



**ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ
+
ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ**

Ο Διαλογισμός Λευκού Φωτός - 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

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 συναισθήματά 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 συμπάθειας μας ώστε να αγκαλιάσουμε όλα τα ζωντανά πλάσματα και το σύνολο της φύσης σε όλο της το μεγαλείο».

Έτσι στην σημερινή πρακτική μας θα συνδεθούμε με την ουσία του «Όλον» και της Ύπαρξης

Ο Διαλογισμός Λευκού Φωτός – Αγάπης – Καλοσύνης

- 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 Κυκλικής Ενεργειακής Αναπνοής.
- Αφού ολοκληρώσουμε τους 6 γύρους Κυκλικής Ενεργειακής Αναπνοής 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»
- Αφού ολοκληρώσουμε την πρακτική «Σύνδεσης με την Καρδιά» ολοκληρώνουμε τον διαλογισμό μας με την πρακτική «Λευκού Φωτός - Αγάπης - Καλοσύνης» (ακολουθούν οδηγίες βήμα προς βήμα).
- Ολοκληρώνουμε το διαλογισμό μας με 6 γύρους Κυκλικής Ενεργειακής Αναπνοής.

Οδηγίες Διαλογισμού Λευκού Φωτός – Αγάπης – Καλοσύνης

Σημείωση

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

- ✓ Φέρε τώρα την επίγνωση σου στην κορυφή του κεφαλιού σου.
- ✓ Φαντάσου μία ακτίνα λευκού φωτός να ξεκινάει από τα βάθη του σύμπαντος, να εισέρχεται στο σώμα σου διαμέσω της κορυφής τους κεφαλιού σου και να πλημμυρίζει με φως κάθε ίνα της ύπαρξης σου.
- ✓ Φέρε τώρα στο νου σου ένα πρόσωπο που αγαπάς και εκτιμάς πολύ (π.χ. παιδί, γονιός). Φαντάσου ότι η ακτίνα του λευκού φωτός που εισέρχεται από την κορυφή του κεφαλιού σου και πλημμυρίζει όλη σου την ύπαρξη να εξέρχεται από το κέντρο του στήθους σου και να λούζει το αγαπημένο σου πρόσωπο με λευκό φως. Ευχήσου στο αγαπημένο σου πρόσωπο 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.
- ✓ Μείνε στην αίσθηση της αγάπης και του λευκού φωτός και 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. Στείλε του λευκό φως και ευχήσου του όπως ευχήθηκες για εσένα και 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.
- ✓ Φέρε τώρα στο νου σου κάποιον ο οποίος κάπως σε αδίκησε και ίσως σε έχει κάνει να υποφέρεις. Στείλε λευκό φως και 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 το λευκό φως και την αγάπη που έστειλες στο αγαπημένο σου πρόσωπο, στον εαυτό σου και στους υπόλοιπους, να απλώνεται στην πόλη σου φέρνοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλους όσους κατοικούν εκεί.
 - ✓ Φαντάσου το λευκό φως και 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 το λευκό φως και 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 το λευκό φως και την αγάπη να απλώνεται σαν μία σφαίρα που σε ολόκληρο το σύμπαν χαρίζοντας αγάπη, φως κι ευδαιμονία σε όλα τα όντα.
 - ✓ **Και έτσι είναι...**

Μείνε στην αίσθηση της αγάπης και του λευκού φωτός μέχρι λίγο πριν το τέλος του διαλογισμού σου όπου θα ολοκληρώσεις με 6 γύρους Κυκλικής Ενεργειακής Αναπνοής.



Βασίλης Βαλανδρέας
vvalandreas@lifelab.gr