

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ ΣΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΚΟΣΜΟ

Αρχιτεκτονικές προσεγγίσεις στο διαλογισμό



Επιμέλεια:

Επιβλέπων Καθηγητής:

Τζιάσιου Αγγελική - Πενθερουδάκης Μάρκος

Ουγγρίνης Κωνσταντίνος - Αλκέτας

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν στην ολοκλήρωση αυτής της ερευνητικής εργασίας και στη διαδρομή μας ως φοιτητές.

Ιδιαίτερη ευγνωμοσύνη οφείλουμε στον καθηγητή μας, κ. Κωνσταντίνο-Άλκετα Ουγγρίνη, για την εμπιστοσύνη, την καθοδήγηση και την πολύτιμη στήριξή του καθ' όλη τη διάρκεια της φοιτητικής μας ζωής.

Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε τη φίλη μας, Βάσω Κανελλοπούλου, για την αδιάκοπη ψυχολογική της υποστήριξη και την αμέριστη παρότρυνσή της να μην πτοούμαστε, δίνοντάς μας δύναμη να ολοκληρώσουμε τη σχολή με αισιοδοξία.

Ένα θερμό ευχαριστώ απευθύνουμε στον φίλο μας, Κωνσταντίνο Καραμπακάκη, για τις πολύτιμες και σχολαστικές διορθώσεις του — με τρόπο που μόνο εκείνος μπορεί.

Εκφράζουμε βαθιά ευγνωμοσύνη στους γονείς μας για την αμέριστη στήριξη και αγάπη τους όλα αυτά τα χρόνια, κρατώντας μέσα μας τη μνήμη των μητέρων μας που συνεχίζουν να μας εμπνέουν.

Τέλος, ευχαριστούμε όλους τους φίλους μας που υπήρξαν συνοδοιπόροι σε αυτή τη διαδρομή, για τις όμορφες στιγμές που μοιραστήκαμε και για τα εποικοδομητικά τους σχόλια που συνέβαλαν στην ολοκλήρωση της εργασίας.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ ΣΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΚΟΣΜΟ

Αρχιτεκτονικές προσεγγίσεις στο διαλογισμό

Επιμέλεια :

Τζιάσιου Αγγελική - Πενθερουδάκης Μάρκος

Επιβλέπων Καθηγητής:

Ουγγρίνης Κωνσταντίνος - Αλκέτας

Σεπτέμβριος 2025

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα ερευνητική εργασία εξετάζει τη σχέση μεταξύ αρχιτεκτονικής και διαλογισμού, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο τα χωρικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν τη νοητική και αισθητηριακή εμπειρία του διαλογιζόμενου. Μελετώνται τόσο οι θεωρητικές βάσεις και μορφές του διαλογισμού σε διάφορες θρησκευτικές και πολιτισμικές παραδόσεις, όσο και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του χώρου που ενισχύουν την πρακτική του, όπως το φως, ο ήχος, η υφή, το χρώμα και η δομή.

Η εργασία αξιοποιεί βιβλιογραφικές και διαδικτυακές πηγές για να αναδείξει την επίδραση του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού στην ψυχολογική κατάσταση του χρήστη, δίνοντας έμφαση στη δημιουργία περιβάλλοντος που ευνοεί τη συγκέντρωση, την ηρεμία και την ενσυνειδητότητα. Επιχειρείται μια διεπιστημονική προσέγγιση που συνδυάζει στοιχεία από την αρχιτεκτονική, την ψυχολογία, τη φιλοσοφία και τις νευροεπιστήμες.

Το τελικό συμπέρασμα είναι ότι ο αρχιτέκτονας καλείται να ενσωματώσει εργαλεία σχεδιασμού που δεν υπηρετούν μόνο την αισθητική, αλλά και την ψυχική υγεία και ευεξία του ατόμου, προσφέροντας χωρικές εμπειρίες οι οποίες υποστηρίζουν ουσιαστικά τη διαλογιστική διαδικασία.

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	13
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	13
ΜΕΘΟΔΟΣ.	14
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ	17
ΟΡΙΣΜΟΣ – ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ _____	19
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ – ΙΣΤΟΡΙΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ _____	22
ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ _____	28
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ (CONCENTRATIVE MEDITATION)	29
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ (MINDFULNESS MEDITATION)	32
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ _____	35
ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ & ΧΩΡΟΣ	41
ΦΩΣ _____	45
ΥΦΕΣ – ΥΛΙΚΑ _____	51
ΧΡΩΜΑΤΑ _____	55
ΗΧΟΣ _____	59
ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ _____	63
ΘΕΑΣΕΙΣ _____	67
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ _____	70
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	79
ΦΩΤΙΣΜΟΣ _____	83
CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΩΤΙΣΜΟΣ	83
MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΩΤΙΣΜΟΣ	84

ΥΦΕΣ-ΥΛΙΚΑ	87
CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΦΕΣ - ΥΛΙΚΑ87
MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΦΕΣ - ΥΛΙΚΑ88
ΧΡΩΜΑΤΑ	91
ΗΧΟΙ	93
CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΧΟΙ93
MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΧΟΙ.94
ΔΟΜΗ	97
CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΟΜΗ.97
MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΟΜΗ98
ΘΕΑΣΕΙΣ	101
CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΘΕΑΣΗ	101
MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΘΕΑΣΗ	102
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ	105

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί και να προσδιοριστεί η επίδραση του χώρου στην αισθητηριακή και ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, με στόχο την καλύτερη προετοιμασία του για την πρακτική του διαλογισμού. Η έρευνα επιχειρεί να αναδείξει τη δυναμική σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον του, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο η αρχιτεκτονική μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία συνθηκών που ενισχύουν την εσωτερική γαλήνη και την πνευματική συγκέντρωση.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Αντικείμενο της παρούσας ερευνητικής εργασίας αποτέλεσε η διερεύνηση ενός πλέγματος θεμάτων που συνδέουν τον διαλογισμό με τον χώρο, με στόχο την κατανόηση της σημασίας του περιβάλλοντος στη διαλογιστική εμπειρία. Ειδικότερα, η μελέτη επικεντρώνεται:

- Στις βασικές αρχές που διέπουν τον διαλογισμό και στις διαφορετικές προσεγγίσεις του. Η έρευνα εξετάζει τις ποικίλες μορφές της πρακτικής, επιχειρώντας μια σφαιρική προσέγγιση της δομής και των θεμελιωδών αρχών που την χαρακτηρίζουν σε παγκόσμια κλίμακα.
- Στα ποιοτικά χαρακτηριστικά του χώρου όπου πραγματοποιείται η διαλογιστική πρακτική, και στη συμβολή τους στη δημιουργία κατάλληλων συνθηκών ηρεμίας και συγκέντρωσης.
- Στη σχέση του διαλογιζόμενου με το περιβάλλον και στις αλληλεπιδράσεις που αναπτύσσονται, εξετάζοντας πώς ο χώρος μπορεί να επηρεάσει τις αισθήσεις, τη συναισθηματική κατάσταση και τη σωματική χαλάρωση του ατόμου.
- Στην επίδραση της αρχιτεκτονικής στη διαμόρφωση συνθηκών που ευνοούν και υποστηρίζουν τη διαλογιστική διαδικασία.

Συνολικά, η μελέτη εστιάζει όχι μόνο στο “τι” είναι ο διαλογισμός, αλλά και στο “πώς” το αρχιτεκτονικό πλαίσιο μπορεί να τον υποστηρίξει και να αναβαθμίσει την εμπειρία του.

ΑΠΕΝΑΝΤΙ

- 1 | Στιγμή ηρεμίας μέσα στη
μεγαλοπρέπεια της φύσης, Königssee
Lake, Bavaria, Germany

ΜΕΘΟΔΟΣ

Το ερευνητικό υλικό συλλέχθηκε από πληθώρα πηγών:

- βιβλιογραφία, κυρίως ξενόγλωσση, που εστιάζει σε θέματα ψυχολογίας, διαλογισμού, ευεξίας (well-being), υγείας, αρχιτεκτονικής και φιλοσοφίας,
- διαδικτυακές πηγές, όπως ερευνητικές και διδακτορικές εργασίες, επιστημονικά άρθρα και δημοσιεύσεις,
- επιλεγμένο οπτικό υλικό (φωτογραφίες και παραδείγματα χώρων) το οποίο συμβάλλει στην τεκμηρίωση και ενίσχυση των συμπερασμάτων.

Η εργασία δομείται σε τρία βασικά μέρη:

- Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μια προσπάθεια αποσαφήνισης της έννοιας του διαλογισμού και των μορφών που αυτός μπορεί να λάβει, μέσα από τη συγκριτική ανάλυση διαφορετικών θεωρητικών και πρακτικών προσεγγίσεων. Παρουσιάζονται τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που συνοδεύουν τη διαλογιστική διαδικασία και αναλύονται οι χωρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες που ενισχύουν την αποτελεσματικότητα της πρακτικής.
- Στο δεύτερο κεφάλαιο εξετάζονται τα εργαλεία που διαθέτει ο αρχιτέκτονας κατά τον σχεδιασμό ενός χώρου, καθώς και η επίδραση που αυτά ασκούν στην ψυχολογία και φυσιολογία του χρήστη. Ειδικότερα, αναλύονται η σημασία του φωτός, του ήχου, του χρώματος, της υφής, της χωρικής δομής και οργάνωσης, καθώς και της θέας, ως καθοριστικών παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική εμπειρία.
- Στο τρίτο κεφάλαιο εξάγονται συμπεράσματα που αφορούν τις ιδιαίτερες απαιτήσεις των χώρων διαλογισμού. Διερευνάται ο τρόπος με τον οποίο ο αρχιτέκτονας μπορεί να αξιοποιήσει τα παραπάνω εργαλεία, ώστε να διαμορφώσει ιδανικές χωρικές συνθήκες, προσαρμοσμένες στις ανάγκες κάθε μορφής διαλογιστικής πρακτικής.

Με βάση τα παραπάνω, η εργασία φιλοδοξεί να συμβάλει σε μια βαθύτερη κατανόηση της σχέσης χώρου και διαλογισμού, αναδεικνύοντας τον τρόπο με τον οποίο η αρχιτεκτονική μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ενίσχυσης της ψυχολογικής ισορροπίας, της σωματικής χαλάρωσης και της πνευματικής ανάπτυξης.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ



2 | Yunlong Mountain Meditation Hotel, Xuzhou, China (gad, 2022)

“Mind is the forerunner of all (evil) conditions. Mind is their chief, and they are mind-made. If, with an impure mind, one speaks or acts, then suffering follows one. Even as the cart wheel follows the hoof of the ox. Mind is the forerunner of all (good) conditions. Mind is their chief, and they are mind-made. If, with a pure mind, one speaks or acts, Then happiness follows one like a never-departing shadow.”

Gotama Buddha,

(Dhammapada, στίχοι 1–2, μτφρ. Byrom, 1993).

“Ο νους είναι ο προπομπός όλων των (κακών) καταστάσεων· ο νους είναι ο κύριος, και αυτές είναι νοητές. Αν με ακάθαρμο νου μιλήσει ή πράξει κάποιος, τότε η οδύνη τον ακολουθεί... Αν με καθαρό νου μιλήσει ή πράξει κάποιος, τότε η ευτυχία τον ακολουθεί σαν σκιά που ποτέ δεν φεύγει.”

(Μετάφραση των συγγραφέων)

ΟΡΙΣΜΟΣ – ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η έννοια του διαλογισμού (meditation) είναι δύσκολο να ερμηνευθεί με ένα μοναδικό τρόπο, καθώς αποτελεί μια απόλυτα προσωπική, υποκειμενική, βιωματική εμπειρία. Κατά συνέπεια ο καθένας από εμάς την αντιλαμβάνεται διαφορετικά (Burns, 1966). Υπάρχει πλήθος διαφορετικών ορισμών και περιγραφών του διαλογισμού, κάτι που ενώ επιτρέπει την πολύπλευρη προσέγγιση του φαινομένου εννοιολογικά και σημασιολογικά, ταυτόχρονα δυσχεραίνει την κατανόηση του πλήρως και αντικειμενικά.

Η λέξη “meditation” προέρχεται από τη λατινική λέξη “meditatio”, η οποία σημαίνει “σκέφτομαι, στοχάζομαι, συλλογίζομαι” (Oxford University Press, n.d.). Η ετυμολογική καταγωγή του ανάγεται στο λατινικό ρήμα “meditari” (Merriam-Webster, n.d.) το οποίο αρχικά σήμαινε “μετρώ” ή “εξετάζω εις βάθος” (Harper, n.d.). Η λέξη εισήλθε στην αγγλική γλώσσα κατά τον ύστερο Μεσαίωνα, γύρω στον 14ο αιώνα, αρχικά για να περιγράψει πρακτικές στοχασμού ή διαλογισμού, κυρίως με θρησκευτικές ή πνευματικές συνδηλώσεις (Encyclopaedia Britannica, n.d.). Σταδιακά, ο όρος διευρύνθηκε για να περιλαμβάνει όχι μόνο τον θρησκευτικό στοχασμό αλλά και γενικότερες πρακτικές που επικεντρώνονται στην πνευματική ηρεμία και επίγνωση.

Στην ελληνική γλώσσα, η ετυμολογική ρίζα της λέξης προέρχεται από το ρήμα “μέδομαι” το οποίο σημαίνει προνοώ, μελετώ, διαλογίζομαι και φροντίζω, καθώς και επινοώ, μηχανεύομαι. Και οι δύο παραπάνω λέξεις προέρχονται από την πρωτο-ινδο-ευρωπαϊκή ρίζα “med-“, η οποία σημαίνει υπολογίζω, συμβουλεύω, θεραπεύω (Harper, n.d.). Στα ινδουιστικά και βουδιστικά



3 | Botanica Meditation Centre, Hefei, China (HAS design and research, 2022)



4 | Chapel of Music, Qinhuangdao, China (Vector Architects, 2023)

θρησκευτικά κείμενα, όπου η έννοια του διαλογισμού είναι ιδιαιτέρως σημαντική, η λέξη που χρησιμοποιείται είναι “jhāna” ή “dhyāna”, και η δύο προερχόμενες από την σανσκριτική ρίζα “dhyai”, που σημαίνει σκέφτομαι, αναλογίζομαι, διαλογίζομαι (Monier-Williams, 1899).

Ο διαλογισμός μπορεί να οριστεί ως μια επαναλαμβανόμενη άσκηση πνευματικής συγκέντρωσης κατά την οποία το άτομο στρέφει την προσοχή ή την επίγνωση του σε ένα αντικείμενο, έννοια, ήχο, εικόνα ή εμπειρία και παρόλο που συνειδητοποιεί το περιεχόμενο της σκέψης του, είτε αποστασιοποιείται από αυτό, είτε το αγνοεί. Σκοπός αυτού είναι μέσω μιας εμπειρίας πολύ ξεκούραστης, ήσυχης αλλά με αυξημένη εγρήγορση, να αποκτηθεί μεγαλύτερη πνευματική, βιωματική, υπαρξιακή ενόραση ή να επιτευχθεί βελτιωμένη ψυχολογική ευεξία (West, 2016). Ακόμη, απώτερος στόχος του διαλογισμού είναι η βελτίωση του ελέγχου των



5 | Saint Joseph in the Woods, Ritten, Italy (Messner Architects, 2017)

νοητικών διαδικασιών, η προαγωγή της πνευματικής ευεξίας και η ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η ηρεμία, η συγκέντρωση και η διαύγεια (Walsh & Shapiro, 2006). Η διαλογιστική εμπλέκεται σε πολλές κυρίαρχες γνωστικές λειτουργίες, όπως η αντίληψη ή η κατανόηση, ενώ επηρεάζει και την καθημερινότητα του ατόμου συμβάλλοντας στην διαμόρφωση διαφορετικής προσέγγισης στη λύση προβλημάτων, τη λήψη αποφάσεων, ακόμη και τη μάθηση (Rips, 1990). Η παραπάνω διαδικασία επιτυγχάνεται με τη βαθιά χαλάρωση και συγκέντρωση, την αποστασιοποίηση από πιθανές σκέψεις και εξωτερικά ερεθίσματα από τη συνειδητότητα του υποκειμένου, και συχνά χαρακτηρίζεται ως γαλήνια (Jevning et al., 1992). Οι Shiraevn και Levy (2015/2018, p. 275) αναφέρουν ότι *“Ο διαλογισμός είναι μια σιωπηλή και χαλαρωτική κατάσταση ηρεμίας στην οποία το άτομο επιτυγχάνει την ενοποίηση σκέψεων, αντιλήψεων και στάσεων. Συνήθως αυτή η κατάσταση επιτυγχάνεται με τη βοήθεια μιας συγκεκριμένης αρχής ή πεποίθησης. Οι άνθρωποι που διαλογίζονται περιγράφουν συχνά αυτή την εμπειρία ως ένα είδος απελευθέρωσης από τον εαυτό τους ή ως μια διεύρυνση της συνειδητής επίγνωσης”*.

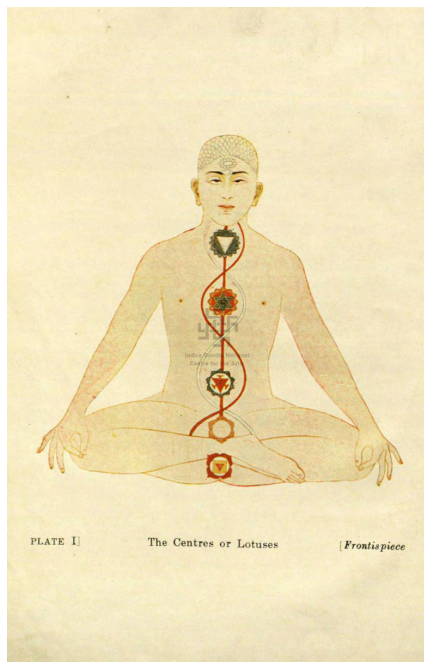


6, 7 | Providencia Chapel,
Monterrey, Mexico (S-AR, 2019)

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ – ΙΣΤΟΡΙΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

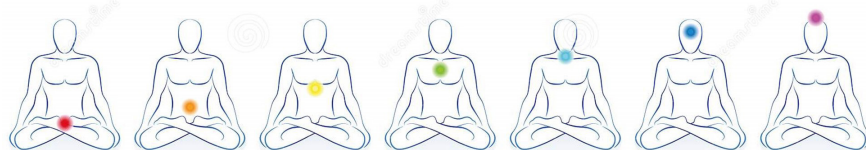
Ο διαλογισμός ασκείται με διάφορες μορφές για 2500 χρόνια και πιθανώς για πολύ περισσότερο. Είναι εντυπωσιακό ότι αυτές οι διαφορετικές πρακτικές έχουν διατηρηθεί για τόσο καιρό και σε τόσους πολλούς διαφορετικούς πολιτισμούς σε ολόκληρη την υφήλιο. Παρόλα αυτά, όλες οι διαφορετικές πρακτικές παρουσιάζουν σύγκλιση τόσο στις επιδιώξεις τους όσο και στον τρόπο υλοποίησης τους (Ospina et al., 2007). Πολλές θρησκείες και παραδόσεις σχετίζονται με την θεωρία και την εφαρμογή του διαλογισμού, με τον δικό της τρόπο η κάθε μία, και σε διαφορετικό βαθμό.

Στην ασιατική ήπειρο, σημαντικότερη, και αρχαιότερη, αυτών των πρακτικών, είναι αυτή της ινδουιστικής φιλοσοφίας και των διδασκαλιών της γιόγκα. Σύμφωνα με αυτή, κάθε άνθρωπος διαθέτει μια σειρά από ανεπαίσθητα ψυχικά αισθητήρια όργανα και μια ιδιαίτερη δύναμη που ονομάζεται Kundalini, τα οποία βρίσκονται στη βάση της σπονδυλικής στήλης (Eliade, 1958). Στην Kundalini γιόγκα, ο διαλογιστής εστιάζει την προσοχή σε αυτή την πηγή ενέργειας και μέσω της συγκέντρωσης, την διεγείρει. Στη συνέχεια, η ενέργεια



8 | “Centres or Lotuses”, frontpiece του βιβλίου *The serpent power* (Avalon Arthur, 1974)

Root Chakra Sacral Chakra Solar Plexus Heart Chakra Throat Chakra Third Eye Crown Chakra



Mūlādhāra



Svādhisthāna



Manipūra



Anāhata



Viśuddha



Ājñā



Sahasrāra

9 | Τα επτά Chakras είναι ενεργειακά κέντρα που βρίσκονται σε συγκεκριμένα σημεία σε ευθεία με τη σπονδυλική στήλη.

πιστεύεται ότι ταξιδεύει στη σπονδυλική στήλη μέσω “έξι κέντρων” ή “chakra”, προκαλώντας σε κάθε στάδιο μια υψηλότερη κατάσταση ενσυνειδητότητας. Τελικά, φτάνει στο έβδομο chakra (το chakra του στέμματος) όπου ο διαλογιστής επιτυγχάνει μια κατάσταση απόλυτου διαφωτισμού (West, 2016).

Γενικά, οι πρακτικές της ινδουιστικής προσέγγισης επικεντρώνονται στην νοητική συγκέντρωση. Αυτό πραγματοποιείται μέσω του ελέγχου της αναπνοής, της εστιασμένης προσοχής σε μια εικόνα/θέαση/αντικείμενο, έναν επαναλαμβανόμενο ήχο ή mantra, δηλαδή ήχο σε μορφή λέξης με ιερό περιεχόμενο, μιας σειράς κινήσεων και σωματικών ασκήσεων (Goleman & Ram Dass, 1988). Σκοπός αυτής της πρακτικής είναι ο καλύτερος έλεγχος του σώματος αλλά και του μυαλού. Αυτή η μορφή διαλογισμού κατατάσσεται στην κατηγορία των διαλογιστικών πρακτικών που εστιάζουν στον έλεγχο της προσοχής (Ireland, 2012).

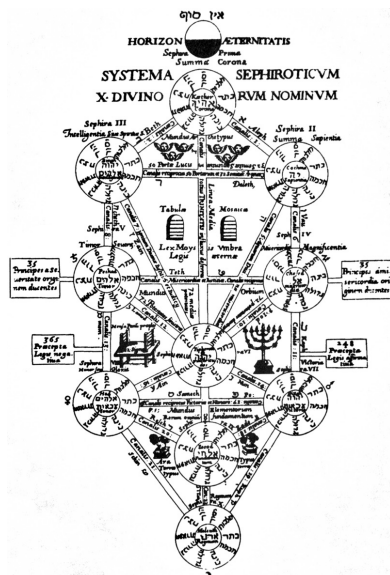
Μια δεύτερη, εξίσου σημαντική πρακτική διαλογισμού, προέρχεται από τη βουδιστική φιλοσοφία. Η συγκεκριμένη παράδοση, διακρίνεται για τρεις θεμελιώδεις διαλογιστικές πρακτικές: αυτή του διαλογισμού ενσυνειδητότητας (mindfulness meditation), του διαλογισμού ενόρασης (vipassana) και του διαλογισμού Zen (zen). Οι δύο πρώτες μορφές, κατατάσσονται στις επονομαζόμενες ενορατικές μορφές διαλογισμού και χαρακτηρίζονται από μια γενικευμένη κατάσταση προσοχής, κατά την οποία αν και γίνεται προσεκτική παρατήρηση των παρούσων εμπειριών, δεν αποδίδεται καμία κρίση ή προτίμηση ως προς αυτές (Ireland, 2012). Ο διαλογισμός zen αποτελεί μια απλή μορφή διαλογισμού, η οποία χαρακτηρίζεται ως μια μορφή ανεπιτήδευτης παρουσίας με συγκέντρωση στην αναπνοή και κατατάσσεται επίσης στην κατηγορία των διαλογιστικών



10 | Ζωγραφική απεικόνιση του Μποντιντάρμα, που παραδοσιακά αποδίδεται ως ο πομπός του Βουδισμού Τσαν (γνωστός ως Ζεν στην Ιαπωνία) στην Κίνα, και ο μαθητής του Χούικε.



11 | “Seated Buddha”, χάλκινο αλματίδιο του 6ου αιώνα που απεικονίζει τον Βούδα σε στάση Λοτού, Metropolitan Museum of Art



12 | “Kircher Tree of Life”, χαρακτηριστική που απεικονίζει τον Νόμο του Μωσή και χρησιμοποιείται στην Ερμητική Καμπάλα (Athanasius Kircher)



13 | “Hermit in Meditation”, Ζωγραφιά του 17ου αιώνα, Rezâ ‘Abbâsi Museum, Tehran, Iran

πρακτικών που εστιάζουν στον έλεγχο της προσοχής.

Εκτός από τις παραπάνω πρακτικές, οι οποίες δεν έχουν μόνο θρησκευτικό αλλά και τεχνικό χαρακτήρα (Eifring, 2013), ποικίλες μορφές διαλογισμού απαντώνται και σε άλλες θρησκευτικές παραδόσεις, επιβεβαιώνοντας την διαχρονική και διαπολιτισμική παρουσία της εν λόγω άσκησης.

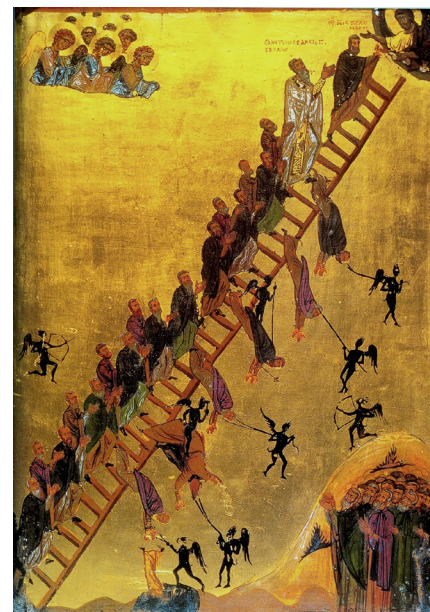
Στην Ιουδαϊκή θρησκεία, είναι σύνηθες να επαναλαμβάνεται μια απλή προσευχή που συνοδεύεται από ταλαντευόμενες κινήσεις για να φέρει ανάταση (Kabbalah) (Goleman & Ram Dass, 1988). Υπάρχουν πρακτικές που περιλαμβάνουν νοητική εστίαση στη στάση του σώματος και τεχνικές συγκέντρωσης.

Στην ισλαμική παράδοση, και συγκεκριμένα στον σουφισμό, το αποκαλούμενο “zikr”, το οποίο σημαίνει “ενθύμηση” αποτελεί την πιο χαρακτηριστική μορφή διαλογισμού των ισλαμιστών. Μέσω της επανάληψης θρησκευτικών φράσεων, ο διαλογιζόμενος εξαγνίζει το μυαλό του και ανοίγει την καρδιά του στο θεό. Η παραπάνω πρακτική, εφαρμόζεται τόσο σε στατικές ασκήσεις όσο και σε δυναμικές. Χαρακτηριστικό είναι ότι οι πιστοί συνοδεύουν τους χορούς τους με zikr. Το zikr που επαναλαμβάνεται συνήθως είναι “La ilaha illa ‘llah”, το οποίο σημαίνει “Δεν υπάρχει άλλος θεός, παρά μόνο ο Αλλάχ” (Goleman & Ram Dass, 1988 p. 59).

Στην χριστιανική παράδοση, μορφές διαλογισμού παρατηρούνται ιστορικά στα πλαίσια του Ησυχασμού αλλά και σήμερα, τόσο στο μοναχισμό, όσο και σε καθημερινές συνήθειες των πιστών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η μετάνοια ή η επαναλαμβανόμενη προσευχή με χρήση του κομποσκοινιού, και οι δύο ασκήσεις βασισμένες στην αυτοσυγκέντρωση. Αλλά στον χριστιανισμό, πέραν από τις μορφές αυτές, ιστορικά παρατηρούνται και εκφάνσεις του

διαλογισμού που μοιάζουν περισσότερο στις τεχνικές της ασιατικής παράδοσης. Συγκεκριμένα στο βιβλίο του μοναχού του 10ου αιώνα Fray Francisco Osuna, “The Third Spiritual Alphabet” (Francisco de Osuna, 1931 p.297) περιγράφεται μια μορφή άσκησης η οποία θα μπορούσε να καταταχθεί στις διαλογιστικές πρακτικές που εστιάζουν στον έλεγχο της προσοχής:

“I do not tell you simply to lower your eyes, but to keep them fixed steadily on the ground, like men who are forgetful and as it were out of themselves, who stand immovable, wrapped in thought. Some people find it more easy to be recollected if they keep their eyes shut, but in order to avoid remark, it is better when in company to keep our gaze fixed on the ground, on some place where there is little to look at so that there may be less to stir our fancy and imagination. Thus, even in a crowd you may be deeply recollected by keeping your gaze bent, fixed on one place. The smaller and darker the place, the more limited your view will be and the less will your heart be distracted, according to what is written: Haughtiness of the eyes is the enlarging of the heart (Prov. xxi, 4) They that fear the Lord will prepare their hearts, and in his sight will sanctify their souls.(Ecclus. ii, 20)”



14 | Η Σκάλα της Θείας Ανάβασης, Αγιογραφία 12ου αιώνα, Μονή Αγίας Αικατερίνης Σινά



15 | Ασπρόμαυρη χαλκογραφία του γέροντα Ιωσήφ του Ησυχαστή.

“Δεν σας λέω απλά να χαμηλώσετε το βλέμμα, αλλά να το κρατήσετε σταθερά στο έδαφος, όπως ένας αφηρημένος άνθρωπος, που ο νους του ταξιδεύει, που στέκει ακίνητος, βυθισμένος στις σκέψεις του. Κάποιοι άνθρωποι συγκεντρώνονται ευκολότερα αν κρατούν τα μάτια τους κλειστά, αλλά για να αποφευχθούν οι παρατηρήσεις, είναι καλύτερο όταν βρίσκεστε με πλήθος, να κρατάτε το βλέμμα σας καρφωμένο στο έδαφος, σε ένα σημείο όπου δεν υπάρχουν πολλά να δείτε, κι ακόμα λιγότερα που να τραβήξουν την προσοχή και να εξάψουν την φαντασία σας. Έτσι, ακόμη και μέσα σε πλήθος θα μπορείτε να συγκεντρώνεστε, κρατώντας το βλέμμα σας χαμηλωμένο, καρφωμένο σε ένα σημείο. Όσο πιο μικρός και σκοτεινός είναι ο χώρος, τόσο πιο περιορισμένη θα είναι η θέα σας και τόσο λιγότερο θα αποσπάται η προσοχή της καρδιάς σας, σύμφωνα με όσα έχουν γραφτεί: Το επηρμένον όμμα και η αλαζών καρδιά, ο λύχνος των ασεβών, είναι αμαρτία. (Παροιμίες 21:4) Οί φοβούμενοι Κύριον έτοιμάσουσι καρδιάς αυτών και ένώπιον αυτού ταπεινώσουσι τὰς ψυχὰς αὐτῶν. (Σοφία Ιησού υιού Σ(ε)ιράχ, 2:17)”

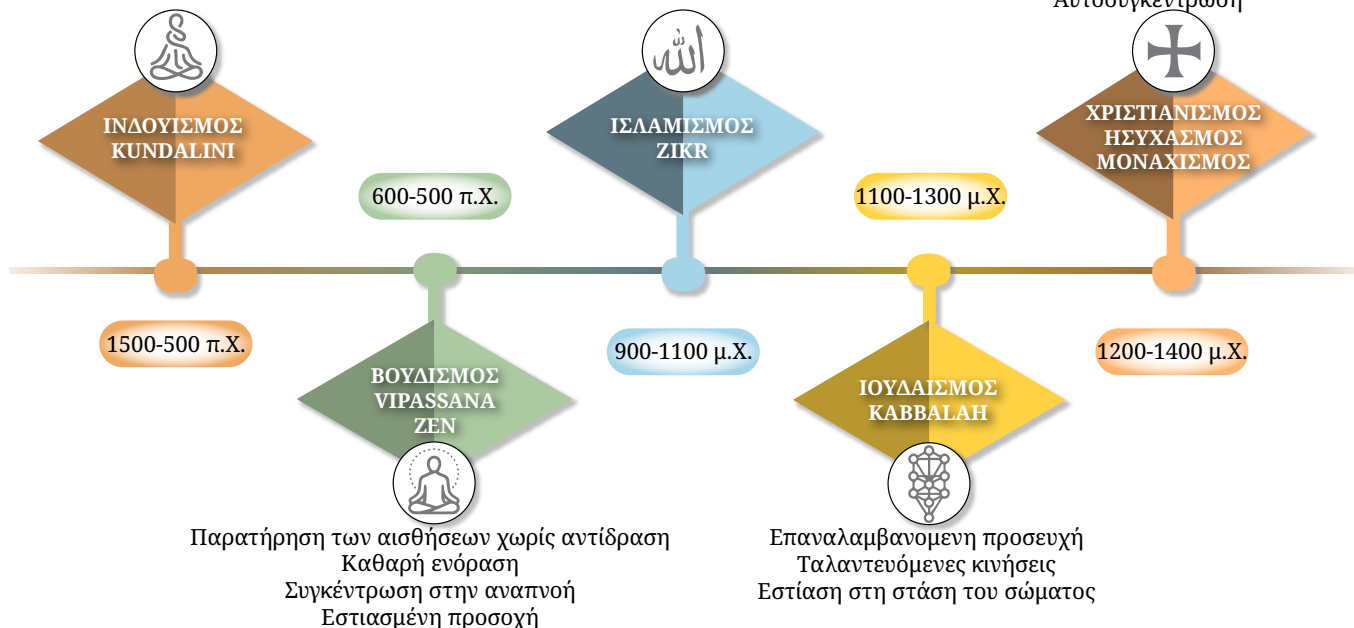
(μετάφραση από τους συγγραφείς)

16 | Χρονολογικό διάγραμμα διαλογισμού

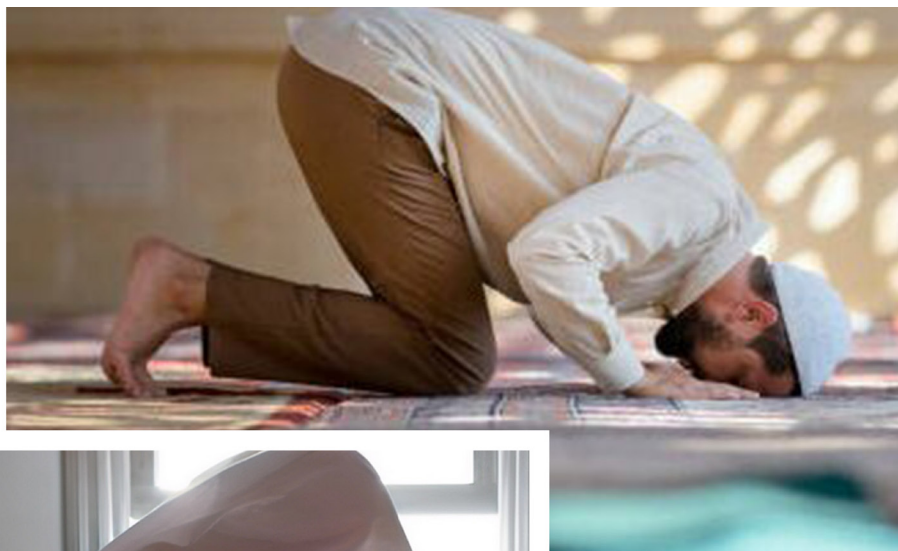
Συγκέντρωση στην ενέργεια - Chakra
Επανάληψη Mantra

Επανάληψη των ονομάτων του Θεού
Ρυθμική αναπνοή και κίνηση

Επαναλαμβανόμενη προσευχή /μετάνοια
με χρήση κομποσκοινιού
Αυτοσυγκέντρωση



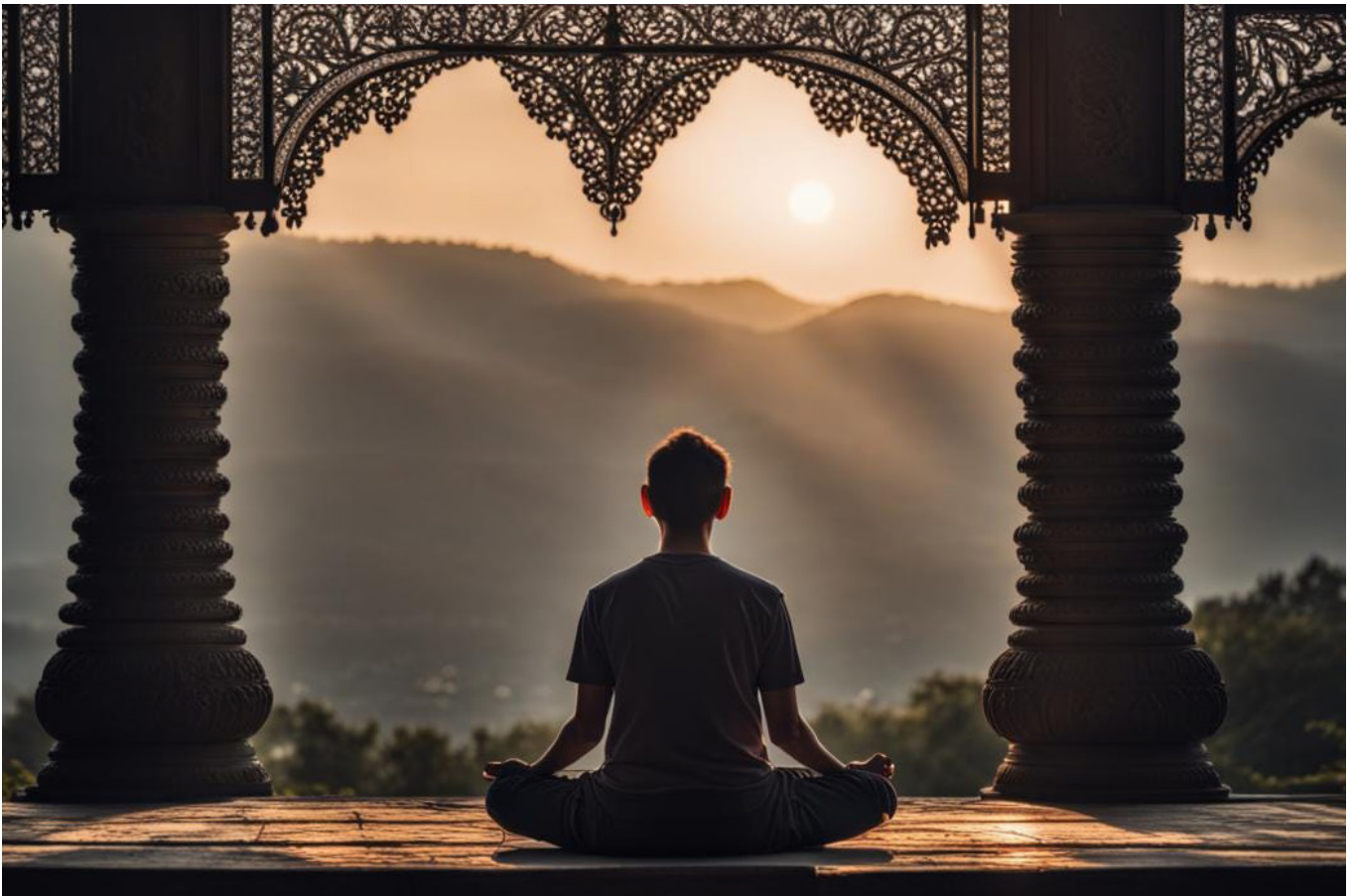
17 | Πιστοί σε προσευχή - διαλογισμό



ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Σίγουρα υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη διαλογισμού, προερχόμενα από διάφορες παραδόσεις και φιλοσοφίες. Παρόλα αυτά, όλες οι σχολές συμφωνούν στη σημασία της επανεκπαίδευσης της προσοχής. Με βάση το είδος της προσοχής που καλλιεργείται, ο διαλογισμός μπορεί να χωριστεί σε δύο κύριες κατηγορίες: τον διαλογισμό συγκέντρωσης (concentrative meditation) και τον διαλογισμό ενσυνειδητότητας (mindfulness meditation) (Goleman & Ram Dass, 1988).

18 | Άτομο σε στάση διαλογισμού με θέα το ηλιοβασίλεμα.



Διαλογισμός Συγκέντρωσης (Concentrative meditation)

Η συγκεκριμένη πρακτική διαλογισμού έχει ως στόχο την διαύγεια, την αντικειμενικότητα και την ηρεμία. Για την επίτευξη αυτού, απαιτείται συγκέντρωση ενώ επιβάλλεται ο έλεγχος του νου και η μη απόσπαση της προσοχής. Είναι μια διαδικασία αμφίδρομη: Όσο περισσότερο ηρεμούμε το μυαλό, τόσο περισσότερο αποκτούμε διορατικότητα και παραίτηση από ανεπιθύμητα συναισθήματα. Όσο περισσότερο εγκαταλείπουμε τέτοια συναισθήματα και επιλύουμε συναισθηματικές συγκρούσεις, τόσο περισσότερο ηρεμούμε το μυαλό και προσεγγίζουμε την τέλεια ηρεμία, αποστασιοποίηση και αντικειμενικότητα (Burns, 1966). Στόχος λοιπόν του διαλογιζόμενου είναι να διατηρεί την προσοχή του εστιασμένη στο ένα και μοναδικό αισθητηριακό ερέθισμα που έχει επιλέξει χωρίς να επιτρέπει οτιδήποτε άλλο να παρεμβάλλεται στη σκέψη του. Τέτοια ερεθίσματα μπορεί να είναι οπτικά αντικείμενα, απτικές αισθήσεις, ήχοι, μυρωδιές, γεύσεις ή ακόμα και η ίδια η διαδικασία της αναπνοής του διαλογιζόμενου ατόμου.

Ουσιαστικά οτιδήποτε μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο συγκεντρωτικού διαλογισμού, αρκεί να δημιουργεί ένα και μοναδικό αισθητηριακό ερέθισμα ικανό να προσελκύσει την προσοχή του διαλογιζόμενου. Το Visuddhimagga (εγχειρίδιο που συμπυκνώνει και συστηματοποιεί την κατανόηση και την ερμηνεία του βουδιστικού μονοπατιού κατά τον 5ο αιώνα μ.Χ.) συνιστά τα θέματα του διαλογισμού, στα οποία συμπεριλαμβάνονται απλά αντικείμενα με συμβολισμούς από τα φυσικά στοιχεία, έννοιες όπως η ειρήνη ή η ελευθερία, αισθήματα όπως αυτά της καλοσύνης, της συμπόνιας ή της αγάπης, αφηρημένες έννοιες

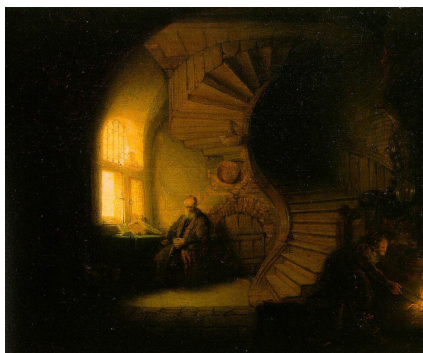


19 | Επιχρυσωμένο χάλκινο άγαλμα του Βούδα Μαϊτρέγια σε διαλογισμό, National Museum of Korea, South Korea



20 | Ζωγραφία τελετουργικού διαγράμματος (μαντάλα) του ύστερου 12ου αιώνα, Metropolitan Museum Of Art

σχετιζόμενες με το χώρο, τη συνείδηση ή το τίποτα, και ακόμη, τα τέσσερα φυσικά στοιχεία, αυτά καθ'αυτά ή ως αφηρημένες έννοιες (γη, αέρας, φωτιά, νερό) (Goleman & Ram Dass, 1988).



21 | Rembrandt, *The Philosopher in Meditation*, 1632, ελαιογραφία, Louvre Museum



22 | Caravaggio, *Saint Jerome in Meditation*, 1606, ελαιογραφία, Museum of Montserrat

Για την αποφυγή περισπασμών, η απομόνωση και η εξάσκηση σε ένα ήσυχο περιβάλλον, χωρίς τυχαία, ξαφνικά ή έντονα περιβαλλοντικά ερεθίσματα, είναι σημαντικές, ειδικά για τους αρχάριους. Ο προτιμώμενος χώρος για τα πρώτα στάδια του διαλογισμού συγκέντρωσης είναι αυτός όπου οι συνθήκες περιβάλλοντος είναι ελεγχόμενες. Η προτιμώμενη στάση του διαλογισμού συγκέντρωσης, τόσο στην Ασία όσο και στη Δύση, είναι αυτή του λωτού, ή παρόμοιες καθιστικές στάσεις στο έδαφος με διπλωμένα πόδια ή ακόμα καθήμενος σε μια καρέκλα. Σε πολλές περιπτώσεις προτιμάται ακόμα η χρήση μαξιλαριού για την επίτευξη καλύτερης άνεσης και στάσης σώματος, ώστε να μην δημιουργείται αίσθηση δυσφορίας, και κατά συνέπεια απόσπαση της προσοχής (Burns, 1966). Εννοιολογικά, η θέση που λαμβάνει ο διαλογιζόμενος συμβάλλει στην διαμόρφωση της αίσθησης συμμετρίας και ισορροπίας καθώς και στην διαμόρφωση ενός νοητού κεντρικού άξονα, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά (Austin, 2009). Ένα σημαντικό μειονέκτημα του διαλογισμού συγκέντρωσης, είναι η αυξημένη πιθανότητα, λόγω της ηρεμίας που απαιτείται για την πραγματοποίησή του, κυρίως στα αρχικά στάδια εξάσκησης του, να συσχετιστεί λανθασμένα με την προετοιμασία για τον ύπνο ή ακόμη και να οδηγήσει σε αυτόν. Για να μην συμβεί αυτό, οι προτιμότερες ώρες για την πραγματοποίησή του διαλογισμού είναι νωρίς το πρωί πριν το πρωινό, αργά το απόγευμα πριν το δείπνο ή αργά το βράδυ πριν την κατάκλιση. Τέτοιοι χρόνοι μπορεί να αντανakλούν τους άρρητους ρυθμούς του βιολογικού μας ρολογιού. Έτσι, είναι δύσκολο

να αποκοιμηθεί κανείς αφού ρίξει κρύο νερό στο πρόσωπό του το πρωί, είναι πιο εύκολο να μείνει ξύπνιος πριν φάει οποιοδήποτε γεύμα και πιο εύκολο να διαλογιστεί το βράδυ αφού έχει αφήσει πίσω του τον απόηχο των δραστηριοτήτων της ημέρας (Austin, 2009).

Αλλά ακόμη και στο ιδανικό περιβάλλον, η διαδικασία του διαλογισμού συγκέντρωσης δεν είναι εύκολη. Στην αρχή, η προσοχή του διαλογιζόμενου αποσπάται από το αντικείμενο του διαλογισμού ευκολα και συνεχώς. Η μονοσημία του είναι περιστασιακή, εμφανίζεται κατά διαστήματα (Goleman & Ram Dass, 1988). Ο νους του ταλαντεύεται ανάμεσα στο αντικείμενο του διαλογισμού και σε αποσπαστικές σκέψεις, συναισθήματα και αισθήσεις. Η πρώτη ένδειξη πραγματικής συγκέντρωσης έρχεται όταν το μυαλό του διαλογιζόμενου δεν επηρεάζεται ούτε από εξωτερικές περιστάσεις, όπως ήχοι από το περιβάλλον, ούτε από την αναταραχή των δικών του σκέψεων και συναισθημάτων. Αν και ακούγονται ήχοι και παρατηρούνται οι σκέψεις και τα συναισθήματά του, δεν επηρεάζουν τον διαλογιστή. Στο στάδιο αυτό η άσκηση μπορεί πλέον από στατική να γίνει δυναμική (walking meditation) αυξάνοντας το επίπεδο δυσκολίας και οπότε το βαθμό συγκέντρωσης που απαιτείται. Ο διαλογιζόμενος απομονώνοντας τους περισπασμούς του περιβάλλοντος, εστιάζει στην αναπνοή του, στον ήχο των βημάτων του, σε μια σκέψη ή σε οτιδήποτε άλλο μπορεί να διατηρείται σταθερό σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον (Goleman & Ram Dass, 1988). Στα τελευταία στάδια του συγκεντρωτικού διαλογισμού, ο νους του διαλογιζόμενου μπορεί να παραμένει αδιάσπαστος για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Όταν συμβαίνει αυτό, το αντικείμενο συγκέντρωσης είναι το μόνο πράγμα που βρίσκεται στην αντίληψη του (Goleman & Ram Dass, 1988).



23 | Εξελικτική Διαδικασία Concentrative Διαλογισμού.



24 | Άγνωστος καλλιτέχνης,
Μοναχός σε Διαλογισμό στο
Δάσος, ζωγραφική σε τοίχο,
Wat Thewarat Kunchorn,
Bangkok, Thailand



25 | Άγνωστος καλλιτέχνης,
Μοναχός σε Διαλογισμό πάνω
από έναν σκελετό, ζωγραφική
σε τοίχο, Wat Thewarat
Kunchorn, Bangkok, Thailand

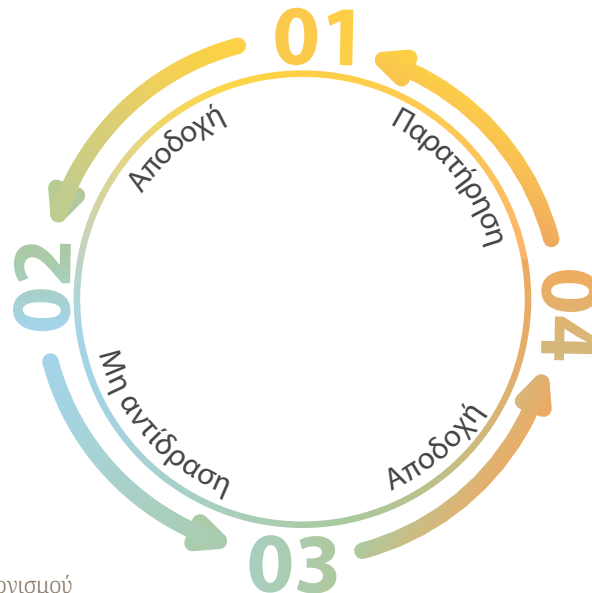
Διαλογισμός Ενσυνειδητότητας (mindfulness meditation)

Τελικός σκοπός της συγκεκριμένης πρακτικής διαλογισμού είναι η απελευθέρωση ή η επιφοίτηση, δηλαδή η δυνατότητα να αντιλαμβάνεται κάποιος τα πράγματα όπως πραγματικά είναι, χωρίς προσωπική κρίση ή προτίμηση (Harvey, 2013). Για να γίνει αυτό, απαιτείται σκόπιμη συγκέντρωση στην παρούσα στιγμή, διατηρώντας μια συνειδησιακή κατάσταση εγρήγορσης και επίγνωσης, με αποδοχή των αναδυόμενων αισθήσεων, σκέψεων και συναισθημάτων χωρίς καμία επίκριση αυτών (Kabat-Zinn, 1994). Ο διαλογιζόμενος έρχεται σε επαφή με τα ερεθίσματα που αντιλαμβάνεται, τα παρατηρεί με επίγνωση και τα αποδέχεται χωρίς να τα αξιολογεί ως καλά ή κακά, αληθή ή ψευδή, σημαντικά ή ασήμαντα (Marlatt & Kristeller, 1999). Με τον τρόπο αυτό διαχωρίζεται η απλή επίγνωση ενός αισθήματος με την κατάληψη ή την απορρόφηση από αυτό. Απώτερος στόχος του διαλογισμού ενσυνειδητότητας είναι η ανάδειξη του παροδικού χαρακτήρα των φαινομένων, με σκοπό την επίτευξη εσωτερικής ηρεμίας και αποστασιοποίησης από τα ερεθίσματα ή προβλήματα που προκύπτουν.

Η ενσυνειδητότητα, συνεπάγεται τη διάρρηξη της στερεότυπης αντίληψης. Η φυσική μας τάση είναι να εξοικειωνόμαστε με τον κόσμο γύρω μας, χωρίς να παρατηρούμε πλέον το οικείο. Στο διαλογισμό ενσυνειδητότητας, ο διαλογιστής αντιμετωπίζει μεθοδικά τα γεγονότα της εμπειρίας του, βλέποντας κάθε γεγονός σαν να συμβαίνει για πρώτη φορά. Αυτό πραγματοποιείται με συνεχή προσοχή και έμφαση στην πρωταρχική φάση της αντίληψης, όταν το μυαλό του είναι δεκτικό και όχι αντιδραστικό. Περιορίζοντας την

προσοχή του στις αισθήσεις και τις σκέψεις του, λαμβάνει τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος του με οποιαδήποτε από τις πέντε αισθήσεις του, ή και με την έκτη αίσθηση του σύμφωνα με το Visuddhimagga, δηλαδή το μυαλό του. Ενώ παρακολουθεί τις αισθητηριακές του εντυπώσεις, ο διαλογιστής περιορίζεται απλώς και μόνο στην καταγραφή της οποιασδήποτε παρατήρησης κάνει (Goleman & Ram Dass, 1988). Έτσι, αντικείμενο του διαλογισμού του είναι η οποιαδήποτε αίσθηση, ερέθισμα ή σκέψη διαμορφώνεται την εκάστοτε στιγμή.

Η ηρεμία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση. Η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί οποιαδήποτε ώρα, υπό την προϋπόθεση εγρήγορση του νου, και σε οποιαδήποτε φυσική θέση, στατική ή μη. Εξωτερικό σημείο εστίασης δεν απαιτείται καθώς ο διαλογιζόμενος ξεκινά την άσκηση του δίνοντας προσοχή στον εαυτό του και στο σώμα του, στην αναπνοή του και στον ρυθμό της καρδιάς του. Στη συνέχεια της άσκησης, σημείο εστίασης είναι οποιοδήποτε ερέθισμα (οπτικό αντικείμενο, ακτική αίσθηση, ήχος, μυρωδιά, γεύση, σκέψη) παρατηρείται από τον ίδιο. Όπως γίνεται φανερό λοιπόν, η πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να μεταφερθεί και στην καθημερινή ζωή και τις συνήθειες δραστηριότητες στα πλαίσια της. Έτσι, οι αυτοματοποιημένες κατά τα άλλα καθημερινές συμπεριφορές ρουτίνας αντικαθίσταται από συνειδητές επιλογές με επίγνωση, ακόμη και σε απλά πράγματα όπως το φαγητό, το περπάτημα ή η συζήτηση.



27 | Συγκριτικός Πίνακας
Concentrative
- Mindfulness
Διαλογισμού

CONCENTRATIVE		MINDFULNESS
Ηρεμία Αποστασιοποίηση Εστίαση	ΣΤΟΧΟΣ 	Απελευθέρωση Παρατήρηση χωρίς κριτική
Εστίαση σε 1 ερέθισμα (π.χ. αναπνοή, ήχος)	ΜΕΘΟΔΟΣ 	Παρατήρηση όλων των ερεθισμάτων / σκέψεων
Μοναδικό - Επιλεγμένο	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ 	Κάθε τι που υπάρχει / συμβαίνει
Ήσυχο, ελεγχόμενο	ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ 	Οποιοδήποτε, ακόμη και σε καθημερινες δραστηριότητες
Σταθερή στάση (π.χ. λωτός)	ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ 	Στατική ή δυναμική στάση, ακόμα και κίνηση (π.χ. περπάτημα)
Υπνηλία Απόσπαση προσοχής	ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΙΝΔΥΝΟΙ 	Δυσκολία αποδοχής χωρίς κριτική
Συγκεντρωμένος Απομονωμένος	ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΟΥ 	Ανοιχτός Δεκτικός Παρατηρητικός

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

ΒΙΒΛΙΑ – ΔΟΚΙΜΙΑ

-
- Austin, J. H. (2009). *Selfless insight: Zen and the meditative transformations of consciousness*. Mit Press.
 - Burns, D. M. (1966). *Buddhist meditation and depth psychology*. Buddhist Publication Society.
 - Byrom, T. (1993). *Dhammapada: The Sayings of the Buddha*. National Geographic Books.
 - Eifring, H. (Ed.). (2013). *Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Cultural histories*. Bloomsbury Academic.
 - Eliade, M. (1958). *Yoga: Immortality and Freedom*. Pantheon Books.
 - Francisco de Osuna. (1931). *The Third Spiritual Alphabet*. Benziger Brothers.
 - Goleman, D., & Ram Dass. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. G.P. Putnam's Sons.
 - Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism teachings, history and practices*. Cambridge Cambridge Univ. Press.
 - Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You go, There You are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
 - Shiraev, E., & Levy, D. (2018). Διαπολιτισμική Ψυχολογία Κριτική Σκέψη και Εφαρμογές (Β. Παυλόπουλος, Επιμ.; Μ. Ασπιώτη, Μετ.), p. 275. Αθήνα: Πεδίο. (Έργο πρωτοτύπως δημοσιευμένο το 2015)
 - West, M. A. (2016). *The psychology of meditation: research and practice*. Oxford University Press.

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

- Ireland, M. (2012). Meditation: An exploration of practice dimensions, processes, and psychological health and functioning outcomes. *The University of Queensland, School of Psychology*. <https://core.ac.uk/display/15144215>
- Jevning, R., Wallace, R. K., & Beidebach, M. (1992). The physiology of meditation: a review. A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 16(3), 415–424. [https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(05\)80210-6](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(05)80210-6)
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. *Integrating Spirituality into Treatment: Resources for Practitioners*, 67–84. <https://doi.org/10.1037/10327-004>
- Ospina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., Bialy, L., Hooton, N., Buscemi, N., Dryden, D. M., & Klassen, T. P. (2007). Meditation practices for health: state of the research. *Evidence report/technology assessment*, (155), 1–263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17764203/>
- Rips, L. J. (1990). Reasoning. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 321–353. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.41.020190.001541>
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227–239. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.3.227>

ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

- Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Meditation*. In *Encyclopaedia Britannica Online*. Retrieved October 29, 2024, from <https://www.britannica.com>
- Harper, D. (n.d.). **Med-*. In *Online Etymology Dictionary*. Retrieved October 29, 2024, from <https://www.etymonline.com>
- Harper, D. (n.d.). *Meditation*. In *Online Etymology Dictionary*. Retrieved October 29, 2024, from <https://www.etymonline.com>
- Merriam-Webster, Inc. (n.d.). *Meditate*. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved October 29, 2024, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/meditate#word-history>

- Monier-Williams, M. (1899). *Dhyai. A Sanskrit-English dictionary* (p. 521) [scanned edition]. University of Cologne, Institute of Indology and Tamil Studies. Retrieved October 29, 2024, from <https://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MWScan/2014/web/webtc/servepdf.php?page=521>
- Oxford University Press. (n.d.). *Meditation*. In *Oxford English Dictionary* (3rd ed.). Retrieved October 29, 2024, from <https://www.oed.com>

ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Εικόνα 1 <https://www.pixel4k.com/man-pier-lonely-mountains-silence-4k-65216.html>
- Εικόνα 2 © Jonathan Leijonhufvud - <https://www.archdaily.com/981878/yunlong-mountain-meditation-hotel-gad>
- Εικόνα 3 © BaiYu - <https://www.archdaily.com/984727/botanica-meditation-centre-has-design-and-research>
- Εικόνα 4 © Hao Chen - <https://www.archdaily.com/1009281/chapel-of-music-vector-architects>
- Εικόνα 5 © Davide Perbellini - <https://www.archdaily.com/877377/saint-joseph-in-the-woods-messner-architects>
- Εικόνα 6, 7 © Ana Cecilia Garza Villarreal - <https://www.archdaily.com/919770/providencia-chapel-s-ar>
- Εικόνα 8 Avalon, A. (1974). *Serpent power - the secrets of tantric and shaktic yoga*. Dover Publications Inc. -<https://portalibis.tumblr.com/post/670726176276447232/the-serpent-power-being-the-shat-chakra-nirupana>
- Εικόνα 9 <https://gobookmart.com/7-chakras-your-guide-to-understand-7-chakras/>
- Εικόνα 10 <https://splinteredstaff.wordpress.com/category/uncategorized/>
- Εικόνα 11 <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/39142>
- Εικόνα 12 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kircher_Tree_of_Life.png
- Εικόνα 13 https://www.showonshow.com/books/diane_de_selliers/canticle/see/index.html

Εικόνα 14 [https://en.wikipedia.org/wiki/Ladder_of_Divine_Ascent_\(icon\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Ladder_of_Divine_Ascent_(icon))

Εικόνα 15 <https://nootherfoundation.ca/st-andrews-great-canon-a-rival-voicehttps://jamesfhickey.medium.com/how-sunrise-serenity-meditation-paves-the-way-for-sunset-success-30878e51818c>

Εικόνα 18 <https://jamesfhickey.medium.com/how-sunrise-serenity-meditation-paves-the-way-for-sunset-success-30878e51818c>

Εικόνα 19 <https://aroundus.com/p/8331051-gilt-bronze-maitreya-in-meditation>

Εικόνα 20 <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/38021>

Εικόνα 21 © Jonathan Leijonhufvud - [https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Rembrandt - The Philosopher in Meditation.jpg](https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Rembrandt_-_The_Philosopher_in_Meditation.jpg)

Εικόνα 22 © Jonathan Leijonhufvud - [https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Caravaggio - Saint Jerome - Montserrat.jpg](https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Caravaggio_-_Saint_Jerome_-_Montserrat.jpg)

Εικόνα 24 <https://dakinitranslations.com/2025/03/22/importance-meditate-on-death-and-impermanence/>

Εικόνα 25 <https://dakinitranslations.com/2025/03/22/importance-meditate-on-death-and-impermanence/>

ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ & ΧΩΡΟΣ

1 | CRS Studio, New York, NY, USA
(Clouds AO, New York City, 2015)





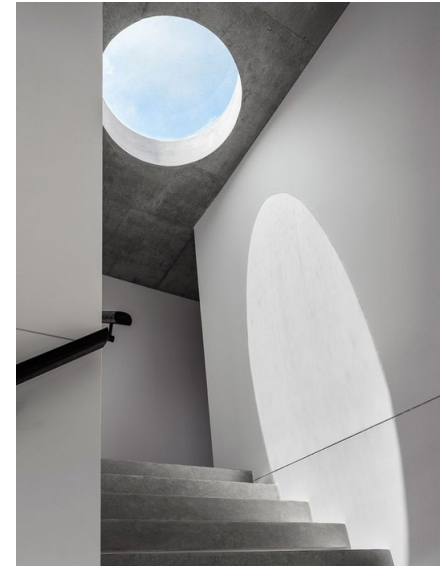
Ο διαλογισμός αποτελεί μια πολυδιάστατη, σύνθετη διαδικασία η οποία επηρεάζεται άμεσα από το περιβάλλον στο οποίο υλοποιείται. Ως εκ τούτου, ο χώρος αναδεικνύεται ως μείζονος σημασίας για την επιτυχία της άσκησης. Για τον λόγο αυτό, ο σχεδιασμός ενός χώρου διαλογισμού αποτελεί πρόκληση για τον αρχιτέκτονα καθώς απαιτείται να λάβει υπόψιν του όλα τα στοιχεία εκείνα που ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχολογία του χρήστη, αποφεύγοντας τα. Ταυτόχρονα πρέπει να αξιοποιήσει όλα τα εργαλεία που έχει για να δημιουργήσει τις καταλληλότερες συνθήκες που θα ευνοήσουν την διαδικασία του διαλογισμού. Τέτοια εργαλεία είναι ο φωτισμός, η γεωμετρία και η δομή ενός χώρου, οι ήχοι που ακούγονται, τα χρώματα, τα υλικά, οι θεάσεις.



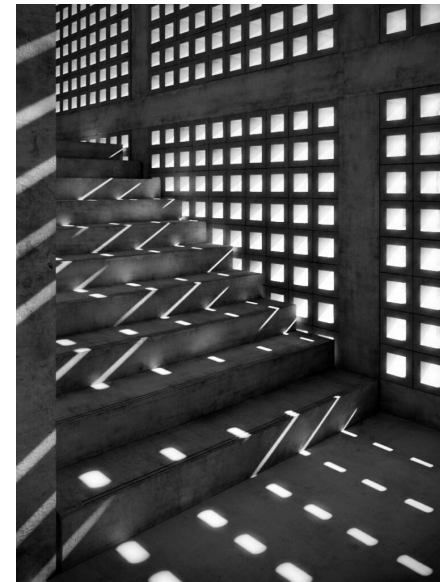
Φως

Η όραση αποτελεί την κυριότερη αίσθηση που χρησιμοποιούμε για να παρατηρήσουμε το περιβάλλον μας και να αναγνωρίσουμε τα στοιχεία του. Αυτό σημαίνει ότι το φως αποτελεί ίσως τον σημαντικότερο εργαλείο στη σχεδίαση ενός χώρου αφού η ύπαρξη ή η απουσία του επιτρέπει στον χρήστη του να δει ή να μην δει όσα συμβαίνουν γύρω του επηρεάζοντας άμεσα την συμπεριφορά και την διάθεση του. Τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά του φωτός όσον αφορά την οπτική αντίληψη είναι η πηγή προέλευσης του, τα χαρακτηριστικά του, η ένταση και η θερμοκρασία χρώματος του.

Οι άνθρωποι έχουν την τάση να προτιμούν χώρους που είναι φωτεινοί, αλλά κυρίως ευήλιοι. Η βελτιωμένη αντίληψη του χώρου όταν αυτός είναι καλά φωτισμένος, πόσω δε μάλλον με φυσικό φως, μας κάνει να αισθανόμαστε πιο άνετα. Κι αυτό γιατί το φυσικό ηλιακό φως έχει την ιδιότητα να ενισχύει την χαλάρωση και να βελτιώνει την διάθεση μας. Παράλληλα ανακουφίζει από το άγχος και ενδυναμώνει την σύνδεση μας με το περιβάλλον (Ulrich, 1984). Άλλωστε, βιολογικά είμαστε εξαρτημένοι από το ηλιακό φως ακολουθώντας τον ίδιο κύκλο συμπεριφοράς με αυτό του ήλιου. Οι κιρκάδιοι ρυθμοί – τα εσωτερικά “ρολόγια” του ανθρώπινου σώματος – ρυθμίζονται και συγχρονίζονται αποτελεσματικά μέσω της έκθεσης μας στο ηλιακό φως, διαμορφώνοντας τους κύκλους ύπνου και αφύπνισης μας (Rea et al., 2010). Αυτή η ρύθμιση βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, η οποία είναι θεμελιώδης για την ενίσχυση της υγείας και της ευεξίας. Παράλληλα, η έκθεση στον ήλιο αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας και διευκολύνει την εστίαση και την διατήρηση της συγκέντρωσης (Figueiro et al., 2017).



3 | Villa Eze, Vaucluse, Australia
(Sofair Design, 2020)



4 | Festival Naha, Okinawa,
Japan (Tadao Ando, 1984)

ΑΠΕΝΑΝΤΙ
2 | Meditation Space
UNESCO, Paris, France
(Tadao Ando, 1994)

Ο τεχνητός φωτισμός από την άλλη, κρίνεται απαραίτητος τόσο στις περιπτώσεις όπου ο φυσικός δεν είναι επαρκής, όσο και για την επίτευξη σταδιακής μετάβασης από το φως στο σκοτάδι και αντίστροφα. Η δυνατότητα που προσφέρει στην δημιουργία των συνθηκών που επιθυμεί ο εκάστοτε χρήστης, μέσω της ευελιξίας που παρέχεται στη ρύθμιση της έντασης του, του χρώματος ή ακόμα και στη σχέση που αναπτύσσεται με την πηγή προέλευσης του - και κατά συνέπεια και του τρόπου διάχυσης του - διευκολύνει την χαλάρωση και την οικειοποίηση του χώρου από το χρήστη του, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει προσαρμοστικότητα στον χώρο σύμφωνα με τις εκάστοτε συνθήκες και ανάγκες. Παρόλα αυτά, η σχέση που έχει ο χρήστης με την πηγή του τεχνητού φωτός είναι καθοριστική και ουσιώδης για την οικειοποίηση ή μη ενός χώρου. Ο τρόπος διάχυσης και ειδικότερα οι αντανakλάσεις και οι σκιές που μπορεί να δημιουργεί, επηρεάζουν άμεσα το χρήστη, αποσπώντας την προσοχή του ή εμποδίζοντας τον να εστιάσει (Winchip, 2017).

5 | Meditation Hall, Cangzho, China (HIL Architects, 2018)



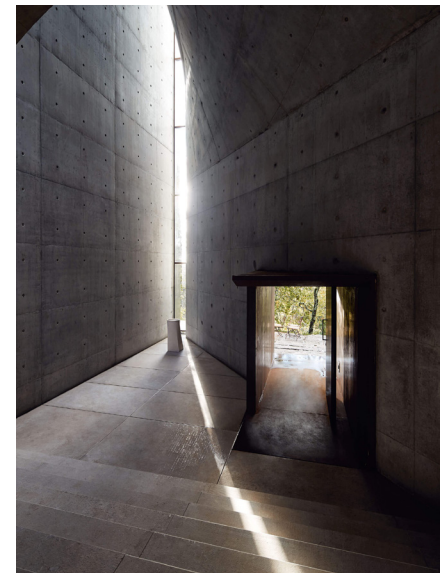
Η ένταση του φωτισμού είναι ένας ακόμη καθοριστικός παράγοντας για τον τρόπο που οι άνθρωποι βιώνουν ένα χώρο. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο χαμηλός σε ένταση φωτισμός μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των περισπασμών και στην προώθηση της χαλάρωσης (Augustin, 2014). Αντίθετα, υπερφωτισμένοι χώροι, καθολικά ή και σημειακά, δημιουργούν αίσθημα εγρήγορσης στους χρήστες τους λόγω της αυξημένης δυνατότητας τους να παρατηρούν τα στοιχεία γύρω τους, αυξάνοντας την ένταση τους (Minguillon et al., 2017).

Η συγκέντρωση των χρηστών μπορεί επίσης να επηρεαστεί από την μεταβλητότητα του φωτισμού στον χώρο. Οι εναλλαγές του φωτός δημιουργούν μεταβλητότητα στο περιβάλλον. Αυτό βοηθάει στη διατήρηση της προσοχής και του ενδιαφέροντος του χρήστη ως στοιχείο δυναμικής αλλαγής. Αντιθέτως, μονότονες, αμετάβλητες ή σταθερές καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν ανία κάνοντας τον χρήστη ενός τέτοιου χώρου να χάσει το ενδιαφέρον του σε σύντομο χρονικό διάστημα. Η χρήση πολύ έντονου σημειακού φωτισμού ή πολύ χαμηλού μπορεί αντίστοιχα να αυξήσει ή να μειώσει την προσοχή του χρήστη, δεδομένου ότι η χρήση τέτοιου φωτισμού αυξάνει ή περιορίζει την ικανότητα παρατήρησης.

Τέλος, η απόχρωση του φωτός μπορεί επίσης να επηρεάσει τη διάθεση και την ενέργεια κάποιου. Πέραν από αυτές που βασίζονται στα βασικά χρώματα και τα παράγωγα των αναμείξεων τους, το λευκό φως διαθέτει διαφορετικές αποχρώσεις που το κατατάσσουν με βάση την θερμοκρασία χρώματος του σε θερμό και ψυχρό. Πρακτικά, θερμό χαρακτηρίζεται το φως που κυμαίνεται από 0 έως 4000K και διαθέτει κίτρινους/κόκκινους υποτόνους ενώ ψυχρό εκείνο από 4000K-7000K με μπλε υποτόνους. Έρευνες έχουν δείξει ότι το



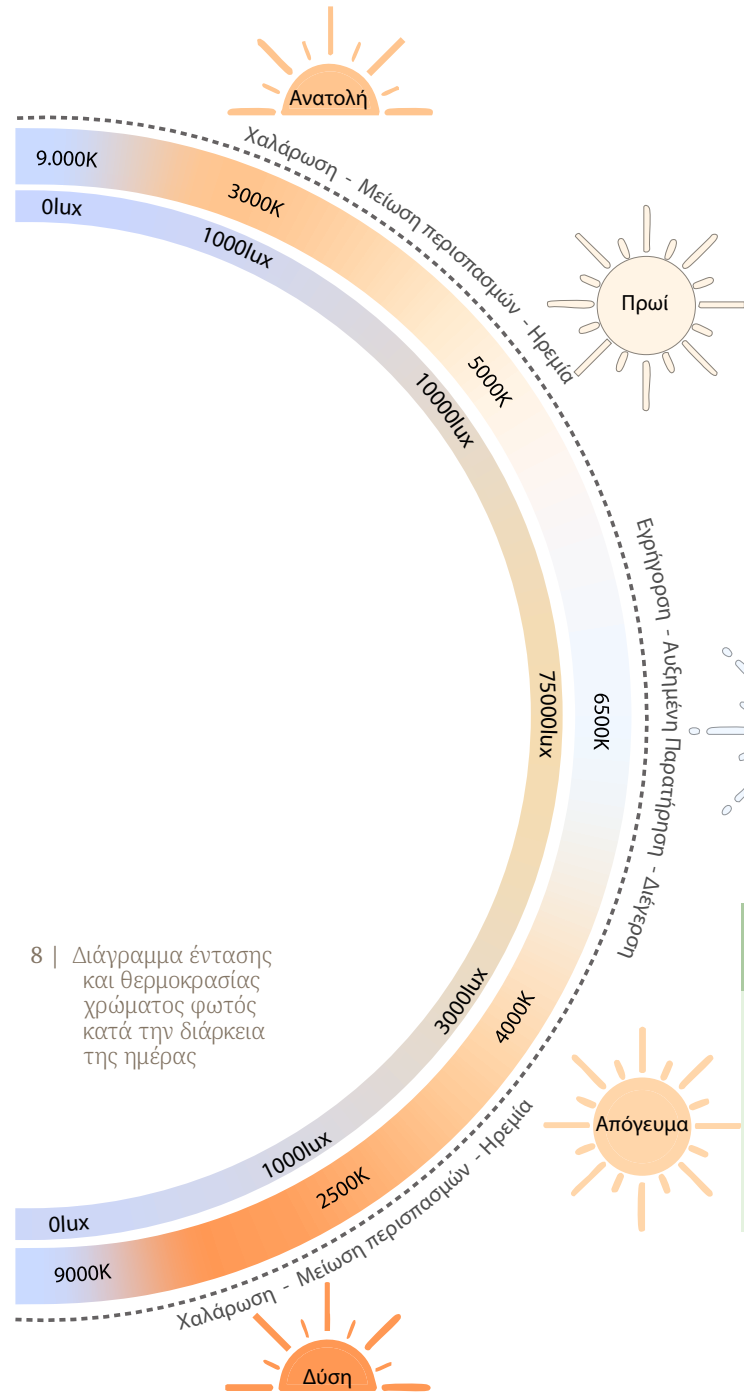
6 | Guizhou Media Vocational and Technical School Library & Information Center, Guiyang, China (West-line studio, 2025)



7 | Chapel and Meditation Room, Guimarães, Portugal (Nicholas Burns, 2020)

ζεστό φως είναι πιο χαλαρωτικό από το ψυχρό φως που είναι πιο διεγερτικό (Gao & Xin, 2006). Στην Ελλάδα, η θερμοκρασία χρώματος του φυσικού ηλιακού φωτός ακολουθεί έναν κυκλικό ρυθμό μέσα στην ημέρα. Κατά το μεσημέρι, όταν ο ήλιος βρίσκεται ψηλά, η θερμοκρασία χρώματος κυμαίνεται περίπου μεταξύ 5500K-6500K, δηλαδή είναι πιο ψυχρό, ενώ πιο απαλό φως με θερμοκρασίες 2000K-4000K παρατηρείται το πρωί και το απόγευμα (Chen et al., 2022).

8 | Διάγραμμα έντασης και θερμοκρασίας χρώματος φωτός κατά την διάρκεια της ημέρας



9 | Συγκριτικός Πίνακας Φυσικού-Τεχνητού Φωτισμού

ΦΥΣΙΚΟΣ ΦΩΤΙΣΜΟΣ	ΤΕΧΝΗΤΟΣ ΦΩΤΙΣΜΟΣ
Βελτιώνει τη διαθεση	Ενελιξία Ρύθμισης Έντασης/χρώματος
Ρυθμίζει τους κερκάδιους ρυθμούς	Δημιουργία Ατμόσφαιρας
Αυξάνει την Ενέργεια	Συμπλήρωση Φυσικού Φωτισμού

ΑΠΕΝΑΝΤΙ

10 | Church of the Light,
Ibaraki-shi, Osaka, Japan
(Tadao Ando, 1999)





Υφές – Υλικά

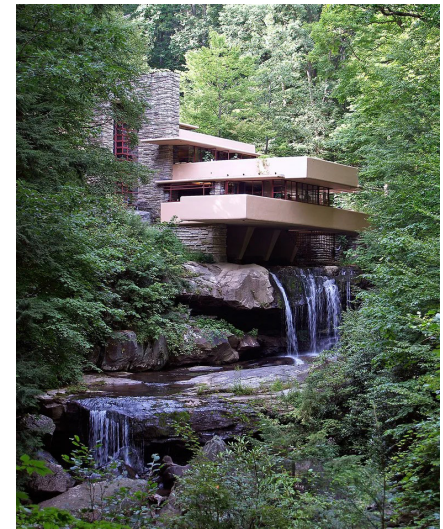
Η υφή και η υλικότητα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος, επηρεάζοντας τις οπτικές και απτικές αισθήσεις του χρήστη. Οι διαφορετικές υφές και τα υλικά μπορούν να προκαλέσουν ποικίλα συναισθήματα, καθιστώντας την επιλογή τους σημαντική για τη συνολική εμπειρία του χώρου. Στην αρχιτεκτονική, τα υλικά χωρίζονται σύμφωνα με τις φυσικές, αισθητικές και λειτουργικές τους ιδιότητες. Παρόλα αυτά, σε αυτή τη μελέτη αναλύεται η αισθητική και ψυχολογική τους επίδραση.

Τα φυσικά υλικά, όπως το ξύλο, η πέτρα ή τα φυτά, συνδέονται με προαγωγή αισθήσεων που σχετίζονται με την ηρεμία, την ασφάλεια και την οικειότητα (Pallasmaa, 1996). Η απτική φύση των επιφανειών τους προκαλεί θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις, ενισχύει το αίσθημα της σύνδεσης με το περιβάλλον και μειώνει τα επίπεδα στρες (Hartig et al., 2014). Επιπλέον, η επαφή με φυσικά υλικά έχει συσχετιστεί με τη βελτίωση της διάθεσης και της συγκέντρωσης, καθώς είναι γνωστό πως η επαφή με τη φύση προάγει την ψυχική υγεία μέσω της βιοφιλίας.

Τα τεχνητά υλικά από την άλλη είναι πολύ πιθανόν να δημιουργήσουν την αίσθηση ενός περιβάλλοντος αποστειρωμένου, ψυχρού ή χωρίς χαρακτήρα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ενίσχυση συναισθημάτων απομόνωσης και αδιαφορίας. Τέτοια υλικά είναι για παράδειγμα το σκυρόδεμα και τα συνθετικά πλαστικά. Η έλλειψη ποικιλίας και υφής σε χώρους όπου κυριαρχούν τεχνητά υλικά μπορεί να οδηγήσει σε αισθητηριακή μονοτονία, μειώνοντας την ψυχολογική άνεση και το αίσθημα της ανθρώπινης παρουσίας



12 | Unite d' Habitation, Marseille, France (Le Corbusier, 1945)



13 | Fallingwater House, Mill Run, Pennsylvania, USA (Frank Lloyd Wright, 1936)

ΑΠΕΝΑΝΤΙ
11 | Bruder Klaus Field Chapel, Mechernich, Germany (Peter Zumthor, 2008)



14 | Heydar Aliyev Center ,
Baku, Azerbaijan (Zaha
Hadid Architects, 2013)



15 | Siyadi Pearl Museum,
Muharraq, Bahrain (Studio
Anne Holtrop, 2024)

ΑΠΕΝΑΝΤΙ
17 | Great (Bamboo) Wall, Beijing,
China (Kengo Kuma, 2000)

(Alexander et al., 1977). Ο εγκέφαλος αναγνωρίζει αυτά τα περιβάλλοντα ως φιλόξενα, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα άγχους και αισθήματα αποξένωσης.

Οι τραχιές επιφάνειες που παρουσιάζουν έντονες υφές, όπως το ακατέργαστο ξύλο ή ο φυσικός βράχος, διεγείρουν τις αισθήσεις, ενθαρρύνουν την σύνδεση με το περιβάλλον και ενισχύουν την προσοχή προς αυτό. Σύμφωνα με τον Pallasmaa, η αίσθηση της αφής είναι εξίσου σημαντική με την όραση για την αντίληψη ενός χώρου, και τα αδρά υλικά προσφέρουν πιο πλούσιες και βιωματικές εμπειρίες. Οι ακατέργαστες επιφάνειες οι οποίες παρουσιάζουν ατέλειες προκαλούν πιο έντονη συναισθηματική απόκριση, βοηθώντας στη δημιουργία μιας πιο εμπλουτισμένης αντίληψης του χώρου.

Αντίθετα, οι λείες επιφάνειες, όπως το γυαλί ή μέταλλο, αν και υποδηλώνουν καθαρότητα και τάξη, ενδέχεται να προκαλέσουν ψυχρότητα και αποστασιοποίηση. Σύμφωνα με τον Zumthor (2006), οι υπερβολικά λείες επιφάνειες μπορεί να δημιουργήσουν το αίσθημα του κενού, καθώς στερούνται της πολυαισθητηριακής εμπειρίας που προσφέρουν τα τραχιά υλικά. Η υπερβολική χρήση λείων υλικών σε ένα χώρο μπορεί να μειώσει την αίσθηση οικειότητας και να αποδυναμώσει την συναισθηματική αλληλεπίδραση του χρήστη του.

16 | Συγκριτικός Πίνακας Φυσικών-Τεχνητών Υλικών

ΦΥΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ	ΤΕΧΝΗΤΑ ΥΛΙΚΑ
Ζεστασιά Οικειότητα	Ψυχρότητα Αποξένωση
Πολυαισθητηριακή εμπειρία	Μονοτονία
Βιοφιλική επίδραση	Αποστείρωση





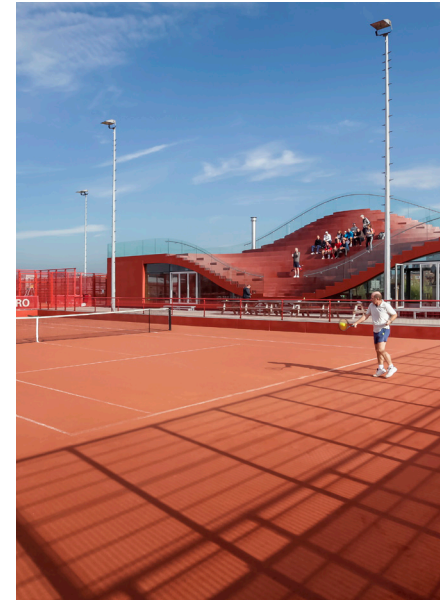
Χρώματα

Το χρώμα όντας πανταχού παρόν, παίζει εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην εμπειρία των ατόμων και την αντίληψη του κόσμου. Το χρώμα έχει απασχολήσει τους μελετητές για μεγάλο χρονικό διάστημα και η χρωματική έρευνα εξετάζει πέρα από την αισθητική των χρωμάτων τη σχέση μεταξύ χρώματος και ψυχολογικής λειτουργίας στους ανθρώπους (Elliot & Maier, 2013, Elliot, 2015).

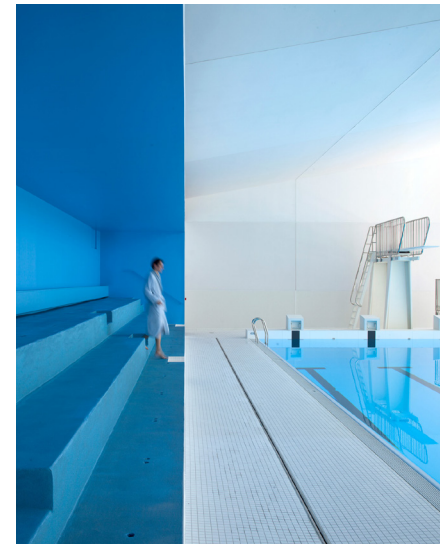
Η ψυχολογική του επίδραση έχει διερευνηθεί ευρέως, με τις περισσότερες μελέτες να επικεντρώνονται στα χρώματα κόκκινο και μπλε (Mehta & Zhu, 2009) επειδή είναι δύο από τα τρία βασικά χρώματα και επειδή το κόκκινο είναι χρώμα μεγάλου κύματος ενώ το μπλε μικρού. Μια ευρέως αποδεκτή άποψη είναι ότι τα χρώματα μεγάλων κυμάτων (π.χ. κόκκινο) μπορούν να προκαλέσουν μεγαλύτερη διέγερση από τα χρώματα βραχέων κυμάτων (π.χ. μπλε) (Xia et al., 2016). Ο Wexner (1954) εξετάζοντας την υποκειμενική αξιολόγηση των συμμετεχόντων, διαπίστωσε ότι το κόκκινο σχετίζεται με το επίθετο “διεγερμένος” ενώ το μπλε με το επίθετο “ήρεμος”.

Επιπλέον, τα χρώματα μπορούν να προκαλέσουν φυσιολογικές αποκρίσεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι η έκθεση σε συγκεκριμένα χρώματα μπορεί να επηρεάσει ακόμη και τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση, ή και τη δραστηριότητα των εγκεφαλικών κυμάτων (Jacobs & Hustmyer, 1974). Οι φυσιολογικές αυτές αποκρίσεις μπορούν να εξηγηθούν μέσω της εξελικτικής θεωρίας:

Το γονίδιο του φωτοϋποδοχέα χρωστικής που



19 | The Couch, Amsterdam, The Netherlands (MVRDV, 2015)



20 | Swimming Pool Extension, Bagneux, France (Dominique Coulon & associés, 2014)

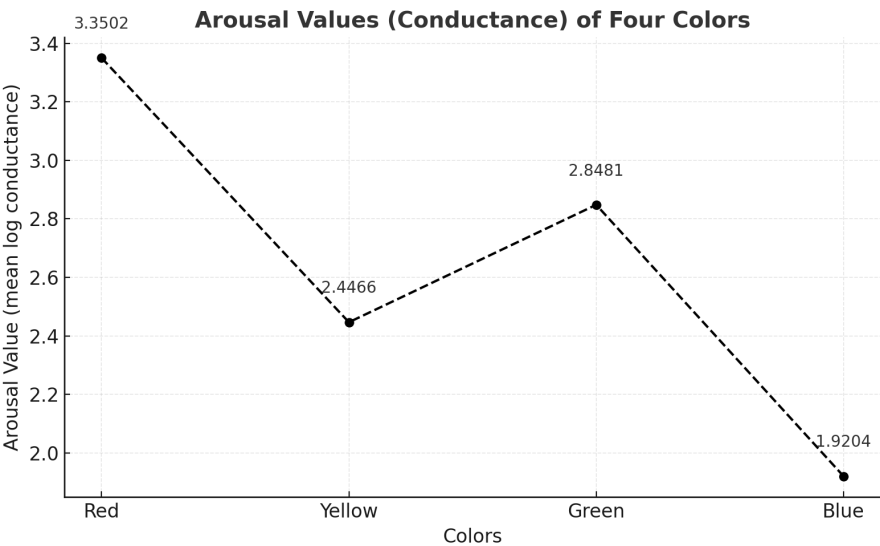
18 | Unite d' Habitation, Marseille, France (Le Corbusier, 1945)

ΑΠΕΝΑΝΤΙ

εμφανίστηκε πρώτο στην εξελικτική ιστορία είναι αυτό του πιο ευαίσθητου στην φασματική διανομή του ηλιακού φωτός και στα μήκη κύματος του φωτός που ανακλώνται από τα πράσινα φυτά (το εύρος του κίτρινο-πράσινου) (Stenberg, 2009). Θεωρείται ότι η επιβίωση των προγόνων μας σε πράσινα περιβάλλοντα, όπως δάση ή χλωώδεις πεδιάδες, μπορεί να έχει επηρεάσει την προτίμησή μας για το πράσινο. Αυτά τα περιβάλλοντα παρείχαν άφθονη βλάστηση, η οποία θα μπορούσε να υποδηλώνει την παρουσία πηγών τροφής και ενός ασφαλούς οικότοπου. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι μπορεί να έχουν αναπτύξει μια θετική σχέση με το πράσινο χρώμα και τα περιβάλλοντα όπου συναντάται περισσότερο, καθώς συμβολίζει την αφθονία, τη ζωτικότητα και την ασφάλεια.

Το δεύτερο γονίδιο που εμφανίστηκε, περίπου πριν από 500 εκατομμύρια χρόνια, πρόσθεσε στην ικανότητά μας να διακρίνουμε περισσότερες αποχρώσεις του πράσινου, συγκεκριμένα στα μικρότερα μήκη κύματος του φωτός (το μπλε εύρος) (Stenberg, 2009). Το μπλε μπορεί να είχε

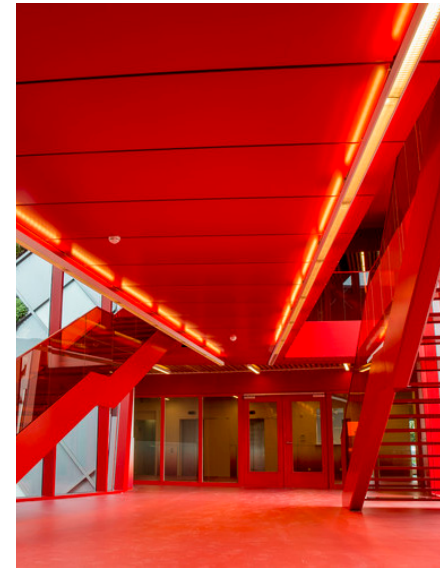
21 | *Arousal Values of Four Colors.*
Προσαρμοσμένο γράφημα από
“Effects of four psychological
primary colors on GSR, heart
rate and respiration rate”,
των K. W. Jacobs & E. S.
Hustmyer, 1974, *Perceptual
and Motor Skills*, 38(3), σ. 764.



σημασία για τους προγόνους μας λόγω της συσχέτισής του με σημαντικά περιβαλλοντικά στοιχεία όπως ο ουρανός και τα υδάτινα σώματα. Η ικανότητα αναγνώρισης αυτών των χαρακτηριστικών θα ήταν επωφελής για την επιβίωση και την απόκτηση πόρων. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι μπορεί να έχουν αναπτύξει μια θετική σχέση με το μπλε χρώμα, καθώς συμβολίζει το άνοιγμα, την ηρεμία και μια πηγή διατροφής.

Το τελευταίο γονίδιο που εμφανίστηκε, πριν από 30-40 εκατομμύρια χρόνια, είναι αυτό που ανταποκρίνεται στα μεγαλύτερα μήκη κύματος του φωτός (το πορτοκαλοκόκκινο εύρος). Αυτός ο τελευταίος φωτοϋποδοχέας και το φάσμα που κωδικοποιεί μπορεί να έχουν εμφανιστεί σε πρωτεύοντα θηλαστικά κατά την περίοδο που άρχισαν να τρώνε φρούτα και έτσι έπρεπε να διακρίνουν τα φωτεινά κίτρινα, πορτοκαλί και κόκκινα χρώματα έναντι των πράσινων φόντων του δάσους (Sternberg, 2009, Regan et al., 2001).

Παρόλα αυτά, οι επιρροές του χρώματος στη γνώση και τη συμπεριφορά φαίνονται επίσης ως αποτέλεσμα μαθησιακών συσχετισμών (Elliot et al., 2007). Στην καθημερινή ζωή, ορισμένες καταστάσεις στο πλαίσιο διαφορετικών χρωμάτων συνοδεύονται συχνά από ιδιαίτερες εμπειρίες. Όταν αντιμετωπίζουν επανειλημμένα αυτές τις καταστάσεις, οι άνθρωποι μπορούν να σχηματίσουν συγκεκριμένους συσχετισμούς μεταξύ των χρωμάτων και αυτών των εμπειριών ή/και εννοιών (Mehta & Zhu, 2009). Για παράδειγμα, το κόκκινο συνήθως συνδέεται με κίνδυνο και λάθη (π.χ. λανθασμένες απαντήσεις σημειώνονται με κόκκινο μελάνι). Αντίθετα, το μπλε συνδέεται συνήθως με το άνοιγμα και την ειρήνη (π.χ. ο ουρανός και η θάλασσα είναι και οι δύο μπλε) (Elliot et al., 2007).



22 | Herstal City Hall, Herstal, Belgium (Frederic Haesevoets Architecte, 2016)



23 | Herzberg Public Housing, Vienna, Austria (AllesWirdGut Architektur + feld72, 2011)

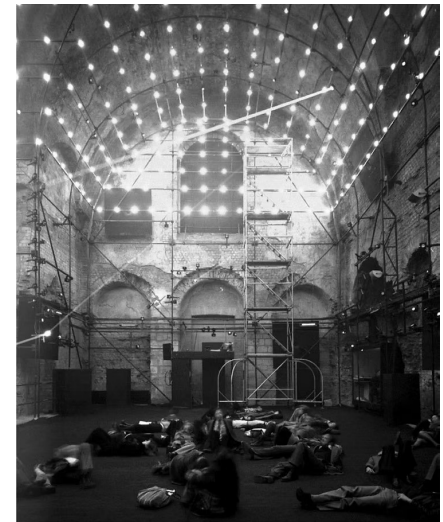


Ήχος

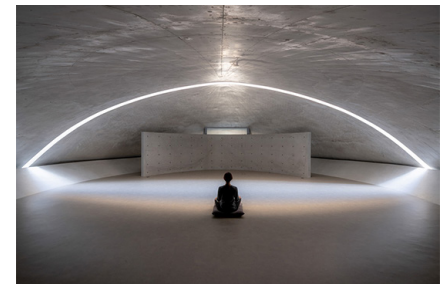
Οι ήχοι μπορούν να επηρεάσουν βαθιά την αισθητηριακή και ψυχολογική κατάσταση ενός ατόμου, καθιστώντας ένα περιβάλλον ως οικείο ή ανοίκειο. Ένας ήχος μπορεί να επηρεάσει την διάθεση και τη συμπεριφορά ενός ατόμου σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον. Χαρακτηριστικά του ήχου που επηρεάζουν την εμπειρία του χρήστη ενός χώρου είναι η ένταση, η πηγή/προέλευση του καθώς και η επαναληπτικότητα του.

Η ένταση του ήχου επηρεάζει την νευρική δραστηριότητα και την συναισθηματική απόκριση του ανθρώπου (Song et al., 2023). Ήχοι χαμηλής έντασης (30-50dB) είναι γενικά πιο ευνοϊκοί ως προς την επίτευξη χαλάρωσης του χρήστη (Gur et al., 2014), την μείωση του στρες και την διέγερση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποίο συμβάλλει στην μείωση των καρδιακών παλμών και την ρύθμιση της αναπνοής (Wikipedia, n.d.). Αντίθετα, ήχοι υψηλής έντασης (άνω των 85dB) μπορούν να προκαλέσουν άγχος, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και ταχυκαρδίες, ενώ σαφώς η παρατεταμένη έκθεση σε αυτούς μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στην ακοή (Basner et al., 2014).

Η προέλευση του ήχου επηρεάζει την αντίδρασή μας σε αυτόν. Φυσικοί ήχοι, όπως το κελάηδισμα των πουλιών ή το θρόισμα των φύλλων, συχνά θεωρούνται ευχάριστοι και έχουν συνδεθεί με τη μείωση του στρες και την προώθηση της χαλάρωσης (Alvarsson et al., 2010). Αντίθετα, τεχνητοί ή αστικοί ήχοι, όπως ο θόρυβος της κυκλοφορίας, μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία ή άγχος, ανάλογα με την ένταση και τη συχνότητά τους (Etmektsoglou, 1999).



25 | Polytopes: Cosmogonies in Sound and Architecture, Paris, France (Yannis Xenakis, 1972)



26, 27 | The Museum SAN, Oak Valley, Wonju, South Korea (Tadao Ando, 2013)

ΑΠΕΝΑΝΤΙ
24 | Sea Organ (Morske orgulje), Zadar, Croatia (Nikola Bašić, 2005)

Τέλος, η ρυθμική επαναληπτικότητα ενός ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συναισθηματική κατάσταση και τη νευρολογική απόκριση. Ρυθμικοί ήχοι, όπως η μουσική, μπορούν να προκαλέσουν συναισθήματα ευχαρίστησης και χαλάρωσης, ενώ συχνά χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της διάθεσης και της γνωστικής απόδοσης (Thaut et al., 2015). Παρόλα αυτά, η συνεχής επανάληψη ενός ήχου με συγκεκριμένο tempo, μπορεί να εξοικειώσει σε τέτοιο βαθμό τον εγκέφαλο ώστε να τον κάνει εν τέλει να τον αγνοήσει. Κι αυτό, γιατί ο εγκέφαλος είναι φτιαγμένος ώστε να προσαρμόζεται σε μια κατάσταση ηρεμίας όταν οι συνεχείς αντιθέσεις γίνονται μονότονες. Η έκθεση σε πολλούς ήχους της ίδιας χροιάς και έντασης, οδηγεί στην σταδιακή μείωση του ρυθμού πυροδότησης των νευρικών κυττάρων στις περιοχές του εγκεφάλου που καταγράφουν τον ήχο, μέχρι που ούτε αυτά —ούτε εμείς— αντιλαμβανόμαστε πια τον ήχο. Αυτό ονομάζεται εθισμός (habituation) (Sternberg, 2009).

Αντίθετα, ακανόνιστοι ή απότομοι ήχοι, που στερούνται προβλέψιμου μοτίβου, μπορεί να προκαλέσουν ενόχληση, άγχος και ελλειμματική συγκέντρωση (Levitin, 2019) ενώ

28 | *Sound Pressure Levels*. Αναδημοσίευση από “*Auditory and non-auditory effects of noise on health*”, των M. Basner, W. Babisch, A. Davis, M. Brink, C. Clark, S. Janssen, & S. Stansfeld, 2014, *The Lancet*, 383(9925), σ. 1328

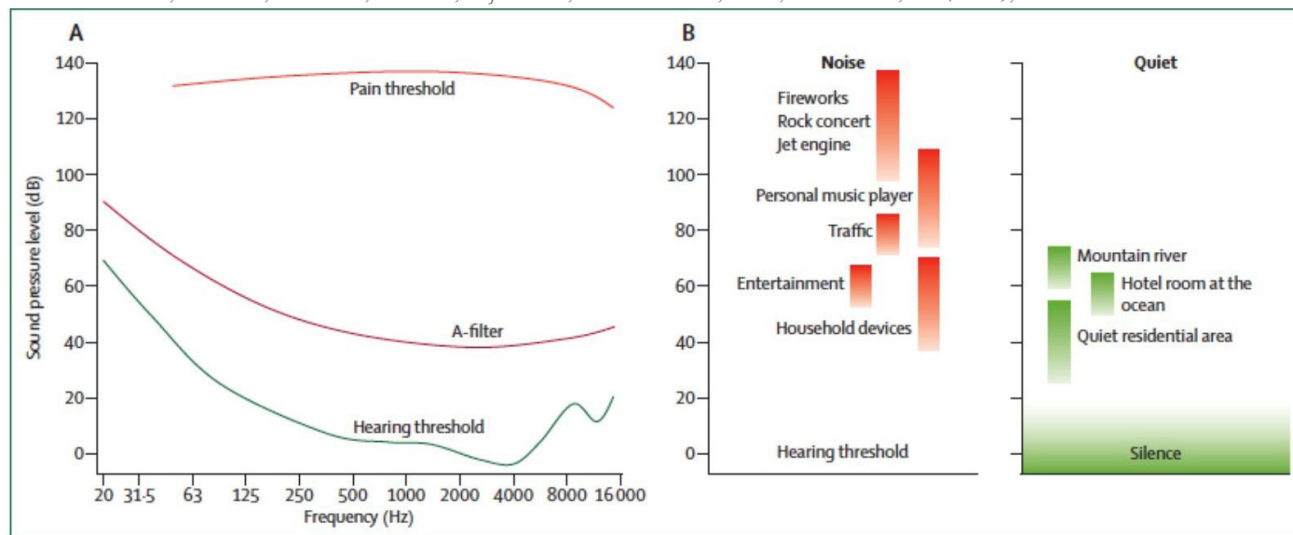


Figure 1: Sound pressure levels

(A) The sensitivity of the auditory system depends on sound frequency and sensitivity is highest between 2000 Hz and 5000 Hz (green line). The A-filter (dark red line) is a frequency-weighting of sound pressure levels that mimics the sensitivity of the auditory system (eg, low-frequency sounds contribute little to the A-weighted dB level). (B) A-weighted sound pressure levels for several environmental sounds, emphasising that whether or not a sound is perceived as noise depends largely on the context and the individual, and is only partly determined by its sound pressure levels. For example, spectators attending a rock concert might not perceive the music as noise, whereas residents in the vicinity of the venue might call it noise, even though sound pressure levels are much lower there than for inside.

παράλληλα να επαγρυπνήσουν τον εγκέφαλο μας. Ο εγκέφαλος είναι προγραμματισμένος να αντιδρά στις απότομες αλλαγές με ένα ξέσπασμα ηλεκτρικής δραστηριότητας, το οποίο, καθώς διαπερνά τα κέντρα φόβου και άγχους του εγκεφάλου, μας κάνει να ριγούμε, να φοβόμαστε και να θέλουμε να απομακρυνθούμε (Sternberg, 2009). Όταν όλα είναι ήρεμα, όπως η επιφάνεια μιας λίμνης στο σούρουπο ή ένας ουρανός χωρίς σύννεφα, σχεδόν δεν αντιλαμβανόμαστε τον αέρα. Αλλά με ένα ξαφνικό αεράκι που κινεί τα σύννεφα και ταράζει την επιφάνεια του νερού σε κυματισμούς, ξαφνικά συνειδητοποιούμε την ύπαρξη του αέρα. Το ίδιο ισχύει με έναν ξαφνικό ήχο που μας ξυπνά από τον ακουστικό λήθαργο μας για να επαναφέρουμε την προσοχή μας στην ηχητική παρατήρηση του περιβάλλοντος μας (Sternberg, 2009). Αυτή η αντίθεση ενισχύει την επίγνωσή μας για τον κόσμο γύρω μας.

29 | Chapel of Sound, Chengde, China (OPEN Architecture, 2021)





Δομή και Οργάνωση του Χώρου

Η δομή ενός χώρου και ο τρόπος οργάνωσης του μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και βιώνουν το περιβάλλον τους. Η γεωμετρία και η διάταξη των χώρων, η κλίμακα οι αναλογίες τους διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διάθεση, τη νοητική κατάσταση και τη συνολική εμπειρία του ατόμου μέσα στο δομημένο αυτό περιβάλλον.

Η γεωμετρία ενός χώρου μπορεί να επηρεάσει την συναισθηματική απόκριση του χρήστη. Χώροι σχεδιασμένοι με καμπύλες και ευθείες γραμμές προκαλούν διαφορετικές ψυχολογικές αντιδράσεις. Έρευνες έχουν δείξει πως η χρήση καμπυλών, λόγω της ροικότητας τους και της αίσθησης ρευστότητας που αποπνέουν, κρίνεται ως πιο ευχάριστη και οι χώροι ως πιο όμορφοι από τους συμμετέχοντες σε αυτήν. Αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι σύμφωνα με το πεδίο της νευροαισθητικής, ο ανθρώπινος εγκέφαλος αναγνωρίζει ως “όμορφο” το καμπυλόμορφο στοιχείο λόγω της αναφοράς του στο φυσικό περιβάλλον (Vartanian et al., 2013). Παρόλα αυτά, οι χώροι που χαρακτηρίζονται από σαφή δομή, αυστηρότερη γεωμετρία, χρήση ευθειών και τάξη προσφέρουν στους χρήστες αίσθηση ασφάλειας, σταθερότητας και ελέγχου. Ευθείες γραμμές, καθαρά γεωμετρικά σχήματα, συμμετρικές διατάξεις και ξεκάθαρη οργάνωση συμβάλλουν στην διαμόρφωση ενός χώρου χαρακτηρισμένο από τάξη και ισορροπία (Alexander, 1977).

Η διάταξη και η κίνηση μέσα σε έναν χώρο αποτελούν εξίσου κρίσιμα στοιχεία για την ψυχολογική εμπειρία του χρήστη. Η ιεράρχηση των περιοχών, η οπτική συνδεσιμότητα,



31 | Yusuhara Wooden Bridge Museum, Yusuhara, Japan (Kengo Kuma, 2011)



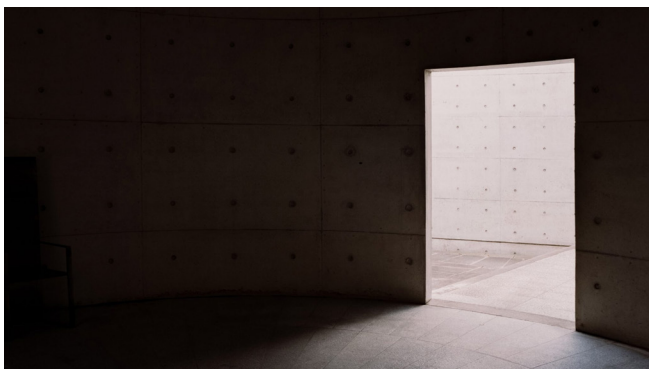
32 | Museo Internacional del Barroco, Heroica Puebla de Zaragoza, Mexico (Toyo Ito & Associates, 2016)

ΑΠΕΝΑΝΤΙ
30 | ZEN Wellness SEINEI Accommodation Facility, Awaji, Hyogo, Japan (Shigeru Ban Architects, 2022)



33 | Farnsworth House, Plano, Illinois, USA (Mies van der Rohe, 1946)

και οι μεταβάσεις ανάμεσα ανάμεσα στους διάφορους χώρους δημιουργούν ένα αφήγημα που καθορίζει το πώς βιώνεται ο χώρος από τον χρήστη του. Ο τρόπος με τον οποίο κινείται ένα άτομο στο χώρο, είτε πρόκειται για γραμμική κίνηση με σαφές σημείο προορισμού είτε για ελεύθερη περιπλάνηση, μπορεί να προκαλέσει διαφορετικά συναισθηματικά και ψυχολογικά αποτελέσματα (Zumthor, 2006). Οι ανοιχτές διατάξεις ενθαρρύνουν την ροική κίνηση, ενισχύσουν την αίσθηση της ελευθερίας και την αλληλεπίδραση μεταξύ πολλών χρηστών του ίδιου χώρου. Από την άλλη, οι πιο κλειστοί, οριοθετημένοι και διαχωρισμένοι χώροι προάγουν τη συγκέντρωση και την ιδιωτικότητα (Namazian & Mehdipour, 2013).

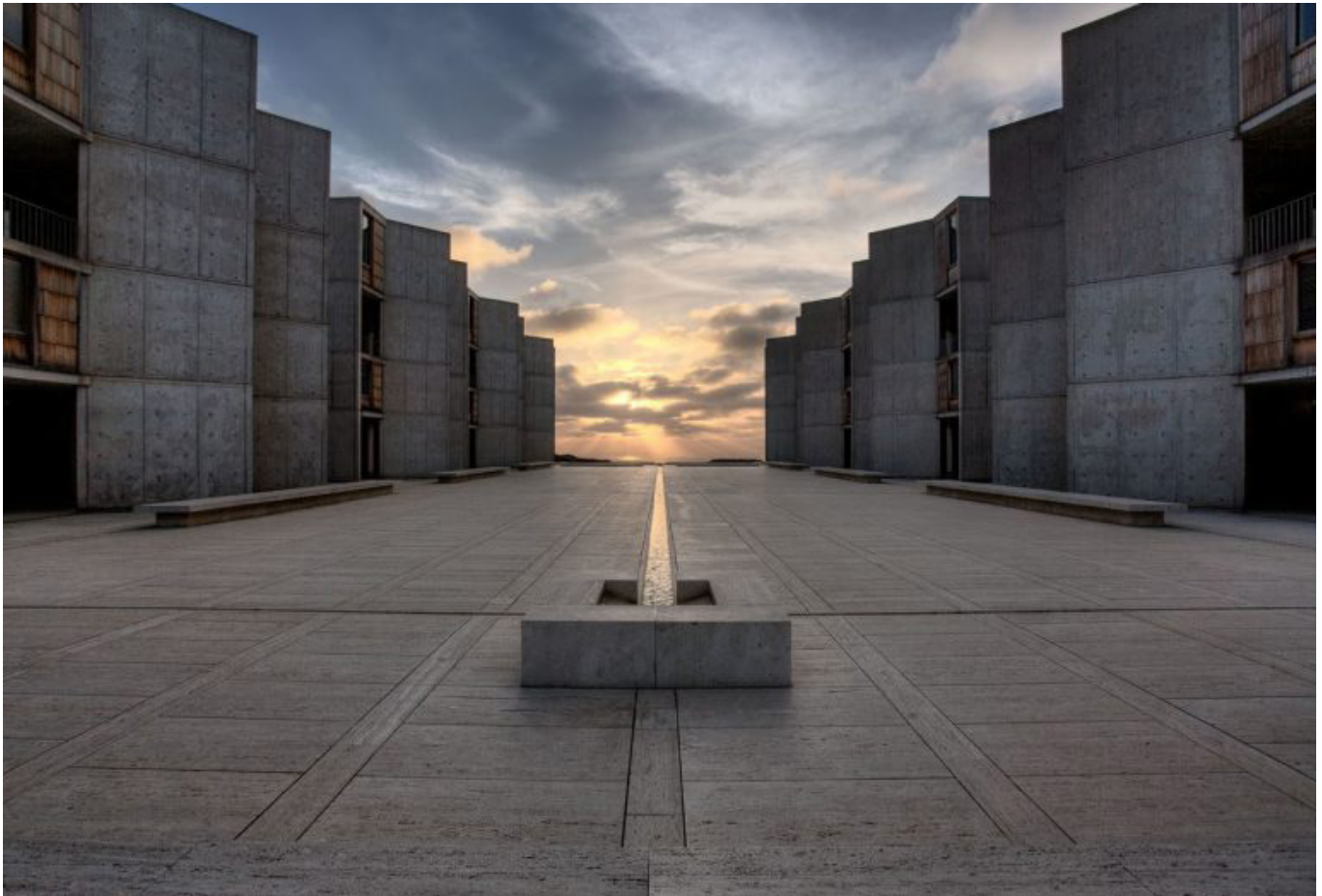


34 | Meditation Space UNESCO, Paris, France (Tadao Ando, 1994)

Η έννοια της κλίμακας στον αρχιτεκτονικό χώρο είναι σχεσιακή και όχι απόλυτη, καθώς το ίδιο μέγεθος μπορεί να βιώνεται διαφορετικά ανάλογα με τη χρήση και το πλαίσιο. Αντίστοιχα, οι αναλογίες αποκτούν νόημα μόνο σε συνάρτηση με το συνολικό σύστημα στο οποίο εντάσσονται. Οι δύο αυτές παράμετροι καθορίζουν τη λειτουργικότητα ενός χώρου και επηρεάζονται από τον αριθμό των χρηστών και το είδος της δραστηριότητας που φιλοξενεί. Για παράδειγμα, ένα ύψος έξι μέτρων είναι εύλογο σε δημόσιο χώρο με πολλούς χρήστες, αλλά υπερβολικό για κατοικία. Όταν ο χώρος ανταποκρίνεται στις ανθρώπινες διαστάσεις, δημιουργεί αίσθημα

οικειότητας και ασφάλειας (Rasmussen, 1964), ενώ η απουσία ανθρώπινης κλίμακας –είτε λόγω υπερβολικού μεγέθους είτε λόγω περιορισμένων διαστάσεων– μπορεί να προκαλέσει αποξένωση ή δυσφορία. Οι μεγάλοι ανοιχτοί χώροι συχνά εμφανίζονται επιβλητικοί αλλά ταυτόχρονα ψυχροί και απρόσωποι, ενώ οι πολύ μικροί μπορεί να γίνουν καταπιεστικοί (Evans & McCoy, 1998).

35 | Salk Institute, San Diego, , USA (Louis Kahn, 1960)





Θεάσεις

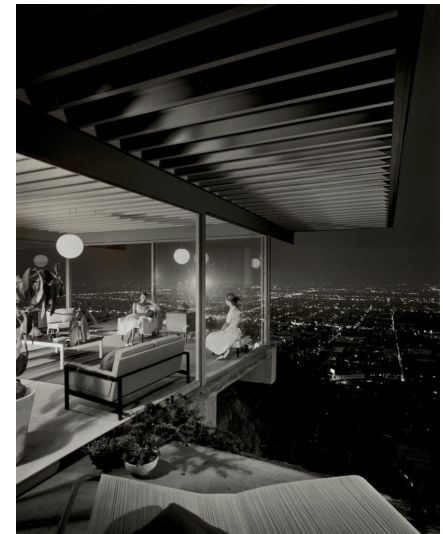
Η οπτική σύνδεση του “μέσα” με το “έξω” αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο κατά τον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό καθώς επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργικότητα και την ατμόσφαιρα που αποπνέει ο χώρος. Το άνοιγμα του εσωτερικού χώρου στο εξωτερικό περιβάλλον έχει αποδειχθεί ότι διαμορφώνει την εμπειρία των χρηστών του και επηρεάζει την ψυχολογία τους (Ulrich, 1984). Οι θεάσεις προς ανοιχτούς εξωτερικούς χώρους ενισχύουν την αίσθηση ευρυχωρίας και ηρεμίας (Kaplan & Kaplan, 1989). Οι χρήστες αισθάνονται ότι συνδέονται με το περιβάλλον, γεγονός που αυξάνει την αίσθηση του “ανήκειν” και ενισχύει τη θετική τους αντίληψη για το χώρο.

Η οπτική σύνδεση με τον εξωτερικό χώρο μέσω μεγάλων παραθύρων ή υαλοστασίων προσφέρει άμεση επαφή με τη φύση ή τον αστικό ιστό, προάγοντας την αίσθηση της διαπροσωπικής σύνδεσης με το περιβάλλον (Berto, 2005). Ειδικότερα, η παρουσία μεγάλων παραθύρων ή γυάλινων επιφανειών ενισχύει την αίσθηση της σύνδεσης με τον έξω κόσμο, μειώνοντας τη ψυχολογική απομόνωση και παρέχοντας στους χρήστες την αίσθηση του ανοίγματος και της σύνδεσης με τη φύση (Ulrich, 1991). Αυτού του είδους τα ανοίγματα μειώνουν την αίσθηση περιορισμού, προσφέροντας την αντίληψη του χώρου ως ανοιχτού και συνεχούς.

Αν και η θέαση προς οποιοδήποτε εξωτερικό περιβάλλον αποτελεί θετικό στοιχείο οποιουδήποτε χώρου, εντούτοις μελέτες καταδεικνύουν ότι η θέαση περισσότερο φυσικών τοπίων παρά ανθρωπογενών, είναι πολύ περισσότερο ευεργετική για τον άνθρωπο, τόσο ψυχολογικά όσο και



37 | Teahouse Tetsu, Kiyoharu Shirakaba Museum, Nakamaru, Hokuto, Yamanashi, Japan (Terunobu Fujimori, 2005)



38 | Stahl House (Case Study House #22), Hollywood Hills, California, USA (Pierre Koenig, 1959)

ΑΠΕΝΑΝΤΙ

36 | Das Kranzbach - Meditation House in The Forrest, Krün, , Germany (, 2018)

φυσιολογικά. Σύμφωνα με τις μελέτες αυτές η έκθεση σε φυσικό περιβάλλον μπορεί να ανακουφίσει σημαντικά το άγχος, να ενισχύσει την ηρεμία και να βελτιώσει τη συγκέντρωση. Ενδεικτικά, μια μελέτη που διεξήχθη το 2016 και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Journal of Environmental Psychology* διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που έρχονταν σε επαφή με τη φύση για 30' καθημερινώς, παρουσίασαν βελτιωμένη διάθεση και μειωμένα επίπεδα κορτιζόλης, μιας ορμόνης γνωστή ως “ορμόνη του στρες” (Gidlow et al., 2016). Επίσης, σύμφωνα με τη “Θεωρία Αποκατάστασης Προσοχής” (Kaplan, 1995), η θέαση του φυσικού τοπίου βοηθά στην ανανέωση των γνωστικών πόρων και διευκολύνει την αποκατάσταση της ψυχικής ισορροπίας, κάνοντάς την ιδανική για χώρους όπου η ηρεμία και η συναισθηματική αποκατάσταση είναι επιθυμητά.

Έτσι, στα περιβάλλοντα όπου η επαφή με τη φύση είναι περιορισμένη ή δεν είναι εφικτή, η ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων, όπως βλάστηση, υδάτινα στοιχεία ή θεάσεις με ανοιχτό ορίζοντα, αποτελεί μέσα στον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό μια στρατηγική που εξυπηρετεί την ανάγκη των χρηστών για επαφή με το φυσικό περιβάλλον.

ALIENANTI

40 | Schindler House, Los Angeles, California, USA (Rudolf Schindler, 1922)

39 | Horizontal Skyscraper, Shenzhen, , China (Steven Holl, 2009)





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

ΒΙΒΛΙΑ – ΔΟΚΙΜΙΑ

- Alexander, C., Ishikawa, S., & Silverstein, M. (1977). *A pattern language: Towns, Buildings, Construction*. Oxford University Press, USA.
- Zumthor, P. (2006). *Thinking architecture*. Birkhauser.
- Gur, R. C., & Gur, R. E. (2014). *Noise and the human brain: Effects on cognition and mental health*. Oxford University Press.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Levitin, D. J. (2019). *The world in six songs : how the musical brain created human nature*. Penguin Books.
- Pallasmaa, J. (1996). *The Eyes of the Skin*. Chichester Wiley.
- Rasmussen, S. E. (1964). *Experiencing Architecture*. MIT Press
- Sternberg, E. M. (2009). *Healing spaces : the science of place and well-being*. Belknap Press Of Harvard University Press.
- Winchip, S. M. (2017). *Fundamentals of lighting*. Fairchild Books, An Imprint Of Bloomsbury Publishing Inc.

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

-
- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress Recovery during Exposure to Nature Sound and Environmental Noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 1036–1046. <https://doi.org/10.3390/ijerph7031036>
 - Augustin, S. (2014). How lighting choices can affect your mood. *Psychology Today*. Retrieved November 16, 2024, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/people-places-and-things/202106/how-lighting-choices-can-affect-your-mood>
 - Basner, M., Babisch, W., Davis, A., Brink, M., Clark, C., Janssen, S., & Stansfeld, S. (2014). Auditory and non-auditory effects of noise on health. *The Lancet*, 383(9925), 1325-1332. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61613-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61613-X)
 - Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001>
 - Chen, R., Tsai, M.-C., & Tsay, Y.-S. (2022). Effect of Color Temperature and Illuminance on Psychology, Physiology, and Productivity: An Experimental Study. *Energies*, 15(12), 4477. <https://doi.org/10.3390/en15124477>
 - Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2013). Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning in Humans. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 95–120. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115035>
 - Elliot, A. J. (2015). Color and Psychological functioning: a Review of Theoretical and Empirical Work. *Frontiers in Psychology*, 6(368). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00368>
 - Etmektsoglou, I. (1999). Ο θόρυβος και οι επιδράσεις του στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου. *Μουσική Εκπαίδευση*, Τεύχος 4, τόμος II, 22-33. https://www.academia.edu/3176677/Ο_θόρυβος_και_οι_επιδράσεις_του_στη_σωματική_και_ψυχική_υγεία_του_ανθρώπου
 - Evans, G. W., & McCoy, J. M. (1998). When buildings don't work: The role of architecture in human health. *Journal of Environmental Psychology*, 18(1), 85–94. <https://doi.org/10.1006/jevp.1998.0089>
 - Figueiro, M. G., Steverson, B., Heerwagen, J., Kampschroer, K., Hunter, C. M., Gonzales, K., Plitnick, B., & Rea, M. S. (2017). The impact of daytime light exposures on sleep and mood in office workers. *Sleep health*, 3(3), 204–215. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.03.005>
 - Gao, X.-P., & Xin, J. H. (2006). Investigation of human's emotional responses on colors. *Color Research & Application*, 31(5), 411–417. <https://doi.org/10.1002/col.20246>
-

- Gidlow, C. J., Jones, M. V., Hurst, G., Masterson, D., Clark-Carter, D., Tarvainen, M. P., Smith, G., & Nieuwenhuijsen, M. (2016). Where to put your best foot forward: Psycho-physiological responses to walking in natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 22–29. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.11.003>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35(1), 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Jacobs, K. W., & Hustmyer, F. E. (1974). Effects of Four Psychological Primary Colors on GSR, Heart Rate and Respiration Rate. *Perceptual and Motor Skills*, 38(3), 763–766. <https://doi.org/10.2466/pms.1974.38.3.763>
- Jacobs, K. W., & Suess, J. F. (1975). Effects of Four Psychological Primary Colors on Anxiety State. *Perceptual and Motor Skills*, 41(1), 207–210. <https://doi.org/10.2466/pms.1975.41.1.207>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Mehta, R., & Zhu, R. (2009). Blue or Red? Exploring the Effect of Color on Cognitive Task Performances. *Science*, 323(5918), 1226–1229. <https://doi.org/10.1126/science.1169144>
- Minguillon, J., Lopez-Gordo, M. A., Renedo-Criado, D. A., Sanchez-Carrion, M. J., & Pelayo, F. (2017). Blue lighting accelerates post-stress relaxation: Results of a preliminary study. *PLOS ONE*, 12(10), e0186399. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186399>
- Namazian, A., & Mehdipour, A. (2013). Psychological Demands of the Built Environment, Privacy, Personal Space and Territory in Architecture. *International journal of psychology and behavioral sciences*, 3, 109-113.
- Rea, M. S., Figueiro, M. G., Bierman, A., & Bullough, J. D. (2010). Circadian light. *Journal of Circadian Rhythms*, 8(0), 2. <https://doi.org/10.1186/1740-3391-8-2>
- Regan, B. C., Julliot, C., Simmen, B., Viénot, F., Charles-Dominique, P., & Mollon, J. D. (2001). Fruits, foliage and the evolution of primate colour vision. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 356(1407), 229–283. <https://doi.org/10.1098/rstb.2000.0773>
- Song, I., Baek, K., Kim, C., & Song, C. (2023). Effects of nature sounds on the attention and physiological and psychological relaxation. *Urban Forestry & Urban Greening*, 86, 127987–127987. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.127987>

- Thaut, M. H., McIntosh, G. C., & Hoemberg, V. (2015). Rhythmic auditory stimulation in neurorehabilitation: A review of current research and theory. *Frontiers in Psychology*, 6, 487. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00487>
- Ulrich R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science (New York, N.Y.)*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich R. S. (1991). Effects of interior design on wellness: theory and recent scientific research. Journal of health care interior design : proceedings from the ... Symposium on Health Care Interior Design. *Symposium on Health Care Interior Design*, 3, 97–109.
- Vartanian, O., Navarrete, G., Chatterjee, A., Fich, L. B., Leder, H., Modroño, C., Nadal, M., Rostrup, N., & Skov, M. (2013). Impact of contour on aesthetic judgments and approach-avoidance decisions in architecture. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110 (Supplement2), 10446–10453. <https://doi.org/10.1073/pnas.1301227110>
- Walters, J., Apter, M. J., & Svebak, S. (1982). Color preference, arousal, and the theory of psychological reversals. *Motivation and Emotion*, 6(3), 193–215. <https://doi.org/10.1007/bf00992245>
- Wexner, L. B. (1954). The degree to which colors (hues) are associated with mood-tones. *Journal of Applied Psychology*, 38(6), 432–435. <https://doi.org/10.1037/h0062181>
- Wright, B., & Rainwater, L. (1962). The Meanings of Color. *The Journal of General Psychology*, 67(1), 89–99. <https://doi.org/10.1080/00221309.1962.9711531>
- Xia, T., Song, L., Wang, T. T., Tan, L., & Mo, L. (2016). Exploring the Effect of Red and Blue on Cognitive Task Performances. *Frontiers in Psychology*, 7(784). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00784>

ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

- Wikipedia (n.d.). *Παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα*. In *Wikipedia*. Retrieved March 10, 2023, from [https://el.wikipedia.org/wiki/Παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα](https://el.wikipedia.org/wiki/Παρασυμπαθητικό_νευρικό_σύστημα)

ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Εικόνα 1 © GION - <https://www.dezeen.com/2015/05/30/curved-walls-create-illusion-endless-space-yoga-studio-clouds-architecture-office-new-york/>

Εικόνα 2 © Simone Bossi - <https://www.dezeen.com/2020/04/27/tadao-ando-meditation-space-photos-simone-bossi/>

Εικόνα 3 © Josh Hill - <https://www.archdaily.com/945747/villa-eze-sofair-design>

Εικόνα 4 © Tadao Ando - <https://www.behance.net/gallery/100070353/Tadao-Ando-a-short-film-of-light-shadow>

Εικόνα 5 © James Lawley - <https://www.behance.net/gallery/83470157/Meditation-Hall-a-short-CGI-film>

Εικόνα 6 <https://www.archdaily.com/1030902/library-and-information-center-west-line-studio>

Εικόνα 7 © Paula Pintos - <https://www.archdaily.com/958653/chapel-and-meditation-room-studio-nicholas-burns>

Εικόνα 10 © Nobuyoshi Araki - <https://www.metalocus.es/en/news/shaping-light-church-light-tadao-ando>

Εικόνα 11 © Samuel Ludwig - <https://www.archdaily.com/106352/bruder-klaus-field-chapel-peter-zumthor>

Εικόνα 12 © Steve de Vriendt - <https://www.archdaily.com/85971/ad-classics-unite-d-habitation-le-corbusier>

Εικόνα 13 https://en.wikipedia.org/wiki/Western_Pennsylvania_Conservancy#/

Εικόνα 14 © Helene Binet - <https://www.archdaily.com/448774/heydar-aliyev-center-zaha-hadid-architects>

Εικόνα 15 © Studio Anne Holtrop - <https://www.archdaily.com/1031278/siyadi-pearl-museum-studio-anne-holtrop>

- Εικόνα 17 © Satoshi Asakawa - <https://www.archdaily.com/1027175/the-kind-of-architecture-i-try-to-achieve-is-a-rainbow-in-conversation-with-kengo-kuma>
- Εικόνα 18 © Gili Merin - <https://www.archdaily.com/85971/ad-classics-unite-d-habitation-le-corbusier>
- Εικόνα 19 © Daria Scagliola & Stijn Brakkee - <https://www.archdaily.com/775452/the-couch-mvrdv>
- Εικόνα 20 © Clément Guillaume - <https://www.archdaily.com/573854/swimming-pool-extension-in-bagneux-dominique-coulon-and-associes>
- Εικόνα 21 Jacobs, K. W., & Hustmyer, E. S. (1974). Effects of four psychological primary colors on GSR, heart rate and respiration rate. Perceptual and Motor Skills, 38(3), 763–766. <https://doi.org/10.2466/pms.1974.38.3.763> © 1974 Perceptual and Motor Skills
- Εικόνα 22 © Christophe Vootz - <https://www.archdaily.com/803249/herstal-city-hall-frederic-haesevoets-architecte>
- Εικόνα 23 © Hertha Hurnaus - <https://www.archdaily.com/173668/herzberg-public-housing-alleswirdgut-architektur>
- Εικόνα 24 © Luka Esenko - <https://www.atlasobscura.com/places/sea-organ>
- Εικόνα 25 <https://socks-studio.com/2014/01/08/yannis-xenakis-polytopes-cosmogonies-in-sound-and-architecture/>
- Εικόνα 26 <https://www.museumsan.org/eng/meditation/about.jsp?m=6&s=11>
- Εικόνα 27 Basner, M., Babisch, W., Davis, A., Brink, M., Clark, C., Janssen, S., & Stansfeld, S. (2014). Auditory and non-auditory effects of noise on health. The Lancet, 383(9925), 1325–1332. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61613-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61613-X) © 2014 Elsevier
- Εικόνα 28 © Jonathan Leijonhufvud - <https://www.archdaily.com/972823/monolithic-concert-hall-open-architecture>
- Εικόνα 29 © Hiroyuki Hirai - <https://www.archdaily.com/981757/zen-wellness-seinei-accommodation-facility-shigeru-ban-architects>
- Εικόνα 30 © Takumi Ota - <https://arquitecturaviva.com/works/museo-yusuhara-wooden-bridge-9>
- Εικόνα 31 © Patrick Lopez Jaimes - <https://www.archdaily.com/786104/museo-internacional-del-barroco-toyo-ito-and-associates-architects>

Εικόνα 32 <https://www.minniemuse.com/articles/musings/the-farnsworth-house>

Εικόνα 33 © Simone Bossi - <https://www.dezeen.com/2020/04/27/tadao-ando-meditation-space-photos-simone-bossi/>

Εικόνα 34 © Joe Belcovson - <https://archinect.com/news/article/109258234/the-getty-foundation-selects-the-first-10-modern-projects-to-receive-grants-in-worldwide-preservation-effort>

Εικόνα 35 <https://robbreport.co.th/das-kranzbach-krun-germany/>

Εικόνα 36 © Akihisa Masuda - <https://www.nowness.asia/story/floating-architecture>

Εικόνα 37 © Julius Shulman - <https://www.holdenluntz.com/magazine/new-arrivals/julius-shulmans-case-study-house-22/>

Εικόνα 38 © Iwan Baan - <https://www.archdaily.com/66199/horizontal-skyscraper-steven-holl/>

Εικόνα 39 © MAK Center - <https://archeyes.com/rudolf-schindler-house-in-los-angeles/>

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

1 | Στιγμή ηρεμίας και περισυλλογής,
Tenryu-ji Temple, Kyoto, Japan





Στην παρούσα εργασία παρουσιάστηκαν και αναλύθηκαν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά και η σημασία του χώρου στον διαλογισμό, την ψυχολογία και την ευεξία του χρήστη. Έτσι, διαπιστώθηκε τόσο η σημαντικότητα όσο και η καταλληλότερη εφαρμογή του φωτισμού, της υφής και των υλικών, της χρωματικής παλέτας, της δομής του χώρου, του ήχου, των οπτικών θεάσεων και της σύνδεσης με τη φύση στη δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών που προάγουν την διαλογιστική διαδικασία.



ΦΩΤΙΣΜΟΣ

Ο φωτισμός αποτελεί κυρίαρχο στοιχείο και διαδραματίζει καίριο ρόλο στην διαλογιστική εμπειρία καθώς επηρεάζει τόσο την ψυχολογία του χρήστη όσο και την αντίληψη του περιβάλλοντος. Οι απαιτήσεις για πρακτικές concentrative διαλογισμού και mindfulness διαφέρουν.

Concentrative Διαλογισμός και Φωτισμός

Ο χαμηλός φωτισμός βοηθάει στη μείωση των περισπασμών, στην προώθηση της χαλάρωσης και την μειωμένη ένταση, οδηγώντας σε βελτίωση της συνολικής εμπειρίας διαλογισμού. Ωστόσο, ο φωτισμός δεν πρέπει να είναι πολύ αμυδρός καθώς μπορεί να προκαλέσει πίεση στα μάτια, κάτι που μπορεί να είναι αντιπαραγωγικό για την εμπειρία του διαλογισμού.

Ως προς το χρώμα του φωτός, ο ζεστός φωτισμός θεωρείται πιο ευνοϊκός για χαλάρωση και συγκέντρωση. Έτσι, συνιστάται φως με θερμοκρασία χρώματος μεταξύ 2.700K και 3.000K, καθώς δημιουργεί ένα ηρεμιστικό και χαλαρωτικό αποτέλεσμα.

Η θέση του φωτός είναι επίσης καθοριστική. Ο φωτισμός πρέπει να ρυθμίζεται έτσι ώστε να αποφεύγεται η αντανάκλαση, η θάμβωση ή οι σκιές που μπορεί να αποσπούν την προσοχή και να εμποδίζουν τα άτομα να εστιάσουν στην πρακτική τους στο διαλογισμό. Ο προσανατολισμός των παραθύρων και των φεγγιτών θα πρέπει επίσης να λαμβάνεται υπόψη ώστε να εκμεταλλεύεται το διαθέσιμο ηλιακό φως και να παρέχει ένα ισορροπημένο επίπεδο φωτισμού καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, χωρίς έντονες διακυμάνσεις. Ο έμμεσος φωτισμός, φυσικός ή τεχνητός (όπως τα φώτα σε εσοχή), μπορεί να δημιουργήσει έναν διάχυτο και απαλό φωτισμό, συνθήκη που ενισχύει τη διαλογιστική εμπειρία.

Τέλος, στον concentrative διαλογισμό, το φως πέραν από γενικό ποιοτικό χαρακτηριστικό του χώρου, μπορεί να αποτελέσει και κυρίαρχο στοιχείο της διαλογιστικής διαδικασίας. Η χρήση του άμεσου φωτός ως σημείου εστίασης είναι μια ισχυρή τεχνική για την ανάπτυξη πνευματικής διαύγειας, εστίασης και εσωτερικής γαλήνης. Το Trataka, που συχνά μεταφράζεται

ως “σταθερό βλέμμα”, είναι μια ισχυρή πρακτική γιόγκα που περιλαμβάνει την εστίαση των ματιών και του μυαλού σε ένα μόνο σημείο, συνήθως μια φλόγα ή μια δέσμη φωτός. Το φως που χρησιμοποιείται στο Trataka χρησιμεύει ως ισχυρό σύμβολο του εσωτερικού φωτισμού, καθιστώντας το ένα ισχυρό εργαλείο για την εμβάθυνση του διαλογισμού. Καθώς ο ασκούμενος επικεντρώνεται στο φως, βιώνει συχνά μια αίσθηση διανοητικής και πνευματικής διαύγειας. Αυτό ευθυγραμμίζεται με τις διδασκαλίες στο The Art of Joyful Living (1989) του Swami Rama, όπου τονίζει ότι τέτοιες πρακτικές βοηθούν στη σύνδεση του ασκούμενου με βαθύτερες καταστάσεις συνείδησης, ενθαρρύνοντας μια πιο βαθιά εμπειρία διαλογισμού.

Mindfulness Διαλογισμός και Φωτισμός

Ένα σημαντικό στοιχείο για το φωτισμό σε χώρους mindfulness διαλογισμού είναι ότι το φως θα πρέπει να είναι αρκετό ώστε οι ασκούμενοι να βλέπουν καθαρά το περιβάλλον τους, χωρίς να προκαλούνται οπτικοί περισπασμοί. Ένας χώρος με κατάλληλο φωτισμό, που είναι απαλός και φυσικός, μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση ηρεμίας και να βοηθήσει στη συγκέντρωση.

Όσον αφορά τη θερμοκρασία χρώματος, ένα ουδέτερο λευκό φως με θερμοκρασία χρώματος περίπου 4000K συνιστάται συχνά για χώρους mindfulness διαλογισμού. Αυτό συμβαίνει επειδή το ουδέτερο λευκό φως παρέχει καλή απόδοση χρωμάτων, η οποία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να παραμείνουν παρόντα και να προσέχουν το περιβάλλον τους. Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει επίσης ότι η προτίμηση χρώματος φωτός μπορεί να ποικίλλει μεταξύ των ατόμων και οι διαλογιζόμενοι μπορούν να επωφεληθούν από τον πειραματισμό με διαφορετικές θερμοκρασίες χρώματος για να βρουν την ιδανική θερμοκρασία φωτισμού για την ατομική τους πρακτική.

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι η μεταβλητότητα του φωτός κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ιδανικά, ο φωτισμός σε έναν χώρο mindfulness διαλογισμού θα πρέπει να αναπαράγει όσο το δυνατόν περισσότερο τα φυσικά μοτίβα φωτός της ημέρας, με έντονο και δροσερό φως το πρωί και νωρίς το απόγευμα ενώ πιο ζεστό, χαμηλό φως το βράδυ. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην προώθηση ενός φυσικού κύκλου ύπνου-εγρήγορσης και στη διατήρηση υγιών κιρκάδιων ρυθμών.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ	MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
Ένταση	Χαμηλός φωτισμός Όχι υπερβολικά αμυδρός	Αρκετός φωτισμός χωρίς περισπασμούς
Χρώμα (Θερμοκρασία)	Ζεστό φως 2700 - 3000K	Ουδέτερο λευκό φως ~4000K
Σταθερότητα Μεταβλητότητα	Σταθερός, απαλός Έμμεσος φωτισμός	Μεταβλητό φως που μιμείται την ημέρα
Χρήση φυσικού φωτός	Ισορροπημένο φως όλη μέρα Σχεδιασμός με παραθύρα/φεγγίτες	Αξιοποίηση φυσικού φωτός για κιρκάδιο ρυθμό
Ρόλος φωτός στην πρακτική	Φως ως αντικείμενο εστίασης (π.χ. Trataka)	Φως ως πλαίσιο αντίληψης του περιβάλλοντος Όχι αντικείμενο εστίασης

3 | 35 Green Corner
Building,
Muharraq, Bahrain
(Studio Anne
Holtrop, 2020)



ΥΦΕΣ-ΥΛΙΚΑ

Οι υφές και τα υλικά των αντικειμένων στο χώρο του διαλογισμού επηρεάζουν τις αισθήσεις και την αντίληψη του ατόμου. Η προσεκτική επιλογή υφών και υλικών μπορεί να επηρεάσει θετικά τη διάθεση και τη νοητική κατάσταση του διαλογιζόμενου.

Concentrative Διαλογισμός και Υφές - Υλικά

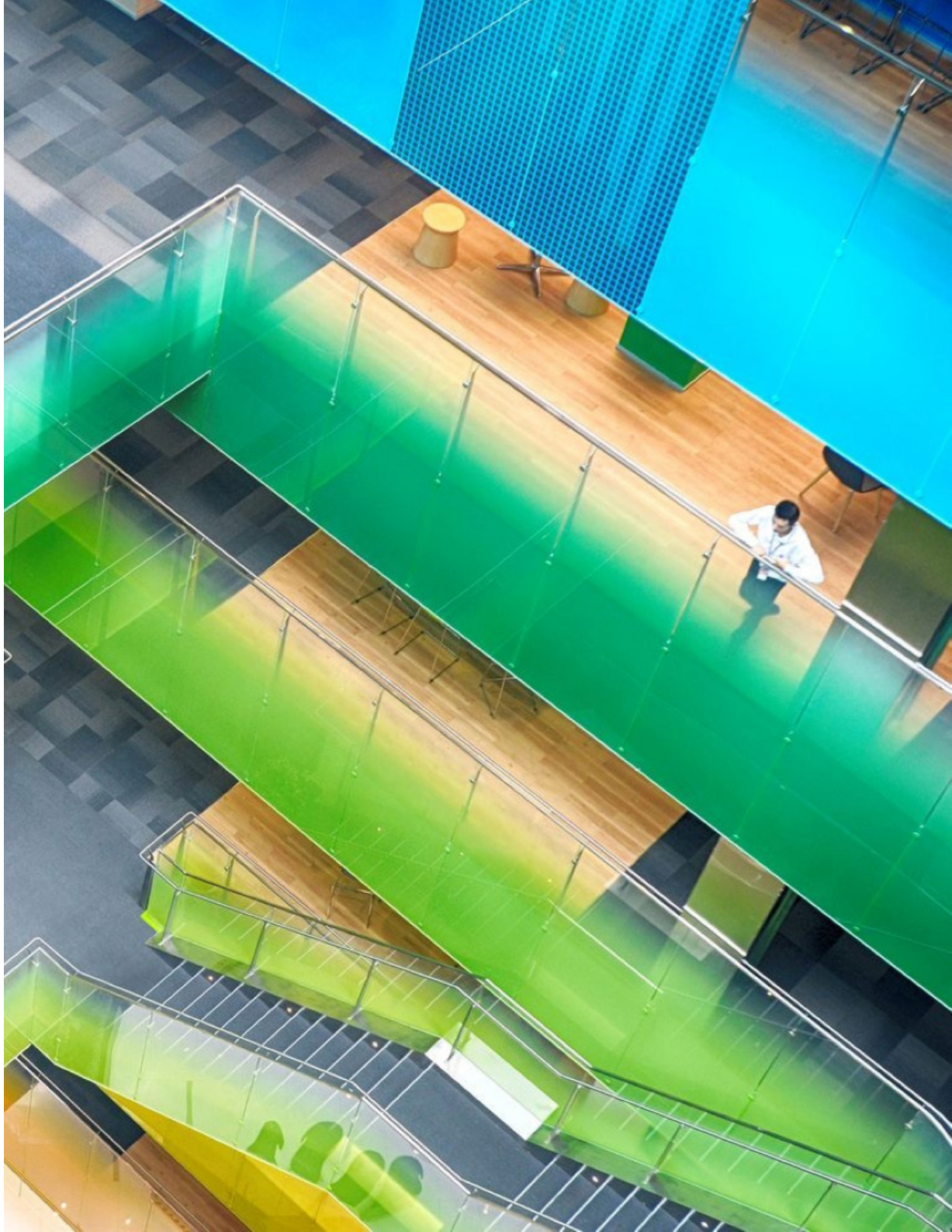
Τα φυσικά και ζεστά υλικά μπορούν να κάνουν τον χώρο πιο φιλόξενο και να διευκολύνουν την γρηγορότερη είσοδο σε μια βαθύτερη κατάσταση συγκέντρωσης λόγω ευκολότερης οικειοποίησης του. Η χρήση τους στον χώρο διαλογισμού προσφέρει μια αίσθηση γείωσης και σύνδεσης με τη φύση και ενισχύει την αίσθηση της εσωτερικής ισορροπίας και της ηρεμίας κάτι που απαιτείται για να επιτευχθεί σωστά η διαδικασία. Το άτομο μπορεί να επικεντρωθεί στην υφή, την αίσθηση της θερμότητας ή της ψυχρότητας, και τις μικρές λεπτομέρειες των φυσικών υλικών και να συγκεντρωθεί εστιασμένο σε αυτές. Εντούτοις, ένας χώρος με πολλή πληροφορία μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά προς την συγκέντρωση του χρήστη λόγω πολλαπλών αισθητηριακών ερεθισμάτων.

Αντιθέτως, τεχνητά ή επεξεργασμένα υλικά με πιο λείες και καθαρές επιφάνειες, όπως αυτές του σκυροδέματος, του μετάλλου, του γυαλιού ή του λουστραρισμένου ξύλου, δημιουργούν ένα λιγότερο “φλύαρο” αποτέλεσμα, διαμορφώνοντας ένα πιο διακριτικό, ουδέτερο και γαλήνιο περιβάλλον χωρίς περιττές οπτικές ή απτικές ενοχλήσεις. Έτσι αν και ο χώρος είναι πιο ανοίκειος αρχικά, κατά την διαδικασία του διαλογισμού, επιτυγχάνεται μεγαλύτερη αίσθηση ηρεμίας και αρμονικότερου περιβάλλοντος στη συνέχεια και ελαχιστοποιούνται οι πιθανοί περισπασμοί του χρήστη. Αυτό ευνοεί τις πρακτικές concentrative διαλογισμού καθώς οι χρήστες δεν κατακλύζονται από υπερβολικά αισθητηριακά ερεθίσματα.

Mindfulness Διαλογισμός και Υφές - Υλικά

Στόχος του mindfulness διαλογισμού είναι η σύνδεση με την παρούσα στιγμή, εμπλέκοντας τις αισθήσεις. Έτσι οι απαιτήσεις σε υφές και υλικά είναι λιγότερο περιορισμένες σε σχέση με τον concentrative διαλογισμό. Παρόλα αυτά, η ενσωμάτωση υφών και υλικών στον χώρο διαλογισμού είναι ένας πρακτικός τρόπος για να ενισχυθεί η εμπειρία του mindfulness. Η δημιουργία ενός χώρου με υλικά που συνδέουν το άτομο με τη φύση και προσφέρουν μια γαλήνια ατμόσφαιρα μπορεί να διευκολύνει την είσοδο σε μια βαθύτερη κατάσταση ενσυνειδητότητας. Ο χώρος πρέπει να είναι φτιαγμένος έτσι ώστε να προάγει την ηρεμία, την άνεση και την αίσθηση του “ανήκειν” ενώ ταυτόχρονα η αλληλεπίδραση με διαφορετικές υφές μπορεί να προσφέρει ένα πλούσιο πεδίο παρατήρησης και εμπλουτισμού του πεδίου εξάσκησης της εν λόγω πρακτικής. Τα ακατέργαστα υλικά με πιο τραχιές και πιο ανάγλυφες επιφάνειες, όπως αυτά της φυσικής πέτρας ή του ξύλου, μπορούν να προάγουν μια πιο φυσική και οργανική αίσθηση, να αυξήσουν την απτική σχέση του διαλογιζόμενου με το περιβάλλον του και να εμπλέξουν περισσότερο τις αισθήσεις του και τη σωματική του επίγνωση.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ	MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
Τύπος υλικών	Προτίμηση σε φυσικά-επεξεργασμένα και τεχνητά (π.χ. σκυρόδεμα, μέταλλο, γυαλί, λουστραρισμένο ξύλο)	Προτίμηση σε φυσικά-ακατέργαστα (π.χ. πέτρα, ξύλο σε φυσική μορφή)
Υφές	Διακριτικές, λείες, καθαρές	Ποικίλες, απτικές
Ρόλος των υλικών στην πρακτική	Δημιουργία ουδέτερου, γαλήνιου και “σιωπηλού” περιβάλλοντος	Οργανικό και αισθητηριακά πλούσιο περιβάλλον



ΧΡΩΜΑΤΑ

Αν και τα χρώματα παίζουν καθοριστικό ρόλο στην διάθεση και την ψυχολογία του ατόμου, δεν είναι απόλυτα σαφές για το ποιες είναι οι σωστότερες χρωματικές επιλογές για την ενίσχυση και ενθάρρυνση της διαλογιστικής διαδικασίας αφού οι διαφορετικές κουλτούρες και τα προσωπικά βιώματα του καθενός μας οδηγούν σε διαφορετικές χρωματικές προτιμήσεις και συσχετισμούς.

Εντούτοις, παρατηρείται σύγκλιση προς την προτίμηση των μπλε και πράσινων τόνων για τη δημιουργία περιβαλλόντων που προσφέρουν ηρεμία και χαλάρωση στον χρήστη, έννοιες σχετιζόμενες άμεσα με την επιθυμητή ψυχική κατάσταση των διαλογιζόμενων.

Αντίθετα, ζεστές αποχρώσεις όπως το πορτοκαλί ή το απαλό κόκκινο μπορούν να ενισχύσουν την ενέργεια και την εγρήγορση, αν και πρέπει να χρησιμοποιούνται με φειδώ ώστε να μην κατακλύζουν τις αισθήσεις.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ	MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
Προτιμώμενες αποχρώσεις	Κυρίως μπλε και πράσινα για χαλάρωση και ψυχική ηρεμία	
Χρήση έντονων χρωμάτων	Αποφεύγονται έντονα ζεστά χρώματα που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή	Μπορούν να χρησιμοποιηθούν με φειδώ για παρατήρηση της αντίδρασης



HΧΟΙ

Ο ήχος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας εμπειρίας και επηρεάζει βαθιά την ψυχολογική και σωματική μας κατάσταση. Στον διαλογισμό, είτε πρόκειται για συγκεντρωτική είτε για ενσυνειδητή πρακτική, οι ήχοι δεν λειτουργούν απλώς ως φόντο, αλλά μπορούν να μετατραπούν σε ισχυρά εργαλεία για την καλλιέργεια εστίασης, χαλάρωσης και επίγνωσης.

Concentrative Διαλογισμός και Ήχοι

Ο concentrative διαλογισμός απαιτεί ένα ήσυχο περιβάλλον για την ελαχιστοποίηση των περισπασμών. Παρόλα αυτά, μπορεί να πραγματοποιηθεί βασισμένος στη χρήση ερεθισμάτων για τη στήριξη της προσοχής και την ενίσχυση της διανοητικής διαύγειας. Ο ήχος, σε αυτό το πλαίσιο, παίζει καθοριστικό ρόλο στην καθοδήγηση των χρηστών προς μια κατάσταση εστιασμένης επίγνωσης. Η ρυθμική επανάληψη συγκεκριμένων ήχων ή φράσεων, χρησιμεύει ως μια ισχυρή τεχνική στον συγκεντρωτικό διαλογισμό. Αυτοί οι ήχοι παρέχουν ένα μοναδικό σημείο εστίασης, βοηθώντας τους ασκούμενους να ηρεμήσουν το μυαλό και να ανακατευθύνουν τις περιπλανώμενες. Η παρεμβολή άλλων ήχων όμως, ειδικά όταν αυτοί είναι έντονοι ή μη αναμενόμενοι για τον χρήστη, λειτουργεί αποθαρρυντικά για την διαδικασία καθώς αυξάνει την δυσκολία του διαλογιζόμενου να εστιάσει στον ήχο που έχει ορίσει ως κυρίαρχο.

Ως προς την προέλευση του ήχου, οι φυσικοί ήχοι θεωρούνται προτιμότεροι για concentrative διαλογισμό αφού επηρεάζουν δυννητικά τη μείωση του άγχους και τη συνολική ψυχολογική ευεξία.

Η χαμηλή στάθμη πίεσης ήχου είναι ιδανική για την πρόκληση μιας κατάστασης χαλάρωσης, την ενθάρρυνση της βαθιάς αναπνοής και την προώθηση της ηρεμίας. Οι απαλοί ήχοι στο εύρος των 30-50dB είναι γενικά πιο ευνοϊκοί για διαλογισμό. Ο ήχος των φύλλων που θροϊζουν ή το μακρινό τραγούδι των πουλιών, που συνήθως εμπίπτει σε αυτό το εύρος, μπορεί να βοηθήσει στην ηρεμία του νευρικού συστήματος, στη μείωση του στρες και στην προώθηση μιας κατάστασης χαλάρωσης.

Mindfulness Διαλογισμός και Ήχοι

Ο mindfulness διαλογισμός μπορεί να ωφεληθεί από τη χρήση ήχων, όπως οι ήχοι της φύσης ή ακόμη και ο θόρυβος της πόλης, για να ενισχύσει την ενσυνειδητότητα ανεξάρτητα από τους ήχους που τον συνοδεύουν. Ο ήχος χρησιμεύει ως ένα από τα κύρια αισθητηριακά σημάδια για την καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας. Οι ασκούμενοι μαθαίνουν να παρατηρούν ήχους χωρίς προσκόλληση ή αποστροφή, ενισχύοντας την αισθητηριακή τους επίγνωση και την εστίαση στην παρούσα στιγμή.

Η προέλευση των ήχων δεν έχει τόση σημασία. Οποιοσδήποτε ήχος μπορεί να λειτουργήσει θετικά στην άσκηση, ανεξαρτήτως αν χαρακτηρίζεται ευχάριστος ή απλά θόρυβος. Εντούτοις, οι φυσικοί ήχοι του περιβάλλοντος, όπως το νερό που ρέει ή τα φύλλα που θροϊζουν, βοηθούν στη γείωση των διαλογιζόμενων στην παρούσα στιγμή ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν την αίσθηση της ηρεμίας.

Ως προς την ένταση, ήχοι κυμαινόμενης στάθμης 40-80dB που επηρεάζουν διαφορετικές καταστάσεις συνείδησης, ενισχύουν την πρακτική. Η παρατήρηση του πώς τα διαφορετικά επίπεδα ήχου επηρεάζουν το μυαλό και το σώμα χωρίς προσπάθεια ελέγχου αυτού είναι επιθυμητή. Οι ασκούμενοι μαθαίνουν να διατηρούν την mindful κατάσταση τους ακόμη και με την παρουσία δυναμικών ενοχλητικών ήχων σε υψηλότερες στάθμες πίεσης, χρησιμοποιώντας τους ως ευκαιρίες για να εμβαθύνουν την πρακτική τους παρατηρώντας τις αντιδράσεις τους στην ένταση του.

Η χρήση των ήχων του περιβάλλοντος στην πρακτική του διαλογισμού περιλαμβάνει διάφορες προσεγγίσεις, από την αξιολόγηση της εστιασμένης προσοχής έως την πρόκληση χαλάρωσης και την προώθηση των γνωστικών δεξιοτήτων και της ανθεκτικότητας στο στρες.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ	MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
Τύπος	Φυσικοί ήχοι Επαναλαμβανόμενες φράσεις/ήχοι που καθοδηγούν την προσοχή	Οποιοσδήποτε ήχος μπορεί να χρησιμοποιηθεί
Ένταση	Χαμηλή (30–50 dB)	Μεταβλητή (40–80 dB)
Σχέση με θορύβους	Ανεπιθύμητοι Οι έντονοι ήχοι αποσπούν και δυσκολεύουν τη συγκέντρωση	Ακόμη και ενοχλητικοί ήχοι γίνονται αντικείμενο παρατήρησης και ενισχύουν την πρακτική
Ρόλος του ήχου στην πρακτική	Σημείο εστίασης για ηρεμία και διανοητική διαύγεια	Αντικείμενο παρατήρησης για ανάπτυξη ενσυνειδητότητας



6 | The Therme Vals,
Therm, Grisons,
Switzerland (Peter
Zumthor, 1996)

ΔΟΜΗ

Ο χώρος μέσα στον οποίο πραγματοποιείται ο διαλογισμός δεν είναι απλώς ένα ουδέτερο πλαίσιο· επηρεάζει ουσιαστικά την εμπειρία και την ποιότητα της πρακτικής. Η δομή, η γεωμετρία και η διάταξη του χώρου μπορούν να κατευθύνουν την προσοχή, να καλλιεργήσουν την αίσθηση σταθερότητας ή, αντίθετα, να ενισχύσουν τη ροή και τη σύνδεση με το περιβάλλον.

Concentrative Διαλογισμός και Δομή

Στον concentrative διαλογισμό, η αυστηρή δομή του χώρου με διακριτά όρια εξυπηρετούν την ανάγκη απομόνωσης του χρήστη και τον περιορισμό των εξωτερικών περισπασμών. Οι καθαρές γραμμές της γεωμετρίας του βοηθούν στην κατευθυνόμενη ροή της προσοχής και ενισχύουν τη συγκέντρωση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που προάγει τη βαθιά εστίαση.

Η συμμετρία και η αυστηρή διάταξη ενισχύουν την αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας, που ενθαρρύνει την εστίαση στο σημείο που απαιτείται για την πρακτική του διαλογισμού. Αυτή η δομή αποτρέπει την υπερφόρτωση των αισθήσεων, επιτρέποντας στον ασκούμενο να εστιάσει πλήρως στο διαλογιστικό αντικείμενο ή την εσωτερική του διαδικασία.

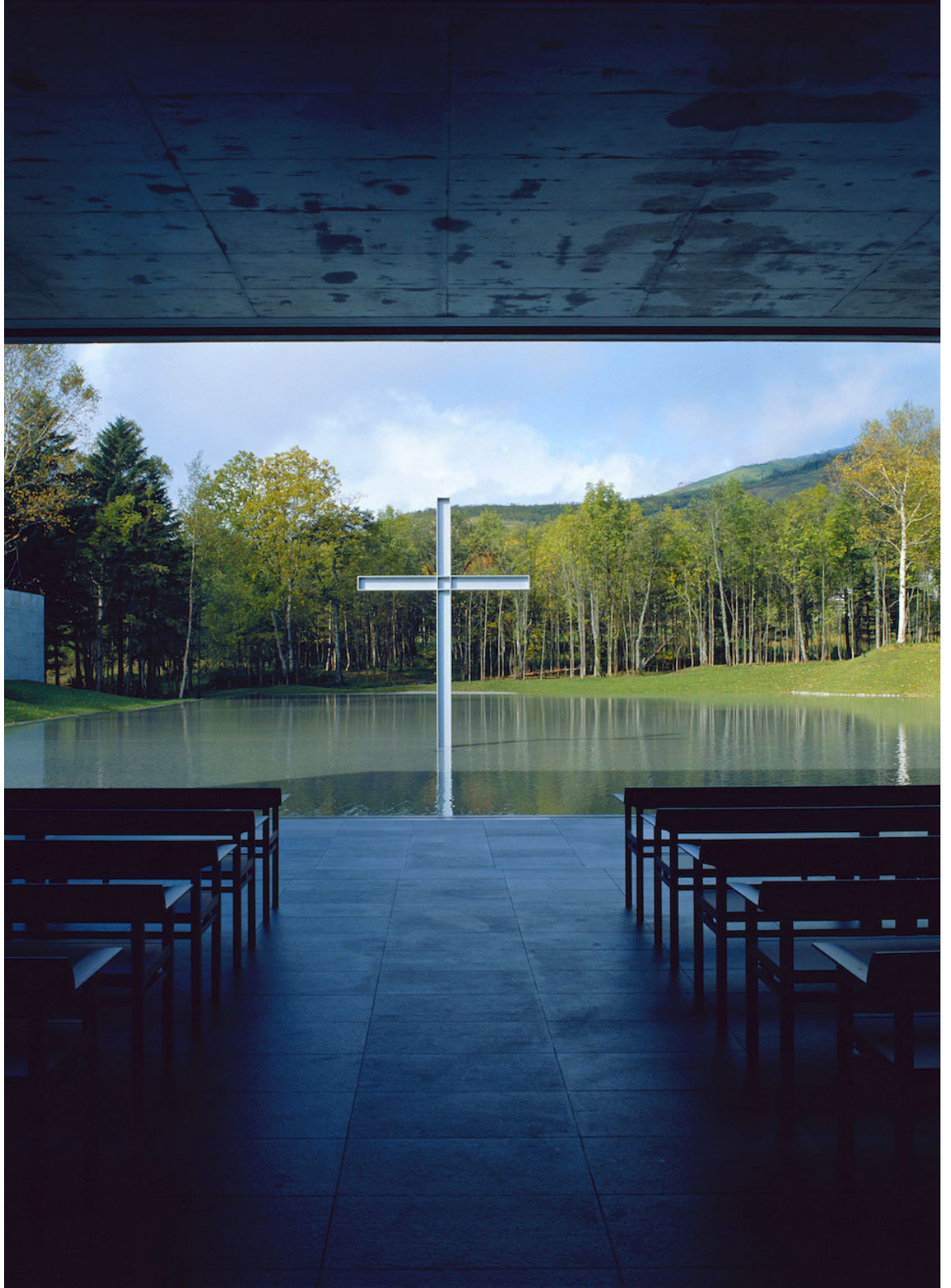
Η μεγαλειώδης κλίμακα, χωρίς να είναι υπερβολική, ενισχύει την αίσθηση επιβλητικότητας και μεγαλοπρέπειας, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που βοηθά στη συναισθηματική αποστασιοποίηση από τον εξωτερικό κόσμο και διευκολύνει τη συγκέντρωση της προσοχής. Το μεγαλοπρεπές μέγεθος μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση επιβολής και σοβαρότητας, υποστηρίζοντας την έντονη εστίαση και την αφοσίωση στη διαδικασία του διαλογισμού.

Mindfulness Διαλογισμός και Δομή

Στον mindful διαλογισμό, η ευελιξία και η σύνδεση με το περιβάλλον είναι θεμελιώδη στοιχεία για την επιτυχία της πρακτικής. Οι μεγάλοι και ανοιχτοί χώροι ενισχύουν την αίσθηση ελευθερίας και την αλληλεπίδραση του χρήστη με το περιβάλλον, δίνοντας του την δυνατότητα της αυξημένης παρατήρησης και αποδοχής των συναισθηματικών εμπειριών.

Η έλλειψη οπτικών εμποδίων και ορίων στον χώρο και η δυνατότητα αβίαστης, ροϊκής κίνησης σε αυτόν, σε συνδυασμό με την αισθητηριακή σύνδεση με το περιβάλλον, βοηθούν το άτομο να αναπτύξει μια βαθύτερη επίγνωση της στιγμής και να αποδεχτεί τις σκέψεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματα που προκύπτουν λαμβάνοντας όλα τα ερεθίσματα του χώρου γύρω του χωρίς φίλτρα ή περιορισμούς.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ	MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
Δομή / Γεωμετρία	Αυστηρή δομή Συμμετρία Καθαρές γραμμές	Ευέλικτη, ανοικτή δομή Χωρίς οπτικά εμπόδια
Όρια	Διακριτά όρια για απομόνωση και περιορισμό εξωτερικών περισπασμών	Απουσία ορίων για αβίαστη παρατήρηση όλων των ερεθισμάτων
Κλίμακα Μέγεθος χώρου	Μεγαλοπρεπής αλλά ελεγχόμενη Δημιουργία αίσθησης επιβολής και σοβαρότητας	Μεγάλοι, ανοιχτοί χώροι Ύπαρξη ανθρώπινης κλίμακας Ενίσχυση αίσθησης ελευθερίας και σύνδεσης με το περιβάλλον
Ρόλος της δομής στην πρακτική	Αποστασιοποίηση από εξωτερικά ερεθίσματα για προστασία της συγκέντρωσης Κατεύθυνση της προσοχής	Ενίσχυση της σύνδεσης με το περιβάλλον Προαγωγή αίσθησης ελευθερίας



7 | Church on the water, Tomamu, Japan (Tadao Ando, 1988)

ΘΕΑΣΕΙΣ

Η οπτική εμπειρία αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες που διαμορφώνουν την ποιότητα της διαλογιστικής πρακτικής. Είτε μέσα από την ελαχιστοποίηση των οπτικών ερεθισμάτων, είτε μέσω της σύνδεσης με το φυσικό τοπίο, η θέαση μπορεί να καθοδηγήσει το μυαλό σε διαφορετικές καταστάσεις επίγνωσης και συγκέντρωσης.

Concentrative Διαλογισμός και Θέαση

Για να επιτευχθεί μια αυξημένη κατάσταση εστίασης, ο συγκεντρωτικός διαλογισμός ενισχύεται ελαχιστοποιώντας τους οπτικούς περισπασμούς. Τα κλειστά περιβάλλοντα ή οι χώροι που δεν έχουν εξωτερικά παράθυρα δημιουργούν ένα πιο ενδοσκοπικό περιβάλλον που περιορίζει τους περισπασμούς και τα εξωτερικά ερεθίσματα. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να συγκεντρώνουν την προσοχή τους εσωτερικά, εξαλείφοντας την ανάγκη για εξωτερικές αναφορές.

Ακόμη, η χρήση κατά το δυνατόν λιγότερων οπτικών ενδείξεων εντός του χώρου υποστηρίζει τη διαρκή συγκέντρωση, απαραίτητη για αυτό το είδος διαλογισμού. Έτσι, αν και η σύνδεση με τον εξωτερικό χώρο και η ύπαρξη θεάσεων προς τα εκεί είναι απαραίτητη, περιορίζοντας το οπτικό περιβάλλον σε ένα μόνο στοιχείο, όπως ένα παράθυρο με στατική θέα (π.χ. ένας ανοιχτός ορίζοντας ή μια στατική σκηνή) ή ένα απλό αντικείμενο (πχ. ένα δέντρο), μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα περισπασμών. Με τον τρόπο αυτό, αν και προσφέρεται αυτή η απαραίτητη επαφή με το φυσικό στοιχείο για την ψυχική ηρεμία του χρήστη, η έλλειψη ανταγωνιστικών οπτικών ερεθισμάτων βοηθά στην αποτροπή της παραπλάνησης του μυαλού και διατηρεί γνωστικούς πόρους που διαφορετικά θα ξοδεύονταν σε άσχετες λεπτομέρειες.

Με την ενσωμάτωση ενός μοναδικού, σταθερού εστιακού σημείου στην αρχιτεκτονική του χώρου, οι χρήστες μπορούν να διατηρήσουν αποτελεσματικότερα αυτήν την πρακτική προσοχής, καθώς το περιβάλλον προσφέρει ένα σταθερό ερέθισμα γύρω από το οποίο μπορεί να επικεντρωθεί η εστίαση.

Mindfulness Διαλογισμός και Θέαση

Περιβάλλοντα εμπλουτισμένα με φυσικά χαρακτηριστικά όπως βλάστηση, υδάτινα στοιχεία και ανοιχτή οπτική προς τον ουρανό προσφέρουν μια ποικιλόμορφη αλλά ήπια εστίαση που ενισχύει την αίσθηση της γειωμένης επίγνωσης. Η έκθεση σε οπτικές της φύσης μπορεί να βελτιώσει την ενσυνειδητότητα και να ενδυναμώσει την εμπειρία του διαλογισμού, διευκολύνοντας την εστίαση και την προσοχή στο παρόν χωρίς να πρόκληση αισθητηριακής υπερφόρτωσης.

Η ενσυνειδητότητα ευδοκιμεί σε χώρους που εξισορροπούν την απλότητα με τη λεπτή διέγερση, όπως η κίνηση των φύλλων ή ο ήχος του νερού. Αυτό ευθυγραμμίζεται με τη δεκτική και μη κατευθυνόμενη εστίαση της ενσυνειδητότητας στην οποία οι αισθητηριακές εμπειρίες γίνονται αποδεκτές ως μέρος της εμπειρίας χωρίς να απαιτείται κατευθυνόμενη προσοχή.

Το άνοιγμα προς το φυσικό τοπίο μέσω παραθύρων ή υαλοστασίων προσφέρει την αίσθηση του ανοίγματος και της σύνδεσης με τη φύση, ενισχύοντας την ικανότητα εστίασης και την ενδυνάμωση της προσοχής στον παρόντα χρόνο, στοιχείο θεμελιώδες για την πρακτική του mindfulness.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	CONCENTRATIVE ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ	MINDFULNESS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
Οπτικά Ερεθίσματα	Ελαχιστοποιημένα για περιορισμό περισπασμών	Ποικιλόμορφα αλλά ήπια Εμπλουτισμένα με φυσικά στοιχεία
Σύνδεση με εξωτερικό χώρο	Περιορισμένη, με ένα μόνο σταθερό σημείο εστίασης (π.χ. παράθυρο με στατική θέα ή ένα αντικείμενο)	Ανοιχτή, με θέα προς τη φύση ή το φυσικό περιβάλλον
Σχέση με αισθητηριακή διέγερση	Αποφυγή υπερφόρτωσης μέσω περιορισμένων ερεθισμάτων	Ισορροπία απλότητας και λεπτής διέγερσης (π.χ. κίνηση φύλλων, νερό)
Ρόλος θέασης στην πρακτική	Αντικείμενο συγκέντρωσης ως μονοσήμαντο σημείο	Υποστήριξη ενσυνειδητότητας Εμπλουτισμός αισθήσεων

Συνοψίζοντας, η εργασία καταδεικνύει τη σημασία των έξι αυτών στοιχείων του χώρου – φωτισμός, ήχος, δομή, υφές, χρώματα και θέαση – στην υποστήριξη των διαφορετικών πρακτικών concentrative και mindfulness διαλογισμού. Κάθε στοιχείο, όταν αξιοποιείται με προσοχή και συνέπεια, μπορεί να ενισχύσει την εμπειρία του διαλογισμού, προσφέροντας είτε σταθερότητα και εσωτερική συγκέντρωση είτε δεκτικότητα και σύνδεση με το παρόν. Ο χώρος παύει έτσι να αποτελεί απλώς το ουδέτερο σκηνικό της άσκησης και μετατρέπεται σε ενεργό συνδιαμορφωτή της διαλογιστικής διαδικασίας. Η προσαρμογή των χωρικών παραμέτρων στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε πρακτικής όχι μόνο διευκολύνει τη μετάβαση σε βαθύτερες καταστάσεις εστίασης ή ενσυνειδητότητας, αλλά συμβάλλει και στη συνολική ψυχολογική ισορροπία και ευεξία του ατόμου. Με τον τρόπο αυτό, αναδεικνύεται η δυναμική σχέση μεταξύ αρχιτεκτονικού σχεδιασμού και εσωτερικής εμπειρίας, υπογραμμίζοντας πως η χωρική διαμόρφωση μπορεί να λειτουργήσει ως ουσιαστικό μέσο ενδυνάμωσης του διαλογισμού και καλλιέργειας μιας πιο αρμονικής σχέσης με τον εαυτό και το περιβάλλον.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Εικόνα 1 <https://stablediffusionweb.com/image/24128745-monk-meditates-in-kyoto-temple>

Εικόνα 2 © Bo Cheng - <https://www.archdaily.com/912262/meditation-hall-hil-architects>

Εικόνα 3 © Anne Holtrop - <https://www.archdaily.com/972395/35-green-corner-building-studio-anne-holtrop>

Εικόνα 4 © PDM International - <https://www.archdaily.com/880785/microsoft-suzhou-technology-center-pdm-international>

Εικόνα 5 © Fotospot - <https://fotospot.co.uk/uk-locations/lancashire/the-singing-ringing-tree/>

Εικόνα 6 © Andrea Ceriani - <https://www.archdaily.com/13358/the-therme-vals>

Εικόνα 7 © Yoshio Shiratori - <https://www.domusweb.it/en/speciali/best-architecture-firms/2019/tadao-ando-architect---associates.html>

