



## **Ένας διαλογισμός Συμπνευτικής Αγάπης και Καλοσύνης.**

Καλώς ήρθατε σε ένα διαλογισμό για την Συμπνευτική Αγάπη και Καλοσύνη, μία σύνεργασία μεταξύ HeartMath και MOMM – στιγμές μαζικής ενσυνειδητότητας, μία δυναμική πρωτοβουλία η οποία εστιάζει στην συνδημιουργία ειρήνης και συνοχής στους ευατούς μας και στις κοινότητες μας.

Ο διαλογισμός Καλοσύνης και Αγάπης είναι ένας θαυμάσιος τρόπος να εξασφαλίσετε λίγο χρόνο από τις καθημερινές δραστηριότητες σας και με επικεντρωμένη την προσοχή σας στην καρδιά και στην αναπνοή, και με ευγενική πρόθεση που βασίζεται στην καρδιά να συνδεθείτε με τις αξίες του ενδιαφέροντος, της εκτίμησης και της συμπόνιας και να βελτιώσετε την σύνδεση με τον εαυτό σας και τους άλλους.

Η ομορφιά αυτού του διαλογισμού είναι τι μπορεί να χρειαστούν λιγότερο από 10 λεπτά επίγνωσης βασισμένης στην αναπνοή, για να δημιουργήσει αλλαγές στο σώμα και στο μυαλό και καθώς γίνεται αυτό, το νευρικό σύστημα επιστρέφει σε κατάσταση ισορροπίας επιτρέποντας στο 'εσωτερικό φαρμακείο', το δικό σας φυσικό σύστημα θεραπείας, να διατηρεί την βέλτιστη λειτουργία του.

Αρχίζετε να νιώθετε την αυξημένη ενέργεια στο σώμα, διαύγεια στο μυαλό και μία αίσθηση θετικής εσωτερικής ηρεμίας.

Είναι μία πρακτική και όσο περισσότερο την κάνετε, τόσο μεγαλύτερα είναι με τον καιρό τα οφέλη.

Έτσι αφού βρείτε μία θέση και νιώστε άνετα στο περιβάλλον σας και με την στάση του σώματος σας, τότε θα σας καθοδηγήσω σε μερικές μεγαλύτερες συνειδητές αναπνοές και στην συνέχεια για 5 λεπτά θα σας καθοδηγήσω σε μία πολύ απαλή και ηρεμιστική συνειδητοποίηση της αναπνοής, βασισμένη στην καρδιά, είναι μία τεχνική που ονομάζεται διαλογισμός 'Κλείδωμα καρδιάς' που θα σας φέρει σε μία ωραία κατάσταση συνοχής.

Ύστερα μεταφερόμαστε μαζί στον διαλογισμό καλοσύνης & αγάπης. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής επιτρέψτε τα όποια συναισθήματα να

αναδυθούν χωρίς κριτική, έχετε την επίγνωση τους και απαλά επαναφέρετε την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή ή την φωνή μου. Αυτή είναι μία διερεύνηση της καλοσύνης, ας είστε ήπιοι με την προσοχή στραμμένη στον εαυτό σας και απλά απελευθερωθείτε από κάθε προσδοκία, απολαύστε λίγο χρόνο ανάπαυσης.

- Βρίσκοντας μία βολική θέση που φαίνεται σωστή για εσάς αυτή τη στιγμή.
- Χαλαρώστε το σώμα σας ώστε να νιώστε στηριγμένοι και σε ευθυγράμμιση. Μπορεί τα πόδια σας να είναι αναπαυτικά ακουμπισμένα στο πάτωμα, η πλάτη σας στηριγμένη και η σπονδηλική στήλη σε ευθεία και με την προσοχή σας διασπιστώστε ότι είστε χαλαροί και σε ευθυγράμμιση. Το κεφάλι σας είναι σε ευθεία και στο κέντρο, οι ώμοι σας χαλαροί και τα χέρια σας ακουμπισμένα σε μία βολική θέση.
- Ύστερα είτε κλείνετε τα μάτια είτε χαλαρώνετε το βλέμμα ώστε η προσοχή σας να μεταφερθεί από τις εξωτερικές δραστηριότητες στην εσωτερική εμπειρία.
- Συγκεντρώστε την πρόθεση σας στην περιοχή της καρδιάς και αρχίστε να αναπνέετε βαθιά και άνετα.
- Φανταστείτε ότι η αναπνοή σας ρέει μέσα και έξω από την καρδιά σας.
- Ξεκινήστε να κάνετε την εισπνοή και την εκπνοή σας ισορροπημένη (ισόχρονη), δοκιμάστε ένα ρυθμό 5 δευτερολέπτων για την εισπνοή και 5 δευτερολέπτων για την εκπνοή, μπορεί να θέλετε να μετράτε ως το 5.
- Εάν προτιμάτε να αναπνέετε λίγο πιο γρήγορα ή λίγο πιο αργά, είναι επίσης εντάξει. Συγκεντρωθείτε στο να διατηρείτε την αναπνοή σας ισόχρονη – ισορροπημένη καθώς την φαντάζεστε να ρέει μέσα και έξω από την καρδιά.

1 λεπτό σιγής.

Επιτρέποντας την ροή της εισπνοής και της εκπνοής δια μέσου της καρδιάς.

1 λεπτό σιγής.

- Τώρα ανακαλέστε στην μνήμη σας κάποιον ή κάτι για το οποίο νιώθετε αυθεντικό ενδιαφέρον, εκτίμηση ή συμπόνια.
- Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα άτομο, ένα μέρος, ένα κατοικίδιο, οτιδήποτε αρκεί να είναι αληθινό.
- Στην εκπνοή σας, αποπνέετε τα συναισθήματα του ενδιαφέροντος, της εκτίμησης, της συμπόνιας προς τους άλλους.
- Και στην εισπνοή, αναπνέετε τα συναισθήματα του ενδιαφέροντος, της εκτίμησης της συμπόνιας προς εσάς.

- Εκπνεύστε προς τους άλλους, εισπνεύστε προς εσάς, ενδιαφέρον, εκτίμηση ή συμπόνια.
- Θα το συνεχίσουμε αυτό για δύο λεπτά. Θα βλέπω τον χρόνο και μετά θα μεταφερθούμε στο διαλογισμό καλοσύνης & αγάπης.

2 λεπτά σιωπής.

- Τώρα επιτρέψτε στην αναπνοή σας να επανέλθει στον κανονικό ρυθμό. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής θα αναπνέετε φυσικά (αβίαστα), ιδανικά δια μέσου της μύτης.
- Η αναπνοή μπορεί να επιβραδυνθεί, να επιταχυνθεί, να βαθύνει, να γίνει πιο ρηχή ή να σταματήσει για μία στιγμή. Νιώστε την και αφήστε την να είναι όπως είναι.
- Με τα μάτια κλειστά μπορεί να διαπιστώσετε ότι έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των ήχων του περιβάλλοντος, ας καλωσορίσουμε λοιπόν κάθε ήχο που ακούμε, τους ήχους μακριά και κοντά. Οι ήχοι σπάνια είναι εμπόδιο στον διαλογισμό.
  - Επίσης με τα μάτια κλειστά μπορείτε να διαπιστώσετε ότι έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των αισθήσεων του σώματος σας.
  - Έτσι ας ξεκινήσουμε με μία πρακτική χαλάρωσης του σώματος.
  - Νιώστε το σώμα σας, από μέσα προς τα έξω. Νιώστε κάθε αίσθηση.
  - Καθώς επικεντρώνεστε σε κάθε μέρος του σώματος σας, χαλαρώστε κάθε περιοχή και κάθε ένταση που εντοπίζετε.
  - Πρώτα χαλαρώστε το τριχωτό της κεφαλής και το μέτωπο.
  - Μαλακώστε τα μάτια σας, το πρόσωπο σας ακόμη και τα αυτιά σας.
  - Μαλακώστε το στόμα σας, την γλώσσα, τα μάγουλα και το σαγόι.
  - Χαμήλωσε το σαγόι σας και χαμήλωσε τους ώμους σας μακριά από τα αυτιά σας.
  - Αφήστε τα χέρια σας να κρέμονται χαλαρά, χαλαρώστε τις παλάμες σας, τα δάχτυλα σας και ύστερα το πάνω μέρος της πλάτης, το πάνω στήθος και το διάφραγμα.
  - Χαλαρώστε τους ώμους, την πλάτη και την μέση και μαλακώστε την κοιλιά σας.
  - Μαλακώστε τους γοφούς σας και την λεκάνη σας: αφήστε τα να χαλαρώσουν με την βαρύτητα καθώς διαπιστώνετε πως στηρίζετε από την καρέκλα ή το μαξιλάρι.
  - Νιώστε το δεξί σας πόδι από τον γοφό ως τα δάκτυλα.
  - Νιώστε το αριστερό σας πόδι από τον γοφό ως τα δάκτυλα.
  - Τώρα φέρτε την επίγνωση σας στην κίνηση της αναπνοής.
  - Παρατηρήστε την διεύρυνση και την συστολή κάθε φυσικής εισπνοής και εκπνοής.

- Νιώστε τις αισθήσεις καθώς η αναπνοή σας εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας, και τον δροσερό αέρα κατά την εισπνοή και τον πιο θερμό αέρα κατά την εκπνοή.
- Φέρτε την προσοχή σας στην άνοδο και την πτώση του στήθους σας: φανταστείτε να κοιτάτε εσωτερικά προς την καρδιά σας.
- Τώρα φέρτε στην καρδιά ή στο μυαλό σας, κάποιον που σας αγαπάει βαθιά.
- Μπορεί να είναι ένας παππούς- γιαγιά, γονιός, φίλος, σύντροφος, ένα παιδί ή εγγόνι, ένα πνευματικό ον ή ακόμη και ένα αγαπημένο ζώο.
- Νιώστε. Νιώστε πως είναι να αγαπιέστε.
- Τώρα άφηστε την επίγνωση αυτού του όντος να σβήσει σταδιακά και φέρτε στην καρδιά ή στο μυαλό κάποιον τον οποίο νοιάζεστε πραγματικά, ένα παιδί, γονιό, σύντροφο ή ένα ον για το οποίο αισθάνεστε αγάπη.
- Νιώστε την παρουσία του, οραματιστείτε το ή σιωπηλά καλέστε το όνομα του.
- Σιωπηλά με ειλικρίνεια προσφέρετε τους καλοσύνη αγάπης.
- Χρησιμοποιήστε σιωπηλά τις φράσεις.
- “Ας είσαι ευτυχής, ας είσαι απαλλαγμένος από πόνο, ας νιώθεις γαλήνη”.
- Μπορείτε να φανταστείτε τον αγαπημένο σας να επωφελείται από την ευλογία (ευχή).
- Επαναλάβετε την φράση σιωπηλά και νιώστε ό,τι συναισθήματα αναδυθούν.
- Δεν χρειάζεται να εκβιάσετε κάποιο συναισθημα ή να επινοήσετε οτιδήποτε, έχετε επίγνωση και ας είστε παρών σε οποιαδήποτε εμπειρία συμβεί, ακόμη κι αν δεν νιώστε απολύτως τίποτα.
- Τώρα ξαναεπικεντρωθείτε στην καρδιά σας με την ίδια /ειλικρίνεια, προσφέρετε την ίδια φράση συμπόνιας στον εαυτό σας.
- “Ας είμαι ευτυχής, ας είμαι ελεύθερος από πόνο, ας γνωρίσω εσωτερική ειρήνη - γαλήνη”.
- Νιώστε ό,τι έρθει στην επιφάνεια, συναισθήματα αγάπης ή πόνου ή πιθανώς να μην είστε σίγουροι τί νιώθετε. Όποιο κι αν είναι το συναισθημα είναι τέλειο όπως είναι.
- Αν αναδυθούν σωματικές αισθήσεις όπως είναι η αίσθηση ελαφρότητας, το μούδιασμα ή ακόμα και ισωματικός πόνος, απλώς έχετε την επίγνωση αυτών, μην τα αγνοείτε ή τα συγκαλύψετε ή τα αλλάξετε, γίνετε παρατηρητής της πραγματικής εμπειρίας.
- Τώρα ταυτοποιήστε ένα ουδέτερο πρόσωπο, κάποιον που συναντήσατε σήμερα ή κάποιον που συναντήσατε για λίγο αυτή την εβδομάδα.
- Ακόμη και χωρίς να ξέρετε το όνομα, έχετε μια αίσθηση του ατόμου.
- Φανταστείτε το πρόσωπο του ατόμου, τί έκανε όταν το συναντήσατε.
- Προσφέρετε την ίδια φράση συμπόνιας προς αυτό το άτομο όπως με τους αγαπημένους σας και τον εαυτό σας.
- Γίνετε παρατηρητής του συναισθήματος σας.

- “Ας είσαι ευτυχής, ας είσαι ελεύθερος από πόνο, ας νιώθεις γαλήνη”.
- Τώρα σκανάρετε το σώμα σας για να βεβαιωθείτε ότι είστε άνετα και χαλαροί.
- Ταυτοποιήστε κάποιον με τον οποίο βίωσατε δυσκολία τις προηγούμενες ημέρες ή τις προηγούμενες εβδομάδες.
  - Φανταστείτε τον, νιώστε την παρουσία του. Προσφέρετε την ίδια φράση συμπόνιας σε αυτό το άτομο.
  - Ακόμη και αν σας πόνεσε στο παρελθόν, μπορεί να μην γνωρίζετε απόλυτα αυτό το δύσκολο άτομο. Παρατηρήστε τί αισθάνεστε, είτε είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο ή δεν αισθάνεστε κάτι. Διατηρήστε την προσοχή σας στο παρόν με την πρόθεση να ευχηθείτε καλό για το πρόσωπο αυτό.
  - Αυτό μπορεί να είναι πρόκληση για εσάς, αλλά θυμηθείτε ότι είναι μία άσκηση.
  - Πάρτε τον χρόνο σας, φανταστείτε το άτομο να δέχεται την ευλογία και αυτό να ελαφραίνει το φορτίο του.
  - Όταν ολοκληρώσετε, σιγουρευτείτε ότι το κορμί σας είναι χαλαρό και επιστρέψτε την προσοχή σας στο κέντρο της καρδιάς.
  - Αυτή η πρακτική αλλάζει σχέσεις, ακόμη κι αν δεν νιώθετε πολλά.
  - Τώρα επαναφέρετε την προσοχή σας στο κέντρο της καρδιάς και επεκτείνετε την επίγνωση σας ώστε να περιλάβετε όλα τα όντα του άμεσου περιβάλλοντος σας.
  - Μπορεί να υπάρχουν άλλοι στον χώρο σας, συμπεριλάβετε τους στην επίγνωση σας.
  - Τώρα επεκτείνετε την ευχή σε όσους είναι στο σπίτι σας, στην γειτονιά σας, στον δρόμο σας. Επεκτείνετε την σε όλα τα όντα στην πόλη, στην χώρα, στην γη. Προφέρετε τους καλοσύνη αγάπης.
  - “Ας είσαι ευτυχής, ας είσαι ελεύθερος από πόνο, ας νιώθεις γαλήνη”.
  - Τώρα φέρετε την προσοχή σας πίσω στον εαυτό σας. Όπως εύχεστε καλό σε κάθε ον και ελευθερία από πόνο επαναλάβετε,
- “Ας είμαι ευτυχής, ας είμαι ελεύθερος από πόνο ας νιώθω γαλήνη”.

1 λεπτό σιγής.

- Κρατήστε τα μάτια σας κλειστά και επιτρέψτε μερικές πιο βαθιές αναπνοές, έχετε επίγνωση της ανόδου και της καθόδου του στήθους σας στην εισπνοή και εκπνοή.
- Και φέρετε την επίγνωση σας σε όλο το σώμα σας και νιώστε τον χώρο γύρω σας.

- Κρατήστε τα μάτια σας κλειστά για λίγα λεπτά, απολαύστε την κατάσταση που βρίσκεστε.
- Χαμηλώστε το βλέμμα, αργά ανοίξτε τα μάτια.
- Όταν νιώστε οικεία με το περιβάλλον σηκώστε το βλέμμα σας.
- Ήταν εύκολο; Πως ήταν για εσάς;

Σημειώσεις.

Είστε ευπρόσδεκτος να χρησιμοποιήσετε ελεύθερα το κείμενο και να νιώστε την βασισμένη στην καρδιά αίσθηση των λέξεων καθώς τις προφέρετε στο εαυτό σας και σε άλλους και σας ζητούμε να αποδώσετε τον διαλογισμό στην Sue Cooper για το Moments of Mass Mindfulness [www.mommworld.org](http://www.mommworld.org). Η ηχογραφημένη εκδοχή είναι πάνω από 25 λεπτά και παραδίδεται αργά και με επίγνωση βασισμένη στην καρδιά. Ζητούμε ο διαλογισμός να προφέρεται με επίγνωση των παύσεων μεταξύ κάθε κουκίδας για την διευκόλυνση της ροής και για να επιτραπεί στον αναγνώστη και στους συμμετέχοντες ο χρόνος για βαθιά αίσθηση και ενσωμάτωση στην καθοδήγηση.