

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Η Ομάδα Εσωτερικής Εργασίας στη Θεσσαλονίκη, καθιερώνει την πραγματοποίηση Μαραθωνίων Διαλογισμού σε τακτά χρονικά διαστήματα, που θα περιλαμβάνουν διαλογισμό διάρκειας 1-3 ωρών. Αυτοί συνήθως θα πραγματοποιούνται μετά τις προγραμματισμένες συναντήσεις.

Επίσης θα διοργανώνονται και Υπερμαραθώνιοι Διαλογισμού που θα πραγματοποιούνται σε σπίτι (μάλλον σε δικό μου που είναι ελεύθερο) και θα περιλαμβάνουν διαλογισμό διάρκειας 6-10 ωρών, χωρίς διακοπή (καθώς επίσης κατόπιν συμφωνίας, την εκτέλεση πολλών επαναλήψεων κάποιου τύπου Νοεράς Προσευχής).

Οι ασκούμενοι θα μπορούν να αποσύρονται σε κάποιο δωμάτιο, ή να κινούνται ελεύθερα για να ξεπιαστούν, καθώς και να καλύπτουν διάφορες ανάγκες, χωρίς όμως να διακόπτουν την άσκησή τους αλλά να την συνεχίζουν με αμείωτη ένταση. Η διατροφή θα περιλαμβάνει φρούτα και ξηρούς καρπούς.

Βασική άσκηση των Μαραθωνίων θα είναι η Συνειδητή Αναπνοή, που έχει παρατηρηθεί ότι δίνει τα καλύτερα αποτελέσματα, καθώς επίσης και η Ενατενιστική Προσευχή. Αυτονόητο είναι ότι όποιος κουραστεί ή έχει κάποια υποχρέωση μπορεί να αποχωρεί όποτε θέλει.

Ο τελικός, αλλά πολύ φιλόδοξος στόχος είναι, όσοι θέλουμε και μπορούμε, να εκπαιδευτούμε στο να μπαίνουμε σε κατάσταση βαθιού διαλογισμού και να παραμένουμε σε αυτόν για απεριόριστο χρονικό διάστημα, αποκτώντας έτσι υψηλό βαθμό ελέγχου επάνω στο ενεργειακό δυναμικό μας και στο επίπεδο της συνειδητότητάς μας.

Αυτού του είδους οι συναντήσεις εκτεταμένου διαλογισμού θα πραγματοποιούνται άσχετα με τον αριθμό των συμμετεχόντων, αρκεί να είναι παρόντα τουλάχιστον δύο άτομα και θα μπορούν να τους παρακολουθούν και όσοι δεν είναι τακτικά μέλη της ομάδας.

faethon33@yahoo.com

Θαλής