

Дихателно упражнение за подпомагане на развитието ни в духовността

Бележка от Росица Авела:

В началото на месец януари 2010 година ми бе зададен въпрос с молба да се даде Божествено Ръководство по него:

„Каква дихателна техника е най-добре и препоръчително от Божествена гледна точка да се използва за подпомагане на развитието ни в духовността, за усилване на протичащата Божествена енергия през чакрите, при условие че допълнително се работи за изчистването на кармата и се води правилен и праведен начин на живот?“.

На отправения въпрос отговори Великият Божествен Направляващ с описаното по-долу дихателно упражнение, като препоръча то да се изпълнява само на чисто място сред природата, когато сме високо във вибрацията и с максимално извисено съзнание. И преди да го започнем, да отправим призив към Силите на Светлината с молба за помощ и изричайки какво искаме да подпомогнем с извършването му.

А на 6 януари 2011 година Господ Алфа в своето Напътствие ни съобщи как да балансираме енергиите си – чрез благодарността, чрез труда и чрез храната, като единият вид храна бе праната във въздуха.

Господ Алфа указа, че е препоръчително да излезем навън от къщи и да направим това дихателно упражнение на зазоряване, точно преди изгрева на Слънцето, за да поемаме праната възможно най-пълно и добре, докато от все сърце, изпълнени с Божествена Любов, благодарим на Единния Отец. Тогава праната във въздуха се превръща в храна за всичките ни тела за цялото денонощие. Подпомагат се и слънчевото хранене, и процесите на трансформация в низшите тела, течащи при гледане на слънцето по време на изгрева, а и през цялото денонощие след това.

Описание на дихателното упражнение:

Исходна позиция – обърнати с лице на изток, изправен стоеж, краката леко разтворени, ръцете прибрани с дланите към тялото.

Ръцете се вдигат бавно, изпънати, странично нагоре до положението, в което сочат два без десет или буквата Y. Едновременно с това движение на ръцете нагоре, се вдишва през носа и след като ръцете останат разтворени над главата в позиция буква Y, с длани, сочещи една към друга, издишаме през устата. При вдишването се произнася наум „АМИН“.

Следва 3 пъти вдишване през носа и издишване през устата, ръцете остават горе в същото положение. При всяко от тези три вдишвания се произнася наум съответно:

Първо вдишване – „ТАКА“.

Второ вдишване – „ДА“.

Трето вдишване – „БЪДЕ“.

Последно – вдишваме през устата и изпънатите ръце продължават да се вдигат, докато връхчетата на пръстите се допрат над главата и наум се произнася „ОМ“. След това се издишва пак през устата, при което ръцете се спускат, изпънати в полукръг отстрани на тялото, и се навеждаме бавно надолу, докато връхчетата на пръстите на двете ръце се



съберат. В това положение, наведени към земята, изричаме по възможност на глас „Благодаря Ти, Господи!” с цялото чувство на Благодарност, което сме способни да отправим в този момент.

Накрая бавно се изправяме до изходна позиция.

Всичко това е един цикъл, който се повтаря седем пъти един след друг.

© Росица Авела

изтегли

към Работа в духовността

ЕДИНЕНИЕ

www.edinenie-vsemirno.net