



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

+ ΔΡΑΣΗ

ΓΙΑ

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΓΧΟΣ

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ

3^ο Μάθημα

Ο Διαλογισμός Αγάπης - Καλοσύνης

*Το δέντρο το αναγνωρίζει από τους καρπούς του, τον άνθρωπο από τις πράξεις του.
Οι καλές πράξεις ποτέ δε χάνονται. Αυτός που σπέρνει ευγένεια, θερίζει φιλία, αυτός
που φυτεύει καλοσύνη, μαζεύει αγάπη.*

Βασίλειος Καισαρείας

Εισαγωγή

Καλώς ήρθες στο 3ο μάθημα!

Στο 1ο μάθημα ξεκινήσαμε με την βασική πρακτική της επίγνωσης της αναπνοής μέσω του 1-10-1 και του διαλογισμού μάντρα των 10'.

Στο 2ο μάθαμε να μεταμορφώνουμε τη συναισθηματική μας κατάσταση μέσω της «Σύνδεσης με την Καρδιά».

Σήμερα θα πρόκειται να μάθεις και να εφαρμόσεις μία πολύ ιδιαίτερη και υπερβατική πρακτική. Λέω υπερβατική γιατί ως τώρα οι πρακτικές που έκανες εστίαζαν σε εσένα, στη σημερινή πρακτική θα υπερβείς τον εαυτό σου και θα εστιάζεις σε κάτι μεγαλύτερο...

Πριν όμως προχωρήσουμε σε λεπτομέρειες επέτρεψε μου να πω μία ιστορία από τα παλιά για να μπούμε στο κλίμα και για να δούμε με άλλα μάτια αυτό που αποκαλούμε πραγματικότητα...

Ιούνιος 1988, Παρασκευή μεσημέρι...

Είμαι τριτοετής φοιτητής Χημείας και προετοιμάζομαι για το τελευταίο και πιο δύσκολο μάθημα της χρονιάς, την κβαντική φυσική...

Ο καθηγητής Γεωργίου με κοίταξε μέσα από τα μεγάλα στρογγυλά γυαλιά του, χάρδεψε τη λευκή γενειάδα του και μου επανέλαβε τα λόγια του Νομπελίστα φυσικού Niels Bohr:

«Αν η κβαντομηχανική δεν σε έχει συνταράξει τότε δεν την έχεις κατανοήσει ακόμη»

Πιστεύεις ότι εγώ κι εσύ είμαστε πραγματικοί και διαφορετικοί, σωστά;

Φυσικά, μουρμούρισα...

Τότε δεν έχεις καταλάβει ακόμη!

«Αυτό που αποκαλούμε πραγματικότητα, αποτελείται από συστατικά που δεν είναι καθόλου πραγματικά»

Αυτό που αντιλαμβανόμαστε ως πραγματικότητα είναι ηλεκτρικά σήματα που ταξιδεύουν μέσα στον εγκέφαλο μας... Είναι σαν την οθόνη του υπολογιστή, που μετατρέπει ηλεκτρικά σήματα σε εικόνες της πραγματικότητας.

Νεαρέ μου, το σύμπαν είναι μία σούπα παλλόμενης ενέργειας, και σε κβαντικό επίπεδο είμαστε όλοι ένα!

Το σώμα σου, το σώμα μου, αυτό το γραφείο και οτιδήποτε βλέπεις, ή αγγίζεις είναι φτιαγμένο από την αστρόσκηνη που δημιουργήθηκε κατά την Μεγάλη Έκρηξη, αλλά και ακόμη και αυτή η ίδια η αστρόσκηνη δεν έχει υλική υπόσταση αλλά είναι απλά παλλόμενη ενέργεια.

Νεαρέ μην γουρλώνεις τα μάτια σου και κλείσε το στόμα σου!

Η κβαντική φυσική δεν είναι μόνο θεωρία, έχει αποδειχτεί κατ' επανάληψη ότι δεν υπάρχουν υποατομικά σωματίδια, ούτε πρωτόνια ούτε ηλεκτρόνια ούτε τίποτα. Αυτά που θεωρούσαμε ατομικά σωματίδια στην πραγματικότητα είναι δίνες παλλόμενης ενέργειας.

Αλλά πέρα από το μικρόκοσμο, η κβαντομηχανική είναι ο μόνος τρόπος να εξηγήσουμε τη δομή στο εσωτερικό των άστρων και πολλά άλλα αστροφυσικά παράδοξα...

Τελικά το σύμπαν είναι μία σούπα παλλόμενης ενέργειας, που μέσα της δεν υπάρχει διαχωρισμός, είμαστε όλοι ένα!

Ευχαρίστησα τον καθηγητή Γεωργίου, έφυγα από το γραφείο του και... ξέχασα τα πάντα!

Σχεδόν πέρασαν 25 χρόνια χρόνια...

Και τότε το 2011 άκουσα τον κύριο Πάγκαλο να λέει:

«Μαζί τα φάγαμε»!

Και τότε σκέφτηκα... Α, αυτός ο άνθρωπος πραγματικά καταλαβαίνει κβαντομηχανική!

Πέρα από τον κ. Πάγκαλο, να σας πω τι μου έμεινε μετά από τόσα χρόνια...

Είμαστε όλοι φτιαγμένοι από την ίδια αρχέγονη αστρόσκονη, θραύσματα νεκρών αστεριών που ατενίζουμε πίσω στο σύμπαν και που σε κβαντικό επίπεδο δεν υπάρχει διαχωρισμός, είμαστε όλοι ένα!

Αυτά που δίδασκαν από την αρχαιότητα οι πνευματικοί δάσκαλοι, περί ενότητας και όλου πλέον έρχεται και συμφωνεί και η σύγχρονη επιστήμη.

Ένας από τους μεγαλύτερους σύγχρονους φυσικούς, ο **Albert Einstein** έχει πει:

«Ένα ανθρώπινο ον είναι ένα μέρος του συνόλου που ονομάζεται από εμάς σύμπαν, ένα μέρος περιορισμένο στο χρόνο και στο χώρο. Βιώνει τον εαυτό του, τις σκέψεις του και τα συναισθήματα του ως κάτι ξεχωριστό από το υπόλοιπο, ένα είδος οπτικής ψευδαίσθησης της συνείδησής του. Αυτή η ψευδαίσθηση είναι ένα είδος φυλακής για εμάς, περιορίζοντας μας στις προσωπικές μας επιθυμίες και στην αγάπη για λίγα άτομα κοντινά προς εμάς. Καθήκον μας είναι να απελευθερωθούμε από αυτή τη φυλακή διευρύνοντας τον κύκλο της συμπάθειάς μας ώστε να αγκαλιάσουμε όλα τα ζωντανά πλάσματα και το σύνολο της φύσης σε όλο της το μεγαλείο».

Έτσι στην σημερινή πρακτική μας θα υπερβούμε τον εαυτό μας και θα συνδεθούμε με την ουσία του «Όλον»

Ο Διαλογισμός Αγάπης - Καλοσύνης

Ήρθε η στιγμή να βάλουμε όλη αυτή την θεωρία στην πράξη.

Φέρε την επίγνωση σου στο κέντρο του στήθους σου στην περιοχή της πνευματικής καρδιάς. Καθώς αναπνέεις φαντάσου ότι ο αέρας εισέρχεται και εξέρχεται από εκεί. Συνδέσου με την ανάμνηση που σε κάνει να αισθάνεσαι αγάπη άνευ όρων, χαρά, ευγνωμοσύνη.

Βίωσε το συναίσθημα.

Φέρε τώρα στο νου σου ένα πρόσωπο που αγαπάς και εκτιμάς πολύ (π.χ. παιδί, γονιός), στείλε του την αγάπη που νιώθεις και ευχήσου μέσα από την καρδιά σου:

-)] Είθε να είσαι προστατευμένος και ασφαλής
-)] Είθε να είσαι υγιής και δυνατός
-)] Είθε να ζεις σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.

Μόλις αισθανθείς αυτό το θερμό συναίσθημα μετέφερε το όπως είναι σε εσένα αγαπώντας τον εαυτό σου όπως αγαπά ένας γονιός το παιδί του. Ευχήσου στον εαυτό σου όπως ευχήθηκες και για το προηγούμενο πρόσωπο:

-)] Είθε να είμαι προστατευμένος και ασφαλής
-)] Είθε να είμαι υγιής και δυνατός
-)] Είθε να ζω σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.

Αγάπησε το εαυτό σου όπως αγαπά ο γονιός το παιδί του, με όλα σου τα προβλήματα και όλες σου τις αδυναμίες.

Σκέψου τώρα κάποιον για τον οποίο αισθάνεσαι ουδέτερα.

Ευχήσου σε αυτόν τον άνθρωπο όπως ευχήθηκες για εσένα, το αγαπημένο σου πρόσωπο. Φαντάσου ότι αυτό το πρόσωπο θα μπορούσε να είναι ο γονιός ή το παιδί σου.

-)] Είθε να είσαι προστατευμένος και ασφαλής
-)] Είθε να είσαι υγιής και δυνατός
-)] Είθε να ζεις σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.

Σκέψου τώρα κάποιον ο οποίος κάπως σε αδίκησε και ίσως σε έχει κάνει να υποφέρεις.

Ευχήσου σε αυτόν τον άνθρωπο όπως ευχήθηκες για εσένα, το αγαπημένο σου πρόσωπο και για εκείνον που δεν σχετίζεσαι. Ο λόγος που αυτό το πρόσωπο σου

συμπεριφέρθηκε με αυτό τον τρόπο είναι γιατί υπέφερε. Κανείς πραγματικά ευτυχισμένος δεν θα προσπαθούσε να βλάψει κάποιον άλλον.

-)] Είθε να είσαι προστατευμένος και ασφαλής
-)] Είθε να είσαι υγιής και δυνατός
-)] Είθε να ζεις σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.

Φαντάσου τώρα αυτή την αγάπη που βίωσες για το αγαπημένο σου πρόσωπο, για τον εαυτό σου και για τους υπόλοιπους να ξεχειλίζει από την καρδιά σου και να απλώνεται στην πόλη σου φέρνοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλους όσους κατοικούν εκεί.

Φαντάσου αυτή την αγάπη που ξεχειλίζει από μέσα σου να απλώνεται πέρα από την πόλη σου σε όλη τη χώρα σου φέρνοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλους όσους κατοικούν εκεί.

Φαντάσου αυτή την αγάπη που ξεχειλίζει από μέσα σου να απλώνεται και να αγκαλιάζει όλη τη γη φέρνοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλους τους ανθρώπους.

Τέλος φαντάσου αυτή την αγάπη να απλώνεται σαν μία σφαίρα που απλώνεται σε ολόκληρο το σύμπαν χαρίζοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλα τα όντα.

Και έτσι είναι...

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

.....

Οδηγίες για την πρακτική της 3^{ης} εβδομάδας

Θα ξεκινήσουμε τα πρώτα δέκα λεπτά με την πρακτική της πρώτης εβδομάδας, δηλαδή επίγνωση της αναπνοής 1-10-1 και μετά με το μάντρα «Όλον».

Στη συνέχεια θα κάνουμε την πρακτική **«Σύνδεση με την Καρδιά»** για άλλα πέντε λεπτά.

Και θα ολοκληρώσουμε με τον **«Διαλογισμό Αγάπης - Καλοσύνης»** για άλλα πέντε λεπτά.

Μπορείς αν θέλεις να χρησιμοποιήσεις μία ειδική 20λεπτη 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 την πρακτική της 3^{ης} εβδομάδας.

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 η 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 «Όοολοννν». **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 αναπνοής σου και μετά συνεχίζεις με το μάντρα (ή το μέτρημα).

Συνέχισε με την αναπνοή και το μάντρα μέχρι το σημείο που αλλάζει η μουσική στην ηχογράφιση, ή για 10 περίπου λεπτά αν δεν χρησιμοποιείς ηχογράφιση.

- ✓ *Αφήσου σε μία βαθιά εκπνοή – αναστεναγμό ανακούφισης, κάτι σαν να γυρίζεις σπίτι μετά από μία κουραστική μέρα και να σωριάζεσαι στον καναπέ...*
- ✓ *Φέρε την προσοχή σου στο κέντρο του στήθους σου που βρίσκεται η πνευματική σου καρδιά. (Αν σε βοηθά μπορείς να φέρεις το χέρι σου στο στήθος επάνω από την καρδιά σου)*

- ✓ Φαντάσου ότι τώρα η αναπνοή σου ρέει διαμέσω του στήθους σου. Φαντάσου ότι καθώς εισπνέεις ότι ο αέρας περνάει μέσα από το στήθος σου, φτάνει στην καρδιά σου και εκπνέοντας ο αέρας εξέρχεται διαμέσω του στήθους σου.
- ✓ Φέρε στο νου σου την «Ανάμνηση Αγάπης-Ευγνωμοσύνης» .Ξαναζήσε τη σκηνή... τι έβλεπες, τι άκουγες, τι μύριζες και το σημαντικότερο πως αισθανόσουν...
Κατέβασε την ανάμνηση από το κεφάλι στο στήθος και ξαναδημιούργησε αυτή την γλυκιά ζεστή αίσθηση στην περιοχή του στήθους.
- ✓ Συνέχισε να αναπνέεις κανονικά για τα επόμενα 5' (ή μέχρι που θα αλλάξει η μουσική), κρατώντας την αίσθηση ότι η αναπνοή συμβαίνει διαμέσω του στήθους σου και της καρδιά σου.

Συνέχισε να αναπνέεις κανονικά κρατώντας την αίσθηση ότι η αναπνοή συμβαίνει διαμέσω του στήθους σου και της καρδιά σου μέχρι το σημείο που αλλάζει η μουσική στην ηχογράφιση, ή για 5 περίπου λεπτά αν δεν χρησιμοποιείς ηχογράφιση.

- ✓ Φέρε τώρα στο νου σου ένα πρόσωπο που αγαπάς και εκτιμάς πολύ (π.χ. παιδί, γονιός), στείλε του την αγάπη που νιώθεις και ευχήσου μέσα από την καρδιά σου:
 -) Είθε να είσαι προστατευμένη και ασφαλής
 -) Είθε να είσαι υγιής και δυνατή
 -) Είθε να ζεις σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.
- ✓ Μόλις αισθανθείς αυτό το θερμό συναίσθημα μετέφερε το όπως είναι σε εσένα αγαπώντας τον εαυτό σου όπως αγαπά ένας γονιός το παιδί του. Ευχήσου στον εαυτό σου όπως ευχήθηκες και για το προηγούμενο πρόσωπο:
 -) Είθε να είμαι προστατευμένη και ασφαλής
 -) Είθε να είμαι υγιής και δυνατή
 -) Είθε να ζω σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.
 Αγάπησε το εαυτό σου όπως αγαπά ο γονιός το παιδί του, με όλα σου τα προβλήματα και όλες σου τις αδυναμίες.
- ✓ Σκέψου τώρα κάποιον για τον οποίο αισθάνεσαι ουδέτερα. Ευχήσου σε αυτόν τον άνθρωπο όπως ευχήθηκες για εσένα, το αγαπημένο σου πρόσωπο. Φαντάσου ότι αυτό το πρόσωπο θα μπορούσε να είναι ο γονιός σου ή το παιδί σου.
 -) Είθε να είσαι προστατευμένος και ασφαλής
 -) Είθε να είσαι υγιής και δυνατός

) *Είθε να ζεις σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.*

- ✓ *Σκέψου τώρα κάποιον ο οποίος κάπως σε αδίκησε και ίσως σε έχει κάνει να υποφέρεις.*

Ευχήσου σε αυτόν τον άνθρωπο όπως ευχήθηκες για εσένα, το αγαπημένο σου πρόσωπο και για εκείνον που δεν σχετίζεσαι. Ο λόγος που αυτό το πρόσωπο σου συμπεριφέρθηκε με αυτό τον τρόπο είναι γιατί υπέφερε. Κανείς πραγματικά ευτυχισμένος δεν θα προσπαθούσε να βλάψει κάποιον άλλον.

) *Είθε να είσαι προστατευμένη και ασφαλής*

) *Είθε να είσαι υγιής και δυνατή*

) *Είθε να ζεις σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.*

- ✓ *Φαντάσου τώρα αυτή την αγάπη που βίωσες για το αγαπημένο σου πρόσωπο, για τον εαυτό σου και για τους υπόλοιπους να ξεχειλίζει από την καρδιά σου και να απλώνεται στην πόλη σου φέρνοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλους όσους κατοικούν εκεί.*
- ✓ *Φαντάσου αυτή την αγάπη που ξεχειλίζει από μέσα σου να απλώνεται πέρα από την πόλη σου σε όλη τη χώρα σου φέρνοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλους όσους κατοικούν εκεί.*
- ✓ *Φαντάσου αυτή την αγάπη που ξεχειλίζει από μέσα σου να απλώνεται και να αγκαλιάζει όλη τη γη φέρνοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλους τους ανθρώπους.*
- ✓ *Τέλος φαντάσου αυτή την αγάπη να απλώνεται σαν μία σφαίρα που απλώνεται σε ολόκληρο το σύμπαν χαρίζοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλα τα όντα.*

Και έτσι είναι...

Μείνε στην αίσθηση της αγάπης και στην αναπνοή σου μέχρι το τέλος του διαλογισμού σου (και της ηχογράφησης).

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

.....

Τώρα είναι ή σειρά σου, κλείσε τα μάτια και κάνε τον διαλογισμό της 3^{ης} εβδομάδας που συνδυάζει αναπνοή, μάντρα, σύνδεση με την καρδιά και υπερβατική αγάπη - καλοσύνη.

.....

Συγχαρητήρια, μόλις ολοκλήρωσες τον πρώτο σου διαλογισμό αγάπης καλοσύνης!

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...

3η εβδομάδα – Ημερολόγιο πρακτικής

Αυτή την εβδομάδα κάνε **τουλάχιστον τις 3 μέρες** την 20λεπτη πρακτική του διαλογισμού αγάπης – καλοσύνης. Ξεκινάς με **10 λεπτά διαλογισμό μάντρα**, συνεχίζεις με **5 λεπτά σύνδεση με την καρδιά**, και ολοκληρώνεις με **5 λεπτά αγάπης – καλοσύνης**.

Τις υπόλοιπες μέρες επιλέγεις μεταξύ διαλογισμού μάντρα ή σύνδεσης με την καρδιά. Ο στόχος σου είναι να κάνεις πρακτική τουλάχιστον τις 6 ημέρες της εβδομάδας.

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

Ημερομηνία	Πρακτική	Σημειώσεις

Άτυπη καθημερινή πρακτική

Πέρα από την καθημερινή 10λεπτη πρακτική σου είναι πολύ σημαντικό να βάζεις την επίγνωση που αποκτάς μέσω του διαλογισμού στην καθημερινότητά σου.

Αυτό θα σε βοηθήσει να δημιουργήσεις αυτό το μικρό απελευθερωτικό κενό μεταξύ αυτού που σου συμβαίνει και της ανταπόκρισης σου.

Η άτυπη πρακτική αυτής της εβδομάδας λέγεται **STOP** και η ιδέα είναι ότι κάποιες φορές μέσα στην μέρα σταματάς αυτό που κάνεις και συνδέεσαι με τον εαυτό σου και το εδώ και τώρα.

Τα βήματα είναι:

-) **STOP** what you're doing.
Κάνε μία παύση σε αυτό που κάνεις
-) **TAKE** a few deep breaths
Πάρε μερικές βαθιές ανάσες εστιάζοντας στην αίσθηση της αναπνοής. Αυτό σε βοηθά να συνδεθείς με το τώρα και δημιουργείς αυτήν την ευεργετική παύση.
-) **OBSERVE** what is going on
Παρατήρησε τι συμβαίνει, ρώτησε τον εαυτό σου:
 - ✓ Τι σκέφτομαι;
 - ✓ Πως αισθάνομαι;
 - ✓ Τι κάνω;
 - ✓ Τι θέλω να κάνω;
-) **PROCEED**
Συνέχισε με την αίσθηση της επίγνωσης που απέκτησες απαντώντας τις παραπάνω ερωτήσεις

Έτσι και αυτή την εβδομάδα συνεχίζεις να γράφεις στο τέλος της ημέρας 3 όμορφα πράγματα που συνέβησαν στην ημέρα σου και για όποια είσαι ευγνώμων.

Επιπλέον αυτή την εβδομάδα ο στόχος σου είναι να κάνεις την πρακτική **STOP** τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, (π.χ. όταν περιμένεις κάπου, όταν μπαίνεις στο ασανσέρ ή όταν χρησιμοποιείς την τουαλέτα).

Δοκίμασε και θα εντυπωσιαστείς από τα αποτελέσματα, θα βιώσεις από πρώτο χέρι αυτήν απελευθερωτική παύση επίγνωσης!

Συγχαρητήρια και πάλι, προχωράς ολοταχώς για μία ζωή με λιγότερο άγχος, μεγαλύτερη ελευθερία 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