

Víctor Piccininni

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΔΕΙΑΣ

Εργαλεία και πρακτικές για την προσωπική και πνευματική συνοδεία σε άτομα που χρήζουν παρηγορητικής φροντίδας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	3
Γενική εισαγωγή	6
Τι είναι η παρηγορητική φροντίδα;	8
Η προσωπική και πνευματική συνοδεία	10
Εργαλεία για την προσωπική συνοδεία	17
Εργαλεία για την πνευματική συνοδεία	23
Παράρτημα Α & Β	27/29

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όλοι μας βρισκόμαστε σε μετάβαση μέσα από αυτή τη ζωή, μέσα από αυτόν τον κόσμο, προς ένα πεπρωμένο που άλλοτε το αρνούμαστε ή είναι αβέβαιο, άλλες φορές το υποψιαζόμαστε ή το ονειρευόμαστε, άλλοτε το επιθυμούμε ή το διαισθανόμαστε. Πώς μπορούμε να συνοδεύσουμε τους ανθρώπους που ξεκινούν το ταξίδι τους και τη σημαντικότερη εσωτερική τους μεταμόρφωση; Πώς να ελαφρύνουμε το «βάρος» των περιττών φορτίων που μπορεί να ανακόψουν την πτήση τους;

Η φροντίδα και η συνοδεία στους ανθρώπους που περνούν κρίσιμες στιγμές λόγω ασθένειας ή που πλησιάζουν στο τέλος της ζωής τους είναι ένα ευγενές έργο γεμάτο σημασία και νόημα. Είναι μια δράση που δεν απαιτεί ιδιαίτερες προσωπικές ικανότητες.

Ουσιαστικά σημαίνει να αφήσουμε να εκφραστούν, με σωστό και κατάλληλο τρόπο για τον άλλον άνθρωπο, η αγάπη, η καλοσύνη και η συμπόνια που όλοι έχουμε μέσα μας. Τότε, όταν αυτό συμβαίνει, **η «συνοδεία» μετατρέπεται σε «τέχνη»**. Το σώμα μου, η καρδιά μου και ο νους μου ενώνονται σε μια έγκυρη δράση που ο μοναδικός της σκοπός είναι η ευημερία και η εσωτερική ελευθερία της άλλης καρδιάς και του άλλου νου που συνοδεύω.

Η προσωπική εμπειρία της συνοδείας πολλών ανθρώπων στις τελευταίες στιγμές της φυσικής τους ύπαρξης με έχει ενδυναμώσει και έχει ενισχύσει μέσα μου τη βεβαιότητα ότι ο φυσικός θάνατος είναι μια στιγμή βαθιάς εσωτερικής μεταμόρφωσης και μια μετάβαση προς ένα νέο πεπρωμένο. Αυτή η βεβαιότητα με οδήγησε στο να συγκεντρώσω σε αυτό το γραπτό τις διδασκαλίες, τα εργαλεία και τις πρακτικές που με βοήθησαν στο έργο μου και που θεωρώ έγκυρες και πολύτιμες για τη φροντίδα και τη συνοδεία των άλλων.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκονται σε κατάσταση να φροντίζουν και να συνοδεύουν άλλους. Συχνά προκύπτουν πολλές αμφιβολίες και ερωτήματα:

- Τι είναι το πιο κατάλληλο να κάνω;
- Τι να πω ή να μην πω σε κάθε δεδομένη στιγμή;
- Πώς να ηρεμήσω τη νοητική οδύνη που πιέζει την καρδιά του ατόμου που συνοδεύω;
- Πώς να βοηθήσω στην «ίαση» των νοητικών πληγών που φαίνεται να κατακλύζουν τις καρδιές αυτών που φεύγουν και πολλών από τους αγαπημένους τους;
- Πώς να βοηθήσω ώστε η συμφιλίωση και η βαθιά αγάπη να απλώσουν τα φτερά τους και να μεταμορφώσουν τόσο τη ζωή όσο και τον θάνατο;

- Πώς να διαδώσω και να ακτινοβολήσω την καλοσύνη και την αληθινή συμπόνια που κατοικεί βαθιά μέσα μου;

Όταν μπόρεσα να ξανα-νοηματοδοτήσω τη στιγμή του θανάτου, επίσης προσδιόρισα ξανά τη στιγμή της ζωής, πλησιάζοντας μια διάσταση όπου η εσωτερική ειρήνη, η συμφωνία με τον εαυτό μου και μια πολύ απαλή χαρά αναβλύζουν μέσα μου. Σε αυτές τις στιγμές, μια βαθιά κατανόηση του νοήματος της ανθρώπινης ύπαρξης και η βεβαιότητα της πνευματικής υπέρβασης γίνονται εμφανείς.

Αυτό το κείμενο απαντά στην προσωπική και εσωτερική ανάγκη να μεταδώσω εκείνες τις διδασκαλίες και τις πρακτικές που ήταν καλές για μένα και για τους άλλους. Είναι η απόπειρα να απαντήσω έστω και στο ελάχιστο σε κάποιες από τις ερωτήσεις που διατύπωσα προηγουμένως.

Ευχαριστώ όλους όσοι συνέβαλαν ώστε να ολοκληρωθεί αυτό το έργο. Την Rozita Ergas, την Elsa Sierra και την Catalina Portel, που μοιράστηκαν το υλικό και τις εμπειρίες τους σχετικά με τα θέματα που εξετάζονται σε αυτόν τον Οδηγό. Τον Dario Ergas, Roberto Blueh και τον Andrea Korysma για τις πολύτιμες ανταλλαγές απόψεων και τους σχολιασμούς. Την Tamara Gastelaars για την ανεκτίμητη και εξαιρετική βοήθεια στις διορθώσεις και τις τελικές συμβουλές. Τη Mariana Pure Pereyra για την εικονογράφηση. Την Ana Lia Dellacasa και τη Silvia Gomez από τις εκδόσεις Hyratia για την ώθηση και τη βοήθεια ώστε να φτάσω στην τελική έκδοση του έργου. Και ειδικά την ομάδα της Ένωσης Παρηγορητικής Φροντίδας του νοσοκομείου Tornu στη πόλη του Μπουένος Άιρες, ένα ζωντανό παράδειγμα μιας καθημερινής δράσης όπου με τον επαγγελματισμό συνδυάζονται η αλληλέγγυα, καλοσυνάτη και συμπονετική φροντίδα και συνοδεία.

Νιώθω βαθιά ευγνωμοσύνη προς τον Silo ο οποίος με τη διδασκαλία του μου άνοιξε τις πόρτες ενός πραγματικού Νοήματος και που με αυτό το τρόπο κατάφερα να ανακαλύψω ότι η ζωή δεν τελειώνει στην παράλογη αντικειμενικοποίηση του θανάτου.

Αυτή η συγγραφή είναι μια ταπεινή απόπειρα να ακτινοβολήσει το έργο του εκεί όπου εμφανίζεται η εσωτερική ανάγκη, εκεί, στα όρια αυτής της ζωής, όπου η ανθρώπινη ύπαρξη κάνει τα τελευταία της βήματα πριν αρχίσει την πορεία προς το νέο της πεπρωμένο.

Victor Piccininni

«Θα σου πω ποιο είναι το νόημα της ζωής σου εδώ: να εξανθρωπίσεις τη Γη!

Τι σημαίνει να εξανθρωπίσεις τη Γη; Σημαίνει να ξεπεράσεις τον πόνο και την οδύνη, σημαίνει να μαθαίνεις χωρίς όρια, σημαίνει ν' αγαπάς την πραγματικότητα που εσύ κατασκευάζεις.

Δεν μπορώ να σου ζητήσω να προχωρήσεις παραπέρα, όμως δεν πρέπει να σου φανεί υβριστικό που εγώ διαβεβαιώνω:

«Αγάπα την πραγματικότητα που εσύ κατασκευάζεις και ούτε ακόμη κι ο θάνατος δεν θα σταματήσει το πέταγμά σου!»

SILO

1. SILO. Να εξανθρωπίσουμε τη Γη. Το Εσωτερικό Τοπίο. Κεφ. VII: Πόνος, οδύνη και νόημα της ζωής. Εκδόσεις Leviatán, Μπουένος Άιρες, 2011.

I. ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σχετικά με αυτόν τον οδηγό

Αυτός ο Οδηγός απευθύνεται σε όλα εκείνα τα άτομα που, άμεσα ή έμμεσα, συμμετέχουν στη διαδικασία της παρηγορητικής φροντίδας, και στόχος του είναι να μοιραστεί και να διαδώσει μια σειρά εργαλείων και πρακτικών προσανατολισμένων στην προσωπική και πνευματική συνοδεία.

Η διάσταση του «βαθιά προσωπικού» και του «πνευματικού» είναι καθολικά ανθρώπινα χαρακτηριστικά και υπερβαίνουν τα πολιτισμικά, ιδεολογικά ή θρησκευτικά στοιχεία. Αποτελούν έκφραση της ίδιας της ουσίας της ζωής, της αναζήτησης της ευτυχίας και του να δώσουμε στη ζωή ένα νόημα. Επίσης, εκφράζουν την επαφή και την επικοινωνία με τον εαυτό μας, με τους άλλους, με τη φύση, με το Σύμπαν και με οτιδήποτε κάθε άτομο θεωρεί γεμάτο νόημα. Πώς μπορούμε να μη δώσουμε προσοχή σε αυτό, στις πιο σημαντικές και καθοριστικές στιγμές της ζωής μας;

Φυσικά, το φάσμα της προσωπικής και πνευματικής συνοδείας είναι τόσο ευρύ και βαθύ και περιλαμβάνει τόσες πολλές αποχρώσεις, που θα ήταν αδύνατο να συμπεριληφθούν όλες σε έναν γραπτό «οδηγό». Επομένως, αυτό το έργο αποτελεί περισσότερο μια μικρή συμβολή, μια βοήθεια για εκείνους που περνούν από αυτή τη διαδικασία και βρίσκονται στην ανάγκη να φροντίσουν και να συνοδεύσουν άλλους.

Οι εργασίες και οι εμπειρίες που παρουσιάζονται εδώ έχουν αποτελέσει και εξακολουθούν να αποτελούν μεγάλη βοήθεια στη μείωση της νοητικής οδύνης και στην ενίσχυση των βαθύτερων πτυχών της ανθρώπινης ύπαρξης και του υπερβατικού νοήματος της ανθρώπινης ζωής. Αυτές οι πρακτικές, ανεπτυγμένες με έναν απλό τρόπο, στοχεύουν να βοηθήσουν στην ευγενική και κατάλληλη συνοδεία του ατόμου, των συγγενών και φίλων του, καθώς και των επαγγελματιών που συνοδεύουν αυτή τη διαδικασία.

Αυτή η εργασία δεν είναι ένα σύνολο θεωρητικών ζητημάτων ή αναπτύξεων· εστιάζει συγκεκριμένα στις προσωπικές και πνευματικές πτυχές της Παρηγορητικής Φροντίδας.

Βασικά, είναι μια συλλογή και συστηματοποίηση εμπειριών και πρακτικών που έχουν πραγματοποιηθεί εδώ και πολλά χρόνια στη συνοδεία τέτοιων διαδικασιών και ζωτικών καταστάσεων.

Αυτές οι συνεισφορές, αυτές οι εμπειρίες και πρακτικές, εντάσσονται σε αυτό που θα μπορούσαμε να ορίσουμε ως το «να εξανθρωπίσουμε την υγεία». Με άλλα λόγια, να ενσωματώσουμε στην κλινική πρακτική εκείνες τις πτυχές που συνθέτουν την ανθρώπινη εσωτερικότητα και πνευματικότητα, κατανοώντας ότι μόνο μέσω ενός βλέμματος και μιας προσοχής με επίγνωση η οποία ενσωματώνει φυσικές, ψυχολογικές και πνευματικές πτυχές, θα παρέχουμε μια απάντηση στο σύνολο των αναγκών κάθε ανθρώπινου όντος, και πιο συγκεκριμένα σε αυτή την περίπτωση, σε εκείνους που περνούν κρίσιμες και πολύ σημαντικές στιγμές στο κατώφλι της ζωής τους.

Τα θέματα και τα πρακτικά εργαλεία που περιλαμβάνονται, εμπνέονται από τις θεμελιώδεις ιδέες του Νέου Ανθρωπισμού ή του Οικουμενικού Ανθρωπισμού, καθώς επίσης από τις διδασκαλίες που δόθηκαν από τον Silo στο παγκόσμιο μήνυμά του και από άλλους συγγραφείς που έχουν εμβαθύνει και εργαστεί πάνω σε αυτά τα θεμελιώδη ζητήματα της ανθρώπινης ύπαρξης.

Τέλος, αυτό το έργο αποτελεί επίσης μια «μαρτυρία» του συγγραφέα στην προσπάθειά του να μοιραστεί και να μεταδώσει, με τον πιο απλό δυνατό τρόπο, τις δικές του εμπειρίες και βεβαιότητες τις οποίες έχει συγκεντρώσει συνοδεύοντας άλλους ανθρώπους, ώστε να βοηθήσουν στην κατανόηση του βάθους και της εξέλιξης της ζωής... και επίσης του βαθιού υπερβατικού νοήματος της διαδικασίας και της στιγμής του θανάτου.
Πώς να βοηθήσουμε...; Πώς να φροντίσουμε...; Και πώς να συνοδεύσουμε σε τέτοιες σημαντικές στιγμές με τη βεβαιότητα ότι κάνουμε το καλύτερο δυνατό για τους άλλους;

Πώς είναι οργανωμένη;

Έχουμε οργανώσει την εργασία σε πέντε μέρη.

Πρώτο μέρος: **Γενική εισαγωγή**, επιδιώκει να συνοψίσει τους στόχους της Παρηγορητικής Φροντίδας.

Δεύτερο μέρος: **Η Προσωπική και πνευματική συνοδεία** περιλαμβάνει σύντομες εξηγήσεις σχετικά με τις διαφορές και τις σχέσεις μεταξύ «σωματικού πόνου» και «νοητικής οδύνης». Στόχος του είναι κυρίως να τονίσει εκείνα τα στοιχεία που μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση της κατάλληλης εσωτερικής και νοητικής συμπεριφοράς για τη βοήθεια και τη συνοδεία. Αυτό το μέρος μάς εισάγει επίσης σύντομα στη υπαρξιακή και πνευματική διάσταση του ανθρώπου.

Τρίτο και τέταρτο μέρος: **Εργαλεία για την προσωπική συνοδεία και Εργαλεία για πνευματική συνοδεία**, αποτελούν τον κύριο πυρήνα του Οδηγού και περιγράφουν τα εργαλεία και τις πρακτικές που μπορούν να εφαρμοστούν ατομικά ή ομαδικά από τους ενδιαφερόμενους.

Πέμπτο μέρος: **Παραρτήματα**, περιλαμβάνουν μια σειρά από θέματα συμπληρωματικών στοχασμών που μπορούν να αναπτυχθούν σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, καθώς και βιβλιογραφικές αναφορές για όσους επιθυμούν να εμβαθύνουν στα θέματα που προτείνονται στα άλλα μέρη.

Τι είναι η Παρηγορητική Φροντίδα;

Γενικοί ορισμοί και βασικές έννοιες²

*«Αν ο θάνατος δεν ήταν το προοίμιο για μια άλλη ζωή,
η παρούσα ζωή θα ήταν ένας σκληρός εμπαιγμός.»*

M. GANDHI

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2002), η Παρηγορητική Φροντίδα -ΠΦ- είναι μια προσέγγιση που βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών με απειλητικές για τη ζωή ασθένειες, μέσω της πρόληψης και ανακούφισης της οδύνης με τη βοήθεια της πρώιμης αναγνώρισης, **της ακριβούς εκτίμησης και της θεραπείας του πόνου και άλλων προβλημάτων: σωματικών, ψυχοκοινωνικών και υπαρξιακών.**

Ανάμεσα στα κύρια χαρακτηριστικά της μπορούμε να τονίσουμε ότι:

- Παρέχει έλεγχο του πόνου και άλλων συμπτωμάτων.
- Επιβεβαιώνει τη ζωή και θεωρεί τον θάνατο ως μια φυσιολογική διαδικασία.
- Δεν έχει σκοπό να επιταχύνει ή να καθυστερήσει τον θάνατο.
- **Ενσωματώνει τις ψυχολογικές και υπαρξιακές πτυχές της φροντίδας του ασθενούς.**
- Προσφέρει ένα σύστημα υποστήριξης για να βοηθήσει τους ασθενείς να ζήσουν όσο το δυνατόν πιο ενεργά μέχρι τον θάνατό τους.
- Προσφέρει ένα σύστημα υποστήριξης για να βοηθήσει την οικογένεια στην προσαρμογή κατά τη διάρκεια της ασθένειας του ασθενούς και στην περίοδο του πένθους.
- Χρησιμοποιεί την εργασία σε ομάδα για να ικανοποιήσει τις ανάγκες των ασθενών και των οικογενειών τους, συμπεριλαμβάνοντας και την περίοδο του πένθους.
- Βελτιώνει την ποιότητα ζωής και μπορεί επίσης να επηρεάσει θετικά την πορεία της ασθένειας.

Μπορεί να εφαρμοστεί νωρίς στην πορεία της νόσου, σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες που παρατείνουν την ζωή, όπως η χημειοθεραπεία ή η ακτινοθεραπεία, και περιλαμβάνει τις έρευνες που είναι απαραίτητες για την καλύτερη κατανόηση και διαχείριση των κλινικών επιπλοκών.

Η Παρηγορητική Φροντίδα (ΠΦ) μπορεί να πραγματοποιηθεί στο σπίτι ή σε ιατρείο εξωτερικών ασθενών, κατά τη διάρκεια εισαγωγής σε γενικό νοσοκομείο ή σε ειδικές μονάδες, σε οίκους ευγηρίας (οίκους φροντίδας) ή σε γηροκομεία κ.ά.

2. Απόσπασμα κειμένου από το Εγχειρίδιο Παρηγορητικής Φροντίδας για την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας. Υπουργείο Υγείας της Αργεντινής. 2014.

Η ΠΦ καλύπτει διάφορα στάδια. Αρχίζει με την πρώιμη ΠΦ παράλληλα με τη συγκεκριμένη πρωτοβάθμια φροντίδα της ασθένειας, συνεχίζει με την ΠΦ στο τέλος της ζωής, όταν πλησιάζει ο φυσικός θάνατος, και ολοκληρώνεται με την ΠΦ κατά τη διάρκεια του πένθους, στηρίζοντας την οικογένεια και τους αγαπημένους του ατόμου.

Σε όλα τα στάδια η φροντίδα αφορά πάντα την ενότητα «ασθενής-οικογένεια-περιβάλλον ή σημαντικό περιβάλλον». Το σημαντικό περιβάλλον αναφέρεται σε όλους εκείνους τους ανθρώπους που, ανεξάρτητα από την εγγύτητα ή τη φυσική απόσταση, συνδέονται συναισθηματικά και ουσιαστικά με το άτομο.

Η ΠΦ δεν είναι σχεδιασμένη μόνο για άτομα με ογκολογικές ασθένειες, αλλά και για άτομα με **ασθένειες που είναι δυνητικά χρόνιες, προοδευτικές και/ή προχωρημένες με πρόγνωση περιορισμένης προσδόκιμης ζωής.**

Η προσοχή δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική δυσφορία, αλλά δουλεύεται με το άτομο πολυδιάστατα, λαμβάνοντας υπόψη και τη συναισθηματική, κοινωνική και πνευματική του διάσταση.

II. Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ

*«Όταν συμπεριφέρεσαι στους άλλους
όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται,
απελευθερώνεσαι.»³*

SILO

Εδώ παρατίθενται διάφορα σημεία που θεωρούμε εξαιρετικά σημαντικά να τα κατανοήσουμε και να τα λάβουμε υπόψη μας στην προσωπική συνοδεία γενικά, και ειδικότερα στη συνοδεία της Παρηγορητικής Φροντίδας.

Πρόκειται για σύντομες επεξηγήσεις που απευθύνονται κυρίως σε επαγγελματίες, συγγενείς, φίλους και εθελοντές που έχουν ρόλο «συνοδών». Η τήρηση αυτών των πτυχών θα συμβάλει στην ενίσχυση της δράσης που αναπτύσσεται και θα βοηθήσει στη δημιουργία μιας κατάλληλης εσωτερικής και νοητικής στάσης, από την οποία θα προσεγγίζονται οι δραστηριότητες προσωπικής και πνευματικής συνοδείας που πραγματοποιούνται.

Η πνευματική συνοδεία είναι η πρακτική της αναγνώρισης, της αποδοχής και να παροχής χώρου για τον εσωτερικό διάλογο του ατόμου, έτσι ώστε ο ίδιος να μπορέσει να δώσει φωνή στις ερωτήσεις του και να δώσει ζωή στις απαντήσεις του. Δηλαδή, να βοηθήσει το άτομο να αφυπνίσει ή να φωτίσει την επιθυμία και την εσωτερική αναζήτηση που μπορεί να έχει κάθε άνθρωπος.⁴

3 Silo Να εξανθρωπίσουμε τη Γη, Το Εσωτερικό Βλέμμα, Κεφ. XIII Αρχές. 2011.

4 Benito E., Barbero J., Payás A. SECPAL. Πνευματική συνοδεία στην παρηγορητική φροντίδα. 2008.

Σωματικός πόνος και νοητική οδύνη

Είναι σημαντικό να διακρίνουμε μεταξύ «πόνου» και «οδύνης».

Ο «πόνος» είναι φυσικός και η μείωσή του εξαρτάται από την πρόοδο της επιστήμης και της κοινωνίας. Στην προκειμένη περίπτωση, οι πρόσφατες εξελίξεις στην ιατρική επιστήμη έχουν επιτρέψει την ανάπτυξη αμέτρητων μηχανισμών για την ελαχιστοποίηση του φυσικού πόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων σε καταστάσεις παρηγορητικής φροντίδας.

Η «οδύνη» είναι συναισθηματική και νοητική. Υποφέρουμε από φόβο μήπως χάσουμε αυτό που έχουμε, από φόβο μήπως δεν πετύχουμε αυτό που επιθυμούμε, από φόβο για την ασθένεια, τη μοναξιά, τον θάνατο και από φόβο γενικότερα. Η έλλειψη επικοινωνίας, το άγχος, ο αποπροσανατολισμός, η εσωτερική και εξωτερική βία είναι συνήθως συνέπειες της νοητικής οδύνης όταν δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί κατάλληλα.

Η οδύνη είναι νοητική και η μείωσή της εξαρτάται από μια βαθιά συμφιλίωση με τον εαυτό μας και με τους άλλους.

Ο σωματικός πόνος και η νοητική οδύνη αλληλεπιδρούν, τρέφονται το ένα από το άλλο και πρέπει να προσεγγίζονται με ολιστικό τρόπο.

Αυτός ο Οδηγός επικεντρώνεται στη νοητική οδύνη και στον τρόπο δράσης για την αποφυγή της, κάτι που αναμφίβολα θα επηρεάσει θετικά και την πορεία του φυσικού πόνου.

Η υπαρξιακή διάσταση του ανθρώπου. Το νόημα της ζωής

Ο άνθρωπος δεν είναι μόνο ένα φυσικό σώμα. Τα συναισθήματά του, οι επιθυμίες του, οι ιδέες του, τα σχέδιά του και η αναζήτηση του νοήματος στη ζωή αποδεικνύουν επίσης μια βαθιά υπαρξιακή και πνευματική διάσταση.

Όταν το ανθρώπινο ον βρει ένα αληθινό νόημα στη ζωή και συμφιλιωθεί με τον εαυτό του, προκαλεί την υποχώρηση της νοητικής οδύνης και ανοίγει τον δρόμο προς την ευτυχία τη δική του και εκείνων που το περιβάλλουν. Η υποψία, η πίστη, η εμπειρία ή η απλή διαίσθηση ενός υπερβατικού νοήματος στη ζωή, πέρα από τον φυσικό θάνατο, ανοίγει την πόρτα για συμφιλίωση και το ξεπέρασμα της εσωτερικής οδύνης.

Αυτή η εμπειρία, όσο ελάχιστη κι αν είναι, μεταφράζεται επίσης στο φυσικό πεδίο, δημιουργώντας τις καλύτερες συνθήκες για την ευεξία ή για να μετριαστεί ο πόνος.

Η βαθιά συμφιλίωση με τον εαυτό μας και με τους άλλους

Είναι πολύ σημαντικό να συμφιλιωθούμε εσωτερικά με τον εαυτό μας και με εκείνους που πιστεύουμε ότι μας έχουν βλάψει ή με εκείνους για τους οποίους αισθανόμαστε μνησικακία.

Η βαθιά συμφιλίωση μάς οδηγεί στο υπερβατικό νόημα της δικής μας ζωής.

Συμφιλίωση δεν σημαίνει να ξεχάσουμε τις προσβολές ή τις καταστάσεις που έχουν συμβεί.

Η συμφιλίωση υπερβαίνει την συγχώρεση, προσπαθώντας επίσης να κατανοήσουμε τι έχει συμβεί, ώστε το μυαλό μας να παραμείνει ήρεμο, χωρίς υποκρισίες ή παραποιήσεις.

Η ειλικρινής συμφιλίωση με τον εαυτό μας και με αυτούς που μας έχουν πληγώσει μάς οδηγεί σε μια βαθιά μεταμόρφωση της ζωής μας.

Όταν φτάσουμε να κατανοήσουμε ότι μέσα μας δεν κατοικεί ένας εχθρός, αλλά ένα ον γεμάτο με ελπίδες και αποτυχίες, ένα ον στο οποίο μπορούμε να δούμε, σε μια σύντομη διαδοχή εικόνων, όμορφες στιγμές πληρότητας και στιγμές απογοήτευσης και μνησικακίας. Όταν φτάσουμε να κατανοήσουμε ότι ο εχθρός μας είναι επίσης ένα ον που έζησε με ελπίδες και αποτυχίες, ένα ον που επίσης είχε όμορφες στιγμές πληρότητας και στιγμές απογοήτευσης και μνησικακίας, θα κοιτάζουμε πια με βλέμμα εξανθρωπιστικό αυτήν την τερατωδία.

Η συμφιλίωση δεν είναι ούτε η λήθη ούτε η συγχώρεση, είναι η αναγνώριση του τι έχει συμβεί και η απόφαση να σπάσουμε τον κύκλο της μνησικακίας.»⁵

5 SILO, *Μέρες Πνευματικής Έμπνευσης στο Πούντα ντε Βάκας* (2007). Διαθέσιμο στο www.silo.net

Η Καλοσύνη και η Συμπόνια

Η καλοσύνη και η συμπόνια είναι θεμελιώδεις στάσεις ζωής για να βοηθήσουμε τους άλλους στην αναζήτηση της συμφιλίωσης και στο ξεπέρασμα της νοητικής οδύνης.

Η καλοσύνη προϋποθέτει μια ζεστή, στοργική και με σεβασμό προσέγγιση προς τον άλλον. Η καλοσύνη βιώνεται μέσα από φιλική μεταχείριση και ειλικρινή, ήρεμη και βαθιά συναισθηματική επικοινωνία.

Η συμπόνια δεν είναι «να υποφέρω» ή «να ταυτίζομαι» με την οδύνη των άλλων. Δεν είναι το να «υποφέρω» μαζί με τον άλλον. Αυτή η στάση συνήθως δεν βοηθά στο ξεπέρασμα της οδύνης.

Η συμπόνια προϋποθέτει το να «μπεις στη θέση του άλλου» με καλοσύνη, προσπαθώντας να «κατανοήσεις την κατάστασή του» και να συμπεριφερθείς στον άλλον με «τον τρόπο που θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται αν βρισκόσουν στην ίδια κατάσταση».

Υπάρχει μια αρχή που αντικατοπτρίζει, με τη μεγαλύτερη εκφραστικότητα, την συμπεριφορά με καλοσύνη και συμπόνια. Είναι η αρχή που λέει: **«Να συμπεριφέρεσαι στους άλλους όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται».**

Ο διαρκής διαλογισμός και η καθημερινή εφαρμογή αυτής της Αρχής μάς τοποθετούν σε **μία αλληλέγγυα, καλοσυνάτη και συμπονετική συμπεριφορά προς τους άλλους και είναι θεμελιώδους σημασίας να λαμβάνεται υπόψη σε όλες τις πρακτικές συνοδείας στην Παρηγορητική Φροντίδα.**

Το νόημα της ζωής, ο θάνατος και η υπέρβαση. Στοχασμοί

Οι οριακές καταστάσεις και οι σημαντικές στιγμές της ζωής -όπως είναι τα ατυχήματα, οι σοβαρές ασθένειες ή η εγγύτητα του φυσικού θανάτου, είτε του δικού μας είτε αγαπημένων προσώπων- μας φέρνουν στη θέση να στοχαστούμε πάνω σε θεμελιώδη ζητήματα που συχνά παραμελούμε λόγω της επιτάχυνσης των γεγονότων στην καθημερινότητά μας. Ο εσωτερικός στοχασμός, με ηρεμία και καλοσύνη γύρω από τα θεμελιώδη ερωτήματα της ύπαρξής μας, θα μας βοηθήσει να βρούμε τις καλύτερες και πιο ξεκάθαρες απαντήσεις στο βάθος της συνείδησής μας και θα είναι πολύτιμος για την υποστήριξη στην Παρηγορητική Φροντίδα.

Σας προσκαλούμε να διαβάσετε και να στοχαστείτε εσωτερικά τις παρακάτω φράσεις:

“Μην αφήνεις να περνάει η ζωή σου χωρίς να αναρωτιέσαι:

Ποιος είμαι;

Μην αφήνεις να περνάει η ζωή σου χωρίς να αναρωτιέσαι:

Προς τα πού πηγαίνω;

Μην αφήνεις να περνάει μια μέρα χωρίς να απαντάς:

Ποιος είμαι;

Προς τα πού πηγαίνω;

Ποιο είναι το νόημα της ζωής μου;

Τι είναι πραγματικά ο θάνατος;” ⁶

⁶ Φράσεις από το βιβλίο “Το Μήνυμα του Silo”, Μέρος ΙΙΙ: Το Μονοπάτι.

Συστάσεις για τον Συνοδό. Χρήσιμες Ερωτήσεις και Στοχασμοί⁷

Η βοήθεια σε άτομα που χρήζουν παρηγορητικής φροντίδας χρειάζεται την προθυμία μας να κάνουμε πράξεις μεγάλης γενναιοδωρίας. Όλοι μπορούμε να βοηθήσουμε, μερικοί θα είναι σε θέση να το κάνουν με μεγαλύτερη γνώση και δεξιότητα από άλλους.

Ας παραθέσουμε τα πολύτιμα λόγια του Soygal Rimponché:

«Όλοι χρειαζόμαστε συναισθηματική υποστήριξη. Είναι σημαντικό να μάθουμε να προσφέρουμε αγάπη χωρίς όρους, να δίνουμε ανιδιοτελώς, να μην τρομάζουμε μπροστά στο ασταθές και καταλυτικό περιβάλλον του ασθενούς, να ανταποκριθούμε με ενσυναίσθηση στην ανάγκη του για υποστήριξη, ακρόαση και κατανόηση: Όλα αυτά συνιστούν μια εγγύηση, μια εμπιστοσύνη στο γεγονός ότι, αν και πρέπει να πεθάνουμε μόνοι, μπορούμε να στηριχθούμε σε μια ήρεμη παρουσία που δεν θα μας εγκαταλείψει.»

Παρακάτω παραθέτουμε μερικές ιδέες για το πώς να συνδεθούμε με τη δική μας ικανότητα να αγαπάμε, για να στηρίξουμε και να ικανοποιήσουμε τις συναισθηματικές ανάγκες αυτών που βρίσκονται αντιμέτωποι με τον θάνατο:

- Αρχικά, ελάτε σε επαφή με το καλύτερο κομμάτι του εαυτού σας.

Πριν πλησιάσετε ένα άτομο, προσπαθήστε να συνδεθείτε με τις βαθύτερες πλευρές του εαυτού σας, με ό,τι θεωρείτε “ιερό” και “βαθύ”. Πάρτε μια σύντομη στιγμή, μερικά δευτερόλεπτα... και προσπαθήστε να νιώσετε αυτό το ουσιαστικό και “βαθύ” που κατοικεί μέσα σας.

- Διευκολύνετε μια ανοιχτή, ειλικρινή και βαθιά επικοινωνία.

Είναι ουσιώδες να δημιουργήσετε μια ειλικρινή επικοινωνία που να είναι απαλλαγμένη από φόβο. Το πιο κρίσιμο είναι να ενθαρρύνετε το άτομο να αισθανθεί ελεύθερο να εκφράσει τα συναισθήματά του, χωρίς φόβους και χωρίς περιορισμούς. Ας μάθουμε να ακούμε χωρίς να κρίνουμε ή να σχολιάζουμε... δημιουργώντας μια δεκτική και καλοσυνάτη σιωπή.

- Χρήσιμες φράσεις για την έναρξη της επικοινωνίας.

Όταν η στιγμή είναι κατάλληλη, χωρίς επιβολές και σκληρότητα, μπορείτε να ρωτήσετε:

- *Θέλεις να συζητήσουμε; ... Μπορείτε να προσθέσετε, ότι έχετε χρόνο και είστε διαθέσιμος/η.*
- *Αν δεν σε πειράζει, πες μου λίγα πράγματα για το τι σου συμβαίνει.*
- *Τι είναι το πιο δύσκολο για εσένα;*
- *Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για σένα;*
- *Υπάρχει κάτι που σε απασχολεί; Θα ήθελες να μου πεις κάτι;*
- *Μπορείς να μοιραστείς μαζί μου αυτό που σε απασχολεί, οποιαδήποτε εκκρεμότητα ή οτιδήποτε άλλο ή άλλες σκέψεις που έχεις και θα ήθελες να μοιραστείς.*

⁷ Αυτό το σημείο προέρχεται από και είναι εμπνευσμένο από το βιβλίο «Φως στο κατώφλι», της ERGAS, ROSA B., 2007

- Μην επιβάλλετε τις πεπιοιθήσεις σας.

Η αγάπη και η συμπόνια είναι τα μέσα με τα οποία το άλλο άτομο μπορεί να εκφράσει τα βαθύτερα συναισθήματά του. Αυτή είναι η αναζήτησή μας. Ποτέ δεν πρέπει να προσπαθήσουμε να πείσουμε τους άλλους επιβάλλοντας τις δικές μας πεπιοιθήσεις ή λέγοντας στους άλλους τι πρέπει να κάνουν. Ας είμαστε εργαλεία που διευκολύνουν τη δική τους διαδικασία ανοίγματος, επικοινωνίας και στοχασμού, και όχι για να επιβάλλουμε τις δικές μας πεπιοιθήσεις ή ιδέες. Δεν είναι κατάλληλο να χρησιμοποιούμε φράσεις όπως:

- Εσύ «πρέπει» να... ή δεν «πρέπει» να...

Ούτε είναι κατάλληλο να μειώνουμε ό,τι μας λέει ο άλλος. Αποφύγετε απαντήσεις ή φράσεις που εκφράζονται ως:

- «Δεν είναι τίποτα...» ή «Μην ανησυχείς...»

- Ανιδιοτελής αγάπη.

Ας μην πιστεύουμε ότι πρέπει να είμαστε ειδικοί σε κάτι. Ας είμαστε ο εαυτός μας, συνδεδεμένοι με το βαθύ και ιερό που κατοικεί μέσα μας. Με αυτόν τον τρόπο, το άτομο που συνοδεύουμε θα έχει την αίσθηση ότι είμαστε «πραγματικά» μαζί του, επικοινωνώντας με απαλότητα ως ίσος προς ίσο, ως άνθρωπος προς άνθρωπο.

Ας προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τις ανάγκες του σε βάθος και από εκεί να αναζητήσουμε την βαθιά επικοινωνία που προκύπτει από την ανιδιοτελή αγάπη και συμπόνια προς το άλλο άτομο.

- «Να είσαι» με τον άλλο άνθρωπο. Ο στοχασμός και η σιωπή ως φροντίδα και θεραπευτική συνοδεία.

Ας μην πιστεύουμε ότι πρέπει πάντα να λέμε ή να κάνουμε κάτι ιδιαίτερο. Συχνά, το πιο σημαντικό είναι η «παρουσία». Είναι μια πλήρης παρουσία, σε βαθιά ειρήνη, στη σιωπή, νιώθοντας ότι όλο μου το είναι βρίσκεται εκεί, συνοδεύοντας τον άλλον. Το μυαλό μου, η καρδιά μου και ο νους μου είναι εξ ολοκλήρου εκεί, χωρίς περισπασμούς.

Είναι μια επικοινωνία από «καρδιά σε καρδιά», χωρίς ή με λίγες λέξεις. Κανείς βιώνει μια εσωτερική συνάντηση και μια βαθιά ειρήνη με τον άλλον.

Το να «είσαι» δίπλα στον άλλον, σε βαθιά σιωπή, νιώθοντας το καλύτερο από τον εαυτό σου και προσπαθώντας να αισθανθείς τις καλύτερες και βαθύτερες πλευρές του ατόμου που συνοδεύεις μετατρέπεται σε μια θεραπευτική πρακτική.

Η επικοινωνία και η βαθιά, ουσιαστική συνοδεία μπορούν να εκδηλώνονται επίσης μέσα από την στοργική και με σεβασμό σιωπή.

(Συνιστούμε την ανάγνωση και την πρακτική των ασκήσεων για την εμβάθυνση της πρακτικής της «προσοχής», που περιλαμβάνονται στο Παράρτημα Β.)

III. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ

*«Δεν υπάρχει προσκόλληση. Δεν υπάρχει κριτική,
ούτε θυμός, ούτε άποψη. Ακούω με ευγενική προσοχή.
Υπάρχει μια βαθιά σιωπή μέσα μου.
Υπάρχει ηρεμία, απαλή στοργή και
ευγενής πρόθεση... αληθινή αλληλεγγύη.
Υπάρχει βαθιά επικοινωνία... υπάρχει συμπόνια.»*

Αυτή η σειρά πρακτικών βασίζεται σε απλές ασκήσεις που βοηθούν στην επίτευξη ταχείας ψυχοσωματικής ευεξίας. Μπορούν να πραγματοποιηθούν με το άτομο που συνοδεύουμε -πάντα μετά από διαβούλευση με τους ιατρούς και τους νοσηλευτές που φροντίζουν το άτομο- και είναι επίσης εξαιρετικές πρακτικές που μπορούν να γίνουν με συγγενείς, φίλους και επαγγελματίες που βοηθούν και αναγνωρίζουν την ανάγκη για εξάσκησή τους.

Γενικές συστάσεις για όλες τις ασκήσεις, εργαλεία και εμπειρίες:

- Συνιστάται ο συνοδός να ακολουθεί νοητικά και βιωματικά το κείμενο που διαβάζει ή αναδημιουργεί με το άτομο, τους συγγενείς ή τους φίλους. Με αυτόν τον τρόπο, η εμπειρία θα είναι «κοινή» και θα ενισχυθεί η ατμόσφαιρα της βαθιάς επικοινωνίας που έχουμε ανάγκη.
- Είναι πολύ χρήσιμο, πριν από την εφαρμογή αυτών των ασκήσεων, ο συνοδός να έχει διαβάσει τις προτάσεις που εξηγούνται στο μέρος 2 του Οδηγού — πιο συγκεκριμένα στην ενότητα *Συστάσεις για τον συνοδό*. *Χρήσιμες ερωτήσεις και προβληματισμοί*, όπου παρουσιάζονται ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές και θέματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην προσωπική συνοδεία.

Α. Εξωτερική, εσωτερική και νοητική χαλάρωση

Στόχος: Να επιτευχθεί η κατάλληλη χαλάρωση των εσωτερικών και εξωτερικών μυών και του νου. Η ανακούφιση από τις μυϊκές, συναισθηματικές και νοητικές εντάσεις βελτιώνει τη χαλάρωση και επιτρέπει την επίτευξη ηρεμίας και γενικής ευεξίας.

Ανάπτυξη: Καθοδηγούμενη ανάγνωση, με απαλή και αργή φωνή με παύσεις, του κειμένου που ακολουθεί:

«...Κλείσε τα μάτια σου.

Τώρα ξεκίνα να χαλαρώνεις το σώμα σου, διαπερνώντας το προς τα κάτω βήμα-βήμα...

Ξεκίνα από το κεφάλι σου και κατέβα προς τους ώμους, νιώθοντας κάθε μέρος του σώματός σου, μέχρι τις παλάμες σου. Συνέχισε πιο κάτω, μέχρι να νιώσεις τις παλάμες σου να μαλακώνουν καθώς χαλαρώνεις.

Νιώσε κάθε μυ του προσώπου. Μαλάκωσε τις εκφράσεις σου και κατέβα σιγά-σιγά από το λαιμό προς το στήθος σου. Χαλάρωσε αργά το στήθος σου, κατεβαίνοντας έως τη βάση του κορμού σου.

Και όταν το κάνεις αυτό, μην ξεχάσεις να χαλαρώσεις την πλάτη σου. Αφαίρεσε όλο το βάρος καθώς κατεβαίνεις κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης προς τα πόδια σου, έως τα πέλματά σου.

Τότε, θα έχεις χαλαρώσει ολόκληρο το σώμα σου, αναγνωρίζοντας ότι έχεις απαλλαγεί από κάθε ένταση, κάθε πόνο. Τώρα μπορείς να φροντίσεις να ηρεμήσεις την καρδιά σου.

Πλησίασέ την ήρεμα, κατεβαίνοντας από το εσωτερικό του κεφαλιού σου, και αφήνεσαι να γλιστρήσεις με εμπιστοσύνη μέσα από το λαιμό σου προς το στήθος σου, και μετά πιο κάτω προς το τέλος του κορμού σου, νιώθοντας πώς τα συναισθήματά σου γίνονται πιο ήρεμα και η καρδιά σου τα αγκαλιάζει ήρεμα, χωρίς ανησυχία.

Στη συνέχεια, θα ησυχάσεις τον νου σου.

Άκουσε τις διεργασίες που γίνονται μέσα στο μυαλό σου. Άκουσε το ψιθύρισμα των δικών σου σκέψεων και ησύχασε τον νου σου.

Απαλλάξου από οτιδήποτε δεν είναι στο παρόν και βίωσε την ησυχία.

Τότε θα έχεις βιώσει την κατάσταση που αντιστοιχεί στο σώμα σου, στην καρδιά και τον νου σου, όταν δεν υπάρχει ένταση σε αυτά. Και θα το έχεις κάνει απλά, χωρίς να έχεις πιεστεί να αφήσεις τίποτα.

Δώσε προσοχή για λίγες στιγμές σε αυτό που βιώνεις τώρα, και κατανόησε ότι είναι μόνο η αρχή μιας κατάστασης που θα μπορείς να αναπτύξεις μέσα σου, αν αποφασίσεις με πίστη να ξεπεράσεις την οδύνη».

B. Εμπειρία της Ειρήνης⁸

Στόχος: Η "Εμπειρία της Ειρήνης" επιτρέπει την εμβάθυνση στα συναισθήματα χαλάρωσης και την επίτευξη μιας βαθιάς ηρεμίας και εσωτερικής γαλήνης. Προτείνεται να γίνεται μετά τη χαλάρωση που περιγράφεται στο προηγούμενο σημείο.

Ανάπτυξη: Καθοδηγούμενη ανάγνωση, με ήπια, αργή φωνή του παρακάτω κειμένου.

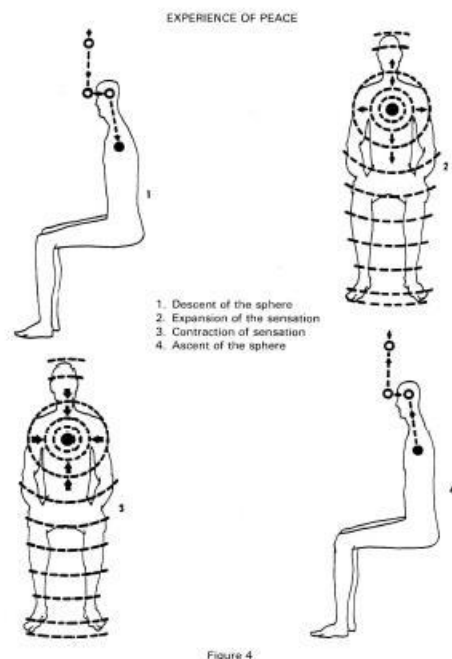
Χαλάρωσε ολοκληρωτικά το σώμα σου και ησύχασε τον νου...

Κατόπιν, φαντάσου μία διάφανη και φωτεινή σφαίρα που, κατεβαίνοντας ως εσένα, σταματά να ξεκουραστεί μέσα στην καρδιά σου...

Αν δυσκολεύεσαι να φανταστείς αυτήν την εικόνα, απλά δώσε προσοχή στην αίσθηση του στήθους σου, χωρίς άγχος ούτε ανησυχία...

Θα αναγνωρίσεις ότι η σφαίρα αρχίζει να μεταμορφώνεται σε μία αίσθηση που εξαπλώνεται μέσα στο στήθος σου...

Μετάφερε την αίσθηση της σφαίρας έως έξω από το σώμα σου. Άφησε, τα συναισθήματά σου και όλο σου το είναι να ακολουθήσουν χωρίς φόβο, βιώνοντας ηρεμία και μια αυξανόμενη χαρά...



8. Βασισμένο στην "Εμπειρία της Ειρήνης", από το βιβλίο Αυτο-Απελευθέρωση. AMMAN LUIS A. Αργεντινή. Εκδόσεις Altamira. 2004.

Γ. Σύντομοι Διαλογισμοί. Παιχνίδια με τις εικόνες⁹

Αυτές οι πρακτικές είναι σύντομες στοχαστικές ασκήσεις που πραγματοποιούνται με τη βοήθεια της φαντασίας μας.

Στόχος: Η θετική κινητοποίηση των εσωτερικών μας εικόνων αποτελεί εξαιρετικό εργαλείο για την εσωτερική ενδυνάμωση και την επίτευξη εγγραφών ειρήνης, δύναμης και χαράς στη ζωή μας.

Πρόκειται για απλές ασκήσεις που ο ασκούμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει με τον σκοπό να προδιατεθεί θετικά στις καθημερινές δραστηριότητες και κυρίως για να στοχαστεί πάνω σε ιδιαίτερα δύσκολες καταστάσεις της ζωής του που χρειάζονται μεγαλύτερη κατανόηση και συμφιλίωση.

Ανάπτυξη: Αργή και απαλή ανάγνωση του κειμένου με παύσεις, προσκαλώντας τους συμμετέχοντες να συνοδεύσουν την αφήγηση με τις δικές τους εικόνες. Ας φανταστούμε την αφήγηση προσπαθώντας να της δώσουμε συνέχεια και πραγματικότητα στη δική μας εσωτερικότητα.

Η Προστάτιδα της Ζωής

Με φαντάζομαι σε μια όμορφη, τροπική σπηλιά που συνορεύει με ένα ρυάκι από κρυστάλλινο νερό. Μέσα στη σπηλιά υπάρχει μια πολύ όμορφη κυρία με ευγενική και αξιοπρεπή παρουσία. Την πλησιάζω.

Της δείχνω ποιο μέρος του σώματός μου είναι πιο αδύναμο ή άρρωστο και της μιλάω για την ανησυχία που αισθάνομαι σχετικά με συγκεκριμένα μέρη του σώματός μου.

Βλέπω την κυρία να αγγίζει και να αποκαθιστά το μέρος του σώματός μου που της έδειξα προηγουμένως. Ακούω τις διδαχές της για το πόσο θαυμάσιο όργανο είναι το σώμα και πόσο τυχερός είναι κάποιος, παρά τις δυσκολίες που φαίνονται τόσο μεγάλες.

Μετά, πίνω νερό από το ρυάκι και φεύγω περπατώντας κατά μήκος μιας παραλίας με πολύ ψιλή άμμο.

Το Παιδί

Με θυμάμαι ως παιδί, σε εκείνο το μέρος και τη στιγμή που μου συνέβη μια αδικία. Κατανοώ και συγχωρώ αυτή την αδικία, ενώ φαντάζομαι τον εαυτό μου ως παιδί να τρέχει χαρούμενα σε ένα φωτεινό λιβάδι.

9. Οι "Σύντομες Ασκήσεις Διαλογισμού" είναι συνοπτικές προσαρμογές των πρακτικών που είναι γνωστές ως "Καθοδηγούμενες Εμπειρίες," από το βιβλίο: Καθοδηγούμενες Εμπειρίες. SILO Εκδόσεις Planeta. 1991

Ο Φόβος

Θυμάμαι μια κατάσταση όπου ήρθα αντιμέτωπος/η με ένα πρόσωπο, ζώο ή αντικείμενο που μου προκάλεσε έναν ιδιαίτερο φόβο. Αντιμετωπίζω την κατάσταση, ενώ παρατηρώ ότι αυτό που μου προκάλεσε φόβο, χάνει τη δύναμή του σε βαθμό που φτάνει να μου γίνει έως και συμπαθητικό.

Ο Εχθρός

Προσπαθώ να θυμηθώ το άτομο προς το οποίο νιώθω μνησικακία. Θυμάμαι το συμβάν που προκάλεσε αυτήν την κατάσταση και αποφασίζω να το αναστρέψω.

Φαντάζομαι τις αρνητικές καταστάσεις του άλλου ατόμου ακριβώς τη στιγμή που είναι έτοιμο να πέσει στην άβυσσο. Αποφασίζω να το βοηθήσω. Του πετάω ένα σχοινί και καταφέρνω να το σώσω από βέβαιο θάνατο. Νιώθω μια εσωτερική ελευθερία... μια βαθιά εσωτερική συμφιλίωση μέσα μου.

Το Μεγάλο Λάθος

Θυμάμαι τη στιγμή ή τις στιγμές που πιστεύω ότι έκανα λάθος στην πορεία της ζωής μου. Στιγμές που υποθέτω ότι, αν είχα επιλέξει σωστά, η τωρινή μου ζωή θα ήταν πιο ευτυχισμένη. Με βλέπω σε αυτήν την κατάσταση. Αναγνωρίζω ότι η πορεία που ακολούθησα εκείνη τη στιγμή ήταν η μόνη δυνατή. Λαμβάνω υπόψη μου ότι αν είχα πράξει διαφορετικά, τα πράγματα θα ήταν χειρότερα από ό,τι είναι τώρα. Σκοπεύω στο μέλλον να έχω πιο ελεύθερες επιλογές.

Η Νοσταλγία

Θυμάμαι σχέσεις αγάπης ή στοργής στη ζωή μου που απέτυχαν. Με φαντάζομαι σε αυτές τις καταστάσεις. Ευχαριστώ το άλλο άτομο ή τα άτομα που εμπλέκονται στις στιγμές ευτυχίας και τα μαθήματα που πήρα από αυτές τις σχέσεις. Παρατηρώ ένα κοπάδι χαρούμενων πουλιών στον μπλε ουρανό.

Η Μνησικακία

Με φαντάζομαι τη νύχτα σε έναν σκοτεινό κήπο λουσμένο από το φως του φεγγαριού. Πολύ κοντά, η σκιά ενός ατόμου που μου έχει προκαλέσει μεγάλο κακό.

Είναι αλυσοδεμένο σε ένα δέντρο και ζητά συγχώρεση και βοήθεια. Αποφασίζω να το βοηθήσω. Σπάζω την αλυσίδα του και βγαίνω χαρούμενος/η ενώ ανατέλλει ο ήλιος.

Η Επανάληψη

Περπατάω τη νύχτα σε ένα στενό σοκάκι, το φως είναι αχνό και υπάρχει ομίχλη. Παρά τις προσπάθειές μου να βγω από πλαϊνά δρομάκια, πάντα επιστρέφω στο ίδιο σημείο. Τρεις ταμπέλες εμφανίζονται με τη μορφή βελών που δείχνουν διαφορετικές κατευθύνσεις. Η πρώτη λέει: «Επανάληψη της ζωής», υπονοώντας ό,τι έχει συμβεί σε εμένα. Η δεύτερη λέει: «Άρνηση της ζωής», που σημαίνει τη φθορά, την απώλεια δυνάμεων, τη ρουτίνα και το χάσιμο του ενθουσιασμού. Τέλος, η τρίτη δείχνει: «Πέρα από τη ζωή», δείχνοντας ότι υπάρχει μια νέα δυνατότητα που δεν έχω εξερευνήσει επαρκώς. Παραμένω στη διασταύρωση για μια στιγμή, διαλογιζόμενος/η τη δική μου ζωή σε σχέση με αυτές τις ταμπέλες. Τελικά, ακολουθώ την τρίτη ταμπέλα, βγαίνοντας σε μια όμορφη, καλά φωτισμένη λεωφόρο.

Το Ταξίδι

Φαντάζομαι ότι είμαι στην κορυφή ενός βουνού. Κοντά μου κατεβαίνει ένα διαστημόπλοιο σαν να είναι μια διάφανη φουσάλιδα. Μπαίνω μέσα, και αυτό ξεκινάει με απίστευτη ταχύτητα. Κινείται προς ένα φωτεινό σημείο που μεγαλώνει γρήγορα. Ξαφνικά, το διαστημόπλοιο σταματάει σε έναν ανοιχτό χώρο. Κατεβαίνοντας, μια ανθρώπινη φιγούρα μου προσφέρει μια φωτεινή σφαίρα που την τοποθετώ στο μέτωπό μου, λαμβάνοντας ενέργεια, ειρήνη και καλοσύνη. Επιστρέφω στη φουσάλιδα που κατεβαίνει κοντά στο σπίτι μου, με την αίσθηση ότι είναι δυνατόν να ανανεωθώ εσωτερικά.

IV. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ

*“Αυτό που ονομάζουμε ‘αιωνιότητα’
είναι μια απαλή και φωτεινή Δύναμη,
που φωλιάζει στα βάθη
της εσωτερικότητάς μας.”*

Σε αυτό το σημείο, μοιράζονται μερικές απλές πρακτικές ικανές να παράγουν πνευματική έμπνευση και θετικές αλλαγές στην καθημερινή ζωή. Μπορούν να εκτελούνται ατομικά, με ένα συνοδό ή σε ομάδα με φίλους και συγγενείς.

Είναι πολύ χρήσιμο και συνιστάται, προτού πραγματοποιηθούν αυτές οι εμπειρίες, ο συνοδός να έχει διαβάσει τις συστάσεις που αναπτύσσονται στο δεύτερο μέρος του Οδηγού, και πιο συγκεκριμένα στην ενότητα *Συστάσεις για τον συνοδό. Χρήσιμες ερωτήσεις και στοχασμοί* όπου δίνονται ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές και ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην συνοδεία και στην πραγματοποίηση αυτού του είδους των πρακτικών.

Το “Αίτημα”¹⁰

Στόχος: Να επιτευχθεί επαφή με την εσωτερικότητά μου και να γίνει ένα αίτημα με βάθος και με νόημα.

Ανάπτυξη: Ανάγνωση του παρακάτω κειμένου με φωνή απαλή και με παύσεις.

«Κάποια στιγμή της ημέρας ή της νύχτας, εισέπνευσε μία ανάσα αέρα και φαντάσου πως φέρνεις αυτόν τον αέρα στην καρδιά σου.

Τότε, ζήτησε με δύναμη για σένα και για τα πιο αγαπημένα σου άτομα. Ζήτησε με δύναμη για την δική σου 'Ευεξία' και των αγαπημένων σου.

Μην αφιερώσεις πολύ χρόνο σε αυτή την σύντομη προσευχή, σε αυτό το σύντομο αίτημα, επειδή θα αρκεί να διακόψεις μια στιγμή αυτό που συμβαίνει στη ζωή σου, ώστε στην επαφή με το εσώτερό σου, να ξεκαθαρίσουν τα συναισθήματα και οι ιδέες σου.»

10. Το Αίτημα. Silo. Εναρκτήρια ομιλία στο Πάρκο Μελέτης και Περισυλλογής La Reja. 07-05-2005.

Ευεξία¹¹

Στόχος: Μια εμπειρία που μπορεί να πραγματοποιηθεί ατομικά ή σε ομάδα σε καταστάσεις όπου ένα ή περισσότερα αγαπημένα πρόσωπα αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην υγεία τους ή στην συναισθηματική τους ζωή.

Ανάπτυξη: Καθοδηγούμενη ανάγνωση και στοχασμός, με ήπια φωνή με παύσεις, του παρακάτω κειμένου.

«Συγκεντρωθήκαμε εδώ για να θυμηθούμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Κάποια από αυτά έχουν δυσκολίες στην συναισθηματική τους ζωή, στις σχέσεις τους με τους άλλους ή στην υγεία τους. Προς αυτούς κατευθύνουμε τις σκέψεις μας και τις καλύτερες ευχές μας.

Έχουμε την πίστη ότι φτάνει ως αυτούς το αίτημά μας να έχουν ευεξία. Σκεφτόμαστε τα αγαπημένα μας πρόσωπα, αισθανόμαστε την παρουσία των αγαπημένων μας προσώπων και βιώνουμε την επαφή με τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Ας πάρουμε λίγο χρόνο για να διαλογιστούμε πάνω στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αυτά τα άτομα...

- Δίνεται λίγος χρόνος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορέσουν να διαλογιστούν.

Θα θέλαμε τώρα να κάνουμε να νιώσουν αυτά τα άτομα τις καλύτερες ευχές μας. Ένα κύμα ανακούφισης και ευεξίας πρέπει να φτάσει ως αυτούς...

Ας πάρουμε λίγο χρόνο για να τοποθετήσουμε νοητικά την κατάσταση της ευεξίας που επιθυμούμε για τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

- Δίνεται λίγος χρόνος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορέσουν να διαλογιστούν.

Θα ολοκληρώσουμε αυτήν την τελετή δίνοντας την ευκαιρία, σε όσους το επιθυμούν, να αισθανθούν την παρουσία εκείνων των πολύ αγαπημένων τους προσώπων τα οποία, ακόμα κι αν δεν είναι εδώ στον δικό μας χώρο και τον δικό μας χρόνο, συνδέονται μαζί μας στην εμπειρία της αγάπης, της ειρήνης και της ζεστής χαράς...

- Δίνεται λίγος χρόνος

Αυτό ήταν καλό για άλλους, ανακουφιστικό για εμάς και εμπνευστικό για τις ζωές μας. Ας τους χαιρετίσουμε όλους βυθισμένοι σε αυτήν τη ροή ευεξίας, την ενδυναμωμένη από τις καλές ευχές των παρευρισκόμενων.

11. Οι τελετές Ευεξίας, Συμπαραστάσης και Θανάτου είναι αποσπάσματα και προσαρμογές από το Βιβλίο Το Μήνυμα του Silo. Μέρος III: "Η Εμπειρία". www.silo.net

Η Συμπαράσταση

Στόχος: Τελετή συμπαράστασης και βαθιάς συμφιλίωσης για να συνοδεύσουμε εκείνους που βρίσκονται πολύ κοντά στην αποχώρησή τους από αυτόν τον κόσμο.

Ανάπτυξη: Αυτή είναι μία τελετή μεγάλης στοργής και απαιτεί από αυτόν που την πραγματοποιεί να δώσει το καλύτερο μέρος του εαυτού του. Η τελετή μπορεί να επαναληφθεί αν το ζητήσει ο ενδιαφερόμενος ή όσοι τον προσέχουν. Όποια και να είναι η φαινομενική κατάσταση διαύγειας ή έλλειψης συνείδησης του ατόμου, ο αναγνώστης τον πλησιάζει μιλώντας του με απαλή, καθαρή φωνή και με παύσεις.

«Οι αναμνήσεις της ζωής σου είναι η κρίση των πράξεών σου. Μπορείς, σε λίγα λεπτά, να θυμηθείς πολλά από ό,τι καλύτερο υπάρχει μέσα σου. Θυμήσου λοιπόν, αλλά χωρίς ανησυχία και εξάγνισε τη μνήμη σου. Θυμήσου απαλά και ησύχασε τον νου σου...

- Ο αναγνώστης μένει σιωπηλός για λίγα λεπτά ξαναπαίρνοντας στη συνέχεια τον λόγο με τον ίδιο τόνο και ένταση

Αρνήσου τώρα το τρόμαγμα και την αποθάρρυνση...

Αρνήσου τώρα την επιθυμία της φυγής σε σκοτεινές περιοχές...

Αρνήσου τώρα την προσκόλληση στις αναμνήσεις...

Παράμεινε τώρα εσωτερικά ελεύθερος και με αδιαφορία προς το ονειροπόλημα του τοπίου...

Πάρε τώρα την απόφαση της ανόδου...

Το αγνό Φως ακτινοβολεί στις κορφές των ψηλών οροσειρών και τα χιλιόχρωμα νερά κατεβαίνουν ανάμεσα σε μη αναγνωρίσιμες μελωδίες προς κρυστάλλινα οροπέδια και λιβάδια...

Μη φοβάσαι την πίεση του Φωτός που σε απομακρύνει από το κέντρο του κάθε φορά πιο δυνατά. Απορρόφησέ του σαν να ήταν ένα υγρό ή ένας άνεμος, γιατί μέσα σ' αυτό, σίγουρα, βρίσκεται η ζωή.

Όταν στην μεγάλη οροσειρά συναντήσεις την κρυμμένη πόλη, πρέπει να ξέρεις την είσοδο. Αλλά αυτό θα το ξέρεις τη στιγμή που η ζωή σου θα έχει μεταμορφωθεί. Τα τεράστια τείχη της είναι γραμμένα με μορφές, είναι γραμμένα με χρώματα, είναι «αισθητά»... Σε αυτήν την πόλη φυλάσσεται αυτό που έχει γίνει και αυτό που είναι να γίνει...

- Ο αναγνώστης μένει για λίγο σιωπηλός, ξαναπαίρνοντας στη συνέχεια τον λόγο με τον ίδιο τόνο και ένταση.

Είσαι συμφιλιωμένος... Είσαι εξαγνισμένος...

Ετοιμάσου να μπεις στην πιο όμορφη Πόλη του Φωτός, σε αυτήν την πόλη που δεν έγινε ποτέ αντιληπτή από τα μάτια, ούτε ποτέ άκουσε το τραγούδι της ανθρώπινο αυτί...

Πήγαινε, ετοιμάσου να μπεις στο πιο όμορφο Φως...

Τελετή Θανάτου

Στόχος: Να συνοδεύσουμε με έναν βαθύ στοχασμό τους συγγενείς και αγαπημένα πρόσωπα που αποχαιρετούν το άτομο που έχει πεθάνει.

Ανάπτυξη: Ανάγνωση του παρακάτω κειμένου με δυνατή φωνή.

Η ζωή σταμάτησε σε αυτό το σώμα. Πρέπει να κάνουμε μια προσπάθεια να διαχωρίσουμε στον νου μας την εικόνα αυτού του σώματος από την εικόνα του προσώπου που τώρα θυμόμαστε... Αυτό το σώμα δεν μας ακούει. Αυτό το σώμα δεν είναι το πρόσωπο που εμείς θυμόμαστε...

Όποιος δεν αισθάνεται την παρουσία άλλης ζωής, ξεχωριστής από το σώμα, ας αναλογιστεί ότι αν και ο θάνατος έχει παραλύσει το σώμα, οι δράσεις που πραγματοποίησε συνεχίζουν να ενεργούν και η επιρροή τους δεν θα σταματήσει ποτέ. Αυτή η αλυσίδα των δράσεων που έθεσε σε κίνηση εν ζωή δεν μπορεί να σταματήσει από τον θάνατο. Πόσο βαθύς είναι ο διαλογισμός γύρω από αυτήν την αλήθεια, ακόμη κι αν δεν μπορούμε να κατανοήσουμε πλήρως την μεταμόρφωση της μίας δράσης σε άλλη!

Κι όποιος νιώθει την παρουσία άλλης, ξεχωριστής ζωής, ας αναλογιστεί παρομοίως ότι ο θάνατος, έχει μονάχα παραλύσει το σώμα, ότι ο νους έχει για άλλη μία φορά θριαμβευτικά απελευθερωθεί και ανοίγει τον δρόμο προς το Φως...

Όποια και αν είναι η άποψή μας, ας μην θρηνούμε τα σώματα.

Καλύτερα ας διαλογιστούμε πάνω στη ρίζα των πιστεύω μας και μια απαλή και σιωπηλή χαρά θα φτάσει ως εμάς...

Ειρήνη στην καρδιά, φως στην κατανόηση.

V. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Το Μονοπάτι¹²

Εδώ παρατίθενται 17 θέματα για διαλογισμό και στοχασμό που αναφέρονται στο να φτάσουμε τη συνοχή της σκέψης του συναισθήματος και της πράξης.

Το Μονοπάτι μάς καλεί να προχωρήσουμε προς την εσωτερική ενότητα και προς τη βαθιά συμφιλίωση με τον εαυτό μας, με τους άλλους και με την ίδια τη ζωή.

1

Αν νομίζεις ότι η ζωή σου τελειώνει με τον θάνατο, αυτό που σκέφτεσαι, αισθάνεσαι και πράττεις δεν έχει νόημα. Τα πάντα καταλήγουν στη μη συνοχή, στην αποσύνθεση.

2

Αν νομίζεις ότι η ζωή σου δεν τελειώνει με τον θάνατο, πρέπει να ταυτίζεται αυτό που σκέφτεσαι με αυτό που αισθάνεσαι και αυτό που πράττεις. Τα πάντα θα πρέπει να προχωρούν προς τη συνοχή, προς την ενότητα.

3

Αν είσαι αδιάφορος στον πόνο και την οδύνη των άλλων, κάθε βοήθεια που ζητάς δεν θα δικαιολογείται.

4

Αν δεν είσαι αδιάφορος στον πόνο και την οδύνη των άλλων θα πρέπει να φροντίσεις να ταυτίζονται όσα αισθάνεσαι με όσα σκέφτεσαι και πράττεις για να βοηθάς τους άλλους.

5

Μάθε να φέρεις στους άλλους με τον τρόπο που θέλεις να σου φέρονται.

6

Μάθε να ξεπερνάς τον πόνο και την οδύνη σε σένα, στον διπλανό σου και στην ανθρώπινη κοινωνία.

7

Μάθε να αντιστέκεσαι στη βία που υπάρχει μέσα σου και έξω από εσένα.

8

Μάθε να αναγνωρίζεις τα σημάδια του ιερού μέσα σου και έξω από εσένα.

9

Μην αφήνεις να περνάει η ζωή σου χωρίς να αναρωτιέσαι «ποιος είμαι;»

12. Το Μονοπάτι. Απόσπασμα από το βιβλίο Το Μήνυμα του Silo. Μέρος III. www.silo.net.

10

Μην αφήνεις να περνάει η ζωή σου χωρίς να αναρωτιέσαι «προς τα πού πηγαίνω;»

11

Μην αφήνεις να περνάει μια μέρα χωρίς να απαντάς ποιος είσαι.

12

Μην αφήνεις να περνάει μία μέρα χωρίς να απαντάς προς τα πού πηγαίνεις.

13

Μην αφήνεις να περνάει μια μεγάλη χαρά χωρίς να ευχαριστείς μέσα σου.

14

Μην αφήνεις να περνάει μια μεγάλη λύπη χωρίς να αξιώνεις από μέσα σου εκείνη τη χαρά που έμεινε φυλαγμένη.

15

Να μην φαντάζεσαι ότι είσαι μόνος στο χωριό, στην πόλη σου, πάνω στη Γη ή στους άπειρους κόσμους.

16

Να μην φαντάζεσαι ότι είσαι αλυσοδοσμένος σε αυτόν τον χώρο και σε αυτόν τον χρόνο.

17

Να μην φαντάζεσαι ότι με τον θάνατό σου διαιωνίζεται η μοναξιά.

VI. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Η Προσοχή

Η εξάσκηση της **προσοχής** είναι ένα θεμελιώδες εργαλείο για τη συνοδεία. Η «καθαρή προσοχή» αναφέρεται στην αίσθηση που έχεις όταν την επιτυγχάνεις: χαλαρώνοντας το σώμα σου και συγκεντρώνοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου σε αυτό που κάνεις, χωρίς να κρίνεις, χωρίς να εκφράζεις γνώμη, σε ειρήνη... χωρίς επιπλέον ανησυχίες. Όταν συνοδεύω, ιδιαίτερα στις στιγμές του «τέλους της ζωής», αυτή η πρακτική και αυτή η στάση του «να είσαι πλήρης και πραγματικά δίπλα στον άλλον» είναι εξαιρετικά βοηθητική.

«Η καθαρή προσοχή είναι η καλύτερη έκφραση αγάπης»

Το αντίθετο της προσοχής είναι η απόσπαση, το να έχεις το σώμα σου σε ένα μέρος και τις σκέψεις σου κάπου αλλού, σε ανησυχίες, κρίνοντας, διαφωνώντας εσωτερικά ή/και παρασυρμένος από την συναισθηματική σου ταραχή.

«Εστιάζω σε αυτό που είμαι... και σε τίποτα άλλο!»

«Εστιάζω στο να συνοδεύω... και σε τίποτα άλλο!»

Υπάρχουν απλές ασκήσεις που ενδυναμώνουν και δημιουργούν την εσωτερική εγγραφή των αισθήσεων που αντιστοιχούν στην «προσοχή» και στην «πλήρη παρουσία» αυτού που «είμαι». Εδώ είναι μία από αυτές, η οποία βασίζεται στην αναπνοή σου:

1. Χαλαρώνω το σώμα, τα συναισθήματα και τον νου (μπορείς να βασιστείς στην πρακτική που περιγράφεται στο Κεφάλαιο III, «Εσωτερική, εξωτερική και νοητική χαλάρωση»).

2. Στρέφω την προσοχή μου προς το εσωτερικό μου και αισθάνομαι την αναπνοή μου. Όλο το «είναι» μου είναι εστιασμένο στον ρυθμό της αναπνοής μου... Δίνω προσοχή και συγκεντρώνομαι αποκλειστικά στην εσωτερική αίσθηση της αναπνοής... Συνεχίζω να δίνω προσοχή σε αυτή την αίσθηση για δύο ή τρία λεπτά. Στη συνέχεια, όταν τελειώσω, «ευχαριστώ» εσωτερικά.

Προσπαθώ να εξασκώ και να ενισχύω αυτές τις αισθήσεις του "είμαι πλήρως παρών" σε αυτό που κάνω... και αυτή η στάση του να είμαι χαλαρός, σε ειρήνη και πλήρως προσηλωμένος στον εσωτερικό μου κόσμο, όπως και στον εσωτερικό κόσμο αυτού που συνοδεύω, να αποτελούν τη βάση της στάσης μου στη συνοδεία και βοήθεια προς άλλους.

Βιβλιογραφία αναφοράς

Κατάλογος βιβλίων και εγχειριδίων που έχουν χρησιμοποιηθεί ως βιβλιογραφικές αναφορές για τη σύνταξη αυτού του Οδηγού.

- AMMANN, LUIS A. Αυτο-απελευθέρωση. Εκδόσεις Altamira, Αργεντινή, 2004.
- BENITO E., BARBERO J., Payás A. Πνευματική συνοδεία στην παρηγορητική φροντίδα. SECPAL. Εκδόσεις Arán, Μαδρίτη, 2008.
- BENITO E., BARBERO J., DONES M. Πνευματικότητα στην Κλινική. Μπουένος Άιρες. Εκδόσεις Biblos, 2015.
- Το Βιβλίο της Κοινότητας. Η Κοινότητα -για την ανθρώπινη ανάπτυξη-. Μπουένος Άιρες. Εκδόσεις El País, 2009.
- ERGAS, ROSA B. Φως στο κατώφλι -Οδηγός και κατευθυντήριες γραμμές για καλό θάνατο- Σαντιάγο της Χιλής. Εκδόσεις Cadaqués, 2007.
- KUBLER-ROSS, ELISABETH. Θάνατος: μια αυγή. Βαρκελώνη. Εκδόσεις Luciérnaga, 2001.
- Υπουργείο Υγείας. Εγχειρίδιο Παρηγορητικής Φροντίδας για την πρωτοβάθμια υγειονομική περίθαλψη. Αργεντινή, 2014.
- RIMPONCHÉ, S. Το Θιβετιανό βιβλίο της ζωής και του θανάτου. Βαρκελώνη. Εκδόσεις Urano, 2006.
- Silo, Καθοδηγούμενες Εμπειρίες. Μπουένος Άιρες. Εκδόσεις Planeta, 1991.
- Silo, Το Εσωτερικό Βλέμμα. Αργεντινή. Εκδόσεις Plaza y Valdez, 2004.
- Silo, Το Μήνυμα του Silo. Ροζάριο. Εκδόσεις Ulrica, 2007.
- Silo, Να εξανθρωπίσουμε τη Γη. Μπουένος Άιρες. Εκδόσεις Leviatán, 2011.