

OWEN O'KANE

# ZEN

ΣΕ 10 ΛΕΠΤΑ

**ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ 10 ΛΕΠΤΑ ΤΗ ΜΕΡΑ  
ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΠΙΟ ΗΡΕΜΟΙ  
ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ

TEN TO ZEN

Owen O'Kane

Copyright © Owen O'Kane, 2018

First published 2018 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,  
a division of Macmillan Publishers International Limited

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2019

Εκδίδεται κατόπιν συμφωνίας με τους Macmillan Publishers

International Limited & JLM Literary Agency.

ISBN: 978-960-605-892-9

ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ: Νοέμβριος 2019

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Νοέλα Ελιασά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Έλενα Κατσαΐτη

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ-ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ηλίας Σούφρας, Εκδόσεις Διόπτρα

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους  
ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή,  
χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΕΛΡΑ

**Εκδόσεις Διόπτρα**

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι  
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Σόλωνος 93-95, 106 78, Αθήνα  
Τηλ.: 210 330 07 74

[www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr)

e-mail: [sales@dioptra.gr](mailto:sales@dioptra.gr) • [info@dioptra.gr](mailto:info@dioptra.gr)

*Στη μνήμη της μητέρας μου Κάθριν  
που με δίδαξε την καλοσύνη, τη συμπόνια  
και να ζω τη ζωή μου στο έπακρο.*



---

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

Εισαγωγή.....	11
<b>Μέρος Ένα – Το Υπόβαθρο</b>	
1: Το Δέκα στο Ζεν.....	32
2: Δέσμευση για Αλλαγή.....	42
3: Τα Καπρίτσια του Μυαλού.....	54
<b>Μέρος Δύο – Η άσκηση των Δέκα Λεπτών</b>	
4: Λεπτό Ένα – Ώρα για Παύση.....	86
5: Λεπτά Δύο και Τρία Ώρα για τον Ήρεμο Χώρο .....	106
6: Λεπτά Τέσσερα και Πέντε Ώρα για Αναπνοή.....	118
7: Λεπτά Έξι και Επτά Ώρα για Τιθάσευση των Σκέψεων.....	132
8: Λεπτά Οκτώ και Εννιά Ώρα για Ενσυνειδητότητα.....	156
9: Λεπτό Δέκα – Ώρα να Συνδυάσετε τις Αρχές του Ζεν σε Δέκα Λεπτά.....	174
10: Πέρα από το Ζεν σε Δέκα Λεπτά.....	204
Επίλογος.....	222
Ευχαριστίες .....	226



---

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

**Μ**ερικές φορές η ζωή είναι σκληρή και μας φέρνει αντιμέτωπους με δύσκολες καταστάσεις. Ως ψυχοθεραπευτής, συναντώ συχνά ανθρώπους με προβλήματα που μπορεί ήδη να γνωρίζετε:

- Νιώθετε ποτέ ότι δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε σε μια κατάσταση;
- Μήπως ανησυχείτε διαρκώς και αισθάνεστε εξαντλημένοι, ευερέθιστοι και θυμωμένοι;
- Έχετε χάσει τη χαρά της ζωής και την όρεξη για διασκέδαση;
- Αντιμετωπίζετε δυσκολίες στις σχέσεις σας;
- Μήπως τρώτε υπερβολικά ή υποσιτίζεστε, ή βασίζεστε σε διεγερτικά όπως το αλκοόλ, τα φάρμακα, τα ναρκωτικά, τα ψώνια, το σεξ και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να αντιμετωπίζετε τη ζωή;
- Νιώθετε ποτέ απελπισμένοι ή ανάξιοι ή ότι δεν είστε αρκετά καλοί;

Αυτή η λίστα δεν είναι πλήρης και εσείς μπορεί να αντιμετωπίζετε διαφορετικές δυσκολίες, αλλά αν μερικές, οι περισσότερες ή όλες ισχύουν για σας, επιτρέψτε μου να σας διαβεβαιώσω ότι δεν είστε μόνοι. Υπάρχει βοήθεια διαθέσιμη. Το συγκεκριμένο βιβλίο θα σας δείξει πώς να διαχειρίζεστε αυτά τα δύσκολα συναισθήματα και τελικά πώς να ζείτε μια πιο ήρεμη, χαρούμενη και αυθεντική ζωή.

Κοιτάξατε ποτέ τις φωτογραφίες από ευτυχισμένες στιγμές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης –το Facebook, το Twitter, το Instagram– και νιώσατε ζήλια πιστεύοντας ότι όλοι οι άλλοι περνούν υπέροχα; Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα κι όταν ξέρουμε ότι έχουμε μπροστά μας μια προσεκτικά επεξεργασμένη εικόνα της πραγματικότητας. Ναι, είναι όμορφο να μοιραζόμαστε τις ωραίες στιγμές αλλά πού είναι οι υπόλοιπες φωτογραφίες; Οι ιστορίες που επιλέγουμε να ανεβάσουμε στα κοινωνικά μέσα είναι αυτές που θέλουμε να δουν και να πιστέψουν για μας οι άλλοι. Σπάνια αναρτούμε τις δυσκολίες που όλοι συναντάμε.

Τι ανακούφιση θα ήταν αν μπορούσαμε όλοι να ήμαστε ειλικρινείς για το ποιο είμαστε, δίχως να απολογούμαστε... Αν μπορούσαμε να είμαστε ειλικρινείς για την υπέροχη σύγχυση που συνοδεύει την ύπαρξη του ανθρώπου. Μέσα σε αυτή τη σύγχυση υπάρχουν πολλές γνώσεις και δυνατότητες για εξέλιξη, οι οποίες όμως θα αναδυθούν μόνο αν κάνουμε μια παύση και σκεφτούμε. Η κουλτούρα μας είναι γεμάτη



διαστρεβλωμένα νέα, επεξεργασμένες ιστορίες και έναν τρελό ρυθμό ζωής, και όλοι κάνουμε τόσο πολλά «πράγματα» που συχνά νιώθουμε εξαντλημένοι – ακόμα και τα παιδιά μας. Γι' αυτό λοιπόν στο συγκεκριμένο βιβλίο σας ενθαρρύνω να κάνετε ένα διάλειμμα μόνο για δέκα λεπτά τη μέρα, με την ελπίδα αυτός ο χρόνος να γίνει ένα βασικό κομμάτι της ζωής σας. Σας ενθαρρύνω επίσης να αντιμετωπίζετε κάποιες από τις δύσκολες πλευρές της ζωής σας με έναν ασφαλή, ελεγχόμενο τρόπο, που θα σας βοηθή να παρουσιάσετε μια πιο αυθεντική εκδοχή του εαυτού σας.

Όλοι περνάμε δύσκολες στιγμές – το γνωρίζω τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Αυτό το βιβλίο προσφέρει τη λύση των Δέκα Λεπτών Zen, ένα σημείο εκκίνησης για να ανακτήσετε τον έλεγχο και να ξαναβρείτε τον δρόμο για έναν πιο ήρεμο νου και μια καλύτερη ζωή. Δεν σας υπόσχομαι ότι θα κουνήσω ένα μαγικό ραβδί ή θα σας πασπαλίσω με νεραϊδόσκονη. Ωστόσο, υπόσχομαι να μοιραστώ μαζί σας μερικές αποτελεσματικές τεχνικές που θα σας αλλάξουν τη ζωή. Αυτές οι τεχνικές και αρχές ζωής βασίζονται σε επιστημονικά αποδεδειγμένα ψυχολογικά μοντέλα που έχω χρησιμοποιήσει στη δουλειά μου ως ψυχοθεραπευτής, στην επαγγελματική μου εμπειρία με τους ετοιμοθάνατους καθώς και σε διάφορες προσωπικές μου εμπειρίες.

## ΜΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙ

Η άσκησή μου ξεχωρίζει από τις άλλες εν μέρει λόγω του χρόνου. Η μαγεία του *Zen σε Δέκα Λεπτά* είναι ότι όντως απαιτεί μόνο δέκα λεπτά τη μέρα για να δείτε οφέλη. Διαφέρει όμως γιατί εμβαθύνει περισσότερο στους λόγους για τους οποίους αρχίζουμε να νιώθουμε θλίψη εξαρχής.

Όλοι ξέρουμε ότι είναι αδύνατον να νιώθουμε ηρεμία και να έχουμε αυτοέλεγχο κάθε στιγμή της μέρας, ωστόσο είναι σημαντικό να βρίσκουμε τον τρόπο να ανακτούμε την αίσθηση της προοπτικής. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως είναι απλό και στα αρχικά στάδια της ανάπτυξης του *Zen σε Δέκα Λεπτά* σκέφτηκα πολύ τι μορφή θα έπρεπε να έχει μια αποτελεσματική, καθημερινή άσκηση του νου. Στην ουσία, ήθελα να προσφέρει τα εξής:

- Να βοηθά τους ανθρώπους να βρίσκουν τον τρόπο να κάνουν μια παύση και να επιβραδύνουν γρήγορα τους ρυθμούς τους
- Να τους βοηθά να αποβάλλουν τη σύγχυση
- Να τους βοηθά να ανακτούν μια αίσθηση προοπτικής
- Να τους βοηθά να ζουν με μεγαλύτερη ηρεμία και αυτοέλεγχο

Πώς θα το πετύχαινα όμως; Αρχικά ήξερα ότι θα

χρησιμοποιούσα τις τεχνικές που είχα επιλέξει από την εκπαίδευσή μου στις ψυχολογικές θεραπείες, αλλά ήθελα η προσέγγισή μου να είναι κάτι περισσότερο από μια λίστα δεξιοτήτων – ήθελα η άσκηση Zen σε Δέκα Λεπτά να περιέχει αρχές για μια πιο γαλήνια και αυθεντική ζωή. Αυτό με ώθησε να χρησιμοποιήσω τις γνώσεις που είχα αποκομίσει από τη δουλειά μου τόσο με τους ετοιμοθάνατους όσο και με τους υγιείς τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια.

Επομένως, σας ζητώ να είστε ανοιχτόμυαλοι και να δεσμευτείτε στον χρόνο που απαιτείται για να κάνετε την άσκηση με όλη σας την ψυχή. Προετοιμαστείτε για μια νέα αρχή και κρατήστε τη σκέψη πως οτιδήποτε κι αν έχει συμβεί, αυτή η στιγμή έχει περάσει πλέον. Το σημαντικό είναι μόνο το τώρα.

Στις ασκήσεις *Αφιερώστε μια στιγμή...* υπάρχει χώρος για να κρατάτε σημειώσεις. Μπορείτε όμως να χρησιμοποιήσετε κι ένα δικό σας σημειωματάριο την ώρα που κάνετε την άσκηση των Δέκα Λεπτών Zen.

## ΕΠΙΠΡΟΕΣ

### ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΟΙΜΟΘΑΝΑΤΟΥΣ

Για πολλά χρόνια πριν γίνω ψυχοθεραπευτής εργαζόμουν ως νοσοκόμος, παρέχοντας ανακούφιση σε ασθενείς, και συχνά άκουγα ετοιμοθάνατους να μιλούν για πράγματα που μετάνιωσαν και πόσο εύχονταν να είχαν χρησιμοποιήσει διαφορετικά τον χρόνο τους.

Είμαι πλέον καταρτισμένος ψυχοθεραπευτής και αυτή τη στιγμή που γράφω το βιβλίο εργάζομαι στο Εθνικό Σύστημα Υγείας της Αγγλίας.

Ακόμα ακούω τη φωνή ενός εβδομηντάχρονου στο νοσοκομείο να λέει: «Δαπάνησα τόσο μεγάλο μέρος της ζωής μου ανησυχώντας, που εύχομαι να είχα μάθει να μην το έκανα».

Στην πραγματικότητα, δεν ξέρω πόσες φορές άκουσα ανθρώπους να λένε πόσο αγχωτική ήταν γι' αυτούς η ζωή, πόσο λάθος προτεραιότητες είχαν, καθώς και τα τόσο γνώριμα λόγια: «Μακάρι να ξαναζούσα από την αρχή».

Από αυτούς τους ασθενείς έμαθα ότι ένιωθαν πως είχαν περάσει μεγάλο μέρος του πολύτιμου χρόνου τους ανησυχώντας για πράγματα ασήμαντα. Τότε αισθάνθηκα για πρώτη φορά την επιθυμία να κάνω κάτι για να το αλλάξω αυτό. Ήθελα να μοιραστώ με τον κόσμο την εμπειρία που απέκτησα ως νοσοκόμος.

Ταυτόχρονα συνειδητοποίησα ότι ελάχιστοι έκαναν ένα διάλειμμα από την πολυάσχολη ζωή τους για να φροντίσουν το μυαλό τους. Ίσως σας φαίνεται παράξενο που ξεκινώ το βιβλίο μου λέγοντας ότι έχω εμπνευστεί σε μεγάλο βαθμό από τους ετοιμοθάνατους και κάποιοι μπορεί να πιστέψετε ότι το περιεχόμενό του θα είναι στενάχωρο. Σας διαβεβαιώνω ότι κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Αντιθέτως, το βιβλίο είναι ένας εορτασμός της ζωής.

Στην ουσία, το *Zen σε Δέκα Λεπτά* είναι μια

καθημερινή πνευματική άσκηση που έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να έχετε μια πιο ολοκληρωμένη και χαρούμενη ζωή. Από την εμπειρία μου στον χώρο της σωματικής και ψυχικής υγείας είδα ότι η διαδικασία του θανάτου προσφέρει πολλά μαθήματα γι' αυτούς που συνταξιδεύουν. Μαθήματα ελπίδας, θάρρους, προοπτικής και χαράς, καθώς και τρόπους να ζεις ειρηνικά με τον χρόνο που σου έχει απομείνει.

Οι αμέτρητες γνώσεις που αποκόμισα από τους ετοιμοθάνατους θα μπορούσαν να γεμίσουν ένα ολόκληρο νέο βιβλίο, και οι ιστορίες είναι εντελώς διαφορετικές, αλλά τα θέματα που κυριαρχούσαν ήταν πολλές φορές αρκετά παρόμοια: η ανησυχία, η ψυχολογική δυσφορία και ο φόβος συχνά εμπόδιζαν τους ανθρώπους να ζουν τη ζωή τους όσο ολοκληρωμένα, ευτυχισμένα και αυθεντικά θα μπορούσαν.

Ως νοσοκόμος έμαθα για τις ζωές πολλών ανθρώπων: για τις ευτυχισμένες στιγμές τους, τις προτεραιότητές τους, για όσα μετάνιωσαν. Ανακάλυψα ότι όλοι εύχονταν να είχαν περάσει λιγότερο χρόνο ανησυχώντας για πράγματα, να είχαν απολαύσει περισσότερο τις καλές στιγμές τους και να είχαν δώσει μεγαλύτερη βαρύτητα στις χαρές της ζωής. Αυτό ξύπνησε μέσα μου την επιθυμία να δημιουργήσω μια αποτελεσματική, αξιόπιστη διαδικασία, που να μπορεί να χρησιμοποιεί καθημερινά ο καθένας για να ηρεμεί το μυαλό του και να ζει το παρόν. Γιατί, κατά την εμπειρία μου, ελάχιστα πράγματα είναι εξίσου σημαντικά.

Τα χρόνια μου ως νοσοκόμος με παρακίνησαν επίσης να γίνω ψυχοθεραπευτής. Έβλεπα ότι οι ετοιμοθάνατοι ασθενείς δεν υπέφεραν μόνο από σωματικό πόνο. Συχνά υπήρχε και ψυχολογική αιτία πόνου. Μερικές φορές αντιλαμβάνομαι ότι αυτός ο πόνος ανακουφιζόταν όταν μπορούσαν να ξαλαφρώσουν το μυαλό τους όπως ποτέ δεν το είχαν κάνει στο παρελθόν. Έτσι θέλησα επίσης να δημιουργήσω κάτι που θα βοηθούσε τους ανθρώπους να ζουν με τρόπο που να τους ανακουφίζει από το ψυχολογικό στρες. Υπάρχουν λοιπόν καλύτεροι δάσκαλοι γι' αυτό από τους ετοιμοθάνατους; Με απέραντη ευγνωμοσύνη σε αυτούς που με θάρρος μοιράστηκαν τις ιστορίες τους μαζί μου, μεταφέρω σε σας κάποια από τα μαθήματα που πήρα.

Έτσι λοιπόν γεννήθηκε το *Zen σε Δέκα Λεπτά*: είναι μια απλή, δομημένη άσκηση του νου που απαιτεί μόνο δέκα λεπτά από τη μέρα σας, ωστόσο έχει απίστευτα οφέλη που θα σας αλλάξουν πραγματικά τη ζωή. Μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε, οποιαδήποτε ώρα και από τον οποιονδήποτε – η ομορφιά της βρίσκεται στην απλότητά της. Είναι τόσο απλή άσκηση που ο καθένας μπορεί να την ενσωματώσει στην καθημερινότητά του. Στην πραγματικότητα, το *Zen σε Δέκα Λεπτά* δεν είναι μόνο εύκολο και αποτελεσματικό, αλλά και μια από τις καλύτερες επενδύσεις χρόνου που θα κάνετε ποτέ.

## ΓΙΑΤΙ «ZEN»;

Γιατί λοιπόν το ονόμασα *Zen σε Δέκα Λεπτά*; Τι εικόνες σας έρχονται στον νου όταν σκέφτεστε ότι θα φτάσετε σε κατάσταση «Zen»; Κάποιοι μπορεί να σκεφτείτε το Zen στον Βουδισμό, το πνευματικό μονοπάτι. Άλλοι μπορεί να βλέπετε το Zen σαν μια πιο γενική έννοια, σαν ένα είδος γρήγορης χαλάρωσης.

Τώρα που είμαστε στην αρχή, πρέπει να σας πω ότι αυτό το βιβλίο δεν βασίζεται στο Zen του Βουδισμού. Εγώ δεν εστιάζω στον διαλογισμό ή στον δρόμο προς τη φώτιση. Δεν χρησιμοποιώ γκονγκ και ψαλμούς και δεν απαιτείται να εγγραφείτε σε κάποια πνευματική τάξη. Αντίθετα, χρησιμοποιώ τον όρο με πιο καθημερινό τρόπο, που έχει να κάνει περισσότερο με το ότι «βρίσκομαι σε φάση ηρεμίας» ή «είμαι χαλαρός». Έχει να κάνει με την επίτευξη της τόσο επιθυμητής κατάστασης του μυαλού στην οποία πολλοί φτάνουν συνήθως μέσω του διαλογισμού, δηλαδή σε μια κατάσταση ηρεμίας, ενσυνειδητότητας και φώτισης. Είμαστε επικεντρωμένοι αλλά χαλαροί. Η έννοια του «Zen» είναι η αίσθηση της χαλάρωσης, της απόκτησης αυτής της πολυπόθητης βαθιάς ηρεμίας.

Παρόλο που το βιβλίο δεν έχει σχέση με τον Βουδισμό, ελπίζω ότι τιμώντας τη σοφία των διδασμάτων του Βουδισμού, της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογίας, καθώς και της σοφίας των ετοιμοθάνατων και των εμπειριών μου στη θεραπεία, θα βρείτε τη δική σας

φώτιση μέσα από αυτή την άσκηση, το προσωπικό σας Ζεν, ό,τι κι αν σημαίνει αυτό για σας.

Εξασκώ αυτή τη μέθοδο και λειτουργώ εργαστήρια πολλά χρόνια και σας υπόσχομαι ότι, αν ακολουθήσετε τα βήματα του βιβλίου, θα μάθετε γρήγορα να φτάνετε σε μια χαλαρή και ήρεμη κατάσταση όποτε και όταν το χρειάζεστε.

## ΕΠΙΡΡΟΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΥΓΙΕΙΣ

Εκτός από τις επαγγελματικές εμπειρίες μου, έχω αντιμετωπίσει κι εγώ τις δικές μου δυσκολίες και θα μοιραστώ και κάποιες από αυτές μαζί σας σε αυτό το βιβλίο.

Όπως προανέφερα, ως ψυχοθεραπευτής πολλές φορές ακούω για το πόσο αγχωτική μπορεί να είναι η ζωή και η έννοια του χρόνου συχνά παίζει πολύ μεγάλο ρόλο σε αυτό. Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα είναι η έλλειψη χρόνου, το χάσιμο χρόνου και το πέραςμα του χρόνου. Ακούω επίσης πολλές ιστορίες για χαοτικές ζωές και μυαλά, ιστορίες ανθρώπων που δεν νιώθουν συμπόνια για τον εαυτό τους και πασχίζουν να βρουν τρόπους να αντιμετωπίζουν τις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής.

Με τα χρόνια ανακάλυψα ότι όποια θεραπεία, άσκηση ή τεχνική αναπνοής κι αν προσφερθεί σε ένα άτομο, είναι πολύ λιγότερο αποτελεσματική αν το επίπεδο άγχους του είναι υπερβολικά μεγάλο για να επεξεργαστεί τις τεχνικές που του δείχνουν. Απλώς δεν



μπορεί να εφαρμόσει σωστά την τεχνική ή τη θεραπεία διότι του συμβαίνουν τόσο πολλά άλλα, που δημιουργούν χάος στο μυαλό του.

Φανταστείτε το σαν να χαμηλώνετε την ένταση του μυαλού. Το βιβλίο μου δεν είναι ένα πρόγραμμα θεραπείας, αλλά ελπίζω ότι, χρησιμοποιώντας τις τεχνικές και τις έννοιες που περιέχει, ο εγκέφαλός σας θα μπορέσει να ηρεμήσει και να ησυχάσει, επιτρέποντάς σας να φτάσετε σε ένα μέρος όπου οτιδήποτε κι αν συμβαίνει στη ζωή σας να μπορείτε να το διαχειριστείτε πιο εύκολα.

Στην πραγματικότητα, είμαστε όλοι μαζί σε αυτό. Είμαστε όλοι εδώ στη γη για άγνωστο χρονικό διάστημα και ζούμε χωρίς να γνωρίζουμε το αύριο. Αυτή είναι η ομορφιά της ζωής. Αλλά αν είμαστε πραγματικά ειλικρινείς με τον εαυτό μας, πόσο συχνά ζούμε αληθινά ολοκληρωμένα;

### **Αφιερώστε μια στιγμή...**

Τώρα που ξεκινάμε, θα σας κάνω δύο απλές ερωτήσεις. Καθίστε ήρεμα με τα μάτια κλειστά για ένα λεπτό και αναρωτηθείτε:

1. Ζω πραγματικά τη ζωή που θέλω;
2. Νιώθει το μυαλό μου συχνά γαλήνιο και ήρεμο;

Αν απαντήσατε «όχι» σε μία ή και στις δύο

ερωτήσεις, τότε καλώς ήρθατε στην ανθρώπινη φυλή. Δεύτερον, συγχαρητήρια για την απόφασή σας να διαβάσετε το βιβλίο. Δεν μπορώ να μπω στο μυαλό σας αλλά αν επιλέξατε αυτό το βιβλίο, φαντάζομαι πως δυσκολεύεστε σε κάποιους τομείς της ζωής σας. Αυτό που μπορώ να σας υποσχεθώ –τελικά– είναι πως αν αφιερώσετε μερικά λεπτά τη μέρα για να ακολουθήσετε το *Ζεν σε Δέκα Λεπτά*, την άσκηση του μυαλού, θα μπορέσετε να κάνετε τις θετικές αλλαγές που χρειάζεστε.

## ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Το βιβλίο χωρίζεται σε δύο μέρη. Στο Πρώτο Μέρος, τα Κεφάλαια 1-3 σας εξηγούν πώς λειτουργεί συνήθως το μυαλό, περιγράφουν τις έρευνες και τη λογική πίσω από το πρόγραμμα και τον λόγο που το μείωσα σε δέκα λεπτά τη μέρα.

Το Δεύτερο Μέρος, Κεφάλαια 4-10, χωρίζεται στα «λεπτά» ή τα βήματα που αντιστοιχούν στα «λεπτά» της άσκησης. Ολόκληρη η άσκηση συνοψίζεται στο τέλος του βιβλίου στη σελίδα 201 και λειτουργεί ως κίνητρο αφού διαβάσετε κάθε κεφάλαιο.

Στο Πρώτο Μέρος έχω συμπεριλάβει στα «λεπτά» ή βήματα γενικές ασκήσεις διαλογισμού και σωματικές ασκήσεις, που σας προετοιμάζουν για τη δεκάλεπτη άσκηση. Αυτές οι μικρές ασκήσεις σας καλούν να «αφιερώνετε μια στιγμή» και αποτελούν μέρος της βασικής

άσκησης. Θα σας δείξουν πώς να είστε πιο ευγενικοί με τον εαυτό σας, πώς να αντιμετωπίζετε τα δυσάρεστα συναισθήματα και γενικά πώς μπορείτε να ξεφορτωθείτε το ψυχικό φορτίο που όλοι κουβαλάμε μέσα μας, ώστε το μυαλό να ελευθερωθεί και να μπορεί να φτάνει στο «Zen» πολύ πιο γρήγορα. Μπορείτε να το φανταστείτε σαν τακτοποίηση της ψυχής. Έχω επίσης συμπεριλάβει συγκεκριμένες περιπτώσεις και ιστορίες από την εμπειρία μου ως ψυχοθεραπευτής. (Όλα τα ονόματα ή οι συνθήκες στο βιβλίο έχουν αλλάξει για να προστατευτεί η ανωνυμία των ατόμων.)

Θέλω να ξεκαθαρίσω από την αρχή ότι δεν είναι απαραίτητο να δεσμευτείτε αυστηρά στο χρονικό πλαίσιο των δέκα λεπτών και ότι στον καθένα ταιριάζουν διαφορετικές πλευρές της άσκησης. Κάποιοι προτιμούν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην ενσυνειδητότητα ενώ άλλοι στην αναπνοή. Είστε ελεύθεροι να επικεντρωθείτε στα σημεία με τα οποία ταυτίζεστε και να φέρετε την άσκηση στα δικά σας μέτρα. Τώρα, σας συστήνω να διαβάσετε αρχικά όλη την άσκηση. Μόλις νιώσετε άνετα, μπορείτε να πειραματιστείτε λίγο και τελικά να αποφασίσετε τι λειτουργεί καλύτερα για σας.

Στόχος της άσκησης μου είναι να μειώσει το άγχος του νου σταδιακά, μέχρι ο εγκέφαλος να αποκτήσει αρκετό χώρο ώστε να σκέφτεται πιο καθαρά. Δεν υποσχομαι ότι αυτή η πρακτική θα τον κάνει τέλειο, αλλά σίγουρα θα διευκολύνει τα πράγματα.

Επίσης, θα αναφερθώ και στη νευροεπιστήμη σε σχέση με την άσκηση, ειδικά στα πρώτα κεφάλαια, διότι πιστεύω πως είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι όλα όσα παρουσιάζω βασίζονται σε εμπειριστατωμένες έρευνες. Επιπλέον, πιστεύω ότι οι τεχνικές συχνά λειτουργούν πιο αποτελεσματικά όταν οι άνθρωποι καταλαβαίνουν το *γιατί* λειτουργούν. Όμως δεν θα εντρυφήσω πολύ στη νευροεπιστήμη διότι, παρόλο που παρέχει το πλαίσιο της άσκησης, αποτελεί μόνο ένα μέρος της (και δεν θέλω να σας τρομάξω). Μαζί με αυτό το πλαίσιο, υπάρχει κι ένα άλλο στρώμα, το οποίο αποκαλώ γενικά «αρχές ζωής», για τις οποίες θα μιλήσω στα τελευταία κεφάλαια.

Επομένως, για να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο αυτό το βιβλίο, πρέπει να διαβάσετε πρώτα τα αρχικά κεφάλαια. Μπορείτε να τα παραλείψετε και να πάτε απευθείας στα κεφάλαια της άσκησης, αλλά έτσι δεν θα επωφεληθείτε όσο θα μπορούσατε.

## ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΕΥΘΥΝΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Ξέρω ότι πολλοί από σας μπορείτε δικαίως να παραθέσετε πολλούς παράγοντες που σας εμποδίζουν να ζείτε ολοκληρωμένα ή να έχετε πιο ήρεμο νου, καθώς και καταστάσεις που συμβάλλουν στα δυσάρεστα συναισθήματα όπως είναι το άγχος για τα χρήματα, θέματα σχέσεων ή θορυβώδεις γείτονες. Ίσως έχετε ένα αυστηρό

αφεντικό ή σας έχουν συμβεί στο παρελθόν πράγματα που σας προκαλούν άγχος.

Όλα αυτά είναι πολύ εύλογες ανησυχίες. Σταματήσατε όμως ποτέ να σκεφτείτε πώς το μυαλό σας, με την απίστευτη ικανότητά του να επεξεργάζεται και να ερμηνεύει τα γεγονότα της ζωής, μπορεί να έχει σημαντική επιρροή στο πώς ζείτε και βιώνετε τη ζωή σας;

Η αλήθεια είναι πως έχει επιρροή και όχι πάντα με θετικό τρόπο. Στην πραγματικότητα, γνωρίζουμε από έρευνες της νευροεπιστήμης και της ψυχολογίας (τις «επιστήμες του εγκεφάλου») πως ό,τι εισβάλλει στο μυαλό μας επηρεάζει κάθε πλευρά της εμπειρίας μας.

Συχνά, το μυαλό μας επαναστατεί αν δεν το φροντίζουμε σωστά. Το βρίσκω πολύ ενδιαφέρον το ότι σχολαστικά προσέχουμε κάθε άλλο όργανο του σώματός μας, ειδικά αν εντοπίσουμε πρόβλημα ή ανάγκη συντήρησης, αλλά πολλές φορές παραβλέπουμε το μυαλό μας. Είναι σαν να περιμένουμε να φροντίσει μόνο του τον εαυτό του, λες και ό,τι συμβαίνει εκεί βρίσκεται στον αυτόματο πιλότο. Παρόλο που υπάρχει κάποια αλήθεια σε αυτό, έχουμε επίσης αρκετό έλεγχο πάνω στις σκέψεις μας και το να ξεκινήσουμε μια καθημερινή άσκηση νου είναι ένας πολύ καλός τρόπος να αρχίσουμε να εξασκούμε και να ενδυναμώνουμε αυτόν τον έλεγχο. Εδώ έρχεται το *Ζεν σε Δέκα Λεπτά*. Είναι σχεδιασμένο για να σας βοηθήσει να ζείτε μια πιο ισορροπημένη ζωή και να μην παρασύρεστε από τα καπρίτσια του νου σας.

## ZEN ΣΕ ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ: ΤΑ ΤΕΛΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

Πολλά βιβλία αυτοβοήθειας που έχω διαβάσει υπόσχονται να αλλάξουν ολόκληρη τη ζωή σας. Όχι όμως αυτό. Δεν μπορώ να αλλάξω τις συνθήκες της ζωής σας αλλά μπορώ να σας βοηθήσω να αποφασίσετε πώς θα αντιδράτε σε αυτές. Μπορώ να σας προσφέρω κάποια εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να μετατρέψετε τις αρνητικές αντιδράσεις σας σε πιο θετικές. Σας υπόσχομαι ότι αν κάνετε αυτό που σας προτείνω, θα αλλάξει ο τρόπος που βλέπετε τη ζωή και θα έχετε την ευκαιρία να ζείτε με περισσότερη ελπίδα.

Το *Zen σε Δέκα Λεπτά* βασίζεται στα χρόνια της εμπειρίας μου και της επαγγελματικής μου εκπαίδευσης, αλλά επίσης και σε μια προσέγγιση κοινής λογικής που απέκτησα παρατηρώντας τι πραγματικά λειτουργεί για τους ανθρώπους.

Όλες οι θεραπευτικές τεχνικές που χρησιμοποιώ βασίζονται σε επιστημονικές έρευνες που δείχνουν πόσο αποτελεσματικές είναι και πώς ωφελούν τον νου. Αντί να σας κάνω να χαθείτε σε παραθέσεις εκατοντάδων άρθρων, θα συνοψίσω γενικά αυτό που ξέρουμε πως συμβαίνει όταν ηρεμούμε, απενεργοποιούμε την όποια απειλή αντιλαμβανόμαστε, κάνουμε λίγο πνευματικό χώρο και απλώς συμπεριφερόμαστε λίγο καλύτερα στον εαυτό μας:

- Μαγνητικές τομογραφίες δείχνουν θετικές αλλαγές στον εγκέφαλό μας, όπως καλύτερη διαχείριση του στρες και βελτίωση της πνευματικής λειτουργίας
- Η σωματική μας υγεία καλυτερεύει με έναν πιο υγιή νο
- Βελτιώνονται οι σχέσεις μας
- Γινόμαστε πιο παραγωγικοί και δημιουργικοί και λείπουμε λιγότερο από τη δουλειά μας
- Αλλάζει η άποψή μας για τον κόσμο
- Αντιμετωπίζουμε καλύτερα τη ζωή και είμαστε πιο ήρεμοι
- Γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι

Με άλλα λόγια, αρχίζουμε να ζούμε αντί απλώς να υπάρχουμε. Ελπίζω ειλικρινά στο ταξίδι που θα κά-  
νουμε μαζί, στόχος σας να είναι να ζείτε ολοκληρωμένα  
και όχι απλώς να υπάρχουνε, και να κάνετε τις αλλαγές  
που αξίζετε στη ζωή σας.

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Τώρα που γνωρίζετε κάποια πράγματα για το επαγγελ-  
ματικό μου υπόβαθρο, ίσως είναι χρήσιμο να μάθετε  
και λίγα πράγματα για μένα τον ίδιο.

Ζω με τον σύντροφό μου εδώ και πολλά χρόνια και  
έχουμε μια σκυλίτσα που τη λένε Κέιτ. Η Κέιτ μας μα-  
θαίνει πολλά για το πώς να ζούμε ήρεμα – αν θέλετε  
πραγματικά να μάθετε πώς να πατάτε το κουμπί της

«παύσης» και να ξαναβρίσκετε την αίσθηση της προοπτικής, σας προτείνω να παρατηρήσετε ένα σκυλί την ώρα που αράζει. Κατά τη γνώμη μου, τα σκυλιά είναι οι ειδήμονες του Ζεν.

Εκτός από το να πηγαίνω βόλτες με την Κέιτ, μου αρέσει να τρέχω, γιατί έτσι καθαρίζει το μυαλό μου. Δεν είμαι κανένας μεγάλος και τρανός δρομέας, αλλά έχω τρέξει μερικούς μαραθώνιους. Υπάρχει λόγος που μιλάω για το τρέξιμο εδώ. Κάθε φορά που συμμετέχω σε μαραθώνιο παίρνω μαζί την ταξιδιωτική κάρτα μου, σε περίπτωση που χρειαστεί να πάρω το τρένο για το σπίτι στα μισά της διαδρομής! Κατά τη γνώμη μου, η ολοκλήρωση ενός μαραθώνιου έχει σχέση περισσότερο με την πνευματική αντοχή παρά με τη σωματική. Παλιότερα, υπήρξαν στιγμές όπου κόντεψα να τα παρατήσω από την απόλυτη εξάντληση. Αυτό που με έκανε να φτάσω στη γραμμή του τερματισμού ήταν το διάλειμμα για να ξεκουραστώ λίγο, να πάρω ανάσες, να ανακτήσω τη συγκέντρωσή μου, να καθαρίσω το μυαλό μου και μετά να συνεχίσω.

Τώρα συνειδητοποιώ ότι εφάρμοζα ένα είδος Δέκα Λεπτών Ζεν πριν ακόμα συλλάβω την ιδέα! Μάλλον το ίδιο κάνετε και πολλοί από σας. Για τους περισσότερους από μας η ζωή μοιάζει με έναν ατελείωτο μαραθώνιο, οπότε είναι πιο επιτακτικό από ποτέ να βρίσκουμε στιγμές για μια παύση, ώστε να ανακτούμε την ισορροπία μας. Έτσι, θα αντέχουμε τους «μαραθώνιους της ζωής» πιο εύκολα.



## ΛΙΓΗ ΚΟΙΝΗ ΛΟΓΙΚΗ

Πιστεύω ακράδαντα ότι αν θέλουμε να έχουμε καλή ψυχική υγεία είναι σημαντικό να έχουμε κοινή λογική. Δεν θέλω αυτό το βιβλίο να είναι βαρύ και βαρετό. Θέλω να είναι ξεκάθαρο και ευανάγνωστο, γι' αυτό θα προσπαθήσω να το διατηρήσω απλό ενώ ταυτόχρονα υπάρχει αρκετή «επιστήμη» από πίσω, ώστε να μην είναι σε καμία περίπτωση ασαφές.

Πολλοί μπορεί να προτιμούν πολύπλοκες θεωρίες, ατελείωτες αναλύσεις και βαρύγδουπες ψυχολογικές έννοιες, αλλά αυτά δεν ταιριάζουν σε όλους. Δεν κρίνω ούτε κατακρίνω συναδέλφους που υιοθετούν τέτοιες προσεγγίσεις στη θεραπεία, διότι κάποιες φορές είναι απολύτως απαραίτητες. Δεν είναι όμως αυτός ο στόχος του βιβλίου μου. Θέλω περισσότερο να βοηθήσω τους ανθρώπους να λειτουργούν καλύτερα σε καθημερινή βάση, να κατανοούν περισσότερο πώς λειτουργεί το μυαλό και απλώς να μειώσουν λίγο το άγχος τους.

Ως θεραπευτές, μερικές φορές κάνουμε το λάθος να χρησιμοποιούμε αυστηρή ακαδημαϊκή γλώσσα που μπερδεύει τον κόσμο. Πιστεύω ότι πρέπει να ακούμε πιο προσεκτικά τα θέλω των πελατών μας – και, κατά την εμπειρία μου, αυτό που θέλουν είναι να νιώσουν απλώς καλύτερα. Ένα σαφές, ρεαλιστικό, επιστημονικά μελετημένο και χρονικά αποτελεσματικό εργαλείο λειτουργεί όχι μόνο για δέκα λεπτά αλλά και ως τρόπος ζωής. Είναι σαν να έχετε έναν ακατάστατο κήπο. Αν

δεν αφιερώνετε τακτικά χρόνο για την περιποίηση του, σύντομα θα γεμίσει ζιζάνια. Το μυαλό μας χρειάζεται παρόμοια καθημερινή συντήρηση, ώστε να μην αρχίζουμε να νιώθουμε εκτός ελέγχου και να μπορούμε να δημιουργούμε τον χρόνο για να φροντίζουμε το χάος που επικρατεί.

Το πρόγραμμα απαιτεί δέκα λεπτά τη μέρα και αν, με τον καιρό, κάποιος θέλει να εξασκηθεί περισσότερο ή να εφαρμόσει την τεχνική διαφορετική ώρα της μέρας ή της νύχτας, τότε αυτό αποτελεί επιπλέον δώρο. Πιστεύω ότι όλοι θα ωφελούμαστε αν φροντίζαμε περισσότερο την ψυχική μας υγεία, για να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολότερες στιγμές που νιώθουμε υπερφορτωμένοι. Αυτές οι εμπειρίες μπορεί να είναι περίοδοι μεγάλης ανάπτυξης και μάθησης, αν το επιτρέψουμε. Όπως έλεγε και η μητέρα μου: «Δεν μπορείς να εκτιμήσεις το καλοκαίρι αν δεν έχεις ζήσει τον χειμώνα».

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν την περιπέτεια των Δέκα Λεπτών Ζεν. Έχει αλλάξει τον τρόπο που βλέπω τη ζωή και το πώς τη βλέπουν όσοι έχω δουλέψει μαζί τους. Σήμερα είναι η μέρα που θα αρχίσετε να φροντίζετε το μυαλό σας. Είναι μια νέα αρχή.

Δεν θα κοιτάξετε πίσω. Χαίρομαι που ήρθατε μαζί μου.



ΜΕΡΟΣ ΕΝΑ

---

# ΤΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ



1

# ΤΟ ΔΕΚΑ ΣΤΟ ΖΕΝ



**Π**ριν από μερικά χρόνια, δούλευα με μια κυρία που θα αποκαλέσω Τζέιν.

Η Τζέιν ανησυχούσε διαρκώς για ένα σωρό πράγματα και ως μέρος της θεραπείας της πρότεινα τριάντα λεπτά διαλογισμό τη μέρα. Της έδωσα μια κασέτα και όλες τις σχετικές οδηγίες. Η Τζέιν δεν είχε διαλογιστεί ποτέ στη ζωή της και ύστερα από μερικές εβδομάδες ήρθε σε μια συνεδρία μας αρκετά εκνευρισμένη. Όταν τη ρώτησα τον λόγο του εκνευρισμού της, μου είπε ωμά ότι έφταιγε ο διαλογισμός που της πρότεινα:

«Έχω τέσσερα παιδιά, δουλειά με πλήρες ωράριο και έναν αλκοολικό σύζυγο, κι εσείς μου λέτε να χαλαρώσω και να διαλογίζομαι τριάντα λεπτά τη μέρα», είπε. «Δεν λειτουργεί για μένα. Είμαι πολύ στρεσαρισμένη και πολυάσχολη για να διαλογίζομαι!»

Ένωσα μεγάλη αμηχανία και τότε κάτι άλλαξε ριζικά μέσα μου. Ως άνθρωπος με εμπειρία στον διαλογισμό και στο να βρίσκω χρόνο για τον εαυτό μου, ένιωσα τύψεις που πίστεψα ότι θα ήταν εύκολο και για τους άλλους. Διότι στην πραγματικότητα δεν είναι. Η Τζέιν μου θύμισε ότι οι περισσότεροι από μας δεν έχουμε τον χρόνο να διαλογιζόμαστε μισή ώρα τη μέρα ή μερικές μέρες για να πάμε διακοπές. Έτσι σκέφτηκα ότι έπρεπε να δημιουργήσω κάτι που θα λειτουργούσε γρήγορα.

Άρχισα να παρατηρώ ότι πολλά βιβλία αυτοβοήθειας και ψυχολογίας, μαθήματα και σεμινάρια, επίσης απαιτούν πολύ χρόνο και δέσμευση. Και φυσικά όλοι ξέρουν ότι η ίδια η ψυχοθεραπεία είναι κάτι χρονοβόρο και δαπανηρό. Για πολλούς ανθρώπους ο χρόνος και το χρήμα είναι περιορισμένα και το να δεσμευτούν σε εξειδικευμένα προγράμματα δεν αποτελεί γι' αυτούς επιλογή. Αυτός είναι ο λόγος που δημιούργησα μια άσκηση του νου η οποία είναι προσβάσιμη, ρεαλιστική και πολύ αποτελεσματική σε μικρό χρονικό διάστημα. Τόσο απλά.

Η Τζέιν χρειαζόταν ένα χρονικά αποτελεσματικό πρόγραμμα, ρεαλιστικό ακόμα και για τον πιο πολυάσχολο άνθρωπο. Σκέφτηκα ότι όλοι βρίσκουν δέκα λεπτά χρόνο μέσα στη μέρα για να πλύνουν τα δόντια τους ή να κάνουν ντους. Έτσι βάλθηκα να βρω έναν απλό τρόπο να φροντίζουμε το μυαλό μας όπως περιποιούμαστε το σώμα μας, ίσως για λιγότερη ώρα μεν αλλά πιο συχνά. Η γνώση ότι οι περισσότεροι δυσκολεύονται να αφιερώσουν πάνω από δέκα λεπτά τη μέρα για διαλογισμό ή αναπνοές βρίσκεται στον πυρήνα της τεχνικής μου και είναι ο λόγος που λειτουργεί.

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

Συνειδητοποίησα επίσης ότι η Τζέιν έπρεπε να μειώσει τα επίπεδα του στρες και της απειλής που ένιωθε πριν

καταφέρει να βρει τον πνευματικό χώρο που χρειαζόταν για να αναπνέει και να συλλογίζεται. Σίγουρα όλοι έχουμε ζήσει στιγμές όπου νιώθουμε στρες και κάποιος μας λέει κάτι σαν, «Μην ανησυχείς, πάρε μερικές ανάσες και όλα θα περάσουν». Είναι πολύ ευγενικό αλλά, στην πραγματικότητα, το μυαλό σας μπορεί να χρειάζεται λίγη παραπάνω βοήθεια για να ηρεμήσει γρήγορα. Το *Zen σε Δέκα Λεπτά* περιέχει έναν συγκεκριμένο, δομημένο οδηγό για να επιβραδύνετε τη δραστηριότητα του μυαλού σας και να δημιουργήσετε αυτόν τον απαραίτητο πνευματικό χώρο.

### ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΑ ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ;

Τα δέκα λεπτά μπορεί να μη φαίνονται πολλά από άποψη χρόνου αλλά μέσα τους έχω χωρέσει μια μεγάλη ποσότητα πολύτιμων πληροφοριών. Το *Zen σε Δέκα Λεπτά* έχει δύο βασικές στρώσεις:

- «Τη «θεμελιακή» στρώση, που περιλαμβάνει τις πρακτικές δεξιότητες όπως είναι η αναπνοή, ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα – τα εργαλεία που θα χρειαστείτε για να τελειοποιήσετε την πρακτική σας.
- «Την «άνω» στρώση, την οποία αποκαλώ «αρχές ζωής» του *Zen σε Δέκα Λεπτά*. Αυτές θα γίνουν μέρος της δεκάλεπτης ρουτίνας σας και θα τις εφαρμόζετε όποτε σας βολεύει.