσωτερικής γαλήνης, καθώς και της εγγύτητας με κάποια μορφή ανώτερης ενέργειας ή του Θεού (Birnie et al., 2010· Carmody, Reed, Kristeller, & Merriam, 2008). Ενδέχεται αυτές οι εμπειρίες της προσωπικής υπερβατικότητας να αποτελούν ενεργά συστατικά των διαλογιστικών πρακτικών, που συμβάλλουν σε μια ταυτοτική «μετάλλαξη» και συγκεκριμένα μια μετάβαση από μια εγω-σωματική ταυτοτική προσέγγιση σε μια παγκόσμια και συμπαντική προσέγγιση του εαυτού και της ύπαρξης (Vieten et al., 2018).

Ο επόμενος στόχος της παρούσας έρευνας αφορούσε μόνο *τα άτομα με εμπειρία* στον διαλογισμό και συνίστατο στο να διερευνήσει την επίδραση της συχνότητας, της διάρκειας, της συνολικής διάρκειας και της τακτικότητας εφαρμογής του διαλογισμού στην ενσυνειδητότητα, την ψυχολογική ευεξία και την υπερβατικότητα, καθώς και τις διαστάσεις αυτών. Συμπεριφορικοί δείκτες της θρησκευτικότητας, όπως η συχνότητα συμμετοχής στα θρησκευτικά τελετουργικά, έχουν συχνά χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση

της θρησκευτικότητας και της πνευματικότητας (Fincham, Lambert, & Beach, 2010). Ωστόσο, η σχεδόν παντελής απουσία συγκεκριμένων μεταβλητών, που αφορούν την εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών, όπως η διάρκεια της πρακτικής και η συνολική διάρκεια, που αντικατοπτρίζει τη συνολική εμπειρία που έχει κανείς στη ζωή του σε σχέση πάντα με τις διαλογιστικές πρακτικές, αποτελεί διαδεδομένο μεθοδολογικό μειονέκτημα πολλών αντίστοιχων ερευνών (Lykins & Baer, 2009· Soler et al., 2014).

Σχετικά, καταρχάς, με τη *συχνότητα* εφαρμογής του διαλογισμού και σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, φαίνεται ότι η συχνότητα εφαρμογής του διαλογισμού συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας, καθώς και με μεγαλύτερη παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα και ενσυνείδητη δράση αντίστοιχα. Αντίστροφα, η συχνότερη ενασχόληση με τον διαλογισμό συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Συσχέτιση της συχνότητας εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών και της ενσυνειδητότητας εμφανίζεται και στην έρευνα του Josefsson και των συνεργατών του (2011), ιδιαίτερα ως προς την απουσία αντιδραστικότητας και επικριτικότητας και την αύξηση της παρατηρητικότητας. Αντίστοιχα ευρήματα εντοπίζονται και στην έρευνα των Keune και Forintos (2010).

Επιπροσθέτως, η συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας και υψηλότερο βαθμό σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις της, δηλαδή την αυτονομία, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα, την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και την αυτοαποδοχή.

Τέλος, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό συνδέεται με την υπερβατική προσέγγιση, καθώς επίσης και με υψηλότερο βαθμό σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις αυτής, δηλαδή ισχυρότερη υπερβατική προσέγγιση, απόδοση μεγαλύτερης σημασίας στις αντίστοιχες πρακτικές, μεγαλύτερη αίσθηση επιρροής της υπερβατικής ενέργειας, και ισχυρότερες μεταφυσικές πεποιθήσεις.

Στη συνέχεια, ως προς τη *διάρκεια* εφαρμογής του διαλογισμού, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν τη σχέση της με τον βαθμό ενσυνειδητότητας, αλλά και με τα επίπεδα παρατηρητικότητας και ενσυνείδητης δράσης. Παράλληλα, η διάρκεια του διαλογισμού φαίνεται ότι σχετίζεται με τα επίπεδα της συνολικής ψυχολογικής ευεξίας, αλλά και την αίσθηση προσωπικού νοήματος, την προσωπική ανάπτυξη, τα επίπεδα αυτονομίας, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα και την αυτοαποδοχή. Τέλος, η διάρκεια εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών δεν δείχνει να συνδέεται με το είδος υπερβατικής προσέγγισης που υποστηρίζει κανείς, ούτε και με τη δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και των συνιστωσών της.

Η σχέση της διάρκειας της διαλογιστικής πρακτικής και της ψυχολογικής ευεξίας εντοπίζεται και στην έρευνα του Josefsson και των συνεργατών του (2011), αλλά και των Keune και Forintos (2010). Στην ερευνητική μελέτη της Fredrickson και των συνεργατών της (2017) η συχνότητα και η διάρκεια εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών συνδέεται με προαγωγή της ευεξίας, ενώ σύμφωνα με άλλη μελέτη η διάρκεια της εφαρμογής του διαλογισμού εστιασμένης προσοχής σχετίζεται σημαντικά με τα επίπεδα ενσυνειδητότητας (Cebolla et al., 2017). Η σχέση της διάρκειας και της συνολικής διάρκειας των διαλογιστικών πρακτικών και της προαγωγής της ψυχικής υγείας ενδέχεται να σχετίζεται με την ανάπτυξη της αποκέντρωσης και άλλων δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας, με αποτέλεσμα μειωμένη αντιδραστικότητα σε επαναλαμβανόμενες σκέψεις και αύξηση της αποδοχής, βασικό συστατικό των ψυχοθεραπειών τρίτης γενιάς (Athay, 2012· A-Tjak et al., 2015). Ενδέχεται η διάρκεια εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών να σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα νοητικής «περιπλάνησης», εφόσον η προσοχή είναι εστιασμένη για μεγάλο χρονικό διάστημα στην παρούσα διαλογιστική εμπειρία (Montero-Marin et al., 2019). Το στοιχείο αυτό πιθανόν να είναι πολύ σημαντικό στην κατεύθυνση της προαγωγής της ψυχολογικής ευεξίας, διότι η νοητική

«περιπλάνηση» συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας (Killingsworth & Gilbert, 2010).

Ως προς τη *συνολική διάρκεια* εφαρμογής του διαλογισμού τα αποτελέσματα δεν είναι προς την αναμενόμενη κατεύθυνση, διότι η συνολική διάρκεια εφαρμογής του διαλογισμού δεν σχετίζεται με την ενσυνειδητότητα και μάλιστα εμφανίζεται αρνητική συνάφεια με τη μια διάστασή της που αφορά την παρατηρητικότητα. Παράλληλα, δεν συναντάμε καμιά συνάφεια ανάμεσα στη συνολική διάρκεια του διαλογισμού και την ψυχολογική ευεξία, αλλά και καμία σύνδεση με το είδος και την ισχύ της υπερβατικής προσέγγισης των συμμετεχόντων.

Τέλος, ως προς την *τακτικότητα* εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό συνδέεται, τόσο με τον βαθμό ενσυνειδητότητας συνολικά, όσο και με τις διαστάσεις αυτής, δηλαδή την ενσυνείδητη δράση, τον βαθμό παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας και αντιδραστικότητας, αλλά και με μειωμένα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας.

Επίσης, από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η τακτικότητα εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας και με τις διαστάσεις αυτής, δηλαδή τον βαθμό της αυτονομίας, την αίσθηση προσωπικού νοήματος, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα και την προσωπική ανάπτυξη.

Τέλος, φαίνεται ότι η τακτικότητα εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών σχετίζεται με το είδος υπερβατικής προσέγγισης που υποστηρίζει κανείς. Συγκεκριμένα, από τα ερευνητικά αποτελέσματα προκύπτει ότι κανένας από τους διαλογιζόμενους δεν δήλωσε μόνο θρησκευτική προσέγγιση, ενώ όσο αυξάνεται η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό αυξάνεται αντίστοιχα και το ποσοστό των διαλογιζόμενων που δηλώνει πνευματική προσέγγιση. Παράλληλα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας,

αναδύεται η σύνδεση της τακτικότητας ενασχόλησης με τον διαλογισμό με τη σημασία που αποδίδει κανείς στις πρακτικές που αφορούν την υπερβατική προσέγγιση, με τις μεταφυσικές του πεποιθήσεις, καθώς και με την επιρροή που θεωρεί ότι ασκεί η υπερβατική ενέργεια στην οποία πιστεύει.

Η προσπάθεια αύξησης της τακτικότητας ενασχόλησης με τις διαλογιστικές πρακτικές εντοπίζεται σε άλλες έρευνες με τη μορφή της προσπάθειας μεταφοράς της διαλογιστικής κατάστασης της ενσυνειδητότητας σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Στην κατεύθυνση αυτή, στην έρευνα των Keune και Forintos (2010) φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες που κατέβαλαν μεγαλύτερη προσπάθεια να μεταφέρουν την ενσυνειδητότητα στην καθημερινότητά τους σημειώνουν υψηλότερους δείκτες ψυχολογικής ευεξίας, κάτι που συναντάμε και σε παλιότερες έρευνες όπως π.χ. των Brown και Ryan (2003). Σε πολλές Βουδιστικές παραδόσεις, μοναχοί και άλλοι διαλογιζόμενοι παροτρύνονται ρητά να «μεταφέρουν» την εξάσκησή τους στην ενσυνειδητότητα από το προσωπικό διαλογιστικό πλαίσιο σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (Hanh, 2006).

Συνολικά, τα αποτελέσματα που αφορούν τις χρονικές παραμέτρους εφαρμογής του διαλογισμού ήταν προς την αναμενόμενη κατεύθυνση και συμφωνούν με αυτά της διεθνούς έρευνας στην κατεύθυνση αυτή, παρότι δεν υπάρχουν πολλές έρευνες που να συμπεριλαμβάνουν χρονικές ή ποσοτικές παραμέτρους ως προς τις διαλογιστικές πρακτικές.

Αντίθετα, τα αποτελέσματα της έρευνας που αφορούν τη συνολική διάρκεια του διαλογισμού δεν προσφέρουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα ως προς τις υπό εξέταση μεταβλητές και δε συμφωνούν με άλλα ερευνητικά ευρήματα. Για παράδειγμα, στην έρευνα των Neff και Germer (2013) βρέθηκε ότι το σύνολο εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών σχετίζεται με θετικά συναισθήματα, όπως την αίσθηση συμπόνιας προς τον

εαυτό. Ενδέχεται τα αποτελέσματα της έρευνας ως προς τη συνολική διάρκεια να σχετίζονται με τον χρόνο που έχει παρέλθει από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών, με την έννοια ότι μπορεί η συνολική εμπειρία κάποιου διαλογιζόμενου να είναι πολυετής σε σχέση με έναν που έχει ξεκινήσει προσφάτως να διαλογίζεται, εντούτοις να έχει διακόψει για ένα χρονικό διάστημα να ασκείται σε διαλογιστικές πρακτικές και αυτό να αποτυπώνεται στα επίπεδα ενσυνειδητότητας, υπερβατικότητας και ψυχολογικής ευεξίας που σημειώνει.

Γενικά, όλες οι διαλογιστικές πρακτικές απαιτούν χρόνο για την πραγματοποίησή τους, έτσι ώστε να αποδώσουν θετικά αποτελέσματα. Σύμφωνα με τις περισσότερες βουδιστικές παραδόσεις χρειάζονται μακροχρόνιες διαλογιστικές πρακτικές, ώστε να συντελεστούν αξιοσημείωτες νοητικές αλλαγές (Sujiva, 2007). Ευρήματα από τη σύγχρονη νευροψυχολογική έρευνα υποστηρίζουν ότι μέσα από επαναλαμβανόμενες διαλογιστικές πρακτικές επέρχεται η νευροπλαστικότητα σε εγκεφαλικό επίπεδο (Davidson & Lutz, 2008). Σαφείς διευκρινίσεις, ωστόσο, σχετικά με τις χρονικές παραμέτρους των διαλογιστικών πρακτικών, ώστε να επιτευχθεί ή να πολλαπλασιαστεί η αποτελεσματικότητά τους, εξετάζονται πιο εκτεταμένα τα τελευταία χρόνια (Carmody & Baer, 2009) και παραμένουν ακόμα αρκετά ασαφείς. Αποτελεί σημαντική πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας η συμπερίληψη χρονικών παραμέτρων στη μελέτη της επίδρασης των διαλογιστικών πρακτικών και μάλιστα τεσσάρων διαφορετικών (συχνότητα, διάρκεια, συνολική διάρκεια και τακτικότητα).

Αξίζει να σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι, ανεξάρτητα από το είδος της επιλεγμένης διαλογιστικής πρακτικής, οι προχωρημένοι διαλογιζόμενοι αναφέρουν μεγαλύτερο *διαλογιστικό βάθος*, μια έννοια που ξεκινά από την ευκολότερη εκτέλεση της διαλογιστικής πρακτικής μέχρι την υπερβατική διάσταση της συνειδητοποίησης της

κοινής βάσης κάθε ύπαρξης (Piron, 2001). Το εν λόγω διαλογιστικό βάθος αυξάνεται με τον βαθμό εξάσκησης σε διαλογιστικές πρακτικές (Piron, 2003).

Υπάρχουν, επίσης, σύγχρονα ερευνητικά ευρήματα που υποστηρίζουν ότι η εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών, έστω και μια μέρα, επιφέρει θετικές επιδράσεις κατά την ίδια μέρα (Fredrickson et al., 2008) ή την επόμενη (Carson et al., 2005) με άμεσα αποτελέσματα στα συναισθήματα (Hutcherson et al., 2008), τη συμπεριφορά (Hutcherson et al., 2008) και άλλες αυτοαναφορικές διεργασίες (Logie & Frewen, 2015). Παραμένει ακόμα όμως αβέβαιη η διάρκεια στον χρόνο αυτών των αλλαγών που προέρχονται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών και για τον λόγο αυτό μελλοντικές έρευνες θα ήταν σημαντικό να στραφούν προς την κατεύθυνση αυτή.

Επόμενος στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει αν η *ψυχολογική ευεξία* και πιο συγκεκριμένα αν οι διαστάσεις της διαφοροποιούνται ανάλογα με κάποιους δημογραφικούς παράγοντες (φύλο, ηλικία, επάγγελμα, επίπεδο εκπαίδευσης), ανάλογα με την εμπειρία στον διαλογισμό και τον βαθμό ενσυνειδητότητας (μέσω των διαστάσεών της συγκεκριμένα). Για τον συνολικό βαθμό ψυχολογικής ευεξίας η ηλικία, η εμπειρία του διαλογισμού και όλες οι διαστάσεις της ενσυνειδητότητας (παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα, ενσυνείδητη δράση, απουσία επικριτικότητας και αντιδραστικότητας) αποτελούν διαφοροποιημένους προβλεπτικούς παράγοντες για την ψυχολογική ευεξία. Ειδικά το φύλο και η ηλικία συμπεριελήφθησαν ως παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τα αποτελέσματα, διότι έχει βρεθεί ότι σχετίζονται με διαταραχές της διάθεσης και έχουν χρησιμοποιηθεί ως ανεξάρτητες μεταβλητές σε αντίστοιχες έρευνες (Montero-Marin et al., 2019· Seeman, Dubin, & Seeman, 2003)

Στη συνέχεια, από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, η ηλικία και ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας (παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα και

απουσία επικριτικότητας) αποτελούν διαφοροποιημένους προβλεπτικούς παράγοντες για την πρώτη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας, την αυτονομία.

Αντίστοιχα, για τη δεύτερη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα, διαφοροποιημένοι προβλεπτικοί παράγοντες αναδεικνύονται αφενός η ηλικία και αφετέρου τρεις από τις διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, η ενσυνείδητη δράση και η απουσία επικριτικότητας και αντιδραστικότητας.

Για την τρίτη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας που είναι η προσωπική ανάπτυξη, το φύλο (γυναίκες), η ηλικία και η εμπειρία, καθώς και δύο από τις διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, η περιγραφικότητα και η απουσία επικριτικότητας, συνιστούν τους διαφοροποιημένους της προβλεπτικούς παράγοντες.

Εν συνεχεία, το φύλο και η εμπειρία στον διαλογισμό, αλλά και περισσότερη περιγραφικότητα και ενσυνείδητη δράση και λιγότερη επικριτικότητα και αντιδραστικότητα ως διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, αναδεικνύονται στους προβλεπτικούς παράγοντες της τέταρτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας που είναι οι θετικές σχέσεις.

Το φύλο, η διαλογιστική εμπειρία και ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, δηλαδή η περιγραφικότητα, η ενσυνείδητη δράση, η απουσία επικριτικότητας και αντιδραστικότητας λειτουργούν ως προβλεπτικοί παράγοντες της πέμπτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, της αίσθησης νοήματος.

Τέλος, η ηλικία, η διαλογιστική εμπειρία και συγκεκριμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, η περιγραφικότητα, η ενσυνείδητη δράση και η απουσία επικριτικότητας και αντιδραστικότητας, λειτουργούν προβλεπτικά για την έκτη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας, την αυτοαποδοχή.

Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφωνούν με τις ερευνητικές υποθέσεις αλλά και με τα δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία. Η ενσυνειδητότητα συγκεκριμένα θεωρείται προωθητικός παράγοντας της ψυχολογικής ευεξίας (Brown & Ryan, 2003· Brown et al., 2007). Παρόμοιες συσχετίσεις της ενσυνειδητότητας με την ψυχολογική ευεξία έχουν πολλάκις επιβεβαιωθεί με τη χρήση της πενταδιάστατης κλίμακας της ενσυνειδητότητας MAAS (Brown & Ryan, 2003), την οποία χρησιμοποιήσαμε κι εμείς στην παρούσα διατριβή. Μέχρι πρόσφατα η πλειοψηφία των αντίστοιχων ψυχομετρικών μετρήσεων έχει γίνει σε πληθυσμούς της Βορείου Αμερικής (Josefsson et al., 2011), οπότε, αποτελεί πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας η χρήση της σε ελληνικό δείγμα.

Σύμφωνα με τον Bishop και τους συνεργάτες του (2004), τα ερευνητικά τεκμηριωμένα μοντέλα που αφορούν τους επεξηγηματικούς μηχανισμούς της λειτουργίας της ενσυνειδητότητας βρίσκονται σε πολύ πρώιμο στάδιο. Οι εμπλεκόμενοι στην ενσυνειδητότητα μηχανισμοί είναι ακόμη άγνωστοι και χωράει πολλή ερευνητική προσπάθεια στην κατεύθυνση αυτή (Shapiro et al., 2006). Ένας πιθανός μηχανισμός για την επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ψυχολογική ευεξία είναι η *αυτονομία* (Brown & Ryan, 2003). Στην παρούσα έρευνα προσεγγίσαμε την αυτονομία σαν διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας που, όπως διαφαίνεται, σχετίζεται με την αύξηση της ενσυνειδητότητας. Η αυτονομία, ως κύριο και θεμελιώδες χαρακτηριστικό της ψυχικής λειτουργίας, αποτελεί σε κάθε περίπτωση απαραίτητη προϋπόθεση και συνδέεται άρρηκτα με την ψυχολογική ευεξία (Ryan & Deci, 2000, 2006) και για τον λόγο αυτό περαιτέρω έρευνα προτείνεται για την ανίχνευση της λειτουργίας της και της σχέσης της με την ενσυνειδητότητα.

Η μείωση της αντιδραστικότητας θα μπορούσε επίσης να θεωρηθεί ένα «αποδεικτικό στοιχείο» του βαθμού στον οποίο μπορεί κανείς να παραμένει ενσυνείδητος,

ειδικά όταν οι συνθήκες δεν είναι ιδιαίτερα ευνοϊκές στην κατεύθυνση αυτή και ενδέχεται να συνδέεται ιδιαίτερα με αυξημένα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας (Josefsson et al., 2011).

Η ηλικία, το φύλο, η εκπαίδευση και η επαγγελματική κατάσταση εμφανίζουν ξεκάθαρη συνάφεια με την ενσυνειδητότητα (Baer et al., 2008). Προηγούμενες έρευνες που χρησιμοποίησαν την πενταδιάστατη κλίμακα ενσυνειδητότητας έχουν επίσης μελετήσει τους αντίστοιχους κοινωνιοδημογραφικούς παράγοντες (Josefsson et al., 2011). Οι άντρες στην περίπτωση αυτή σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες σε επίπεδο απουσίας αντιδραστικότητας, ίσως λόγω της άποψης ότι οι άντρες τείνουν να αποδέχονται περισσότερο και συνεπώς να αντιδρούν λιγότερο σε αρνητικές εικόνες, σκέψεις και συναισθήματα σε σχέση με τις γυναίκες (Fisak & von Lehe, 2012). Αντίστοιχα οι γυναίκες τείνουν να επιδεικνύουν αυξημένη παρατηρητικότητα σε εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα, όπως οι μυρωδιές, οι ήχοι, τα χρώματα ή σωματικές αισθήσεις (Didona & Bosio, 2012).

Συνολικά, τα ευρήματα από τις αναλύσεις παλινδρόμησης ήταν στην αναμενόμενη κατεύθυνση, καθότι επέδειξαν ουσιαστικά ότι ορισμένοι δημογραφικοί παράγοντες και διαστάσεις της ενσυνειδητότητας συνδέονται με την ψυχολογική ευεξία και μάλιστα με συγκεκριμένες διαστάσεις αυτής. Οι συγκεκριμένες προβλέψεις που αναδείχτηκαν αποτελούν πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας και χρειάζεται να μελετηθούν περαιτέρω σε μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες.

Στη συνέχεια και με βάση τα ευρήματα του αρχικού μοντέλου δομικών εξισώσεων θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι η υπερβατικότητα και η ενσυνειδητότητα προβλέπονται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών. Επίσης, η ψυχολογική ευεξία προβλέπεται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών με την ενσυνειδητότητα ως διαμεσολαβητικό παράγοντα.

Στο πρώτο τροποποιημένο μοντέλο η υπερβατικότητα προβλέπεται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών είτε απευθείας είτε μέσω της *διαμεσολάβησης της ενσυνειδητότητας*. Επίσης, η ενσυνειδητότητα προβλέπεται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών και λειτουργεί ως διαμεσολαβητικός παράγοντας για την πρόβλεψη στη συνέχεια της ψυχολογικής ευεξίας. Η σχέση των διαλογιστικών πρακτικών και της ενσυνειδητότητας θεωρείται πλέον καθιερωμένη και επαρκώς τεκμηριωμένη επιστημονικά (de Castro, 2015), όπως επίσης και η συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και την ψυχική υγεία (Demarzo et al., 2015· Khoury et al., 2013).

Αρκετά ερευνητικά ευρήματα συνδέουν την ενσυνειδητότητα με την προαγωγή της πνευματικότητας (Walsh, 1999· Wallace & Shapiro, 2006). Οι άνθρωποι που λειτουργούν με αυξημένη παρατηρητικότητα και αποστασιοποίηση από τα συμβάντα, στοιχεία που μαρτυρούν αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας, είναι πιθανότερο να είναι πνευματικά προσανατολισμένοι, να αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως πνευματικούς και να είχαν πνευματικές εμπειρίες στο παρελθόν (Lazaridou & Pentaris, 2016). Άνθρωποι επίσης που ασκούνται στην ενσυνειδητότητα τείνουν να αποδέχονται ευκολότερα νέες πνευματικές εμπειρίες (Lazaridou & Pentaris, 2016).

Σύμφωνα και με άλλες θεωρητικές προσεγγίσεις, ορισμένες διαλογιστικές πρακτικές, όπως ο ενσυνείδητος διαλογισμός, μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της πνευματικότητας, μέσω μιας συντελούμενης αποδέσμευσης από μια στενή εαυτολογική εστίαση και μιας σταδιακής δέσμευσης σε μια πολύ ευρύτερη προσέγγιση αλληλοσυσχέτισης, σύμφωνα με την οποία η θέαση του εαυτού δεν δύναται να προσεγγιστεί ανεξάρτητα από τις καθημερινές δραστηριότητες, τους άλλους ανθρώπους ή τον κόσμο (Kristeller & Hohnson, 2005). Παρότι η προσευχή αποτελεί συνηθισμένο μέσο προαγωγής της πνευματικότητας, ο ενσυνείδητος διαλογισμός αποτελεί μια επιπλέον μέθοδο καλλιέργειας τη πνευματικότητας, ανεξάρτητα από τη σχέση του με τη

θρησκευτικότητα (Kornfield, 1993). Αύξηση της πνευματικότητας, αλλά όχι της θρησκευτικότητας, μέσα από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών έχει σημειωθεί και σε άλλες σύγχρονες έρευνες (Vieten et al., 2018).

Υπό αυτό το πρίσμα η εμπειρία της ενσυνειδητότητας έχει περιγραφεί σαν μια μέθοδος υπερβατικότητας (Phelan, 2010· Singh, 2010). Οι βουδιστικές διδασκαλίες θεωρούν την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας ως μία από τις πέντε πνευματικές ικανότητες, μαζί με την πίστη, την προσπάθεια, τη συγκέντρωση και τη σοφία (Goldstein & Kornfield, 1987). Υπάρχουν επίσης κλινικές μελέτες που καταδεικνύουν ότι διαλογιστικά προγράμματα ενσυνειδητότητας συνδέονται με αυξημένες όψεις της πνευματικότητας, συμπεριλαμβανομένης της προσωπικής πίστης, του προσωπικού νοήματος και της ηρεμίας, καθώς και μιας αίσθησης δέσμευσης και εγγύτητας με μια μορφή ανώτερης δύναμης (Birnie et al., 2010· Carmody et al., 2008). Η αφύπνιση που επέρχεται μέσα από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών συνίσταται ουσιαστικά σε μια ολιστική διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης, μέσω της οποίας δύναται να συνειδητοποιήσει κανείς τον αλληλένδετο χαρακτήρα όλων των εμπειριών, γνωσιακών, συναισθηματικών, συμπεριφορικών, κοινωνικών και πνευματικών (Kristeller, 2007).

Εναλλακτική προσέγγιση των ευρημάτων του αρχικού μοντέλου δομικών εξισώσεων αποτελεί το δεύτερο τροποποιημένο μοντέλο στη συνέχεια, σύμφωνα με το οποίο η ενσυνειδητότητα προβλέπεται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών με τη *διαμεσολάβηση της υπερβατικότητας* και η οποία στη συνέχεια διαμεσολαβεί τη σχέση ανάμεσα στην υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία.

Όπως είδαμε και νωρίτερα, η δέσμευση στην πνευματικότητα θεωρείται θεμελιώδης μηχανισμός των πρακτικών της ενσυνειδητότητας (Kristeller, 2010), συμβάλλει στη συναισθηματική ευεξία και προάγει την ανθεκτικότητα στο στρες (Southwick et al, 2005). Πέραν της θεωρητικής σύνδεσης του διαλογισμού με την

πνευματικότητα, αυξημένα επίπεδα πνευματικότητας συνδέονται, όπως είδαμε, με τη συστηματική εφαρμογή διάφορων διαλογιστικών πρακτικών, αλλά παράλληλα προάγουν και την ποιότητα ζωής (Underwood & Teresi, 2002). Η αιτιότητα μοιάζει να είναι κυκλική περισσότερο, παρά γραμμική. Συγκεκριμένα, διαλογιστικά προγράμματα ενσυνειδητότητας οδηγούν σε αύξηση της πνευματικότητας, που εν συνεχεία προάγει την ενσυνειδητότητα (Greeson et al., 2011).

Παραπάνω έγινε λόγος για την «Υπερβατική Συνείδηση» που ενεργοποιείται από τον υπερβατικό διαλογισμό (Bloomfield et al.,1975) και η οποία περιγράφεται ως η υπέρτατη συνειδησιακή κατάσταση (Maharishi, 1969). Σύμφωνα με τους Baer, Smith και Allen (2004), οι διαστάσεις της ενσυνειδητότητας (παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα, ενσυνείδητη δράση και αποδοχή) είναι ουσιαστικά υποπροϊόντα της «Υπερβατικής Συνείδησης», όπως επίσης και η προσωπική επίγνωση (Travis et al., 2004) και η ενσυνείδητη δράση (Travis et al., 2009).

Μοιάζει συνεπώς ότι μέσα από τις διαλογιστικές πρακτικές πρωτίστως συνδέεται κανείς με την καθαρή συνείδηση, την οποία στη συνέχεια διοχετεύει σε καθημερινές καταστάσεις (Alexander et al., 1990). Σύμφωνα με τον συλλογισμό αυτό, η ενσυνειδητότητα έπεται και αποτελεί μέρος της καθαρής συνείδησης (Travis et al., 2009). Κάτι τέτοιο υποστηρίζεται όπως προαναφέρθηκε και από τις ανατολίτικες και ιδιαίτερα τις βουδιστικές διδασκαλίες, αλλά συγχρόνως και από τη Δυτική Ψυχολογία (Wallace και Shapiro, 2006). Συνεπώς, είναι πολύ πιθανό η υπερβατικότητα να αποτελεί έναν καθοριστικό μηχανισμό που να μεσολαβεί τις ενορατικές πρακτικές και την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας (Park, 2007· Vieten et al., 2008· Wachhloltz et al., 2007). Φαίνεται ότι οι υπερβατικές όψεις των διαλογιστικών πρακτικών δεν αποτελούν μόνο επιφαινόμενα, αλλά αποτελούν βασικούς επεξηγηματικούς μηχανισμούς μείωσης του άγχους και προαγωγής της διάθεσης (Vieten et al., 2018).

Η *διαμεσολάβηση της ενσυνειδητότητας* ανάμεσα στη διαλογιστική πρακτική και την ψυχολογική ευεξία επιβεβαιώνεται και από άλλες έρευνες (Carmody et al., 2008· Josefsson et al., 2011). Η αύξηση της ενσυνειδητότητας επιφέρει διευρυμένη επίγνωση των γνωσιακών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών μοτίβων, γεγονός που με τη σειρά του συμβάλλει καθοριστικά στην αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς σε περισσότερο παραγωγικούς και υγιείς επιλογές, σε αντίθεση με τα αυτοματοποιημένα μοντέλα συμπεριφορικής αντίδρασης (Brown et al., 2007). Επιπροσθέτως, η προαγωγή των επιπέδων ενσυνειδητότητας θεωρείται ότι οδηγεί σε άμεση αύξηση των επιπέδων της ψυχολογικής ευεξίας, καθότι η ίδια η ποιότητα της ενσυνειδητότητας θεωρείται καθαυτή πολύτιμο χαρακτηριστικό, που σχετίζεται με τη χαρά, τη ζωτικότητα και την καθαρότητα (Brown et al., 2007). Προγράμματα που βασίζονται στην προαγωγή της ενσυνειδητότητας, κλινικών και μη κλινικών πληθυσμιακών δειγμάτων, συνδέονται με την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την ποιότητα ζωής (π.χ. Bohlmeijer, Prenger, Taal, & Cuijpers, 2010· Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010).

Σύμφωνα με τη Vieten και τους συνεργάτες της (2018) η «διαδρομή» των διαλογιστικών πρακτικών είναι η ακόλουθη: 1) αρχική επιθυμία του συμμετέχοντα για την εφαρμογή της διαλογιστικής πρακτικής, 2) αρχική εξάσκηση της σταθεροποίησης της προσοχής μέσα από τη διαλογιστική πρακτική, 3) εκμάθηση αποστασιοποίησης και αύξησης της παρατηρητικότητας ανάμεσα στον διαλογιζόμενο και τη βιωμένη εμπειρία, 4) ο διαλογιζόμενος σταδιακά μαθαίνει να επιλέγει συνειδητά τον τρόπο με τον οποίο θα προσεγγίσει τις εμπειρίες του και να κάνει σχετικές επιλογές (π.χ. με αποδοχή, απουσία αντιδραστικότητας, ενορατικότητα, κτλ.), 5) μέσα από λεπτοφυείς και πιο βαθιές συνειδητοποιήσεις ο διαλογιζόμενος αρχίζει να βιώνει την πραγματικότητα με λιγότερο δυϊσμό και μεγαλύτερη αίσθηση ενότητας και υπερβατικότητας, 6) μέσω αυτής της διαδικασίας αρχίζει να αποκτά μεγαλύτερη ενσυναίσθηση για τον εαυτό του και τους

άλλους, μειώνονται τα επίπεδα αντιδραστικότητας, άγχους και κατάθλιψης και βιώνει περισσότερη χαρά και πιο θετικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Γενικότερα, παρά το γεγονός ότι στον όρο διαλογισμός συμπεριλαμβάνονται διαφορετικές πρακτικές με διακριτά μεταξύ τους χαρακτηριστικά, δεν είναι καθόλου εύκολο να αναγάγουμε τον διαλογισμό σε μια μόνο διαδικασία (Sedlmeier et al., 2012). Η πνευματικότητα αποτελεί μια εμπειρία ενσυνειδητότητας, αλλά και η ενσυνειδητότητα αποτελεί εφαρμογή της πνευματικότητας, πρόκειται για αλληλένδετες διαστάσεις, που εμπεριέχουν και οι δύο το πνεύμα, τον νου και την ψυχή (Lazaridou & Pentaris, 2016). Η πνευματική ανάπτυξη αποτελεί μια μορφή πίστης, θρησκευτικής ή πνευματικής, και η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια πνευματική πρακτική για την απόκτηση επίγνωσης αυτής της πίστης (Lazaridou & Pentaris, 2016).

Δεν είναι πολύ εύκολη η επιλογή ενός εκ των δύο μοντέλων, διότι, σύμφωνα με τη θεωρία και τα ερευνητικά αποτελέσματα που έχουμε στη διάθεσή μας, φαίνεται να μπορούν να υποστηριχθούν και τα δύο μοντέλα εξίσου. Μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να γίνουν στην κατεύθυνση αυτή, ώστε να αναδειχθεί η καταλληλότερη και αντιπροσωπευτικότερη διαδρομή σχετικά με τη λειτουργία των διαλογιστικών πρακτικών, τις επιδράσεις τους και τους επεξηγηματικούς μηχανισμούς τους.

## Γενική Συζήτηση – Συμπεράσματα

Ο στόχος της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τις διαστάσεις, τους μηχανισμούς και τα αποτελέσματα του διαλογισμού ως προς δύο βασικούς άξονες. Ο πρώτος, σχετίζεται με την κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού σε διαπολιτισμικό επίπεδο, ανάμεσα σε Έλληνες και Ινδούς συμμετέχοντες, με και χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό. Βασίστηκε στη θεωρητική προσέγγιση της κοινωνικής αναπαράστασης (Moscovici, 1961/76) και ως εκ τούτου προσέγγισε τις αντιλήψεις για τον διαλογισμό ως καθρέφτισμα της κοινωνικής σκέψης, ακολουθώντας τη διαδρομή του επιστημονικού λόγου σε κοινωνικό αντικείμενο, μελετώντας την κοινωνικοποίηση της γνώσης και λειτουργώντας αντίστροφα σαν ένα εξαιρετικό εργαλείο για την πολυεπίπεδη προσέγγιση του διαλογισμού ως νέα μορφή επιστημονικής γνώσης. Υπό το πρίσμα αυτό ο διαλογισμός προσεγγίστηκε από την ιστορική, φιλοσοφική και πολιτισμική του αφετηρία καταρχάς, τη μετάβασή του στη Δύση και τη λειτουργία του ως πολιτισμικό παράγωγο στο σήμερα που βρίσκεται σε διαρκή αλληλεπίδραση με κοινωνιολογικούς παράγοντες. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε η πρώτη έρευνα που είχε ποιοτικό χαρακτήρα.

Ο δεύτερος άξονας της παρούσας μελέτης αποσκοπούσε στη μελέτη των διεργασιών και των αποτελεσμάτων των διαλογιστικών πρακτικών και αφορούσε Έλληνες συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε μια δεύτερη έρευνα με ποσοτικό χαρακτήρα. Πολλοί ερευνητές των διαλογιστικών πρακτικών προτείνουν τον διαχωρισμό των συμμετεχόντων ανάλογα με τη διαλογιστική τους εμπειρία (Pace et al., 2009) και αποτελεί πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας η διάκριση των συμμετεχόντων σε έχοντες και μην έχοντες διαλογιστική εμπειρία, αλλά και η πιο συγκεκριμένη προσπάθεια χαρτογράφησης των ποσοτικών παραμέτρων, που σχετίζονται με την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών (συχνότητα, διάρκεια, συνολική διάρκεια, τακτικότητα).

Γενικά, στην έρευνα που αφορά τον διαλογισμό έχει κυριαρχήσει η ποσοτική προσέγγιση με πειραματικές μελέτες και ερωτηματολόγια (Hölzel et al., 2011). Η μεθοδολογική πρωτοτυπία του παρόντος ερευνητικού σχεδιασμού έγκειται στο γεγονός ότι πρόκειται για μεθοδολογία περισσότερο συνθετική, με συνδυαστική χρήση ποιοτικών και ποσοτικών μεθόδων ανάλυσης, μεικτή μεθοδολογία (Tashakkori & Teddie, 2003). Οι δύο προσεγγίσεις χρησιμοποιήθηκαν συμπληρωματικά και διαδοχικά, εγχείρημα κοπιαστικό, που είχε σαν στόχο την αύξηση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας της έρευνας, αλλά και τη χρήση πολιτισμικά ευαίσθητων μεθοδολογιών, απαραίτητων ιδιαίτερα στο πεδίο της διαπολιτισμικής έρευνας (Broadfoot, 2006). Με τον τρόπο αυτό επιδιώξαμε να κατανοήσουμε βαθύτερα τον τρόπο λειτουργίας του διαλογισμού, καθώς και τις αποτελεσματικότερες διαστάσεις του.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το γενικότερο θεωρητικό υπόβαθρο της διατριβής αντλεί πληροφορίες και δεδομένα από μια συνδυαστική θεώρηση της Κλινικής, της Κοινωνικής και της Διαπολιτισμικής Ψυχολογίας, της Νευροψυχολογίας και της Φιλοσοφίας, αλλά και άλλων επιστημονικών κλάδων σε μια προσπάθεια σφαιρικής και πολυεπίπεδης κατανόησης των υπό μελέτη ζητημάτων. «Το μέλλον του πολιτισμού μας εξαρτάται από πολλά επιστημονικά πεδία, συμπεριλαμβανομένων των μαθηματικών, της κυβερνητικής, της πληροφορικής, της γνωσιακής επιστήμης, της σημειωτικής, της νευροψυχολογίας, και της θεωρίας και της πρακτικής της τεχνικής νοημοσύνης. Όλα αυτά τα πεδία, ωστόσο, εξαρτώνται από την επικέντρωση των ανθρωπιστικών επιστημών στην αυτο-αναστοχαστικότητα κάθε συνείδησης -είτε του Θεού είτε των ανθρώπινων όντων είτε της μηχανής» (Epstein, 2017, σ. 61). Στην κατεύθυνση αυτή, διεπιστημονική και διακλαδική υπήρξε και η δική μας προσέγγιση, με σκοπό την σφαιρικότερη και βαθύτερη κατανόηση του μελετώμενου αντικειμένου.

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται τα γενικά συμπεράσματα της παρούσας διατριβής, σύμφωνα με τα επιμέρους συμπεράσματα των προηγηθέντων ενοτήτων του ερευνητικού μέρους. Επιχειρείται σύνθεση των εξαχθέντων συμπερασμάτων, ώστε να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα, συζητούνται οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας και εκτίθενται ορισμένες μελλοντικές ερευνητικές προοπτικές.

**Συμβολή της Ποιοτικής Έρευνας**

Η έρευνα 1 είχε ποιοτικό χαρακτήρα και εστίασε στη νοηματοδότηση και την κοινωνική αναπαράσταση του διαλογισμού σε διαπολιτισμικό επίπεδο, αντιπαραβάλλοντας τοποθετήσεις Ελλήνων και Ινδών συμμετεχόντων με και χωρίς εμπειρία σε διαλογιστικές πρακτικές. Τα θέματα και οι υποκατηγορίες που αναδύθηκαν παρουσιάστηκαν ενδελεχώς τόσο στο κομμάτι των αποτελεσμάτων, όσο και στη συζήτηση της έρευνας 1 και συσχετίστηκαν δημιουργικά με τα αντίστοιχα ερευνητικά δεδομένα και με τις σχετικές κοινωνικές και πολιτισμικές τους προεκτάσεις.

Το πρώτο θέμα που αναδύθηκε αφορούσε τη *νοηματοδότηση του διαλογισμού,* τον τρόπο που αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες την πρακτική του διαλογισμού και το αποδιδόμενο προσωπικό νόημα σε αυτόν. Οι βασικές υποκατηγορίες που αναδύθηκαν στην περιγραφή του διαλογισμού ήταν ο διαλογισμός σαν πρακτική ενδοσκόπησης, σαν νοητική πρακτική, ως πρακτική ηρεμίας, σαν πρακτική πνευματικότητας και, τέλος, σαν πολιτισμική πρακτική.

Η ενδοσκοπική φύση των διαλογιστικών πρακτικών συνάδει τόσο με τη θεωρητική και φιλοσοφική προέλευση των διαλογιστικών πρακτικών όσο και με δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία, όπως εξετάσαμε διεξοδικά νωρίτερα, και, σύμφωνα με τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων και των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων, σχετίζεται με τη σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό, την αυτοπαρατήρηση και την αναστοχαστικότητα, την επεξεργασία του υποσυνειδήτου και την κατανόηση του εαυτού

με μια συνακόλουθη προαγωγή της αυτογνωσίας. Η προσέγγιση του διαλογισμού ως νοητική πρακτική, συνδέει τον διαλογισμό με γνωστικές διεργασίες που αφορούν συγκεκριμένα σκέψεις καθοδηγούμενες από το υποκείμενο, αλλά και δυνατότητα νοητικού «αδειάσματος» και αυτοσυγκέντρωσης. Στη συνέχεια, ο διαλογισμός ως πρακτική ηρεμίας, κατεξοχήν προσέγγιση του διαλογισμού σε διάφορες φιλοσοφικές παραδόσεις, αναφέρεται τόσο σε ψυχολογικό επίπεδο όσο και σε σωματικό. Ο διαλογισμός ως πρακτική πνευματικότητας παρουσιάζεται πιο συγκεκριμένα ως διαδικασία προσέγγισης υπαρξιακών ζητημάτων, ως διεργασία προσωπικής σύνδεσης με ένα ευρύτερο οντολογικό πλαίσιο, καθώς και έναν τρόπο συσχέτισης με μια πραγματικότητα μεταϋλικού τύπου, διαστάσεις που απεικονίζουν, όπως είδαμε πρωτύτερα, τόσο τη σύγχρονη στροφή απομάκρυνσης από τα υλιστικά πρότυπα, όσο και την αναζήτηση διεξόδων έκφρασης της προσωπικής πνευματικότητας. Τέλος, η νοηματοδότηση του διαλογισμού ως πολιτισμική πρακτική παρουσιάζεται συνδεδεμένη με την ανατολίτικη κουλτούρα, τη γιόγκα και την ανατολίτικη θρησκευτικότητα. Ως προς τη γιόγκα και τη θρησκευτικότητα, η κοινωνική αναπαράσταση των συμμετεχόντων καλύπτει ένα φάσμα απαντήσεων που διέρχεται από την αναγνώριση κάποιας υφιστάμενης σχέσης ανάμεσα στον διαλογισμό αφενός και τη γιόγκα και τη θρησκευτικότητα αφετέρου, έως την επισήμανση απόλυτης μεταξύ τους ανεξαρτησίας.

Μια ενδιαφέρουσα διαπολιτισμική διαφορά που αναδύθηκε στο σημείο αυτό είναι ότι αρκετοί Ινδοί συμμετέχοντες με εμπειρία στον διαλογισμό υποστήριξαν την ύπαρξη δύο διαφορετικών μορφών διαλογισμού, του θρησκευτικού και του πνευματικού, ανάλογα με τη στοχοθεσία του εκάστοτε διαλογισμού, την πρόθεση και τον προσωπικό σκοπό του διαλογιζόμενου, αλλά και το πλαίσιο εντός του οποίου επισυμβαίνει. Οι δύο εθνοπολιτισμικές ομάδες διαφέρουν ως προς τις θρησκευτικές τους αναγωγές, γεγονός που, όπως είδαμε, γίνεται καλύτερα κατανοητό σε σχέση με τον ρόλο που διαδραματίζει η

θρησκεία ως στοιχείο πολιτισμικής διαφοροποίησης (Cohen, Wu, & Miller, 2016· Saroglou & Cohen, 2013).

Μια επιπλέον ενδιαφέρουσα διαπολιτισμική διαφορά εντοπίστηκε σε σχέση με την έντονη θρησκευτική προκατάληψη που έχουν αντιμετωπίσει Έλληνες με εμπειρία στον διαλογισμό, καθότι οι διαλογιστικές πρακτικές κατηγορούνται ως θρησκευτικά εργαλεία με ξεκάθαρο θρησκευτικό προσανατολισμό. Οι αναφορές αυτές ερμηνεύθηκαν σε επίπεδο προσλαμβανόμενης απειλής που ευνοεί συγκρουσιακές σχέσεις σε κοινωνικό επίπεδο (Horenczyk et al., 2013), καθώς και σε επίπεδο κοινωνικής ταυτότητας και αντίστοιχων διομαδικών διαφοροποιήσεων (Deschamps & Moliner, 2012).

Παρά τον μεγάλο ερευνητικό όγκο που συναντάται διεθνώς αναφορικά με τον διαλογισμό, παραμένει ακόμα επίκαιρη η ανάδειξη της σημασίας του και του νοήματός του, ιδιαίτερα λόγω της πολυδιάστατης φύσης του. Από όσο γνωρίζουμε, η παρούσα διατριβή αποτελεί την πρώτη προσπάθεια ερευνητικής προσέγγισης των διαλογιστικών πρακτικών στη χώρα μας. Ιδιαίτερα η σχέση διαλογισμού και θρησκευτικότητας εντοπίζεται, όπως είδαμε, σε επίπεδο ιστορικότητας και προέλευσης παρά σε επίπεδο σύγχρονης εφαρμογής. Τα δεδομένα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων συνεισφέρουν σημαντικά στον σχετικό διάλογο και ευελπιστούμε ότι συμβάλλουν καθοριστικά στην αντιμετώπιση των προκαταλήψεων που συναντώνται στη χώρα μας γύρω από τις διαλογιστικές πρακτικές, καθώς και στην εκκίνηση νέων ερευνητικών διαδρομών στην κατεύθυνση αυτή.

Το δεύτερο θέμα που προέκυψε, όπως είδαμε σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, αφορά τον *δάσκαλο του διαλογισμού,* τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητές του. Θετικές και αρνητικές νοηματοδοτήσεις αναδύθηκαν στην κατεύθυνση αυτή και από τους συμμετέχοντες των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων. Οι θετικές νοηματοδοτήσεις σκιαγράφησαν τον δάσκαλο των διαλογιστικών πρακτικών σαν καθοδηγητή, σαν κάποιον

που δίνει ενδιαφέρουσες έγκυρες κατευθύνσεις στους διαλογιζόμενους, σαν ένα άτομο που διέπεται από σχετικές με τον διαλογισμό γνώσεις και προσωπική εμπειρία και σαν ισορροπημένο άνθρωπο γενικότερα σε προσωπικό επίπεδο.

Με δεδομένη τη σημασία του δασκάλου του διαλογισμού για την αποτελεσματική διδασκαλία των διαλογιστικών πρακτικών (Crane et al., 2012), τις σημαντικές ελλείψεις ως προς τη μελέτη του ρόλου του από τη διεθνή έρευνα (Shapiro, 2009· Van Aalderen et al., 2014), καθώς και των διδακτικών εκείνων ιδιοτήτων που προάγουν τη διδασκαλία των διαλογιστικών πρακτικών(Van Aalderen, et al., 2014), η συμβολή της παρούσας διατριβής είναι πολύ σημαντική στην κατεύθυνση αυτή. Συνιστά την πρώτη έρευνα για τα ελληνικά δεδομένα που εξετάζει τον ρόλο του δασκάλου για την προαγωγή της διδασκαλίας του διαλογισμού και προσθέτει νέα εμπειρικά δεδομένα στη διεθνή, πρώιμη και επίκαιρη, επιστημονική συζήτηση στον τομέα αυτό.

Οι αρνητικές νοηματοδοτήσεις του δασκάλου του διαλογισμού ερμηνεύθηκαν κυρίως υπό το πρίσμα της δυσπιστίας, της καχυποψίας και της αντίστασης προς την καινούρια πληροφορία, με δεδομένο ότι προέρχονταν από άτομα χωρίς εμπειρία στις διαλογιστικές πρακτικές (Moscovici, 1961/1999). Η προσωπική απουσία εμπειρίας επηρέασε την κατεύθυνση της αναπαράστασης, διότι, όπως επισημάναμε στο κομμάτι της συζήτησης της ποιοτικής έρευνας, η προσωπική εμπλοκή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην οργάνωση της κοινωνικής αναπαράστασης (Guimelli & Abric, 2007). Ερμηνευτικά σημεία αναφοράς εντοπίστηκαν επίσης και ως προς την κοινωνική ταυτότητα, μέρος της οποίας αποτελούν οι διαλογιστικές πρακτικές που έχει ενσωματώσει κανείς ως μέρος της προσωπικής του ρουτίνας (Tajfel, 1978). Στοιχείο έντονου διαπολιτισμικού ενδιαφέροντος αποτελεί επίσης το γεγονός ότι σε κάποιες περιγραφές των Ινδών συμμετεχόντων εντοπίζονται διαφορετικά είδη δασκάλων, με διδακτικές διαβαθμίσεις ως προς τη γνώση και την εμπειρία των διαλογιστικών πρακτικών. Το γεγονός αυτό

σχετίζεται με την ιστορικότητα του διαλογισμού στο συγκεκριμένο πλαίσιο αναφοράς, αλλά και τις διαφορετικές στοχεύσεις των διαλογιστικών πρακτικών, όπως προείδαμε.

Στη συνέχεια αναδύθηκε το θέμα των *αποτελεσμάτων των διαλογιστικών πρακτικών* που αντικειμενικοποιήθηκε στην ψυχολογική ευεξία, την ενσυνειδητότητα, την πνευματικότητα, τη σωματική ευεξία και τις συστάσεις καλής πρακτικής. Η ψυχολογική ευεξία επικεντρώθηκε στην προαγωγή της ηρεμίας, των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και της προσωπικής ανάπτυξης σε συνδυασμό με τη δημιουργικότητα. Η ενσυνειδητότητα επικεντρώθηκε αντίστοιχα στην αυτοπαρατήρηση και την αυτογνωσία, την προαγωγή των γνωστικών λειτουργιών (αντίληψη, μνήμη, σκέψη, συγκέντρωση), καθώς και την καλύτερη συναισθηματική διαχείριση (αναγνώριση, επαφή, διαχείριση συναισθημάτων). Η μείωση των επιπέδων του άγχους, η αύξηση της ηρεμίας και η αυτορρύθμιση της προσοχής σημειώθηκαν ως καταλυτικοί διαμεσολαβητικοί παράγοντες της ενσυνειδητότητας. Τα επερχόμενα από τις διαλογιστικές πρακτικές αποτελέσματα, όπως αναδεικνύονται από τις περιγραφές Ελλήνων και Ινδών συμμετεχόντων στην παρούσα έρευνα, συνάδουν με αυτά της διεθνούς βιβλιογραφίας, όπως είδαμε ενδελεχώς σε προηγούμενη ενότητα, και επιβεβαιώνουν αντίστοιχα ερευνητικά δεδομένα σε διαπολιτισμικό μάλιστα επίπεδο.

Ως προς την πνευματικότητα, πιο συγκεκριμένα, οι δύο βασικές κατευθύνσεις που προέκυψαν εντοπίζονται, αφενός στη διαλογιστική πρακτική ως μέσο που οδηγεί στην πνευματικότητα και αφετέρου στην προϋπαρξη της πνευματικότητας, για να οδηγηθεί κανείς στον διαλογισμό και να προαχθεί η λειτουργία του. Από τις περιγραφές των συμμετεχόντων, η πνευματικότητα σκιαγραφήθηκε ως μια έμφυτη στην ανθρώπινη φύση ποιότητα, μια ενδόμυχη εσωτερική κατάσταση, η οποία αφυπνίζεται, καλλιεργείται και βρίσκει διέξοδο μέσω των διαλογιστικών πρακτικών. Χαρακτηρίζεται ως αρχικό

εφαλτήριο και προαπαιτούμενο της στροφής στον διαλογισμό και καθοριστικό στοιχείο για την προαγωγή της αποτελεσματικότητάς του.

Η σχέση του διαλογισμού με την πνευματικότητα προκύπτει, όπως παρουσιάσαμε νωρίτερα, από την ίδια τη φύση του διαλογισμού ως πνευματικής πρακτικής συνδεδεμένης ιστορικά με το υπερβατικό στοιχείο. Ένας από τους θεμελιώδεις λόγους της μεταφοράς του διαλογισμού στη Δύση έχει να κάνει, όπως είδαμε νωρίτερα, με την αυξανόμενη αναζήτηση της πνευματικότητας στον Δυτικό κόσμο. Πολύ σημαντική συμβολή και πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας αποτελεί η διερεύνηση της πνευματικότητας σε σχέση με τις διαλογιστικές πρακτικές. Πέραν του γεγονότος ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει για πρώτη φορά για τα ελληνικά δεδομένα και προσεγγίζεται και επιβεβαιώνεται σε διαπολιτισμικό επίπεδο, επιχειρήσαμε την ανάδειξη και διάκριση των διαφορετικών πτυχών της υπερβατικότητας (θρησκευτικότητας και πνευματικότητας), θεματολογία που αποτελεί πολύ σημαντική ερευνητική πρόκληση σε διεθνές επίπεδο. Όπως εξετάσαμε νωρίτερα, η υπερβατικότητα, παρά το γεγονός ότι εμφανίζεται με όρους αναγκαιότητας στον Δυτικό κόσμο και την ψυχική υγεία συγκεκριμένα, αποτελεί έννοια που δύσκολα προσεγγίζεται ερευνητικά και ακόμα σπανιότερα διευκρινίζεται αποτελεσματικά από άλλες παρεμφερείς της διαστάσεις. Θεωρούμε πολύ σημαντική τη συμβολή της παρούσας έρευνας στην κατεύθυνση αυτή και καθοριστική σε μια προσπάθεια επιστημονικής αντιμετώπισης των σχετικών στερεοτύπων και προκαταλήψεων.

Πέραν της ψυχολογικής ευεξίας, που αποτέλεσε βασική αναδυόμενη κατηγορία από τους συμμετέχοντες, στην κατεύθυνση των αποτελεσμάτων των διαλογιστικών πρακτικών σημειώθηκε και η σωματική ευεξία, με συγκεκριμένες αυτοαναφορές στο αναπνευστικό, καρδιακό, ανοσοποιητικό και νευρικό σύστημα, καθώς και στην προαγωγή

της ποιότητας του ύπνου, γεγονός που επανειλημμένα επιβεβαιώνεται, όπως έχουμε αναφέρει προηγουμένως, από πλήθος τεκμηριωμένων επιστημονικών άρθρων.

Αξίζει να σημειώσουμε στο σημείο αυτό ότι μια από τις υποκατηγορίες των αποτελεσμάτων των διαλογιστικών πρακτικών έχει να κάνει με συστάσεις των συμμετεχόντων για την καλύτερη εφαρμογή και τη σωστότερη διδασκαλία των διαλογιστικών πρακτικών. Η διάρκεια, η συχνότητα, η συνειδητή προθετικότητα και η ευρύτερη προσωπική πλαισίωση -ως αξιακό σύστημα και ως πνευματικό υπόβαθρο- σημειώθηκαν ως απαραίτητες βάσεις που διασφαλίζουν την ορθή εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών και προάγουν την αποτελεσματικότητά τους. Με δεδομένο ότι από τη διεθνή έρευνα στις διαλογιστικές πρακτικές είναι πολύ λιγοστές οι αναφορές στον «κώδικα δεοντολογίας» που αφορά την κατάρτιση, τη διδασκαλία και την εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών, οι σχετικές αναφορές στην παρούσα έρευνα θεωρούνται καθοριστικής σημασίας στην έρευνα στις διαλογιστικές πρακτικές. Γενικότερα, άλλωστε, η ακεραιότητα των θεραπευτικών παρεμβάσεων αποτελεί ένα πολύ σημαντικό και συχνά εξαιρετικά παραγκωνισμένο θέμα (Fryling et al., 2012).

Τέλος, οι ενδοιασμοί που εκφράστηκαν ως προς την αποτελεσματικότητα των διαλογιστικών πρακτικών και οι οποίοι προήλθαν από συμμετέχοντες χωρίς σχετική με τον διαλογισμό εμπειρία ερμηνεύθηκαν σε σχέση με την προσλαμβανόμενη απόσταση από τις αντίστοιχες αναπαραστάσεις και την αντίστοιχη προσωπική κατηγοριοποίηση σε σχέση με αυτές (Elcheroth et al., 2011), αλλά και ως προς την αμφισημία που εγείρουν νέες επιστημονικές τάσεις, σύμφωνα με τον Parsons (1995).

Στη συνέχεια, το επόμενο θέμα αφορούσε τους *μηχανισμούς* του διαλογισμού, τους τρόπους δηλαδή μέσω των οποίων λειτουργεί ο διαλογισμός. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, οι θεματικές κατηγορίες που προέκυψαν στην κατεύθυνση αυτή συνίσταντο στις γνωστικές διεργασίες, την ενδοσκόπηση και ορισμένους βιολογικούς

μηχανισμούς. Οι γνωστικές διεργασίες επικεντρώνονταν αφενός στον έλεγχο της προσοχής ως νοητική διεργασία προσωπικού ελέγχου των σκέψεων και της συγκέντρωσης και αφετέρου στην αλλαγή της προοπτικής ή αποκέντρωση, ως ικανότητα αυτορρυθμιζόμενης αποστασιοποίησης, τόσο από εσωτερικά όσο και από εξωτερικά ερεθίσματα. Η ενδοσκόπηση, στη συνέχεια, που συνίσταται ουσιαστικά σε μια διεργασία προσωπικής αυτοπαρατήρησης, ιδιαίτερα σε επίπεδο ψυχικών διεργασιών, επικεντρώθηκε επί της ουσίας, αφενός στην αυτοαντίληψη, ως διευρυμένη και πιο συνειδητή προσωπική αντίληψη, και αφετέρου στην ενορατικότητα, ως διευρυμένη συνειδησιακή κατάσταση, που ενέχει την αίσθηση της ψυχικής ενότητας, αλλά και στοιχεία διορατικότητας. Τέλος, στους βιολογικούς μηχανισμούς συμπεριλήφθηκαν νευροψυχολογικοί αλλά και σωματικοί μηχανισμοί.

Τροποποιήσεις σε γνωστικούς μηχανισμούς και αλλαγές σε επίπεδο γνωσιακής προοπτικής αναφέρονται συχνά, όπως είδαμε, σε πλήθος ερευνητικών άρθρων ως επεξηγηματικοί μηχανισμοί των διαλογιστικών τεχνικών και των προγραμμάτων ενσυνειδητότητας. Το ίδιο συμβαίνει, όπως ενδελεχώς έχουμε παρουσιάσει νωρίτερα, με την ενδοσκόπηση και ιδιαίτερα ως προς τη διάσταση της ενορατικότητας, τον κατεξοχήν μηχανισμό των διαλογιστικών πρακτικών. Η αλληλεπίδραση, τέλος, σωματικών και νευροψυχολογικών διεργασιών με τους προαναφερθέντες ψυχολογικούς και γνωστικούς μηχανισμούς αποτελεί πλέον κάτι σύνηθες στον ερευνητικό χώρο των διαλογιστικών πρακτικών και της ενσυνειδητότητας, εφόσον οι εν λόγω προσεγγίσεις είναι κατεξοχήν ολιστικές και τα ευρήματα από τον χώρο της νευροψυχολογίας είναι σημαντικά σε όγκο και σε ακρίβεια αναπαράστασης.

Όπως έχουμε δει προηγουμένως, η διεθνής έρευνα στον διαλογισμό και την ενσυνειδητότητα είναι αρκετά διευρυμένη και συνεχώς αναπτυσσόμενη. Εντούτοις, σε πλήθος ερευνητικών άρθρων επισημαίνεται ακόμα, τόσο η έλλειψη των επεξηγηματικών

μηχανισμών του διαλογισμού, όσο και η αναγκαιότητα περαιτέρω διερεύνησης των τρόπων μέσω των οποίων λειτουργούν οι διαλογιστικές πρακτικές. Σημαντική θεωρείται η συμβολή της παρούσας έρευνας στην κατεύθυνση αυτή, ιδιαίτερα λόγω του γεγονότος ότι διερευνήθηκαν οι πιθανοί επεξηγηματικοί μηχανισμοί σε επίπεδο αυτοαναφοράς, δηλαδή σύμφωνα με την εμπειρία των συμμετεχόντων και την προσωπική τους αντίληψη. Όλοι οι αναδυόμενοι μηχανισμοί συμφωνούν και επιβεβαιώνουν αντίστοιχα διεθνή επιστημονικά δεδομένα και συμβάλλουν καθοριστικά στην κατεύθυνση της καλύτερης και βαθύτερης κατανόησης των επεξηγηματικών τρόπων λειτουργίας των διαλογιστικών πρακτικών.

Το *κοινό των διαλογιστικών πρακτικών* ήταν το επόμενο θέμα της παρούσας έρευνας, με θεματικές κατηγορίες που αφορούσαν την κοινωνική τάξη, την ηλικία και το φύλο, τα πνευματικά άτομα, καθώς και άτομα που διακρίνονται από πολιτισμική εγγύτητα με τις διαλογιστικές πρακτικές. Ως προς την κοινωνική τάξη, οι περισσότεροι συμμετέχοντες και των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων υποστήριξαν ότι θα μπορούσαν εν δυνάμει όλοι να καταπιαστούν με κάποιο είδος διαλογιστικής πρακτικής, γεγονός που, όπως προαναφέρθηκε, αποτελεί και τη σύγχρονη αυξητική τάση που σημειώνει ο διαλογισμός ανά τον κόσμο. Αρκετοί ωστόσο συμμετέχοντες, κυρίως χωρίς εμπειρία στον διαλογισμό, υποστήριξαν ότι οι διαλογιστικές πρακτικές απευθύνονται ως επί το πλείστον στη μεσαία και ανώτερη κοινωνική τάξη, την κοινωνική ελίτ, όπως κατονομάστηκε συχνά, με αντίστοιχη θετική και αρνητική νοηματοδότηση ανάλογα με την εμπειρία στον διαλογισμό. Συγκεκριμένα, οι έμπειροι στον διαλογισμό συμμετέχοντες την κοινωνική ελίτ τη νοηματοδότησαν ως τους περισσότερο πετυχημένους και εργατικούς ανθρώπους, ενώ οι χωρίς εμπειρία συμμετέχοντες ως άεργα άτομα, συνήθως πολύ υψηλών κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων, που καταφεύγουν στις υπερκοστολογημένες διαλογιστικές πρακτικές λόγω μόδας κυρίως.

Οι διαφοροποιήσεις που σημειώθηκαν ως προς τη νοηματοδότηση των ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων που ασχολούνται με τον διαλογισμό και την αντίστοιχη ύπαρξη εμπειρίας ως προς τις διαλογιστικές πρακτικές αποδόθηκαν στην κοινωνική ταυτότητα των υποκειμένων (Deschamps και Moliner, 2012), σε αντίστοιχα ενδοπροσωπικά, διαπροσωπικά, ενδοομαδικά και διομαδικά διακυβεύματα (Breakwell, 2001), καθώς και προσωπικές κοινωνικές υπαγωγές (Doise, 1992).

Σχετικά με την θεματική κατηγορία των πνευματικών ατόμων που αναδύθηκε και από τις δύο εθνοπολιτισμικές ομάδες, πρόκειται για άτομα με υπερβατικές αναζητήσεις, με πρόθεση πνευματικής ανάπτυξης, διαφοροποιούμενοι από το σύγχρονο υλιστικό μοντέλο.

Ως προς την ηλικία, το φύλο και την καθολική απεύθυνση του διαλογισμού, οι αναδυθείσες θεματικές κατηγορίες είδαμε ότι συμφωνούν, υπογραμμίζουν και επεξηγούν σύγχρονα διεθνή στατιστικά και ερευνητικά δεδομένα. Οι διαλογιστικές πρακτικές αφορούν, τόσο νέους όσο και πιο ώριμους ανθρώπους, ένα ηλικιακό φάσμα που εκκινεί από παιδιά προσχολικής ηλικίας και φτάνει ως ηλικιωμένα άτομα και κοινό σε οίκους ευγηρίας. Ως προς το φύλο, αντίστοιχα, αναδύθηκε ότι, παρά το γεγονός ότι οι διαλογιστικές πρακτικές είναι περισσότερο διαδεδομένες στο γυναικείο κοινό, συνεχίζουν συνεχώς να διευρύνουν την απεύθυνση και την ανταπόκρισή τους, ολοένα περισσότερο, στον αντρικό πληθυσμό.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει, τέλος, σε σχέση με το κοινό στο οποίο απευθύνεται ο διαλογισμός, η αναφορά στην πολιτισμική εγγύτητα, ως κριτήριο που διαμορφώνει το διαλογιστικό κοινό. Στη συγκεκριμένη θεματική κατηγορία συμπεριλήφθηκαν οι γιόγκι, εκείνοι δηλαδή που η γιόγκα αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της ζωής τους, σε σημείο που χαρακτηρίζει την κοινωνική τους ταυτότητα, οι άνθρωποι εκείνοι που ο διαλογισμός αποτελεί θρησκευτικό στοιχείο της θρησκευτικής παράδοσης που ακολουθούν και, τέλος,

οι άνθρωποι που είναι πολιτισμικά ανοιχτοί, έτσι ώστε να μπορούν να ενσωματώσουν στη ζωή τους μια πρακτική ξεκάθαρα διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης. Η διαπολιτισμική δεκτικότητα, ιδιαίτερα ως προς τις ανατολίτικες κουλτούρες, επισημάνθηκε ως προϋπόθεση ενασχόλησης με τις διαλογιστικές πρακτικές. Ο παράγοντας της πολιτισμικής εγγύτητας μπορεί να γίνει κατανοητός, όπως είδαμε, συνεκτιμώντας την προσλαμβανόμενη πολιτισμική απόσταση ως δυσκολία για την ενσωμάτωση διαφορετικών πολιτισμικών στοιχείων (Demes & Geeraert, 2014· Παυλόπουλος & Μπεζεβέγκης, 2008).

Το τελευταίο θέμα της παρούσας έρευνας αφορούσε τη *χρήση των διαλογιστικών πρακτικών,* η οποία, σύμφωνα με τις τοποθετήσεις και των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων, χαρακτηρίστηκε σε γενικές γραμμές αυξημένη σε σχέση με το παρελθόν, επισημάνθηκε αυξητική προβλεπτική τάση ως προς την περαιτέρω χρήση της στο άμεσο μέλλον και εκφράστηκε σχετική επιθυμία και ελπίδα στην κατεύθυνση αυτή, έτσι ώστε να επωφεληθούν περισσότερες πληθυσμιακές ομάδες από τα οφέλη των διαλογιστικών πρακτικών. Η κοινωνική αναπαράσταση των συμμετεχόντων ως προς τη χρήση των διαλογιστικών πρακτικών συνάδει με τα διεθνή στατιστικά δεδομένα και την αυξανόμενη ερευνητική δραστηριότητα με επίκεντρο τον διαλογισμό και την ενσυνειδητότητα.

Οι αποδιδόμενοι λόγοι στην αυξητική χρήση των διαλογιστικών πρακτικών, σύμφωνα πάντα με τους συμμετέχοντες των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων, συνοψίστηκαν στα οφέλη που επιφέρει η εφαρμογή τους και στη σημαντική συμβολή τους στην αντιμετώπιση προσωπικών και κοινωνικών προβλημάτων, τη διεθνή διάδοσή τους μέσω της φήμης, της μόδας και της επιστημονικής τους αναγνώρισης, καθώς και ορισμένους πολιτισμικούς λόγους.

Στα επερχόμενα οφέλη των διαλογιστικών πρακτικών, ως επεξηγηματικούς λόγους της αυξημένης και αυξανόμενης χρήσης τους, οι αναφορές των συμμετεχόντων

επικεντρώθηκαν στην προαγωγή της ψυχολογικής ευεξίας, της ηρεμίας και της δυνατότητας προσωπικής ενδοσκόπησης, την ανάπτυξη και την καλλιέργεια της πνευματικότητας και την αύξηση της προσωπικής έμπνευσης και δημιουργικότητας. Αντίστοιχα, στην κατεύθυνση της αντιμετώπισης διάφορων προβλημάτων μέσα από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών σε κοινωνικό επίπεδο, οι αναφορές επικεντρώθηκαν στην αντισταθμιστική προοπτική που προσφέρει η ηρεμία των διαλογιστικών πρακτικών σε σχέση με τους φρενήρεις ρυθμούς του σύγχρονου τρόπου ζωής που επιβάλλει το διεθνές καπιταλιστικό πρότυπο. Αντίστοιχα, η συμβολή τους σε επίπεδο προσωπικών προβλημάτων κυμάνθηκε από τη διαχείριση καθημερινών ψυχολογικών και συναισθηματικών καταστάσεων έως πιο επίμονων και δύσκολων προσωπικών ζητημάτων, ιδιαίτερα για ανθρώπους που συναντούν έντονη δυσκολία στο μοίρασμα των προσωπικών τους εμπειριών.

Η αυξημένη διάδοση και η παράλληλη πρόθεση δοκιμής των διαλογιστικών πρακτικών συνδέθηκε, ως επί το πλείστον, με τη φήμη που έχουν αποκτήσει τα τελευταία χρόνια στο διαδίκτυο και τα ΜΜΕ, με τη μόδα που περιρρέει τις διαλογιστικές τεχνικές, την επιστημονική αναγνώριση που συναντούν τις τελευταίες δεκαετίες, με αυξητική μάλιστα τάση, και τα σχετικά βιβλία που συναντά κανείς σε ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή, που κυμαίνονται από απολύτως επιστημονικά και εξειδικευμένα έως απολύτως εκλαϊκευμένα και ολιστικά.

Αξίζει να σημειωθεί στο σημείο αυτό, ότι στην κατεύθυνση της αυξημένης διάδοσης των διαλογιστικών πρακτικών αναδύθηκαν και ορισμένες επιφυλάξεις από τους συμμετέχοντες, οι οποίες επικεντρώθηκαν κυρίως στην ποιοτική διδασκαλία και εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών, την αναγκαιότητα αποδέσμευσής τους από περιρρέουσες θρησκευτικές συνυποδηλώσεις, την προφύλαξή τους από ενδεχόμενες αλλοιώσεις κατά τη μεταφορά τους σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, αλλά και την

προφύλαξή τους από έναν ενδεχόμενο εκμαυλισμό, που ενδέχεται να τις συνοδεύει σε πολιτικό και κοινωνικό επίπεδο.

Πολιτισμικοί λόγοι είναι η τελευταία θεματική κατηγορία, στους οποίους αποδίδουν οι συμμετέχοντες την αυξημένη χρήση των διαλογιστικών πρακτικών. Οι βασικές υποενότητες που αναδύθηκαν στην κατεύθυνση αυτή είναι η κουλτούρα, θεσμικοί παράγοντες, η θρησκευτικότητα των διαλογιστικών πρακτικών καθώς και κοινωνικοί λόγοι. Η κουλτούρα αναφέρθηκε και από τις τέσσερις ομάδες συμμετεχόντων, αλλά κυρίως από Ινδούς που τη σχετίζουν με την παράδοσή τους. Στο θεσμικό πλαίσιο οι αναφορές αφορούσαν το εκπαιδευτικό σύστημα, τα πανεπιστήμια, το εργασιακό πλαίσιο, τους χώρους ψυχικής υγείας και τα νοσοκομεία. Ο διαλογισμός ως θρησκευτική πρακτική -κυρίως από Ινδούς συμμετέχοντες- σχετίστηκε με το αντίστοιχο θρησκευτικό πλαίσιο. Τέλος, στους κοινωνικούς λόγους της διάδοσης των διαλογιστικών πρακτικών έγιναν κάποιες αναφορές σε θέματα κοινωνικής ταυτότητας, συλλογικής συνείδησης, αλλά και κοινωνικής συνήθειας.

Τα παραπάνω ευρήματα καταρχάς αποτυπώνουν και περιγράφουν πολύ χαρακτηριστικά τις συντελούμενες εξελίξεις σε σχέση με την καλπάζουσα διάδοση των διαλογιστικών πρακτικών. Όπως είδαμε προηγουμένως οι διαλογιστικές πρακτικές αποτελούν μεθόδους καλλιέργειας της κοινωνικής ταυτότητας (Kirmayer, 2015), διαμεσολαβούνται κοινωνικά και διαμορφώνονται από διάφορα κοινωνιολογικά αφηγήματα. Οι αναφορές στη μειωμένη ή τη λανθάνουσα πορεία της διάδοσης των διαλογιστικών πρακτικών αποδόθηκαν στην άγνοια ή την περιορισμένη πνευματικότητα σύμφωνα με τους Έλληνες συμμετέχοντες και με την εμπορευματοποίηση, τη φθορά της παράδοσης και τον ελλιπή χρόνο σύμφωνα με τους Ινδούς.

Φάνηκε, επίσης, ότι, μετά το πέρας των συνεντεύξεων, σε πολλές περιπτώσεις οι συμμετέχοντες που δεν είχαν δοκιμάσει ποτέ τον διαλογισμό άλλαξαν γνώμη, με την

έννοια ότι εξέφρασαν *θετική περιέργεια* προς τη διάσταση αυτή, καθώς και πρόθεση να πειραματιστούν και να δοκιμάσουν την πρακτική του διαλογισμού. Θετική προς τον διαλογισμό στάση είχαν, επίσης, όλοι οι συμμετέχοντες με διαλογιστική εμπειρία. Η θετική στάση των συμμετεχόντων δηλώνει, σε κάθε περίπτωση, ότι ο διαλογισμός μπορεί να είναι μια πολύ θεραπευτική τεχνική, η οποία δύναται να εφαρμοστεί σε διαφορετικά πλαίσια της ελληνική πραγματικότητας, τόσο στα μεγάλα αστικά κέντρα, όσο και στην περιφέρεια.

Συνολικά, διαφαίνεται ότι η αναπαράσταση του διαλογισμού, τόσο στον ελληνικό, όσο και στον ινδικό πληθυσμό, κατά το χρονικό διάστημα πραγματοποίησης της παρούσας έρευνας παρουσιάζει πολλές συνάφειες με τον αντίστοιχο επιστημονικό λόγο και αντικειμενοποιείται σε πολλές κοινές θεματικές ανάμεσα στις δύο εθνοπολιτισμικές ομάδες. Οι διαπολιτισμικές ομοιότητες εκτοπίζουν τις διαφορές. «Σύγχρονα ψυχολογικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι οι πιο θεμελιώδεις μηχανισμοί των αισθήσεων, της αντίληψης και των κύριων καταστάσεων συνείδησης, συμπεριλαμβανομένων τόσο της φυσιολογικής ροής της συνειδητότητας όσο και των τροποποιημένων καταστάσεων της συνείδησης, ενδέχεται να είναι οικουμενικοί. Οι σημαντικές διαφορές εντοπίζονται πρωτίστως στο ειδικό περιεχόμενο αυτών των εμπειριών και στους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι επεξεργάζονται πληροφορίες σύμφωνα με αυστηρούς κανόνες αλλά και με συγκαλυμμένες πρακτικές στις χώρες και τις κοινότητές τους» (Shiraev & Levy, 2018, σ. 276).

Από την έρευνα πάνω στην ενσυνειδητότητα σημειώνονται σημαντικές ελλείψεις ως προς τη βιωματική διάσταση της ενσυνειδητότητας και του προσωπικού αποδιδόμενου νοήματος από τους ασκούμενους σε αυτήν (Bruce, Shapiro, Constantino, & Manber, 2010). Μέσα από την παρούσα διατριβή και ιδιαίτερα μέσω της ποιοτικής διάστασής της, δόθηκε η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν την προσωπική τους εμπειρία

πάνω σε ένα ερευνητικό θέμα που σφύζει ποσοτικών δεδομένων και αντίστοιχων μορφών ανάλυσης. Η προσωπική προς τον διαλογισμό στάση είναι μια θεμελιώδης παράμετρος της ενσυνειδητότητας, διάστασης άρρηκτα συνδεδεμένης με τον διαλογισμό. Οι εκφρασμένες φωνές των συμμετεχόντων στην έρευνα συμβάλλουν στη συστηματική ανασκόπηση της εμπειρίας τους, την εποπτική παρουσίαση της γνώμης τους, αλλά και την κατανόηση της κοινωνικής αναπαράστασης της έννοιας του διαλογισμού στην Ελλάδα. Κυρίως, όμως, συνεισφέρουν σε ένα ερευνητικό παράδειγμα που συνδέεται με την κατασκευή της υπό μελέτης έννοιας σε διαπολιτισμικό, εν προκειμένω, επίπεδο.

Κοινές περιγραφές, γύρω από διάφορες διαστάσεις του διαλογισμού, ατόμων από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια με εμπειρία σε είδη διαλογισμού που προέρχονται από πολύ διαφορετικές πολιτισμικές παραδόσεις μπορεί να σηματοδοτούν τη σταδιακή διαμόρφωση μιας κοινής θεμελιακής διαδικασίας σε σχέση με τις διαλογιστικές πρακτικές. Κάποιες από τις περιγραφές των συμμετεχόντων στην παρούσα έρευνα συμφωνούν τόσο με τα δεδομένα από την παραδοσιακή ανατολίτικη παράδοση όσο και με την αναπτυσσόμενη Δυτική ψυχολογική βιβλιογραφία σε σχέση με τον διαλογισμό. Η αποταυτοποίηση που περιέγραψαν οι συμμετέχοντες προσεγγίζει την αντίστοιχη περιγραφή του Bishop και των συνεργατών του σχετικά (2004), όταν περιέγραφε ότι «τα εσωτερικά φαινόμενα όπως τα συναισθήματα ή οι σκέψεις παρατηρούνται, χωρίς υπερβολική με αυτά ταύτιση και χωρίς σχετική αντίδραση. Αυτή η ουδέτερη κατάσταση της αυτοπαρατήρησης φαίνεται να προσθέτει «χώρο» ανάμεσα στην αντίληψη και την αντίδραση» (σελ., 232). Διαφορετικό στοιχείο ήταν, ωστόσο, η διάρκεια των επιδράσεων του διαλογισμού ως επιμέρους στοιχεία της προσωπικότητας (traits) όπως είδαμε, σε αντίθεση με τον Bishop και τους συνεργάτες του (2004) που περιέγραφαν την ενσυνειδητότητα σαν μια συνειδησιακή κατάσταση που είναι παρούσα όταν η προσοχή είναι σκόπιμα εστιασμένη και ελαττώνεται όταν χαλαρώνει.

Οι Walsh και Shapiro (2006) επισημαίνουν ότι οι προσπάθειες να ενταχθούν οι διαλογιστικές πρακτικές στην Δυτική ψυχολογία πολλές φορές πλήττονται από μια μορφή «αφομοιωτικής ενσωμάτωσης», που αφορά σε «μια ευρύτερη επαναπλαισίωση και επαναθεώρηση των πρακτικών εντός ενός αποκλειστικά Δυτικού ψυχολογικού και φιλοσοφικού πλαισίου» (σελ. 228). Πέραν όμως των επεξηγηματικών δυνατοτήτων που προσφέρει η Δυτική ψυχολογία στις διαστάσεις και τις διεργασίες του διαλογισμού, παραμένει εξίσου ή και περισσότερο σημαντική η σε βάθος κατανόηση των χαρακτηριστικών που συνοδεύουν τον διαλογισμό και κυρίως τη συμβολή τους στη Δυτική ψυχολογική προσέγγιση.

Κατά την ανάλυση των συνεντεύξεων ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια πολλαπλότητα γνωστικών συστημάτων, προσωπικών τοποθετήσεων και κοινωνικών κατασκευών και καλούμαστε να υπερβούμε τις κλασικές αντιθέσεις λογικό-παράλογο, προσωπικό-κοινωνικό, λογικό-συναισθηματικό και άλλες επίμονες προκαταλήψεις (Werner, 1948). Όπως υποστηρίζει ο Moscovici στην έρευνα μέσω της προφορικής συνέντευξης «αρμόζει να κάνουμε μια διάκριση μεταξύ τυπικής, γραπτής σκέψης και φυσικής, προφορικής σκέψης, μεταξύ της σκέψης που στηρίζεται στην κατανόηση των κατηγοριών και της σκέψης που στηρίζεται γύρω στην επικοινωνία των ιδεών» (Moscovici 1961/1999, σελ. 268).

Η κοινωνική διάσταση του φαινομένου των αναπαραστάσεων είναι εκ των ων ουκ άνευ. «Η κοινωνική ψυχολογία θα έπρεπε να σκύψει κυρίως πάνω στην κίνηση των μορφών σκέψης και την τάξη τους, σε σύγκριση με την κίνηση των γεγονότων και των παραγόντων αλληλεπίδρασης και κουλτούρας. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερο ψυχολογικό φαινόμενο, που είχε έναν πολύ καθορισμένο ρόλο: να συμβάλει στη γένεση των κοινωνικών συμπεριφορών και επικοινωνιών» (Moscovici 1961/1999, σελ. 303).

Στο σύνολό τους, οι επικεντρώσεις της αναπαράστασης των διαλογιστικών πρακτικών που μελετήθηκαν έδειξαν ότι ένα νέο επιστημονικό αντικείμενο, όπως ο διαλογισμός, αποτελεί ενίοτε κοινωνικό διακύβευμα, αλληλεπιρδά με τις κοινωνικές υπαγωγές των υποκειμένων και επηρεάζει διομαδικές σχέσεις σύμφωνα με τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες της επικέντρωσης.

**Συμβολή της Ποσοτικής Έρευνας**

Η έρευνα 2 είχε ποσοτικό χαρακτήρα και σε πρώτο επίπεδο στόχευσε στην αποτίμηση της συμβολής εμπειρίας του διαλογισμού και ορισμένων δημογραφικών παραγόντων στην ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Στοχοθεσία της έρευνας 2 σε δεύτερο επίπεδο αποτέλεσε η αποτίμηση της επίδρασης της συχνότητας, της διάρκειας, της συνολικής διάρκειας και της τακτικότητας της εφαρμογής του διαλογισμού στην ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Στη συνέχεια, στόχος της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η στατιστική πρόβλεψη της ψυχολογικής ευεξίας από την εμπειρία του διαλογισμού, την ενσυνειδητότητα και την υπερβατικότητα. Τέλος, επιδιώξαμε να μελετήσουμε τις σύνθετες, ευθείες και έμμεσες συσχετίσεις της εμπειρίας διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία.

Η εμπειρία στις διαλογιστικές πρακτικές φάνηκε να σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας και να συνδέεται με όλες της διαστάσεις της, δηλαδή με αυξημένα επίπεδα παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας και ενσυνείδητης δράσης και αντίστροφα χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα συμφωνούν, όπως είδαμε, με σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα (Baer et al., 2008· Ryff, 2014· Josefsson et al., 2011) και αποτελούν τα πρώτα δείγματα γραφής για τα ελληνικά δεδομένα στην κατεύθυνση αυτή.

Η διαλογιστική εμπειρία φάνηκε επίσης να σχετίζεται σημαντικά με την ψυχολογική ευεξία και της διαστάσεις της, δηλαδή με υψηλότερα επίπεδα αυτονομίας, περιβαλλοντικής επιδεξιότητας, προσωπικής ανάπτυξης, καλύτερες θετικές σχέσεις, αίσθηση νοήματος και αυτοαποδοχής. Όπως παρουσιάσαμε νωρίτερα, διαφορετικά επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας ανάμεσα σε έχοντες και μην έχοντες διαλογιστική εμπειρία συναντώνται και σε άλλες έρευνες (π.χ. Keune και Forintos, 2010· Vijayaraghavan & Chandran, 2019).

Παράλληλα, η διαλογιστική εμπειρία παρουσίασε συσχέτιση με την υπερβατικότητα και τις συνιστώσες αυτής. Συγκεκριμένα, η εμπειρία στον διαλογισμό παρουσίασε θετική συνάφεια με την πνευματικότητα, αλλά και με συνδυασμό πνευματικότητας και θρησκευτικότητας, καθώς επίσης και με πιο σθεναρή υπερβατική προσέγγιση, μεγαλύτερη αποδιδόμενη σε αυτήν σημασία, σημαντικότερη αίσθηση επιρροής υπερβατικής ενέργειας και ισχυρότερες μεταφυσικές πεποιθήσεις. Φάνηκε ότι η διαλογιστική εμπειρία οδηγεί στην εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών συχνότερα, περισσότερο και τακτικότερα και ότι η ενεργή αυτή ενασχόληση με τον διαλογισμό φαίνεται να ενδυναμώνει την υπερβατική προσέγγιση και τη σημασία των πρακτικών της. Αντίθετα, αναδείχθηκε ότι με το πέρασμα των χρόνων μειώνεται τόσο η ενασχόληση με τον διαλογισμό όσο και η δύναμη της υπερβατικής προσέγγισης και η αντίστοιχη σημασία των πρακτικών της. Ασυνήθιστες ή μεταφυσικές εμπειρίες και διαστάσεις της υπερβατικότητας, όντως, αναφέρεται σε πλήθος ερευνών να σχετίζονται με ενορατικές παραδόσεις, διαλογιστικές πρακτικές και αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας (π.χ. Birnie et al., 2010· Lazaridou & Pentaris, 2016).

Στη συνέχεια η έρευνα επικεντρώθηκε αποκλειστικά στα άτομα με εμπειρία στον διαλογισμό, έτσι ώστε να διερευνηθεί η επίδραση της συχνότητας, της διάρκειας, της συνολικής διάρκειας και της τακτικότητας εφαρμογής του διαλογισμού στην

ενσυνειδητότητα, την ψυχολογική ευεξία και την υπερβατικότητα, καθώς και τις διαστάσεις αυτών. Διαδεδομένο μεθοδολογικό μειονέκτημα πολλών σχετικών με τις διαλογιστικές πρακτικές ερευνών αποτελεί η σχεδόν παντελής απουσία συγκεκριμένων μεταβλητών ως προς τις διαλογιστικές πρακτικές (Lykins & Baer, 2009· Soler et al., 2014). Σαφείς κατευθύνσεις σχετικά με τις ποσοτικές παραμέτρους των διαλογιστικών πρακτικών, με στόχο την προαγωγή της αποτελεσματικότητάς τους, έχουν αρχίσει να τα τελευταία χρόνια (Carmody & Baer, 2009) και χρειάζεται ακόμα πολλή δουλειά στην κατεύθυνση αυτή. Η συμπερίληψη των εν λόγω μεταβλητών (συχνότητα, διάρκεια, συνολική διάρκεια, τακτικότητα) αποτελεί σημαντική συμβολή της παρούσας έρευνας σε αυτό το ερευνητικό πεδίο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, η συχνότητα εφαρμογής του διαλογισμού φάνηκε ότι συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας, παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας και ενσυνείδητης δράσης και αντίστροφα, με χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Παράλληλα, η συχνότητα ενασχόλησης με τις διαλογιστικές πρακτικές εμφάνισε θετική συσχέτιση με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας και υψηλότερο βαθμό σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις της, δηλαδή την αυτονομία, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα, την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και την αυτοαποδοχή. Τέλος, η συχνότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό εμφάνισε συσχέτιση με την υπερβατική προσέγγιση και τις διαστάσεις της, δηλαδή πιο συγκεκριμένα, ισχυρότερη υπερβατική προσέγγιση, απόδοση μεγαλύτερης σημασίας στις αντίστοιχες πρακτικές, μεγαλύτερη αίσθηση επιρροής της υπερβατικής ενέργειας, και ισχυρότερες μεταφυσικές πεποιθήσεις.

Εν συνεχεία, η διάρκεια εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών παρουσίασε ισχυρές συσχετίσεις με τον βαθμό ενσυνειδητότητας, αλλά και με τα επίπεδα παρατηρητικότητας και ενσυνείδητης δράσης, με τα επίπεδα της συνολικής ψυχολογικής ευεξίας, αλλά και

την αίσθηση προσωπικού νοήματος, την προσωπική ανάπτυξη, τα επίπεδα αυτονομίας, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα και την αυτοαποδοχή. Δεν φάνηκε αντίθετα να συνδέεται με το είδος υπερβατικής προσέγγισης ούτε με τον βαθμό υπερβατικής προσέγγισης και των συνιστωσών της. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με αντίστοιχα ερευνητικά δεδομένα που συνδέουν τη διάρκεια εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών με την ψυχολογική ευεξία (π.χ. Josefsson et al., 2011), την ενσυνειδητότητα (Cebolla et al., 2017) και την ψυχική υγεία (A-Tjak et al., 2015).

Αντίθετα, η συνολική διάρκεια εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών δεν έφερε αποτελέσματα προς την αναμενόμενη κατεύθυνση. Πιο συγκεκριμένα, δεν αναδείχθηκαν συσχετίσεις ανάμεσα στη συνολική διάρκεια της διαλογιστικής εμπειρίας αφενός και την ενσυνειδητότητα, την ψυχολογική ευεξία, και την υπερβατική προσέγγιση των συμμετεχόντων αφετέρου. Όπως είδαμε, τα συγκεκριμένα αποτελέσματα πιθανώς να ερμηνεύονται με τον χρόνο που έχει παρέλθει από τη διακοπή εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών έως το χρονικό σημείο της παρούσας έρευνας και τις πιθανές επιδράσεις του παρελθόντος διαστήματος αυτού στις εξαρτημένες μεταβλητές.

Τέλος, ως προς την τακτικότητα εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών αναδείχθηκαν συσχετίσεις, τόσο με τον βαθμό ενσυνειδητότητας συνολικά, όσο και με τις διαστάσεις αυτής, δηλαδή την ενσυνείδητη δράση, τον βαθμό παρατηρητικότητας, περιγραφικότητας και αντιδραστικότητας, αλλά και με μειωμένα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Η τακτικότητα εμφάνισε συνάφεια με αυξημένα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας και με τις διαστάσεις αυτής, δηλαδή τον βαθμό της αυτονομίας, την αίσθηση προσωπικού νοήματος, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα και την προσωπική ανάπτυξη, καθώς επίσης και με το είδος υπερβατικής προσέγγισης που υποστηρίζει κανείς. Συγκεκριμένα, φάνηκε ότι, όσο αυξάνεται η τακτικότητα ενασχόλησης με τον διαλογισμό, αυξάνεται αντίστοιχα και το ποσοστό των διαλογιζόμενων που δηλώνει

πνευματική προσέγγιση, προάγεται η σημασία που αποδίδει κανείς στις πρακτικές που αφορούν την υπερβατική προσέγγιση, οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και η δύναμη της επιρροής της υπερβατικής ενέργειας. Η σημασία της επίδρασης της τακτικότητας εφαρμογής διαλογιστικών πρακτικών επιβεβαιώνεται από κείμενα βουδιστικών διδαχών (Hanh, 2006), αλλά και από άλλες σχετικές ερευνητικές μελέτες (π.χ. Keune & Forintos, 2010).

Επόμενος στόχος της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της επίδρασης ορισμένων δημογραφικών παραγόντων (φύλο, ηλικία, επάγγελμα, επίπεδο εκπαίδευσης) στην ψυχολογική ευεξία, ανάλογα με την εμπειρία στον διαλογισμό και τον βαθμό ενσυνειδητότητας και μέσω των διαστάσεών της συγκεκριμένα.

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η ηλικία και ορισμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας (παρατηρητικότητα, περιγραφικότητα και απουσία επικριτικότητας) αποτέλεσαν διαφοροποιημένους προβλεπτικούς παράγοντες για την πρώτη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας, την αυτονομία. Αντίστοιχα, για τη δεύτερη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας, την περιβαλλοντική επιδεξιότητα, διαφοροποιημένοι προβλεπτικοί παράγοντες αναδείχθηκαν η ηλικία, η ενσυνείδητη δράση, καθώς και η απουσία επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Για την τρίτη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας, την προσωπική ανάπτυξη, διαφοροποιημένοι προβλεπτικοί παράγοντες αποτέλεσαν το φύλο, η ηλικία και η διαλογιστική εμπειρία, καθώς και δύο από τις διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, η περιγραφικότητα και η απουσία επικριτικότητας. Εν συνεχεία, προβλεπτικοί παράγοντες της τέταρτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, δηλαδή των θετικών σχέσεων, αναδείχθηκαν το φύλο και η εμπειρία στον διαλογισμό, αλλά και η περιγραφικότητα, η ενσυνείδητη δράση, καθώς και χαμηλότερα επίπεδα επικριτικότητας και αντιδραστικότητας. Το φύλο, η διαλογιστική εμπειρία και η περιγραφικότητα, η ενσυνείδητη δράση, η απουσία επικριτικότητας και αντιδραστικότητας λειτούργησαν ως

προβλεπτικοί παράγοντες της πέμπτης διάστασης της ψυχολογικής ευεξίας, της αίσθησης νοήματος. Τέλος, η ηλικία, η διαλογιστική εμπειρία και συγκεκριμένες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας, και συγκεκριμένα η περιγραφικότητα, η ενσυνείδητη δράση και η απουσία επικριτικότητας και αντιδραστικότητας, λειτούργησαν προβλεπτικά για την έκτη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας, την αυτοαποδοχή.

Όπως επισημάνθηκε νωρίτερα, οι επεξηγηματικοί μηχανισμοί λειτουργίας του διαλογισμού και της ενσυνειδητότητας είναι πολύ λίγο γνωστοί και χρειάζεται ακόμα πολύ μεγάλη ερευνητική δραστηριότητα στην κατεύθυνση αυτή (Bishop et al., 2004· Shapiro et al., 2006). Τα παραπάνω αποτελέσματα ήταν σύμφωνα, τόσο με τις ερευνητικές υποθέσεις, όσο και με τα υπάρχοντα δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία (π.χ. Brown & Ryan, 2003· Brown et al., 2007), ιδιαίτερα με τη χρήση της πενταδιάστατης κλίμακας της ενσυνειδητότητας MAAS (Brown & Ryan, 2003), που επιλέξαμε στα πλαίσια της παρούσας έρευνας. Ωστόσο, η πλειοψηφία αντίστοιχων ψυχομετρικών μελετών αφορά χώρες του εξωτερικού και ιδιαίτερα πληθυσμούς της Βορείου Αμερικής (Josefsson et al., 2011), οπότε, η χρήση της σε ελληνικό δείγμα συνιστά σημαντική πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας.

Ο συνδυασμός των κοινωνιοδημογραφικών παραγόντων και η εξέταση της επίδρασής τους στις εξαρτημένες μεταβλητές αποτελεί επίσης πολύ σημαντική συμβολή της παρούσας έρευνας. Λίγες προηγούμενες έρευνες συμπεριέλαβαν αντίστοιχες μεταβλητές (π.χ. Josefsson et al., 2011) με ανάλογα ενδιαφέροντα αποτελέσματα σε διαφυλικό κυρίως επίπεδο (Didona & Bosio, 2012· Fisak & Von Lehe, 2012).

Συνολικά, τα αποτελέσματα των αναλύσεων παλινδρόμησης ήταν στην αναμενόμενη κατεύθυνση και ανέδειξαν τη συσχέτιση ορισμένων δημογραφικών παραγόντων αφενός και κάποιων διαστάσεων της ενσυνειδητότητας αφετέρου με την ψυχολογική ευεξία, τόσο συνολικά όσο και με συγκεκριμένες διαστάσεις αυτής. Η

συμβολή της παρούσας έρευνας σε αυτό το επίπεδο θεωρείται πολύ σημαντική, αλλά χρειάζεται σίγουρα να συνεχιστεί η ερευνητική δραστηριότητα σε αυτό το επιστημονικό πεδίο.

Τελικός στόχος της παρούσας μελέτης αποτέλεσε η μελέτη των σύνθετων, ευθείων και έμμεσων συσχετίσεων της εμπειρίας διαλογισμού με την ενσυνειδητότητα, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία. Για τον σκοπό αυτό σχεδιάσαμε ένα μοντέλο δομικών εξισώσεων, με ανεξάρτητη μεταβλητή την εμπειρία του διαλογισμού και εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχολογική ευεξία. Η ενσυνειδητότητα και η υπερβατικότητα έπαιξαν διαμεσολαβητικό ρόλο μεταξύ ανεξάρτητης και εξαρτημένης μεταβλητής.

Σύμφωνα με τα ευρήματα του αρχικού μοντέλου δομικών εξισώσεων, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι η ψυχολογική ευεξία προβλέφθηκε από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, με μόνη στατιστικά σημαντική την ενσυνειδητότητα. Επίσης, η εμπειρία του διαλογισμού προέβλεψε θετικά την ενσυνειδητότητα και την υπερβατικότητα. Στατιστικά σημαντική ήταν τέλος και η διαδρομή της εμπειρίας του διαλογισμού προς την ψυχολογική ευεξία με τη διαμεσολάβηση της ενσυνειδητότητας.

Τα αποτελέσματα του αρχικού μοντέλου δομικών εξισώσεων ήταν ικανοποιητικά, αλλά δε θα μπορούσαν να θεωρηθούν βέλτιστα, με αποτέλεσμα να προβούμε σε ένα πρώτο τροποποιημένο μοντέλο με ελαφρώς βελτιωμένους δείκτες προσαρμογής. Η υπερβατικότητα και η ψυχολογική ευεξία προβλέφθηκαν από τις ανεξάρτητες μεταβλητές και η ενσυνειδητότητα διαμεσολάβησε τη διαδρομή από την εμπειρία του διαλογισμού στην υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία.

Η υπερβατικότητα προβλέπεται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών, είτε απευθείας, είτε μέσω της διαμεσολάβησης της ενσυνειδητότητας. Επίσης, η ενσυνειδητότητα προβλέπεται από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών και λειτουργεί ως διαμεσολαβητικός παράγοντας για την πρόβλεψη στη συνέχεια της ψυχολογικής

ευεξίας. Η σχέση των διαλογιστικών πρακτικών και της ενσυνειδητότητας θεωρείται πλέον καθιερωμένη και επαρκώς τεκμηριωμένη επιστημονικά (de Castro, 2015), όπως επίσης και η συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και την ψυχική υγεία (Demarzo et al., 2015· Khoury et al., 2013).

Όπως ενδελεχώς σχολιάσαμε, τόσο στο εισαγωγικό μέρος της παρούσας διατριβής, όσο και στο κομμάτι της συζήτησης της έρευνας 2, μεγάλος όγκος κλινικών μελετών τεκμηριώνουν τη σχέση ανάμεσα στη διαλογιστική εμπειρία και τα επίπεδα ενσυνειδητότητας (π.χ. Birnie et al., 2010). Πλήθος επίσης ερευνητικών δεδομένων συνδέουν την ενσυνειδητότητα με την προαγωγή της πνευματικότητας (Wallace & Shapiro, 2006) και την ευκολότερη αποδοχή νέων πνευματικών εμπειριών (Lazaridou & Pentaris, 2016). Πολλές διαλογιστικές πρακτικές, με πιο χαρακτηριστικό τον ενσυνείδητο διαλογισμό, συμβάλλουν στην προαγωγή της πνευματικότητας συγκεκριμένα (Kristeller & Hohnson, 2005) και όχι της θρησκευτικότητας (Vieten et al., 2018). Υπό την προοπτική αυτή η ενσυνειδητότητα προσεγγίζεται σαν μια μέθοδος υπερβατικότητας (π.χ. Phelan, 2010). Τέλος, αρκετά ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν τον διαμεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στη διαλογιστική εμπειρία και την ψυχολογική ευεξία (π.χ. Josefsson et al., 2011) Πολλά προγράμματα που στοχεύουν στην προαγωγή της ενσυνειδητότητας συνδέονται με την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την ποιότητα ζωής (π.χ. Bohlmeijer, Prenger, Taal, & Cuijpers, 2010).

Παρά τους ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής του πρώτου τροποποιημένου μοντέλου, προχωρήσαμε στον έλεγχο μιας παραλλαγής του με την υπερβατικότητα να διαμεσολαβεί διαδοχικά τη διαλογιστική εμπειρία με την ενσυνειδητότητα και την ψυχολογική ευεξία. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, όλες οι σχέσεις διαμεσολάβησης ήταν στατιστικά σημαντικές, με τη διαμεσολάβηση της υπερβατικότητας ανάμεσα στη διαλογιστική εμπειρία και την ενσυνειδητότητα, τη διαμεσολάβηση της ενσυνειδητότητας

ανάμεσα στην υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία και τέλος τη διαδοχική διαμεσολάβηση της υπερβατικότητας και της ενσυνειδητότητας ανάμεσα στη διαλογιστική εμπειρία και την ψυχολογική ευεξία.

Η πνευματικότητα ως θεμελιώδης μηχανισμός της ενσυνειδητότητας υποστηρίζεται θεωρητικά και ερευνητικά (π.χ. Kristeller, 2010), θεωρείται εξέχουσα ποιότητα και συνδέεται επιπροσθέτως με βελτιωμένη ποιότητα ζωής (Underwood & Teresi, 2002). Η προαγωγή της πνευματικότητας με τη διαλογιστική εμπειρία συμβάλλει στην αύξηση της ενσυνειδητότητας, που στη συνέχεια οδηγεί σε βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής (π.χ. Greeson et al., 2011). Είναι γεγονός ότι τα ερευνητικά ευρήματα που να τεκμηριώνουν τους επεξηγηματικούς μηχανισμούς της υπερβατικότητας στο πλαίσιο της ενσυνειδητότητας και της ψυχικής υγείας, αλλά και ευρύτερα, δεν είναι επαρκή και χρειάζεται ακόμα πολλή έρευνα στην κατεύθυνση αυτή. Αποτελεί, ωστόσο, πολλή σημαντική πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας η προσπάθεια επεξήγησης του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί η υπερβατικότητα, καθώς και η υπόθεση ότι ενεργεί ως μηχανισμός της ενσυνειδητότητας που οδηγεί περαιτέρω στην ψυχολογική ευεξία.

Πέραν των ερευνών και των κλινικών μελετών που υποστηρίζουν την υπόθεση αυτή, της λειτουργίας δηλαδή της υπερβατικότητας ως διαμεσολαβητικού παράγοντα της διαλογιστικής εμπειρίας και της ενσυνειδητότητας με προεκτάσεις στην ψυχολογική ευεξία, η διαδρομή αυτή δεν έρχεται σε αντίθεση με τις ανατολίτικες ενορατικές παραδόσεις και το αντίστοιχο φιλοσοφικό υπόβαθρο. Η ενσυνειδητότητα, αλλά και οι διαστάσεις αυτής, θεωρούνται συγκεκριμένα υποπροϊόν της «Υπερβατικής Συνείδησης» που καλλιεργείται μέσα από τον υπερβατικό διαλογισμό (π.χ. Baer et al., 2004), θεωρία που, όπως προαναφέρθηκε, είναι σε συμφωνία με την παράδοση του υπερβατικού διαλογισμού στην Ανατολή, αλλά και στη Δύση (Maharishi, 1969). Η υπερβατική συνείδηση προσεγγίζεται ως η ανώτερη μορφή συνείδησης (Travis et al., 2009), απόρροια

από την οποία αναδύονται οι διάφορες διαστάσεις της ενσυνειδητότητας. Γενικότερα, η υπερβατική διάσταση των διαλογιστικών πρακτικών είναι πολύ διαδεδομένη ανάμεσα στους διαλογιζόμενους και ενδέχεται ο ρόλος της να είναι διαμεσολαβητικός και επεξηγηματικός ως προς τη λειτουργία των διαλογιστικών πρακτικών (Vieten, Amorok, & Schlitz, 2008· Vieten et al., 2018).

Όπως φάνηκε και από τα αποτελέσματα της έρευνας 1 ως προς την πνευματικότητα και τη σχέση της με τις διαλογιστικές πρακτικές, προέκυψαν δύο βασικές κατευθύνσεις. Η πρώτη αφορούσε τη διαλογιστική πρακτική ως μέσο που οδηγεί στην πνευματικότητα και η δεύτερη την προϋπαρξη της πνευματικότητας, για να οδηγηθεί κανείς στον διαλογισμό και να προαχθεί η λειτουργία του. Στη δεύτερη περίπτωση, η πνευματικότητα σκιαγραφήθηκε ως μια έμφυτη στην ανθρώπινη φύση ποιότητα και μια ενδόμυχη εσωτερική κατάσταση, η οποία αφυπνίζεται, προάγεται και εξωτερικεύεται μέσω των διαλογιστικών πρακτικών και η οποία συνιστά προαπαιτούμενο ενασχόλησης με τον διαλογισμό και καθοριστική ποιότητα για την προαγωγή της αποτελεσματικότητάς του.

Τα δύο τροποποιημένα μοντέλα που προέκυψαν από τις αναλύσεις παλινδρόμησης είναι από στατιστικής άποψης ισότιμα. Από θεωρητικής άποψης, επίσης, και τα δύο μοντέλα ευσταθούν, σύμφωνα με τα δεδομένα της διεθνούς βιβλιογραφίας και παράγουν αξιόλογα και πολύ ενδιαφέροντα ερευνητικά αποτελέσματα. Το δεύτερο τροποποιημένο μοντέλο είναι, ωστόσο, κάπως περισσότερο συνεκτικό και πολύ καινοτόμο, αποδίδοντας στην υπερβατική προσέγγιση ρόλο επεξηγηματικού μηχανισμού, ως προς τις διαλογιστικές πρακτικές αφενός και την ενσυνειδητότητα αφετέρου, καθώς και την συνεπαγόμενη εξ αυτών ψυχολογική ευεξία. Η υπερβατικότητα αναδεικνύεται ως καταλύτης της διαλογιστικής εμπειρίας στην κατεύθυνση της προαγωγής της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ευεξίας.

Η επιφύλαξή μας ως προς την ξεκάθαρη πρόκριση ενός εκ των δύο μοντέλων είναι απολύτως δικαιολογημένη, δεδομένου ότι οι μελετώμενες μεταβλητές είναι σύνθετες και πολυεπίπεδες και δεν έχουν ακόμα οριστεί ξεκάθαρα σε επίπεδο διεθνούς έρευνας. Αντιθέτως, χρησιμοποιούνται πολλές φορές, όπως έχουμε ήδη προαναφέρει, επικαλύπτοντας η μια την άλλη. Ήδη η έννοια του διαλογισμού αποτελεί έναν όρο ομπρέλα, υπό τον οποίο συμπεριλαμβάνονται πολλές διαστάσεις, γεγονός που καθιστά πολύ δύσκολη την αναγωγή του σε μια μόνο διαδικασία (Sedlmeier et al., 2012). Σε πολλές μελέτες ταυτίζεται με την έννοια της ενσυνειδητότητας και το γεγονός ότι στην παρούσα διατριβή γίνεται διάκριση των δύο εννοιών (της ενσυνειδητότητας και των διαλογιστικών πρακτικών) αποτελεί σημαντική συμβολή στη συγκεκριμένη ερευνητική περιοχή. Παράλληλα, η πνευματικότητα και η ενσυνειδητότητα εμφανίζονται πολύ συχνά ως διαστάσεις αλληλένδετες (Lazaridou & Pentaris, 2016). Η υπερβατικότητα, συγκεκριμένα, αποτελεί έναν πολυδιάστατο όρο, που ήδη ο λειτουργικός ορισμός της και η διάκρισή της από τις διαλογιστικές πρακτικές συνιστά πολύ επίπονο ερευνητικό διακύβευμα. Τέλος, η κατανόηση και η ανάδειξη της σύνδεσης και της τεκμηριωμένης αλληλεπίδρασης όλων των διαστάσεων αυτών στην κατεύθυνση της ψυχολογικής ευεξίας αποτέλεσε μεγάλη ερευνητική πρόκληση, ιδιαίτερα συνυπολογίζοντας το γεγονός ότι αποτελεί την πρώτη ακαδημαϊκή προσπάθεια για τα ελληνικά δεδομένα σε αυτό το ερευνητικό πεδίο.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι, σύμφωνα τόσο με τις παραδοσιακές διδασκαλίες όσο και με τις σύγχρονες θεωρητικές και πειραματικές προσεγγίσεις, οι σχέσεις ανάμεσα στις διαλογιστικές πρακτικές, την υπερβατικότητα και την ψυχολογική ευεξία είναι σύνθετες και αλληλεξαρτώμενες και συνεπώς οι σχέσεις αιτιότητας μπορεί να είναι κυκλικές. Το γεγονός αυτό καθιστά ακόμα συνθετότερη τη

συγκεκριμένη ερευνητική περιοχή και μελλοντικές ερευνητικές μελέτες κρίνονται απαραίτητες.

Τα αποτελέσματα καθολικά θεωρούμε ότι παρουσιάζουν έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον και η συνολική ερευνητική προσπάθεια ευελπιστούμε ότι διακρίνεται από ερευνητική αξιοπρέπεια και πηγαίο ενδιαφέρον, τόσο για το εξεταζόμενο θέμα όσο και για την προαγωγή της ψυχολογικής ευεξίας και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου γενικότερα. Το κανάλι της μελέτης του διαλογισμού στην Ελλάδα έχει ανοίξει, αλλά χρειάζεται ακόμα αρκετή ερευνητική διαδρομή στην κατεύθυνση αυτή. Παρακάτω εκθέτουμε τους περιορισμούς της παρούσας διατριβής, αλλά και μελλοντικές προτάσεις, ώστε να προτρέψουμε νέες μελλοντικές έρευνες και να φωτίσουμε τα σκοτεινά σημεία που χρειάζονται περαιτέρω διαλεύκανση στα πλαίσια αυτής της διαδρομής.

**Περιορισμοί και Προτάσεις**

Στην ενότητα αυτή θα γίνει μια γενική αναφορά σε περιορισμούς που εκτιμούμε ότι έχει η παρούσα διατριβή και θα αποτυπωθούν ορισμένες προτάσεις για τη διενέργεια μελλοντικών ερευνών, ώστε να δοθεί συνέχεια στα ευρήματα της παρούσας διατριβής, καθώς και να απαντηθούν νέα ερωτήματα στη συνέχεια.

Ένας περιορισμός της παρούσας διατριβής έγκειται στο γεγονός ότι αποτελείται από συγχρονικές έρευνες με αποτέλεσμα την αδυναμία εξαγωγής αιτιωδών σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών. Εντούτοις, αξίζει να επισημανθεί ότι οι αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν βασίστηκαν σε επιστημονικά τεκμηριωμένες ερευνητικές μελέτες. Μακροχρόνιες μελέτες και follow up θα είχαν ενδιαφέρον για να εξεταστεί η επίδραση των διαλογιστικών πρακτικών στην ψυχική υγεία σε βάθος χρόνου.

Επίσης, χρειάζεται να συνυπολογιστεί ότι τα ερευνητικά ευρήματα που προέρχονται από το ποιοτικό κομμάτι της διατριβής εκφράζουν περισσότερο δυνατότητες παρά πιθανότητες, με την έννοια ότι, λόγω του ίδιου του χαρακτήρα της ποιοτικής

μεθοδολογίας, τα ευρήματα δεν μπορούν να γενικευτούν πέραν του συγκεκριμένου δείγματος των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες είναι μοναδικοί με όρους προσωπικής ιστορίας, είδος διαλογιστικής εμπειρίας, γεωγραφικών, πολιτισμικών και κοινωνικών δεδομένων. Μέσα από τα αποτελέσματα του ποιοτικού μέρους της παρούσας μελέτης μπορούν να διαμορφωθούν υποθέσεις σε σχέση με τον τρόπο που ο διαλογισμός μπορεί να επιδράσει στις ζωές των ανθρώπων, με τους επεξηγηματικούς μηχανισμούς που τον συνοδεύουν, τη σχέση του με την υπερβατικότητα, τις επιδράσεις του στην ψυχολογική ευεξία και άλλα ερευνητικά ζητήματα που προσέγγισε η συγκεκριμένη διατριβή. Ο πλούτος των ερευνητικών δεδομένων θέτει σημαντικά ερωτήματα για την ψυχική υγεία, ιδιαίτερα σε σχέση με τις κυρίαρχες ψυχολογικές και ψυχιατρικές προσεγγίσεις και τη δυνατότητα ένταξης νέων εναλλακτικών αλλά επιστημονικά τεκμηριωμένων μεθόδων και πρακτικών.

Συγκεκριμένα, ως προς τη βασική θεωρία που χρησιμοποιήθηκε στην ποιοτική έρευνα, τη θεωρία των κοινωνικών αναπαραστάσεων, έχει συχνά ασκηθεί κριτική για την περιορισμένη «σαφήνεια» των εννοιών που χρησιμοποιεί, ιδιαίτερα ως προς τις έννοιες της «αντικειμενοποίησης» και της «επικέντρωσης» (Potter & Litton, 1985). Ωστόσο, οι έννοιες αυτές αποτελούν, όπως είδαμε, ένα θεμελιώδες εργαλείο της Κοινωνικής και Διαπολιτισμικής Ψυχολογίας, ειδικά στην περίπτωση της μελέτης νέων μορφών επιστημονικής γνώσης, που αποτελούν και εξελίσσονται σε πολιτισμικά παράγωγα εισβάλλοντας στην κοινωνική πραγματικότητα. Ο διαλογισμός ανήκει στην κατηγορία αυτή, αποτελώντας μέρος ενός νέου κλάδου του επιστητού για τα ελληνικά κυρίως δεδομένα και πρωτίστως για τον λόγο αυτό κρίναμε σκόπιμη τη μελέτη του και από το πρίσμα των κοινωνικών αναπαραστάσεων.

Ένας άλλος πιθανός περιορισμός της ποιοτικής έρευνας αποτέλεσε το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις ενδεχομένως να προσπάθησαν να συμμορφωθούν σε

αυτό που πιθανώς να ήθελε να ακούσει η ερευνήτρια και να έδωσαν θετικότερες απαντήσεις από αυτές που αντιστοιχούν στην πραγματική στάση τους απέναντι στον διαλογισμό. Ενδεχομένως, ένας πιο ουδέτερος ερευνητής ή ερευνήτρια, που δε θα πρόσκειται θετικά προς τον διαλογισμό από την εμπειρία του, να οδηγείτο σε ελαφρώς διαφορετικά αποτελέσματα. Ο περιορισμός αυτός μπορεί να ισχύει και σε σχέση με τη συμπερίληψη των δύο εθνοπολιτισμικών ομάδων, καθότι μια από τις πιο συνηθισμένες προκλήσεις των συγκριτικών μελετών σε μεθοδολογικό επίπεδο αφορά την προσπάθεια των συμμετεχόντων να περιγράψουν με εξωραϊσμένο τρόπο τις ιστορίες τους, ώστε να υπερτερήσουν στην ερευνητική σύγκριση (Shiraev & Levy, 2018).

Σημαντικός περιορισμός της παρούσας έρευνας αποτελεί το γεγονός ότι η ποσοτική έρευνα δεν πραγματοποιήθηκε σε διαπολιτισμικό επίπεδο, όπως αρχικά είχε σχεδιαστεί, λόγω της αδυναμίας που συναντήσαμε στη διαπολιτισμική συλλογή δεοδομένων. Πιθανώς ένα on line ερωτηματολόγιο να αποτελεί ανοίκειο μέσο ως ερευνητική διαδικασία για την εθνοπολιτισμική ομάδα των Ινδών. Θα ήταν πολύ σημαντική ερευνητική συνεισφορά η διαπολιτισμική μελέτη του διαλογισμού και της ενσυνειδητότητας, καθώς και άλλες διαπολιτισμικές διαδρομές στην κατεύθυνση αυτή.

Καθίσταται σαφές ότι χρειάζεται να διερευνηθούν περισσότερες μελέτες στη χώρα μας πάνω στις διαλογιστικές πρακτικές, καθότι η παρούσα αποτελεί την πρώτη και μοναδική για τα ελληνικά δεδομένα, καθόσον εμπίπτει στην αντίληψή μας. Οι συστηματικές προσπάθειες που έχουν καταβάλει κλινικοί ερευνητές, θεωρητικοί και ερευνητές για την κατανόηση του διαλογισμού έχουν οδηγήσει στη «μετατροπή» των διαλογιστικών πρακτικών σε κλινικές μεθόδους, εξετάζοντας πρωτίστως τις επιδράσεις και τα αποτελέσματά τους σε βιολογικό και ψυχολογικό επίπεδο. Ωστόσο, πολλές μεταβλητές και διεργασίες του διαλογισμού σε συνειδητό και μη συνειδητό επίπεδο παραμένουν ακόμα ασαφείς και χρήζουν περαιτέρω έρευνας. Η μελέτη του διαλογισμού

χωράει ακόμα πολλή επεξεργασία, απαιτεί τρομερή ερευνητική ευαισθησία, καθώς επίσης και μεγάλο εύρος μεθοδολογικών εργαλείων, έτσι ώστε να προσεγγιστεί αποτελεσματικά η πολυπλοκότητα και ο πλούτος αυτού του πολυσύνθετου φαινομένου (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

Ατομικές αρχικές διαφορές των συμμετεχόντων χρειάζεται να συμπεριληφθούν ως παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάζουν τις τελικές διαφορές των επιπέδων ενσυνειδητότητας, υπερβατικότητας και ψυχολογικής ευεξίας. Αναφέρεται, για παράδειγμα, ότι εντοπίζονται διαφορές στον τρόπο ζωής αυτών που έχουν διαλογιστική εμπειρία σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την υιοθέτηση ενός πιο υγιούς τρόπου ζωής (Alexander et al., 1993) και οι οποίες ενδέχεται να σχετίζονται με τα αυξημένα επίπεδα ευεξίας που παρουσιάζουν τελικά οι διαλογιζόμενοι. Επίσης, η προσωπική προσδοκία, κινητοποίηση και πίστη στην αποτελεσματικότητα των διαλογιστικών πρακτικών μπορεί να λειτουργούν ως παράγοντες που να επηρεάζουν τα αποτελέσματα της εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών, διότι οι θετικές προσδοκίες για μια παρέμβαση λειτουργούν συχνά κατευθυντικά ως προς την αντικειμενικότητα των αποτελεσμάτων της (Stewart-Williams & Podd, 2004).

Ερευνητικοί σχεδιασμοί στο μέλλον θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνήσουν σε διαχρονικό επίπεδο την αλληλεπίδραση των ποσοτικών μεταβλητών των διαλογιστικών πρακτικών. Παρότι στη συγκεκριμένη έρευνα συμπεριλήφθηκαν ποσοτικές παράμετροι ως προς τον διαχωρισμό των συμμετεχόντων ανάλογα με την εμπειρία τους στον διαλογισμό, περαιτέρω έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν σε μακροπρόθεσμες ποσοτικές μεταβλητές, ώστε να εξεταστεί η διάρκεια στον χρόνο των αποτελεσμάτων των διαλογιστικών πρακτικών με περισσότερο τεκμηριωμένο και σαφή τρόπο. Επίσης, πολύ σημαντική θα ήταν και η εξέταση της μεταβλητής της ποιότητας, τόσο της διδασκαλίας,

όσο και της εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών και του ρόλου που αυτή διαδραματίζει (Zeng et al., 2015).

Προτείνεται, επίσης, η διενέργεια μελλοντικών ερευνών σε μεγαλύτερα και διαφορετικά δείγματα, ώστε να γίνουν περαιτέρω αναλύσεις αναφορικά με τις διεργασίες και τα αποτελέσματα των διαλογιστικών πρακτικών. Συγκεκριμένα, η παρούσα έρευνα επικεντρώθηκε σε δείγμα ενηλίκων, ωστόσο τα αποτελέσματα της εφαρμογής του διαλογισμού είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά για τους εφήβους και τα παιδιά. Ενδεικτικά, στην κατεύθυνση αυτή, αξίζει να αναφερθεί η θετική επίδραση των προγραμμάτων ενσυνειδητότητας στη μείωση επιθετικής και αντιδραστικής παιδικής συμπεριφοράς (Singh, Lancioni, Winton et al., 2007), τη μείωση προβλημάτων διαγωγής που σχετίζονται με επιθετικότητα (Singh, Lancioni, Singh et al., 2007), την ελάττωση των συμπτωμάτων του άγχους (Semple et al., 2005), καθώς και των συμπτωμάτων που προέρχονται από τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (Zylowksa, 2008). Συγχρόνως, πλήθος ερευνητικών δεδομένων από τον κλάδο της παιδοψυχολογίας υποστηρίζει τη βελτίωση των συμπεριφορών αυτορρύθμισης και των εκτελεστικών λειτουργιών σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, ύστερα από την εφαρμογή προγραμμάτων ενσυνειδητότητας (Flook et al., 2010), ενώ επιπροσθέτως δείχνουν βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, του αυτοελέγχου και της σχολικής επίδοσης σε παιδιά γυμνασίου (Rosaen & Benn, 2006). Στη σχολική τάξη επικρατεί περισσότερη ευγένεια, υπομονή και ενσυναίσθηση με την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών· η ικανότητα αυξημένης επίγνωσης και συγκέντρωσης στο παρόν και η γνωσιακή ελαστικότητα που συνοδεύουν τον διαλογισμό σχετίζονται με μείωση του στρες, της κατάθλιψης και του άγχους, πέραν των μαθητών, ακόμα και για το διδακτικό προσωπικό (Gold et al., 2010).

Σημαντική ερευνητική δραστηριότητα, ήδη από τη δεκαετία του 1970, επισημαίνει θετικές επιδράσεις του διαλογισμού στους ηλικιωμένους (π.χ. Langer & Rodin, 1976). Ο

υπερβατικός διαλογισμός, για παράδειγμα, έχει φανεί αποτελεσματικός σε επίπεδο ψυχολογικής και σωματικής προαγωγής της υγείας των ηλικιωμένων και πολύ σημαντικός σε επίπεδο μακροβιότητας (Alexander, Chandler, Langer, & Davies, 1989). Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν τον ρόλο του διαλογισμού, κατά συνέπεια, σε περισσότερο ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες, δεδομένης της ευκολίας εφαρμογής του, του χαμηλού κόστους και της αυξημένης του αποτελεσματικότητας.

Επιπροσθέτως, παρά το γεγονός ότι η Δυτική έρευνα πάνω στον διαλογισμό έχει αξιοσημείωτα αυξηθεί τα τελευταία σαράντα χρόνια, το επίκεντρο της έρευνας παραμένει στη συντριπτική πλειοψηφία ατομικό και όχι σχεσιακό, ενώ τα σχεσιακά οφέλη του διαλογισμού θα μπορούσαν να συνδυαστούν άριστα με τη συστημική θεωρία και την οικογενειακή θεραπεία (Pruitt & McCollum, 2010). Πολλά από τα σχεσιακά αποτελέσματα του διαλογισμού μοιάζουν με τις επιδιώξεις της οικογενειακής θεραπείας, γεγονός που σημαίνει ότι ο δυναμικός συνδυασμός των δύο μεθόδων θα είχε πολύ αποδοτικά αποτελέσματα στην προαγωγή των ενδοοικογενειακών σχέσεων.

Για τη μελέτη της υπερβατικότητας έχουν μελετηθεί διάφορες διαστάσεις και πρακτικές που μπορεί να παίζουν διαφοροποιητικό ρόλο, όπως για παράδειγμα το πλαίσιο των ασκούμενων πρακτικών (Montero-Marin et al., 2019) ή η συμμετοχή σε θρησκευτικές κοινότητες με το αντίστοιχο αξιακό σύστημα (Hamblin & Gross, 2013). Συμπεριφορικοί και περισσότερο λειτουργικοί δείκτες και μεταβλητές της θρησκευτικότητας, όπως η συχνότητα της συμμετοχής στα θρησκευτικά τελετουργικά, έχουν συχνά χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση της θρησκευτικότητας και της πνευματικότητας (Fincham, Lambert, & Beach, 2010).Σίγουρα πιο εξειδικευμένοι ερευνητικοί σχεδιασμοί απαιτούνται στο μέλλον για τη μελέτη των δυναμικών ποιοτήτων της υπερβατικότητας και των επιμέρους διαστάσεών της, της πνευματικότητας και της θρησκευτικότητας.

Αξίζει να επισημάνουμε, επίσης, ότι οι διαλογιστικές πρακτικές που έχουν περισσότερο ερευνηθεί είναι οι διαλογισμοί εστιασμένης προσοχής, ανοιχτού ελέγχου και ενσυναίσθησης (Lippelt, Hommel, & Colzato, 2014· Cebolla et al., 2017). Το είδος της επίδρασης από την εφαρμογή των διαλογιστικών πρακτικών είναι πολύ πιθανό να εξαρτάται από διαφορετικά είδη διαλογισμών που πραγματοποιούνται κάθε φορά διότι διαφορετικά είδη διαλογισμού συντελούν σε διαφορετικές ψυχολογικές διεργασίες, οι οποίες με τη σειρά τους θα μπορούσαν να παράγουν διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις (Goyal et al., 2014). Στην παρούσα ποσοτική μελέτη η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων είχε διαλογιστική εμπειρία στους διαλογισμούς που προέρχονται από την *kundalini yoga*, επομένως, μελλοντικές μελέτες θα χρειάζονταν για τη μελέτη των επιδράσεων άλλων διαλογιστικών πρακτικών.

Αρχικά η έρευνα για τις διαλογιστικές πρακτικές στράφηκε στα γνωσιακά, φυσιολογικά και νευροψυχολογικά αποτελέσματα του διαλογισμού, ώστε να διασφαλιστεί ότι ανήκει στα «σκληρά» επιστημονικά πεδία και όχι στις ψευδοεπιστήμες (Vieten et al., 2018). Λιγοστές έρευνες έχουν διεξαχθεί στις μυστικιστικές, και υπερβατικές διαστάσεις των διαλογιστικών πρακτικών. Πολύ λίγες έρευνες έχουν διεξαχθεί στις μυστικιστικές, και υπερβατικές διαστάσεις τω διαλογιστικών πρακτικών, όπως έχουμε σχολιάσει διεξοδικά (Vieten et al., 2018). Μελλοντικές έρευνες θα χρειαζόταν να ερευνήσουν πιο συστηματικά τις μυστικιστικές και υπερβατικές εμπειρίες των διαλογιστικών πρακτικών, συμπεριλαμβάνοντας μετρήσεις πρώτου, δεύτερου και τρίτου προσώπου, ιδιαίτερα λόγω του αυξανόμενου ενδιαφέροντος που αποκτά η διάσταση της υπερβατικότητας σε κοινωνικό και επιστημονικό επίπεδο.

Συγκεκριμένα, επτά στους δέκα ενήλικες στις Η.Π.Α. εκφράζουν την επιθυμία διεύρυνσης της πνευματικότητάς τους (Gallup & Johnson, 2003). Παρότι η προσευχή αποτελεί ένα πολύ συνηθισμένο μέσο προαγωγής της πνευματικότητας, ορισμένες

διαλογιστικές πρακτικές αποτελούν έναν εναλλακτικό τρόπο διεύρυνσης της πνευματικότητας ανεξαρτήτως συνδυασμού τους με θρησκευτικές πεποιθήσεις (Kornfield, 1993). Είναι ενδεικτικό ότι στην έρευνα του Greeson και των συνεργατών του (2011), παρά το γεγονός ότι τα προγράμματα μείωσης του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα που χρησιμοποιήθηκαν αποτελούν κοσμικά προγράμματα, οι μισοί από τους συμμετέχοντες δήλωσαν ότι συμμετείχαν στο εν λόγω πρόγραμμα με σκοπό την εμβάθυνση στην πνευματικότητάς τους.

Όπως έχουμε δει εκτεταμένα προηγουμένως, πολλές μελέτες στις διαλογιστικές πρακτικές έχουν αναδείξει συνάφειες ανάμεσα σε αυτοαναφορικές προαγωγές της ενσυνειδητότητας, των επιπέδων της υπερβατικότητας και της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας. Εντούτοις, λιγοστή εμπειρική έρευνα καταδεικνύει τους επεξηγηματικούς μηχανισμούς και πιο συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές. Η παρούσα μελέτη αναδεικνύει την υπερβατικότητα ως διαμεσολαβητικό μηχανισμό της ενσυνειδητότητας έπειτα από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών. Η ενσυνειδητότητα στη συνέχεια αναδεικνύεται ως επόμενος διαμεσολαβητικός μηχανισμός για την προαγωγή της ψυχολογικής ευεξίας. Τα παρόντα ευρήματα συνάδουν με προηγούμενες ερευνητικές αναφορές για προαγωγή εκφάνσεων της πνευματικότητας μέσα από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). Επίσης, η αύξηση των επιπέδων της πνευματικότητας μέσα από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών συνδέεται με αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας και ψυχικής υγείας (Birnie et al., 2010· Carmody et al., 2008). Άλλωστε, η θεωρητική προσέγγιση ότι διευρυμένη προσοχή και επίγνωση ως προς το ιερό, το υπερβατικό και την αλληλοσυσχέτιση όλων των πραγμάτων προάγει την ενσυνειδητότητα και την ψυχική υγεία συνάδει τόσο με τις Ανατολικές διαλογιστικές παραδόσεις όσο και τη Δυτική ψυχολογική θεωρία (Wallace & Shapiro, 2006).

Αξίζει επίσης να επισημανθεί ότι το πλαίσιο και οι συνθήκες εφαρμογής των διαλογιστικών πρακτικών, όπως η επίδραση της ομάδας, ο ρόλος του δασκάλου, το φυσικό περιβάλλον, η χρήση συγκεκριμένων αντικειμένων και εθιμοτυπικών θα μπορούσαν να μελετηθούν, ώστε να εξεταστεί η επίδρασή τους στην ποιότητα της διαλογιστική πρακτικής, όπως επίσης και ο γενικότερος τρόπος ζωής και η προσωπική φιλοσοφία των διαλογιζομένων. Επίσης, ιδιαίτερη μελέτη χρειάζεται σε σχέση με το πολιτισμικό πλαίσιο, τις προθέσεις και τη στοχοθεσία πίσω από τις διαλογιστικές πρακτικές, διότι, όταν αποπλαισιώνονται οι πρακτικές, υπάρχει ο κίνδυνος να υποβαθμιστούν και να γίνουν πολύ εργαλειακές και επιφανειακές. Η διαπολιτισμική ευαισθησία είναι ιδιαίτερα βαρύνουσα στην κατεύθυνση αυτή, με δεδομένο ότι ο διαλογισμός αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης.

Χρειάζεται, τέλος, ιδιαίτερη προσοχή το γεγονός ότι ακόμα και έμπειροι διαλογιζόμενοι έχουν αναφέρει δυσκολίες από την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών (Shapiro, 1992a,b) και όπως συμβαίνει και με όλες τις ενεργητικές παρεμβάσεις, σημειώνονται εξαιρέσεις ψυχολογικών παρενεργειών, ειδικά σε άτομα με σχετική προδιάθεση (Vieten et al., 2018). Αρνητικές εμπειρίες κατά την εφαρμογή διαλογιστικών πρακτικών, ειδικά σε περιπτώσεις εντατικών σεμιναρίων περιλαμβάνουν υπερένταση, άγχος, κατάθλιψη, ενοχή και παραισθήσεις (Perez-de-Albeniz & Holmes, 2000). Η επίγνωση και η επιμόρφωση των δασκάλων διαλογισμού, των ερευνητών και άλλων επαγγελματιών ψυχικής υγείας σχετικά με τις δυσκολίες που μπορεί να ανακύψουν στα πλαίσια της διδασκαλίας των διαλογιστικών πρακτικών είναι πολύ σημαντική και άπτεται ζητημάτων επιστημονικής δεοντολογίας.

Συμπερασματικά, μέσα από την παρούσα διατριβή ελπίζουμε ότι συμβάλλουμε στην αναβάθμιση της ψυχολογικής έρευνας στη χώρα μας, επιχειρώντας παράλληλα να

συνεισφέρουμε σε ένα γόνιμο διάλογο σε επιστημονικό και κοινωνικό επίπεδο. Ευελπιστούμε ότι με την έρευνα στον διαλογισμό αναδείξαμε ένα πολύ σημαντικό εργαλείο για τον άνθρωπο και την προαγωγή της ψυχολογικής του ευεξίας. Και ο άνθρωπος είναι αυτός που ορ(κ)ιστήκαμε να υπηρετούμε μέσα από την επιστήμη της Ψυχολογίας.

**Βιβλιογραφία**

Abramovitch, H. (1995). The nightmare of returning home: a case of acute onset nightmare disorder treated by lucid dreaming. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 32,* 140-145.

Abric, J. C. (1976). *Jeux, conflits et representations sociales*. Aix-en-Provence: Thèse de Doctorat d'Etat, Université de Provence, Aix-Marseille I.

Abric, J. C. (1987). *Coopération, compétition et representations sociales*. Fribourg: Cousset Del Val.

Abric, J. C. (1994). *Représentations sociales et pratiques*. Paris: PUF.

Abric, J. C. (1995). Κοινωνικές πρακτικές, κοινωνικές αναπαραστάσεις. Στο Γ. Δ.Κατερέλος (Επιμ.), *Δυναμική των κοινωνικών αναπαραστάσεων* (σελ. 101-125). Αθήνα: Οδυσσέας.

Accreditation Council on Graduate Medical Education (1994). *Special requirements for residency training in psychiatry*. Chicago: ACGME.

Ahlin, K. & Kjellgren, A. (2016). Prerequisites for teaching mindfulness and meditation: Experienced teachers from different traditions share their insights. *Journal of Yoga and Physical Therapy 6*(3), doi:10.4172/2157-7595.1000243.

Alexander, C. N., Davies, J. L., Dixon, C., Dillbeck, M. C., & Druker, S. M., Oetzel, R., Muehlman, J. M., & Orme-Johnson, D. W. (1990). Growth of higher stages of consciousness: Maharishi's vedic psychology of human development. In C. N. Alexander & E. J. Langer (Eds.), *Higher Stages of Human Development: Perspectives on Adult Growth* (pp. 286-341). Oxford, UK: Oxford University Press.

Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity : An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 950-964. doi:10.1037/0022-3514.57.6.950

Alexander, C. N., Rainforth, M. V., & Gelderloos, P. (1991). Transcendental meditation, self-actualization, and psychological health: A conceptual overview and meta-analysis. *Journal of Social Behavior & Personality, 6,* 189-247.

Alexander, C. N., Robinson, P., & Rainforth, M. (1994). Treating and preventing alcohol, nicotine, and drug abuse through transcendental meditation: A review and statistical meta-analysis. *Alcoholism Treatment Quarterly, 11,* 13-87. doi:10.1300/J020v11n01_02

Alexander, C. N., Swanson, G. C., Rainforth, M. V., Carlisle, T. W., Todd, C. C., & Oates, R. M. (1993). Effects of the transcendental meditation program on stress reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Anxiety, Stress, & Coping, 6*(3), 245-262. doi:10.1080/10615809308248383

Alexander, R. (2001). *Border Crossings, Comparative Education, 37*(4), 507-523.

Allport, G., & Ross, J. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology, 5,* 432-443.

American Psychiatric Association (1995). Practice guidelines for psychiatric evaluation of adults. *American Journal of Psychiatry, 152,* 64-80.

Anderson, J. & Kryscio, R. (2008). Blood pressure to transcendental meditation: A meta-analysis. *American Journal of Hypertension, 21*(3), 310-316.

Argyle, M., & Beit-Hallahmi, B. (1975). *The social psychology of religion*. London, UK: Routledge & Kegan Paul.

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience, 10,* 410-422.

Arya, P. U. (2001). *Yoga sutras of Patanjali: With the exposition of vyasa: A translation*. Honesdale, Pennsylvania: Paperback.

Athay, M. M. (2012). Satisfaction with Life Scale (SWLS) in caregivers of clinically-referred youth: Psychometric properties and meditation analysis. *Administration*

*and Policy in Medical Health Services Research, 39*, 41-50. doi:10.1007/s10488-011-0390-8

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). *Psychotherapy and Psychosomatics, 84*(1), 30-6. doi:10.1159/000365764

Austin, J. H. (1998). *Zen and the brain: Toward an understanding of meditation and consciousness*. Cambridge, MA: MIT Press.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.

Baer, R., Smith, G., Lykins, E., & Button, D. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 320-342. doi:10.1177/1073191107313003

Baetz, M., & Toews, J. (2009). Clinical implications of research on religion, spirituality, and mental health. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *54*, 292-301.

Barinaga, M. (2003). Buddhism and neuroscience. Studying the well-trained mind. *Science, 302*, 44-46.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital & Family Therapy, 33*, 482-500.

Barrett, D. B., & Johnson, T. M. (2001). World Christian Database: Atheists/nonreligious by country. World Christian trends: William Carey Library. Available from: http://worldchristiandatabase.org/wed/.

Βασιλειάδης, Δ. (2015). *Ομιλία προέδρου ΕΛΙΝΕΠΑ*. doi:2015/06/22/yoga-without-borders-2/

Bauer, M. W., & Gaskell, G. (1999). Towards a paradigm for research on social representations. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 29*(2), 163-186.

Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy. *Archives of General Psychiatry, 62,* 953-959.

Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2001). *Individualization: Institutional individualism and its social and political consequences*. London: Sage.

Bechara, A. (2005). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: A neurocognitive perspective. *Nature Neuroscience, 8,* 1458-1463.

Ben Alaya, D. (2010, July). Representations, knowledge transmission and social transformations. In *10th International Conference on Social Representations* (pp. 05-08).

Benson, H. (1996). Mind over maladies: Can yoga, prayer, and meditation be adapted for managed care? *Hospital and Health Networks, 70,* 26-27.

Benson, H., Alexander, S., & Feldman, C. (1975). Decreased premature ventricular contractions through the use of the relaxation response in patients with stable ischemic heart disease. *Lancet, 2,* 380-382.

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A traatise in the sociology of knowledge.* Garden City, NY: Anchor.

Berry, J. W. (1969). On cross-cultural comparability. *International Journal of Psychology, 4,* 324-336.

Bhasin, R. V. (2007). *Mahabharata*. India: National Publications.

Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L.E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health, 26,* 359-371.

Bishop, S.R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine, 64,* 71-83.

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., …, Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science & Practice, 11,* 230-241.

Black, D. S., & Slavivich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system. *Annals of the New York Academy Science 1373*(1), 13-24.

Bleick, C., & Abrams, A. (1987). The transcendental meditation program and criminal recidivism in California. *Journal of Criminal Justice, 15,* 211-230.

Bless, H., Fiedler, K., & Struck, F. (2004). *Social cognition. How individuals construct social reality*. Hove: Psychology, cop.

Block, D. R. (2004). Spirituality, complexity and career counselling. *Professional School Counselling, 7,* 343-350.

Bloomfield, H. H., Cain, M. P., & Jaffe, D. T. (1975). *TM8: Discovering inner energy and overcoming stress.* New York, NY: Delacorte Press.

Bogart, G. (1991). The use of meditation in psychotherapy: a review of the literature. *American Journal of Psychotherapy, 45,* 382-412.

Bohart, A. (1983, April). *Detachment: A variable common to many psychotherapies?* Paper presented at the 63rd Annual Convention of the Western Psychological Association, San Francisco, CA.

Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress-reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 68*(6), 539-44. doi:10.1016/j.psychores.2009.10.005

Bond, M. (2003). The pursuit of happiness. New Science, 179, 40-47.

Bond, K., Ospina, M. B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D. M., Buscemi, N., …, Carlson, L. (2009). Defining a complex intervention: The development of demarcation criteria for "meditation". *Psychology of Religion and Spirituality, 1*(2), 129-137.

Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility and aggression by reducing rumination? *Aggressive Behavior, 36,* 28-44.

Bormann, J. E. & Carrico, A. (2009). Increases in positive reappraisal coping during a group-based mantram intervention mediates reductions in anger in HIV positive persons. *International Journal of Behavioral Medicine, 16,* 74-80.

Bormann, J. E, Hurst, S. & Kelly, A. (2013). Responses to mantram repetition program from veterans with posttraumatic stress disorder: A qualitative analysis. *Journal of Rehabilitation Research and Development, 50*(6), 769-784.

Boss, P., Dahl, C. M., & Kaplan, L. (1996). The use of phenomenology for family therapy research: The search for meaning. In D. H. Sprenkle & S. M. Moon (Eds.), *Research methods in family therapy* (pp. 83-106). New York, NY: Guilford Press.

Bourdieu, P. (1979). *La distinction: critique sociale du jugement*. Paris: Minuit.

Bourhis, R. Y., & Montreuil, A. (2013). *Methodological issues related to the Host Community Acculturation Scale (HCAS) and the Immigrant Acculturation Scale (IAS): An update* (UQAM Working Paper). Montreal, Canada: Université du Québec à Montréal.

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., …, Marlatt, A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviours, 20,* 343-347.

Brach, T. (2003). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha.* New York, NY: Bantam.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3,* 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa

Breakwell, G. M. (1993). Social Representations and Social Identity. *Papers in Social Representations, 2*(3), 1-217.

Breakwell, G. M. (2001). Social representational constraints upon identity processes. In K. Deaux & G. Philogene (Eds.), *Representations of the social: Bridging theoretical traditions* (pp. 271-284). Oxford: Blackwell Bublishing.

Breiter, H. C., & Rauch, S. L. (1996). Functional MRI and the study of OCD: From symptom provocation to cognitive-behavioral probes of cortico-striatal systems and the amygdala. *NeuroImage*, *4*, 127-138.

Brennan, C., & Stevens, J. (1998). A grounded theory approach towards understanding the self- perceived effects of meditation on people being treated for cancer. *The Australian Journal of Holistic Nursing, 5*, 20-26.

Brewer J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J.R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2007). *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *2*, 313-22.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J. and Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108*, 20254-9.

Broadfoot, P. (2006, June). *Time for a paradigm shift? From comparative education to comparative learnologies*. Paper presented at The Comparative and International Education Special Interest Group, BERA, London Metropolitan University, London.

Brown, K. W., Goodman, R. J., & Inzlicht, M. (2013). Dispositional mindfulness and attenuation of neural responses to emotional stimuli. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 8*(1), 93-99.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822-848.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology Science & Practice, 11,* 242-248.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237.

Brown, K. W., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology, 37,* 2037-2041.

Brown, R. (1995). *Prejudice: It's social psychology*. Oxford, UK: Blackwell.

Bruce, N., Shapiro, S. L., Constantino, M. J., & Manber, R. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 47*(1), 83-97.

Brummans, B. H. J. M. (2014). Pathways to mindful qualitative organizational communication research. *Management Communication Quarterly, 28*, 440-447.

Bstan-'dzin-rgya-mtsho. (2011). *Beyond religion: Ethics for a whole world.* New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Buckner, R. L., & Carroll, D. C. (2007). Self-projection and the brain. *Trends in Cognitive Sciences, 11,* 49-57.

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review, 26,* 17-31.

Γεώργας, Δ. (1995). *Κοινωνική Ψυχολογία.* Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Cahn, B. R., & Polish, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin, 132*(2), 180-211, (American Psychological Association).

Campbell, E. (2006). Ethical bases of moral agency in teaching. *Teachers and Teaching, 10*(4), 409-428. doi:10.1080/1354060042000224142

Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine, 65*, 571-581.

Carmody, J. (2009). Evolving conceptions of mindfulness in clinical settings. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*, 270-280.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(1), 23-33.

Carmody, R., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research, 64*(4), 393-403.

Carretero-Dios, H., & Perez, C. (2007). Standards for the development and review of instrumental studies: Considerations about test selection in psychological research. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 7*, 863-882.

Carrington, P. (2007). Modern forms of mantra meditation. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 363-392). New York, NY: The Guilford Press.

Carroll, M. (2005). Divine therapy: Teaching reflective and meditative practices. *Teaching Theology and Religion (Wiley) 8*(4), 232-238.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucon, D. H. (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement. *Behavior Therapy, 35*, 471-494.

Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing, 23*(3), 287-304.

Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2011). Self-regulation of action and affect. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 3–21). New York, NY: Guilford Press.

Castellanos, F. X., & Proal, E. (2012). Large-scale brain system in ADHD: Beyond the prefrontal-striatal model. *Trends in Cognitive Sciences, 16*(1), 17-26.

Castellanos, F. X., Sonuga-Barke, E. J. S., Milham, M. P., & Tannock, R. (2006). Characterizing cognition in ADHD: Beyond executive dysfunction. *Trends in Cognitive Science, 10*, 117-124.

Castillo, R. J. (1991). Divided consciousness and enlightment in Hindu yogis. *Anthropology of Consciousness, 2*(3-4), 1-6.

Cebolla, A., Campos, d., Galiana, L., Oliver, A., Tomas, M. J., Feliu-Soler, A., Soler, J., Garcia-Campayo, J., Demarzo, M., & Banos, M. (2017). Exploring relations among mindfulness facets and various meditation practices: Do they work in different ways? *Consciousness and Cognition, 49*, 172-180.

Chambless, D.L., & Ollendick, T.H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. *Annual Review of Psychology, 52*, 685-716.

Chan, R. R. (2014). Mantra meditation as a bedside spiritual intervention. *MedSurg Nursing, 23*(2), 84-88.

Chan, D., & Woollacott, M. (2007). Effects of level of meditation experience on attentional focus: Is the efficiency of executive or orientation networks improved? *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 13*, 651-657.

Chandler, H., Alexander, C. N., & Heaton, D. (2005). The transcendental meditation program and postconventional self-development: A 10-year longitudinal study. *Journal of Social Behavior and Personality 17*(1), 93-121.

Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., …, Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness based stress reduction program

on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health, 20,* 141-147.

Chiesa, A. (2009). Zen meditation: An integration of current evidence. *Journal of alternative and Complementary Medicine, 15,* 585-592.

Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review of literature and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15,* 593-600.

Chiesa, A. & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine, 40*(8), 12391242.

Christidou, V., Dimopoulos, K., & Koulaidis, V., (2004). Constructing Social Representations of Science and Technology: The role of metaphors in the Press and the Popular Scientific Magazines. *Public Understanding of Science,13*(3).

Chu, L. (2009). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health, 26*(2), 169-180. doi:10.1002/smi.1289

Claxton, G. (1986). *Beyond psychotherapy: The impact of eastern religions on psychological theory and practice*. London: Wisdom Publications.

Clémence, A. (2001). Social positioning and social representations. In Deaux, K. E., & Philogène, G. E. (Eds.). *Representations of the social: Bridging theoretical traditions* (pp. 83-95). Oxford, UK: Blackwell.

Coccaro, E. F., McCloskey, M. S., Fitzgerald, D. A., & Phan, K. L. (2007). Amygdala and orbitofrontal reactivity to social threat in individuals with impulsive aggression. *Biological Psychiatry, 62,* 168-178.

Cohen, A. B., Wu, M. S., & Miller, J. (2016). Religion and culture: Individualism and collectivism in East and West. *Journal of Cross-Cultural Psychology 47*(9), 1236-1249.

Corbetta, P. (2003). *Social research: Theory, methods and techniques*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage.

Cornelissen, M. (2003). The need for the Indian tradition. *Psychological Studies, 48,* 38-52.

Coster, G. (1934). *Yoga and Western psychology*. London, England: Oxford University Press.

Crane, R. S., Kuyken, W., Williams, J. M. G., Hastings, R. P., Cooper, L., & Fennell, M. J. V. (2012). Competence in teaching mindfulness-based courses: Concepts, development and assessment. *Mindfulness, 3,* 76-84.

Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, *CA: Sage Publications.*

Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness-stress-buffering account. *Current Directions in Psychological Science,* 1-7. doi:10.1177/0963721414547415

Creswell, J. D., Myers, H. F., Cole, S. W., & Irwin, M. R. (2009). Mindfulness meditation training effects on CD4+T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity, 23,* 184-188.

Creswell. J. D., Pacilio, L. E, Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology, 44,* 1-12.

Creswell, J., & Plano Clark, V. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Culliford, L. (2002). Spirituality and clinical care. *British Medical Journal, 325,* 1434-143.

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Science, 19*(9), 515-523.

Dalai Lama, & Cutler, H. C. (2009). *The art of happiness: A handbook for living, 10th anniversary edition*. New York, NY: Riverhead Books.

Damasio, A.R. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain.* New York, NY: Harcourt.

Das, S. (1997). *Awakening the Buddha within.* New York, NY: Broadway.

Davidson, R.J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist, 55,* 1196-1214.

Davidson, R., & Goleman, D. (1977). The role of attention in meditation and hypnosis: a psychobiological perspective on transformations of consciousness. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 25,* 291-308.

Davidson, R. J., & Harrington, A. (2002). *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. New York, NY: Oxford University Press.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, …, Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine, 65,* 564-570.

Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Budha's brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Process Magazine, 25*(1), 176-174.

Davis, M. D., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208.

De Castro, J. M. (2015). Meditation has stronger relationships with mindfulness, kundalini, and mystical experiences than yoga or prayer. *Conscious Cognition, 35*, 115-27. doi:10.1016/j.concog.2015.04.022

Decety, J., Chen, C., Harenski, C., & Kiehl, K.A. (2013). An fMRI study of affective perspective taking in individuals with psychopathy: imagining another in pain does not evoke empathy. *Frontiers in Human Neuroscience, 7,* 489.

Decety, J., & Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy. B*ehavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3,* 71-100.

Deikman, A. J. (1966). Deautomatization and the mystic experience. *Psychiatry, 29,* 324-348.

Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences, 44,* 1235-1245.

Demarzo, M., Montero-Marin, J., Cuijpers, P., Zabaleta-del-Olmo, E., Mahatani, K. R., Vellinga, A., Vicens, C., Lopez-del-Hoyo, Y., & Garcia-Campayo, J. (2015). *Annals of Family Medicine, 13*(6), 573-582.

Demes, K. A., & Geeraert, N. (2014). Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(1), 91-109. doi:10.1177/0022022113487590

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). *Handbook of qualitative research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Deschamps, J. C., & Moliner, P. (2012). *L'identité en psychologie sociale: des processus identitaires aux représentations sociales*. Paris: Armand Colin.

Deurr, M. (2004). *A powerful silence: The role of meditation and other contemplative practices in American life and work.* Northampton, MA: Center for Contemplative Mind in Society.

Didonna, F., & Bosio, V. (2012). Assessing mindfulness skills: A validation study of the Italian version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale, 18*(3), 261-284.

Diener, E, & Seligman, M. (2004) Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*, 1-31.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125,* 276-302.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24,* 25-41.

di Nardo, P. A., & Raymond, J. B. (1979). Locus of control and attention during meditation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(6), 1136-1137. doi:10.1037/0022-006x.47.6.1136

Ding, X., Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2014). Improving creativity performance by short-term meditation. *Bahavioral and Brain Functions, 10,* 9.

Ditto, B., Eclache, M., & Goldman, N. (2006). Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Annals of Behavioral Medicine, 32,* 227-234.

Doise, W. (1986). *Levels of explanation in social psychology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Doise, W. (1992). L'ancrage dans les études sur les représentations sociales. *Bulletin de Psychologie, 45*(405), 189-195.

Donahue, M. (2009). Where religion faculty meet students' worlds: Lessons from the GTU preparing future faculty project. *Religion & Education, 36*(2.), 1-4

Donaldson-Feilder, E. J., & Bond, F. W. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance & Counselling, 32,* 187-203.

Driessnack, M., Sousa, V. D., & Mendes, I. A. C. (2007). An overview of research designs relevant to nursing: part 2: qualitative research designs. *Revisit Latino-Americana de Enfermagem, 15*(4), 684-688.

Duerr, M. (2004). *A powerful silence: The role of meditation and other contemplative practices in American life and work.* Northampton, MA: Center for Contemplative Mind in Society.

Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent-training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 34*(4), 779-91.

Durkheim, É. (1898). Représentations individuelles et représentations collectives. *Revue de Métaphysique et de Morale, 6*(3), 273-302.

Eckersley, R. (2005). *Well and good: Morality, meaning and happiness*. 2nd ed. Melbourne: Text Publishing.

Eifring, H. (2013). Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Technical aspects of devotional practices. In H. Eifring (Ed.), *Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Cultural Histories* (pp. 1-16). New York, NY: Bloomsbury Academic.

Einoo, S. (2009). *Genesis and development of Tantrism*. University of Tokyo: Institute of Oriental Culture.

Elcheroth, G., Doise, W., & Reicher, S. (2011). On the knowledge of politics and the politics of knowledge: How a social representations approach helps us rethink the subject of political psychology. *Political Psychology, 32*(5), 729-758.

Eliade, M. (1967). *Ο σαμανισμός και οι αρχαϊκές τεχνικές της έκστασης*. Αθήνα: Χατζηνικολή.

Eliade, M. (1980). *Γιόγκα. Αθανασία και ελευθερία*. Ε. Τσούτη (Επιμ.). Αθήνα: Χατζηνικολή.

Ellens, J. H. (2008). *Understanding religious experiences: What the Bible says about spirituality*. Westport, Connecticut: Praeger.

Elliot, M., & Hayward, R. D. (2009). Religion and life satisfaction worldwide: The role of government regulation. *Sociology of Religion, 70*(3), 286-310.

Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religion-health connection : Evidence, theory and future directions. *Health Education and Behavior, 25*(6), 700-720.

Emavardhana, T., & Tori, C. D. (1997). Changes in self-concept, ego defense mechanisms, and religiosity following seven-day Vipassana meditation retreats. *Journal for the Scientific Study of Religion, 36,* 194-206.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61,* 731-745.

Epstein, M. (1988). The deconstruction of the self: Ego and "egolessness" in Buddhist Insight meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology, 20,* 61-69.

Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker*. San Francisco: Harper Collins.

Epstein, M. (2017). *Ανθρωπιστικές εφευρέσεις και ηθική της μοναδικότητας*. Αθήνα: Ροές.

Etkin, A., Klemenhagen, K. C., Dudman, J. T., Rogan, M. T., Hen, R., Kandel, & Hirsch, J. (2004). Individual differences in trait anxiety predict the response of the basolateral amygdala to unconsciously processed fearful faces. *Neuron, 44,* 1043-1055.

Everly, G. S., & Lating, J. M. (2002). *A clinical guide to the treatment of human stress response.* New York, NY: Springer.

Fan, J., MacCandliss, B., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience, 14*(3), 340-7.

Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. (2011). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2*(4), 313-22. doi:10.1093/scan/nsm030

Fawcett, J. (1992). Suicide risk factors in depressive disorders and panic disorder. *Journal of Clinical Psychiatry, 53,* 9-13.

Feer, L., & Pali Text Society. (1991). *The Samyutta-nikaya of the Sutta-pitaka*. Oxford: Pali Text Society.

Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and lovingkindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, *48,* 1002-1011.

Fenwick, P. (1987). *Meditation and the EEG, in the psychology of meditation*. Edited by West M. Oxford, England, Clarendon Press.

Fergusson, L. (1993). Field independence, transcendental meditation, and achievement in college art: A re-examination. *Perceptual and Motor Skills*, *77,* 1104-1106.

Feuerstein, G. (2001). *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice*. Prescott, AZ: Hohm Press.

Feuerstein, G. (2006). Yoga and Meditation (Dhyana). *Moksha Journal*, *1*. Retrieved from https://www.santosha.com/moksha/meditation1.html

Fincham, F. D., Lambert, N. M., & Beach, S. R. H. (2010). Faith and unfaithfulness: Can praying for your partner reduce infidelity? *Journal of Personality and Social Psychology*, *99,* 649-659. doi:10.1037/a0019628

Fiori, K. L., Brown, E. E., Cortina, K. S., & Antonucci, T. C. (2006). Locus of control as a mediator of the relationship between religiosity and life satisfaction: Age, race and gender differences. *Mental Health, Religion and Culture*, *9,* 239-263.

Fisak, B., & von Lehe, A. C. (2012). The relation between the five facets of mindfulness and worry in a non-clinical sample. *Mindfulness*, *3*(1), 15-21.

Fiske, S. T. (1998). Stereotyping, prejudice, and discrimination. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 357–411). New York, NY: McGraw-Hill.

Flanagan, O. (1991). *Consciousness reconsidered*. Cambridge, Mass.: MIT.

Flanagan, O. (2011). Philosophy: Meditation in mind. *Nature*, *480*(178).

Flick, U. (2006). *An Introduction to qualitative research* (3rd ed.). London: Sage Publication. Fraser, C. (1994). Attitudes, social representations and widespread beliefs. *Papers in Social Representations, 3,* 13-25.

Flickstein, M. (2001). *Swallowing the river Ganges: A practice guide to the path of purifications*. Boston, MA: Wisdom.

Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., ..., Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, *26*(1), 70-95.

Frazer, C. (1994). Attitudes, social representations and widespread beliefs. *Papers on Social Representations, 3,* 1-13.

Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestine, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M. M., …, Salzberg, S. (2017). Positive emotion correlates of meditation practice: A comparison of mindfulness meditation and loving-kindness meditation. *Mindfulness, 8,* 1623-1633.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 5,* 1045-1062.

Freedman, B. (2005). *Rescuing the Future*. Unpublished manuscript.

Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38,* 234-246.

Freud, S. (1932). The acquisition and control of fire. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 22,* 183-194.

Fryling, M. J., Wallace, M. D., & Yassine, N. J. (2012). Impact of treatment integrity on intervention effectiveness. *Journal of Applied Behavioral Analysis, 45*(2), 449-453.

Gackenbach, J. (1992). *Interhemispheric EEG coherence in REM sleep and meditation: the lucid dreaming connection, in The Neuropsychology of Sleep and Dreaming*. Edited by Antrobus, J., Bertini M. Hillsdale, NJ, Erlbaum.

Gale, J. (2009). Meditation and relational connectedness: Practices for couples and families. In F. Walsh (Ed.), *Spiritual resources in family therapy* (2nd ed., pp. 247–266). New York, NY: Guilford Press.

Gallup, G., & Johnson, B. R. (2003). New index tracks "spiritual state of the union" Gallup Poll News Service. Retrieved from http://www.gallup.com/poll/7657/New-Index-Tracks-Spiritual-State-Union.aspx

Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness, 2,* 59-67.

Garland, E., Gaylord, S., & Park, J., (2009). The role of mindfulness in positive appraisal. *Explore 5*(1), 37-44.

Geller, S., & Greenberg, L. (2011). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Gellner, E. (1992). *Racism and culture: The historical role of rationality and rationalism.* Oxford and Cambridge: Blackwell.

Gelso, C. J., Hayes, J. A. (1998). *The psychotherapy relationship: Theory, research, and practice.* New York, NY: John Wiley & Sons Inc.

Gelso, C. J., Kelley, F. A., Fuertes, J. N., & Marmarosh, C. L. (2005). Measuring the relationship in psychotherapy: Initial validation of the therapist form. *Journal of Counselling Psychology, 52*(4), 640-649.

George, L. K., Ellikson, C. G. & Larson, D. B. (2002). Explaining the relationship between religious involvement and health. *Psychological Inquiry, 13,* 190-200.

Gergen, K. J. (1989). Social psychology and the wrong revolution. *European Journal of Social Psychology, 19,* 463-484

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford.

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.

Gerson, L. P. (1996). *The Cambridge Companion to Plotinus*. Cambridge University Press.

Gethin, R., 2001. *The Buddhist Path to Awakening*. Oxford: Oneworld.

Giluk, T. L. (2009). Mindfulness big five personalities, and affect: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47,* 805-811.

Gimello, R. (1978). *Mysticism and meditation, in mysticism and philosophical analysis*. Edited by Katz S. Oxford, England, Oxford University Press.

Gold, E., Smith, A., Hopper, L., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(2), 184-189.

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10,* 83-91.

Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. London, UK: Shambhala.

Goleman, D. (1977). *The varieties of meditative experience*. New York, NY: Dutton.

Goleman, D. (1980). A map for inner space. In R. N. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Beyond ego* (pp. 141–150). Los Angeles: J. P. Tarcher.

Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York, NY: Tarcher.

Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.* New York, NY: Bantam.

Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44,* 456-466.

Goodwin, C. (2005). A history of modern psychology. Hoboken, NJ: Wiley.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E., Gould, N., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., …, Haythornthwaite, J. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being. *JAMA International Medicine, 174*(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10,* 214-219.

Greenway, A. P., Meagan, P., Turnbull, S., & Milne, L. C. (2007). Religious coping strategies and spiritual transcendence. *Mental Health, Religion and Culture, 10,* 325-333.

Greeson, J. M., Webber, D. M., Smoki, M. J., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Suarez, E. C., & Wolever, R. Q. (2011). Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after Mindfulness-Based Stress Reduction. *Journal of Bahavioral Medicine, 34,* 508-518.

Grimes, J. A. A. (1996). *Concise dictionary of Indian philosophy: Sanskrit terms defined in English.* New York, NY: State University of New York Press.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(1), 35-43.

Gruzelier, J., & Brow, T. (1985). Psychophysiological evidence for a state theory of hypnosis and susceptibility. *Journal of Psychosomatic Research, 29,* 287-302.

Guest, G., MacQueen, K. M., & Namey, E. E. (2012). *Applied thematic analysis.* Oxford, UK: Sage Publications.

Guimelli, C., & Abric, J. (2007). La représentation sociale de la mondialisation : Rôle de l'implication dans l'organisation des contenus représentationnels et des jugements évaluatifs. *Boulletin de Psychologie, 487,* 49-58.

Gunaratana, H. (1980). *A critical analysis of the jhanas in Theravada Buddhist meditation*. Thesis (PhD) - The American University Washington, D C, 1980, University Microfilms International, Ann Arbor.

Hadot, P. (1995). *Philosophy as a way of life.* Oxford, UK: Blackwell.

Hall, S. (1999) 'Encoding/Decoding', pp. 51-61 in Marris, P. and S. Thornham (eds) *Media Studies. A Reader*. Edinburgh: Edinburgh University Press (originally 1973).

Hamblin, R., & Gross, A. M. (2013). Role of religious attendance and identity conflict in psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, *52*(3), 817-827. doi:10.1007/s10943-011-9514-4

Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness*. Boston, MA: Beacon Press.

Hanh, T. N. (2006). *Present moment wonderful moment mindfulness verses for daily living*. Berkeley, CA: Parallax.

Hanley, C. P., & Spates, J. L. (1978). Transcendental meditation and social psychological attitudes. *The Journal of Psychology, 99,* 121-127.

Hardiman, P., & Simmonds, J. G. (2013). Spiritual well-being, burnout, and trauma in counsellors and psychotherapists. *Mental Health, Religion & Culture, 16*(10), 1044-1055.

Hariharananda, P. (2012). *A collection of instructions on kriya yoga.* Varanasi, India: Prajna Publication.

Hart, W. (1987). *The art of living: Vipassana meditation: As taught by S.N. Goenka.* San Francisco, CA: HarperOne.

Haruki, Y. (1996). C*omparative and psychological studies on meditation*. Tokyo: Wadesa University Press.

Harvey, P. (2004). *An introduction to Buddhism*. New Delhi, India: Cambridge University Press.

Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C. D., Duncan, E., & Barsalou L. W. (2012). Mind wandering attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *Neuroimage, 59,* 750-60.

Haverkamp, B. E., & Tashiro, T. D. (2007). Cognitive Structures and Motives as Barriers to Insight: Contributions from Social Cognition Research. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *Insight in psychotherapy* (1st ed., pp. 355-374). Washington, DC: American Psychological Association.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639-665. doi:10.1016/s0005-7894(04)80013-3

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bisset, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., …, McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Records, 54,* 553-578.

Henwood, K., & Pidgeon, N. (1994). Beyond the qualitative paradigm: A framework for introducing diversity within qualitative psychology. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 4,* 225-238.

Herzich, C. (1973). La représentation sociale. In S. Moscovici (Ed), *Introduction a la psychologie sociale*. Paris: Larousse.

Hill, P. C. & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist, 58,* 64-74.

Hill, P., Pargament, K., Wood, R., McCullough M., Swyers, J., Larson, D., & Zinnbauer, B. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 30,* 51-77.

Hilton, J. L., & Von Hippel, W. (1996). Stereotypes. *Annual Review of Psychology, 47*, 237-271.

Hoge, E.A., Bui, E., Goetter, E., Robinaugh, D.J., Ojserkis, R.A., Fresco, & Simon, N. (2014). Change in decentering mediates improvement in anxiety in mindfulness-based stress reduction for generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 39*(2), 228-235.

Hogg, M., & Abrams, D. (1988). *Social identifications: A social psychology of intergroup relations and group processes*. London and N.Y: Routledge.

Höijer, B. (2011). Social Representations Theory. A New Theory for Media Research. *Nordicom Review 32*(2), 3-16.

Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50,* 222-227.

Hölzel, B. K., Lazar, S. K., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective**.** *Perspectives on Psychological Science 6*(6), 537-559.

Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., & Stark, R. (2006, May). *Wie wirkt Achtsamkeit? Eine Interviewstudie mit erfahrenen Meditierenden* (How does mindfulness work? An interview study with experienced meditators). Paper presented at the 24th Symposium of the Section for Clinical Psychology and Psychotherapy of the German Society for Psychology, Würzburg, Germany.

Hood, R. W. (2005). Mystical, spiritual and religious experiences. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 348-364). New York, NY: The Guildford Press.

Horenczyk, G., Jasinskaja-Lahti, I., Sam, D. L., & Vedder, P. (2013). Mutuality in acculturation toward an integration. *Zeitschrift für Psychologie, 221*(4), 205-213.

Horowitz, M. C. (2005). *New dictionary of the history of ideas* (Vol. 1). New York, NY: Charles Scribner's Sons.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 2009, 1*(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion, 8*(5), 720-724.

Huxter, M. J. (2007). Mindfulness as Therapy from a Buddhist Perspective. In D. A. Einstein (Ed.), *Innovations and advances in cognitive-behaviour therapy* (pp. 43-53). Bowen Hills, Qld.: Australian Academic Press.

Hyman S., & Nestler, E. (1997). Initiation and adaptation: A paradigm for understanding psychotropic drug action. *American Journal of Psychiatry, 154*, 440-441.

Infante, J., Peran, F., Martinez, M. Roldan, A., Poyatos, R., Ruiz, C., …, Garrido, F. (1998). ACTH and beta-endorphin in transcendental meditation. *Physiology of Behaviour, 64*, 311-315.

Ireland, M. J. (2012). *Meditation: An Exploration of Practice Dimensions, Processes, and Psychological Health and Functioning Outcomes*. Thesis (PhD), The University of Queensland (2012), Australia.

Ίσαρη, Φ., & Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2018). *Η ποιοτική έρευνα στη συμβουλευτική ψυχολογία.* Αθήνα: Πεδίο.

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ., (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο http://hdl.handle.net/11419/5826

Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Garner, H. E., & Prashar, K. (2009). Linking religion and spirituaity with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion & Health, 48,* 1. doi:10.1007/s10943-011-9540-2

Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Κριτική.

Jacobs, T. L., Epel, E. S., Liz, J., Blackburn, E. H., Owen M., Wolkowitz, O. M., et. al. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology, 36,* 664-681.

Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine, 33,* 11-21.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9,* 188-205.

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York, NY: Henry Holt and Co.

James, W. (1985). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Cambridge, MA: Harvard University.

Janakanda S. (1992). *Yoga, tantra and meditation in daily life*. London: Rider.

Jedrczak, A., Beresford, M., & Clements, G. (1985). The TM-Sidhi program, pure consciousness, creativity and intelligence. *Journal of Creativity and Behavior, 19,* 270-275.

Jevning, R., Anand, R., Biedenbach, M., & Fernando, G. (1996). Effects on regional cerebral blood flow of transcendental meditation. *Physiology of Behaviour, 59,* 339-402.

Jevning, R., Wallace, R. K., & Beidebach, M. (1992). The physiology of meditation: A review: A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews 16*(3), 415-424.

Jha, A.P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7,* 109-119.

Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion, 10,* 54-64.

Jha, G. (1920). *Manusmṛti with the Manubhāṣya of Medhātithi*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.

Jinpa, T. (2015). *A fearless heart: How the courage to be compassionate can transform our lives*. New York, NY: Penguin Random House.

Jodelet, D. (1989a). Représentations sociales: un domaine en expansion. In D. Jodelet (Ed.), *Les Représentations sociales.* Paris: Presses Universitaires de France.

Jodelet, D. (1989b). *Folies et représentations sociales.* Paris: Presses Universitaires de France.

Jodelet, D. (1991). *Madness and social representations*. Berkeley: University of California Press.

Jodelet, D. (1995). Κοινωνική αναπαράσταση: φαινόμενα, έννοια και θεωρία. Στο Στ. Παπαστάμου & Α. Μαντόγλου, (Επιμ.), *Σύγχρονες έρευνες στην κοινωνική ψυχολογία. Κοινωνικές αναπαραστάσεις*. Αθήνα: Οδυσσέας.

Joffe, H. (2002) Social representations and health psychology. *Social Science Information, 41*(4), 559-580.

Johnson, R., & Onwuegbuzie, A. (2004). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time has Come. *Educational Researcher, 33*(7), 14-26.

Jones, L. E. (2007). *The jewel in the heart of the lotus: Bringing Buddhist wisdom and compassion to psychotherapy*. PhD thesis, Victoria University. Retrieved from http://vuir.vu.edu.au/1508/

Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L.-G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness, 2,* 49-58.

Joseph, M. (1998). The effect of strong religious beliefs on coping with stress. *Stress Medicine 14*(4), 219-224.

Joseph, S., Linley, P. A., & Maltby, J. (2006). Positive psychology, religion and spirituality. *Mental Health, Religion and Culutre, 9*(3), 209-212.

Josipovic, Z. (2014). Neural correlates of nondual awareness in meditation. *Annals of the New York Academy of Science, 1307,* 9-18.

Josipovic, Z. (2016). Love and compassion meditation: A nondual perspective. *Annals of the New York Academy of Science, 1373*(1), 65-71.

Jung, C. G. (1932). *The Psychology of Kundalini Yoga. Notes of the Seminar Given in 1932*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1958). *Psychology and Religion: West and East*. New York, NY: Bollingen Foundation

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4,* 33-47.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman, & J. Garin (Eds), *Mind/body medicine* (pp. 259-276). Yonkers, NY: Consumer Reports.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.* New York, NY: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10,* 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. London, UK: Piatkus Books Ltd.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Vicenza, Italy: Springer.

Kabat-Zinn, J., & Ludwig, D. (2008). Mindfulness in medicine. *JAMA, 300*(11), 1350-1353.

Kabat-Zinn, J., Massion, A., Kristeller, J., Peterson, L., Fletcher, K., Pbert, L., …, Santorelli, S. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress-reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry, 149,* 936-943.

Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., …, Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine, 60*(5), 625-632.

Kabat-Zinn, J., Whitworth, J., Burney, R., & Sellers, W. (1987). Four-year follow up of a meditation-based program for the regulation of chronic pain: Treatment outcome and compliance. *Clinical Journal of Pain, 2,* 159-173.

Kagan, J., Resnick, S., & Snidman, N. (1998). Biological basis of childhood shyness. *Science, 240,* 167-171.

Kandel, E. (1999). Biology and the future of psychoanalysis: A new intellectual framework for psychiatry revisited. *American Journal of Psychiatry, 156,* 505-524.

Kandel, E., & Schwartz, J. (1991). *Principles of neural science.* New York, NY: Elsevier Science.

Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration and the management of mental fatigue. *Environment and Behavior, 33,* 4.

Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology, 44,* 23-52.

Kasamatsu, A., & Harai, T. (1966). An electroencephalographic study on Zen meditation (zazen). *Folia Psychiatrica et Neurologia Japonica, 20,* 315-336.

Kelle, U. (1992). *Empirisch begründete Theoriebildung. Zur Logik und Methodologie interpretativer Sozialforschung*. PhD thesis. Universität Bremen, Bremen, Germany. http://www.gbv.de/dms/hebis-darmstadt/toc/3322370X.pdf

Kelle, U. (2005). *"Emergence" vs. "Forcing" of Empirical Data? A crucial problem of "Grounded Theory" Reconsidered.* Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research, 6(2). Ανακτήθηκε από http://nbnresolving.de/ urn:nbn:de:0114-fqs0502275

Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29,* 727-755.

Kelly, G. (1996). Using meditative techniques in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, *36,* 49-66.

Keng, S.-L., Smoki, M.-J., & Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1041-1056.

Kerr, C. E., Josyula, K., & Littenberg, R. (2011). Developing an observing attitude: An analysis of meditation diaries in an MBSR clinical trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *18,* 80-93.

Keune, P. M., & Forintos, D.-P. (2010). Mindfulness meditation: A preliminary study on meditation practice during everyday life activities and its association with well-being. *Psihologiske Teme, 19*(2), 373-386.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519-528.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 12,* 330-932.

King, M., Speck, P., & Thomas, A. (2001). The Royal Free Interview for Spiritual and religious Beliefs: Development and validation of a self-report version. *Psychological Medicine, 31,* 1015-1023. doi:10.1017/S003329170105416z

Κιούλος, Κ., & Μπεργιαννάκη, Ι. (2014). Θρησκευτικότητα, πνευματικότητα και κατάθλιψη. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 31*(3), 263-271.

Kioulos, K., Bergiannaki, J., Glaros, A., & Vassiliadou, M. (2015). Religiosity dimensions and subjective health status in Greek students. *Psychiatriki, 26*(1), 38-44.

Kirmayer, L. J. (2007). Psychotherapy and the cultural concept of the person. *Transcultural Psychiatry, 6,* 117-190.

Kirmayer, L. J. (2015). Mindfulness in cultural context. *Transcultural Psychiatry*, *52*(4), 447-469.

Kirnpatrick, L. A. (2005). *Attachment, evolution and the psychology of religion*. New York, NY: Guilford Press.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., …, Hofman, S. G. (2013). *Clinical Psychology Review*, *33*(6), 763-771.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction in healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78,* 519- 528.

Klostermaier, K. K. (2006). *Hinduism: A short history*. Oxford, England: Oneworld.

Knight, J. (2004). Religion and science: Buddhism on the brain. *Nature*, *432*(7018), 670-670. doi:10.1038/432670a

Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *54*(5), 283-291.

Koenig, H., McCullough, M., & Larson, D. (2001). *Handbook of religion and health, 18.* New York, NY: Oxford University Press.

Κονδύλης, Π. (2004). *Ο ευρωπαϊκός διαφωτισμός*. Τόμος ΙΙ. 4η έκδοση. Αθήνα: Θεμέλιο.

Kornfield, J. (1993). *Teachings of the Buddha*. Boston, MA: Shambhala.

Krause, N. (2010). Religious involvement, humility, and self-rated health. *Social Indicators Research, 98,* 23-39. doi:10.1007/s11205-009-9514-x

Kristeller, J. L. (2010). Spiritual engagement as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based therapies. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 155-184). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.

Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving-kindness: A two-stage model for the effects of meditation on compassion, altruism and spirituality. *Zygon, 40*(2), 391-408.

Kristeller, J. L., & Rikhye, K. (2008). Meditative traditions and contemporary psychology. In K. R. Rao, A. C. Paranjpe, & A. K. Dalal (Eds.), *Handbook of Indian psychology* (pp. 506-538). New Delhi, India: Cambridge University Press.

Kuhn, T. (1981). *Η Δομή των επιστημονικών επαναστάσεων* (μτφρ. Γ. Γεωργακόπουλος & Β. Κάλφας, επιμ. - εισαγωγή Β. Κάλφας). Θεσσαλονίκη: Σύγχρονα Θέματα.

Kutz, I., Borysenko, J., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: A rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response and mindfulness meditation. *American Journal of Psychiatry, 142,* 1-8.

Lamm, C., Batson, C. D., & Decety, J. (2007). The neural substrate of human empathy: Effects of perspective-taking and cognitive appraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience, 19,* 42-58.

Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal and responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*(2), 191-198. doi:10.1037/0022-3514.34.2.191

Laughlin, C., McManus, J., & Shearer, J. (1992). *Brain, symbol and experience.* New York, NY: Columbia University Press.

Lazar, S., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., …, Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport, 16*(17), 1893-1897.

Lazaridou, A., & Pentaris, P. (2016). Mindfulness and spirituality: Therapeutic perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 15*(3), 235-244.

Lazarus, A. (1976). Psychiatric problems precipitated by transcendental meditation. *Psychological Reports, 39,* 601-602.

Leaman, O. (1999). *Key concepts in Eastern philosophy*. London: Routledge.

Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: A meta-analysis. *Psycho-Oncology, 18,* 571-579. doi:10.1002/pon.1400

Lee, Y.-C., Lin, Y.-C., Huang, C.-L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies, 14*(2), 571-590.

Levin, S. (1994). Religion and health: Is there an association, is it valid, and is it causal? *Social Science & Medicine, 38,* 1475-1482.

Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2013). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences, revisited. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The landscape of qualitative research* (4th ed., pp. 199-266). Thousand Oaks, CA: Sage.

Linehan, M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guillord.

Linehan, M. (2007). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings.* New York, NY: Guilford.

Linehan, M., Armstrong, H., Suarez A, Almond, D. & Heard, H. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry, 48,* 1060-1064.

Linehan, M., Goldfried, M., & Goldfried, A. (1979). Assertion therapy: Skill training or cognitive restructuring. *Behavior Therapy, 10,* 372-388.

Linehan, M., Tutek, D., & Heard, H. (1994). Interpersonal and social treatment outcomes for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry, 151*(12), 1771-1176.

Lippelt, D. P., Hommel, B., & Colzato, L. S. (2014). Focused attention, open monitoring and loving kindness meditation: Effects on attention, conflict monitoring, and creativity – A review. *Frontiers in Psychology, 5*(5), 1083. doi:10.3389/fpsyg.2014.01083

Logie, K., & Frewen, P. (2015). Self/other referential processing following mindfulness and loving-kindness meditation. *Mindfulness, 6*(4), 778-787.

Loizzo, J. (1998). *The psychobiology of the Indo-Tibetan unexcelled yoga tantras: A learning model*. Paper presented at the First International Congress on Tibetan Medicine. Washington, DC: Georgetown Medical School.

Loizzo, J., & Blackhall, L. (1998). Traditional alternatives as complementary sciences: The case of Indo-Tibetan medicine. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 4*, 311-319.

Lopez, D. S. (2008). *Buddhism and science: A guide for the perplexed.* Chicago, IL: University of Chicago Press.

Lou, H., Kjaer, T., Friberg, L., Wildschiodtz, G., Holm, S., & Nowal, M. (1999). A $^{15}O$-$H_2O$ PET Study of Meditation and the Resting State of Normal Consciousness. *Human Brain Mapping, 7*, 98-105.

Luders, E., Kurth, F., Mayer, E. A., Toga, A. W., Narr, K. L., & Gaser, C. (2012). The unique brain anatomy of meditation practitioners: Alterations in cortical gyrification. *Frontiers in Human Neuroscience, 6*, 34.

Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of grey matter. *Neuroimage, 45*, 672-678.

Lukoff, D., Lu, F., & Turner, R. (1992). Toward a more culturally sensitive DSM-IV: Psychoreligious and psychospiritual problems. *Journal of Nervous and Mental Disease, 180*(11), 673-682.

Lukoff, D., Wallace, C., Liberman, R., & Bruke, K. (1986). A holistic program for chronic schizophrenic patients. *Schizophrenic Bulletin, 12*, 274-282.

Lund, T. (2005). The Qualitative-quantitative distinction: Some comments. *Scandinavian Journal of Educational Research, 49*(2), 115-132.

Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction *in The Cambridge handbook of consciousness* by Philip David Zelazo, Morris Moscovitch, Evan Thompson.

Lutz, J., Herwing, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jancke, L., Rufer, M., Holtforth, M. G., & Bruhl, A. B. (2013). Mindfulness and emotion regulation-an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9*(6), 776-785.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences 12*(4), 163-9.

Lykins, E. L. B., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(3), 226-241. doi:10.1891/0889-8391.23.3.226

Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(1), 31-40.

Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M., & Speca, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health, 23,* 59-69.

MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, S. R., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Jacobs, …, Saron, C. (2010). Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention. *Psychological Science, 21,* 829-839.

Maharishi, M. Y. (1969). *Maharishi Mahesh Yogi on the Bhagavad Gita.* New York, NY: Penguin.

Maharishi, M. Y. (1994). *Celebrating perfection in education.* Vlodrop, The Netherlands: Maharishi Vedic University Press.

Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students: Role of yoga. *Indian Journal of Pharmacology, 43*(2), 218-24.

Malinar, A. (2007). *The Bhagavadgita*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Μαντόγλου, Ά. (1995). Εισαγωγή σε: Παπαστάμου Σ., Μαντόγλου Ά. (επιμ.) *Κοινωνικές αναπαραστάσεις*. (σσ. 13-62). Αθήνα: Οδυσσέας.

Marchand, W. R. (2014). Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies. *World Journal of Radiology, 6*(7), 471-479.

Marková, I. (2003) *Dialogicality and social representations. The dynamics of mind*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (pp. 67–84). Washington, DC: American Psychological Association.

Marriott, J. (1996). Meditation and hypnotherapy. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis, 17,* 53-62.

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration, 7,* 291-312. doi:10.1023/B: JOPI.0000010885.18025.bc

Martin, M. M., Staggers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports, 28,* 275-280.

Maslow, A. H. (1963). Further notes on the psychology of being. *Journal of Humanistic Psychology, 3*(1), 120-135.

Mason, J. (2009). *Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας.* Αθήνα: Πεδίο.

Masuda, A., Hayes, S. C., Fletcher, L. B., Seignourel, P. J., Bunting, K., Herbst, S. A., …, Lillis, J. (2007). Impact of acceptance and commitment therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders. *Behaviour Research and Therapy, 45*(11), 2764-2772. doi:10.1016/j.brat.2007.05.008

May, S., & O'Dovan, A. (2007). The advantages of a mindful therapist. *Psychotherapy in Australia, 13*(4), 46-53.

McGee, M. D. (2008). Meditation and psychiatry. *Psychiatry 5*(1), 28-41.

McMahan, D. L. (2008). *The making of Buddhist modernism.* Oxford, UK: Oxford University Press.

Meador, K., & Koenig H. (2000). Spirituality and religion in psychiatry practice: Parameters and implications. *Psychiatry Annual, 30,* 549-555.

Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C.J., Hecht, F.M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. *PLoS ONE, 4,* 5614.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9,* 85-90.

Mertens, D. (1998). *Research methods in education and psychology. Integrating diversity quantitative & qualitative approaches*. London: Sage.

Miklowitz, D. J., Alatiq, Y., Goodwin, G. M., Geddes, J. R., Fennell, M. J. V., Dimidjian, S., …, Williams, M. (2009). A pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 2,* 373-382.

Mikulas, W. L. (1981). Buddism and behavior modification. *Psychological Record, 31,* 331-342.

Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry Journal, 17,* 192-200.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (Eds.) (2002). *Motivational inter-viewing: Preparing people for change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Mitchell, D. W. (2002). A Christian response to Buddhist reflections on prayer. *Buddhist-Christian Studies, 22,* 101-104. doi:10.1353/bcs.2002.0018

Moleno, A. (1998). *The couch and the tree: Dialogues between psychoanalysis and Buddhism*. New York, NY: North Point Press.

Moliner, P., & Tafani, E. (1997). Attitudes and social representations: A theoretical and experimental approach. *European Journal of Social Psychology, 27,* 687-702.

Monk, C. S., Telzer, E. H., Mogg, K., Bradley, B. P., Mai, X., Louro, H. M., …, Pine, D. (2008). Amygdala and ventrolateral prefrontal cortex activation to masked angry faces in children and adolescents with generalized anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry, 65,* 568-576.

Montero-Marin, J., Garcia-Campayo, J., Perez-Yus, M. C., Zabaleta-del-Olmo, Ed., & Cuijpers, M. C. (2019). Meditation techniques v. relaxation therapies when treating anxiety: A meta-analytic review. *Psychological Medicine, 49*(13), 2118-2133. doi:10.1017/S0033291719001600

Moore, A, & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Conscious and Cognition, 18*(1), 176-186.

Morrow, S. (2007). Qualitative research in counselling psychology: Conceptual foundations. *Counseling Psychologist, 35,* 209-235. doi:10.1177/0011000006286990

Moscovici, S. (1961/1976). *La psychanalyse, son image et son public: étude sur la représentation sociale de la psychanalyse*. Paris: Presses universitaires de France.

Moscovici, S. (1973) 'Foreword', pp. Xiii in C. Herzlich: Health and Illness. *A Social Psychological Analysis*. London: Academic Press.

Moscovici, S. (1982). The coming era of representations. In Codol, J.P. & Leyens, J.P. (Eds). *Cognitive analysis of social behavior* (pp. 115-150). The Hague: Martinus Nijhoff Publishers.

Moscovici, S. (1988). Notes towards a description of social representations. *European Journal of Social Psychology*, *18*(3), 211-250.

Moscovici, S. (1993). *The invention of society. Psychological explanations to social phenomena*. Cambridge, UK: Polity Press.

Moscovici, S. (1999). *Η ψυχανάλυση, η εικόνα της και το κοινό της*. Αθήνα: Οδυσσέας.

Moscovici, S. (2000). *Social representations. Explorations in social psychology*. Cambridge, UK: Polity Press.

Moscovici, S., & Hewstone, M. (1983). Social representations and social explanations: From the "naive" to the "amateur" scientist. In M. Hewstone (Ed.) *Attribution theory: Social and functional extensions.* Oxford, UK: Blackwell.

Moynihan, J. A., Chapman, B. P., Klorman, R., Krasner, M. S., Duberstein, P. R., Brown, K. W., & Talbot, N. L. (2013). Mindfulness-based stress reduction for older adults: Effects on executive function, frontal alpha asymmetry and immune function. *Neuropsychobiology, 68,* 34-43.

Μπέγζος, Μ. (1995). *Φαινομενολογία της θρησκείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: finding convergence through opposing constructs. *Emotion, 12,* 442-8.

Mueller, P. S.., Plevak, D. J., & Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spirituality, and medicine: Implications for clinical practice. *Mayo Clinic Proceedings, 76,* 1225-1235. doi:10.4065/76.12.1225

Mulholland, J., & Wallace, J. (2003). Strength, sharing and service: Restoring and the legitimation of research texts. *British Educational Research Journal. 29*(1), 5-23. doi:10.1080/0141192032000057348

Mullen, B., Brown, R., & Smith, C. (1992). Intergroup bias as a function of salience, relevance, and status: integration. *European Journal of Social Psychology, 22,* 103-122.

Müller, M. (1879-84). *The Upanishads*. Oxford: The Clarendon Press.

Murphy, M., Donovan, S., & Taylor, E. (1997). *The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research with a comprehensive bibliography 1931-1996* (2nd ed.). Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.

Nagata, A. L. (2002). Somatic mindfulness and energetic presence in intercultural communication: A phenomenological/hermeneutic exploration of body mindset and emotional resonance. *Dissertation Abstracts International, 62*(12), 5999B. (UMI No.3037968).

Nanamoli, B., & Bodhi, B. (Trans.), 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nika ̄ya.* Boston: Wisdom Press.

Naranjo, N. (1972, αρχική έκδοση 1971), in: Naranjo and Orenstein, *On the Psychology of Meditation*. New York, NY: Viking.

Ναυρίδης, Κ. (1994). *Κλινική κοινωνική ψυχολογία*. Αθήνα: Παπαζήση.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. S*elf and Identity, 2,* 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2,* 85-101.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical Psychology, 69*(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Newberg, A. B., & Lee, B. Y. (2006). The relationship between religion and health. In P. McNamara (Ed.), *Where God and Science Meet: The psychology of religious experience* (pp. 35-66). London: Praeger.

Newberg, A. B., Travis, F., Wintering, N., Nidich, S., Alavi, A., & Schneider, R. (2006, June). *Cerebral glucose metabolic changes associated with transcendental meditation practice*. Paper presented at the meeting of the Society of Nuclear Medicine, San Diego, CA.

Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(2), 344-365.

Nolen-Hoeksema, W. (1998). The other end of the continuum: the costs of rumination. *Psychological Inquiry*, *9*, 216-219.

Nyanaponika, T. (1983). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness: with an anthology of relevant texts translated from the Pali and Sanskrit*. London: Rider.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 9*, 242-249.

Olendzki, A. (2006). The transformative impact of non-self. In D. K. Nauriyal, M. S. Drummond, Y. B. Lal (Eds.), *Buddhist thought and applied psychological research: Transcending the boundaries* (pp. 250–261). New York, NY: Taylor & Francis Routledge.

Olendzki, A. (2010). *Unlimiting mind: The radically experiential psychology of Buddhism*. UK: Wisdom Publications.

Oman, D., Hedberg, J. & Thoresen, C. (2006). Passage meditation reduces perceived stress in health professionals: A randomized, controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*(4), 714-719.

O'Neil, M. (2015). *On yoga: The architecture of peace*. London, UK: Taschen.

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion, 31*, 271-283.

Ospina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., …, Klassen, T. (2007). *Meditation practices for health: State of the research evidence report/technology assessment*. Rockville, MD: University of Alberta Evidence-based Practice Center.

Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, …, Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroscience, innate immune and behavioural responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology, 2009, 34*(1), 87-98.

Pagnoni, G., & Cekic, M. (2007). Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging, 28,* 1623-1627.

Παπαστάμου, Σ. (1995). Πρόλογος. Σε: Παπαστάμου Σ., Μαντόγλου Ά. (επιμ.) *Κοινωνικές αναπαραστάσεις*. (σ. 7-11). Αθήνα: Οδυσσέας.

Park, C. L. (2007). Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine, 30*, 319-328.

Parker, I. (1998). Realism, relativism and critique in psychology. In I. Parker (Ed.), *Social constructionism, discourse and realism* (pp. 1-9). London: Sage.

Parsons, T. (1995). *Prolegomeni a una teoria delle istituzioni sociali*. Roma: Armando.

Parsons, T., & Bales, R. F. (1955). *Family, socialisation and interaction process*. Abingdon, UK: Taylor & Francis.

Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). London, UK: Sage Publications, Inc.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.

Παυλόπουλος, Β. & Μπεζεβέγκης, Η. (2008). Θεωρητικές προσεγγίσεις για τη μετανάστευση και τον επιπολιτισμό. Στο Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Μετανάστες στην Ελλάδα: Επιπολιτισμός και ψυχοκοινωνική προσαρμογή.* Αθήνα: ΙΜΕΠΟ.

Pavuluri, M. N., O'Connor, M. M., Harral, E., & Sweeney, J. A. (2007). Affective neural circuitry during facial emotion processing in paediatric bipolar disorder. *Biological Psychiatry, 62,* 158-167.

Perez de Albeniz, A., & Holmes, J. (2000). Meditation: Concepts, effect and uses in therapy. *International Journal of Psychotherpay, 5*(1), 49-58.

Perlman, D. M., Salomons, T. V., Davidson, R. J., & Lutz, A. (2010). Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices. *Emotion, 10*(1), 65-71.

Petitmengin-Peugeot, C. (1999). The intuitive experience. *Journal of Consciousness Studies, 6*(2-3), 43-77.

Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2008) How does intergroup contact reduce prejudice? Meta-analytic tests of three mediatorsy. *European Journal of Social Psychology, 38,* 922-934.

Phan, K. L., Fitzgerald, D. A., Nathan, P. J., & Tancer, M. E. (2006). Association between amygdala hyperactivity to harsh faces and severity of social anxiety in generalized social phobia. *Biological Psychiatry, 59,* 424-429.

Phelan, J. P. (2010). Mindfulness as presence. *Mindfulness, 1,* 131-134.

Piedmont, R. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality, 67,* 985-1013.

Piedmont, R. L. (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from outpatient substance abuse program. *Psychology of Addictive Behaviours, 18,* 213-222.

Piron, H. (2001). The Meditation Depth Index (MEDI) and the Meditation Depth Questionnaire (MEDEQ). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1,* 69-92.

Piron, H. (2003). Meditation depth, mental health and personal development. *Journal for Meditation and Meditation Research, 3,* 45-58.

Πλατσίδου, Μ. & Ηρακλή, Ε. (2011). Θρησκευτικότητα, Πνευματικότητα και Υποκειμενική Ευζωία. Στο Μ. Πλατσίδου Β. Δαγδιλέλης (Επιμ. Έκδ.*) Η σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα και το πλαίσιο της: Συλλογή εργασιών προς τιμή του καθηγητή Αχιλλέα Καψάλη* (σελ. 179-194). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience, 13,* 25-42.

Post, B. & Wade, N. (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: A practice-friendly review of research. *Journal of Clinical Psychology, 65,* 131-146.

Potter, J., & Litton, I. (1985). Some problems underlying the theory of social representations. *British Journal of Social Psychology*, *24,* 81-90.

Pradhan, B., & Nagendra, H. R. (2010). Immediate effect of two yoga-based relaxation techniques on attention in children. *International Journal of Yoga, 3*(2), 67-69.

Prakash, R., Dubey, I., Abhishek, P., Gupta, S. K., Rastogi, P., & Siddiqui, S. V. (2010). Long-term vigangam meditation and scores on tests of attention. *Perceptual and Motor Skills, 110*(3), 1139-1148.

Prakash, R., Rastogi, P., Dubey, I., Abhishek, P., Chaudhury, S., & Brent, J. S. (2012). Long-term concentrative performance among older adults. *Aging, Neuropsychology, and Cognition, 19*(4), 479-494.

Pruitt, I. T., & McCollum, E. E. (2010). Voices of Experienced Mediators: The Impact of Meditation Practice on Intimate Relationships. *Contemporary Family Therapy Journal*. doi:10.1007/s10591-009-9112-8

Quirk, G. J. (2002). Memory for extinction of conditioned fear is long-lasting and persists following spontaneous recovery. *Learning & Memory, 9*, 402-407.

Rao, K. R. (2004). Centrality of consciousness in Indian psychology. In K. Joshi & M. Cornelissen (Eds.), *Consciousness, Indian psychology and yoga* (pp. 53-75). New Delhi, India: Centre for Studies in Civilizations.

Rao, K. R. (2005). Perception, cognition, and consciousness in classical Hindu psychology. *Journal of Consciousness Studies, 12*, 3-30.

Rao, K. R. (2010). *Cognitive anomalies, consciousness and yoga*. New Delhi, India: Matrix.

Rao, K. R., Paranjpe, A. C., & Dalal, A. K. (Eds.). (2008). *Handbook of Indian psychology.* New Delhi, India: Cambridge University Press.

Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Rosenzweig, S. (2001). *Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in heterogenous patient population.* Marcus Institute of Integrative Health Faculty Papers.

Reiser, M. (1984). *Mind, Brain and Body: Toward a Convergence of Psychoanalysis and Neurobiology*. New York, NY: Basic Books.

Reker, G. T. (2003). *Provisional Manual of the Spiritual Transcendence Scale (STS).* Ontario: Student Psychologists Press.

Robertson, R. (1992). *Globalization: Social theory and global culture*. London, UK: Sage Publications.

Robson, C. (2007). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου*. Αθήνα: Gutenberg.

Rosaen, C., & Benn, R. (2006). The experience of transcendental meditation in middle school students: A qualitative report. *Explore(NY), 2*(5), 422-425.

Rosenkranz, M. A., Davidson, R. J., MacCoon, D. G., Sheridan, J. F., Kalin, N. H., & Lutz, A. (2013). A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active

control in modulation of neurogenic inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity, 27,* 174-184.

Rosenthal, G. (2004/2013). Η βιογραφική έρευνα. Στο Γ. Τσιώλης, & Ε. Σιούτη (επιμ.), *Βιογραφικές (ανα)κατασκευές στην ύστερη νεωτερικότητα. Θεωρητικά και 24 μεθοδολογικά ζητήματα της βιογραφικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες* (Γ. Τσιώλης, & Θ. Τάσης, Μεταφρ., σσ. 63-109). Αθήνα: Νήσος.

Rossato, J. I., Bevilaqua, L. R., Izquierdo, I., Medina, J. H., & Cammarota, M. (2010). Retrieval induces reconsolidation of fear extinction memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA, 107*, 21801-21805.

Roth, B., & Stanley, T. (2002). Mindfulness-based stress reduction and healthcare utilization in the inner city: Preliminary findings. *Alternative Therapies in Health and Medicine, 8*(1), 60-2, 64-6.

Ruby, P., & Decety, J. (2004). How Would You Feel versus How Do You Think She Would Feel? A Neuroimaging Study of Perspective-Taking with Social Emotions. *Journal of Cognitive Neuroscience, 16,* 988-999.

Russell, P. (1978). T*he TM technique: An introduction to Transcendental Meditation and the teachings of Maharishi Mahesh Yogi* (3rd ed.). London: Routledge and Kegan Paul.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000).Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination and will? *Journal of Personality, 74*(6), 1557-1586.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 1069-1081.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83,* 10-28. doi:10.1159/000353263

Ryu, H., Jun, C. D., Lee, B. S., Choi, B. M., Kim, H. M., & Chung, H. (1995). Effect of Qi Gong Training on Proportions of T Lymphocyte Subsets in Human Peripheral Blood. *American Journal of Chinese Medicine, XXII, 1,* 27-36.

Saers, S. R., Kraus, S., Carlough, K., & Treat, E. (2011). Perceived benefits and doubts of participants in a weekly meditation study mindfulness. *Mindfulness, 2*(3), 167-174.

Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy.* New York, NY: Basic Books.

Saltzman, A. (2004). *Still Quiet Place: Mindfulness for young children.* Audio CD contains many of the practices used in the Still Quiet Place curriculum. Ανακτήθηκε από: www.stillquietplace.com

Σαμαρίδης, Τ. (2011). *Διδασκαλία και status της ποιοτικής έρευνας στην Ελλάδα*. Διπλωματική εργασία. Σχολή Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.

Samdhong Rinpoche. (2005). Sunya and Purna. In B. Baümer & J. R. Dupuche (Eds.), *Void and fullness in the Buddhist, Hindu and Christian traditions: Sunya Purna Pleroma* (pp. 19-31). New Delhi, India: K. K. Printworld.

Santina, P. D. (1999). *Fundamentals of Buddhism*. Taipei, Taiwan: Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.

Santorelli, S. (2000). *Heal thy self: Lessons on mindfulness in medicine.* New York, NY: Three Rivers Press.

Saroglou, V., & Cohen, A. B. (2013). Cultural and cross-cultural psychology of religion. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.330-354). New York, NY: The Guilford Press.

Satir, V. (1988). *Πλάθοντας ανθρώπους*. Αθήνα: Κέδρος.

Saxe, R., & Kanwisher, N. (2003). People thinking about thinking people. The role of the temporo-parietal junction in "theory of mind". *NeuroImage, 19,* 1835-1842.

Sayyid Nurjan, M., Muhammad Nazim Adil al-Haqqani, N., Muhammad Hisham, K., & Hedieh, M. (2005). *The healing power of sufi meditation*. Fenton, MI: Naqshbandi Haqqani Sufi Order of America. *2

Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience, 8,* 657-661.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bobik, C. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, *141,* 523-536.

Schwab, R. (1948). *La renaissance orientale*. Paris: Payot.

Schwandt, T. (2000). Three epistemological stances for qualitative inquiry: Interpretivism, hermeneutics, and social constructionism, In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *The Handbook of qualitative research* (pp. 189-214). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.

Schwartz, J. M., & Clark, B. (2006). Theravada Buddhist meditation. In J. Shear (Ed.), T*he experience of meditation* (pp. 119-144). St. Paul, MN: Paragon Press.

Sears, R. S., Kraus, S., Carlough, K., & Treat, E. (2011). Perceived benefits and doubts of participants in a weekly meditation study. *Mindfulness, 2*(3), 167-174.

Sedlmeier, P. (2006). Ancient Indian psychology: Can it offer anything to academic psychology? In R. Rapp, P. Sedlmeier, & G. Zunker-Rapp (Eds.), *Perspectives on cognition: A Festschrift in honor of Manfred Wettler* (pp. 199-214). Lengerich, Germany: Pabst.

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(6), 1139-1171. doi:10.1037/a0028168

Seeman, T. E., Dubin, L. F., & Seeman, M. (2003). Religiosity/spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways. *American Psychologist, 58*(1), 53-63.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy: Theoretical rationale and empirical status. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 45-65). New York, NY: Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.

Semple, R., Reid, E., & Miller, L. (2005). Treating Anxiety with Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 19*(4), 379- 392.

Senart, E. (1900). Bouddhisme et Yoga. *RHR, 42*, 345-363.

SeyedAlinaghi, S., Jam, S., Foroughi, M., Imani, A., Mohraz, G. E., & Black, D. S. (2012). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction delivered to human immunodeficiency virus-positive patients in Iran: Effects on CD4+ T lymphocyte count and medical and psychological symptoms. *Psychosomatic Medicine, 74*(6), 620-627.

Shahar, B., Britton, W. B., Sbarra, D. A., Figueredo, A. J., & Bootzin, R. R. (2010). Mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy for depression: Preliminary evidence from a randomized controlled trial. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(4), 402-418.

Shannahoff-Khalsa, D., & Beckett, L. (1996). Clinical case report: efficacy of yogic techniques in the treatment of obsessive compulsive disorders. *International Journal of Neuroscience, 85*, 1-17.

Shapiro, D. H. (1992a). A preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology, 24,* 23-39.

Shapiro, D. H. (1992b). Adverse effects of meditation: A preliminary investigation of long-term meditators. *International Journal of Psychosomatics, 39*(1-4), 62-7.

Shapiro, S. L. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine, 21,* 581-599.

Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology, 65,* 1-6.

Shapiro, S. L., & Achwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In R. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253-273). San Diego, CA: Academic Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62,* 373-386.

Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology, 64*(7), 840-862. doi:10.1002/jclp.20491

Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253-273). San Diego, CA: Academic Press. doi:10.1016/B978-012109890-2/50037-8

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine, 21*(6), 581-599. doi:10.1023/a:1018700829825

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 632-645). New York, NY: Oxford University Press.

Shapiro, S. L., Walsh, R., & Britton, W. B. (2003). An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions. *Journal for Meditation and Meditation Research, 5*, 69-90.

Sharma, C. (2003). *A critical survey of Indian philosophy*. Delhi, India: Motilal Banarsidass. (Original work published 1960)

Shear, J. (Ed.). (2006a). *The experience of meditation: Experts introduce the major traditions*. St. Paul, MN: Paragon House.

Shear, J. (2006b). Introduction. In J. Shear (Ed.), *The experience of meditation: Experts introduce the major traditions* (pp. xiii–xxii). St. Paul, MN: Paragon House.

Sheldrake, P. (2007). *A brief history of spirituality*. Hoboken, NJ: Wiley Blackwell.

Shibayama, Z. (1970). *A flower does not talk*. Rutland, VT: Charles E. Tuttle.

Shiller, C. (2009). Γιατί πιστεύει ο άνθρωπος; *GEO, 32*, 38-63.

Shin, L. M., Wright, C. I., Cannistraro, P. A., Wedig, M. M., McMullin, K., Martis, …, Rauch, S. (2005). A functional magnetic resonance imaging study of amygdala and medial prefrontal cortex responses to overtly presented fearful faces in post-traumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry, 62*, 273-281.

Shiraev, E. B., & Levi, D. A. (2018). *Διαπολιτισμική ψυχολογία. Κριτική σκέψη και εφαρμογές* (επιμ.: Β. Παυλόπουλος). Αθήνα: Πεδίο.

Silbersweig, D., Clarkin, J.F., Goldstein, M., Kernberg, O.F., Tuescher, O., Levy, …, Stern, E. (2007). Failure of frontolimbic inhibitory function in the context of negative emotion in borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry, 164*, 1832-1841.

Simpson, G. E., & Yinger, J. M. (1985). *Racial and cultural minorities: An analysis of prejudice and discrimination*. (5th ed.) New York, NY: Plenum Press.

Sinclair, L., & Kunda, Z. (2000). Motivated stereotyping of women: She's fine if she praised me but incompetent if she criticized me. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 1329-1342.

Singh, N. N. (2010). Mindfulness: A finger pointing to the moon. *Mindfulness, 1*, 1-3. doi:10.1007/s12671-010-0009-2

Singh, N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S., Sabaawi, M., Wahler, R., & Singh, J. (2007). Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 15*(1), 56-63.

Singh, N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification, 31*(6), 749-771.

Sinha, N. (1915). *The Samkhya Philosophy*. Allahabad: Panini Office.

Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology, 5*, e138.

Smallwood, J., McSpadden, M., & Schooler, J.W. (2007). The lights are on but no one's home: Meta-awareness and the decoupling of attention when the mind wanders. *Psychonomic Bulletin and Review, 14*, 527-533.

Smith, B. (2005). Yoga. In M. Horowitz (Ed.), *New dictionary of the history of ideas* (Vol. 6, pp. 2510- 2512). Detroit, MI: Charles Scribner's Sons.

Smith, H. (1991). *The world's religions*. San Francisco, CA: Harper.

Smith, J. C. (1975). Meditation as psychotherapy: A review of the literature. *Psychological Bulletin, 82,* 558-564.

Smith, J. C. (1978). Personality correlates of continuation and outcome in meditation and erect sitting control treatments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*(2), 272-279. doi:10.1037/0022-006x.46.2.272

Smith, J. C. (1985). Clinical use of meditation as a self-regulation strategy: Comments on Holmes conclusion and implications. *American Psychologist, 40,* 6, 719-722.

Smith, J. C. (1990). *Cognitive-behavioural relaxation training: A new system of strategies for treatment and assessment.* New York, NY: Springer Publishing.

Smith, J. C. (1993). *ABC relaxation training*. New York, NY: Springer Publishing.

Snaith, P. (1998). Meditation and psychotherapy. *British Journal of Psychiatry, 173,* 193-195.

Smith, P., & Bond, M. (2005). *Διαπολιτισμική κοινωνική ψυχολογία* (επιμ. Α. Παπαστυλιανού). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Smith, W., Compton, W., & West, W. (1995). Meditation as an adjunct to a happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychiatry, 51,* 269-273.

Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., Demarzo, M. M. P., Pascual., J. C., Banos, R., & Garcia-Campayo, J. (2014). Relationship between meditative practice and self-reported mindfulness: The MINDSENS Composite Index. *PLosONE, 9*(1). doi:10.1371/journal.pone.0086622

Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology, 1,* 255-291.

Spanos, N. P., Steggles, S., Radtke-Bodorik, H. L., & Rivers, S. M. (1979). Nonanalytic attending, hypnotic susceptibility, and psychological well-being in trained meditators and nonmeditators. *Journal of Abnormal Psychology, 88* (1), 85-87. doi:10.1037/0021-843x.88.1.85

Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine, 62,* 613-622.

Sperry, L. (2001). *Spirituality in clinical practice*. New York, NY: Routledge.

Stein, J. (2003). Just say Om. *Time, 162*(5), 48-56.

Stephan, W. G., & Stephan, C. W. (2000). An integrated threat theory of prejudice. In S. Oskamp (Ed.), *Reducing Prejudice and Discrimination*, pp. 23-46. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Stewart, D. E., Cheung, A. M., Duff, S., Wong, F., McQuestion, A., Cheng, T., …, Bunston, T. (2001). Attributions of cause and recurrence in long-term breast cancer survivors. *Psycho-Oncology, 10*, 179-183.

Stewart-Williams, S., & Podd, L. (2004). The placebo effect: Dissolving the expentancy versus conditioning debate. *Psychological Bulletin, 130*(2), 324-340. doi:10.1037/0033-2909.130.2.324

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research. Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). London, UK: Sage.

Suijiva, V. (2007). Loving-kindness meditation. Retrieved from

Tacey, D. (2003). *The spirituality revolution*. Sydney: Harper Collins.

Tajfel, H. (1978). *Differentiation between social groups*. London: Academic Press.

Tajfel, H., Billig, M. G., Bundy, R. P., & Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology, 1*(2), 149-178.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations*. Chicago: Nelson-Hall.

Tang, Y.-Y., Ma, Y., Fan, Y., Feng, Y., Wang, J., & Feng, S. (2009). Central and autonomic nervous system interaction is altered by short-term meditation. *PNAS, 106*(22), 8865-8870.

Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J, Fan, Y. Feng, S., Lu, Q., …, Posner, M. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Neuroscience, 104*(43), 17152-17156.

Tang, Y.-Y., & Posner, M. I. (2013). Tools of the trade: Theory and method in mindfulness neuroscience. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 8*(1), 118-120.

Taren, A. A., Creswell, J. D., & Gianaros, P. J. (2013). Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *PLoS ONE, 8*(5). doi:%2F10.1371%2Fjournal.pone.0064574

Tart, C. E. (1992). *Transpersonal psychologies* (3rd ed.). New York, NY: Harper Collins.

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2003). *Handbook of mixed methods in social and behavioural research.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68,* 615-623.

Teasdale, J. D., & Williams, J. M. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38,* 234-246.

Telles, S., & Naveen, K. (1997). Yoga for rehabilitation: An overview. *Indian Journal of Medical Sciences, 51,* 123-127.

Tennessen, C. M., & Cimprich, B. (1995). View to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, *15,* 77-85.

Tesch, R. (1990). *Qualitative research: Analysis types and software tools*. Bristol, PA: Falmer Press.

Thurman, R. (1984). *Tsong Khapa's speech of gold in the essence of true eloquence: Reason and enlightenment in the central philosophy of Tibet*. Princeton: Princeton University Press.

Tilahum, L., & Vezzuto, L. A. (2014). Mindfulness Practice in K-12 Schools: Emerging Research on Stress, Well-Being, & Achievement. Ανακτήθηκε από www.ocde.us/HealthyMinds/Documents/

Tloczynski, J., & Tantriella, M. (1998). A comparison of the effects of Zen breath meditation or relaxation on college adjustment. *Journal of Psychology of the Orient, 41,* 32-43.

Tomasino, B., Chiesa, A., & Fabbro, F. (2014). Disentangling the neural mechanisms involved in Hinduism- and Buddhism-related meditations. *Brain Cognition, 90,* 32-40.

Travis, F., Arenander, A., & DuBois, D. (2004). Psychological and physiological characteristics of a proposed object-referral/self-referral continuum of self-awareness. *Consciousness and Cognition, 13*(2), 401-420.

Travis, F., Haaga, D. A. F., Hagelin, J., Tanner, M., Nidich, S., Gaylord-King, C., Grosswald, S., Rainforth, M., & Schneider, R. H. (2009). *International Journal of Psychophysiology, 71*(2), 170-176.

Travis, F., & Pearson, C. (2009). Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of "consciousness itself". *International Journal of Neuroscience, 100*(1-4), 77-89.

Travis, F., & Wallace, R. K. (1999). Autonomic and EEG patterns during eyes-closed rest and transcendental meditation (TM) practice: The basis for a neural model of TM practice. *Consciousness and Cognition, 8*(3), 302-318.

Trenholm, P., Trent, J., & Compton, W. C. (1998). Negative religious conflict as predictor of panic disorder. *Journal of Clinical Psychology, 54,* 59-65.

Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health, 21,* 77-86.

Tse, S., Lloyd, Ch., Petchkovsky, L., & Manaia, W. (2005). Exploration of Australian and New Zealand indigenous people's spirituality and mental health. *Australian Occupational Therapy Journal, 52,* 181-187.

Tseng, W. S. (1999). Culture and Psychotherapy: Review and Practical Guidelines. *Transcultural Psychiatry, 36,* 131. doi:10.1177/136346159903600201

Τσιτσίγκος, Σ. (2007). *Θέματα ψυχολογίας της θρησκείας*. Αθήνα: Εκδόσεις Πουρναρά.

Τσιώλης, Γ. (2011). Η Σχέση Ποιοτικής και Ποσοτικής Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες: Από την Πολεμική των «Παραδειγμάτων» στις Συνθετικές Προσεγγίσεις. Στο Μ. Δαφέρμος, Μ. Σαματάς, Μ. Κουκουριτάκη & Σ. Χιωτάκη (Επιμ.), *Οι Κοινωνικές Επιστήμες στον 21ο Αιώνα: Επίμαχα Θέματα και Προκλήσεις* (σσ. 56-84). Αθήνα: Πεδίο.

Τσιώλης, Γ. (2014). *Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα*. Αθήνα: Κριτική.

Turner, K. (2009). Mindfulness: The present moment in clinical social work. *Clinical Social Work Journal, 37,* 95-103.

Underwwod, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of Behavioral Medicine, 24*(1), 22-23.

Valentine, E. R., & Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative versus mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion and Culture, 2,* 59-70.

Valsiner, J. (2003). Beyond Social Representations: A Theory of Enablement. *Papers on Social Representations, 12,* 7.1-7.16

Van Aalderen, J. R., Breukers, W. J., Reuzel, R. P. B., & Speckens, A. E. M. (2014). The role of the teacher in mindfulness-based approaches: A qualitative study. *Mindfulness 5*(2), 170-178.

Van den Hurk, P. A., Giommi, F., Gielen, S. C., Speckens, A. E., & Barendregt, H. P. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. Q*uarterly Journal of Experimental Psychology B (Colchester), 63,* 1168-1180.

Van Vugt, M.K., & Slagter, H. A. (2014). Control over experience? Magnitude of the attentional blink depends on meditative state. *Conscious Cognition, 23*, 32-39.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1996). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge: MIT Press.

Vieten, C., Amorok, T., & Schlitz, M. (2008). Many paths, one mountain: An integral approach to the science of transformation, In D. H. Johnson (Ed.), *The meaning of life in the 21st century: Tensions among science, religion, and experience.* New York, NY: iUniverse.

Vieten, C., Wahbeh, H., Cahn, B. R., MacLean, K., Estrada, M., Mills, …, Delorme, A. (2018). Future directions in meditation reserch: Recommendations for expanding the field of contemplative science. *PLoS One Actions*, *13*(11), doi:10.1371/journal.pone.0205740

Vijayaraghavan, N., & Chandran, M. (2019). Effect of meditation on psychological well-being. *The International Journal of Indian Psychology, 7,* doi:10.25215/0702.080

Vishnu Devananda, S. (1999). *Meditation and mantras.* Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers.

Voelklein, C., & Howarth, C. (2005). A review of controversies about social representations theory: a British debate. *Culture & Psychology*, *11*(4), 431-454.

Vohra-Gupta, S., Russell, A., & Lo, E. (2007). The adoption of eastern thought to western social practices. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 26*(2), 49-61. doi:10.1300/J377v26n02_03

Vonk, R. (2002). Effects of stereotypes on attitudes inference: Outgroups are black and white, ingroups are shaded. *British Journal of Social Psychology, 41*, 157-167.

Wachholtz, A. B., Pearce, M., & Koenig, H. (2007). Exploring the relationship between spirituality, coping and pain: Past research and future directions. *Journal of Behavioral Medicine, 30,* 311-318.

Waelde, L. C., Uddo, M., Marquet, R., Ropelato, M, Freightman, S., Pardo, A., & Salazar, J. (2008). A pilot study of meditation for mental health workers following hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress, 21*(5), 497-500.

Walker, K. L. & Dixon, V. (2002). Spirituality and academic performance among African American college students. *Journal of Black Psychology, 28,* 107-121.

Wallace, B. A. (1999). The Buddhist tradition of samatha: Methods for refining and examining consciousness. *Journal of Consciousness Studies, 6*(2), 175-187.

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist, 61,* 690-701.

Wallach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). P*ersonality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025

Walsh, R. (1992). The search for synthesis: Transpersonal psychology and the meeting of East and West, psychology and religion, personal and transpersonal. *Journal of Humanistic Psychology, 32*(1), 19-45.

Walsh, R. (1999). Asian contemplative disciplines: Common practices, clinical applications, and research findings. *Journal of Transpersonal Psychology, 31*(2), 83-107.

Walsh, R. (2000). Asian psychotherapies. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed., pp. 407-444). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson.

Walsh, R., & Roche, L. (1979). Precipitation of acute psychotic episodes by intensive meditation in patients with a history of schizophrenia. *American Journal of Psychiatry, 136,* 1085-1086.

Walsh, R. & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist 61*(3), 227-239 (American Psychological Association).

Ward, C., & Leong, C. H. (2006). Intercultural relations in plural societies. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 484-503). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Waters, A. J., Marhe, R. and Franken, I.H.A. (2012). Attentional bias to drug cues is elevated before and during temptations to use heroin and cocaine. *Psychopharmacology (Berl), 219,* 909-921.

Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion, 10,* 12-24.

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138,* 775-808.

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multimethod examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43,* 374-385.

Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy, 42,* 385-396.

Werner, H. (1948). *Comparative psychology of mental development*. New York, NY: Harper and Brothers.

West, M. (1987). Traditional and psychological perspectives on meditation, in *The Psychology of Meditation*. Edited by West M. Oxford, England, Clarendon, pp 5-22.

White, G. W. (2000). *Tantra in Practice*. New York, NY: Princeton University Press.

Wiist, W. H., Sullivan, B. M., Wayment, H. A., & Warren, M. (2008). A Web-based survey of therelationship between Buddhist religious practices, health, and psychological characteristics: Researchmethods and preliminary results. *Journal of Religion and Health*. doi:10.1007/s10943-008-9228-4

Wilber, K. (2000a). *The collected works of Ken Wilber*, Vol 5-8. Boston, MA: Shambhala.

Wilber, K. (2000b). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston, MA: Shambhala.

Wilber, K. (2006). *Integral spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world.* Boston, MA: Integral Books.

Wilber, K., Engler, J., & Brown, D. (1986). *Transformation of consciousness*. Boston, MA: Shambala.

Wilder, D., & Simon, A. F. (2001). Affect as a cause of intergroup bias. In R. Brown & S. Gaertner (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intergroup processes*, pp. 153-172. Maiden, MA: Blackwell.

Williams, D. R., & Sternthal, M. J. (2007). Spirituality, religion and health: evidence and research directions. *Medical Journal of Australia, 186,* 47-50.

Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 1-18, doi:10.1080/14639947.2011.564811

Wilson, J. (2014). *Mindful America. The mutual transformation of Buddhist meditation and American culture*. New York, NY: Oxford University Press.

Winzelberg, A. J., & Luskin, F. M. (1999). The effect of a meditation training in stress levels in secondary school teachers. *Stress Medicine, 15*(2), 69-77.

Wnuk, M. (2009). The role of mediating variables in relationship between spirituality and psychological wellbeing among Alcoholics Anonymous. In B. Banieluk & K. Stasiuk (Eds.), *Mitting with social psychology* (pp 70-77). Lublin: UMSC Press.

Wnuk, M. (2010). An empirical test of the mediating role of variables between religiosity and psychological wellbeing among Alcoholics Anonymous. *Alcoholism and Drug Addiction, 23.*

Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Hedlezek, M. (2009). Indirect relationship between spiritual experiences and wellbeing among co-dependent persons. *Psychiatry, 6,* 82-90.

Woods, J. H. (1998). *The yoga-system of Patan˜jali*. Delhi, India: Motilal Banarsidass. (Original work published 1914).

Wupperman, P., Neumann, C.S., & Axelrod, S.R. (2008). Do deficits in mindfulness underlie borderline personality features and core difficulties? *Journal of Personality Disorders, 22*, 466-482.

Χρυσοχόου, Ξ. (2005). *Η Πολυπολιτισμική παγματικότητα. Κοινωνιοψυχολογικοί προσδιορισμοί της πολιτισμικής πολλαπλότητας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Minfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition, 19*, 597-605.

Zeidan, F., Martucci, K. T., Kraft, R. A., Gordon, N. S., McHallie, J. G., & Coghill, R. C. (2011). Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *The Journal of Neuroscience, 31*(14), 5540-5548.

Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology, 6*, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

Zullig, K. J., Ward, R. M., & Horn, T. (2006). The association between perceived spirituality, religiosity and life satisfaction: The mediating role of self-rated health. *Social Indicators Research, 79,* 255-274.

Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., …, Smalley, S. (2008). Mindfulness meditation training in adolescents and adults with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders, 11*(6), 737-746.