



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

ΓΙΑ

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΓΧΟΣ

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ

1^ο Μάθημα

Ο Διαλογισμός Μάντρα των 10'

Εισαγωγή

Θα ήθελες να είχες λιγότερο άγχος, περισσότερη ενέργεια και απεριόριστες δυνατότητες;

Το πρώτο βήμα είναι να ξαναπάρεις τον έλεγχο του νου σου, γιατί όπως λέει ένα παλιό ρητό:

- ❖ *Η σκέψη γίνεται λόγος.*
- ❖ *Ο λόγος γίνεται πράξη.*
- ❖ *Η πράξη γίνεται συνήθεια.*
- ❖ *Η συνήθεια γίνεται χαρακτήρας.*
- ❖ *Ο χαρακτήρας γίνεται πεπρωμένο.*

Με άλλα λόγια επειδή η ζωή μας ορίζεται από το νου και τις σκέψεις μας, ένα εξαιρετικό εργαλείο για να ξαναπάρουμε τον έλεγχο του νου μας είναι ο διαλογισμός.

Έχουν γίνει εκατοντάδες επιστημονικές έρευνες επάνω στα οφέλη του διαλογισμού μερικά από τα οποία είναι:

-)] Μειώνει το άγχος και αυξάνει τη συγκέντρωση.
-)] Σε βοηθά να κοιμάσαι καλύτερα και να έχεις περισσότερη ενέργεια.
-)] Τονώνει το ανοσοποιητικό σου σύστημα, καταπολεμώντας φλεγμονές και αυτοάνοσα.
-)] Μειώνει τόσο τον φυσικό όσο και τον συναισθηματικό πόνο και μπορεί να σε βοηθήσει να ξεπεράσεις εθισμούς.
-)] Βελτιώνει τη μνήμη και επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης.
-)] Αυξάνει τη δημιουργικότητα, ενδυναμώνει τη διαίσθηση και σε βοηθά να παίρνεις καλύτερες αποφάσεις.
-)] Αυξάνει τη συναισθηματική σου νοημοσύνη και βελτιώνει τη σχέση σου με τους γύρω σου.

Το σημαντικότερο απ' όλα όμως είναι ότι αυξάνει την επίγνωση σου. Αυξημένη επίγνωση που οδηγεί σε μεγαλύτερη συνειδητότητα, περισσότερη ελευθερία και απεριόριστες δυνατότητες.

Σήμερα θα κάνουμε το πρώτο βήμα με τον διαλογισμό μάντρα των 10', έναν ιδιαίτερα αποτελεσματικό συνδυασμό παραδοσιακού διαλογισμού μάντρα με σύγχρονη ηχοθεραπεία για πιο άμεσα αποτελέσματα.

Στόχος του 1^{ου} μαθήματος

Ο βασικός στόχος είναι να ξεκινήσεις να κάνεις πρακτική για να δεις τα οφέλη του διαλογισμού στην πράξη.

Πόσο χρόνο θα πάρει; Είναι λίγο σαν τη γυμναστική, θα δεις κάποια **άμεσα οφέλη από την πρώτη εβδομάδα**, βαθύτερα και μονιμότερα αποτελέσματα θα αρχίσεις να βλέπεις από τον πρώτο μήνα.

Το σημαντικότερο από όλα είναι η συνέπεια και η τακτικότητα, οπότε ο βασικός σου στόχος στην αρχή είναι να κτίσεις τη συνήθεια να διαλογίζεσαι καθημερινά, 6 - 7 φορές την εβδομάδα. Είναι πολύ καλύτερο να διαλογίζεσαι 10' κάθε ημέρα, από ότι 30' τρεις φορές την εβδομάδα

Για να κτίσεις αυτή τη συνήθεια, θα πρέπει να προγραμματίσεις πότε θα κάνεις την πρακτική σου, **θα πρέπει να βρεις τον χώρο και τον χρόνο.**

Αν δεν το προγραμματίσεις σαν ένα ραντεβού με τον εαυτό σου υπάρχει ο κίνδυνος απλά να το ξεχνάς...

Θα πρότεινα να συνδέσεις την πρακτική σου με κάποια άλλη συνήθεια που εκτελείς καθημερινά, π.χ.:

-)] Το πρωί αφού πάω στο μπάνιο, πλυθώ και πριν φάω πρωινό, θα καθίσω για 10' στον καναπέ στο σαλόνι.
-)] Το απόγευμα μετά τη δουλειά, μόλις μπω σπίτι και πριν κάνω οτιδήποτε άλλο θα κλείσω την πόρτα της κρεβατοκάμαρας και θα κάνω για 10' τον διαλογισμό μου.
-)] Το βράδυ αφού βάλω τα παιδιά για ύπνο και πριν πλύνω τα δόντια μου θα ξαπλώσω για 10' στο πάτωμα.
-)] Το βράδυ αφού πλύνω τα δόντια μου και πριν ξαπλώσω να κοιμηθώ, θα καθίσω για 10' στην καρέκλα του γραφείου μου.

Η σειρά σου τώρα, συμπλήρωσε εδώ πότε και που θα κάνεις την πρακτική σου:

Εξαιρετικά, τώρα που βρήκαμε τον χώρο και τον χρόνο ας περάσουμε στην ίδια την πρακτική...

Οδηγίες για την πρακτική

Θα ξεκινήσουμε αποκτώντας την επίγνωση της αναπνοής μας. Δεν πάμε να αλλάξουμε τον τρόπο που αναπνέουμε αλλά το ζητούμενο είναι να τον παρατηρήσουμε.

Ας παρατηρήσουμε για λίγο την αίσθηση που έχει ο αέρας καθώς μπαίνει και βγαίνει από το σώμα μας.

Το πιο εύκολο σημείο να το παρατηρήσουμε είναι τα ρουθούνια μας, οπότε ας επικεντρωθούμε στα ρουθούνια μας για τις επόμενες 3 ανάσες και ας παρατηρήσουμε την αίσθηση του αέρα καθώς εισέρχεται και καθώς εξέρχεται.

Ξεκινάμε τώρα με τη βασική πρακτική μας

Κλείνουμε τα μάτια και φέρνουμε την επίγνωση στην αναπνοή μας, παρατηρούμε πως εισέρχεται και πως εξέρχεται ο αέρας από τη μύτη μας. Τώρα ξεκινάμε να μετράμε, μετά από τον πρώτο κύκλο εισπνοής – εκπνοής μετράμε νοερά «1», μετά την δεύτερη εκπνοή «2» και ούτω κάθε εξής μέχρι το «10».

Μόλις φτάσουμε στο «10» συνεχίζουμε να εστιάζουμε στην αναπνοή, μετρώντας όμως τώρα ανάποδα, μέχρι το «1»

Δηλαδή θα κάνουμε συνολικά 19 αναπνοές μετρώντας

«1» - «2» - «3» - «4» - «5» - «6» - «7» - «8» - «9» - «10» - «9» - «8» - «7» - «6» - «5» - «4» - «3» - «2» - «1»

Ο λόγος που το κάνουμε αυτό είναι γιατί κάποιες φορές το μέτρημα μπαίνει στον αυτόματα και μπορεί να έχουμε μετρήσει μέχρι το «13» π.χ. χωρίς να έχουμε επίγνωση της αναπνοής και του μετρήματος. Από την άλλη πηγαίνοντας μέχρι το «10» και μετά προς τα πίσω έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση σε αυτό που κάνουμε.

Μια σημαντική λεπτομέρεια είναι ότι δεν μετράμε απλά αναπνοές. Κατά τη διάρκεια εισπνοής – εκπνοής είμαστε στα ρουθούνια, το μέτρημα το κάνουμε στο κενό μεταξύ της προηγούμενης εκπνοής και της επόμενης εισπνοής.

Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού θα έχεις σκέψεις, δεν γίνεται χωρίς αυτές, οι σκέψεις είναι αναπόσπαστο κομμάτι του διαλογισμού, το ότι στο διαλογισμό σταματάμε το νου μας και δεν έχουμε σκέψεις είναι εκτός πραγματικότητας για εμάς τους κοινούς θνητούς.

Οι σκέψεις στο διαλογισμό είναι το εργαλείο μας, μέσω αυτών των σκέψεων εξασκούμε το μυ της συγκέντρωσης μας. Κάθε φορά που αντιλαμβανόμαστε ότι ο

νους μες έχει ξεφύγει σε σκέψεις, φέρνουμε απαλά την επίγνωση καταρχάς στην αναπνοή μας και στην συνέχεια στο μέτρημα. Αν δεν θυμόμαστε σε ποιον αριθμό είμασταν δεν πειράζει, συνεχίζουμε είτε από τον τελευταίο που θυμόμαστε, είτε ξανά από το «1»

Οι σκέψεις είναι τα βαράκια στο γυμναστήριο του νου μας, κάθε φορά που ο νους ξεφεύγει και εμείς τον επαναφέρουμε είναι σαν να κάνουμε μια επανάληψη με τα βαράκια, γυμνάζοντας το μυ της συγκέντρωσης.

Πάμε λοιπόν να κάνουμε μία φορά αυτή την άσκηση, κλείσε τα μάτια, φέρε την επίγνωση στην αναπνοή, παρατήρησε πως εισέρχεται και εξέρχεται ο αέρας και μέτρησε «1». Η επίγνωση συνεχίζει να είναι στην αναπνοή και στο τέλος της επόμενης εκπνοής μέτρησε «2» και ούτω καθεξής. Μόλις φτάσεις στο «10», η επίγνωση παραμένει στην αναπνοή και μόλις ολοκληρώσεις την επόμενη εκπνοή κατέβα στο «9», στην επόμενη στο «8» και ούτω καθεξής μέχρι το «1»

Μια σημαντική λεπτομέρεια είναι ότι δεν μετράμε καθόλη τη διάρκεια της αναπνοής, αλλά στο κενό που δημιουργείται μεταξύ εκπνοής και της επόμενης εισπνοής.

Τώρα είναι ή σειρά σου, κλείσε τα μάτια και κάνε την παραπάνω άσκηση.

.....

Μετά την παραπάνω άσκηση, θα ολοκληρώσουμε τη βασική πρακτική του διαλογισμού των 10' προσθέτοντας και μία λέξη-ήχο, το μάντρα.

Η λέξη «mantra» προέρχεται από το σανσκριτικό man (νους) και tra (απελευθερώνω). Επομένως είναι μία λέξη-ήχος που σκοπό έχει να απελευθερώσει τον νου.

Το μάντρα λοιπόν είναι μία λέξη-ήχος την οποία όταν επαναλαμβάνουμε νοερά μας βοηθά να χαλαρώσουμε και να μπούμε βαθύτερα μέσα μας, ώστε να βρεθούμε σε μία βαθιά κατάσταση διαλογισμού.

Υπάρχουν πάρα πολλά μάντρα με γνωστότερο το «OM» που συμβολίζει το Όλον.

Εμείς θα χρησιμοποιήσουμε για μάντρα την ελληνική λέξη «Όλον», την οποία θα επαναλαμβάνουμε από μέσα μας τραβώντας το πρώτο «Ό» και το «ν»: «Όοολοννν»

Επανάλαβε μερικές φορές το «Όοολοννν» είτε νοερά είτε μурμυρητά και παρατήρησε πως αισθάνεσαι τη δόνηση της λέξης στο κέντρο του στήθους σου στην περιοχή της καρδιάς.

Πάμε λοιπόν τώρα να κάνουμε τον πρώτο διαλογισμό των 10'

Μπορείς αν θέλεις να χρησιμοποιήσεις μία ειδική 10λεπτη ηχογράφιση διαλογισμού η οποία δεν είναι «μουσική» με την παραδοσιακή έννοια, αλλά ένας συνδυασμός φυσικών ήχων με ειδικά σχεδιασμένες συχνότητες οι οποίες συντονίζονται με τα εγκεφαλικά σου κύματα και σε βοηθούν να χαλαρώσεις και να διαλογιστείς βαθύτερα.

Η ηχογράφιση αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αν πάσχεις από επιληψία, είσαι έγκυος, ή έχεις βηματοδότη και φυσικά δεν πρέπει να γίνεται ακρόαση κατά την οδήγηση ή τον χειρισμό μηχανημάτων.

Πάμε λοιπόν τώρα να κάνουμε τον πρώτο διαλογισμό των 10’

Η προετοιμασία

-)] Διάλεξε τον τόπο και τον χρόνο ώστε να μην σε διακόψει κάποιος ή κάτι (π.χ. το τηλέφωνο)
-)] Αν μπορείς καλό είναι να κάνεις την πρακτική σου την ίδια ώρα και αν είναι εφικτό και στον ίδιο χώρο. Αυτή η επανάληψη (πράξις) δημιουργεί τον κατάλληλο συνειρμό, ώστε το σώμα και ο νους μπαίνουν όλο και πιο εύκολα στη ζώνη της χαλάρωσης και του διαλογισμού.
-)] Μπορείς να ξαπλώσεις ανάσκελα, ή να καθίσεις κάπου αναπαυτικά με ίσια την πλάτη και το στέρνο ελεύθερο κι ελαφρά προς τα έξω ώστε η αναπνοή να είναι φυσική και ανεμπόδιστη.
-)] Χαλάρωσε τη ζώνη ή ότι άλλο σε πιέζει. Βγάλε παπούτσια, γυαλιά, φακούς επαφής κλπ.
-)] Η ηχογράφιση δεν είναι απαραίτητη, βοηθάει όμως στην αρχή για να χαλαρώσεις. Μπορείς να την ακούς με ή χωρίς ακουστικά (με ακουστικά έχεις καλύτερα αποτελέσματα). Επίσης η ένταση του ήχου πρέπει να είναι τόση, ώστε να μην σε ενοχλεί έστω και ελάχιστα. Σε περίπτωση αμφιβολίας χαμήλωσε την ένταση, το σημαντικότερο απ’ όλα είναι να αισθάνεσαι άνετα.

Η πρακτική

Βρες τη στάση σου ώστε η πλάτη να είναι ίσια και το στέρνο ελεύθερο κι ελαφρά προς τα έξω.

Είναι σημαντικό να κάνεις την πρακτική σου χωρίς προσδοκίες ότι θα αισθανθείς «κάτι», απλά μείνε ανοικτός/ή και βίωσε την εμπειρία

Κλείσε τα μάτια και φέρε την επίγνωση στην αναπνοή σου, αισθάνσου πως μπαίνει και βγαίνει ο αέρας μέσα από τα ρουθούνια σου.

Με την επίγνωση στην αναπνοή σου ξεκινάς να μετράς... μετά από τον πρώτο κύκλο εισπνοής – εκπνοής μετράς νοερά «1», μετά την δεύτερη εκπνοή «2» και ούτω κάθε εξής μέχρι το «10».

Μόλις φτάσουμε στο «10» συνεχίζεις να εστιάζεις στην αναπνοή, μετρώντας όμως τώρα ανάποδα, μέχρι το «1»

Δηλαδή θα κάνεις συνολικά 19 αναπνοές μετρώντας

«1» - «2» - «3» - «4» - «5» - «6» - «7» - «8» - «9» - «10» -
«9» - «8» - «7» - «6» - «5» - «4» - «3» - «2» - «1»

Μόλις επιστρέψεις στο «1», σταματάς να μετράς και συνεχίζοντας να έχεις την επίγνωση της αναπνοής σου αρχίζεις να επαναλαμβάνεις νοερά το μάντρα «Όσο λοννν». Ο ρυθμός του μάντρα είναι ανεξάρτητος από το ρυθμό της αναπνοής – αν συγχρονίζονται είναι εντάξει αλλά και αν δεν συγχρονίζονται είναι επίσης εντάξει.

Αν κατά τη διάρκεια της πρακτικής σου συνειδητοποιήσεις ότι ο νους σου έχει φύγει από την επίγνωση της αναπνοής και το μάντρα (ή το μέτρημα), τότε απαλά φέρνεις την επίγνωση πίσω στην αναπνοή σου και μετά συνεχίζεις με το μάντρα (ή το μέτρημα).

Συνέχισε με την αναπνοή και το μάντρα μέχρι το τέλος της ηχογράφησης, ή για 10 περίπου λεπτά αν δεν χρησιμοποιείς ηχογράφηση.

Τελειώνοντας την πρακτική σου, πάρε το χρόνο σου και άνοιξε αργά και απαλά τα μάτια σου.

Συγχαρητήρια, μόλις ολοκλήρωσες τον πρώτο σου 10λεπτο διαλογισμό!!

Μετά από κάθε πρακτική σου συμπλήρωσε τη φόρμα του ημερολογίου πρακτικής της επόμενης σελίδας και στο πεδίο σημειώσεις, απλά βάλε λίγες λέξεις για να σου υπενθυμίζουν τις εντυπώσεις σου (πως ήταν συνολικά, πώς αισθανόσουν το σώμα σου, συναισθήματα, σκέψεις, κ.λπ.)

Είναι σημαντικό να συμπληρώνεις τη φόρμα αμέσως μετά την πρακτική σου γιατί θα σου είναι δύσκολο να ανακαλέσεις αργότερα...

1η εβδομάδα – Ημερολόγιο πρακτικής

Αυτή την εβδομάδα η πρακτική σου περιλαμβάνει 10 λεπτά **διαλογισμό μάντρα**.

Ο στόχος σου είναι να κάνεις την πρακτική σου τουλάχιστον τις 6 ημέρες της εβδομάδας.

Είναι σημαντικό να κάνεις την πρακτική σου χωρίς προσδοκίες ότι θα αισθανθείς «κάτι», απλά μείνε ανοικτός και βίωσε την εμπειρία

Μετά από κάθε πρακτική σου συμπλήρωσε αυτή τη φόρμα και στο πεδίο σημειώσεις, απλά βάλε λίγες λέξεις για να σου υπενθυμίζουν τις εντυπώσεις σου (πως ήταν συνολικά, πώς αισθανόσουν το σώμα σου, συναισθήματα, σκέψεις, κ.λπ.)

Είναι σημαντικό να συμπληρώνεις τη φόρμα αμέσως μετά την πρακτική σου γιατί θα σου είναι δύσκολο να ανακαλέσεις αργότερα..

Ημερομηνία	Πρακτική	Σημειώσεις
	10' διαλογισμός μάντρα	
	10' διαλογισμός μάντρα	
	10' διαλογισμός μάντρα	
	10' διαλογισμός μάντρα	
	10' διαλογισμός μάντρα	
	10' διαλογισμός μάντρα	
	10' διαλογισμός μάντρα	
	10' διαλογισμός μάντρα	

Συγχαρητήρια και πάλι, μόλις έκανες το πρώτο βήμα για μία ζωή με λιγότερο άγχος, περισσότερη ενέργεια και απεριόριστες δυνατότητες!!

Αν έχεις ερωτήσεις, απορίες ή απλά θέλεις να μοιραστείς κάτι, στείλε email στο contact@lifelab.gr ή έλα να μας συναντήσεις στο [LifeLab Club](#), ένα κλειστό γκρουπάκι στο facebook όπου συζητάμε, μοιραζόμαστε γνώση, και ανταλλάσσουμε εμπειρίες.

Σε περιμένουμε...



Βασίλης Βαλανδρέας
vvalandreas@lifelab.gr