



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

ΓΙΑ

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΓΧΟΣ

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ

2^ο Μάθημα

Η Σύνδεση με την Καρδιά

Τα καλύτερα και τα ομορφότερα πράγματα στον κόσμο δεν μπορούμε να τα δούμε ούτε να τα αγγίξουμε – μπορούμε μόνο να τα αισθανθούμε με την καρδιά.

Helen Keller

Εισαγωγή

Καλώς ήρθες στο 2ο μάθημα!

Έχεις ήδη μάθει την βασική πρακτική της επίγνωσης της αναπνοής μέσω του 1-10-1 και του διαλογισμού μάντρα των 10΄

Σήμερα θα δουλέψουμε με ένα πολύ σημαντικό και αρκετές φορές παντοδύναμο κομμάτι του εαυτού, που δεν είναι άλλο από τα συναισθήματα...

Και λέω παντοδύναμο γιατί δεν είναι λίγες φορές που τα συναισθήματα παίρνουν τον έλεγχο του εαυτού. Σήμερα λοιπόν θα μπορούμε σε μία πρακτική για να παίρνουμε εμείς τον έλεγχο των συναισθημάτων συνδεόμενοι με την καρδιά μας.

Μέχρι πρόσφατα πιστεύαμε ότι η καρδιά είναι απλά ένα μυς, μία αντλία που κυκλοφορεί το αίμα στο σώμα μας.

Όμως πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι **η καρδιά έχει τον δικό της «εγκέφαλο»**.

Αυτό σημαίνει ότι η καρδιά μας όχι μόνο αισθάνεται, θυμάται και μαθαίνει, αλλά και μεταφέρει αυτά τα αισθήματα στο κέντρο συναισθημάτων του εγκεφάλου που βρίσκεται μέσα στο κεφάλι μας!

Σήμερα πρόκειται να μάθεις και να εφαρμόσεις μία πολύ αποτελεσματική πρακτική που θα σε βοηθά να συνδέσαι με την καρδιά σου και να μετατοπίζεις την συναισθηματική σου κατάσταση.

Στόχος του 2^{ου} μαθήματος

Ο βασικός στόχος σήμερα είναι να μάθεις και να εφαρμόζεις μία πολύ αποτελεσματική πρακτική που θα σε βοηθά να συνδέσαι με την καρδιά σου και να μετατοπίζεις την συναισθηματική σου κατάσταση κατά βούληση...

Η Σύνδεση Καρδιάς - Εγκεφάλου

Η ιδέα της ύπαρξης ενός «καρδιακού εγκεφάλου» γεννήθηκε το 1991 στο Μόντρεαλ του Καναδά από τον Dr. J. Andrew Armour.

Μέσα από τις έρευνες που έκανε βρήκε ότι η καρδιά έχει ένα πολύπλοκο εσωτερικό νευρικό σύστημα που είναι αρκετά σοφιστικέ ώστε να μπορεί να θεωρηθεί ένας «μικρός εγκέφαλος»

Αυτός ο «καρδιακός εγκέφαλος» αποτελείται από ένα δίκτυο από διάφορα είδη νευρώνων, αντίστοιχων με αυτά που υπάρχουν μέσα στον επάνω εγκέφαλο, με αποτέλεσμα η καρδιά να είναι σε θέση να αισθάνεται, να θυμάται και να μαθαίνει ανεξάρτητα από τον κρανιακό εγκέφαλο.

Η έρευνα έχει δείξει ότι το νευρικό σύστημα της καρδιάς αποτελείται από περίπου 40.000 νευρώνες και επικοινωνεί με τον κρανιακό εγκέφαλο με τέσσερις τρόπους:

- **Νευρολογικά**, μέσω του προμήκη μυελού, του θαλάμου και τελικά της αμυγδαλής που ελέγχει τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις.
- **Βιοχημικά**, μέσω ορμονών και νευροδιαβιβαστών
- **Βιοφυσιολογικά**, μέσω κυμάτων πίεσης.
- **Ενεργειακά**, μέσω του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου της καρδιάς.

Αξιοσημείωτο δε είναι ότι η οξυτοκίνη (η αντιστρέφ ορμόνη της αγάπης και του δεσίματος) εκκρίνεται και από την καρδιά σε αντίστοιχα υψηλές συγκεντρώσεις με αυτές του εγκεφάλου.

Και εξαιρετικά ενδιαφέρον ότι αυτά τα ευρήματα συνάδουν με την παραδοσιακή πεποίθηση αλλά και με τις πνευματικές διδασκαλίες ότι η καρδιά είναι το κέντρο των συναισθημάτων.

Η Καρδιά, τα Συναισθήματα και οι Άλλοι

Έχεις παρατηρήσει ότι τα συναισθήματα είναι κολλητικά;

Όταν οι σύντροφος μας ή τα παιδιά μας είναι χαρούμενα τότε μοιραζόμαστε κι εμείς τη χαρά τους, ενώ όταν είναι λυπημένα τι συμβαίνει; Λυπόμαστε κι εμείς...

Τα συναισθήματα είναι πιο μεταδοτικά και από τις ιώσεις, ο τρόπος που αισθάνεσαι δεν επηρεάζει μόνο εσένα, **αλλά και τους φίλους σου, τους φίλους των φίλων σου και τους φίλους των φίλων των φίλων σου!!**

Πιο συγκεκριμένα Christakis και Fowler έκαναν έρευνα με 4,739 άτομα και βρήκαν ότι (βάσει συγκεκριμένου κλινικού ερωτηματολογίου που μετράει από κατάθλιψη μέχρι ευδαιμονία) αν κάποιος μπει στην κλίμακα της ευδαιμονίας τότε η πιθανότητα για κάθε φίλο του να γίνει και αυτός ευδαίμων αυξάνεται κατά 25%. Η Πιθανότητα για κάθε φίλο του φίλου αυξάνεται κατά 10% και η πιθανότητα για κάθε φίλο του φίλου του φίλου αυξάνεται κατά 5,6%. Παρεμπιπτόντως στην ίδια έρευνα είχαν βρει ότι μία αύξηση στο ετήσιο εισόδημα της τάξης των \$5.000 αυξάνει την πιθανότητα κατά μόλις 2%. Δηλαδή η ευδαιμονία κάποιου που δεν γνωρίζεις σε επηρεάζει περισσότερο από μία αύξηση \$5.000!!

Και τώρα που πλέον γνωρίζεις, τι είδους συναισθήματα θέλεις να συνεισφέρεις στην οικογένεια σου, στους φίλους σου και στην κοινότητα που ζεις;

Ανοίγεις το ψυγείο βγάζεις το γάλα το μυρίζεις και έχει ξινίσει, τι θα κάνεις, θα το σερβίρεις; στα παιδιά σου π.χ.;

Αν δεν σερβίρεις ξινισμένο γάλα γιατί να σερβίρεις ξινισμένα συναισθήματα;

Έτσι στη σημερινή μας πρακτική θα μάθεις να μετατοπίζεις τη συναισθηματική σου κατάσταση κατά βούληση, ώστε όταν τα πράγματα ζορίζουν, να μπορείς να διατηρείς τον έλεγχο της συναισθηματικής σου κατάστασης και να μετακινείσαι από το στρες προς την ευδαιμονία.

Αυτό καταρχάς ωφελεί εσένα γιατί αποτοξινώνεσαι από το άγχος, αλλά επίσης (όπως δείχνουν και οι έρευνες) ωφελεί την οικογένεια σου, τους φίλους σου, αλλά και ανθρώπους που ούτε καν γνωρίζεις!!

Η Πρακτική Σύνδεσης με την Καρδιά

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

Πρώτα πάρε λίγο χρόνο να βρεις την «**Ανάμνηση Αγάπης-Ευγνωμοσύνης**».

Τι είναι η «**Ανάμνηση Αγάπης-Ευγνωμοσύνης**»;

Είναι η ανάμνηση μιας πολύ ιδιαίτερης στιγμής της ζωής σου που αισθάνθηκες απεριόριστη αγάπη και ευγνωμοσύνη.

Μπορεί να είναι η ανάμνηση του να κρατάς το νεογέννητο σου στην αγκαλιά σου, οι γονείς σου, ένα ηλιοβασίλεμα μαζί με τον αγαπημένο σου, ή ίσως και το αγαπημένο σου κατοικίδιο.

Η ιδιαιτερότητα αυτής της ανάμνησης είναι ότι σου φέρνει μία **γλυκιά ζεστή αίσθηση στην περιοχή του στήθους**.

Πάρε το χρόνο σου να βρεις τη δική ανάμνηση και ξεκινάμε με τα πέντε βήματα της πρακτικής «**Σύνδεση με την Καρδιά**».

1. Ξεκίνησε με μία βαθιά εκπνοή – αναστεναγμό ανακούφισης, κάτι σαν να γυρίζεις σπίτι μετά από μία κουραστική μέρα και να σωριάζεσαι στον καναπέ...
2. Φέρε την προσοχή σου στο κέντρο του στήθους σου που βρίσκεται η πνευματική σου καρδιά.
(Αν σε βοηθά να επικεντρωθείς, μπορείς να φέρεις το χέρι σου στο στήθος επάνω από την καρδιά σου)
3. Φαντάσου ότι η αναπνοή σου ρέει διαμέσως 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 διαμέσως του στήθους σου.
4. 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.
5. Συνέχισε να αναπνέεις κανονικά για 2-3 λεπτά, κρατώντας την αίσθηση ότι η αναπνοή συμβαίνει διαμέσου του στήθους σου και της καρδιά σου.

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

.....

Οδηγίες για την πρακτική της 2^{ης} εβδομάδας

Θα ξεκινήσουμε τα πρώτα πέντε λεπτά με την πρακτική της προηγούμενης 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.

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 θηματοδότη και φυσικά δεν πρέπει να γίνεται ακρόαση κατά την οδήγηση ή τον χειρισμό μηχανημάτων.

Πάμε λοιπόν τώρα να κάνουμε την πρακτική της 2^{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 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 «Όσολονονν». **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 5 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 διαμέσως 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 διαμέσως 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 μέχρι το τέλος του διαλογισμού σου (5' ή μέχρι το τέλος της ηχογράφησης), κρατώντας την αίσθηση ότι η αναπνοή συμβαίνει διαμέσου του στήθους σου και της καρδιά σου.

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 2^{ης} εβδομάδας που συνδυάζει αναπνοή, μάντρα και σύνδεση με την καρδιά.

.....

Συγχαρητήρια, μόλις ολοκλήρωσες τον πρώτο σου διαλογισμό σύνδεσης με την καρδιά!!

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...

2η εβδομάδα – Ημερολόγιο πρακτικής

Αυτή την εβδομάδα η πρακτική είναι πάλι στα 10 λεπτά, ξεκινάς με **5 λεπτά διαλογισμό μάντρα** και συνεχίζεις με **5 λεπτά σύνδεση με την καρδιά**.

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 ανοικτή/ός και βίωσε την εμπειρία.

Ημερομηνία	Πρακτική	Σημειώσεις
	10' διαλογισμός μάντρα & καρδιακή σύνδεση	
	10' διαλογισμός μάντρα & καρδιακή σύνδεση	
	10' διαλογισμός μάντρα & καρδιακή σύνδεση	
	10' διαλογισμός μάντρα & καρδιακή σύνδεση	
	10' διαλογισμός μάντρα & καρδιακή σύνδεση	
	10' διαλογισμός μάντρα & καρδιακή σύνδεση	
	10' διαλογισμός μάντρα & καρδιακή σύνδεση	

Άτυπη καθημερινή πρακτική

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

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

Έτσι 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 σύνδεσης με την καρδιά σου σε κάποια δύσκολη περίσταση τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

Δοκίμασε και θα εντυπωσιαστείς από τα αποτελέσματα, θα βιώσεις από πρώτο χέρι την απελευθέρωση του να επιλέγεις εσύ πως θα ανταποκρίνεσαι στις περιστάσεις και όχι να κανονίζουν οι περιστάσεις την συναισθηματική σου κατάσταση!

Κατέβασε από το site το:

[Ημερολόγιο άτυπης πρακτικής της 2ης εβδομάδας](#)

το οποίο είναι σημαντικό να το συμπληρώνεις στο τέλος κάθε ημέρας, ώστε να αυξάνεις την επίγνωση σου στην καθημερινότητα σου.

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