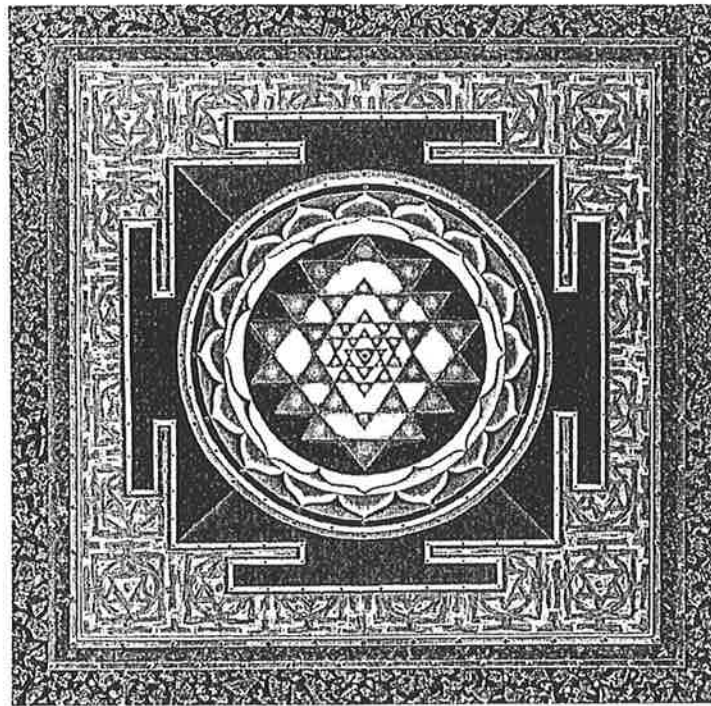


ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ ΑΡΧΕΓΟΝΟΥ ΗΧΟΥ



Περιεχόμενα

- Αναλυτική παρουσίαση του διαλογισμού αρχέγονου ήχου 209
 - Προέλευση του διαλογισμού αρχέγονου ήχου 209
 - Διαλογισμός: Το αντίδοτο στο στρες 211
 - Λογισμικό της ψυχής
 - Τα βασικά του διαλογισμού 212
 - Συζήτηση των στρωμάτων της ζωής 213
 - Επιλογή των αρχέγονων ήχων 217
 - Μια εισαγωγή του δρα Ντειβιντ Σαιμον 219
 - Πώς θα αρχίσω διαλογισμό του αρχέγονου ήχου; 230
- Περιληπτική εισαγωγή στον διαλογισμό αρχέγονου ήχου 231
 - Αναλυτική παρουσίαση των D. Simon και D. Chopra 235
- Μερική λίστα βιβλίων των D. Chopra και D. Simon στην ελληνική γλώσσα 241

Αναλυτική Παρουσίαση του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου

1. Προέλευση του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου

Οι Δρ Τσόπρα και Δρ Σάιμον ασκούν και διδάσκουν διαλογισμό για περισσότερα από τριάντα χρόνια. Το Κέντρο Τσόπρα ιδρύθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1990 στο Σαν Ντιέγκο της Καλιφόρνιας, στο οποίο, σε σύνδεση με μελετητές στην Αμερική και στην Ινδία, έχουν αναβιώσει και συστηματοποιήσει μια αρχαία τεχνική διαλογισμού, την οποία είχαν βρει αποτελεσματική στη δική τους επαγγελματική άσκηση.

Το όνομα είναι νέο αλλά η τεχνική προέρχεται από τις αρχαίες βεδικές παραδόσεις της Ινδίας και έχει δοκιμαστεί και ελεγχθεί επί χιλιάδες χρόνια. Από τότε, έχουμε διδάξει Διαλογισμό Αρχέγονου Ήχου σε περισσότερους από εκατό χιλιάδες ανθρώπους και έχουμε εκπαιδεύσει σχεδόν χίλιους δασκάλους σε όλο τον κόσμο.

Έχουμε μείνει πολύ ευχαριστημένοι με τα αποτελέσματα και τις εμπειρίες που μας ανέφεραν αυτοί οι άνθρωποι.

2. Διαλογισμός: Το αντίδοτο στο στρες

Στη Δύση, σκεφτόμαστε συνήθως το διαλογισμό σαν ένα πρόγραμμα για τη διαχείριση του στρες. Το στρες προκαλείται όταν συναντάμε εμπόδια στην ικανοποίηση των επιθυμιών μας.

Το σώμα ανταποκρίνεται στο στρες προετοιμαζόμενο να αντιδράσει επιθετικά σε μια αντιληπτή απειλή.

Εσείς τι είδους στρες μπορεί να έχετε βιώσει;

Η αντίδραση «μάχη/φυγή» περιλαμβάνει έναν αριθμό αλλαγών της φυσιολογίας μας, μεταξύ των οποίων και τα ακόλουθα:

- *Αυξημένο καρδιακό ρυθμό*
- *Αυξημένη πίεση του αίματος*
- *Αυξημένη αναπνοή*
- *Αυξημένη απελευθέρωση ορμονών του στρες*
- *Εφίδρωση*
- *Εξασθενημένη ανοσία*
- *Θρομβοποίηση των αιμοπεταλίων*

Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, το σώμα περνάει σε μια κατάσταση γαλήνιας επίγνωσης, στην οποία βλέπουμε:

- *Μειωμένο καρδιακό ρυθμό*
- *Ομαλοποίηση της πίεσης του αίματος*
- *Ήρεμη αναπνοή*
- *Μειωμένες ορμόνες του στρες*
- *Μειωμένη εφίδρωση*
- *Ισχυροποιημένη ανοσία*

Η αύξηση του στρες εμποδίζει την ελεύθερη ροή της ενέργειας και των πληροφοριών σε όλο μας το σύστημα. Όσο περισσότερο στρες συσσωρεύετε, τόσο λιγότερο αποτελεσματικά γίνονται ο νους και το σώμα σας. Η βαθιά ανάπαυση που αποκτάται κατά τη διάρκεια του διαλογισμού βοηθάει το σώμα να υποστηρίξει μεγαλύτερη ισορροπία και ζωτικότητα.

Όταν ο νους και το σώμα μας είναι λιγότερο απασχολημένα με την περιορισμένη εμπειρία του στρες, μπορούμε να εκφράσουμε καλύτερα τη δημιουργικότητα και τον ενθουσιασμό για τη ζωή που προέρχεται από την ψυχή μας.

Περνάμε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας ψάχνο-

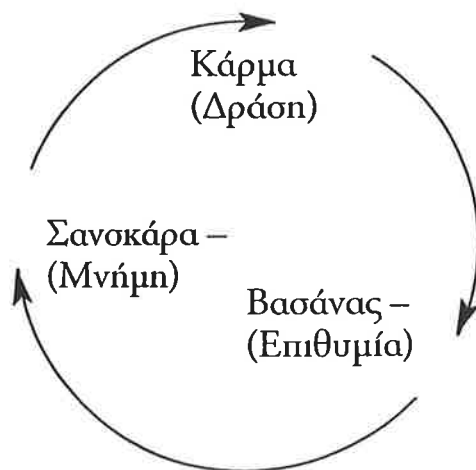
ντας την ευτυχία, την πληρότητα και την αποδοχή έξω από τον εαυτό μας. Μέσω του διαλογισμού, στρέφουμε την προσοχή μας προς τα μέσα για να ανακαλύψουμε και πάλι τον Εαυτό μας, που είναι η πηγή κάθε δημιουργικότητας, γαλήνης και χαράς.

Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου σας επιτρέπει να συνδεθείτε ξανά με την τελειότητα που βρίσκεται ήδη μέσα σας και, στη συνέχεια, να την επαναφέρετε έξω, στην καθημερινή σας ζωή.

Γι' αυτό ο διαλογισμός είναι τόσο απλός. Δεν περιλαμβάνει τη μάθηση νέων πραγμάτων, αλλά απλώς την υπενθύμιση αυτών που ήδη γνωρίζετε και την ενσωμάτωσή τους, στη συνέχεια, μέσα στη ζωή σας.

Ασκούμε το διαλογισμό για να εμπλουτίσουμε τη ζωή μας. Διαλογιζόμαστε για να φέρουμε την ανάμνηση της ολότητας μέσα στη ζωή, έτσι ώστε να μπορούμε να απολαμβάνουμε ευδαιμονία και αίσθηση θαύματος κάθε στιγμή.

3. Λογισμικό της Ψυχής



Αυτό που κάνει έναν άνθρωπο διαφορετικό από έναν άλλον είναι οι επιλογές που κάνει σ' αυτό το πεδίο των άπειρων επιλογών. Οι επιλογές που κάνετε βασίζονται στις περασμέ-

νες σας πράξεις που έχουν δημιουργήσει τις αναμνήσεις και επιθυμίες σας και παρακινούν τις μελλοντικές σας πράξεις.

Τα σπέρματα αυτών των αναμνήσεων και επιθυμιών αποθηκεύονται στο επίπεδο της ψυχής σας και δίνουν ατομικότητα στο παγκόσμιο Πνεύμα.

4. Τα βασικά του Διαλογισμού

Σκοπός του διαλογισμού είναι να ανακαλύψετε ποιοι πραγματικά είσαστε.

Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου σας πηγαίνει πέρα από το νου, τη διάνοια και το εγώ, προς την ψυχή και το Πνεύμα σας.

Η αποκατάσταση αυτής της ανάμνησης της ολότητας στη ζωή σας είναι η βάση της ίασης και της ευτυχίας.

Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου είναι μέρος της παράδοσης της Γιόγκα στην Ινδία. Γιόγκα σημαίνει ένωση νου, ψυχής, Πνεύματος και περιβάλλοντος.

Κάνετε σκέψεις συνεχώς, αλλά ανάμεσα σε δύο σκέψεις υπάρχει ένα κενό. Αυτό το κενό είναι σιωπηλό και το πεδίο άπειρων δυνατοτήτων, επειδή ανάμεσα σ' αυτή τη σκέψη και την επόμενη υπάρχει το δυναμικό για κάθε άλλη σκέψη.

Το κενό μεταξύ σκέψεων είναι ο χώρος όπου βρίσκεται αυτός που κάνει τις σκέψεις, ο παραγωγός των σκέψεων.

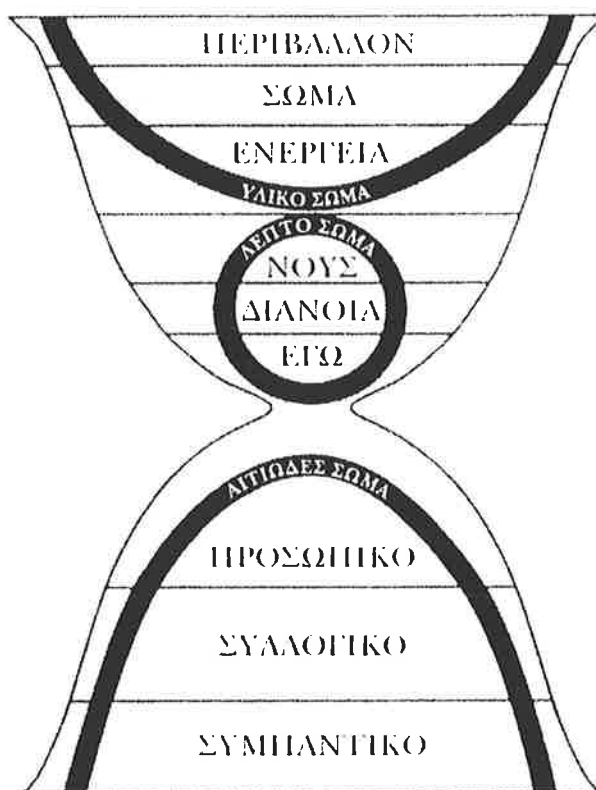
Δεν είσαστε οι σκέψεις σας, είσαστε αυτός που κάνει τις σκέψεις, επομένως ο αληθινός σας εαυτός, η αληθινή ουσιαστική σας φύση, πρέπει να βρίσκεται στο κενό ανάμεσα στις σκέψεις σας.

Συνεπώς, η αληθινή σας ουσιαστική φύση πρέπει να είναι επίσης σιωπηλή και ένα πεδίο όλων των δυνατοτήτων.

Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου απομακρύνει την επίγνωσή σας από τη δραστηριότητα και την οδηγεί σε όλο και πιο ήρεμα επίπεδα της διαδικασίας της σκέψης μέχρι να

γλιστρήσετε πέρα από τη σκέψη και να μείψτε στη σιωπή του Πνεύματος και να «πέσετε πάνω» στον εαυτό σας. Όταν βγαίνετε από το διαλογισμό, φέρνετε μαζί σας έξω τις ποιότητες του Πνεύματος και αρχίζετε να τις ενσωματώνετε στη ζωή σας και να τις απολαμβάνετε.

5. Συζήτηση των Επιπέδων της Ζωής



Οι άνθρωποι είναι πολυδιάστατοι. Σύμφωνα με τον Άντι Σάνκαρα, το σοφό γιόγκι του ένατου αιώνα, υπάρχουν τρεις πρωταρχικές στοιβάδες στη ζωή: σωματική, ψυχολογική και πνευματική.

Αν και συνήθως σκεφτόμαστε αυτά τα επίπεδα ύπαρξης σαν χωριστά, είναι συνειδητότητα με διαφορετικές μεταμφιέσεις.

Όταν μπορούμε να προσεγγίσουμε ελεύθερα αυτές τις διαφορετικές στοιβάδες, επιτυγχάνουμε ισορροπία και ολοκλήρωση. Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου διατρέχει το πλήρες φάσμα της εμπειρίας, από το δήλο έως το άδηλο.

Στο Διαλογισμό Αρχέγονου Ήχου, χρησιμοποιείτε το όχημα του ήχου με τη μορφή μάντρα για να σας πάει από τη δραστηριότητα στη σιωπή.

Τα μάντρα είναι Αρχέγονος Ήχος, οι πιο βασικοί, ουσιαστικοί ήχοι της φύσης. Δεν έχουν συγκεκριμένο νόημα και χρησιμοποιούνται για τον ήχο ή τη δόνησή τους.

Η νοητική δραστηριότητα διαιωνίζεται μέσω της σύνδεσης του νοήματος.

Επειδή δεν έχουν νόημα, όταν χρησιμοποιείτε το μάντρα σας κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, δεν υπάρχει τίποτα που να κρατάει την προσοχή σας στο επίπεδο της διάνοιας, κι έτσι μπορείτε να γλιστρήσετε πέρα απ' αυτό και να μπειτε στο κενό μεταξύ των σκέψεών σας.

Τα μάντρα είναι σαν σπόροι που φυτεύονται στην επίγνωσή σας, κι έτσι είναι καλύτερα να κρατάτε το μάντρα σας ιδιωτικό, στη σιωπή της συνειδητότητάς σας και να μην το λέτε συνεχώς μεγαλόφωνα.

Μέσω του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου, μπορείτε να μετακινήσετε το εσωτερικό σημείο αναφοράς σας από το νου στην προσωπική μαρτυρία και να αποκτήσετε ξανά την ανάμνηση του ποιοι πραγματικά είστε, δηλαδή, καθαρή απεριόριστη συνειδητότητα.

[1. Το υλικό σώμα – Το πεδίο των Μορίων

Σύμφωνα με το μοντέλο του Σάνκαρα, το υλικό σώμα αποτελείται από τρία επίπεδα: το περιβάλλον, ένα προσωπικό σώμα και ένα ενεργειακό σώμα.

Περιβάλλον: Το εκτεταμένο σώμα

Αν και οι αισθήσεις σας μπορεί να σας λένε το αντίθετο, δεν υπάρχει διακριτό όριο ανάμεσα στο προσωπικό σας σώμα και στα εκτεταμένα σώματα, που βρίσκονται σε συνεχή και δυναμική ανταλλαγή. Κάθε εισπνοή και εκπνοή είναι μια υπενθύμιση της συνεχούς συζήτησης που λαμβάνει χώρα μεταξύ του υλικού σας σώματος και του περιβάλλοντός σας.

Προσωπικό σώμα

Αναγνωρίζοντας ότι η τεράστια πλειονότητα των κυττάρων

στο σώμα σας προέρχονται από την τροφή που τρώτε, ο Σάνκαρα ονόμασε το υλικό σώμα *αναμάγια κόσα*, που σημαίνει, «το κάλυμμα φτιαγμένο από τροφή».

Αυτή η ιδέα υπογραμμίζει την ανάγκη να δίνετε προσοχή στην τροφή που καταναλώνετε για μεγιστοποιήσετε τη θρέψη και να ελαχιστοποιήσετε την τοξικότητα.

Ενεργειακό Σώμα

Ο Σάνκαρα ονόμασε την τρίτη στοιβάδα του υλικού σώματος *πραναμάγια κόσα*, που σημαίνει «το περικάλυμμα που είναι φτιαγμένο από ζωτική ενέργεια». Αυτή η ζωτική ενέργεια, γνωστή ως *πράνα*, δίνει πνοή ζωής στα βιοχημικά και ενορχηποτρώνει τα κύτταρα σε μια παλλόμενη ζωντανή ύπαρξη.

2. Το λεπτοφυές σώμα – Το πεδίο του νου

Ο Σάνκαρα αναγνώρισε τρεις στοιβάδες του λεπτοφυούς σώματος: το νου, τη διάνοια και το εγώ.

Ο νους

Εντός αυτού του πλαισίου, ο νους είναι η αποθήκη των αισθητηριακών εντυπώσεων. Καθώς ο νους κάνει κύκλους μέσα από διαφορετικές καταστάσεις της συνειδητότητας, οι αισθητηριακές σας εντυπώσεις αλλάζουν.

Η πραγματικότητα των ονείρων είναι διαφορετική από την πραγματικότητα της κατάστασης της εγρήγορσης. Ο Σάνκαρα ονόμασε αυτό το επίπεδο του λεπτοφυούς σώματος *μανομάγια κόσα*.

Η διάνοια

Αυτή είναι η πλευρά του νου που διακρίνει και παίρνει αποφάσεις. Ο Σάνκαρα ονόμασε αυτή τη στοιβάδα *μπου-ντιμάγια κόσα*.

Το Εγώ

Σύμφωνα με τον Σάνκαρα, το Εγώ είναι η πλευρά της ύπαρξής σας που ταυτίζεται με τις θέσεις και τα αποκτήματα της ζωής σας. Τελικά, είναι η εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας. Στη γιόγκα, το Εγώ είναι γνωστό ως *αχανκάρ* ή ο «διαμορφωτής του 'εγώ'».

3. Το αιτιώδες σώμα – Το πεδίο της δυνατότητας

Ο Σάνκαρα αναγνώρισε τρεις στοιβάδες του αιτιώδους σώματος: την προσωπική σφαίρα, τη συλλογική σφαίρα και την καθολική σφαίρα.

Προσωπική

Σύμφωνα με τον Σάνκαρα, κάθε άτομο έχει μια προσωπική ψυχή με μοναδικές αναμνήσεις και επιθυμίες. Αυτές οι αναμνήσεις και επιθυμίες καθοδηγούν την πορεία της ζωής σας προς την εκπλήρωση του ύψιστου σκοπού της ψυχής σας.

Συλλογική

Το δεύτερο επικάλυμμα του αιτιώδους σώματος είναι η *συλλογική* σφαίρα. Αυτή η σφαίρα σας καλεί να ζήσετε μια μυθική ζωή. Οι ήρωες και οι ηρωίδες, οι ημίθεοι που κατοικούν μέσα σας έχουν μία επιθυμία – να εκφράσουν τη δημιουργική τους δύναμη μέσα από εσάς.

Καθολική

Η πιο βαθιά πλευρά της ύπαρξής σας είναι πέρα από το χώρο, το χρόνο και την αιτιότητα, κι όμως προκαλεί το δήλο σύμπαν. Αυτή είναι η *καθολική* σφαίρα του πνεύματος, στην οποία όλες οι διαφορές συγχωνεύονται σε ενότητα. Είναι γνωστή στα Σανσκριτικά ως *Βράχμαν*.

6. Επιλογή των Αρχέγονων Ήχων

Ας μιλήσουμε τώρα για το πώς επιλέγονται τα μάντρα του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου και γιατί ζητήσαμε τις πληροφορίες της γέννησής σας.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά μάντρα σε όλους τους πολιτισμούς και τις παραδόσεις. Οι γρηγοριανές ψαλμωδίες, οι αφρικανικές ψαλμωδίες και οι εβραϊκές ψαλμωδίες μπορούν να θεωρηθούν διαφορετικοί τύποι μάντρα.

Τα μάντρα Αρχέγονου Ήχου χρησιμοποιούνται σιωπηλά, σαν οχήματα για να οδηγήσουν την επίγνωσή σας προς τα μέσα ενώ ταυτόχρονα έχουν μια κατευναστική επίδραση στο νευρικό σας σύστημα.

Στο Διαλογισμό του Αρχέγονου Ήχου επιλέγουμε τον πιο κατάλληλο ήχο από περίπου 100 διαφορετικά μάντρα.

Τα πάντα στη δημιουργία είναι φτιαγμένα από ήχο ή δόνηση. Το σύμπαν έχει κι αυτό το δικό του ήχο ή δόνηση. Αυτοί οι ήχοι έγιναν αντιληπτοί (συνειδητοποιήθηκαν) από τους αρχαίους σοφούς και έφεραν φώτιση σε ανθρώπους εδώ και χιλιάδες χρόνια. Παρατήρησαν ότι αυτοί οι ήχοι είναι διαφορετικοί σε διαφορετικές εποχές κατά τη διάρκεια του σεληνιακού κύκλου.

Η σελήνη χρησιμοποιήθηκε ως η πηγή διά της οποίας καταγράφηκαν αυτοί οι ήχοι. Οι σοφοί κατέγραψαν τις αλλαγές στη δόνηση του σύμπαντος σε σχέση με τη θέση της σελήνης.

Γνωρίζοντας τη στιγμή και την τοποθεσία της γέννησής σας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βεδικά μαθηματικά για να υπολογίσουμε τη θέση της σελήνης εκείνη την εποχή και σ' εκείνο τον τόπο. Αυτή η γνώση μας δίνει την πηγή που χρειαζόμαστε για να γνωρίζουμε τον αρχέγονο ήχο την εποχή της γέννησής σας.

Όταν γεννηθήκατε, γίνατε ένα ξεχωριστό ζωντανό πλάσμα με ατομική επίγνωση. Η επίγνωσή σας ήρθε περνώντας μέσα από το κενό. Έτσι, ενσωματώνοντας μέσα στο μάντρα σας τον ήχο του σύμπαντος την εποχή της γέννησής σας, όταν τον χρησιμοποιείτε στο διαλογισμό θα έχει ως αποτέλεσμα να τραβήξει την επίγνωσή σας ξανά στο επίπεδο του κενού, στο άδηλο.

Αυτό δεν σημαίνει ότι θα ξαναζήσετε τη γέννησή σας, μόνο ότι θα μπορέσετε να επανασυνδεθείτε με την κοσμική αξία της ζωής.

Αυτή είναι μια προσωποποιημένη μέθοδος επιλογής μάντρα. Όσο πιο ακριβείς είστε με τις πληροφορίες της γέννησής σας, τόσο πιο ακριβείς μπορούμε να είμαστε με τον υπολογισμό μας. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετά περιθώρια, αφού οι ήχοι αλλάζουν 4 φορές τη μέρα επομένως, μην ανησυχείτε αν δε γνωρίζετε την ακριβή στιγμή της γέννησής σας. Ακόμα κι αν δε γνωρίζετε καθόλου την ώρα, μπορούμε και πάλι να καταλήξουμε σε μια καλή προσέγγιση και ένα μάντρα που θα είναι αποτελεσματικό για σας.

Οι περισσότερες σκέψεις έχουν δύο πλευρές, έναν ήχο ή δόνηση και ένα νόημα. Όταν κάνετε μια σκέψη, το νόημα κρατάει την προσοχή σας στο επίπεδο του νου ή της διάνοιάς σας. Τα μάντρα είναι σκέψεις που δεν έχουν συγκεκριμένο μήνυμα και, συνεπώς, δεν υπάρχει τίποτα που να κρατάει την προσοχή σας στο επίπεδο του νου.

Μην περιμένετε να αδειάσει εντελώς ο νους σας όταν κάθεστε να διαλογιστείτε. Οι σκέψεις είναι μέρος μιας διαδικασίας. Θα έρχονται και θα φεύγουν, γι' αυτό μην τις μάχεστε.

Δεν διαλογιζόμαστε για κάποια φανταχτερή εμπειρία κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Διαλογιζόμαστε για τα αποτελέσματα που προκύπτουν από το διαλογισμό – για να εμπλουτίσουμε τη ζωή μας.

Μην αναζητείτε κάποια συγκεκριμένη εμπειρία στο διαλο-

γισμό και μην κρίνετε τα αποτελέσματα από τις εμπειρίες σας κατά το διαλογισμό· κρίνετέ τα από τις αλλαγές στη ζωή σας.

Μια Εισαγωγή του δρα Ντέιβιντ Σάιμον

Ίσως να γνωρίζετε τον Ντίπακ Τσόπρα αλλά μπορεί να μη γνωρίζετε τον Δρα Ντέιβιντ Σάιμον, συν-ιδρυτή και ιατρικό διευθυντή του Κέντρου Τσόπρα για Ευεξία. Σ' αυτή τη εισαγωγή, ο Δρ Σάιμον θα μιλήσει για τις βασικές αρχές του διαλογισμού και γιατί τον θεωρούμε τόσο σημαντικό μέρος ενός υγιούς, ευτυχισμένου τρόπου ζωής.

Καλωσήρθατε σ' αυτό το εισαγωγικό μάθημα στο Διαλογισμό Αρχέγονου Ήχου.

Εκ μέρους του Ντίπακ Τσόπρα και εμένα του ίδιου, θέλω να σας πω ότι είμαι πολύ ευτυχής που κάνατε αυτή την επιλογή, δηλαδή, να αρχίσετε το ταξίδι της αυτο-ανακάλυψης.

Ασκώ και διδάσκω διαλογισμό για περισσότερα από τριάντα χρόνια, και ασκώ την ιατρική για το ίδιο σχεδόν χρονικό διάστημα. Και μπορώ να πω, χωρίς κανένα δισταγμό, ότι από όλες τις προσεγγίσεις που βοηθούν στην αύξηση της σωματικής και συναισθηματικής ευεξίας, δεν υπάρχει τίποτα τόσο ισχυρό όσο ο διαλογισμός. Έτσι, ως γιατρός και ως δάσκαλος, αισθάνομαι μεγάλη ευχαρίστηση και τιμή που αποφασίσατε να κάνετε αυτό το βήμα στο ταξίδι σας για ίαση και μεταμόρφωση.

Ο διαλογισμός είναι κάτι που γίνεται όλο και πιο δημοφιλές στη Δυτική κοινωνία. Αυτό δεν ίσχυε πριν είκοσι ή τριάντα χρόνια, αλλά παρά το γεγονός ότι βλέπουμε τους εαυτούς μας σαν έναν πολιτισμό τεχνολογικά προηγμένο και προσανατολισμένο προς τα έξω, όλο και περισσότεροι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι το να αφιερώσουν χρόνο για να πάνε εσωτερικά, να διευρύνουν την επίγνωσή τους,

είναι εξίσου σημαντικό με οποιαδήποτε άλλη εξωτερική επιτυχία επιζητούν στη ζωή τους.

Τι είναι, λοιπόν, ο διαλογισμός; Διαλογισμός είναι στην πραγματικότητα μια διαδικασία διερεύνησης του εσωτερικού χώρου. Το μεγαλύτερο μέρος της εκπαίδευσής μας ως παιδιών και ενήλικων έχει να κάνει με το πώς θα κυριαρχήσουμε στον εξωτερικό κόσμο. Πώς θα καταφέρουμε και θα επιτύχουμε να αποκτήσουμε αφθονία και επιτυχία στη ζωή μας. Ο διαλογισμός βασίζεται πάνω στην αρχή ότι όσο απέραντος είναι ο άπειρος κόσμος έξω από μας, τόσο απέραντος είναι και μέσα μας. Και ότι, εξερευνώντας αυτόν τον εσωτερικό χώρο, μπορούμε να αποκτήσουμε εργαλεία και να δημιουργήσουμε αποκρίσεις που μας δίνουν τη δυνατότητα να είμαστε πολύ πιο επιτυχημένοι στον εξωτερικό κόσμο και, κάτι ακόμα πιο σημαντικό, να έχουμε τη σωματική και συναισθηματική υγεία που μας επιτρέπει πραγματικά να απολαμβάνουμε αυτά που πετυχαίνουμε.

Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου είναι ένας πολύ ιδιαίτερος τύπος διαλογισμού. Θεωρούμε ότι είναι το πιο θεμελιώδες ταξίδι προς τα έσω, σ' αυτό το πρόγραμμα αυτοδιεύρυνσης. Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου είναι απλώς μια τεχνική με την οποία μαθαίνουμε να ψυχάζουμε τον εσωτερικό διάλογο που κρατάει το νου μας δραστήριο, έτσι ώστε να μπορέσουμε να βιώσουμε αυτή τη βαθύτερη διευρυμένη σιωπή που είναι στην πηγή όλων μας των σκέψεων και όλων μας των πράξεων. Όταν μαθαίνουμε να ψυχάζουμε αυτό τον εσωτερικό διάλογο, αποκτούμε πρόσβαση σε ένα βαθύτερο, πιο δημιουργικό επίπεδο της ψυχής μας. Και από αυτό το χώρο, μπορούμε να αρχίσουμε να κάνουμε επιλογές που αυξάνουν την υγεία μας, την ευεξία μας, βελτιώνουν την ποιότητα των σχέσεών μας, μας βοηθούν να βρούμε το νόημα και το σκοπό μας στη ζωή και να μας

φέρουν στη χαρά, πράγματα που αυτή η σύντομη εμπειρία της ανθρώπινης υπόστασης μάς προκαλεί να κάνουμε.

Η άσκηση του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου προέρχεται από ένα αρχαίο σύστημα διαλογισμού. Τόσο ο Δρ Τσόπρα όσο κι εγώ ασκούμε το διαλογισμό εδώ και περισσότερα από τριάντα χρόνια. Και έχουμε πειραματιστεί με μια ποικιλία τεχνικών διαλογισμού. Πριν από περίπου δεκαπέντε χρόνια, αποφασίσαμε ότι υπήρχε ανάγκη να αναβιώσουμε και να εκσυγχρονίσουμε αυτές τις τεχνικές έτσι ώστε να είναι πολύ προσιτές στους ανθρώπους που ζουν στο Δυτικό κόσμο. Έτσι, σε διαβούλευση με πολλούς δασκάλους διαλογισμού και ειδικούς, διαμορφώσαμε το Διαλογισμό Αρχέγονου Ήχου σ' αυτό που πιστεύουμε ότι είναι η πιο αποτελεσματική και πιο εύκολη στην εκμάθησή της τεχνολογία για τον ψυχασμό αυτού του εσωτερικού διαλόγου και το βίωμα πιο διευρυμένων καταστάσεων επίγνωσης. Η εμπειρία μας μέσα σε πολλά χρόνια, μας δείχνει ότι μαθαίνεται πολύ εύκολα – ακόμα και από ανθρώπους που δεν είχαν ποτέ προηγούμενη εμπειρία διαλογισμού – και ότι τα οφέλη αρχίζουν προκύπτουν πολύ γρήγορα.

Έτσι, είμαστε πολύ ενθουσιασμένοι που παρουσιάζουμε την τεχνική του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου, του οποίου την απαρχή τοποθετούμε στην παράδοση Σανκαραταρία της Ινδίας. Ο Άντι Σάνκαρα ήταν ένας μεγάλος βεδικός σοφός του 7^{ου} ή 8^{ου} αιώνα, οποίος πραγματικά ξαναζωντάνεψε αυτή τη βασική γνώση της επιστήμης της ζωής και το πώς οι επιλογές μας μπορούν να μεταφραστούν σε επιτυχία και ευεξία.

Έτσι, αντλώντας από αυτή την αρχαία βεδική γνώση, και συνδυάζοντάς την με τη σύγχρονη κατανόησή μας για το πώς λειτουργεί η ανθρώπινη κοινωνία και το πώς λειτουργεί η ανθρώπινη φυσιολογία, είμαστε πολύ χαρούμενοι που προσφέρουμε αυτή την τεχνολογία για να σας

βοηθήσουμε να αυξήσετε τη συναισθηματική, τη σωματική και την πνευματική σας ευεξία.

Ποια είναι τα οφέλη του διαλογισμού; Τα οφέλη του διαλογισμού μάς είναι διαθέσιμα σε πολλαπλά επίπεδα. Σε σωματικά επίπεδα, σε συναισθηματικά και ψυχολογικά επίπεδα και, τελικά, σε πνευματικά επίπεδα.

Θα ήθελα λοιπόν να εξετάσω εν συντομία μαζί σας γιατί πιστεύουμε ότι ο διαλογισμός είναι ένα τόσο σημαντικό συστατικό ενός τρόπου ζωής αφοσιωμένου στην υγεία, την ευτυχία, την αγάπη, το νόημα και το σκοπό.

Ας κοιτάξουμε πρώτα τα πράγματα σε σωματικό επίπεδο. Μια εμπειρία που σχεδόν όλοι γνωρίζουν από κοντά, είναι η εμπειρία του στρες. Τι είναι το στρες; Το στρες είναι σχεδόν οτιδήποτε παρεμποδίζει την εκπλήρωση των επιθυμιών μας. Και όταν βιώνουμε κάποιο εμπόδιο στην ικανοποίηση των αναγκών ή των επιθυμιών μας, ο νους και το σώμα μας αντιδρούν για να προσπαθήσουν να βρουν κάποιο τρόπο να ξεπεράσουν ή να παρακάμψουν αυτά τα εμπόδια. Σε σωματικό επίπεδο, αυτή η αντίδραση μπορεί να είναι βοηθητική βραχυπρόθεσμα, αλλά, μακροπρόθεσμα έχει συχνά υποβαθμιστική επίδραση στην υγεία μας. Μελέτες, λοιπόν, που χρονολογούνται από το 1930, δείχνουν ότι, κάτω από στρεσογόνες συνθήκες, τα ζώα – συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων – αντιδρούν με πραγματικά προβλέψιμους τρόπους. Όταν αντιμετωπίζουμε στρες, η καρδιά μας αρχίζει να χτυπάει πιο γρήγορα, η πίεση του αίματός μας ανεβαίνει, αρχίζουμε να ιδρώνουμε, το αίμα που χώνευε το μεσημεριανό μας πηγαίνει στα χέρια και τα πόδια μας, αρχίζουμε να απελευθερώνουμε ορμόνες του στρες από τα επινεφρίδιά μας, τα αιμοπετάλια - που είναι τα μικρά κύτταρα που μας προστατεύουν από τη θρόμβωση - κολλάνε μεταξύ τους, κι αυτή η αντίδραση στο στρες είναι γνωστή στους φυσιολό-

γους ως η 'αντίδραση μάχης ή φυγής'. Και αν η πρόκληση, αν το στρες, είναι πραγματικά κάτι που, εν δυνάμει, μας απειλεί, σε σωματικό επίπεδο, τότε αυτή η αντίδραση είναι λογική. Αν περπατάμε μέσα στη ζούγκλα και έρθει καταπάνω μας ένα άγριο αιλουροειδές, τότε η άνοδος της πίεσής μας, η αύξηση του καρδιακού ρυθμού, η εφίδρωση, η απομάκρυνση του αίματος από τα πεπτικά μας όργανα, η ενεργοποίηση των ορμονών του στρες και η προετοιμασία για την πιθανότητα τραυματισμού από τα αιμοπετάλια, που γίνονται πιο κολλώδη, θα μπορούσαν ίσως να μας βοηθήσουν ώστε να επιβιώσουμε μιας απειλητικής κατάστασης στη ζωή μας. Το πρόβλημα όμως είναι ότι, στη σύγχρονη κοινωνία μας, ενεργοποιούμε αυτή την αντίδραση μάχης ή φυγής, την αντίδραση του στρες, όταν το στρες δεν είναι τόσο σωματικό όσο ψυχολογικό ή συναισθηματικό. Μπορεί να αισθανόμαστε αυτή την παρόρμηση να δώσουμε μάχη ή να τρέξουμε όταν είμαστε κολλημένοι στην κίνηση σε ώρα αιχμής. Ή όταν ερχόμαστε στη δουλειά και έχουμε να απαντήσουμε σε υπερβολικά πολλά ηλεκτρονικά μηνύματα. Ή όταν πηγαίνουμε σπίτι και βλέπουμε ότι ο λογαριασμός του τηλεφώνου είναι υπερβολικά μεγάλος. Αλλά η μάχη ή η φυγή σ' αυτές τις καταστάσεις, γενικά, δεν είναι βοηθητικές. Και, με το χρόνο, αρχίζει να 'κουρδίζει' το νευρικό μας σύστημα και ολόκληρη τη φυσιολογία μας προς μια αντίληψη του περιβάλλοντος ως απειλητικού.

Έτσι, από πολλές απόψεις, αυτή η αντίδραση του στρες, η αντίδραση μάχης ή φυγής, βρίσκεται στη βάση πολλών από τις ασθένειες που αντιμετωπίζει η κοινωνία μας. Υπέρταση, καρδιοπάθεια, πεπτικές διαταραχές. Οι ορμόνες που απελευθερώνονται δημιουργούν άγχος ή χρόνια κατάθλιψη, εξασθενούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα κάνοντάς μας πιο επιρρεπείς σε λοιμώξεις ή καρκίνο.

Θέλουμε, λοιπόν, να έχουμε αυτήν την ικανότητα να αντιδρούμε επιθετικά όταν απειλούμαστε σωματικά στην πραγματικότητα, αλλά τις περισσότερες φορές το στρες που προκαλεί αυτή την αντίδραση δεν ωφελείται πραγματικά από τη σωματική μας ενεργοποίηση.

Τα τελευταία είκοσι ή τριάντα χρόνια, έχει αποδειχτεί ότι ο διαλογισμός προκαλεί μια μεταβολή της φυσιολογίας που, από πολλές απόψεις, είναι η ακριβώς αντίθετη από εκείνη που προκαλείται από την αντίδρασης μάχης ή φυγής. Έτσι, αν κοιτάξετε ασκούμενους στο διαλογισμό – κι αυτό έχει καταδειχτεί ακόμα και σε ανθρώπους που ασκούν το διαλογισμό μόνο για λίγες εβδομάδες – βλέπουμε ότι οι αλλαγές που συμβαίνουν κατά το διαλογισμό εξισορροπούν, από πολλές απόψεις, τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την αντίδραση μάχης ή φυγής. Ονομάζουμε αυτή τη μεταβολή της φυσιολογίας ‘αντίδραση γαλήνιας επίγνωσης’, η οποία επιφέρεται μέσω τεχνικών διαλογισμού.

Πολλές, λοιπόν, επιστημονικές μελέτες έχουν καταδείξει ότι, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, ο καρδιακός ρυθμός επιβραδύνεται, η πίεση του αίματος ξαναγίνεται φυσιολογική, η αναπνοή ησυχάζει, η ροή του αίματος αυξάνεται με έναν πιο υγιή κυκλοφορικό τρόπο, τα επίπεδα των ορμονών του στρες αρχίζουν να μειώνονται, το ανοσοποιητικό σύστημα βελτιώνεται, και η λειτουργία της πεπτικής οδού επιστρέφει επίσης σε μια πιο ισορροπημένη κατάσταση.

Έτσι, σε καθαρά σωματικό επίπεδο, η δική μας εμπειρία και η εμπειρία αρκετών επιστημονικών μελετών μέσα στις περασμένες δεκαετίες, δείχνουν ότι ο διαλογισμός έχει μια επίδραση εξουδετέρωσης του στρες. Έτσι, δεν είναι ασυνήθιστο για ανθρώπους που αρχίζουν διαλογισμό, να ανακαλύπτουν ότι η πίεσή τους αρχίζει να επιστρέφει στα φυσιολογικά επίπεδα, ότι η πεπτική τους λειτουργία αρχίζει να

ομαλοποιείται και ότι αρχίζουν να κοιμούνται πιο ήρεμα τη νύχτα. Σε καθαρά σωματικό επίπεδο, λοιπόν, ο διαλογισμός έχει τεράστια οφέλη.

Αλλά και στο ψυχολογικό και συναισθηματικό επίπεδο, ο διαλογισμός έχει τεράστια επίδραση. Οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν τους ρωτάς ποιοι είναι, θα σου μιλήσουν για τις σκέψεις που περνούν από το μυαλό τους, θα σου μιλήσουν για τις θέσεις και τα αποκτήματά τους. Έτσι, αν βγείτε στο δρόμο και ρωτήσετε κάποιον, «Γιος είσαι;» είναι πιθανό να σας πούνε τι δουλειά κάνουν, πού ζουν, ποιες σχέσεις έχουν, μπορεί να σας πούνε τι αυτοκίνητο οδηγούν, με ποιες αθλητικές ομάδες ενθουσιάζονται. Όλες αυτές οι ταυτίσεις είναι, στην πραγματικότητα, αντανάκλασεις της συζήτησης που κάνουμε με τον εαυτό μας. Αν αφιερώσετε μια στιγμή για να ακούσετε τις σκέψεις που περνούν από το μυαλό σας, θα αναγνωρίσετε ότι αυτές οι σκέψεις έχουν να κάνουν με το παρελθόν ή το μέλλον. Είναι όλες αναμνήσεις ή προσδοκίες. Κι έτσι είναι που ορίζουμε τον εαυτό μας. Ο συνδυασμός όλων αυτών των σκέψεων και πεποιθήσεων και αναμνήσεων και επιθυμιών είναι πραγματικά αυτό που δημιουργεί την προσωπικότητά μας. Και, ως επί το πλείστον, εμφανίζονται σε μεγάλο βαθμό καθ' έξιν. Τα πρότυπα σκέψης που περνούν συνεχώς από το νου μας, ορίζουν βασικά το ποιοι είμαστε. Αλλά, από κάποιες απόψεις, μας φυλακίζουν επίσης – μας φυλακίζουν σε ορισμένες επαναλαμβανόμενες ή καθ' έξιν συμπεριφορές. Οδηγείτε προς τη δουλειά με τον ίδιο τρόπο, ακούτε τον ίδιο ραδιοφωνικό σταθμό, τρώτε το ίδιο είδος φαγητού, ακολουθείτε τα ίδια πρότυπα συμπεριφοράς, συναλλάσσετε με τους ανθρώπους με τους ίδιους τύπους συναισθηματικών προτύπων. Και δεν αφήνουν χώρο για την ελευθερία να δημιουργήσετε κάτι που μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό, πιο 'θεραπευτικό',

που να έχει περισσότερη αγάπη, δημιουργικότητα κ.ο.κ.

Η πείρα μας και πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει πως όταν οι άνθρωποι αρχίζουν να διαλογίζονται σε τακτική βάση, αντί να αντιδρούν με προβλέψιμο τρόπο βάσει του συνηθισμένου τους προτύπου, αρχίζουν να αναγνωρίζουν ότι έχουν επιλογές – επιλογές να κάνουν τα πράγματα διαφορετικά, να κάνουν τα πράγματα καλύτερα, επιλογές να ασκήσουν δημιουργικότητα με τρόπους στους οποίους, προηγουμένως, δεν είχαν πρόσβαση.

Έτσι, είτε επιδιώκετε να βελτιώσετε τη σωματική σας υγεία, επιλέγοντας να τρώτε καλύτερες τροφές ή να μην είσαστε τόσο στρεσαρισμένοι ή να κοιμάστε πιο ήρεμα τη νύχτα είτε αναζητάτε επιλογές σε σχέση με το πώς να βελτιώσετε την ποιότητα των σχέσεών σας με την οικογένειά σας, με τους συναδέλφους σας και τους φίλους σας, είτε αναζητάτε επιλογές σχετικά με το πώς να κατανοήσετε και να συμμετέχετε σε ένα βαθύτερο νόημα και το σκοπό της ζωής σας, είτε όχι, έχουμε δει ότι σε ψυχολογικό και συναισθηματικό επίπεδο ο διαλογισμός μειώνει την τάση για συνήθειες και αρχίζει να μας δίνει την ελευθερία να ευθυγραμμίσουμε τις επιλογές μας με αυτό που πραγματικά θέλουμε να κάνουμε στη ζωή μας. Ξέρετε, πολλοί άνθρωποι έχουν καλές προθέσεις αλλά δεν είναι και τόσο εύκολο να ευθυγραμμίσουμε τις επιλογές μας μ' αυτές τις προθέσεις. Και ανακαλύπτουμε πως όταν οι άνθρωποι αρχίζουν να διαλογίζονται, τους είναι πιο εύκολο να παραιτηθούν από συνήθειες που ξέρουν ότι δεν τους είναι αληθινά χρήσιμες. Ίσως σταματούν το κάπνισμα, ίσως σταματούν να καταναλώνουν τόσο πολύ αλκοόλ, ίσως σταματούν το υπερβολικό φαγητό, σταματούν να εργάζονται ψυχαναγκαστικά, σταματούν να εκνευρίζονται τόσο εύκολα, σταματούν να έχουν άγχος σαν μόνιμο συστατικό της ζωής

τους. Βλέπουμε λοιπόν πως όταν οι άνθρωποι διαλογίζονται τακτικά, αρχίζουν να ανοίγουν αυτόν τον νέο κύκλο ψυχολογικής ελευθερίας που ωφελεί τους ίδιους και όλους τους ανθρώπους στη ζωή τους.

Τέλος, υπάρχει το όφελος σε σχέση με την πνευματική πρόοδο. Τι πραγματικά σημαίνει αυτό; Τι σημαίνει να βρίσκεται κανείς σε μια πνευματική ατραπό; Από τη δική μου προοπτική, πνευματικότητα σημαίνει στην πραγματικότητα να διασκεδάσεις περισσότερο! να είσαι πιο εύθυμος! να μην παίρνεις τον εαυτό σου τόσο στα σοβαρά, έτσι ώστε να μπορείς να απολαμβάνεις αυτή την εμπειρία αντί να αγωνιάς συνεχώς σε σχέση μ' αυτήν, να αγωνιάς επίσης συνεχώς για το πόσο θα κρατήσει.

Έτσι, μια από τις ποιότητες της πνευματικής προόδου, κατά την άποψή μας, είναι ότι οι άνθρωποι νιώθουν πιο χαρούμενοι, πιο εύθυμοι, πιο μακάριοι, πιο ξένοιαστοι. Αυτό δε σημαίνει ότι χάνουν την υπευθυνότητά τους, την εστίασή τους ή το σκοπό τους. Αντίθετα μάλιστα, όταν οι άνθρωποι διαλογίζονται, βρίσκουν ότι τους είναι πιο εύκολο να επιτύχουν τους στόχους τους, να έχουν πιο ικανοποιητικές σχέσεις, πιο ικανοποιητικό εργασιακό περιβάλλον. Αλλά υπάρχει μια εσωτερική κατάσταση που είναι μια κατάσταση αυξανόμενης απόλαυσης.

Το άλλο που παρατηρούν οι άνθρωποι καθώς αρχίζουν την άσκηση του διαλογισμού είναι ότι οι επιθυμίες τους αρχίζουν να ικανοποιούνται λίγο πιο εύκολα. Δεν αισθάνονται ότι πρέπει να αγωνίζονται και να ζορίζονται τόσο πολύ για να κάνουν τα πράγματα να εκτυλιχθούν με τον τρόπο που θέλουν.

Το υλικό μοντέλο της ζωής που έχει κυριαρχήσει στην κοινωνία μας τα τελευταία τριακόσια χρόνια, λέει βασικά ότι οι άνθρωποι είναι υλικά πλάσματα, όπως κάθε τι άλλο υλικό

στον κόσμο. Και ότι ο τρόπος με τον οποίο εμπλεκόμαστε με τον υλικό κόσμο είναι μέσω βίας και προσπάθειας. Αυτή είναι η βασική αρχή των νόμων της φυσικής του Νεύτωνα. Όταν όμως αρχίζουμε να στρεφόμαστε προς την κατανόηση ότι ο κόσμος δεν είναι μόνο υλικός αλλά έχει επίσης και πεδία ενέργειας και πληροφοριών και ότι, τελικά, είναι ένα πεδίο επίγνωσης ή συνειδητότητας, τότε αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο συναλλασσόμαστε με τον κόσμο, ο τρόπος με τον οποίο ικανοποιούμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας είναι περισσότερο μέσω της συνειδητότητάς μας, μέσω της τάσης και της πρόθεσής μας μέσω της κατάλληλης χρήσης της χρονικής συγκυρίας και της επιδεξιότητας. Δεν είναι κάτι που μπορούμε να 'μανουβράρουμε', αλλά καθώς οι άνθρωποι αρχίζουν να διαλογίζονται, και αρχίζουν να αποκτούν πρόσβαση σ' αυτό το πιο διευρυμένο επίπεδο της επίγνωσής τους, ανακαλύπτουν ότι αισθάνονται πιο φυσικά συνδεδεμένοι μ' αυτή την παγκόσμια ευφυΐα που διαποτίζει το σύμπαν μας. Ανακαλύπτουν ότι τους είναι πιο εύκολο αποκτήσουν διαύγεια σχετικά με το τι θέλουν στη ζωή και μετά να κάνουν τις επιλογές εκείνες που είναι ευθυγραμμισμένες με τη βαθύτερη τους επιδίωξη.

Έτσι, αυτή η υπέροχη εμπειρία τού να νιώθεις όλο και μεγαλύτερη ευθυμία ενώ ταυτόχρονα παρατηρείς ότι ικανοποιείς τις ανάγκες και τις επιθυμίες σου πιο εύκολα, επιτρέπει στη ζωή να είναι πιο χαρούμενη, πιο εύκολη, πιο ικανοποιητική. Και η συνέπεια αυτού είναι ότι το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, ο νους μας αισθάνεται καλύτερα, οι σχέσεις μας είναι πιο στοργικές, και αισθανόμαστε πιο βαθιά συνδεδεμένοι με κάτι μεγαλύτερο από εμάς. Ανακαλύπτουμε ότι κάνουμε επιλογές που δεν είναι καλές μόνο για μας αλλά φαίνεται επίσης να έχουν θετική επίδραση στους ανθρώπους γύρω μας.

Είμαστε πολύ ευτυχείς που έχετε έναν από τους δασκάλους μας με τα υψηλότερα προσόντα για να σας οδηγήσει σ' αυτό το δρόμο, και ανυπομονούμε να ακούσουμε τις εμπειρίες σας και να έχουμε μια περαιτέρω επαφή μαζί σας σ' αυτή την ατραπό της αυτο-ανακάλυψης.

Είμαστε πολύ ευτυχείς που αποφασίσατε να ακολουθήσετε αυτή την ατραπό του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου έτσι ώστε να μπορέσετε να απολαύσετε βαθύτερα τον εαυτό σας...

ΜΑΘΕΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΕΝΑΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΑΡΧΕΓΟΝΟΥ ΗΧΟΥ

που αναπτύχθηκε από τον

DEEPAK CHOPRA, M.D.

και τον

DAVID SIMON, M.D.

Ιδρυτές του Κέντρου
The Chopra Center for Wellbeing



«Ο διαλογισμός δεν είναι ένας τρόπος για να σιωπήσουμε τη σκέψη μας. Είναι ένας τρόπος για να έρθουμε σε επαφή με τη σιωπή που υπάρχει στη σκέψη μας, σιωπή θαμμένη κάτω από 50.000 σκέψεις που κατακλύζουν καθημερινά το μυαλό ενός μέσου ανθρώπου».

Deepak Chopra, M.D.

Τι είναι ο Διαλογισμός;

Ο διαλογισμός είναι ένα εργαλείο για την εκ νέου ανακάλυψη της ενδότερης ευφυΐας του σώματος. Εξασκείται εκατοντάδες χρόνια χωρίς να αναγκάζει το μυαλό να σιωπήσει, αλλά, αντιθέτως, εντοπίζει τη σιωπή που υπάρχει στο μυαλό και την κάνει ένα μέρος της ζωής σας.

Η σιωπή είναι πηγή ευτυχίας, δημιουργικότητας και απεριόριστων δυνατοτήτων. Σε αυτό το πεδίο της αγνής προοπτικής, βρίσκουμε την έμπνευσή μας, τις πιο διαισθητικές σκέψεις μας και μια βαθύτερη αίσθηση για τη σύνδεσή μας με το Σύμπαν. Η εξάσκηση του διαλογισμού σε καθημερινή βάση, σας επιτρέπει να υφάνετε τη σιωπή και την ηρεμία στο μυαλό και στο σώμα σας, για να απολαύσετε μία ζωή με μεγαλύτερη συμπόνοια και πλήρωση. Ο διαλογισμός είναι ένα ταξίδι προς το κέντρο αυτής καθεαυτής της ύπαρξής μας, ένα ταξίδι στην συναισθηματική ελευθερία, ένα ταξίδι στην εκ νέου αφύπνιση των ενστίκτων του εαυτού μας.



Τι είναι ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου;

Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου είναι μία τεχνική διαλογισμού που πηγάζει από την αρχαία σοφία της Ινδίας. Αρχέγονοι ήχοι είναι οι βασικοί και πιο ουσιώδεις ήχοι της φύσης,

που χρησιμοποιούνται για να μας αποσυνδέσουν από τις δραστηριότητες της ζωής. Αυτοί οι μεμονωμένα επιλεγμένοι ήχοι, τα γνωστά μάντρα (mantra), βασίζονται στη δόνηση του σύμπαντος τη στιγμή της γέννησής σας.

Μόλις προσδιορίσετε το δικό σας μάντρα, θα μάθετε πώς να το χρησιμοποιείτε σε καθημερινή βάση, για να αφυπνίσετε εκ νέου την ισορροπία, τη γαλήνη και τη συμπόνοια μέσα σας.

Ο πιστοποιημένος εκπαιδευτής του κέντρου Chopra Center θα σας βοηθήσει να ενσωματώσετε αυτή την πρακτική στις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Πώς θα επηρεάσει την υγεία μου ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου;

Στην εποχή μας, οι γιατροί αναφέρουν ολοένα και περισσότερο ότι το στρες είναι πρωταρχικός παράγοντας εμφάνισης των περισσότερων παθήσεων. Παρόλο που ο διαλογισμός δεν πρέπει να θεωρείται θεραπεία, η έρευνα έχει δείξει ότι είναι ευεργετικός για μία ευρεία ποικιλία προβλημάτων υγείας. Καθώς μειώνεται διαρκώς το στρες μέσω του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου, το μυαλό και το σώμα μας αρχίζει να λειτουργεί με τη μέγιστη αποτελεσματικότητα, χαρίζοντας υγεία, ζωτικότητα και ευεξία.

Πώς να μάθω τον Διαλογισμό Αρχέγονου Ήχου;

Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου μαθαίνεται εύκολα, σε τέσσερις σύντομες συνεδρίες, διάρκειας λίγων ημερών.

- Στην πρώτη συνεδρία, ο πιστοποιημένος εκπαιδευτικός διαλογισμού του Chopra Center θα σας παρουσιάσει τις βασικές αρχές του διαλογισμού, την ιστορία και τη σημασία του δικού σας μάντρα.

- Στη δεύτερη συνεδρία, θα πάρετε προσωπικές οδηγίες για το δικό σας μάντρα Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου και θα μάθετε πώς να το χρησιμοποιείτε. Θα δοκιμάσετε διαλογισμό για πρώτη φορά, χρησιμοποιώντας το δικό σας μάντρα Αρχέγονου Ήχου.
- Στην τρίτη συνεδρία, θα μάθετε τις πρακτικές πτυχές του Διαλογισμού, θα ανταλλάξετε βιώματα, θα λάβετε απαντήσεις σε τυχόν απορίες σας και θα διαλογιστείτε με τον εκπαιδευτή σας.
- Στην τέταρτη συνεδρία, θα παρακολουθήσετε μία διάλεξη σχετικά με τις ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας που μπορείτε να επιτύχετε, με τη συχνή εξάσκηση του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου. Ο εκπαιδευτής σας θα σας ενημερώσει για το όραμα που έχει ο *Deepak Chopra*, σχετικά με αυτές τις ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας.

Ποιά είναι τα οφέλη του Διαλογισμού;

Η εξάσκηση του Διαλογισμού Αρχέγονου Ήχου σε καθημερινή βάση, σας βοηθά:

- Να διαχειριστείτε το στρες
- Να μειώσετε το άγχος
- Να βελτιώσετε τις σχέσεις σας
- Να δημιουργήσετε εσωτερική γαλήνη
- Να αφυπνίσετε τη διαίσησή σας
- Να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου σας
- Να μειώσετε την αρτηριακή σας πίεση
- Να γίνετε λιγότερο επικριτικοί
- Να έλθετε σε επαφή με το πνεύμα σας

Ο Dr. Deepak Chopra και ο Dr. David Simon ίδρυσαν το κέντρο *Chopra Center for Wellbeing* στην Καλιφόρνια,

με σκοπό να προσφέρουν σε όλο τον κόσμο προγράμματα διαχείρισης στρες, ιατρική νου/σώματος, συναισθηματική θεραπεία και μεταμόρφωση της ποιότητας ζωής. Και οι δύο ασχολούνται με το διαλογισμό για περισσότερο από 35 χρόνια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΤΩΝ D. SIMON ΚΑΙ D. CHOPRA

«Η καλύτερη χρήση των γνώσεων ενός γιατρού είναι να διδάσκει τους ασθενείς πώς να θεραπεύουν τον εαυτό τους».

Dr. David Simon



DAVID SIMON M.D.

Συν-ιδρυτής του Κέντρου Τσόπρα

Ο Ντέιβιντ Σάιμον είναι παγκοσμίως φημισμένη αυθεντία στον τομέα της ιατρικής νου-σώματος. Ως εν ενεργεία γιατρός, καινοτόμος ερευνητής και εναισθητικός δάσκαλος, ο Ντέιβιντ συνεχίζει να διευρύνει το όραμά του για ένα αποτελεσματικό και συμπονετικό σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Πάνω από τρεις δεκαετίες πριν, ως φοιτητής ανθρωπολογίας που εξερευνούσε τις πρωιμότες κοινότητες και πολιτισμούς της ανθρωπότητας, κατέληξε να κατανοήσει ότι ο ρόλος του γιατρού ήταν κάτι πολύ περισσότερο από ενός τεχνίτη για τις ασθένειες, ο αληθινός θεραπευτής έπρεπε να είναι ειδήμονας στη διαγνωστική, μάγος-γιατρός, ψυχοθεραπευτής και ιερέας – ένας έμπειρος πλοηγός του νου και του πνεύματος, καθώς και του υλικού σώματος.

Συνθέτοντας τις θεραπευτικές παραδόσεις της αρχαίας σοφίας με σύγχρονες επιστημονικές αρχές, ο Ντέιβιντ έχει σφυρηλατήσει ένα μοντέλο υγείας που ενσωματώνει τις πολλαπλές διαστάσεις μιας ανθρώπινης ύπαρξης – περιβαλλοντικές, σωματικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές και πνευματικές. Ως πιστοποιημένος νευρολόγος και ειδικός στην αγιουρβεδική ιατρική και άλλες παραδοσιακές θεραπευτικές τέχνες, φέρνει μια μοναδική οπτική γωνία στη σχέση μεταξύ νου, συναισθημάτων και υγείας.

Η ανάπτυξη του Κέντρου Τσόπρα

Το 1996, ο Ντέιβιντ ίδρυσε με τον Ντίπακ Τσόπρα το Κέντρο Τσόπρα για την Ευεξία. Οι προσπάθειες του Δρα Σάιμον, που είναι αναγνωρισμένος ως κορυφαία αυθεντία στην αποτελεσματική και ορθή χρήση των ιατρικών πρακτικών νου-σώματος, είχαν ως αποτέλεσμα την εκπαίδευση χιλιάδων γιατρών, νοσηλευτών και παρόχων υγειονομικής περίθαλψης. Ο Ντέιβιντ, που ήταν ένας από τους πρώτους αποδέκτες μιας χορηγίας του Εθνικού Ιδρύματος Υγείας για να μελετήσει ιατρικές προσεγγίσεις νου-σώματος για τη βελτίωση της υγειονομικής περίθαλψης, συνεχίζει να προσφέρει ολοκληρωμένα ιατρικά προγράμματα νου-σώματος σε ιατρικά ιδρύματα, κέντρα υγείας, εκπαιδευτικά ιδρύματα και κέντρα ιαματικού τουρισμού σε όλο τον κόσμο.

Βιβλία γύρω από την Ιατρική Νου-Σώματος που έγιναν μπεστσέλερς

Ο Δρ Σάιμον είναι συγγραφέας πολλών βιβλίων για την υγεία ψυχής και σώματος, συμπεριλαμβανομένου του οδηγού Ελεύθερος να Αγαπήσεις, Ελεύθερος να Θεραπευτείς (κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Π. Ασημάκης), που

έγινε μπεστοέλερ. Τα άλλα δημοφιλή βιβλία του περιλαμβάνουν τα: *Return to Wholeness: Embracing Body, Mind, and Spirit in the Face of Cancer*, *The Wisdom of Healing*, *Vital Energy*, *The Ten Commitments: Translating Good Intentions into Great Choices*. Είναι επίσης συν-συγγραφέας πολυάριθμων άλλων βιβλίων με τον οραματιστή Ντίπακ Τσόπρα, συμπεριλαμβανομένων των: *The Chopra Center Herbal Handbook*, *Grow Younger, Live Longer*, *The Chopra Center Cookbook*, *Magical Beginnings*, *Enchanted Lives: A Holistic Guide to Pregnancy and Childbirth*, και *The Seven Spiritual Laws of Yoga*.

Τα βιβλία του Ντέιβιντ *Vital Energy*, *The Seven Spiritual Laws of Yoga* και *Magical Beginnings*, *Enchanted Lives* έχουν λάβει όλα το Nautilus Book Award. Το *The Ten Commitments* έλαβε το Foreword Award του 2006.

Σπουδές και ιατρική εμπειρία

Ο Δρ Σάιμον έλαβε το πτυχίο της Ιατρικής από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Σικάγου. Στη συνέχεια, ολοκλήρωσε αρκετές ειδικότητες στο Πανεπιστήμιο του Σαν Ντιέγκο και το Πανεπιστήμιο του Κολοράντο. Ξεκίνησε τη σημαντική του σταδιοδρομία ασκώντας ιδιωτικά το επάγγελμα του νευρολόγου, κι έπειτα θήτευσε ως διοικητής προσωπικού και ιατρικός διευθυντής του Κέντρου Νευρολογικής Αποκατάστασης και Εργαστηρίου Κλινικής Νευροφυσιολογίας του Νοσοκομείου Sharp Cabrillo. Το Νοσοκομείο Sharp Cabrillo είναι θυγατρικό του Sharp Healthcare, του μεγαλύτερου οργανισμού υγειονομικής περίθαλψης στη Νότια Καλιφόρνια.



DEEPAK CHOPRA, M.D.

Συν-ιδρυτής του Κέντρου Τσόπρα για την Ευεξία

Ο Ντίπακ Τσόπρα είναι παγκοσμίως φημισμένη αυθεντία στον τομέα της ίασης νου-σώματος και ο ιδρυτής του Κέντρου Τσόπρα για την Ευεξία.

Χαρακτηρισμένος από το *Time Magazine* ως «ποιητής-προφήτης της εναλλακτικής ιατρικής», είναι επίσης ο παρουσιαστής του δημοφιλούς προγράμματος Wellness Radio στο σταθμό Sirius/XM Stars.

Παγκόσμια δύναμη στον τομέα της ανθρώπινης ενδυνάμωσης, ο Δρ Τσόπρα είναι ο παραγωγικότετος συγγραφέας περισσότερων από πενήντα πέντε βιβλίων, συμπεριλαμβανομένων δεκατεσσάρων μπεστοσέλερ γύρω από την υγεία νου-σώματος, την κβαντομηχανική, την πνευματικότητα και την ειρήνη. Τα βιβλία του Δρα Τσόπρα έχουν εκδοθεί σε περισσότερες από ογδόντα πέντε γλώσσες. Το μπεστοσέλερ της λίστας των *New York Times*, *Peace Is the way*, έλαβε το μεγάλο κύριος Quill Award, και το *The Book of Secrets* έλαβε το μεγάλο αριστείο των Nautilus Book Awards του 2005. Το μυθιστόρημά του, *Jesus: A story of Enlightenment*, κυκλοφόρησε το 2008 και έγινε μπεστοσέλερ. Είναι αρθρογράφος των εφημερίδων *San Francisco Chronicle* και *Washington Post On Faith* και αρθρογραφεί επίσης τακτικά στο Intent.com και το Huffington Post.

Η δημοτικότητα του Ντίπακ Τσόπρα ως διεθνούς παρουσιαστή και κεντρικού ομιλητή αποδεικνύεται από έναν εντυπωσιακό κατάλογο προσκλήσεων για αμειβόμενες διαλέξεις. Για περισσότερο από μια δεκαετία, συμμετέχει ως ομιλητής στην εκδήλωση Update in Internal Medicine υπό την αιγίδα

του Τμήματος Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ και της Ιατρικής Σχολής του Beth Israel Deaconess. Ο Δρ Τσόπρα είναι τακτικό μέλος του Αμερικανικού Κολεγίου Ιατρών, μέλος της Αμερικανικής Ένωσης Κλινικών Ενδοκρινολόγων, επίκουρος καθηγητής της Kellogg School of Management και ανώτερος επιστήμων στον Gallup Organization.

Πριν ιδρύσει το Κέντρο Τσόπρα, θήτευσε ως διοικητής προσωπικού στο Boston Regional Medical Center. Έλαβε το πτυχίο της Ιατρικής από το All India Institute of Medical Sciences και έκανε την ειδικότητά του στο Muhlenberg Hospital στο Πλέινφιλντ του Νιου Τζέρσεϊ. Στη συνέχεια, ολοκλήρωσε διάφορες ειδικότητες και υποειδικότητες σε θυγατρικά ιατρικά κέντρα του πανεπιστημίου στη Βοστώνη.



ΜΑΘΕΤΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ ΑΡΧΕΓΟΝΟΥ ΗΧΟΥ

Ο διαλογισμός εφαρμόζεται για χιλιάδες χρόνια και είναι ένα μέσο για να ξανα-ανακαλύψουμε την εσωτερική διάνοια του σώματος. Ο Διαλογισμός Αρχέγονου Ήχου χρησιμοποιεί ατομικά επιλεγμένους ήχους της φύσης που λέγονται μάντρας, για να μας αποσυνδέσει από την δραστηριότητα της ζωής. Οι αρχέγονοι ήχοι βασίζονται στη δόνηση του σύμπαντος τη στιγμή της γέννησής σας. Η καθημερινή άσκηση του Διαλογισμού σας βοηθά στη:

- *Διαχείριση του στρες και στη μείωση του άγχους*
- *Βελτίωση των σχέσεων σας*
- *Δημιουργία εσωτερικής ηρεμίας*
- *Βελτίωση των μοτίβων ύπνου σας*
- *Μείωση της υπέρτασης*
- *Σύνδεση πιο βαθιά με το πνεύμα*

Μάθετε Διαλογισμό Αρχέγονου Ήχου όπως αναπτύχθηκε από τους

DEEPAK CHOPRA, M.D.
& DAVID SIMON, M.D.

Συνιδρυτές THE CHOPRA CENTER
FOR WELLBEING

CHOPRA  CENTER
CERTIFIED INSTRUCTOR

CHOPRA.COM

Τηλ.: 210-3210033