

## Otto Friedrich Bollnow, ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ\*

### Χ. Η άσκηση ως δρόμος προς την εσωτερική ελευθερία

[π. 107-120]

#### 1. Η αναγκαιότητα της άσκησης

Προσπαθήσαμε να παρουσιάσουμε την κατάσταση μιας τέλειας και εσωτερικά ισορροπημένης ζωής, με τις έννοιες της χαλάρωσης και της αταραξίας ή γενικά της εσωτερικής ελευθερίας. Αφήνουμε αρχικά κατά μέρος το ευρύτερο ερώτημα, αν αυτή η κατάσταση έχει έτσι επαρκώς καθορισθεί ή εάν πρέπει να εξετασθούν και άλλα σημεία αναφοράς, και θα μιλήσουμε, παρά τους δισταγμούς που αντιτίθενται σε ένα τέτοιο τυπικό ορισμό, για μια ζωή έτσι όπως οφείλει να είναι. Με την αξιολόγηση που εμπεριέχεται τονίζεται ταυτόχρονα, ότι ο άνθρωπος δεν βρίσκεται συνήθως σ' αυτή την ευδόκιμη για την ουσία του κατάσταση. Αλλά τουλάχιστον σε ορισμένες στιγμές αισθάνεται οδυνηρά την ανεπάρκεια του καθημερινού του εδώ-Είναι [Dasein], και διαισθάνεται, μολονότι ακόμα αξεδιάλυτα, τη δυνατότητα μιας καλύτερης, τελειότερης κατάστασης. Έτσι τίθεται το ερώτημα, με ποιο τρόπο θα πετύχει να ελευθερωθεί από τα δεσμά της καθημερινής ζωής και να φθάσει σ' εκείνη την ανώτερη κατάσταση της διαίσθησης.

Γι' αυτό το θέμα προσφέρονται στη νεότερη φιλοσοφία δύο δρόμοι. Ο ένας έχει μελετηθεί επισταμένα από τη σύγχρονη φιλοσοφία της ύπαρξης. Αυτή έχει ως αφετηρία το γεγονός ότι υπάρχουν ορισμένες, μολονότι σχετικά σπάνιες καταστάσεις, κατά τις οποίες σχεδόν επιβάλλεται στον άνθρωπο μια τέτοια υπέρβαση. Όταν ο άνθρωπος κατακλύζεται από μια βαθιά κρίση ζωής και αισθάνεται παραδομένος, ενώ ξεριζώνεται κάθε κράτημα, μέσα σε μια ακατανόμαστη αγωνία, τότε μπορεί να συμβεί: να κατορθώσει να συρράψει το διασκορπισμένο του εδώ-Είναι [107/108] τείνοντάς το προς την έσχατη αποφασιστικότητα, την οποία η φιλοσοφία της ύπαρξης αποδίδει με τη χαρακτηριστική της έννοια της ύπαρξης<sup>1</sup>. Υπάρχει επίσης και μια δεύτερη δυνατότητα. Μπορεί ίσως να διαπεράσει τον άνθρωπο, κατά τη στιγμή της μεγάλης ευτυχίας, ένα συναίσθημα βαθιάς ικανοποίησης, έτσι ώστε τίποτα δεν απομένει πια σ' αυτόν να επιθυμήσει. Θα μπορούσε να μιλήσει κανείς, από αυτή την άποψη, για ένα δρόμο ευτυχίας, όπως αυτός εκτίθεται από μερικούς εκπροσώπους της φιλοσοφίας της ζωής με ενθουσιώδεις περιγραφές. Αρκεί επ' αυτού να σκεφθούμε μόνο το «μεγάλο μεσημέρι» του Νίτσε<sup>2</sup>. Και οι δύο δυνατότητες, εκείνη της υπαρξιακής αποφασιστικότητας όπως και εκείνη της μεγάλης ευτυχίας, αποτελούν κορυφώσεις, κατά τις οποίες ο άνθρωπος βιώνει μια έσχατη πλήρωση της ζωής του.

Η δυσκολία έγκειται όμως και στις δύο περιπτώσεις στο ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί αφ' εαυτού του να προκαλέσει εμπρόθετα αυτές τις καταστάσεις ενός εκπληρωμένου εδώ-Είναι. Η αποφασιστικότητα της ύπαρξης μπορεί μόνο σε — αναγκαστικά σπάνιες — περιπτώσεις να προκύπτει, κατά τις οποίες ο άνθρωπος μέσα από τις πειστικές περιστάσεις προκαλείται να πάρει μια καθαρή απόφαση. Ο δρόμος προς το ξεπέραςμα της κρίσης δεν αντιμετωπίζεται με τη δύναμη του ανθρώπου· είναι μοιραίος, και θα ήταν αυθάδεια να θέλει κανείς να

\* Die Seitenzahlen des Erstdrucks sind in [...] in den fortlaufenden Text eingetragen.

<sup>1</sup> Σύγκρ. Otto Friedrich Bollnow, *Existenzphilosophie*. Stuttgart 1969, 7η έκδ., σελ. 32 κ.εξ.

<sup>2</sup> Σύγκρ. Otto Friedrich Bollnow, *Das Wesen der Stimmungen*. Frankfurt a.M. 1941, (5η έκδ. 1974), σελ. 165 κ.εξ.· του ίδιου, *Neue Geborgenheit. Das Problem einer Überwindung des Existentialismus*, Stuttgart 1972, 3η έκδ., σελ. 205 κ.εξ.· του ίδιου, *Das Verhältnis zur Zeit*. Heidelberg 1972, σελ. 33 κ.εξ.

προξενήσει εμπρόθετα μια τέτοια κρίση. Αλλά και η ευτυχία πλημμυρίζει τον άνθρωπο μόνο χωρίς τη σύμπραξη του. Εκτός αυτού και οι δύο, η υπαρξιακή αποφασιστικότητα όπως και η πληρότητα της ευτυχίας, πληρούν τον άνθρωπο μόνο για σύντομο χρονικό διάστημα. Διαφεύγουν ξανά, ίσα που ο άνθρωπος τις άδραξε. Έτσι τίθεται [108/109] εντονότερα πιεστικό το ερώτημα, τι μπορεί να κάνει ο άνθρωπος αφ' εαυτού του για ν' απελευθερωθεί από τον διασκορπισμό της καθημερινής ζωής και ν' ανυψωθεί στην εσωτερική ελευθερία μέσα σ' ένα επιθυμητό από αυτόν χρονικό σημείο και ανεξάρτητα από την εύνοια της στιγμής, και όταν την πετύχει να μπορεί να την διαφυλάξει.

Στο σημείο αυτό υπεισέρχεται ως μια τρίτη, νέα δυνατότητα που οδηγεί παραγωγικά πάνω από τις δυσκολίες των δύο πρώτων οδών, ο δρόμος διά μέσου της άσκησης· διότι η συστηματικά εκτελούμενη άσκηση είναι το μοναδικό κατάλληλο μέσο προώθησης αυτής της εσωτερικής μεταβολής με ατομική πρόθεση και προσπάθεια. Για να μη γίνει παρεξήγηση ας τονισθεί ρητά: Η άσκηση δεν είναι ο μοναδικός τρόπος, για να επιτευχθεί η επιδιωκόμενη πλήρωση της ζωής, αλλά είναι το μοναδικό μέσο για να επιτευχθεί αυτή η μεταβολή εμπρόθετα και με συνειδητή προσπάθεια. Στη δύση δεν έχει έως τώρα κατανοηθεί επαρκώς αυτή η συνάφεια και γι' αυτό δεν έχει διαμορφωθεί καμιά μέθοδος, που θα οδηγούσε προς αυτή την κατεύθυνση. Αυτή είναι η αιτία, για την οποία εδώ οι ασκήσεις έχουν διατηρήσει έναν υποτονικό χαρακτήρα. Απέναντι σ' αυτή τη δυσκολία καθίσταται σημαντικό για μας το πρότυπο των ιαπωνικών ασκήσεων, διότι σ' αυτές έχει αναπτυχθεί ένας τύπος άσκησης, ο οποίος έχει αποσπασθεί από τη σύνδεση με τους σκοπούς της πρακτικής ζωής κι έχει αποκτήσει μια ανεξάρτητη απ' αυτούς σημασία. Δεν μαθαίνει κανείς τις ανάλογες τέχνες για λογαριασμό της πρακτικής ικανότητας που θα αποκτηθεί, αλλά για να εξασφαλίσει με τον τρόπο αυτό την κάθαρση και την εσωτερική μεταβολή του ανθρώπου.

Εδώ παρουσιάζεται όμως απέναντι στην εμπειρία, την οποία επεξεργάστηκε η φιλοσοφία της ύπαρξης, μια βαθιά διαφορά. Ο δρόμος διά μέσου της άσκησης οδηγεί στην επιτυχία μ' ένα πολύ πιο σιωπηλό και σταθερό τρόπο από ό,τι ο δρόμος μέσα από την άβυσσο της αγωνίας και της απελπισίας κατά την υπαρξιακή κρίση. Το αποτέλεσμα δεν επιτυγχάνεται με μια μοναδική, ξαφνική απόφαση, αλλά μόνο με τη σταδιακή και υπομονετική, την κοπιώδη προσπάθεια της εξάσκησης. Αλλά με μια [109/110] τέτοια σύγκριση μπορεί να παρασυρθεί κανείς από μια πολύ απλοϊκή εικόνα περί σωστής άσκησης· διότι και αυτό, εάν το παρατηρήσει κανείς βαθύτερα, δεν συμβαίνει καθόλου μ' αυτόν τον απλό συνεχή τρόπο, αλλά οδηγεί από την πλευρά του μέσα από όχι λιγότερο οδυνηρές κρίσεις. Ο δρόμος της άσκησης δεν είναι με κανένα τρόπο μόνο μια συνεχής πρόοδος. Δεν γνωρίζει συχνά, για πολύ χρόνο, καμιά πρόοδο, έτσι ώστε ο ασκούμενος θα μπορούσε να απελπισθεί. Οδηγεί συχνά ακόμα και σε αδιέξοδα, από τα οποία δεν μπορεί να βγει με τη δική του δύναμη. Η πρόοδος δεν είναι δηλ. κανονική, αλλά διεξάγεται σε διαφορετικά επίπεδα. Ο ασκούμενος παραμένει συχνά δεινοπαθώντας για πολύ χρόνο σ' ένα ορισμένο επίπεδο απόδοσης, και η μετάβαση σ' ένα υψηλότερο στάδιο ικανότητας επιτυγχάνεται ύστερα ξαφνικά, απρόβλεπτα, και όταν έτσι εμφανίζεται, τον χαροποιεί περισσότερο.

Η άσκηση λοιπόν γνωρίζει κατά την πορεία της κρίσεις και λυτρωτικές διασπάσεις. Αλλά η συμπεριφορά σε τέτοιες κρίσεις είναι διαφορετική από ό,τι στις υπαρξιακά πιεστικές κρίσεις της ζωής. Δεν μπορεί κανείς να καταναγκάσει τίποτα σ' αυτές. Δεν επιτρέπεται να επιμένει κανείς να κατορθώσει την επιτυχία σε ένα συγκεκριμένο χρονικό σημείο. Δεν επιτρέπεται να θέλει να την επισπεύσει με αυξανόμενο μόχθο· διότι έτσι εμποδίζει την επιτυχία. Πρέπει αντίθετα να μπορεί να περιμένει υπομονετικά, ώσπου να έρθει η επιτυχία αφ' εαυτής. Γι' αυτό τονίζεται επανειλημμένα, ότι κατά την εξάσκηση πρέπει να βρίσκεται κανείς σε κατάσταση πλήρους εκτόνωσης.

Οι ασκήσεις συμπεριλαμβάνουν λοιπόν φαινόμενα αστάθειας και κρίσης. Δηλαδή μέσα τους

ενοποιούνται σταθερά και ασταθή γεγονότα, αλλά κατά τρόπο ώστε τα δεύτερα αφομοιώνονται από ένα ευρύτερο γεγονός και φέρονται απ' αυτό. Έτσι μπορούμε να ελπίζουμε ότι μέσω μιας ακριβέστερης ανάλυσης της άσκησης θα πετύχουμε κάποιο κριτήριο, που θα συμβάλει γενικά, όσο και αν παραδεχόμαστε τις διαπιστώσεις της φιλοσοφίας της ύπαρξης, στο να διορθώσουμε τις μονόπλευρες ακρότητες της και να εντάξουμε τις ανακαλύψεις της σ' ένα εκτενέστερο [110/111] ανθρωπολογικό πλαίσιο. Αλλά δεν είναι δυνατό να επιδιώξουμε εδώ αυτές τις δυνατότητες. Οφείλαν μόνο να αναφερθούν ως φόντο, ώστε να αναφανούν προ αυτού σαφέστερα τα προβλήματα που μας απασχολούν εδώ σχετικά με την άσκηση.

## 2. Η επιλογή ανάμεσα στις ασκούμενες τέχνες

Αφού θεμελιώθηκε αρχικά η αναγκαιότητα του δρόμου διά της άσκησης, ανακύπτει στη συνέχεια το δεύτερο ερώτημα, ποιες δεξιότητες ή τέχνες είναι εκείνες που θα μπορούσαν να συμβάλουν ιδιαίτερα στην επίτευξη της εσωτερικής ελευθερίας. Οι ιαπωνικές μορφές άσκησης, στις οποίες μπορούμε ιδιαίτερα καλά να αναγνωρίσουμε την ουσία της σωστής άσκησης, δεν μπορούν να μεταφερθούν απλά στον δικό μας κόσμο· διότι στηρίζονται στην αρχαία ιαπωνική και ειδικά στη βουδιστική κουλτούρα, και δεν μπορούν να αποκοπούν απ' αυτήν και να μεταφερθούν σε διαφορετικού είδους σχέσεις. Κάθε προσπάθεια, που υποδαυλίζεται από την αγάπη στο ξενότροπο, π.χ. το να ασκηθούμε στην τοξοβολία ή στο καλλιγραφικό γράψιμο, θα περιείχε τελικά κάτι μη σοβαρό, διότι θα ερχόταν απ' έξω και δεν θα προέκυπτε από τις αναγκαιότητες της δικής μας ζωής. Η μεταφορά της καλλιγραφίας αποτυγχάνει πέραν αυτού στη διαφορετικότητα της γραφής μας. Η τέχνη της φύτευσης λουλουδιών θα μπορούσε να είναι μια προκλητική δραστηριότητα που θα εμπλούτιζε ευχάριστα το περιβάλλον μας, αλλά μόνο σε πολύ περιορισμένο ποσοστό μπορεί να αναπτύξει τη μεταβάλλουσα δύναμη μιας γνήσιας άσκησης. Αυτή η τέχνη παραμένει, εύκολα, ένα όχι πολύ σοβαρό παιχνίδι. Γι' αυτό πρέπει να επιχειρήσουμε να αναπτύξουμε τις κατάλληλες για εμάς μορφές άσκησης, βέβαια σε αναλογία προς το ιαπωνικό πρότυπο, αλλά με βάση τη δική μας κουλτούρα.

Τότε όμως γεννιέται το ερώτημα, ποιες δεξιότητες οφείλει να επιλέγει κανείς προς άσκηση και ανάπτυξη, κάτω από το πρίσμα μιας εσωτερικής μεταβολής του ανθρώπου. Ήδη για τις ιαπωνικές μορφές άσκησης τονίστηκε, ότι βασικά οποιαδήποτε [111/112] τέχνη μπορεί να εκπληρώσει αυτή την αποστολή<sup>3</sup>. Έτσι ακόμα και στη δική μας πολιτιστική περιοχή μπορούμε να πάρουμε σαν αφετηρία, ότι βασικά κάθε δραστηριότητα είναι προς τούτο κατάλληλη, διότι με τον τρόπο της εξάσκησης καθαυτής φθάνεις στην αλλαγή του ανθρώπου με τη σοβαρότητα της ανιδιοτελούς αφοσίωσης, και όχι στη δεξιότητα ή επίδοση που επιδιώκεται μέσω άσκησης. Γι' αυτό κάθε άσκηση, που θα πραγματοποιηθεί με σωστό τρόπο, μπορεί να συμβάλει στην προαγωγή της εσωτερικής ελευθερίας του ανθρώπου.

Εντούτοις μπορεί κάποιος στη συνέχεια να ερωτήσει, εάν είναι όλες οι δεξιότητες σε θέση να πετύχουν την επιδιωκόμενη επίδραση στον ασκούμενο. Εδώ φαίνεται πράγματι να υπάρχουν κάποιες διαφορές. Κατά την επιλογή μιας δραστηριότητας κατάλληλης προς άσκηση, θα μπορούσαν να προσεχτούν ιδιαίτερα τα παρακάτω σημεία αναφοράς:

1. Η σχετική δραστηριότητα πρέπει να έχει ένα ορισμένο βαθμό δυσκολίας, ο οποίος αυξάνει μαζί με την πρόοδο της ικανότητας, και παράλληλα απαιτεί την πλήρη εντατικοποίηση των — σωματικών ή πνευματικών — δυνάμεων.

<sup>3</sup> Σύγκρ. παραπάνω, σελ. 88-9.

2. Η δραστηριότητα πρέπει να έχει κάποια «λεπτότητα», που απαιτεί τη συγκέντρωση της προσοχής σε μικρές διαφορές. Πρέπει να είναι μια εργασία, στην οποία τα πάντα εξαρτώνται από την ακρίβεια της εκτέλεσης.
3. Η δραστηριότητα πρέπει να οδηγεί σε μια τέλεια επίδοση, με το αυστηρό κριτήριο της οποίας κάθε λάθος και κάθε αμέλεια του ασκούμενου αναγνωρίζεται αμέσως.
4. Με την επίτευξη της, η δραστηριότητα πρέπει να προσφέρει την καθαρή ευτυχία της ελεύθερης από κόπο ικανότητας. [112/113]

### 3. Περιοχές της άσκησης

Μια θεωρία των μορφών άσκησης, που συστηματοποιεί τις διαφορετικές δραστηριότητες, δεν μπορεί να αναπτυχθεί εδώ και ίσως είναι εντελώς αδύνατη, διότι η επιλογή μιας ορισμένης μορφής άσκησης δεν μπορεί να θεμελιωθεί συστηματικά και να γίνει για καθέναν υποχρεωτική, αλλά είναι και πρέπει να παραμείνει εξαρτημένη από τις προδιαθέσεις και τις ροπές του ατόμου. Οπωσδήποτε πρέπει εδώ να αρκεστούμε στην απαρίθμηση μερικών παραδειγμάτων από ασκήσεις που είναι σημαντικές για εμάς. Ταυτόχρονα θα αναφερθούμε στις διαφορές μεταξύ των βασικών μορφών που ανακύπτουν.

#### α. Ασκήσεις στην πνευματική περιοχή

Ασκήσεις υπάρχουν αρχικά στη σωματική περιοχή. Αλλά ενώ στην ιαπωνική παράδοση κάθε πνευματική άσκηση συνδέεται στενά με μια αντίστοιχη σωματική συμπεριφορά — με σωστή αναπνοή, με κάθισμα σε στάση διαλογισμού κλπ. —, στην Ευρώπη η ψυχοσωματική ενότητα διασπάται σε μεγάλο βαθμό, κι έτσι στη χριστιανική αυτοσυγκέντρωση αναπτύχθηκαν καθαρά πνευματικές μορφές άσκησης. Ως ένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικό παράδειγμα τέτοιων καθαρά πνευματικών ασκήσεων μπορούν να αναφερθούν οι «πνευματικές ασκήσεις» του Ιγνατίου von Loyola<sup>4</sup>. Και αυτός πίστευε στη ριζική μεταστροφή του ανθρώπου με κατάλληλες, προγραμματισμένα εκτελούμενες ασκήσεις. Στόχος είναι η οργάνωση της εσωτερικής σύστασης μέσω της κάθαρσης από τις «ανοργάνωτες ροπές»<sup>5</sup>. Κι εδώ επιβάλλεται, σε πλήρη αντιστοιχία προς τα ιαπωνικά παραδείγματα, η εγκατάλειψη της ατομικής βούλησης. Έτσι λέγεται ευθύς εξαρχής των «προσημειώσεων»: «Για τον ασκούμενο είναι πολύ ωφέλιμο να αρχίσει [113/114] τις ασκήσεις με μεγάλο θάρρος και μεγάλη γενναιοδωρία απέναντι στον δημιουργό του και Κύριο, και να του προσφέρει όλη τη θέλησή του και όλη την ελευθερία του»<sup>6</sup>. Οι πνευματικές ασκήσεις έχουν έτσι στόχο «να υπερβεί καθένας τον εαυτό του και να οργανώσει τη ζωή του, χωρίς ταυτόχρονα να παραδοθεί σε κάποια ροπή, που θα ήταν ανοργάνωτη»<sup>7</sup>.

Ο δρόμος επ' αυτού συνίσταται σε μια αυστηρά καθορισμένη πορεία βύθισης στη ζωή του Χριστού. Ουσιαστικό είναι επίσης ότι αυτή η αναπαράσταση ως «εσωτερική αίσθηση και

<sup>4</sup> Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*. Nach der Übersetzung von A. Feder S.J., εκδ. από τον E. Raitz v. Frentz S.J., Freiburg 1957, 13η έκδ.

<sup>5</sup> Οπ.π., σελ. 24, 31, 39, 99, 100, 103 κ.α.

<sup>6</sup> Οπ.π., σελ. 26.

<sup>7</sup> Οπ.π., σελ. 37.

ανάλωση των πραγμάτων»<sup>8</sup> μπορεί να φθάσει έως τον ύψιστο βαθμό αισθαντικότητας αρχίζοντας από την ακριβή αναπαράσταση του τόπου<sup>9</sup>, περιλαμβάνει την ολότητα των αισθήσεων, όχι μόνο την όραση και την ακοή, αλλά επίσης την οσμή, τη γεύση και την αφή. Έτσι αναφέρεται στις ασκήσεις της πρώτης εβδομάδας κατά τη «θεώρηση υπεράνω της κόλασης»: «Βλέπω με τα μάτια της φαντασίας εκείνη τη βίαιη πυρά και τις ψυχές ως έγκλειστες μέσα σε καιόμενα σώματα. Ακούω με τ' αυτιά μου κλάματα, οδυρμούς, κραυγές ... Οσφραίνομαι με την όσφρηση καπνό, θειάφι, περιττώματα και σάπια πράγματα. Γεύομαι με τη γεύση πικρά πράγματα όπως δάκρυα, λύπη και το σκουλήκι της ηθικής συνείδησης. Αισθάνομαι με την αφή, πώς δηλ. τα πυρά περιβάλλουν τις ψυχές και τις καίνε»<sup>10</sup>. Αλλά επίσης: «Ας οσφρανθεί κανείς και ας γευτεί με την όσφρηση και τη γεύση την απέραντη πραότητα και γλυκύτητα της θεότητας ...»<sup>11</sup>.

Το αποτέλεσμα αυτών των ασκήσεων, που γίνονται με αυστηρό κανονισμό κάτω από την παρακολούθηση ενός καθοδηγητή, είναι η κατάσταση μιας πλήρους ψυχικής εξισορρόπησης, [114/115] όπου «βρίσκομαι τρόπον τινά σε ισορροπία»<sup>12</sup>, όπου «στέκω ατάραχος απέναντι σε όλα τα δημιουργημένα πράγματα»<sup>13</sup>. Είναι μια ψυχική κατάσταση στην οποία κάθε ατομική θέληση έχει τόσο απομακρυνθεί, «ώστε από μέρους μας δεν θέλουμε την υγεία περισσότερο από την αρρώστια, τον πλούτο περισσότερο από τη φτώχεια, την τιμή περισσότερο από την ατιμία, μια μακρόχρονη ζωή περισσότερο από μια σύντομη και ούτω καθεξής για όλα τα υπόλοιπα πράγματα»<sup>14</sup>. Εδώ πρόκειται λοιπόν πάλι για την κατάσταση μιας, με το πλήρες νόημα της λέξης, αταραξίας, όπου η ατομική θέληση σωπαίνει και ο άνθρωπος «ταπεινωμένος» έχει εγκαταλειφθεί εντελώς στη θεϊκή θέληση.

Αλλά σημαντικό είναι πάλι, το πώς αυτή η κατάσταση της πλήρους εσωτερικής ισορροπίας επανασυνδέεται με την ενεργό ζωή, αφού καθιστά τον άνθρωπο ικανό να προβαίνει σε μια «ορθή και καλή επιλογή»<sup>15</sup>, και μάλιστα όχι μόνο όταν πρόκειται για τελεσίδικες και αμετάθετες επιλογές, όπως εκείνες για γάμο και ιεροσύνη, αλλά και για τις μεταβαλλόμενες επιλογές, όπως είναι αυτές που αφορούν τη συναναστροφή με χρονικά αγαθά.

Ανεξάρτητα από αυτές τις μορφές πνευματικών ασκήσεων, που προέρχονται από τη χριστιανική παράδοση και συνδέονται μ' αυτήν (για τις οποίες ο Ιγνάτιος von Loyola αποτελεί μόνο ένα παράδειγμα), μερικές άλλες μορφές διαλογισμού που επικράτησαν τελευταία προερχόμενες από τον ινδικό κόσμο, βρήκαν σ' εμάς μεγάλη διάδοση, όμως δεν μπορούμε εδώ να υπεισέλθουμε περισσότερο σ' αυτές. Μόνο με πολλή προσοχή θα επισημάνουμε ότι αυτές οι ασκήσεις, διανθισμένες συχνά με αρκετή διαφήμιση, χάνουν το νόημα τους όταν εκτελούνται μόνο για την προαγωγή [115/116] της επίδοσης και όχι για την αφύπνιση της εσωτερικής ελευθερίας<sup>16</sup>.

<sup>8</sup> Οπ.π., σελ. 25.

<sup>9</sup> Οπ.π., σελ. 51, 70, 75, 78, 86 κ.α.

<sup>10</sup> Οπ.π., σελ. 61.

<sup>11</sup> Οπ.π., σελ. 81.

<sup>12</sup> Οπ.π., σελ. 103.

<sup>13</sup> Οπ.π., σελ. 39, σύγκρ. και 103.

<sup>14</sup> Οπ.π., σελ. 39, σύγκρ. 93, 97, 103.

<sup>15</sup> Οπ.π., σελ. 102.

<sup>16</sup> Σύγκρ. κόμη Dürckheim U., σελ. 237.

*β) Ασκήσεις στη σωματική περιοχή*

Χωρίς να εκφέρω — ήδη εξαιτίας έλλειψης επαρκούς προσωπικής εμπειρίας — μια τελειωτική κρίση για τις ασκήσεις που περιορίζονται στην καθαρά πνευματική περιοχή, μου φαίνεται εντούτοις ότι οι ασκήσεις που συνδέονται με μια ορισμένη σωματική δραστηριότητα έχουν το μεγάλο προτέρημα στα πλαίσια της παρούσας προβληματικής, ότι σ' αυτές η εσωτερική μεταλλαγή του ανθρώπου πραγματοποιείται ευκολότερα, με μια πράξη που φανερώνεται αισθητά στον εξωτερικό κόσμο, και ελέγχεται ακριβέστερα, από όσο ένα εσωτερικό ψυχικό γεγονός, που είναι πάρα πολύ δύσκολο να ελεγχθεί.

Εδώ πάλι διακρίνονται δύο διαφορετικοί βασικοί τύποι. Στον ένα ανήκουν συγκεκριμένες ασκήσεις σωματικών ικανοτήτων, κατά τις οποίες ελέγχεται η άριστη εκτέλεση, και ο ασκούμενος μπορεί να αισθανθεί έντονα τη χαρά που συνοδεύει την επιτυχή κίνηση. Πρόκειται εδώ, για να το τονίσουμε με λίγα λόγια, όχι πια για τις σωματικές ασκήσεις σε γυμναστήριο ή στο σπορ, με τις οποίες — για οποιουδήποτε κάθε φορά λόγους — αποβλέπουμε στη διάπλαση ενός υγιούς και ικανού σώματος<sup>17</sup>, αλλά αποκλειστικά για τις ασκήσεις που επιδιώκουν, με τη βοήθεια συγκεκριμένων σωματικών τρόπων συμπεριφοράς, την εσωτερική μεταβολή του ανθρώπου, το πέρασμα στην αταραξία και στην ελευθερία. Πόσο αντανακλά αυτό γενικά στην κατανόηση των σωματικών ασκήσεων, δεν μπορεί πλέον εδώ να συζητηθεί.

Ανάμεσα σ' αυτές τις ασκήσεις σωματικού τρόπου συμπεριφοράς κατέχουν η «βασική άσκηση» της ορθής στάσης, [116/117] όπως την ανέπτυξε ο κόμης Dürckheim<sup>18</sup>, και εκείνη της φυσικής αναπνοής<sup>19</sup> μια βασική θέση. Συγκριτικά θα μπορούσαμε να αναφερθούμε στην ιαπωνική άσκηση της ακίνητης στάσης κατά τον διαλογισμό, στο λεγόμενο Zazen. Εδώ εντάσσονται επίσης οι ασκήσεις ξιφασκίας και τοξοβολίας. Γενικά μιλάμε για τέχνες, ακόμα και όταν αυτές δεν εξαντικειμενικεύονται σε ένα ορατό έργο τέχνης, αλλά συνίστανται στην ίδια την τέλεια εξάσκηση. Εδώ συμβαίνει πάντα η εσωτερική μεταστροφή και κάθαρση, ως συνέπεια της αδιάσπαστης ενότητας σωματικού και ψυχικού, άμεσα, με τη σωματική επίδοση που οδηγείται σε τελειότητα. Εξάλλου πρέπει να παρατηρήσουμε ότι αυτές οι ασκήσεις «με το αληθινά ανθρώπινο νόημα τους αδικούνται, εάν θεωρηθούν αποκλειστικά ως σωματικές ασκήσεις, που υπηρετούν την υγεία ή την επαύξηση της δύναμης για επιδόσεις»<sup>20</sup>. Γι' αυτό πρέπει οι ασκήσεις αυτές, που στοχεύουν στην επίτευξη μιας εσωτερικής στάσης, να διακριθούν με σαφήνεια από την προπόνηση, που αποβλέπει σε ολοένα υψηλότερες επιδόσεις, διότι εδώ η προσοχή στρέφεται αποκλειστικά στην επιτυχία και όχι στην εσωτερική στάση, που καθιστά δυνατή την επιτυχία. Αυτό δεν αποκλείει ότι έμμεσα αναγνωρίζεται η σημασία της εσωτερικής στάσης στην επιδίωξη της επιτυχίας και επιχειρείται η εκμετάλλευσή της.

*γ) Ασκήσεις σχετικές με κάποιο έργο τέχνης*

<sup>17</sup> Σύγκρ. παραπάνω, σελ. 39, 44-5.

<sup>18</sup> U. σελ. 191 κ.εξ., J. σελ. 40 κ.εξ.

<sup>19</sup> U. σελ. 193 κ.εξ.

<sup>20</sup> U. σελ. 197.

Πρέπει να διαχωρισθούν πάλι οι ασκήσεις ικανοτήτων, οι οποίες σχετίζονται με την παραγωγή ενός εξωτερικού έργου, τις οποίες μπορούμε να χαρακτηρίσουμε με έμφαση (και με ένα νόημα που θα διασαφηνισθεί παρακάτω) ως τέχνες. Σε διάκριση προς τις προαναφερθείσες τέχνες, οι οποίες σχετίζονται με τον ίδιο τον άνθρωπο, περιορίζονται στην ολοκλήρωση της πράξης [117/118] τους, «πληρούνται» κατά τη στιγμή της επιτέλεσης και δεν αφήνουν στο περιβάλλον τους καθόλου ίχνη, εδώ η προσοχή απομακρύνεται εντελώς από τον άνθρωπο και κατευθύνεται στο επιτελούμενο έργο, που αποδεσμεύεται απ' αυτόν και εξακολουθεί να υφίσταται πέρα από το γεγονός της δημιουργίας. Αυτές οι ασκήσεις υπερέχουν απέναντι στις προαναφερθείσες, κατά το ότι εδώ η ανάπτυξη δεν σταματά σε μια επιτυχή εκτέλεση, που στη συνέχεια επαναλαμβάνεται πάντα από την αρχή, αλλά προχωρεί σε μια ατέρμονη προσπάθεια για ένα νέο, τελειότερο έργο τέχνης, στο ανοιχτό μέλλον, με πάρα πολύ περισσότερες δυνατότητες ανάπτυξης. Παράλληλα, μέσα από την οπτική γωνία της ενασκούμενης εσωτερικής ελευθερίας, φαίνεται να υπερέχουν εκείνες οι ασκήσεις, οι οποίες — σε αντιστοιχία προς τις παραπάνω συνθήκες — με την ακρίβεια της εκτέλεσης και γενικά με ένα μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας θέτουν αυστηρότερες απαιτήσεις στη συγκέντρωση της προσοχής. Κυρίως σ' αυτό τον τύπο ασκήσεων, που αφορά ορισμένες τέχνες σχετιζόμενες με ένα μόνιμα διατηρούμενο έργο τέχνης, πρόκειται να γίνει εδώ λόγος.

#### 4. Μερικά παραδείγματα

Σχετικά με το ερώτημα, ποιες τέχνες είναι κατεξοχήν κατάλληλες, με βάση τούτο το σημείο αναφοράς, για τη σωστή άσκηση, πρέπει να περιορισθώ σε λίγες αφοριστικές διευκρινίσεις. Όποιος έχει την τύχη να μπορεί να παίζει ένα μουσικό όργανο, αυτός έχει, εφόσον ασκείται τακτικά και συγκεντρωμένα, μια ιδιαίτερα ευνοϊκή δυνατότητα. Όταν ο Wilhelm von Humboldt έγραφε καθημερινά ένα σονέτο, αυτό ασκούσε σ' αυτόν την ίδια λειτουργία της εσωτερικής συγκέντρωσης, και αυτή ακριβώς η ανάγκη, να συνθέσει τις σκέψεις στην αυστηρή μορφή ενός σονέτου, είναι ένα καλό παράδειγμα μιας τέτοιας άσκησης. Ο παλαιός κανόνας του συγγραφέα, «nulla dies sine linea», δεν σχετίζεται καθόλου με τη φιλοπονία, η οποία αποσκοπεί στον πολλαπλασιασμό της ποσότητας των γραμμένων, αλλά με την ίδια την τέχνη της γραφής, η οποία διατηρείται μόνο εάν [118/119] ασκείται καθημερινά, όπως ακριβώς λέγεται και για τον πιανίστα, ότι (ίσως μόνο γι' αυτόν τον ίδιο αισθητά) χάνει αμέσως ικανότητα, όταν κατά την καθημερινή άσκηση παρεμβάλλεται μια διακοπή.

Επιλέγοντας μέσα από πολλές μαρτυρίες από την περιοχή της καλλιτεχνικής δημιουργίας θα αναφέρω εδώ, προς διευκρίνιση και επιβεβαίωση, μια ιδιαίτερα ωραία μαρτυρία του Strawinsky. Αυτός γράφει στα απομνημονεύματά του: «Για μένα ως συνθέτη, η σύνθεση είναι μια καθημερινή ασχολία, την οποία καλούμαι να εκπληρώσω. Όπως κάθε όργανο καταστρέφεται, αν δεν διατηρείται σε κατάσταση διαρκούς χρήσης, έτσι ξεπέφτουν και ναρκώνονται οι ικανότητες του συνθέτη, αν δεν προσπαθεί να τις ασκεί συνεχώς και με αφοσίωση. Ο ανειδίκευτος νομίζει ότι για να είναι κάποιος δημιουργικά δραστήριος, πρέπει να περιμένει κάποια έμπνευση, αλλά αυτό είναι πλάνη ... Η δύναμη ξεδιπλώνεται μόνο αν ενεργοποιηθεί με προσπάθεια, και αυτή η προσπάθεια είναι η εργασία. Όπως η όρεξη έρχεται με το φαγητό, έτσι η εργασία φέρνει την έμπνευση»<sup>21</sup>.

Θυμίζω επίσης τα λόγια του Weinheber: «Δεν υπάρχει καμιά άλλη ηδονή από τη βαθιά

<sup>21</sup> Igor Strawinsky, *Leben und Werk* — von ihm selbst. Zürich - Mainz 1957, σελ. 160.

μαγεία του βαθυστόχαστου λόγου, όπου οφείλεις υπακοή»<sup>22</sup>. Τούτο ακούγεται ίσως κάπως παθιασμένο, ίσως επίσης κάπως αυτοσυνείδητο, αλλά η «υπακοή», η υποταγή στον ακριβή λόγο, αφορά ακριβώς την υπόθεση της άσκησης για την οποία μιλούμε· διότι ο ποιητής μισεί, για να ξαναθυμηθούμε τη φράση του Rilke που ήδη αναφέραμε παραπάνω<sup>23</sup>, το «περίπου», τον λόγο που δεν πέτυχε την έσχατη ακρίβεια, και η βαθιά ηδονή, για την οποία γίνεται εδώ λόγος, είναι η ευτυχία της εμβιούμενης ύστερα από κοπιώδη προσπάθεια επιτυχίας. [119/120]

Ένα, ίσως ακόμα καλύτερο, παράδειγμα μιας τέτοιας άσκησης από τον χώρο της γλώσσας είναι η συνεχώς επαναλαμβανόμενη μεταφραστική προσπάθεια ενός ξενόγλωσσου κειμένου — στην καλύτερη περίπτωση ενός ποιήματος —, επανάληψη που αποσκοπεί στην έσχατη ακριβολογία. Σημαντικό είναι εδώ ότι η άσκηση εφαρμόζεται πάνω στο γραπτά αρθρωμένο κείμενο: διότι αντίθετα από τον προφορικό λόγο, ο οποίος γρήγορα εξαφανίζεται, ο γραπτός λόγος προσφέρει τη δυνατότητα να επανέρχεται κανείς επανειλημμένα σ' αυτόν και υπομο-  
νετικά να τον βελτιώνει.

Όλα αυτά μπορούν να είναι μόνο νύξεις. Όσο δεν έχουμε ακόμα αναπτύξει τύπους άσκησης διαρθρωμένους με βάση τη δική μας παράδοση, πρέπει καθένας να αναζητά και να βρίσκει μέσα στο περιβάλλον του τους κατάλληλους γι' αυτόν τύπους άσκησης. Εάν μου επιτρέπεται, εξαιτίας της μη πειστικότητας των παραπάνω παραδειγμάτων, να ανατρέξω (και μόνο πάρα πολύ διστακτικά) σε δικές μου εμπειρίες, θα αναφέρω τον αδιάλειπτο, τον καθημερινά επαναλαμβανόμενο μόχθο πάνω στην τέχνη της ακριβόλογης περιγραφής<sup>24</sup>, όπως τον δοκιμάζουμε αρχικά σε αντικείμενα του αισθητού κόσμου, π.χ. σε ταξιδιωτικές εικόνες, έπειτα όμως — και προπάντων εκεί — στην ανάλυση λεπτών ψυχικών φαινομένων. Εάν εδώ αρχίζουν, με τον τεταμένο μόχθο για σωστό λόγο, να γίνονται σιγά-σιγά ορατά τα καθαρά περιγράμματα του αρχικά εκλαμβανόμενου ως ασύλληπτου, τότε διαπλάθεται ταυτόχρονα εκείνη η εσωτερική συγκέντρωση, την οποία γνωρίσαμε ως προϋπόθεση της εσωτερικής ελευθερίας. [121/122]

<sup>22</sup> Josef Weinheber, *Sämtliche Werke*, εκδ. από τον J. Nadler και τον H. Weinheber, Salzburg 1953 κ.εξ., 2ος τόμ., σελ. 119.

<sup>23</sup> Σύγκρ. παραπάνω, σελ. 62-3.

<sup>24</sup> Σύγκρ. Otto Friedrich Bollnow, *Das Doppelgesicht der Wahrheit*, Stuttgart 1975, κεφ. VI: «Die Beschreibung als Mittel der Erkenntnis», σελ. 121 κ.εξ.