

נשימה



סטאר פואנטס, מי שהביאה את הידע של הקורנדרוס ממקסיקו אל המערב, אומרת שהכמות שאנחנו נושמים היא הכמות שבה אנחנו משתתפים בחיים. ניתן לראות את זה בעובדה הקיומית הפשוטה - כולנו נושמים יחד את אותו אוויר, מכניסים אל גופינו אנרגיה הכוללת את מה שהאדם לידנו לפני רגע שיחרר.

יש בנשימה עירוב, נתינה, קבלה ואיזון. נותנים לעולם את אותה הכמות של מה שקיבלנו ממנו, לאחר שעובד בתוכינו.

קחו נשימה עמוקה...

מלאו את הריאות, עמוק ומלא, באנרגיה הזמינה וחסרת המחיר שסביבנו, הכניסו, הרחיבו, מלאו ובאותו הגל הרפו ושחררו, הוציאו החוצה מתוכם.

יש משהו במושג "שחרור" שמתייחס ליותר, הרבה פעמים במדיטציה (או בכל סיטואציה אחרת) אנחנו מונחים להוציא את מה שכבר לא צריך, להרפות, עם זאת, באותה נשימה- יש משהו בשחרור שנותן חיים. עם הנשיפה, עם ההוצאה של האוויר- אנחנו מחיים, נותנים לרעיון, למושג, לאהבה- לכל מה שיש בתוכנו לצאת החוצה, להשתחרר – לצאת אל המרחב האנרגטי הגדול של החיים.

הכלא הגדול ביותר נמצא בתוכינו- אנו הראשונים שעוצרים את עצמנו, בתפיסת המודעות שלנו, במרדף אחרי הרצונות האין סופיים ומלחמה מול חוסר הסיפוק באשר הוא.

אם מדמיינים את השחרור, כמו בהרפיה נפלאה בתרגול יוגה מוצלח, מרגישים איך הנשימה מגיעה אל אותם מקומות מוגבלים וממוססת אותם, אט, אט וברכות, אנרגיה לבנה וחופשית מתפשטת וממלאה. לשחרר שווה ללתת לדבר להיות. לשחרר שווה לחיות.

צ'אקרת הגרון שלנו, הכחולה הנפלאה, מכילה בתוכה את המקום בו העבודה הזו מתרחשת. היא המקום שדרכו אנחנו מבטאים את עצמנו, שם המחשבות שלנו הופכות למילים ודרכו אנחנו נושמים, מכניסים אנרגיה ומשחררים אנרגיה.

גריד הנשימה הוא גריד נפלא.

ניתן להשתמש בו למטרות רבות, הוא יכול להשתתף בכל דבר. שימו אותו במקום בו אתם רוצים שתקרה פעילות, במקום בו תרצו לקחת חלק, או שאחרים ישתתפו איתכם יחד בעשייה או בחלום. צרפו אותו אליכם כשאתם רוצים לבטא את עצמכם, להעביר רעיון למימדים חיצוניים. זה גריד מנשים - רעיונות, אהבות... גריד מחייה. השתמשו בו גם אם פשוט קשה ועמוס- נשמו נשימה עמוקה ומשחררת.

ובכלל...

שחרור את מה שיש בכם- תנו לו לחיות.

אנחנו בני חורין. בני חורין.

תנשמו באהבה,
הומאיה.

אני מבקשת להודות למוריי ולמדריכיי באשר הם על תמיכתם ובהירות דרכם,
ולמאסטרים על נכונותם לשתף בידע שלהם, מזמנם ומהאנרגיה שלהם.

פורסם ב20 לאפריל 2005
ב www.activatemag.com