

28 Φεβρουαρίου 2017

## Επίγνωση: η δική μας βαθύτερη γνώση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αρθρογράφος: Χατζηστρατή Μάγδα

Πολλές φορές, όταν προσηλώνομαι σε οποιαδήποτε δραστηριότητα ή εμπειρία μου,

είτε πρόκειται για σκέψη, ομιλία είτε απλά για πλοήγηση στο ίντερνετ, αναρωτιέμαι αν τη δεδομένη στιγμή έχω επίγνωση ολόκληρου του σώματος, της αναπνοής μου και κάθε σκέψης, συναισθήματος και αίσθησης των αντικειμένων που χρησιμοποιώ.

Έχω επίγνωση άλλων πραγμάτων και ανθρώπων στον περιβάλλοντα χώρο καθώς φτιάχνω τον καφέ μου; Άραγε οι άνθρωποι μπορούμε έστω και λίγο να νιώσουμε τη διαφορά ανάμεσα στην εστίαση της προσοχής στην επιφάνεια του καθρέφτη και όχι στις μορφές που προβάλλονται πάνω της; Αν καταφέρουμε να παραμείνουμε με την προσοχή μας εστιασμένη πάνω στην επιφάνεια, τότε θα ανακαλύψουμε εύκολα και γρήγορα ότι δεν επηρεαζόμαστε από τις διάφορες μορφές που αντανακλώνται σε αυτή.

Ομοίως, σκέφτομαι ότι μπορεί να αντιλαμβανόμαστε αυτό που βλέπουμε, για παράδειγμα, στην τηλεόραση ή αυτό που μας λέει κάποιος άλλος, αλλά πόση επίγνωση του σώματος μας ή άλλων αντικειμένων μέσα στο δωμάτιο εκτός από την τηλεόραση έχουμε ή του ανθρώπου που μας μιλά την ίδια στιγμή; Κάθε φορά που η προσοχή μας εστιάζεται κατά αποκλειστικότητα σε κάτι που βιώνουμε, χάνουμε την επαφή με την καθαρή επίγνωση, κι αυτό γιατί «η καθαρή επίγνωση είναι σαν τον κενό χώρο, εμπεριέχει όλα μας τα βιώματα, είναι ένα με αυτά, συνάμα όμως διακρίνεται από αυτά».

Τότε φτάνουμε αναλογιζόμενοι τη σχέση μας με το χρόνο, να νιώθουμε την ανάγκη να την αναθεωρήσουμε και να τη στηρίξουμε σε καινούργια θεμέλια, αυτά της συνειδητότητας και της καθαρής επίγνωσης. Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται να έρθουμε εγγύτερα στην ουσία της ύπαρξης και στην αλήθεια που τη διαπνέει, ότι δηλαδή «είμαστε συνειδητοί, άρα υπάρχουμε».

Η θέληση χωρίς επίγνωση δυναμιτίζει εξαιτίας του φόβου και της άγνοιας τις τάσεις του εαυτού, τις συνήθειες και την ίδια την άγνοια, καθώς υπάρχει σύγχυση και σύγκρουση στις σκέψεις και στα συναισθήματά μας . Η πνευματική και συναισθηματική διαύγεια αίρειται, όταν υπάρχει απλώς κριτική ή αρνητικότητα ή αποδοχή, αντί της παρατήρησης των σκέψεων και των συναισθημάτων.

Γι ' αυτό τί χρειάζεται να κάνουμε; Να δίνουμε χρόνο στους εαυτούς μας να παραμείνουν συνειδητοί, γιατί έτσι τους προσφέρουμε την ευκαιρία να ανοιχτούν σε έναν ευρύτερο χώρο επίγνωσης, που θα μας επιτρέψει να οδηγηθούμε σε ευστοχότερες αποφάσεις, προοπτικές και καινούργιες εννοήσεις σε ό, τι μπορεί να μας προβληματίζει. Να επιτύχουμε έναν θεραπευτικό μετασχηματισμό των ανθρώπινων σχέσεων, σαν να υφαίνουμε από την αρχή το πλεκτό των διαπροσωπικών μας σχέσεων με πιο γερή και ποιοτική κλωστή, με σταθερότερες

ραφές.

Μέσα στο ευρύ φάσμα της καθαρής επίγνωσης εμφανίζονται και εξαφανίζονται όλοι οι κόσμοι. Υφίστανται ή όχι, επειδή υπάρχει η επίγνωση. Αυτή είναι η αλήθεια την οποία καλούμαστε κάθε στιγμή να επισφραγίσουμε και να ενδυναμώσουμε μέσα από την προσωπική μας εμπειρία...

Δεν πρόκειται, λοιπόν, για δημιούργημα κάποιας αυθεντίας, αλλά για υποχρέωσή μας που πραγματώνεται μέσα από τη συστηματική επίγνωση της εμπειρίας, αλλά και από τη βαθιά και άμεση εμπειρία της ίδιας της επίγνωσης, γεγονός που αποτελεί το απαύγασμα της αυτογνωσιακής διαδικασίας. Όταν, λοιπόν, αποκτήσουμε επίγνωση της επίγνωσης, κάτι συγκλονιστικά διαφορετικό γεννιέται μέσα μας. Η αίσθηση του εαυτού μας, αυτό δηλαδή που ονομάζουμε «εγώ», αλλάζει δραματικά από εκείνη που είχαμε σε ολόκληρη τη ζωή μας.

Σε όλο αυτό το δημιουργικό ταξίδι, σε όλη την προσπάθεια να ισορροπήσουμε την πλάστιγγα της παρόρμησης και της επίγνωσης, έχουμε ανάγκη και ανθρώπους που μας δίνουν το χώρο και να χρόνο που ο καθένας μας χρειάζεται για να αγγίξει τη συνειδητότητα. Να μη μας κρατούν κακία, να μη μας πιέζουν, να γίνονται αρωγοί και φωτεινοί σηματοδότες. Όχι ανασταλτικοί παράγοντες. Για τέτοιους λόγους μεταξύ άλλων είμαι ευγνώμων στα πρόσωπα που θα' ρθουν ή που ήρθαν στη ζωή μου κι έφυγαν, και κυρίως σε όσα έμειναν, γιατί με το βελούδο τους εξομαλύνουν τις ακάνθινες απολήξεις μου που μπορεί να πλήξουν αυτόν μου τον απώτερο στόχο ... Όλοι τους έβαλαν και θα βάλουν ένα λιθαράκι με τον ένα ή τον άλλο τρόπο στο οικοδόμημα της αυτο-επίγνώσής μου και γι' αυτό θα τους είμαι παντοτινά ευγνώμων.

Συγγραφή Άρθρου

Χατζηστρατή Μάγδα

Η Χατζηστρατή Μάγδα κατάγεται από την όμορφη Θεσσαλονίκη. Είναι απόφοιτη Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης και εδώ και δύο χρόνια περίπου γεννήθηκε το πρώτο της «πνευματικό παιδί», ένα παραμύθι, του οποίου τη συγγραφή και εικονογράφηση επιμελήθηκε η ίδια.

Γενικότερα, αγαπά κάθε μορφή αριστοτεχνικής έκφρασης της ανθρώπινης συνείδησης και κυρίως εκείνων που φωλιάζουν «στα μύχια της ψυχής» .

Επικοινωνία: [magda\\_hatzistrati91@windowslive.com](mailto:magda_hatzistrati91@windowslive.com)

Πηγή: [e-psychology.gr](http://e-psychology.gr)