

## Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ



Δώσε όλη σου την προσοχή στο σήμερα και μη σε απασχολεί το αύριο

«Δεν μπορώ να προβλέψω το μέλλον γι' αυτό αφοσιώνομαι στο παρόν. Ο Θεός δεν μου έδωσε τη δυνατότητα να προβλέπω τι θα γίνει την επόμενη ημέρα».

Ο καλύτερος τρόπος για να δράσουμε αποτελεσματικά σήμερα είναι να ξεπεράσουμε την ψευδαίσθηση ότι μπορούμε να προβλέψουμε τι θα γίνει αύριο. Οι προβλέψεις μας για τις αυριανές συνέπειες των σημερινών μας πράξεων μάς εμποδίζουν να δώσουμε όλη την προσοχή μας, όλο μας το είναι, σε αυτά που πρέπει να κάνουμε σήμερα.

Ας θυμόμαστε ότι η άμεση σύνδεση μας με το παρόν είναι μια πνευματική άσκηση που γίνεται, με τον καιρό, συνήθεια. Μια συνήθεια που τρέφεται και δυναμώνει και μας προστατεύει από το να απεραντολογούμε για το μέλλον. Το συμπέρασμα είναι απλό: ζούμε στο σήμερα και όχι στο αύριο και όταν ζει κανείς στο παρόν δεν ανησυχεί για την επόμενη ημέρα που έτσι κι αλλιώς δεν μπορεί να την ελέγξει.

# ΗΧΟΣ ΚΑΙ ΤΣΑΚΡΑ

## ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

### ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΕ ΗΧΟΥΣ

Swami Nirvikalpananda  
Mahatma  
Anandajyoti

Σάββατο 28/05/2011, 10:00 – 14:00

#### Στο σεμινάριο περιλαμβάνονται:

Παρουσίαση των Mantra (ηχητική δόνηση) & Yantra (σύμβολο) & επιστημονικές έρευνες για την επίδραση τους στο σώμα, την πράνα, το νού.

Μελέτη της ψυχολογίας των τσάκρας.  
Τα χαρακτηριστικά των τσάκρας σε κατάσταση ισορροπίας, υπερλειτουργίας/υπολειτουργίας τους.

Καθαρισμός και εξισορρόπηση της ενέργειας με ήχους

Πρακτικές της Κουνταλίνι γιόγκα για την αφύπνιση της ενέργειας στα τσάκρας.

Εκμάθηση σωστής απαγγελίας μάντρα.

Ασκήσεις (ατομικές και ομαδικές) που επιφέρουν ηρεμία, συγκέντρωση και αναπτύσουν την ομαδική επίγνωση.



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ : <http://swaminirvikalpa.blogspot.com/>



# ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΑΡΧΙΖΕΙ ΜΕ YOGA ΣΤΟ ΠΗΛΙΟ 10-13 Ιουνίου 2011

*To Yoga Studio Marrousi*

*οργανώνει 3ήμερο του Αγίου Πνεύματος*

Ένα ανανεωτικό ξεκίνημα του Καλοκαιριού στη Τσαγκαράδα, Πηλίου στο 12 Months Luxury Resort, ένα μικρό χωριό 14 διαμερισμάτων που ατενίζουν τη θάλασσα του Αιγαίου μέσα από ένα πράσινο παράδεισο. Ελάτε να κάνουμε παρέα τα πρώτα μπάνια του Καλοκαιριού στην ξακουστή παραλία της Νταμούχαρης, όπου γυρίστηκε η ταινία Mamma Mia.

Τα προγράμματα **γιόγκα** θα γίνονται, αν το επιτρέπει ο καιρός στον υπαίθριο χώρο του γηπέδου τένις ή σε εσωτερική μεγάλη αίθουσα με άπλετο φυσικό φως. Στα προγράμματα περιλαμβάνονται τεχνικές για την ανάπτυξη της **έκτης αίσθησης** ή διαίσθησης που εκφράζεται μέσα από το Άγια Τσάκρα. Μέσω αυτής αποκτούμε μεγαλύτερη κατανόηση για τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας & ένα ανώτερο επίπεδο επίγνωσης. Η ικανότητα της διάκρισης & της αντίληψης οξύνονται. Το αποτέλεσμα είναι ο νους μας να αποκτήσει **ισχυρή θέληση** & να οδηγείται σε ιδιαίτερα σημαντικές αποφάσεις που τις κάνει πράξη με επιμονή, υπομονή & απόλυτη συγκέντρωση. Χωρίς την αφύπνιση του Άγια η ζωή μας είναι γεμάτη ανεκπλήρωτους στόχους που με το χρόνο σωρεύουν θυμό, οργή & συχνά οδηγούν σε κατάθλιψη. Αντί να αντιστεκόμαστε, να γκρινιάζουμε και να ασκούμε κριτική, αρχίζουμε να **ρέουμε αρμονικά** με τη ζωή, να τη χαιρόμαστε και να την κατανοούμε περισσότερο.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ : <http://swaminirvikalpa.blogspot.com/>

**Χάρι Ομ**

**Σουάμι Νιρβικάλπα** και η ομάδα του Yoga Studio Maroussi