

69. Η ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Για την αυτοσυγκέντρωση και τον διαλογισμό κυκλοφορούν πολλά βιβλία, θεωρητικά και πρακτικά. Όμως δεν είναι άσκοπο να διατυπώσουμε και εμείς κάποιες σκέψεις μας, οι οποίες πιθανόν θα φανούν χρήσιμες σε όσους δεν είναι συνηθισμένοι στα πολύπλοκα συστήματα.

Κατ' αρχάς, αυτοσυγκέντρωση σημαίνει, κατά λέξη, τη συγκέντρωση ενός ατόμου στον εαυτό του. Όμως ο εαυτός μας δεν είναι κάτι απλό, αλλά έχει ένα πολύ μεγάλο βάθος, το οποίο μας είναι εντελώς άγνωστο. Εκεί, στο υποσυνείδητο, βρίσκονται όλα τα στοιχεία που διαμορφώνουν την προσωπικότητά μας. Εάν λοιπόν κατορθώσουμε να διεισδύσουμε κάπως στον άγνωστο κόσμο του υποσυνειδήτου, θα μπορέσουμε να βελτιώσουμε πολλές συνθήκες της καθημερινής μας ζωής.

Η διείσδυση αυτή επιτυγχάνεται με την αυτοσυγκέντρωση. Αυτοσυγκέντρωση δεν είναι να κάθεται κάποιος ακίνητος σε ήρεμη κατάσταση και να βυθίζεται στο κενό. Με αυτό ο άνθρωπος δεν ωφελείται σε τίποτα.

Η αυτοσυγκέντρωση, όπως διδάσκεται από τους Ινδούς Διδασκάλους, είναι δύσκολη για τους ανθρώπους του Δυτικού πολιτισμού, οι οποίοι έχουν συνηθίσει σε εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής. Γι' αυτό ο Μαχάτμα Γκάντι, ως Ουράνιος Διδάσκαλος πλέον, έχει δώσει μια σειρά απλών αλλά πολύ αποτελεσματικών ασκήσεων, οι οποίες έχουν δημοσιευθεί στο βιβλίο «Αυτοσυγκέντρωση και Πνευματισμός» του Ομίλου «Το Θείον Φως».

Βασικές προϋποθέσεις για την επιτυχία των ασκήσεων αυτών, είναι η σωματική άσκηση, η λιτότητα στην τροφή και η αποφυγή τοξικών ουσιών. Επίσης, ο ασκούμενος πρέπει να αποφεύγει τις ανήθικες σκέψεις και πράξεις, τις υλικές επιθυμίες κ.λπ.

Ένας βασικός τομέας είναι ο έλεγχος της αναπνοής. Διότι η λειτουργία της αναπνοής δεν γίνεται μόνο για την τροφοδότηση του οργανισμού με οξυγόνο, αλλά έχει και άλλες μυστηριακές ιδιότητες, όπως την έλξη της παγκόσμιας πνοής, η οποία ζωογονεί τα πάντα και είναι γνωστή με την ονομασία «πράνα» ή «θείον ρεύμα».

Στην αυτοσυγκέντρωση μπορούν να χρησιμοποιούνται και κάποιες δυναμικές λέξεις. Διότι οι λέξεις δεν δηλώνουν απλώς κάποιες έννοιες, αλλά έχουν και τη δυνατότητα, με τις κατάλληλες δονήσεις του ήχου τους, να προκαλούν διάφορα αποτελέσματα, είτε προς το καλό είτε προς το κακό. Επάνω σ' αυτή τη δυνατότητα βασίζονται οι προσευχές, οι ευχές, οι κατάρες κ.λπ. Και η εκδήλωση αυτής της δυνατότητας είναι αποτελεσματική, μόνον όταν η εκφώνηση των αντίστοιχων λέξεων πηγάζει από τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου.

Όταν αρχίσει λειτουργεί κανονικά η αυτοσυγκέντρωση, ο ασκούμενος αισθάνεται ότι κάτι ασυνήθιστο συμβαίνει στην οντότητά του, διότι συνδέεται με τη θεία ενέργεια

και συντελείται βαθμιαία η εσωτερική του αναδημιουργία. Έτσι, μπορεί να λαμβάνει απαντήσεις από τον εσωτερικό του κόσμο σε όλες τις απορίες του.

Η αυτοσυγκέντρωση είναι αλληλένδετη και με τη φαντασία. Όχι όμως τη γνωστή αλλοπρόσαλλη φαντασία των ανθρώπων, αλλά την καλλιεργημένη φαντασία, η οποία εμβαθύνει στην ουσία των πραγμάτων.

Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι η αυτοσυγκέντρωση είναι ανωφελής. Όμως την αξία της θα την αντιληφθούν και θα την εκτιμήσουν μόνον εκείνοι που θα φθάσουν έστω και στα αρχικά στάδια των ασκήσεων.

Στα ανώτερα στάδια της αυτοσυγκέντρωσης υπάγονται η ενόραση, η μεταβίβαση της σκέψευς, η προφητεία και άλλες πνευματικές εκδηλώσεις. Αυτά όμως επιτυγχάνονται πολύ δύσκολα και δεν είναι απαραίτητα στους απλούς ανθρώπους.

Ευχαριστώ.

Βιβλιογραφία:

Ο Πνευματισμός και ο Σύγχρονος Άνθρωπος ISBN: 960-7874-07-2

www.dmakrygiannis.gr

www.divinelight.org.gr