

КАК ДА ПРЕВЪРНЕМ ОСЪЗНАТОТО ДИШАНЕ В ЕЖЕДНЕВНА ПРАКТИКА, И ДО КАКВО ВОДИ ТОВА?

Да превърна ОСЪЗНАТОТО дълбоко дишане в навик и ежедневен съюзник, това означава да се преобразувам отвътре, без принудителни усилия, за да прекъсна цикълът на автоматизъм в дишането и да придобия присъствие в живота, а не да живея живот по инерция. Осъзнатото дишане не е действие, към което следва да се прибягва в кризисен момент или при специални ритуали. Важното е да се създаде пряк път, невидима нишка, която може да се плете през деня, когато изпиташ дискомфорт, силна умора или енергетична недостатъчност, след изтощителен разговор или неприятни новини. Да си представим първият момент след пробуждането ни. Това е, когато нервната ни система задава енергетичен тон за целия ден. Още след като човек се почувства буден, лежи след съня си по гръб в леглото, при първата мисъл и първото чувство, нека да постави едната си ръка върху долната част на корема си и да направи 10 последователни бавни вдишвания, чувствайки как въздухът запълва пространството между пъпа и пояса. С всяко вдишване да си представя, че вдъхва чиста мека светлина, а с всяко издишване изпуска тежест, умора и плътност. Това е обикновена техника, но тя преобразява. Този утринен ритуал заема не повече от 2 минути, но той изменя честотата на тялото. Съвкупността от всички тук представени ритуали, ще създадат вибрационно поле, достатъчно силно, за да поддържа енергията на тялото дори и в най-сложните моменти от живота на човека.

Втора практика – използва се при преходите между

различни дейности или разговори с нови хора. Когато се превключва от една дейност в друга, от разговор по телефона, към работа в кухнята например. Настройката тогава поглъща най-силно жизнената ни енергия. При тази бързина, душата не успява да следва тялото. Затова, между дейностите трябва да се диша дълбоко. Спри се за две минути, седни или стой прав, вдишай за четири секунди, задръж дъхът си за седем секунди и тогава издишай за осем секунди, отброявайки си ги наум. Повтори това действие от три до пет пъти. В началото се почва с по-малкото, а след това вече и с по-дълбоко и по-продължителното дишане. Това успокоява сърцето, прояснява разума и възвръща равновесието на психиката. Не е нужно да се променя начина на живот. Нужно е да се научи човек да запълва празнините между стимулите, пространството между действието и реакцията. Именно в това пространство живее душата и колкото по-често се обръщаш към тази точка, толкова по-голямо е присъствието ѝ там. От това следва и по-високото ти енергийно ниво.

Трета практика– дишане по време на ходене. Ходенето се превърнало в нещо механично. Хората се движат с напрегнати плещи и бързи крачки. Когато се синхронизират крачките с дишането, тогава то се превръща в активна медитация. Четири крачки при вдишване и четири крачки при издишване. Ако решиш да измениш този модел, тогава четири крачки на вдишване, две крачки на пауза, четири крачки на издишване и две крачки на пауза. Така се забавя работата на ума и се укрепва тялото. Ще почувстваш как тялото укрепва, как краката ти стъпват по-стабилно на земята, разума става по-спокоен, а сърцето се разширява.

Четвърта практика– най-фината, най-незабележимата.

Това е дишане с вътрешна усмивка. Вибрацията на мълчаливата благодарност е една от чистите форми за духовна връзка. Вдишвайки в разгара на труден ден, си спомни за нещо, за което може да бъдеш благодарен. Това е жест за спомняне, което от своя страна е разход на енергия и когато издишваш, си позволи вътрешна усмивка да се сформира в теб. Не е нужно нищо да се обяснява. Това е интимна вибрация. Този не голям жест изменя вътрешната ти химия. Това увеличава честотата и света ще ти откликне.

Пета практика – преди сън легни по гръб. Постави едната си ръка на гърдите, а другата на корема, затвори очи. Вдъхваш бавно и дълбоко, а на издишване само изпускаш въздуха. Изпускайки въздуха, изпускаш и събитията от целия ден. Пусни и това, което не ти принадлежи. Избави се от повтарящи се мисли. Отпусни думите, които ти причиняват болка. Свали маските, които ти се е налагало да носиш. Осъзнатото дишане през ноща е времето за изчистване на полето, за да се разтворят емоционалните утайки, които се натрупват като невидим прах. Колкото по-леко заспиш, толкова по-дълбок и възстановяващ ще бъде сънят ти.

Шеста практика – осъзнато напомняне. Оставят се на видно място предмети или листчета, които да ти напомнят да дишаш осъзнато. Осъзнатото дишане не е самодостатъчно и за няколко дни. Ако искаш да имаш неизчерпаема енергия, силна интуиция и добро здраве не го изоставяй, а го практикувай докато ти стане неотложен навик.

Седма практика – водене на дневник за броя и времето на всяка една практика.

По Елена Блаватска