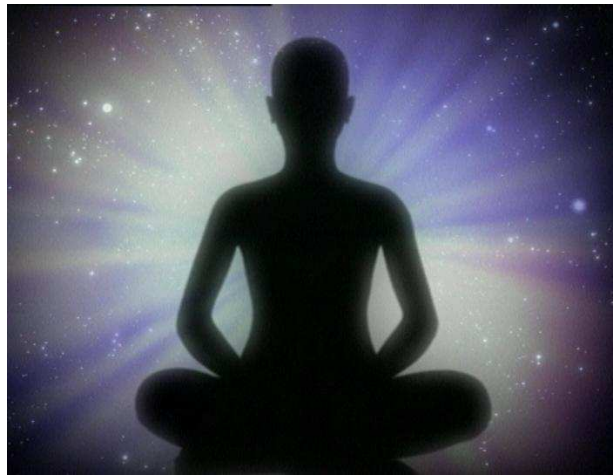


Διαλογισμος

Ο υπνος ειναι ασυνειδητος διαλογισμος
Ο Διαλογισμος ειναι συνειδητος υπνος.
Στον υπνο, δεχομαστε περιορισμενη Ενεργεια.
Στο Διαλογισμο, δεχομαστε απεριοριστη Ενεργεια

Αυτη η Ενεργεια εμπλουτιζει τη δυναμη του
Σωματος...Μυαλου...και Νοησης.
Ανοιγει την πορτα για την Εκτη Αισθηση ... και περα απο αυτην...
Με αυτη την επιπλεον Ενεργεια κατα τον Διαλογισμο,
Θα ειμαστε υγιεις, χαλαροι και ευτυχισμενοι.
Επισης βοηθαι να βιωσουμε ανωτερες εμπειριες στο φυσικο βασιλειο .

Ο Διαλογισμος δεν ειναι τιποτε
αλλο...παρα το ταξιδι της
συνειδησης δια μεσω του
Εαυτου.



Στο Διαλογισμο, συνειδητα ταξιδευουμε...
απο το Σωμα στο μυαλο,
απο το Μυαλο στη νοηση,
απο τη Νοηση στον Εαυτο
και περα απο αυτον.
Για να κανουμε Διαλογισμο,
Πρεπει πρωτα να σταματησουμε ολες τις λειτουργιες του Σωματος και
του Μυαλου,
Κινησεις του Σωματος, οραση, ομιλια και σκεψη.
Ας δουμε λοιπον πως κανουμε Διαλογισμο ...

Η Διαδικασια του Διαλογισμου
Για το Διαλογισμο,

το πρωτο μας μελημα ειναι η Σταση.
Μπορείτε να καθήσετε σε οποιαδήποτε σταση.
Η Σταση πρέπει να είναι ανετη και σταθερη.
Μπορούμε να κάνουμε Διαλογισμο στο πατωμα η σε καρεκλα.
Μπορούμε να κάνουμε Διαλογισμο σε οποιοδηποτε μερος αισθανομαστε
ανετα.



Καθηστε ανετα...
Σταυρωστε τα ποδια...
Θυληκωστε τα δακτυλα των
χεριων...

Τωρα,
Κλειστε τα ματια απαλα...
Χαλαρωστε...
Χαλαρωστε ολοκληρωτικα...
Χαλαρωστε ολο το Σωμα...
Μονο χαλαρωστε...

Οταν σταυρωνουμε τα ποδια και δενουμε τα δαχτυλα των χεριων, η
ενεργεια κυκλοφορει σε κυκλο
Και αυτο μας δινει περισσοτερη σταθεροτητα.

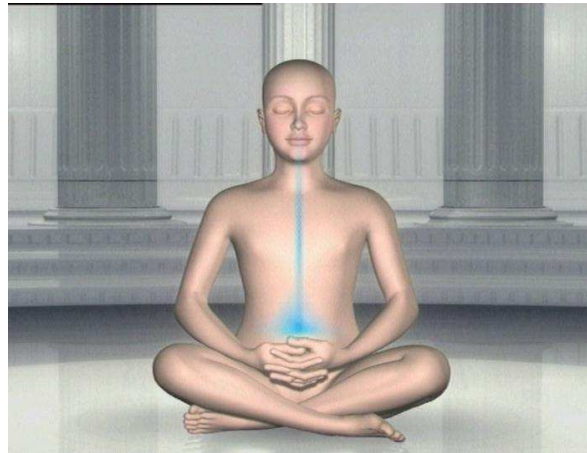
Τα ματια ειναι οι πορτες του Μυαλου.
Γι'αυτο, τα ματια πρέπει να ειναι κλειστα.
Οποιοσδηποτε ψαλμος η ομιλια...εσωτερικη και εξωτερικη..
Ειναι δραστηριοτητες του Μυαλου.
Γι'αυτο πρέπει να σταματησουν.

Οταν το σωμα χαλαρωνει, η Συνειδηση ταξιδευει στην επομενη Ζωνη-
το Μυαλο και την Νοημοσυνη.
Το Μυαλο δεν ειναι τιποτε αλλο απο ενα συνολο σκεψεων.

Υπαρχει παντα ενας αριθμος σκεψεων που ερχεται στην επιφανεια του μυαλου.

Οποτε υπαρχουν σκεψεις στο μυαλο, μπορεί να εχουμε πολλες ερωτησεις- γνωστες και αγνωστες.

**Για να υπερβουμε το μυαλο και τη νοημοσυνη...
Πρεπει να Παρατηρησουμε την Αναπνοη.**



Η Παρατηρηση ειναι η φυση του Εαυτου.

Γι'αυτο,

πρεπει να παρατηρησουμε την Αναπνοη.

Μην αναπνεετε τεχνητα...

μην εισπνεετε..η ..εκπνεετε ..τεχνητα.

Αφηστε την εισπνοη και την εκπνοη να γινουν απο μονες τους.

Μονο παρατηρηστε τη φυσικη αναπνοη.

Αυτο ειναι το Κλειδι. Αυτος ειναι ο Τροπος.

Μην ακολουθειτε τις σκεψεις.

Μην εμμενετε σε ερωτηματα ερωτησεις η σκεψεις.

Κοψτε τις σκεψεις...

Επιστρεψτε στην αναπνοη.

Παρατηρηστε την φυσικη αναπνοη.

Μεινετε με την αναπνοη.

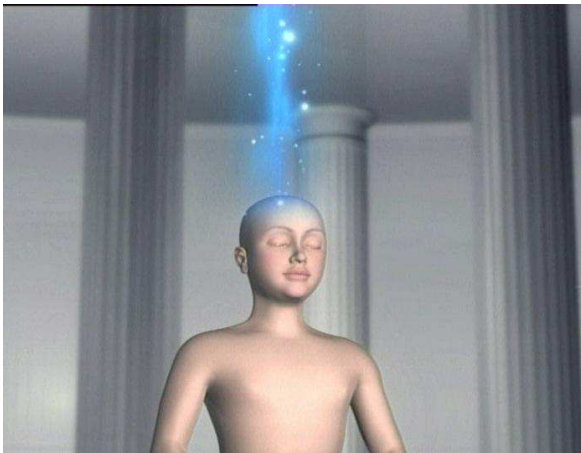
Τοτε, η πυκνοτητα των σκεψεων αραιωνει.

Σιγα σιγα η αναπνοη γινεται λεπτοτερη και κοντυτερη.

Τελικα,
Η Αναπνοη γινεται μηδαμινη...και...
σταθεροποιειται σαν λαμψη αναμεσα στα φρυδια.

Σε αυτο το σταδιο
δεν θα εχουμε
ουτε αναπνοη και ουτε σκεψη...
Θα ειμαστε ολοκληρωτικα χωρις σκεψεις.
Αυτο το σταδιο ονομαζεται
Nirmal Sthithi η Σταδιο χωρις Σκεψεις.
Αυτο ειναι το Σταδιο του Διαλογισμου.

Σε αυτες τις συνθηκες κατακλυζομαστε απο Κοσμικη Ενεργεια.



Οσο περισσοτερο Διαλογισμο
κανουμε, τοσο περισσοτερη
Κοσμικη Ενεργεια δεχομαστε.

Αυτη η Κοσμικη Ενεργεια ρει δια μεσου του Ενεργειακου Σωματος,το
οποιο επισης ονομαζεται Αιθερικο Σωμα.

Learn Meditation from Meditationguru at:
<http://www.meditationguru.com>

Buy Meditation Video DVD at <http://www.spiritual-reality.com>

For questions, quarries, contact Meditationguru at:
info@meditationguru.com
(Please write in English)