

πρακτική προετοιμασία για τόν διαλογισμό

Τό σώμα μας θά εἶναι πάντοτε πιό εὐχαριστημένο (ἤ λιγότερο δυσαρεστημένο) ἐάν ἐπιλέγουμε ἄνετα ἐνδύματα, πού δέν μᾶς στενεύουν, ἀπό φυσικά ὑλικά, πού ἐπιτρέπουν τήν ἀδηλο ἀναπνοή.

Ἰδιαιτέρως γιά τήν ὥρα τοῦ διαλογισμοῦ, ἄς ἐπιλέγουμε τέτοια περιβολή, γιά νά ἔχουμε τήν καλύτερη δυνατὸν συνεργασία τοῦ σώματος.

(Νά ἔχουμε πάντως ὑπ'ὄψιν ὅτι, ἐάν ἔχει «νά μᾶς πεῖ κάτι» τό φυσικό μας σῶμα καί ὁ νοῦς μας τό ἀγνοεῖ συστηματικῶς, στήν διάρκεια τοῦ διαλογισμοῦ ἢ ἀμέσως μετά θά ἔχει τήν εὐκαιρία ν'ἀκουσθεῖ.)

Ἐπιλέγουμε ἐπίσης ἓνα ἄνετο κάθισμα, πού μᾶς βοηθεῖ νά κρατήσουμε μία ἐνδεδειγμένη στάση γιά τόν διαλογισμό μας: ἀναπαυτική βάση καί ράχη, μέ ἓνα μαξιλάρι πού θά στηρίζει τήν πλάτη ἢ τήν μέση μας, ἄν χρειάζεται, καί εἰ δυνατόν τόσο ψηλό, πού τά πέλματά μας νά πατοῦν κανονικά στό πάτωμα καί ἡ γωνία κνήμης-μηροῦ νά εἶναι ὀρθή.

Ἄρα, προτείνεται ὡς ἡ εὐκολώτερα ἐφαρμόσιμη, σέ πολλές περιπτώσεις, στάση διαλογισμοῦ:

Καθισμένοι, μέ εὐθεία κατά τό δυνατόν τήν σπονδυλική στήλη, τό κεφάλι στήν εὐθεία τῆς σπονδυλικῆς στήλης, τό στέρνο ἀνοιχτό (πίσω οἱ ὦμοι). Τά πέλματα πατοῦν στό πάτωμα καί οἱ παλάμες ἀναπαύονται πάνω στούς μηρούς (μέ τήν ράχη πρός τά πάνω, «κλείνοντας τό κύκλωμα»).

Ἐπενθυμίζω ὅτι: ὁ πρῶτος στόχος γιά κάθε ἀσκηση εἶναι «νά κάνω τήν ἀσκηση», ὁ δεύτερος «νά τήν κάνω ὀλόκληρη», ὁ τρίτος «νά τήν κάνω καλά».

Αὐτό τό «νά τήν κάνω καλά», γιά τίς περισσότερες ἀσκήσεις, δέν ἔχει «ἀντικειμενική» ἐκτίμηση.

Ἠρεμία, ὑπομονή καί ἐπιμονή!