



**ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ
+
ΔΡΑΣΗΣ**

2^η Εβδομάδα

Ο Διαλογισμός Αγάπης - Καλοσύνης

Το δέντρο το αναγνωρίζεις 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

Σήμερα 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, χάριδεψε 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 αστρόσκονη που δημιουργήθηκε κατά την Μεγάλη Έκρηξη, αλλά και ακόμη και αυτή η ίδια η αστρόσκονη 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

Έρθε η στιγμή να βάλουμε όλη αυτή την θεωρία στην πράξη με την υπερβατική πρακτική του διαλογισμού Αγάπης – Καλοσύνης που μας συνδέει με το «Όλον» αλλά και με τη βαθύτερη ουσία που δεν είναι άλλο από την αγάπη.

Μπορείς να βρεις την **ηχογράφηση που σε καθοδηγεί** (από το σημείο της «Σύνδεσης με την Καρδιά» και μετά) εδώ:

[https://lifelab.gr/assets/4wa/Guided Love Kindness Meditation with Forest Sounds-\(20min\).mp3](https://lifelab.gr/assets/4wa/Guided Love Kindness Meditation with Forest Sounds-(20min).mp3)

Και επίσης και η αντίστοιχη χωρίς τις οδηγίες:

[https://lifelab.gr/assets/4wa/Lesson Love Kindness Meditation with Forest Sounds-\(20min\).mp3](https://lifelab.gr/assets/4wa/Lesson Love Kindness Meditation with Forest Sounds-(20min).mp3)

Η ηχογράφηση αυτή 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 ηχογράφηση 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.

- Βρίσκουμε τη στάση μας, ευθυγράμμιση, ισορροπία, θυμήσου τη σταθερότητα και τη μεγαλοπρέπεια του βουνού.
- Κλείνουμε αργά και απαλά τα μάτια και ξεκινάμε με 6 γύρους διαφραγματικής αναπνοής 7-11-Κράτημα όπως έχουμε μάθει στο μάθημα της 1^{ης}
- εβδομάδας λεπτομέρειες εδώ:
<https://lifelab.gr/assets/4wa/1st Week-Diaphragmatic Breathing.pdf>
- Αφού ολοκληρώσουμε τους 6 γύρους Pranaγata μπαίνουμε κατευθείαν στο mantra μας το «Όλον» για 5 περίπου λεπτά.
- Στη συνέχεια κάνουμε για 3 με 4 λεπτά την πρακτική «Σύνδεσης με την Καρδιά», λεπτομέρειες εδώ:
<https://lifelab.gr/assets/4wa/2nd Week-Connect with your Heart.pdf>
- Αφού ολοκληρώσουμε την πρακτική «Σύνδεσης με την Καρδιά» ολοκληρώνουμε τον διαλογισμό μας με την πρακτική «Αγάπης - Καλοσύνης» (ακολουθούν οδηγίες βήμα προς βήμα).

Οδηγίες Διαλογισμού Αγάπης – Καλοσύνης

Σημείωση

Δεν έχουν σημασία τα λόγια όσο η αίσθηση που θέλουμε να δημιουργήσουμε...

- ✓ 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.

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 κάνεις την 20λεπτη πρακτική του **Διαλογισμού Αγάπης – Καλοσύνης**, ξεκινώντας την πρακτική σου με ξεκινώντας την πρακτική σου με **6 γύρους 7-11-Κράτημα**..

Τώρα αν κάποιες μέρα δεν έχεις χρόνο κάνε δεκάλεπτη πρακτική ή έστω 3' το 1-10-1.

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 20λεπτη ή 10λεπτη πρακτική σου είναι πολύ σημαντικό να βάζεις την επίγνωση που αποκτάς μέσω του διαλογισμού στην καθημερινότητα σου.

Έτσι γι' αυτή την εβδομάδα ο στόχος σου είναι βάλεις την αίσθηση του Διαλογισμού Αγάπης – Καλοσύνης στην καθημερινότητα σου...

Πως;

Είναι πάρα πολύ εύκολο και δεν χρειάζεσαι παραπάνω από 30 δευτερόλεπτα τη φορά. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να επιλέξεις ένα άτομο που δεν είναι κοντινός σου άνθρωπος (μπορεί να είναι ένας συνάδελφος που λες απλά καλημέρα ή και κάποιος εντελώς άγνωστος) και να του ευχηθείς νοερά

- *Είθε να είσαι προστατευμένη/ος και ασφαλής*
- *Είθε να είσαι υγιής και δυνατή/ος*
- *Είθε να ζεις σε αυτόν το κόσμο με αγάπη, φως και ευδαιμονία.*

Δεν χρειάζεται να κλείσεις τα μάτια σου και δεν γνωρίζει κανένας άλλος τι κάνεις, απλά το σκέφτεσαι και το λες από μέσα σου.

Αρκούν 3 x 30 = 90 δευτερόλεπτα την ημέρα, αρκεί να το κάνεις!!

Δοκίμασε και θα εντυπωσιαστείς από τα αποτελέσματα, η θετική ενέργεια που στέλνεις περνά πρώτα μέσα από εσένα!



Βασίλης Βαλανδρέας

vvalandreas@lifelab.gr