



ΦΩΤΟ: Καλύβες Χανίων Κρήτης, Αυγουστιάτικη ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ

# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11<sup>ΟΥ</sup>  
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

## Άσκηση Σιωπής\* (κόντρα στην πολυλογία της TV)\*\*

T. 116 23 - 11 - 2016

Με αφορμή την 21η Νοεμβρίου 2016: Π. Ημέρα Τηλεόρασης ( και γενικότερα Οθόνης; )

Η μητέρα μου με είχε στείλει σε μια τρίμηνη καλοκαιρινή κατασκήνωση με έναν αθλητικό σύλλογο. Ήμασταν δεκαπέντε μαθητές και ο εκπαιδευτής μας. Η κατασκήνωση ήταν ψηλά στα βουνά, περιτριγυρισμένη με ψηλά πεύκα. Απολάμβανα πολύ να κάθομαι κάτω απ' τα πεύκα, να παρατηρώ πέρα την θάλασσα και τα καράβια, και να ακούω την μυστηριώδη μουσική του αέρα που περνούσε μέσα απ' τις πευκοβελόνες, ενώ εισέπνεα το υπέροχό τους άρωμα.

Ο Δάσκαλός μας ήταν ένας εξαιρετικός άνθρωπος, ένας Αρμένιος κύριος, τον οποίο είχα αρχίσει να συμπαθώ πολύ. Είχε ένα σκοπό στη ζωή του, και η ζωή είχε νόημα για εκείνον, το οποίο προσπαθούσε να μας μεταδώσει. Μετά από τρεις εβδομάδες στην κατασκήνωση, μας μάζεψε όλους μαζί μια μέρα και είπε: “Σήμερα, ξεκινώντας απ' τη στιγμή που θα τελειώσω αυτές τις επεξηγήσεις, δεν πρόκειται να μιλήσουμε καθόλου για τρεις μέρες. Εάν, κατά λάθος, κάποιος πει ή ψιθυρίσει μια λέξη, θα δώσει περισσότερη προσοχή ώστε να μην το ξανακάνει. Αφότου τελειώσουν οι τρεις μέρες, θα συζητήσουμε τις εμπειρίες μας.” Τότε, έκανε τη χειρονομία της ησυχίας με το δάχτυλο στα χείλη και έφυγε.

Η πρώτη μας αντίδραση ήταν νευρικό γέλιο και αίσθημα αμηχανίας. Μετά από λίγο σοβαρέψαμε και, κατά τη διάρκεια της μέρας, τείναμε να παραμένουμε κοντά σε ομάδες, σα να υπήρχε φόβος στις καρδιές μας. Αλλά την επόμενη μέρα ωστόσο, το να μην μιλάμε φαινόταν πιο φυσικό σ' εμάς – μαθαίναμε να επικοινωνούμε χωρίς λόγια —και μέχρι την τρίτη μέρα μπορούσαμε να καταλαβαίνουμε ο ένας τις εκφράσεις του άλλου και τις χειρονομίες αρκετά καλά. Φυσικά, υπήρχαν συχνοί πειρασμοί για να μιλήσουμε αλλά κανένας δεν ενέδωσε.

Μετά το ηλιοβασίλεμα στην τρίτη μέρα, ο Δάσκαλός μας ξανά μας μάζεψε όλους και με ένα χαμόγελο μας είπε: “Καλά παιδιά! Είμαι πολύ ευχαριστημένος μαζί σας. Τώρα ως συζητήσουμε τις εμπειρίες μας. Ξεκινώντας απ' τα αριστερά, John ξεκίνησε εσύ.”

Ο John έμεινε σιωπηλός για λίγο, αλλά δεν μας έκανε έκπληξη, γιατί μετά από τρεις μέρες, η σιωπή φαινόταν μια φυσική κατάσταση. Τότε, με απαλή φωνή, είπε.

“Αρχισα να νιώθω ότι υπάρχω. Ποτέ ξανά δεν είχα βιώσει την αίσθηση της ύπαρξής μου. Συχνά ήταν παράξενο για μένα όταν παρατηρούσα το σώμα μου και τις πράξεις του. Μου φαινόταν ότι το σώμα μου ήταν ένα ξένο πράγμα, και ένιωσα ένα είδος φόβου.”

“Ναι,” είπε ο Δάσκαλος με φωνή που έδειχνε κατανόηση, “κι εσύ, Joseph;”

“Α, ένιωσα γεμάτος ενέργεια. Ένιωσα νέες ενέργειες στα χέρια μου, τα πόδια μου, τα μάτια μου. Κοιμήθηκα περισσότερο και πιο βαθιά, και οσφραϊνόμουν το πράσινο και τα λουλούδια πιο έντονα. Τα απολάμβανα πιο πολύ.”

“Πολύ ενδιαφέρον,” είπε χαμογελώντας. “Κι εσύ, Charles;”

“Ένιωσα τα ίδια κι εγώ, κι επίσης συνειδητοποίησα για πρώτη φορά πόσο πολύ μιλάμε όλη τη μέρα και πόσο από αυτό είναι ανοησίες. Παρατήρησα ότι χωρίς να μιλάω, η λογική μου έγινε πιο διαυγής, και η ησυχία όξυνε την ικανότητά μου να βλέπω τα κίνητρα πίσω από τις πράξεις μου και τις πράξεις των άλλων ανθρώπων επίσης.”

“Ναι, είναι σωστό αυτό. Είχα παρόμοιες εμπειρίες. Κι εσύ Haroutiun;” ρώτησε ο Δάσκαλός μας, γυρνώντας το κεφάλι του προς εμένα.

“Καθ' όλη τη διάρκεια,” απάντησα, “είχα μια μάχη μέσα μου. Δεν μιλούσα φωναχτά στην πραγματικότητα, αλλά μέσα στο κεφάλι μου, νοητικά, είχα ένα μονόλογο. Πήρε μέχρι την τρίτη μέρα προτού να μπορέσω να σταματήσω αυτή την εσωτερική ομιλία και να παρατηρήσω το περιβάλλον μου χωρίς αυτήν. Επίσης παρατήρησα ότι όλοι μας, οι φίλοι μου κι εγώ, είχαμε ήρεμη διάθεση, με ελάχιστες συναισθηματικές αντιδράσεις.”

“Ναι,” επεσήμανε ο Δάσκαλός μας, “Η ομιλία συνδέεται στενά με τα συναισθήματα. Μερικές φορές δρα σαν τον αέρα πάνω στα πανιά που στρωώνει το πλοίο πέρα και πιο πέρα στη θάλασσα. Τώρα εσύ, αγαπητέ μας Leo, ποια ήταν η εμπειρία σου;” Ο Leo ήταν ο μικρότερος στην ομάδα.

“Α, είχε πλάκα για μένα να παρατηρώ πως περνούσε ο καθένας την ώρα του και ότι καταλάβαινε ο ένας τον άλλον χωρίς λέξεις. Όλοι κοιτούσαν τη δουλειά τους, και μου φαινόταν ότι όλοι εκτελούσαν τα καθήκοντά τους.”

“Αυτό είναι πολύ καλό. Κι εσύ Ajo, τι έχεις να μας πεις;”

“Κατά τη διάρκεια των ημερών της σιωπής, η μνήμη μου έγινε πολύ καθαρή. Ανακάλεσα πολλά, πολλά γεγονότα που είχα ξεχάσει ή που ποτέ δεν είχα συνειδητοποιήσει πως βρισκότουσαν στο νου μου. Για παράδειγμα, ανακάλεσα ένα γεγονός που είχε γίνει όταν ήμουν μόνο τριών χρονών, και χάρηκα με αυτή την ανάμνηση.”

“Πολύ καλά, πολύ καλά. Τώρα ως ακούσουμε τον Mark και θα κλείσουμε αυτή την ανασκόπηση.”

“Παρατήρησα, ιδιαίτερα, ότι οι εκφράσεις του προσώπου μας, οι χειρονομίες και οι κινήσεις του σώματος ήταν γεμάτες νόημα. Δεν το είχα αντιληφθεί αυτό πρωτύτερα.”

“Πολύ καλά. Ήταν μια ιδιαίτερα διδακτική εμπειρία. Όλα όσα παρατηρήσατε ήταν σωστά, και σας συνιστώ να κάνετε αυτή την άσκηση κάθε χρόνο μέχρι το τέλος της ζωής σας. Θα ανακαλύψετε όλο και περισσότερα πράγματα. Ξεκινήστε με μια μέρα το χρόνο, κατόπιν αυξήστε σε δύο μέρες το χρόνο, και σταδιακά να προσθέτετε μια μέρα μέχρι να φτάσετε επτά μέρες σιωπής το χρόνο. Συνεχίστε να εξασκείστε στη σιωπή για επτά συνεχείς μέρες κάθε χρόνο μέχρι να γίνετε πενήντα· κατόπιν αυξήστε τον αριθμό των ημερών σε δέκα· και μετά τα εξήντα σε ένα μήνα κάθε χρόνο για την υπόλοιπή σας ζωή.”

“Μπορείτε να μας πείτε το κύριο αποτέλεσμα αυτών των περιόδων σιωπής;” ρώτησε ένα ιδιαίτερα ευφυές αγόρι.

“Ναι. Θα σας βοηθήσουν να έχετε μια μακρύτερη και υγιέστερη ζωή. Θα κρατήσουν γεμάτα τα αποθέματα των φυσικών, συναισθηματικών και νοητικών σας ενεργειών. Θα δημιουργήσουν μια μαγνητική δύναμη γύρω σας. Η φωνή σας θα γίνει πιο αποτελεσματική και διεισδυτική. Θα καταλαβαίνετε τους ανθρώπους καλύτερα. Η ευαισθησία σας στις ανθρώπινες ανάγκες θα αυξηθεί τρομερά και θα γίνετε αρχηγοί, οπουδήποτε κι αν είστε. Αυτομάτως οι άνθρωποι θα σας εμπιστεύονται. Αυτά μπορώ να σας πω τώρα.

Τώρα, με σιωπή, μπορείτε να πάτε για ύπνο.”

\*Πηγή: Τορκόμ Σαραϊνταριάν, Autobiography

\*\* Ουμμηείτε το σύνθημα στον τοίχο: Σβήσε την οθόνη. Άναψε τη ζωή σου...

(επιλογή κειμένων: Κυριάκος Περβανός)