



**ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ
+
ΔΡΑΣΗΣ**

9^η Εβδομάδα

Η Θεραπεία δια του Ανώτερου Εαυτού

Επειδή ίσως ο τίτλος να σε κάνει να αναρωτιέσαι, πριν προχωρήσουμε στην ίδια την πρακτική πάμε δούμε τι σημαίνει *θεραπεία* και τι σημαίνει *ανώτερος εαυτός*...

Καταρχάς σύμφωνα με το λεξικό, *θεραπεία* (σαν γενικότερη έννοια) είναι το σύνολο των ενεργειών και των μέσων που χρησιμοποιούνται για να αντιμετωπιστεί ένα πρόβλημα.

Από την άλλη η έννοια του *ανώτερου εαυτού* είναι λίγο πιο περίπλοκη γιατί είναι ένας όρος που συσχετίζεται με πολλαπλά συστήματα πεποιθήσεων, όμως η βασική ιδέα είναι ότι περιγράφει ένα αιώνιο, παντοδύναμο, συνειδητό και ευφυές ον, το οποίο είναι και το βαθύτερο είναι μας.

Ο Ανώτερος Εαυτός μας είναι η ανώτερη συνείδηση του σύμπαντος, αλλά και η φύση του εαυτού μας που ξεχειλίζει από αγάπη, σοφία και ευδαιμονία.

Αν ακολουθείς κάποια θρησκεία, είναι πιο εύκολο να τον απεικονίσεις σαν μια κεντρική μορφή της θρησκείας σου ή μπορείς να επιλέξεις να τον απεικονίσεις σε οποιαδήποτε μορφή που σε εμπνέει - για παράδειγμα, ως αγγελική μορφή, ως ένας σοφό γέρο ή ένα ζωντανό και λαμπερό φως.

Στη χριστιανική παράδοση για παράδειγμα, σχετίζεται με την έννοια του Αγίου Πνεύματος το οποίο ως πανταχού παρών και τα πάντα πληρών, διαπερνά όλα τα όντα και μας συνδέει με την ουσία της Ύπαρξης.

Εννοείται ότι τα παραπάνω είναι οι προσωπικές μου απόψεις, για να κάνεις την πρακτική αυτή δεν χρειάζεται να πιστεύεις σε κάποια θρησκεία, ή σε κάποια ανώτερη δύναμη.

Μπορείς να θεωρήσεις τον Ανώτερο Εαυτό σου απλώς ως ένα κομμάτι του νου σου που είναι μία πηγή μεγαλύτερης αγάπης και σοφίας από αυτή που βιώνεις στην καθημερινή συνειδητότητα σου.

Ανεξάρτητα από το πώς τον αντιλαμβανόμαστε, θυμήσου ότι η ουσία του είναι η σοφία και η αγάπη, και ότι ποτέ δεν είναι επικριτικός, ο διαχωρισμός και η επίκριση είναι ιδιότητες του εγώ και όχι του ανώτερου εαυτού και της ανώτερης συνειδητότητας.

Η *Θεραπεία δια του Ανώτερου Εαυτού* είναι μία άμεση, απλή και αποτελεσματική πρακτική που μας **βοηθά να επιλύσουμε τόσο προσωπικά όσο και διαπροσωπικά προβλήματα.**

Μέσω της πρακτικής αυτής συμβαίνει πολύ συχνά οι άνθρωποι που εμπλέκονται στο πρόβλημά μας να αλλάζουν με καταπληκτικούς τρόπους. Δεν είναι όμως η προσωπική μας βούληση που επιφέρει αυτές τις αλλαγές. Οι αλλαγές αυτές προκαλούνται από μία ανώτερη ποιότητα συνειδητότητας, η οποία ενεργεί πάντα προς το συμφέρον όλων των ενδιαφερομένων.

Σημείωση

Ο διαλογιστικές και οι ενεργειακές πρακτικές που προτείνουμε είναι σχεδιασμένες για ενήλικους που κατανοούν ότι είναι υπεύθυνοι για τη δική τους υγεία και ευδαιμονία και σε καμία περίπτωση δεν αποτελούν υποκατάστατο για ιατρική αγωγή, ψυχοθεραπεία ή πρόγραμμα υγείας οποιασδήποτε φύσης.

Η Θεραπεία μέσω του Ανώτερου Εαυτού Βήμα προς Βήμα

Έρθε η στιγμή να βάλουμε όλη αυτή την θεωρία στην πράξη, μπορείς να βρεις την ηχογράφιση που σε καθοδηγεί εδώ:

[http://lifelab.gr/assets/Higher Consciousness Healing Guided-\(20min\).mp3](http://lifelab.gr/assets/Higher Consciousness Healing Guided-(20min).mp3)

Η ηχογράφιση 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 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.

- *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 Pranayama όπως έχουμε μάθει στο μάθημα της 2η εβδομάδας λεπτομέρειες εδώ:
<https://lifelab.gr/assets/5th Week-Pranayama.pdf>*
- *Αφού ολοκληρώσουμε τους 6 γύρους Pranayama 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/2nd Week-Connect with your Heart.pdf>*
- *Αφού ολοκληρώσεις την πρακτική «Σύνδεσης με την Καρδιά», είσαι τώρα έτοιμη/ος να επικοινωνήσεις με τον ανώτερο εαυτό σου.*
- *Ο ανώτερος εαυτός σου είναι ένα δικό σου κομμάτι που ακτινοβολεί αγάπη και σοφία, και που ταυτόχρονα κάτι το μοιράζεσαι με όλους τους άλλους.*
- *Μπορείς να φανταστείς τον ανώτερο εαυτό σου είτε σαν ένα ζωντανό λαμπερό φως, είτε σαν μία λαμπερή αγγελική φιγούρα, είτε ως μία κεντρική οντότητα της θρησκείας που ακολουθείς.*
- *Μπορείς τώρα να φανταστείς και να αισθανθείς τον ανώτερο εαυτό σου να πλησιάζει. Μπορείς ίσως να αισθανθείς την αγάπη του να σε περιβάλλει και να σε φροντίζει, τη δύναμη και τη χαρά που σε πλημμυρίζει καθώς σε αγγίζει η θαυμάσια παρουσία του.*
- *Καλωσόρισε τον και προσκάλεσε τον να έρθει κοντά σου, ίσως ήδη να αισθάνεσαι το φως του να σε πλημμυρίζει και να ανεβάζει τις δονήσεις σου.*

- Φαντάσου τώρα ότι ο ανώτερος εαυτός σου ενώνεται μαζί σου στο κέντρο του στήθους σου, γίνεται ένα με εσένα και συγχωνεύεται με την πνευματική σου καρδιά...
- Φαντάσου τώρα ότι ένα ζωντανό φως αγάπης ξεχύνεται από την καρδιά σου και δημιουργεί γύρω σου μία θεραπευτική φωτεινή φυσαλίδα μεγάλη όσο το άνοιγμα των χεριών σου.
- Με κάθε εκπνοή η φωτεινή φυσαλίδα γίνεται όλο και πιο λαμπερή, όλο και πιο θεραπευτική...
- Νιώσε όλη την ένταση και τα αρνητικά συναισθήματα να λιώνουν στο λαμπερό φως του ανώτερου εαυτού σου.
- Αν σε κάποιο σημείο αισθάνεσαι ιδιαίτερη ένταση ή πόνο ή το σημείο αυτό χρειάζεται θεραπεία στείλε του με κάθε εκπνοή φως, ενέργεια και θεραπεία.
- Φαντάσου αυτή την ένταση ή τον πόνο σαν ένα σφιχτό μπουμπούκι που με κάθε εκπνοή χαλαρώνει, ανοίγει και ανθίζει.
- Αν αισθάνεσαι ένταση σε διάφορα σημεία του σώματος σου, δούλεψε τα όλα, ένα προς ένα, έως ότου όλο το σώμα χαλαρώσει, έως ότου όλα τα αρνητικά σας συναισθήματα να διαλυθούν τελείως.
- Εάν εμπλέκονται και άλλα άτομα στο πρόβλημά που δουλεύεις, στείλε με κάθε εκπνοή σε κάθε άτομο το λαμπερό φως και την θεραπευτική ενέργεια του ανώτερου εαυτού σου.
- Μόλις ολοκληρώσεις μείνε για λίγο ακόμη μέσα στην θεραπευτική φωτεινή φυσαλίδα ενέργειας που πηγάζει από την πνευματική καρδιά και τον ανώτερο εαυτό, βίωσε τη γαλήνη, τη χαρά και την ευδαιμονία του ανώτερου εαυτού σου.
- Όταν έρθει η ώρα να ολοκληρώσεις, κλείσε το διαλογισμό σου με 6 γύρους Pranayama (όπως δηλαδή ξεκίνησες).

Σημείωση

Η αναπνοή συμβαίνει κανονικά από τη μύτη όπως και στους υπόλοιπους διαλογισμούς μας. Αν συμβαίνει και διαφραγματικά τόσο το καλύτερο, αν όχι δεν υπάρχει πρόβλημα. Προσοχή, φως ενέργεια και αγάπη στέλνουμε μόνο κατά την εκπνοή, στην εισπνοή απλά χαλαρώνουμε...

Επίσης μπορείς να βρεις την αντίστοιχη ηχογράφιση χωρίς τις ηχογραφημένες οδηγίες εδώ:

[https://lifelab.gr/assets/Higher_Consciousness_Healing-\(20min\).mp3](https://lifelab.gr/assets/Higher_Consciousness_Healing-(20min).mp3)

Θεραπεύοντας τους άλλους

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την Θεραπεία μέσω του Ανώτερου Εαυτού για να βοηθήσουμε και άλλους ανθρώπους, για να το κάνουμε όμως θα πρέπει να είμαστε θετικοί και να αισθανόμαστε αγάπη για το άτομο που θα την χρησιμοποιήσουμε.

Σε περίπτωση που τρέφουμε αρνητικά συναισθήματα για το άλλο άτομο θα πρέπει πρώτα να τα δουλέψουμε με τον εαυτό μας και να τα υπερβούμε και μετά να του στείλουμε θεραπευτική ενέργεια.

Για παράδειγμα, αν είμαστε ενοχλημένοι που ο σύντροφος μας γκρινιάζει θα πρέπει πρώτα να δουλέψουμε με δική μας ενόχληση και πολύ συχνά αυτό θα έχει ταυτόχρονα θεραπευτική επίδραση στον σύντροφό μας.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι αυτή η αλλαγή δεν συμβαίνει λόγω κάποιου είδους μυστικής χειραγώγησης, αλλά μέσω του ανώτερου εαυτού και της ανώτερης συνειδητότητάς μας, η οποία μας διαπερνά όλους και ενεργεί πάντα προς το καλύτερο συμφέρον όλων των ενδιαφερόμενων.

Μόλις αισθανόμαστε αγαπημένοι και θετικοί προς το άλλο πρόσωπο, μπορούμε να βοηθήσουμε, ακόμη και χωρίς να είναι απαραίτητο το άλλο άτομο να το γνωρίζει, γιατί σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως να είναι αδύνατο να ζητήσουμε τη συγκατάθεσή του ή μπορεί να φοβόμαστε ότι ο άλλος άνθρωπος θα το απορρίψει γιατί ίσως του φαίνεται εξωπραγματικό.

Και στις δύο περιπτώσεις, μπορούμε να εφαρμόσουμε τη μέθοδο και να είμαστε βέβαιοι ότι η πρακτική μας θα λειτουργήσει μόνο προς το ύψιστο συμφέρον του άλλου προσώπου.

Εφόσον ζητάμε την βοήθεια του ανώτερου εαυτού μας και τη χρησιμοποιούμε με αγάπη, δεν υπάρχει κίνδυνος να επιβάλουμε την προσωπική μας βούληση σε άλλους ανθρώπους. Όπως εξήγησα προηγουμένως, στο βάθος όλοι μοιραζόμαστε την ίδια ουσία του ανώτερου εαυτού και της ανώτερης συνειδητότητάς μας. Μπορεί στον κόσμο των μορφών να νομίζουμε ότι είμαστε εντελώς διαφορετικοί, σε κβαντικό επίπεδο όμως είμαστε όλοι ΕΝΑ!!

Η μέθοδος για του άλλους μοιάζει πάρα πολύ με την προσωπική μας πρακτική με κάποιες μικρές διαφορές, δηλαδή:

- ✓ Φανταζόμαστε το ζωντανό φως της αγάπης ξεχύνεται από την καρδιά μας και δημιουργεί μία θεραπευτική φωτεινή φυσαλίδα γύρω από το άλλο άτομο.
- ✓ Αν το άλλο άτομο χρειάζεται θεραπεία σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο του σώματος στέλνουμε (κατά την εκπονή πάντα) το φως και τη θεραπευτική ενέργεια από την καρδιά μας στο σημείο που υπάρχει η ανάγκη.
- ✓ Αν θέλουμε να δουλέψουμε διάφορα σημεία, τα δουλεύουμε κανονικά ένα προς ένα.

Ο χρόνος ποικίλλει και συνήθως αντιλαμβανόμαστε τότε έχουμε ολοκληρώσει, συνήθως 3 - 5 λεπτά είναι αρκετά (εξαρτάται βέβαια πάρα πολύ ανά περίπτωση).

Πρακτική 6ης εβδομάδας

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος σου είναι να κάνεις τον διαλογισμό της *Θεραπείας δια του Ανώτερου Εαυτού* 3-4 φορές, μέρα παρά μέρα εναλλάσσοντας τον κατά προτίμηση με τον Διαλογισμό Αγάπης Καλοσύνης.

Αν κάποια μέρα δεν έχεις χρόνο για 20' λεπτά πρακτική, μπορείς να κάνεις 10' Διαλογισμό Μάντρα / Σύνδεση με την Καρδιά, ή έστω 3' 1-10-1.

Το σημαντικό είναι να κάνεις κάθε μέρα έστω και 3' πρακτική!!

Ο δεύτερος στόχος σου είναι να κάνεις την πρακτική της Π.Α.Μ.Ε. (στα αγγλικά S.T.O.P.) τουλάχιστον 2 με 3 φορές την ημέρα συμπληρώνοντας το αντίστοιχο ημερολόγιο.

(Οδηγίες και ημερολόγιο εδώ: https://lifelab.gr/assets/STOP_Practice.pdf)



Βασίλης Βαλανδρέας
vvalandreas@lifelab.gr