

## Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΤΟΥ ΤΕΚΤΟΝΟΣ

**Κ**αθήκον κάθε Τέκτονα όπως αυτό προβάλλει από τα τυπικά και τα οροθέσια του Τάγματός μας είναι η λείανση του *Ακατέργαστου Λίθου* που έκαστος από εμάς φέρει, ώστε να μπορέσει χρησιμοποιηθεί στην οικοδόμηση του *Ναού της Ανθρωπότητας*. Για να πραγματοποιήσει όμως ο Τέκτονας το μεγάλο αυτό έργο θα πρέπει πρώτα να γνωρίσει τα πραγματικά χαρακτηριστικά του λίθου και κατόπιν να προχωρήσει με επιδέξιους χειρισμούς στην λείανσή του. Πρέπει κατά συνέπεια να συνειδητοποιήσει τα προτερήματα και τα ελαττώματα που φέρει σαν άτομο και στην συνέχεια να λειάνει τα ελαττώματα ώστε να αναδειχθούν τα προτερήματα.

Τι σημαίνει όμως η έκφραση «να συνειδητοποιήσει»; Σε γενικές γραμμές δεν είναι δύσκολο να ορίσουμε τι είναι συνειδητότητα στην συνήθη κατάσταση που βρίσκεται ο άνθρωπος, αυτήν της εγρήγορσης. Μπορούμε να την περιγράψουμε σαν επίγνωση της πραγματικότητας. Εδώ όμως πηγάζει ένα ερώτημα. Υπαρκτή πραγματικότητα είναι μόνον αυτή που αντιλαμβανόμαστε όταν είμαστε σε εγρήγορση κάνοντας χρήση



των πέντε αντικειμενικών αισθήσεων μας; Μήπως υπάρχουν και άλλες πραγματικότητες τις οποίες αντιλαμβανόμαστε διαφορετικά;

Μέχρι τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα ο άνθρωπος γνώριζε και είχε ορίσει τρεις καταστάσεις συνειδητότητας.

Οι καταστάσεις αυτές είναι γνωστές σαν *εγρήγορση*, *ύπνος* και *όνειρο*.

Στην πρώτη από αυτές ο άνθρωπος βρίσκεται όταν ο οργανισμός του είναι σε πλήρη δράση. Προσλαμβάνει τα γεγονότα που διαδραματίζονται γύρω του μέσω των αισθήσεών του κυρίως. Στις δύο άλλες καταστάσεις συνειδητότητας, αυτές του ύπνου και του ονείρου, ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι σε πλήρη δραστηριότητα από φυσική άποψη, και δεν προσλαμβάνει ερεθίσματα από τα αισθητήρια όργανα. Έχει υπολογιστεί ότι ένας φυσιολογικός και υγιής άνθρωπος καταναλώνει περίπου το ένα τρίτο της ζωής του σε αυτές τις δύο καταστάσεις συνειδητότητας. Ορισμένοι μάλιστα ισχυρίζονται ότι ο ύπνος και τα όνειρα είναι φυσικές καταστάσεις συνειδητότητας οι οποίες εναλλάσσονται συνεχώς με την εγρήγορση κατά την διάρκεια του βίου έως τον θάνατο.

Ενώ στην κατάσταση της εγρήγορσης υπάρχει μια επιλεκτική προσοχή η οποία μπορεί να ποικίλει ή να μετατοπίζεται σύμφωνα με τις απαιτήσεις του καθήκοντος που έχουμε αναλάβει, στον ύπνο μπορούμε να πούμε ότι η συνειδητότητα διακόπτεται προσωρινά, αλλά είναι δυνατόν να αποκατασταθεί πλήρως και πάλι αν υπάρξει κάποιο ερέθισμα ή εμφανιστεί ένα όνειρο.

Από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα και μετέπειτα η ανθρώπινη σκέψη ασχολήθηκε και με μερικές άλλες καταστάσεις συνειδητότητας οι οποίες



δεν είχαν χαρακτηριστεί σαν τέτοιες μέχρι τότε. Αυτές είναι η υπέρβαση, η ύπνωση και η βιοανάδραση. Οι καταστάσεις αυτές της συνειδητότητας

λόγω των χαρακτηριστικών τους έχουν ονομαστεί από την επιστήμη της ψυχολογίας σαν ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας. Στην παρούσα

ομιλία θα ασχοληθούμε με την κατάσταση της συνειδητότητας που ονομάζουμε *υπέρβαση*.

Πολλοί ερευνητές και επιστήμονες που έχουν ασχοληθεί με αυτήν την κατάσταση συνειδητότητας την περιγράφουν σαν μια «μοναδική κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης». Οι υποκειμενικές εμπειρίες περιγράφουν την *υπέρβαση* σαν «υψηλή εσωτερική εγρήγορση» η οποία συνοδεύεται από βαθιά σιγή και ανάπαυση. Τα συναισθήματα, οι σκέψεις και η αντίληψη βρίσκονται σε μια κατάσταση την οποία ονομάζουν «εν εγρηγόρσει ανάπαυση»<sup>1</sup>.

Στην συνειδησιακή αυτή κατάσταση ο Εαυτός πραγματώνεται σαν σε ένα «απεριόριστα ενοποιημένο πεδίο καθαρής συνείδησης». Σε αυτή τη μορφή συνειδητότητας συμμετέχουν και τα δύο μέρη του Εαυτού, κατώτερος και ανώτερος, έχοντας πλήρη επίγνωση. Έχει περιγραφεί ως «ενοποιημένο πεδίο της συνείδησης» όχι μόνο του ατόμου αλλά και όλων των νόμων της φύσης οι οποίοι εκφράζονται στην Δημιουργία<sup>2</sup>.

Υπάρχουν δύο μέθοδοι επίτευξης της υπερβατικής κατάστασης συνειδητότητας. Η *προσευχή* και ο *διαλογισμός*. Απόψε θα ασχοληθούμε με

την δεύτερη από αυτές τον *Διαλογισμό*. Τι είναι *διαλογισμός*;



Ο *διαλογισμός* είναι μια τεχνική που επιτρέπει στο νου του ανθρώπου να ηρεμίσει και να βρεθεί σε μια λιγότερο διεγερμένη κατάσταση δράσης από αυ-

τή της *εγρήγορσης*. Το άτομο που ασκεί την τεχνική αυτή βιώνει πιο ήσυ-

<sup>1</sup> Δες σχετικά στο Π. Ασημάκης *Διαλογισμός και προσωπική ανάπτυξη* εκδ. Aquarius και Π. Ασημάκης *Η ψυχολογία της Συνειδητότητας* εκδ. Μπαρπερόπουλος

<sup>2</sup> Ο. π.

χα επίπεδα του σκέπτεσθαι και σταδιακά φτάνει σε μια κατάσταση πλήρους νοητικής σιγής.

Υπάρχουν δύο είδη διαλογισμού. Αυτός που ονομάζεται *αναλυτικός* και ο *σταθεροποιητικός* διαλογισμός<sup>3</sup>. Στον πρώτο αναλύουμε μέσω του στοχασμού ένα θέμα ή μια έννοια και προσπαθούμε να το κατανοήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο. Στον *σταθεροποιητικό* διαλογισμό μέσω διαφόρων τεχνικών προσπαθούμε να 'βιώσουμε' την συνειδησιακή κατάσταση της *υπέρβασης* και να φτάσουμε σε πλήρη νοητική σιγή.

Απόψε θα ασχοληθούμε με τον δεύτερο τύπο διαλογισμού τον οποίο θεωρώ περισσότερο πνευματικό και ο οποίος δίνει την δυνατότητα στο άτομο που τον ασκεί να έχει πληρέστερη εμπειρία των ανώτερων καταστάσεων συνειδητότητας.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές διαλογισμού. Οι περισσότερες από αυτές αποτελούνται από τα παρακάτω στάδια:

1. Προετοιμασία του νου και του σώματος για την νέα κατάσταση συνειδητότητας με την χρήση ήχων, λέξεων και κατάλληλη διαμόρφωση του περιβάλλοντος με θυμίαμα ή αρωματικά στίκς και χαμηλό φωτισμό.
2. Την άσκηση της τεχνικής του οραματισμού ώστε να μεταφερθεί η σκέψη του ατόμου μακριά από την καθημερινότητα σε χώρο και χρόνο υποθετικό αλλά αρμονικό για την εκτέλεση της τεχνικής.
3. Την εφαρμογή μιας ενεργητικής περιόδου όπου το άτομο προβάλλει θετικές σκέψεις, εικόνες, χαρακτηριστικά και ιδιότητες στον περιβάλλον ώστε να υπάρξει αρμονία στον χώρο.
4. Την εφαρμογή μιας παθητικής περιόδου όπου το άτομο βιώνει σταδιακά την συνειδησιακή κατάσταση της *υπέρβασης*.

---

<sup>3</sup> Οι ονομασίες ανήκουν στον Δαλάι Λάμα

Μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σε άτομα που ασκούν τεχνικές διαλογισμού έχουν δείξει ότι αυτές οι τεχνικές έχουν αποτέλεσμα τόσο σε αυτά τούτα τα άτομα που την ασκούν, όσο και στο άμεσο και έμμεσο περιβάλλον τους. Έχουμε δηλαδή αποτελέσματα τόσο στο ανθρώπινο σώμα, τον χαρακτήρα και την ψυχική προσωπικότητα του ανθρώπου που εκτελεί αυτές τις τεχνικές, όσο και στην ανθρωπότητα και τον πλανήτη γενικότερα. Τα αποτελέσματα αυτά περιγράφονται συνοπτικά ως εξής:

- Για τον νου και το νοητικό δυναμικό

1. Βελτιωμένη συγκέντρωση
2. Αύξηση της αυτοπεποίθησης
3. Ολοκλήρωση της προσωπικότητας
4. Αυξημένη δημιουργικότητα
5. Αύξηση της νοημοσύνης και της ικανότητας μάθησης
6. Βελτιωμένη μνήμη
7. Αυξημένη συνεργασία νου – σώματος

- Για το σώμα και την υγεία του σώματος

1. Μείωση του στρες
2. Βελτίωση της συμπεριφοράς σε καταστάσεις φόβου, καρδιακών επεισοδίων, αϋπνιών, ασθματικών καταστάσεων και καταθλίψεων
3. Βελτίωση του ανοσολογικού συστήματος
4. Ελάττωση της αναπνοής, των καρδιακών παλμών και της ροής του αίματος
5. Μείωση του γαλακτικού οξέως

- Για τις διαπροσωπικές σχέσεις

1. Αυξημένη ικανότητα συνεργασίας
2. Λιγότερες εκρήξεις θυμού
3. Αύξηση των ορίων ανοχής και κατανόησης

#### 4. Αύξηση της παραγωγικότητας

Επιπλέον μελέτες οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί σε ομάδες που ασκούν τεχνικές διαλογισμού στον ίδιο χώρο και τον ίδιο χρόνο για μεγάλα χρονικά διαστήματα έχουν δείξει επίδραση στο περιβάλλον με την ευρύτερη έννοια του όρου.

Μπορούμε εύκολα να κατανοήσουμε την αίτια αυτής της μεταβολής. Η ταυτόχρονη εκπομπή θετικών δονήσεων στον χώρο δημιουργεί συνθήκες συντονισμού υψηλών δονητικών καταστάσεων και κατά συνέπεια επίδραση αυτών των δονήσεων στις χαμηλότερες δονήσεις της κα-



θημερινότητας, αυξάνοντας τον μέσο όρο δόνησης του περιβάλλοντος.

Από το 1975 έως και το 1997 έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 35 τέτοιες μελέτες σε διά-

φορες χώρες και οι οποίες παρουσιάστηκαν σε διεθνή επιστημονικά συνέδρια και δημοσιεύθηκαν σε ανάλογα περιοδικά προκειμένου να δείξουν αυτές τις μεταβολές στο περιβάλλον. Σε όλες αυτές τις μελέτες οι δείκτες ποιότητας ζωής όπως π.χ. η εγκληματικότητα, οι αυτοκτονίες, τα τροχαία δυστυχήματα και οι διακρατικές σχέσεις, δείχνουν σαφή σημεία βελτίωσης.

Ορισμένες μελέτες από αυτές φτάνουν στο σημείο να ορίζουν το ποσοστό στην αναλογία των ατόμων που ασκούν τέτοιες τεχνικές στο σύνολο του πληθυσμού ώστε να υπάρχουν μετρήσιμα θετικά αποτελέσματα. Τέτοια ποσοστά ανέρχονται στην τάξη του ένα στα εκατό (1%) ή ακό-

μη και σε ορισμένες τεχνικές στην τετραγωνική ρίζα του ένα στα εκατό του πληθυσμού. Έχοντας υπ' όψιν μας το γνωστό «φαινόμενο του εκατοστού πιθήκου<sup>4</sup>» μπορούμε να δικαιολογήσουμε την ύπαρξη ποσόστωσης ακόμη και αν θεωρήσουμε μικρό το ποσοστό που έχει ανακοινωθεί.

Στο σημείο αυτό τίθεται ένα ερώτημα. Είναι ο διαλογισμός μια πανάκια την οποία μπορεί να χρησιμοποιεί κάθε άνθρωπος για να επιτύχει τα ευεργετικά αποτελέσματα που αναφέραμε πριν από λίγο; Όλοι οι άνθρωποι μπορούν και έχουν την δυνατότητα και την ικανότητα να χρησιμοποιήσουν την τεχνική του διαλογισμού ώστε να βελτιώσουν την εικόνα και την γνώση που έχουν για τον εαυτό τους και να συμβάλουν στην οικοδόμηση μιας καλλίτερης κοινωνίας;

Η απάντηση που θα δώσω σε αυτό το ερώτημα είναι ΟΧΙ. Και απαντώ με αυτόν τον τρόπο γνωρίζοντας ότι κινδυνεύω να παρεξηγηθώ και να κατηγορηθώ για ελιτισμό. Παρ' όλα αυτά θα απαντήσω ξανά ΟΧΙ. Ταυτόχρονα μάλιστα θα ασκήσω κριτική στις διάφορες οργανώσεις, κυρίως αυτές της ανατολικής φιλοσοφίας, για επιπολαιότητα επειδή δίνουν την τεχνική αυτή χωρίς όρους και προϋποθέσεις σε κάθε άνθρωπο. Δικαιολογώ αμέσως την απάντησή μου αυτή.

Με την άσκηση της τεχνικής του διαλογισμού ο άνθρωπος βιώνει την συνειδησιακή κατάσταση της υπέρβασης. Έχουμε αναφέρει και στην αρχή της παρουσίασης ότι η υπέρβαση είναι μια από τις τρεις καταστάσεις συνειδητότητας που η σύγχρονη ψυχολογία τις έχει ονομάσει «ανώτερες» λόγω των χαρακτηριστικών τους.

Αυτό με κάνει να σκεφτώ ότι για να ασχοληθεί κάποιος με αυτές τις καταστάσεις συνειδητότητας θα πρέπει να έχει κατακτήσει μια φυσιολογική και ελεγχόμενη συμπεριφορά στις τρεις «κατώτερες» καταστάσεις δηλαδή την *εγρήγορση*, τον *ύπνο* και το *όνειρο*. Αν η καθημερινή συμπερι-

---

<sup>4</sup> Το φαινόμενο αυτό αναφέρεται στην μεταφορά γνώσης ή συμπεριφοράς στο σύνολο του πληθυσμού μιας κοινότητας όταν ο αριθμός των ατόμων της που κατέχουν την συγκεκριμένη γνώση ή έχουν την συγκεκριμένη συμπεριφορά φτάσει σε ένα συγκεκριμένο ποσοστό ή αριθμό.

φορά του ατόμου δεν είναι φυσιολογική και ελεγχόμενη και ακόμη περισσότερο αν ο ύπνος και το όνειρο μπλέκουν με την καθημερινότητα, τότε κατά την άποψή μου δεν θα πρέπει να ασχοληθεί το άτομο αυτό με τεχνικές που οδηγούν σε «ανώτερες συνειδησιακές καταστάσεις».

Η σύγχυση που είναι δυνατόν να προκαλέσουν στο άτομο αυτό οι εμπειρίες αυτών των συνειδησιακών καταστάσεων, θα το οδηγήσουν σε προσωπικό και υπαρξιακό αδιέξοδο και σε ακόμη μεγαλύτερη αδυναμία συγκρότησης και αντιμετώπισης της καθημερινότητας. Πρέπει κατά συνέπεια να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί σε ποιους κοινοποιούμε τέτοιες τεχνικές καθώς και στο αν εμείς είμαστε έτοιμοι να τις ασκήσουμε.

Εντάξει, δεν είναι όλοι οι άνθρωποι έτοιμοι για μια τέτοια τεχνική. Αυτοί όμως που μπορούν πρέπει να ασκούν την τεχνική αυτή όσο το δυνατόν περισσότερο ώστε να ωφελούνται περισσότεροι άνθρωποι από αυτήν; Γνωρίζοντας όπως έχουμε ήδη αναφέρει για την επιρροή στην πόλη ή στην ομάδα που εργαζόμαστε, μήπως πρέπει να αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο σε αυτές τις τεχνικές; Όχι Αδελφοί μου. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι συνθήκες στις οποίες ζούμε, με το άγχος, την κακή διατροφή, το τοξικό περιβάλλον, την ανθυγιεινή δραστηριότητα κλπ, δεν επιτρέπουν την άσκηση τέτοιων τεχνικών για μεγάλο χρονικό διάστημα και μεγάλη συχνότητα.

Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε διάφορα ερευνητικά κέντρα του εξωτερικού, κυρίως στις Η.Π.Α. και την Γερμανία, μας δείχνουν ότι η εφαρμογή τέτοιων τεχνικών για μεγάλη χρονική διάρκεια σε περιβάλλοντα ανάλογα με αυτά των σύγχρονων πόλεων, δημιουργούν αρνητικές καταστάσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Η προσβολή του θυρεοειδούς, της επίφυσης και της υπόφυσης και η έκκριση μη φυσιολογικών ποσοτήτων ορμονών στον ανθρώπινο οργανισμό είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη. Η ύπαρξη μειωμένης ή υπερβολικής λειτουργίας των αδένων αυτών είναι γνωστό τι προβλήματα δημιουργούν. Για τον λόγο αυτό συνι-



στάται η χρονική διάρκεια να μην υπερβαίνει τα 15 λεπτά της ώρας και η εφαρμογή της τεχνικής να μην υπερβαίνει τις δύο φορές την ημέρα. Αντίθετα προτρέπεται η καθημερινή εφαρμογή της.

Ποια είναι όμως η στάση του Τέκτονα σε αυτή την τεχνική; Σύμφωνα με τα τυπικά και τα οροθέσιά του ο διαλογισμός δεν περιλαμβάνεται ανάμεσα στα εργαλεία του Τέκτονα. Δεν υπάρχει καμία τέτοια προτροπή για την χρήση έστω και επικουρικά της τεχνικής αυτής από όσο γνωρίζω τουλάχιστον.

Η αιτία που ο διαλογισμός δεν είναι μια από τις προτεινόμενες μεθόδους για την λείανση του ατομικού λίθου του Τέκτονα είναι κατά την άποψή μου ο ίδιος που με οδήγησαν στην καταδίκη της άνευ όρων διδασκαλίας αυτής της τεχνικής σε όλους τους ανθρώπους. Ο Τέκτων, όπως και κάθε άλλος άνθρωπος πρέπει να ελεγχθεί και να δοκιμαστεί κατά την διάρκεια της τεκτονικής του πορείας σαν άτομο και σαν συγκροτημένη προσωπικότητα για να εφαρμόσει τέτοιες τεχνικές. Για τον λόγο αυτόν

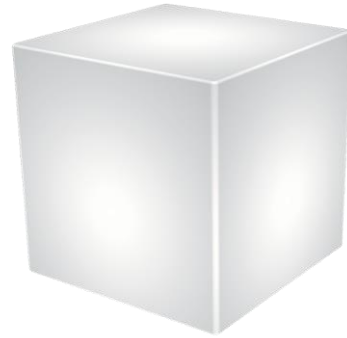
θεωρώ ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ο διαλογισμός σαν επικουρικό και όχι σαν κύριο εργαλείο.



Στον Τέκτονα υπάρχει το καθήκον όπως είπαμε και στην εισαγωγή της παρουσίασης αυτής, να λειάνει τον ατομικό ακατέργαστο λίθο του. Ταυτόχρονα καθήκον του είναι να εκτελεί την μεγαλοπρεπή

πράξη της φιλανθρωπίας. Ο διαλογισμός είναι κατά την γνώμη μου μια επικουρική μέθοδος με την οποία ο Τέκτων μπορεί να φέρει σε πέρας και τα δύο αυτά καθήκοντά του. Με τον διαλογισμό δίδεται η δυνατότητα να «εισέλθει» βαθιά στην ίδια του την ύπαρξη και απαλλαγμένος από την μάσκα των «πρέπει» και των «κοινωνικών προτύπων» να γνωρίσει τις πραγματικές διαστάσεις και μορφές του λίθου του. Ταυτόχρονα θα προ-

σφέρει στην ανθρωπότητα μια στιγμή αρμονίας και εκπομπής θετικών σκέψεων ώστε να βελτιωθούν οι συνθήκες ζωής των συνανθρώπων του. Τι ποιο μεγάλη πράξη αγαθοεργίας από αυτήν που μόλις τώρα αναφέραμε; Όλα αυτά όμως με έλεγχο και καθοδήγηση από ειδικά εκπαιδευμένο για τον σκοπό αυτό άτομο.



Στην Σ. Σ. Αττικός Αστήρ αρ 21 υπάρχει παράδοση σύμφωνα με την οποία οι αδ. πριν την έναρξη των εργασιών εφαρμόζουν διάφορες πνευματικές ασκήσεις για να οικοδομήσουν μια τέτοια δονητικά ατμόσφαιρα ώστε «οι εργασίες της εσπέρας αρξάμενες εν τάξει, να διεξαχθούν εν ειρήνῃ και να κλειστούν εν αρμονία»<sup>5</sup>. Αυτή μάλιστα η παράδοση χαρακτηρίζει την Στοά μας. Η εφαρμογή τέτοιων τεχνικών κατά την διάρκεια των συνεδριών της Στοάς μας, αλλά και στην υπόλοιπη ζωή μας θεωρώ ότι είναι δυνατόν να μας καταστήσουν ικανούς να μεταστοιχειώσουμε τα μέταλλα που φέρουμε μαζί μας και να τα μετατρέψουμε σε «χρυσό», λειάνοντας ταυτόχρονα και τον ατομικό μας λίθο ώστε να μπορέσει να αποτελέσει ένα μικρό τεμάχιο στην οικοδόμηση του Μεγάλου Ναού της Ανθρωπότητας.

---

<sup>5</sup> ΕΜΣΤΕ *Τυπικό της Αμίλλης*.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

- Ασημάκης Π. *Διαλογισμός και προσωπική ανάπτυξη* εκδ. Aquarius
- Ασημάκης Π. *Η ψυχολογία της Συνειδητότητας* εκδ. Μπαρπερόπουλος
- Δαλάι Λάμα *Ο δρόμος για μια ζωή γεμάτη νόημα* εκδ. Έσοπτρον
- ΕΜΣΤΕ *Τυπικό Αμίλλης*
- Hagelin J. *Κβαντική Φυσική, Βεδική Επιστήμη και Συνειδητότητα* εκδ. Aquarius
- Smith A. *Διαλογισμός Συνειδητότητα και Χριστιανισμός* εκδ. Aquarius