



Dalia Beata Kasmauskaitė

Dalios Beatos užrašai



Leidykla Atkula
Vilnius, 2013

Autorės žodis

Ši mano knyga pirmoji – didele dalimi daugelio mano seminarų lankytojų nuopelnas – jų dėka gimė šios mintys, ji išleista jų prašymu. Kažkada, prieš kelerius metus, kai vedžiau seminarus viename dvasinio tobulėjimo centre Maskvoje, to centro knygyno darbuotojas pasakė – žmonės klausinėja jūsų knygų, kur jų galima įsigyti... Nustebau ir nusijuokiau.. Praėjus keliems metams, vedant seminarus Lietuvoje, ne vienas paklausdavo – kada pasirodys Jūsų knyga..? Buvo tiek daug paskatinimo, padrąsinimo, pritarimo iš aplinkos. Pagaliau knyga jūsų rankose..



Autoriaus padėka

Dėkoju visiems dvasiniams mokytojams ir tiems, kurie kažkada mane pastebėjo, padrąsino, nukreipė, pamokė, išaugino: Kvėpavimo mokytojui Dan Brule, Mokytojui legendai Leonardui Orui, Heikei Strombach, Sondrai Ray, Kvėpavimo centro Maskvoje įkūrėjai Liubai Bogdanovai, dvasinio integralaus tobulėjimo centro Maksvoje „Atviras pasaulis“ vadovams ir šio centro organizatorei Olgai Zacharovai.

Iš visos širdies Dėkoju mano seminarų lankytojams Lietuvoje ir užsienyje – nuostabiems, sąmoningiems žmonėms, kurių meilė ir palaikymas skleidžia mano sparnus.

Aš, iš šio žemiško kūno, noriu iš Sielos gelmės padėkoti savo Dvasiniam Mokytojui Babadžui iš Haidakhano.



Mano istorija



Su dvasinėmis praktikomis gyvenime susidūriau palyginti vėlai, iki tol spėjau pagyventi santuokoje, paauginau vaikus. Neturėdama nė mažiausio supratimo kokia tai praktika, užsirašiau į pirmą kvėpavimo sesiją. Kai į Lietuvą atvyko vienas iš *Kvėpavimo* mokslo pasaulyje pradininkų, mano pirmas Mokytojas, nuvykau į pirmą tokį savo gyvenime seminarą.

Čia ir prasidėjo tikroji Dalios Beatos istorija... Vykdamą į seminarą dar nežinojau, kad ateinančiais metais be galo pasikeisiu, pereisiu į absoliučiai naują gyvenimo kokybę, į mano organizmą tarsi bus įstatytas Ferrari variklis. Trisdešimt paprastu žmogumi nugyventi metai atrodoys tolimi...

Ką vežiausi su savimi į tą seminarą..? Vežiausi, ką turėjau gražiausio – tikrą nuoširdumą, beribį atvirumą, didžiulį norą mylėti. Vėliau dalyvavau daugelyje seminarų įvairiose šalyje, važiauvau pas žymiausius Mokytojus, bet tame pirmajame seminare įvyko milžiniškas virsmas – tai buvo pirmas iš dviejų (kitas įvyko mano Dvasinio Mokytojo, Mahaavataro, Dievo Šyvos inkarnacijos žemėje Babadži iš Haidakhano Ašrame Haidakhane), *atsivėrimų* mano sąmonėje. Mane palietė tikrasis mano AŠ, – taip tai pavadino mano Mokytojas. Sąmoningo



kvėpavimo metu tekanti Prana nuplovė, sutraukė svetimų programų klišes, sąmonėje iškilau autentiška, tikra, švytinti, stipri.

Šis dvasinis patyrimas, išgyvenimas įvyko seminaro metu vykusios kvėpavimo sesijos metu. Kvėpavimo sesiją man vedė ir šalia manęs sesijos metu buvo tokios kaip ir aš – nepatyrusios kvėpavimo praktikoje – merginos. Pasibaigus kvėpavimo sesijai, ramiai gulėjau, ir kaip tik tuomet manyje kažkas įvyko – tarytum iš viršaus, iš aukštybių kažkas kaip iš rankovės ištraukė mano gyvastį ir vietoje jos į mane įėjo kažkas, kas ėmė garsiai, per visą miško laukymę, kurioje vyko sesija, kvatototi. Negalėjau sustoti. Nei iki to, nei vėliau aš panašiai nesijuokiau. Tai nebuvo juokas, greičiau tai buvo panašus į griaustinio griausmą. Tas į mane įėjęs milžinas kvatojosi, – jis juokėsi iš visų aplinkui esančių – jūs nepastebėjote, kas ką tik įvyko, galvojate, kad čia guli tas pats žmogus, o tai jau visai kitas žmogus.



Kompiuteryje tarp senų įrašų radau asmeninius patyrimus, kai rašiau apie kvėpavimo praktiką tuomet, kai mokiausi jos. Buvome labai jauni ir tikėjome savimi. Vėliau atėjo momentas, kai Kvėpavimas ėmė tikėti manimi, mane veda ir tiki manimi lig šiol. Matyt todėl, kad atsidaviau jam iš sielos gelmių, kiek ją galėjau suvokti ir pajusti.

Taigi, mano pirmi aprašymai ir mintys, kas man yra *sąmoningas kvėpavimas*. *Sąmoningas kvėpavimas* giliai transformuoja mane daugelyje lygmenų. Jau pirmųjų *sąmoningo kvėpavimo* sesijų metu suvokiau, ko anksčiau net nenutuokiau savyje turinti ir kas ilgą laiką man trukdė. Tik sąmoningai kvėpuodama galėjau tai suprasti, o vėliau paleisti. Atsiradus manyje naujai erdvei, tik dėl *sąmoningo kvėpavimo* pirmą kartą išgyvenau daug gražiausių jausmų visam pasauliui ir sau. Svarbiausia, šie besitransformuojantys esmėje procesai gali tiesiog vykti, tereikia sąmoningai kvėpuoti. Manau, svarbu suprasti tikrąjį savo kvėpavimo sesijų motyvą. Rezultatas tada gali ateiti daug greičiau ir paprasčiau. Po dešimties pirmųjų asmeninių kvėpavimo sesijų pamačiau, kad gavau būtent tai, ko tada ieškojau. *Sąmoningas kvėpavimas* padėjo suvokti, kad visi



dalykai, kurių gyvenime labiausiai nenorėjau ir kuriems priešinausi, slėpė manyje didžiausią potencialią jėgą, kurią man duoti norėjo Dievas. Nes kai „išsileidau“ juos į savo gyvenimą, jie tapo tuo, kuo aš dabar ypatingai mėgaujuosi ir didžiuojuosi! Kiekvieną kartą, kai norite susigūžti ir įsitempti, patariu įkvėpti ir atsipalaiduoti: galbūt į jūsų gyvenimą ketina ateiti kažkas nuostabaus?! *Sąmoningas kvėpavimas* be galo nuostabus tuo, kad jei žmogus suklupo, jam tereikia vėl keltis ir bandyti. Kvėpavimo energijos tėkmė išlaisvina žmogų nuo susikurtų taisyklių, stereotipų ir apribojimų. Tereikia įkvėpti meilę ir eiti tolyn.

Kai šiomis dienomis pakvėpavau Universalią meilę, rytojaus dieną pergyvenau nuostabiausią dalyką. Visas pasaulis, gamta ir visa materija, žmonės, oras, vanduo, viskas, kas mus supa, man jautėsi kaip kosminis meilės Vandenykas, Dievo meilė emanacija – mus supanti begalybė meilės. Ar gali Dievas duoti žmogui dar daugiau? Vienas didžiausių ir švenčiausių dalykų, kurie atėjo į mano gyvenimą sąmoningai kvėpuojant, Meilės kaip gyvenimo tikslo, suvokimas. Ir vėliau kvėpavimo sesijų metu vis tiksliau ir giliau tai suvokiau. Kaip sesijų metu vis tiksliau ir giliau tai suvokiau. Kaip sesijų vedančioji įsitikinau, kad *sąmoningas kvėpavimas* žmogų veikia iškart, net pirmosiomis jo gyvenime *sąmoningo kvė-*



pavimo minutėmis. Labai įdomu tai, kad nesvarbu, ar kvėpuojantysis yra atviras ir nuoširdus, ar įsitempęs ir nepatiklus – kvėpavimas veikia. Tai tiesiog vyksta, nes sąmoningas kvėpavimas yra „...tiesus ir žaibiškas kelias į tai, kas yra gilesnė ir aukštesnioji mūsų pačių dalis“. Keičiantis žmogaus sąmonei ir energetikai, žmogus ir aplinka taip pat keičiasi. Vis daugiau harmonijos aplink mus jautėsi iškart po kvėpavimo sesijų. Labai įdomu buvo, kaip po sesijų kito mano santykis su žmonėmis. Jei kažkieno atžvilgiu buvo įtempta emocija, jaučiau jam švelnumą ir priėmiau žmogų, koks jis yra kaip visuma. Pajutau, kad įvairios galimybės dabar gali ateiti lengviau. Esu tikra, kad daug daugiau gali ateiti į kiekvieno gyvenimą. Geriausias būdas tai įgyvendinti – pastoviai sąmoningai kvėpuoti. *Sąmoningo kvėpavimo* dėka išgyvenau, o paskutiniu metu tos akimirkos vis dažnesnės, kad jaučiuosi kaip žmogus, kuris kiekvieną akimirką turi viską, ko jam tą akimirką reikia. Dėl to, ką patyriau, išgyvenau ir suvokiau praktikuodama sąmoningą kvėpavimą, esu tikra, kad *sąmoningas kvėpavimas* gali labai padėti kiekvienam tobulėti, keisti fiziniame, emociniame, psichologiniame, dvasiniame, t. y. visuose lygmenyse įvairiausiose gyvenimo srityse.

Vadinu save kvėpavimo Meistre... nes Kvėpavimas man – subtiliausias audinys, dieviška medžiaga, tėkmė,

srovė, upė, ir dar daug daug kas... Šį žodį – *Kvėpavimas* – dažnai rašau didžiąja raide, nes man tai yra Dievas žmoguje, kaip kažkada pasakė Svamis per į Krija Joga išventinimus.

Dar vadinu save žmogumi, kuris dirba su Kvėpavimu kaip energija. Man *Kvėpavimas* – energijos srovė, tekanti žmoguje, ir jei ją matai, kur ji teka, kur – ne, ir žinai, kaip nukreipti, kur lig tol netekėjo, tuomet ir įvyksta tai, ką žmonės kartais vadina stebuklais. Žmogaus kūno vietoje, kur kvėpavimo energija neteka, karaliauja įtampos, nėra gyvybės energijos ir sveikatos, ten vidinė ramybė uždengta, kūrybinės mintys neateina. Kvėpavimo energija atidaro duris išplėsdama sąmonę ir atverdama vidinę išmintį, pakylėdama link paties savęs – ramesnio, tyresnio, pakylėdama link pačios esmės – Sielos. Todėl sakoma, kad viena valanda kvėpavimo sesijos gali būti verta kelių žmogaus gyvenimų. Tai, ką mes per kelis gyvenimus stengiamės ir bandome suvokti ar išmokti, gali įvykti per vieną kvėpavimo sesiją.

Buvo mano gyvenime akimirku, kai norėjau palikti kvėpavimo Meistrės veiklą, bet *Gyvenimas* neleido visuomet atsiųsdamas išpūdingų „ženklų“. Dabar viskas vyksta tarsi savaime, manęs neklausus – kuriamos idėjos, ateina jas gebantys realizuoti žmonės.. Per keletą metų su seminarais apvažiuota kone visa Lietuva, pa-

buvota miestuose ir miesteliuose, kuriuose neteko būti..
Gauta tiek daug meilė iš visų dalyvavusių. Jums visiems
už tai labai dėkoju!

Kai keliolika sekundžių paklausiau kaip kvėpuoja vienas vyras ir pasakiau kelis žodžius apie jį, jis išpūtė akis ir išsigandęs pasakė: to niekas pasaulyje nežino, neįta tai galima sužinoti iš kvėpavimo. Klausydama įprasto žmogaus kvėpavimo, tarytum atidariau jas... Kvėpavimas man – burtininko lazdelė, kurią naudoju savo darbe. Nes toks mano darbas.

Dalios Beatos užrašai



Kaip vanduo, kuris geriant nuteka į jus, taip ir kvėpavimo energija tiesiog įteka. Todėl būkit atsakingi įkvėpdami sąmoningai. Įkvėpus esminį dalyką, susidėlioja visi šalutiniai. Kai pamatysite, kad jums trūksta kažko, prisiminkit, kad galima įkvėpti. Kai supykstat, įkvėpkit gerumo. Kai per daug skubat, įkvėpkite ramybės. Kai nusiviliate viskuo aplink, įkvėpkite tikėjimą Viešpačiu. Įkvėpkite kelis kartus, tai bus tarsi užpilti, užlieti save nuostabiausia energija, kuri gydo, gaivina, kaip balzamas plauna visą žmogų, fizines ir dvasines jo struktūras. Jei darysite tai kelias dienas, po truputį, švelniai, ramiai, pastebėsite, kad jūsų norai pildosi. Jūs pastebėsite savyje tą savybę, kuria vis daugiau ir daugiau save užpildote.

Kai mums kažkas duoda, ir mes dažnai dėkojame, dėkojame ir po to, tarsi nebegalime dėkoti. Tarsi dėkingumo banga atsitrenkia į mūsų komforto zoną. Į tas sienas, kurias žmogus turi savyje. Ir tuomet mes nebesame dėkingi už tai, ką gauname, to nebeamatome. Kai gęsta dėkingumas, iš karto gęsta ir šaltinis to, kad teka į mus. Todėl atgaivinkime dėkingumą, atsiverkime. Dėkingumas kviečia žengti link tos nematomos sienos, ir tarsi kažką reikia išplėsti savyje, tarsi kažką iškelti. Kai mes jaučiamės dėkingi, mes jaučiamės atviresni, didesni, pilnesni.

Jeigu mes sugebame būti dėkingi, mes iš karto tirpiname savo vidines sienas.

Žmogaus kvėpavimą matau kaip subtiliausią energiją, srūvančią per visą žmogų. Kvėpavime slypi visa informacija apie žmogaus gyvenimą. Galima nieko nežinoti apie žmogų, o įsiklausius į jo įprastą kvėpavimą sužinoti daugiau, nei žmogus būtų papasakojęs apie savo gyvenimą. Keičiant ir išlaisvinant kvėpavimą, mes keičiame savo gyvenimą.

Mes gyvename sociume, kuris kausto mus įvairiomis taisyklėmis. Kvėpavimo praktika „paima“ mus už pakarpos, pakelia, nupurto dulkes, iškrausto akmenis iš kišenių. Kvėpavimas tarsi kalnai, priartina mus prie žvaigždžių. Kvėpavimas mums yra tarsi Vaivorykštės tiltas link Viešpaties.

Kvėpavimas yra ašis ir pagrindas visų dvasinių praktikų, kurias lankėte, lankote ar lankysite. Visur svarbiausia ašis yra Kvėpavimas, nuo to priklauso būtent tos ar kitos dvasinės praktikos efektyvumas. Ši praktika yra tarsi gydymas atsipalaidavimu, kadangi liga ir atsipalaidavimas negali būti vienoje vietoje vienu metu. Šios kvėpavimo praktikos metu žmogus atsipalaiduoja labai giliai. Niekaip kitaip iš žmogaus neišimsime giliai nusėdusios įtampos, tik per kvėpavimą.

Kvėpavimas yra energijos tėkmė jumyse. Kiekviena mintis keičia kvėpavimo čiurkšlę, kuri teka. Minčių per dieną būna daug tūkstančių. Dienos bėgyje kvėpavimas brėžia kreivę kaip kardiogramą. Visos mintys daro įtaką kvėpavimui, nes yra nesąmoningas, jis tiesiog teka. Žmogus net nepastebi, kad jis kvėpuoja. Geriausiu atveju kvėpavimas suvokiamas kaip funkcija. Kai mintys dirgina kvėpavimą, su kiekvienu jo pokyčiu ateina įtampa, kurią žmogus kaupia kūne. Pabandykit vienodai ir laisvai kvėpuoti, kai jus peikia ir giria, kai sako – myliu ar nemyliu. Valdyti kvėpavimą reiškia valdyti didžiąją jėgą. Susikaupusi įtampa kaip akmenys užteršia upės vagą, padaro ją dumbliną, lėtą. Kai žmogus sako, kad jau yra sunku kvėpuoti, taip yra todėl, kad ant jo krūtinės jau tarsi uždėti sunkumų plokštė. Pabandykite užsidėti svorį (maišą bulvių) ant krūtinės. Kaip tada kvėpuosite? Lygiai taip veikia kvėpavimą krūtinėje susikaupusi įtampa. Kvėpavimas – Dieviškos energijos tėkmė, kurią žmogus nuspalvina savo mintimis, jausmais, ketinimais, o ji, būdama begalinės prigimties, turi galią išspinduliuoti visa tai į žmogaus gyvenimą.

Paskambinusi pažįstamai ir išgirdusi dėl galvos skausmo jos vos tariamus žodžius, užsukau aplankyti. Pamačiau pilką veidą, užmerktas akis, skarelę ant kaktos. Pasirodo, ją seniai kankina galvos skausmai, trunkantys laikas nuo laiko daug dienų iš eilės. Daromi įvairūs tyrimai, geriama vaistai. Šį kartą situacija paaštrėjusi. Sunku atsikelti, nėra apetito. Man padedant, ėmėme kartu daryti tam tikrus kvėpavimo pratimus. Situacija ėmė gerėti – akyse atsirado gyvybė, galvoje lengviau – tęsėme. Užtrukome gal 15 min. – jai pasidarė šviesiau akyse, nurimo skausmas širdies plote. Po kurio laiko galvos skausmas praėjo! Prieš tai visiškai be jėgų gulėjusi, dabar pakilo, išgėrėme arbatos. Kas vyko su šiuo žmogumi? Mano supratimu – milžiniška įtampa sutelkta prote. Mintys – kaip bus, kaip nebus, o kas jei.. besisukančios nuolat. Daug pastangų mintyse, nuo tų pastangų dar labiau įsitempia, ir todėl reikia dar daugiau pastangų išlaikyti. Uždaras ratas, kuriam sukantis mėnesiai, gyvybės tėkmė žmogaus viduje siaurėja kaip beužšalčioje upėje.

Įtampa – kur ji bebūtų – kūne, mintyse, energetiniuose kūnuose – reiškia sukaustytą gyvybę. O kas vyko to metu, kai mes darėme minėtus kvėpavimo pratimus, ko-

dėl taip greitai savijauta pagerėjo? Kvėpavimas – tekanti energija, ir ją kaip srovę tinkamai nukreipiant, buvo plaunama sutvenkta galvoje įtampa, kiekvienu įkvėpimu vis labiau atpalaiduojanti, t. y. atverianti kelią gyvybinės energijos tėkmei. Kvėpavimo metu tekanti energija skrodžia žmogų kiaurai, – ji atpalaiduoja fizinį kūną, mentalinį ir kitus žmogaus kūnus. Efektas pasiekiamas iš karto, čia ir dabar, nes kvėpavimas – tekanti Prana, ji tiesiai pasiekia gilius žmogaus sluoksnius.

Įkvėpavimo praktiką netinka žiūrėti banaliu, buitiniu žvilgsniu – „ateisiu, atsipalaiduosiu ir man bus gerai.“ Ši praktika – ne vaistai. Ji per daug Šventa, per daug didelė, per daug galinga. Ši praktika yra kvėpavimas Prana, ji atveria žmogų ir turi būti naudojama visų pirma tam, kad žmogus savo sąmone kiltų Dvasios link. Didžiausią naudą gaus žmogus, kuris yra atviras ir nuoširdus. Jei-gu žmogus ateina patikrinti praktikos ar patikrinti ma-nęs, tuomet jis negali gauti didžiosios naudos ir gėrio, kurį neša Kvėpavimas. Nes vietojo to, kad žmogus save laisvintų, praktikos metu jis stebės ką daro kiti, tikrins protu ar viskas yra gerai. Jis taip įpratęs gyvenime. Prisi-lietus Kvėpavimo energijai, atsiveria Širdis ir viskas, kas yra žmoguje. Kvėpavimas ir yra mes patys.. Kvėpavimas yra Dievas, tekantis ir gyvenantis mumyse. Todėl išlais-vindami savo kvėpavimą, išlaisvinsime kelią Viešpačiui savyje.

Kaip žmogus kvėpuoja – kvėpavimo modelis, iškvėpimo – įkvėpimo santykio gylis, lengvumas – sunkumas, trumpumas / ilgumas, kuria kūno vieta (krūtine ar pilvu) kvėpuojame ir dar daug kitų žmogaus kvėpavimo niuansų daro įtaka arba (dėl jo poveikio stiprumo net pasakyčiau) kuria žmogaus mintis, emocijas, savijautą, fizinę ir psichinę sveikatą, formuoja įsitikinimus, charakterį labiau, negu žmogus įsivaizduoja! Sąmoningai kvėpuojant, galima raminti negatyvias mintis, leidžiant kilti pozityvioms ir kuriančioms, gydyti skausmingas emocijas, atverti vidinės energijos šaltinį, atpalaiduoti susikaupusią įtampą, kuri galbūt jau ima reikštis psichosomatiniais susirgimais ir dar daugiau, galima tiesiog kurti save. Sąmoningas kvėpavimas – kvėpavimas Prana, dar vadinamas gyvybės energija. Pavadinkim tai Gyvybės kvėpavimu.



Įkvėpdami žmonės labai dažnai įsitempia – kai girdi jiems skirtus nemalonius žodžius, ar kai panirę į bauginančias mintis, ar kai jaučia fizinį skausmą kūne, ir dar dėl daugybės kitų priežasčių. Jei tai vyksta dažnai, nesąmoningai, formuojasi elgesio ir pasaulėžiūros modelis, šablonas. Įsitempdamas įkvėpimo metu žmogus tartum užsidaro nuo pasaulio, riboja savo kūrybinės energijos sklaidimąsi, iš dalie tiki savo jėgomis. Juk įkvėpimas – žmogaus žingsnis į pasaulį. Įkvėpimas – žmogaus poelgis, raiška, drąsa, tikėjimas savimi, Pasauliu, Viešpačiu. Įkvėpkite atverdami Širdį, įkvėpkite atpalaiduodami, atverdami savo krūtinę pasauliui. Padarykite tai kelis kartus ir stebėkite, kaip pradėsite jaustis, kokios kils emocijos. Drąsa, tikėjimas, pozityvumas? Ar tiesiog jausmas, kad viskas bus gerai? Tai yra drąsaus ir laisvo įkvėpimo rezultatas, taip kvėpuoja žmogus, kuris yra toks – drąsus ir laisvas. Ar kils baimė ir nenoras taip įkvėpti? Tuomet kviečiu susimąstyti – ši baimė kaip pasekmė kažko, kas slypi jumyse ir daro įtaką jūsų mintims, emocijoms, įsitikinimams, sprendimams. Jūs galite tai pakeisti, paleisti išmokę valdyti savo kvėpavimą. Taigi, koks Jūsų įkvėpimas?

Visi žinome – džiaugsmas kito laime priartina mūsų laimę, pavydas dėl kito laimės ar pasiekimų – atitolina tai nuo mūsų. Žmogus, generuodamas savyje tokią griauinančią emociją kaip pavydas, nesusimąsto, tikriausiai, nesuvokia vieno dalyko. Jei žmogus tai turi, vadina si, jis tai ugdė, vertino, tobulino, šlifavo, tai yra jo įdirbis. Todėl pavydėti – tarsi noras ateiti į svetimą sodą pavagiliauti, nenorint aukoti liko ir jėgų sodinti, puoselėti, laistyti, prižiūrėti. Žmonės mielai skaito žymių žmonių biografijas, bet mažai kas nori taip gyventi, kaip jie gyvena. Buda paaukojo karalystę ir išėjo ieškoti nušvitimo, L. Bethovenas kūrė kurčias. Paprastai tas sodininkas mielai dalinasi savo sodo vaisiais su kitais, jam smagu tuo dalintis, tam jis ir sodino sodą – dėl kitų. Taip pat – nėra „juodo“ ir „balto“ pavydo. Todėl, jei imsime daugiau nuoširdžiai džiaugtis kito žmogaus laime, pasiekimais, sėkme, pirmiausiai ir stipriausiai padėsime sau. Džiaugsmas kito sėkme priartina žmogui jo sėkmę, džiaugsmas kito laime – priartina jo paties laimę, džiaugsmas kito pasiekimais – priartina jo paties pasiekimus. Ir priešingai, pavydas tarsi apverčia žiūroną – visa, kas gera, nutolsta.

Jei „trūksta oro, sunku įkvėpti“ – reiškia tik viena – viduje jau yra nemažai įtampos, kuri kaip pasekmė yra šis diagnozuotas sveikatos sutrikimas. Jūs negalite įkvėpti, nes vidinė įtampa „suspaudžia“ jūsų kvėpavimą tarsi akmeninės uolos suspaudžia upės vagą. Kas suformuoja tokią įtampą? Mintys, įsitikinimai, tapę jūsų elgesio modeliais. Kadangi kūnas jau serga, gydykitės, kaip nurodo jus gydantis gydytojas. Tikrąją ligos priežastį galima pašalinti tik atpalaidavus įtampą, kuri ją sukėlė. Slegiančią įtampą žmogus bando atpalaiduoti įvairiai – alkoholiu, raminamaisiais, narkotikais ar kuo kitu. Kaip rodo mano praktika, niekas negali atpalaiduoti žmogaus taip giliai ir efektyviai, kaip kvėpavimo praktika. Tik kvėpavimo praktika, aišku, vedant patyrusiam specialistui, gali padėti atpalaiduoti žmoguje labai giliai glūdinčias įtampas. Mano praktikoje vyriškis, 25 metus kentėjęs nuo astmos, gėręs hormoninius vaistus, po 5–6 kvėpavimo terapijos užsiėmimų kardinaliai pagerino sveikatos būklę. Su įtampa širdies plote yra tas pats. Sulaikomos, „užspaudžiamos“ emocijos sukelia didžiulę įtampą krūtinės srityje, „uždeda“ tarsi akmenį „ant širdies“, ir ji, aišku, neatlaiko tokio spaudimo.

Prieš kelias dienas pas mane individualiai sesijai atėjo jauna moteris, kuri nepaisant labai jauno amžiaus, kenčia nuo išsėtinės sklerozės simptomų, užklupusių ją dar, kai ji mokėsi vidurinėje mokykloje. Kaip visuomet, pirmiausia paklausau jos kvėpavimo, vėliau vėdžiau individualią kvėpavimo sesiją. Ką pastebėjau jos kvėpavime, kokį gyvenimo modelį? Sužinojau, ką vėliau ji patvirtinimo, kad ji visiškai nemėgo žemės darbų, žemės kaip stichijos, buvo „atitrūkusi“ nuo žemės. Jos žemutiniai energetiniai centrai buvo silpni. Ir vėliau tai didžia dalimi nulėmė simptomą, vadinkim „atimtos kojos“. Moteris negalėjo jų valdyti. Ten netekėjo energija. Taip pat ji turėjo labai labai „minkštą“ gerutę širdelę, kurią ji labai ankstyvame amžiuje „aptvėrė“ įtampomis, kad jos niekas negalėtų užgauti. Ji perkėlė vidinės erdvės „svo-rio centrą“ į labai aktyvų protą ir norą „atitrūkti“ nuo žemės. Rezultatas – netekanti energija į kojas ir į širdį.



Dvasios keliai nuostabūs ir be galo išradingi. Vyras palydėjo žmoną į seminarą ir neplanavo jame dalyvauti. Bet kvėpavimo dvasia šįkart turėjo kitų planų. Vyras patyrė nuostabią sesiją, kurios metu, pasak jo, jis pamatė savo vidaus organus. Žmogus daug metų rūkė. Po sesijos, būdamas daugiau nei nustebęs, jis sakė kaip aš toliau gyvensiu, suprask rūkysiu, kai pamačiau visa tai. Pasukti tokiu kampu veidrodi, kad toliau įprastu būdu gyventi nebegalėtum, gali tik Dvasia.

Žmogus viską žino ir viską turi, ko jam reikia tam, kad galėtų siekti ko trokšta. Tačiau žmogus nesiekia, veikia visai ką kitą, nes baidosi nežinios. Jis vadovaujasi gyvenimo modeliu „nauja – pavojinga“, neina ten, kur nežinoma ir atrodo pavojinga. Jei žmogus tiesiog darytų ar tęstų tai, ką jis jau turi – idėją, mintį, žengtų naują žingsnį, jis išsiskleistų kaip žiedas ir patirtų saviraiškos džiaugsmą. Tačiau savimi nepasitikintis žmogus elgiasi atvirkščiai – grįžta į „saugią“ erdvę ir lieka ten. O ten nėra šviesos, įkvėpimo, ten nykuma, kuri persunkia, sustingdo. Vėliau ten atslenka nevilties ir nerimo šešėliai. Kai papasakojau tai žmogui, paklausiusi jo kvėpavimo, jis susimąstė, būtent taip ir yra mano gyvenime. Tokias štai istorijas man pasakoja kvėpavimas. Po kvėpavimo sesijos žmogus nustebusiomis akimis sako: žinote, nerimo neliko. Keista. O Ką daryti toliau?



I individualią sesiją atėjo mergina, kuri kenčia nuo bulimijos. Jos liga yra pasekmė nuolatinio nerimo, depresijos. Ji ilgai gyveno tik „proto išmatavime“. Jos kūne begalė įtampos. Neseniai, pasak jos, įtampos priepuolis užklupo naktį – surakino plaštakas, rankas. Buvo iškviesta greitoji pagalba. Kvėpavimo sesijos pradžioje užteko vos kelis kartus sukelti žiovulį, jos viduje erdvė prasiplėtė ir įtampa pylėsi iš jos kaip vandens perteklius iš indo. Baigiantis kvėpavimo sesijai, merginą užplūdo seniai nejausta ramybė, mintyse prasikalė pozityvumo daigai, kažkas visiškai naujo, ką protu buvo sunku suvokti. Žmogus tarsį grįžo namo – remontas padarytas. Protas nesupranta ir priešinasi, vėliau susitaiko – na gerai..., po kiek laiko – atsipalaiduoja ir eina ilsėtis naujoje erdvėje.



Kaip rodo patirtis, visa, kas žmogui daro įtaką – užfiksuota jo kvėpavime. Žmogui, kenčiančiam nuo nerimo, bronchinės astmos, kvėpavimo diagnostikos konsultacijos metu, atliekant individualiai parinktus kvėpavimo pratimus, savijauta po valandos trukmės konsultacijos pasikeitė kardinaliai.. Vietoje nerimo, prislėgtumo būsenos, negalėjimo įkvėpti – iš labai giliai plūstanti atsipalaidavimo energija, atsivėrusi vidinė šviesa, vidinė erdvė su didžiule ramybe, paprastumu, vidiniu džiaugsmu. Nerimą, depresinę būseną, bronchinę astmą, įvairias psichosomatines ligas sukelia įtampa, o žmogaus kvėpavimo energija – jeigu ją tinkamai nukreipsime, gali šias gilumines įtampas sumažinti, išvalyti, išplauti. Jokiomis kitomis priemonėmis ir būdais to negalima padaryti. Kvėpavimo energija pasiekia žmogaus struktūras labai giliai ir iškart. Kvėpavimo diagnostikos konsultacijų metu parenkami individualūs, atitinkantys žmogų ir situaciją, kvėpavimo pratimai, nukreipiantys energijos tėkmę žmogaus sistemoje reikiama linkme. Jos paskirtis atpalaiduoti įtampą, susikaupusią įvairiuose žmogaus sistemos sluoksniuose. Tai yra tai, ką atradau tyrinėdama sąmoningą kvėpavimą ir jo poveikį žmogui.



Įkvėpkite be pastangų, atsiverdami – kaip gėlė pražysta, iškvėpkite taip pat be pastangų, atsiduodami, kaip banga atsiduoda krantui. Įkvėpdami atsiverkite ateišančiai dienai, naujai savaitei, gyvenimui, iškvėpdami atsiduokite gyvenimo upei. Man žmogaus kvėpavimas – tarsi didžiulis energijos piltuvas, kurio vienas kraštas atverstas į dangaus begalybę, kitas – į vidinę žmogaus begalybę. Dažnai matau žmoguje, kad to „piltuvo“ viduje yra tarsi daug pertvarų, sienų, sienelių, kurios ir atskiria žmogų nuo vidinės tiesos pojūčio, nuo tikro savęs „viduje“, ir nuo Dieviškos Šviesos tėkmės „išorėje“..



Stebėkite ką veikiant jūsų kvėpavimas tampa laisvas ir nevaržomas. Ta veikla jums labai patinka, tampate labiau gyvybingas, jūs tarsi atsiveriate lyg susijungdami su kūrybos Šaltiniu, esančiu mumyse...

Būkite švelnūs ir kantrūs sau. Žmonės pripratę iš savęs reikalauti, save „muštruoti“, kaip tą arklį vyti save bogu. Sakytum, taip žmogus kažko siekia. Bet kiek kartų mačiau savo praktikoje, tai atneša labai didelę įtampą į žmogaus organizmą. O įtampa mus „uždaro“ pasauliui. Todėl prievartos prieš save rezultatas priešingas tam, kurio žmogus siekė.

Visi nesąmoningi ir nesuvokti modeliai, kuriais vadovaujamės gyvenime, taip pat ir tie, kurie žmogui žinomi, yra užfiksuoti mūsų kvėpavime. Juos galima „perskaityti“ keliolika sekundžių paklausius įprasto žmogaus kvėpavimo. Juos galima pakeisti, transformuoti naudojant kvėpavime esančią energiją. Žmogui tai būna didžiulis išlaisvinantis pokytis. Tiesą sakant, tyrinédama kvėpavimą paskutiniu metu atrandu, kad kvėpavimas „neša“ informaciją ne tik apie patį žmogų, bet ir apie kitus su juo susijusius žmones. Tarsi klausant žmogaus kvėpavimo atsiveria erdvė, kuris yra ne fizinė. Sakytumei, kad žmogaus kvėpavimas yra vartai į informaciją, į slapčiausius įrašus.

Manęs dažnai klausia kaip taisyklingai kvėpuoti. Visuomet sakau: aš negaliu atsakyti, kaip jums taisyklingai kvėpuoti, nes tai būtų tolygu nurodymui, kaip taisyklingai gyventi. Nes žmogus kvėpuoja taip, kaip jis gyvena, ir gyvena taip, kaip jis kvėpuoja. Kvėpavimas man – piešinys žmogaus gyvenimo, kurį jis nuolat kuria. Galiu patarti – kvėpuokite dažniau sąmoningai, jūsų gyvenimas taps labiau sąmoningas. Sąmoningai kvėpuodami padarysite kvėpavimą labiau laisvu, labiau laisvas tapsite jūs pats. Sąmoningo kvėpavimo dėka padarysite savo kvėpavimą labiau harmoningu – daugiau harmonijos skils iš jūsų visame kame. Iš tiesų reikia suvokti tik vieną dalyką: kvėpavimas žmoguje – energijos tėkmė, mumyse viską kurianti. Kai joje nėra žmogaus dėmesio, tuomet visas plūstantis išorinis pasaulis su garsais, programomis ir vidinis pasaulis su nesibaigiančiais įvairių minčių srautais daro įtaką šiai energijos tekmei ir per ją kuria žmogaus gyvenimą.. Kai žmogus įvaldo kvėpavimo techniką, jis ima valdyti šią begalinę, kuriančią energijos tėkmę.



Kartais būdama pas kirpėją, kai tiesiog sėdėjau ir laukiau vienos iš grožio procedūrų pabaigos, pajutau nenumaldomą norą pasiūlyti mane aptarnavusiam grožio meistriui tokį dalyką: pasakiau „jei jūs turite kažkokį aktualų jums klausimą, galbūt galėsiu jums atsakyti, jei leisite man paklausti jūsų kvėpavimo.“ Išgirdęs tai, grožio meistras nuleido akis ir tarė: „Taip, turiu labai aktualų man klausimą“. Pasiruošusi tuojau pat padėti, pasakiau: „Sakykite savo klausimą!“ Kirpėjas žiūrėdamas žemyn ištarė: „Štai mano batai. Nežinau ką dabar su jais daryti. Apsiaviau juos šiandien ir labai blogai dabar jaučiuosi. Ką man daryti? Man taip jie nepatinka“. Išgirdusi šį klausimą, pradžioje buvau, švelniai tariant, nustebusi. Kaip žmogus pasisiūlė atsakyti vos ne į hamletišką klausimą, o jo paprašė tiek mažai. Vis tik pagalvojau – kvėpavimas gali viską, ir garsiai pasakiau tapusiam šią akimirką jau mano klientu kirpėjui: sėskite, paklausysiu jūsų kvėpavimo. Ką išgirdau? Šis buitinis klausimas sąmonėje buvo nepaprastai sureikšmintas, sufokusuotas, sutvenktas. Pasakiusi – tiesiog kvėpuokite, lengvai ėmiausi liestu delnu nugaros ir krūtinės srityje, ir po minutės ar kitos paklausiau: kaip dabar jaučiatės? Atsakymas buvo: iš tiesų, kokia nesąmonė tas klausimas, kas čia su ma-

nimi atsitiko, kad taip pergyvenau dėl tų batų, tai visai juk nesvarbu ir ne tai svarbiausia!!! Sakytum žmogus „atsijungė“ nuo kažkokios programos, nurimo, sugrįžo pasitikėjimas savimi.. Vėliau mums išsikalbėjus paaiškėjo: jis pastebėjo TV reklamos programuojantį poveikį ir polinkį pasiduoti jos įtakai.

Ar jūs galite iškvėpti laisvai, ar jūsų kasdieninis, įprastas iškvėpimas gali „ištekėti“ netrukdomai? Ar galite laisvai, tarsi piltumėte vandenį į ąsotį, atsidusti? Jeigu ne, nevalingai sulaikydami iškvėpimą sulaikote savyje baimę, nerimą ar kitas negatyvias emocijas, jau tapusias įtampa fiziniame kūne (ir kituose energetiniuose kūnuose). O juk tai tari daiktai žmogaus namuose: ką jis laiko, nušviečia namus atitinkama spalva ir suteikia jiems atitinkamą kvapą.. Taip ir šiuo atveju – įtampos dariniai žmogaus vidiniam ir išoriniam pasauliui suteikia tokias pat spalvas, kokias turi savyje minėti įtampos dariniai. Todėl žmogaus, išgyvenančio nerimą, pasaulis įgauna pilkšvas spalvas, su visomis iš to sekančiomis pasekmėmis. Sąmoningai kvėpuojant išplaunami minėti įtampų dariniai ir žmogaus pasaulis nušvinta. Kokios spalvos jūsų pasaulis?



Perskaičiau straipsnį, kuriame rašoma apie nemigą, užklupusią dėl išgyvenimų įvairaus stiprumo gyvenimiškų situacijų. Nemigai gydyti skiriami raminantys vaistai, kurių dozės atitinkamai didinamos, nes mažesnės nebeveikia. Praktika rodo, kad tokiais ir panašiais atvejais taikant kvėpavimo terapiją (praeinant individualias sesijas, seminarus, išmokant žmogų naudoti kvėpavimo pratimus savarankiškai), nemiga, depresija, nerimas, panikos atakos, kitos depresinės būsenos praeina, išnyksta. Tai pastoviai patvirtina, įrodo mano praktika. Perduokite šią žinią, jei sutiksite kažką, kam nesimiega..



Prieš porą dienų vedžiau individualią kvėpavimo sesiją viename integralaus tobulėjimo centre Maskvoje. Visiškai atsitiktinai, laukdama manęs ateinant, prieš sesiją klientė pasidarė auros fotografiją. Ir dar kartą – jau po kvėpavimo sesijos. Nepaklausiau, kaip vadinasi šis auros fotografavimo metodas, tačiau Auros vaizdo skirtumas – pritrenkiantis. Jei nebūčiau buvusi abiejų fotografijų liudininkė, galbūt pagalvočiau, kad „pagražinta“, nes skiriasi neįtikėtinai.. Net pati auros fotografijos specialistė sakė nesitikėjusi, kad vaizdas tiek gali pasikeisti. Sakiusi, kad būna, pasikeičia nuo praktikų, bet kad šitiek! Dieviška Kvėpavimo galia.

Viena moteris po seminaro pasidalino išpūdžiais: Maniau, kad esu laisva ir kvėpuoju pakankamai gerai. Jūs priėjote ir uždėjote ranką man ant krūtinės, tuomet iškart pajutau, kas yra laisvė. Mane suėmė juokas iš to, ką vadinau laisve.

Tas pavyzdys rodo, kad žmogaus sąmonė yra siauresnė už jame slypinčią įtampą. Žmogus joje gyvena ir nesuvokia, kad joje gyvena. Atiteka kvėpavimo energija ir žmogus sako: Radau skausmą pakvėpavęs, radau akmenį, kurio anksčiau nebuvo.

Visa tai buvo, bet žmogus to negalėjo suvokti. Kvėpavimas išplečia žmogaus sąmonę, atveria visus jo pojūčius, ir tuomet slypinčią įtampą žmogus gali „paleisti“.



Svarbu prisiminti, kaip reikia naudoti kvėpavimo energiją. Kvėpavimo energija yra tarsi lazeris. Viena mergina, kurią konsultavau per „skype“, pasakojo, kad darė pratimus, apie kuriuos perskaitė knygoje, ir ėmė jaustis blogiau. Nesuvokdama to, ji sukėlė sau įtampą. Kvėpavimas yra galinga srovė, o ji elgėsi su ja neatsakingai. Kai mes kažką veikiame, tai stengiamės atlikti darbą kuo geriau, gali būti, kad taip mes dar labiau įsitempiam. Galinga srovė teka nežinia nei kur, nei kaip. Viskas baigiasi tuo, kad slypinčios mumyse įtampos dar padidėja. Žmogus ne tik kad negauna to gydymo, kurio tikėjosi, bet gauna dar daugiau įtampos. Todėl kai jūs naudosite kvėpavimo praktiką, labai svarbu, kad būtumėte minkšti ir labai švelnūs sau. Dėkit ne daugiau pastangų nei jų reikia, nes per daug pastangų atneša įtampą. Žmogus ir taip yra kupinas įtampų ir ateina į seminarus, kad juo jų išsivaduočiau. Čia gydoma atsipalaiduojant. Kad atsipalaiduotume, naudojama kvėpavimo praktika. Niekas kitas taip giliai ir natūraliai neatpalaiduoja kaip kvėpavimo energijos srovė. Todėl sesijos metu svarbu, kad jūs nenaudotumėte daugiau pastangų nei reikia. Nereikia kalti pleištu, norint kažko atsikratyti. Reikia tiesiog atsipalaiduoti. Sesijos metu jūs daug visko patirsite: įvairius po-

jūčius, emocijų, minčių. Kvėpavimo srovė tarsi nupučia dulkes nuo slėpinių vidinėje erdvėje. Visa tai kas buvo nusėdę, kas buvo sukaustyta, prilipę – ji pakelia. Todėl sesijos metu nebandykite ko nors sulaikyti. Tiesiog leiskite nešti jus kvėpavimo srovei. Kvėpavimo srovė išgriaus sienas ir pertvaras, kurias žmogus pastatė savo prote, emocijose, energetiniuose kūnuose. Būkite labai minkšti, jei pajaučiate, kad kažkur yra įtampa – nesipriešinkite jai, atsipalaiduokite. Tai yra darbas energijų lygyje, kuris atpalaiduoja fizinį ir visus energetinius kūnus. Kuo didesnis žmogaus sąmoningumas, tuo geriau jis gali valdyti tą srovę. Nesitapatinkite su kylančiais vaizdiniais. Nepergyvenkite, ką jų nėra. Jūs esate daugiau nei visi tie dalykai. Jūs esate kažkas kitas. Ir sesijos metu tą pamatote. Žmogus tarsi gyvena slėnyje, ir tekanti kvėpavimo energija jį pakelia virš kalnų. Žmogus pamato, kad pasaulis yra daug platesnis už tą slėnį, kuriame jis gyvena. Jis sužino, kas yra iš tiesų. Sąmonė pakylėjama. Kai žmogus grįžta į realybę, jis būna pasikeitęs. Jis niekada negriš toks pat. Jis atsineša Dievišką meilę, išmintį. Jam atsidaro užakę energijos kanalai ir susijungia su Dieviškaisiais. Žmogus ima labai greitai augti savo dvasia.

Jei gyvenime vadovaujatės protu, jis nuveda jus į aklavietę. Tik protas nuveda į aklavietę, į pilkumą, į neviltį, į nykumą, į depresiją. Kai žmogus vadovaujasi vien protu, dažnai sociume jis turi viską: šeimą, sveikus vaikus, pats yra sveikas, bet pilnas NEVILTIES. Žmogus atskirtas nuo širdies. Gyvenimas protu yra ne tas kelias... tai kelias su ženklų „Aklavietė“. Tą sakau iš praktikos, stebėdama žmones, kurie ateina pas mane į sesiją. Kvėpavimo energija žmones grąžina į save. Jei atsiduosite ir leisite jai tai padaryti.

Neužmiegate, nes dėmesys koncentruotas mintyse. Mintys sukasi ir sukasi, nežinote, ar teisingai elgiatės, nes nesate savyje, savo širdyje. Nėra to tikrumo, nes esate ne toje vietoje, kurioje turėtumėte būti. Tuomet nėra ir dvasinės ramybės. Ir visa tai surišta viena virvele.



Suvokite, seminarai yra ne tam, kad jūs juose gyventumėte. Gyvenate ne dėl seminarų, o seminarai skirti jūsų gyvenimui. Jie yra, kad jūs galėtumėte eiti į kitą kokybę savo gyvenime. Dvasinius raumenis kaupiate, kad būtumėte vientisi su savimi, aplinka ir pasauliu. Todėl lašas po lašo diekite savo vertybes.

Mes būnam nesąmoningi ir nežinome, kad esam nesąmoningi. Kaip vaikas yra murzinas, ir nežino, kad jis murzinas. Esam nelaisvi ir nežinom to. Kvėpavimo sesija yra vartai. Kai jūs skrendate lėktuvu, jums pasako, jūsų laipinimo vartų numeris yra toks, ir jūs einate link tų vartų, prie jų randate lėktuvą, kuris nuskraidins jus į pažadėtąją žemę. Kvėpavimo sesija yra vartai į laisvę, į visa tai ko trokštate. Kvėpavimo sesija yra kažkas panašaus, tai yra vartais, kuriuos pasiekti nepaprasta. Prasibrauti pro tai, kas gąsdina, pro mintis, emocijas nepaprasta, nes jos atrodo tokios tikros. Ką reikia daryti? Reikia nesitapatinti, nereaguoti ir nepamiršti vėl ir vėl įkvėpti. Kokios mintys kiltų: aš noriu – nenoriu, galiu – negaliu, visa tai patinka – nepatinka, nesitapatinkit su jomis. Į sesiją jūs ateinate apsivalyti, apsišvarinti, tad neišsigąškite ir nereaguokite į tas dulkes, kurias pakelia kvėpavimo srovė. Jos kyla, kad sustabdytų jus, pagriebtų ir neleistų jūsų prie išėjimo. Nestokit į tą kovą, jums reikia išeiti kuo greičiau. Ką jūs begalvotumėte apie save sesijos metu – tiesiog įkvėpkite. Jums tereikia leisti būti nešamiems kvėpavimo srovės. Briskite į kvėpavimo srovę per pojūčius, per daug nedėdami pastangų. Kai jūs stengiatės, jus lengviau išstumti, išmesti iš proceso.

Nesistenkite pramušti vietos kuri yra įsitempusi. Neužsiimkite išvarymu. Ta vieta labiausiai nori paglostymų ir meilės. Į procesą įeiname jausdami energijos tėkmę. Jauskite kur siauriau, kur plačiau teka, kur iš viso neprateka. Būnam labai švelnūs toje vietoje, kur energija neprateka.

Kažkokį savo gyvenimo įvykį ar jums svarbią dieną tarsi laikote suspaudę savyje. Įsivaizduokite ją kaip taurę su gėrimu. Mes gėrimą seniai išgėrėme ir patyrėme jo skonį. Taurė dabar tuščia. Kam mes kaupiam tas taurės? Atiduokite, perleiskite tą tarą Viešpačiui. Jis laukia. Atiduokim tai, kas įvyko, o Viešpats nori vėl pripildyti taurę ir duoti ją kitiems. Jei turėsite sąmoningumo pasakyti sau: aš atiduotu tuščią taurę, geriu kitą gurkšnį, tuomet nesunkiai pasieksite ir praeisite pro tuos vartus, prie kurių stovite.



Pažiūrėkim į kvėpavimą, kitu rakursu. Tarsi į Lietuvą iš paukščio skrydžio. Pažiūrėkime į kvėpavimą visiškai kitaip, erdvės kalba. Kviečiu atrasti kitą požiūrio kampą. Upė nuolat teka ir teka, ji nuolat juda. Juk sakoma, kiek daug vandens nutekėjo nuo to ar ano įvykio. Įsivaizduokime kvėpavimo energiją kaip upę, kuri teka mumyse, nuo to momento, kai mes išnyrėme į šį pasaulį. Pažvelkite į savo upę tarsi iš paukščio skrydžio, pamatykite tą upę. Pajaukite, kaip ji teka, jūsų kūnas juda. Žvelkite bešališkų žvilgsniu, į tai, kas teka jumoje, pajauskite. Norėdami jausti savo kvėpavimo srovę, galite uždėti rankas ant kūno, ties Saulės rezginiu, kitą – krūtinės. Atraskite, išugdykite savyje savybę matyti vidinę judesį – kvėpavimo tėkmę. Ir kai jaučiate ją, nestabdote, leidžiame jai tekėti visiškai netrukdomai. Nestatome, neribojame jai krantų, nenustatom jos gylio, pločio, tarsi ridenasi kažkas mūsų kūnu ir mūsų kūnas tik atkartoja tai, kas teka. Kai banga ridenasi pakrantės smėliu, akmenukais, banga liečia ten esantį reljefą, atkartodama jo formą. Kūnas lai atsiveria kvėpavimo tėkmei. Nenagrinėjame protu kvėpavimo upės, nieko su ja nedarome, mes tik leidžiame jai laisvai tekėti per mus. Leiskite kūnui priimti tą įkvėpimą, tokį koks jis yra. Su kiekvienu įkvėpimu kūnas



atsiveria vis giliau, priimdamas tĕkmę. Ten, kur jaučiate kažkokią įtampą, galbūt viršutinėje krūtinės dalyje, būkite kantrūs, leiskite kūnui ten atsiverti, nieko nedarykite su tuo, leiskite įkvėpimui paliesti anksčiau buvusią uždarytą erdvę. Jauskite, kad kiekvienas vėlesnis įkvėpimas vis daugiau ir daugiau atveria kūną. Būtina išlikti sąmoningam, nes atsiveria didelė vidinė erdvė, jūs atsipalaiduojate. Žmogui įprasta būti atsipalaidavusiam ir nesąmoningam. Tačiau sesijos metu kvėpuojame atsipalaidavę ir sąmoningi. Kvėpavimas – kaip kosminis vėjas, jis pučia visur, ne tik šitame kūne. Ir net dabar nesvarbu, kur yra tos įtampos – krūtinėje, ar pakaušyje, kvėpavimas susieja mus su viskuo. Jaučiame, kaip kūnas atsiveria įkvėpimui. Kūnas kaip jūra atsiveria, kai laivas ją skrodžia, banga apgobia laivą. Jūsų kūnas yra ta jūra ir įkvėpimas yra laivas.



Kažkur perskaičiau frazę, kad yra žmonės, kurie kažką veikia būdami tarsi nuo Dievo. Nuo Dievo gydytojas ar mokytojas. Ir yra tokių kurie daro „neduok Dieve“. Neduok Dieve gydytojas, neduok Dieve mokytojas. Tai yra dvi priešingybės: nuo Dievo ir neduok Dieve. Labai didelė žmonių dalis yra kažkur per vidurį. Tie, apie kuriuos sakoma „nuo Dievo“, yra žmonės, kurie daro tai, ko gyvenimas iš jų nori. Tie, kurių raiška gyvenime „neduok Dieve“, yra žmonės, darantys ne tai, ko iš jų tikisi gyvenimas. Kiekvienas žmogus žemėje turi savo pareigą, misiją. Jis turi daryti kažką, kas būtų nuo Dievo ir jo siela kalbėtų garsiai. Dažnai siela būna nustumama, paslepiama giliai, uždaroma, kad pats žmogus negalėtų jos girdėti ir tada būna neduok Dieve. Visai neseniai buvau pas odontologą ir pas automechaniką. Jie abu – odontologas ir automechanikas – darė vieną judesį. Jis paėmė ploną guminę pirštinę, išpūtė ją ir užsimovė ant rankos. Tie žmonės, kurie veikia nuo Dievo, jie atsiveria Dievui kaip ta pirštinė rankai, ir Dievo ranka per juos veikia. Jų sielos laisvai kalba. Kai pirštinė yra sulipusi, jos niekas negali užsimauti. Ir niekas tos pirštinės neišpučia giliai ir niekas negali atverti tos pirštinės (žmogaus) taip giliai, kaip kvėpavimo praktika. Tai yra atsipalaidavimo prak-



tika. Žodis atsipalaidavimas mums skamba banaliai. Mes nesuvokiam tos gilios, šventos jo prasmės. Kiekviename žmoguje yra Dievo ranka. Kaip atrasti tą kryptį būti nuo Dievo? Kai mes darom, kas mums gyvename skirta – mes jaučiamės labiau gyvi, mums auga sparnai. Kai mes tolstam nuo savo pašaukimo, mes mažai turim nori gyventi. Ieškokite veiklos, kuri jus daro labiau gyvus, ieškokit ir veikite. Tai, ką jūs darot su įkvėpimu ir entuziazmu – yra nuo Dievo. Kiekvienas mes esame tarsi Viešpaties instrumentas. Dažnai būna, kad mes nenaudojam tų stygų ar klavišų, kurie yra mumyse. Ir kai mes jų nenaudojam, nekuriam muzikos, kuriai kurti esam skirti, mes esame „neduok Dieve“. Pajauskite, kokia muzika per jus teka, koks jūs esate instrumentas, koks jūs esate audinys, kokia jūs spalva, jūs tikrai žinot. Kai mes darom tai, kas yra nuo Dievo, kas yra mūsų sielos kalva, tekanti per šitas rankas, per akis, per visur, kai mes darom tai, nereiškia, kad būtinai esame tobuli. Tačiau džiaugsmo pasauliui atnešame daug daugiau.



Būna, kad tas, kas nori kažko iš gyvenimo, nėra tas tikras žmogus. Tas noras kyla iš kažkokio įrašo, kuris yra įspaustas žmogui. Vartydama senus užrašus, prisimniau vienos moters norą. Ji norėjo gauti labai pigų bilietą. Ji prašė: „Viešpatie, duok man labai pigų bilietą.“ Jai neatėjo į galvą, kad galbūt reikia turėti daugiau pajamų tam bilietui. Taigi tas noras gauti pigesnę bilietą nebuvo iš jos širdies, iš jos sielos, jis nebuvo tikras. Jis buvo netikras, dėl to, kad ji jautėsi neturinti pinigų tam bilietui... Galbūt kai mes būname iščiose, mama galvoja „o varge, ir vėl kūdikis.“ Taip pagalvoja ir įspaudžia tą emociją. Kuo didesnė emocija įsprausta į mūsų sistemą, tuo didesnę įtaką jaučiame gyvenime. Ir mūsų norai, kurie galvojam, yra mūsų noras, kyla iš tokio lygmens. Gyvenimas yra dieviška srovė, tekanti per žmogų. Ten, kur ji yra stabdoma, suspaudžiama, kur jai kliudo tekėti įvairūs emociiniai įrašai, ten iškreipiama gyvenimo srovė, iš ten ateina tie netikri norai, kurie sukelia mums skausmą.



Kaip sužinoti, ko gyvenimas iš tavęs nori? Vieni žmonės tai žino nuo vaikystės, nuo trijų metų. Jie daro ir nieko neklauso. Daro tik tai, ir tai yra nuostabu. Gali būti, kad ta gyvenimo srovė veržiasi iš jų labai stipriai kad ir kokios bebūtų aplinkybės, jie eina savo keliu. Jų gyvenimo srovė yra stipresnė už įspaudus ir įrašus, kurie tam žmogui daro įtaką. Tie įrašai būna silpnesni, kai aplinka būna labai harmoningam tėvai, šeima labai palaikantys ir mylintys. Būna, kad tie įspaudai ir įrašai labai gilūs, migruojantys, klaidinantys. Tie įrašai yra tarsi trukdžiai suvokti, ko gyvenimas nori iš mūsų. Žiūrint kiek tų trukdžių pristatyta mūsų sistemoje, kokia mūsų karma, kaip mes gimėm, kaip mes atėjom, tą mes atsinešėm. Juk kai mes darom tai, ko gyvenimas nori iš mūsų, mes patiriam didžiausią džiaugsmą. Įkvėpavimas ir entuziazmas daro mus labiau gyvus. Mes ištiesiam sparnus ir tampam gyvesni. Tai yra būtent tai, ko nori iš mūsų gyvenimas.

Kiekvienas mes gimėm su kažkoku komplektu savybių, kurias turime. Vienas yra linksmas ir greitas, kitas švelnus, stiprus. Jūs puikia žinote tas savybes, surašykite jas. Prirašykite jų kuo daugiau. Aišku, rašyti nesinori. Bet būtent rašytis žodis yra šios praktikos esmė. Aš surašiau, tarsi priverčiau tą, kuris priešinosi. Net bloga buvo kaip nesinorėjo rašyti. Kažkas labai trukdė man suvokti, kokias savybes turiu. Surašykite dvidešimt mažiausiai, kokias savybes turite. Į kitą grafą surašykite taip pat ne mažiau dvidešimt dalykų, kuriuos jums patinka veikti, kuriuos norisi daryti. Nuo paprastų iki didelių, nebūtinai kaip profesiją, tiesiog veiklą. Taigi mes turim vieną grafą savybių, o kitą grafą veiklų, kurios patinka. Ir dabar sujunkite juos vieną su kitu. Su tomis savybėmis, kurias jūs turite, jūs galite daryti tai, kas jums patinka. Kvėpavimo energija sužadina žmogaus intuiciją, atskleidžia slypinčius talentus, tampame sąmoningesni.



Gyvenimo upė, gyvenimo vibracija tekėdama sukelia mumyse rezonansą. Būna, kad gyvenimo srovė nuo mūsų kažką nuneša, o mes bėgam iš paskos, griebiam norėdami sulaikyti, kad ji to kažko nenuneštų. Arba mums gyvenimas kažką duoda, o mes atstumiam taip ir nesuvokdami, nei ką mums duoda, nei ką nuneša. Sakoma, kad kai į Europą atvežė bulvę iš Amerikos, žmonės valgė ne gumbus, bet jos žiedų vaisius, ir nusprendė, kad ji nuodinga. Taip ir mes nežinome ką reikia su tuo daryti, kas nori ateiti naujas į mūsų gyvenimus. Žmogus kupinas baimių. Arba būna, kad žinome, ką reikia daryti, bet pritrūksta drąsos veikti. Žmogus tuomet nepasitiki savimi, gyvenimu. Jeigu eini teisinga kryptimi ir niekieno neklausai, pasitiki savimi, tiki tuo ką darai, gali nueiti toli. Gyvenimas yra tarsi jausti jo judesimą, išliekant atsipalaidavusiu ir sąmoningu, – koku tampame po kvėpavimo praktikų. Kai mes rezonuojam su gyvenimu, pradedam nujausti, ko gyvenimas iš mūsų nori.



Kad ir ką jūs praktikuojate, kokios tai būtų praktikos – po kvėpavimo sesijų jūs visa tai darysite daug geriau, nes atversite savo vidinės erdvės gelmes. Kartą į sesiją atėjo labai skeptiškai nusiteikusi jogos mokytoja. Tai, ką ji patyrė sesijos metu, ją šokiravo ir tarsi pakeitė. Jogos užsiėmimus, kuriuos ji vedė po dalyvavimo kvėpavimo sesijos, ji darė giliau, plačiau, galingiau. Kaip žmonės senovėje kirto miškus ir taip didino dirbamosios žemės plotus, taip sąmoningai kvėpuodami mes didiname savo sąmonės plotą. Žmogui, turinčiam siauresnę sąmonę, be galo sunku suvokti, kad yra dar kažkas, ko jis nežino, kad jis gali būti dar kažkuo nei įsivaizduoja esąs dabar. Žmogus yra begalinis, jo sąmonė yra begalinė. Sąmoningu kvėpavimu tarsi atveriamė duris į savo vidinės erdvės kambarius, kuriuose dar niekada nesame buvę. Jeigu sesijos metu žmogui traukia ranka mėšlungis, fiziologiniame lygyje tai įvyko dėl hyperventiliacijos. Medikai patartų tikriausiai pakvėpuoti į plastikinį maišelį (t. y. pakvėpuoti prikvėpuotu oru, kuriame gausu anglies dvideginio), kad minėti pojūčiai nyslūgtų. Sąmoningo kvėpavimo požiūriu įtampa mėšlungio sutrauktoje rankoje rodo, kad kvėpavimo energijai mažai vietos užkištoje žmogaus vidinėje erdvėje. Atitekėjo energijos srautas

į mažytį kambarėlį ir jam nebėra kur dėtis. Klausant medikų patarimų, žmogui reikėtų kvėpuoti anglies dvideginiu, t. y. dar sumažinti savo norus, dar labiau save suvaržyti. Sąmoningo kvėpavimo metu žmogui siūloma atsipalaiduoti, nurimti ir – mažyčio kambarėlio sienos griūva. Galingas kvėpavimo energijos srautas išstumia sienas, kurios buvo tarsi įkalinusios jį. Gimęs kūdikis, sakoma, išsigąsta savo rankų. Jis dar nesuvokia, kad tai yra jo rankas, nes jo sąmonė yra begalinė. Paskui jis tarsi įgrūdamas į naro kostiumą ir saistomais visokiais sociumo sukurtais apribojimais. Kvėpavimo energija prasega tą kostiumą ir padeda žmogui pradėti išsilaisvinti. Turėdami daug didesnę vidinę erdvę, jūs būsite gyvybingesni, imlesni, energingi. Sakoma: „dabar prie mano išminties duotų man jaunystę, tai aš daug padaryčiau, žinočiau kur eiti ir ką veikti.“ Naudodami kvėpavimo praktiką, galite jaunystėje įgyti išminties. Sąmoningai kvėpuodami jūs galite išskleisti save kaip žiedą. Tik kartais žmogui tai nebūna paprasta, nes jis tapatina save su tam tikrai gyvenimo šablonais (archetipais).



Nors aš ne gydytoja, bet pastaruoju metu susiduriu su tokiomis ligomis, apie kurių egzistavimą nenutuokiau. Viena mergina, kurią aš konsultuoju, serga plaučių emfizema. Tai toks sveikatos sutrikimas, kai jauti įtampą viduje, jausmas, tarsi esi prarijęs kamuolį. Kai žmogus gyvena tik protu ir negirdi savo širdies, viduje nuolat kyla ir kyla įtampa. Kaip jos atsikratyti? Sukasi minčių malūnas, sutrinka kvėpavimas, žmogus vėl ir vėl nuo kiekvienos minties įsitempia. Minėta mergina gyveno kaip uždaramė rate apmąstymuose, tarsi stumdydama prote šachmatų figūrėles, tai ir atnešė didžiulę įtampą.



Turėjau mokinių. Vienas vaikiną atvažiavo iš kitos šalies toks pasipūtes, galvodamas viską išmanąs. Kai jam parodžiau, kokių modelių jis laikosi, jam nusviro rankos. Kai manai, kad yra viena, o pasirodo, kad yra visai kita, reikia būti sąmoningu, kad ne tik suvoktum, bet ir priimtum, susitaikytum su naujai atrastomis savo savybėmis, ir svarbiausia, eitum tiesiog paleisdamas jas.



Kartai moterys sako: „Po kelių sesijų mano vyras tapo geresnis“. Iš tiesų, vyras nebuvo blogas ar piktas, tiesiog jame buvo daug baimės. Viename kaip lazdos gale būna baimė, kitame – agresija. Kai kvėpavimo srovė nuplovė baimę, žmoguje atsiskleidė tai, koks jis iš tiesų yra. Arba vyras sako: „Ačiū Dievui. Jūs tik eikite ir kvėpuokite.“ Moteris atsipalaiduoja, tampa sąmoningesnė, ramesnė, taikesnė, labiau mylinti, moteriškumas atsiskleidžia kaip žiedas.



Kiekviena mintis atitinkamai keičia mūsų kvėpavimo ritmiką. Išsigandę kvėpavimą sulaikome patys to nenujausdami. Mūsų kvėpavimo ritmas kaip širdies plakimas gali būti pavaizduotas panašiai kaip kardiogramos kreivė. Mes įpratę suktis kaip voverė rate, kenčiame, bet neskiriame laiko bandymams suvokti savo būsenas ir jų priežastis.



Šalutiniai pojūčiai, emocijos ir kiti reiškiniai, patiriami kvėpavimo sesijos metu, nėra nei tikslas nei rezultatas. Juos jaučiame kvėpavimo tėkmei atskleidžiant mus. Per seminarus, kartais žmonės laukia, jog ateisiu, kažką jiems įdėsiu ar įpūsiu. Kvėpavimo energija visuomet neša savyje labai daug, tačiau ne visada žmogus būna pasirengęs priimti nešamas dovanas. Juk kai mūsų gyvenime turi įvykti kažkoks svarbus įvykis, mes iš anksto tam kruopščiai ruošiamės. Todėl ir eidami į kvėpavimo sesiją, ir tikėdamiesi jos metu pergyventi, patirti stebuklą – ruoškitės sesijai. Prieš sesiją kelias dienas daugiau nei visuomet skirkite laiko maldai, meditacijai ar kitai dvasinei praktikai, t. y. būkite pasiruošę, apvalę savo vidinę erdvę jau prieš tai. Tuomet jūs sesijos metu eisite toliau, giliau.



Sesijos rezultatas nebūtinai pasireiškia sesijos metu. Jis gali pasireikšti po kelių dienų ar net savaitių. Sesijos metu sužadinti dvasios augimo procesai tęsiasi ir po sesijos. Nestabdykite jų. Dabar viskas atrodo vienaip, o po kiek laiko gali atrodyti kitaip. Jeigu po sesijos grįžus namo po kažkiek laiko Jums atrodys lyg viskas nusiūgo, ir kas atėjo gero, sumažėjo, arba kad jūs grįžote į prieš tai buvusią savijautą, tai netiesa. Jūs niekada nebegrįžtate į pirminę būseną. Jūs esate jau labai praturtėję, nes sesijos metu išgyvenote ir praleidote per savo kūną Dieviškos meilės srautą.



Kasdien daryti kvėpavimo pratimus, kuriuos jums parodau, yra labai gerai. Bet tai nereiškia, kad jūs turite juos daryti visą likusį gyvenimą. Čia nėra nei taisyklių, nei specialios programos. Eikit savo keliais, ieškokit, kvėpavimo sesijos yra tam, kad jums padėtų atsiverti pasauliui. Kad nuimtumėte tuos didžiausius akmenis, užgulčius kelią energijos tėkmei, tikslinga nuosekliai dalyvauti keliose sesijose. Labai gerai būtų dalyvauti dešimtyje kvėpavimo sesijų – išklaustyti ciklą.



Žmogus, būna, įkvėpia, ir dar įkvėpia, ir taip eina per gyvenimą aktyvuodamas įkvėpimą, bet pamiršdamas apie paleidimą. Įkvėpimas yra veiksmas. Įkvėpdamas žmogus yra aktyvus. Tai yra vyriška energija. O iškvėpimas yra moteriška energija. Iškvėpdamas žmogus paleidžia ir atsiduoda tėkmei. Moteriška energija yra tekanti, priimanti, nesipriešinanti, su viskuo sutinkanti. Ji yra tarsi upė, tekantis vanduo. Pristatyk daug kampų, bet ji lanksčiai apketės juos aplink. Tiesiog tekės. Upė viską, ką įmesi, priims ir nusineš. Apeigų metu plukdomė vainikus, metame rožių žiedlapius, šventus pelenus, miestas išleidžia nuotekas. Upė viską priima ir nuneša, nuplukdo. Moteriška energija, jei moteryje ji reiškia harmoningai – jai padeda gyvenime būti laiminga moterimi. Moteriškumas yra tekėjimas. Taigi iškvėpti tolygu atsidusti. Dažnai matau, kad moteris yra aktyvi, ji daug dirba, veržiasi aktyviai dalyvauti. Paklausiusi tokios moters kvėpavimo ritmo, girdžiu, kad ji tik įkvėpia, įkvėpia, o iškvėpimą sulaiko, arba užspaudžia. Su tuo įkvėpimu joje aktyvuota vyriškoji pusė. Trumpas, tarsi užspaustas iškvėpimas reiškia, kad gyvenimo tėkme joje užtvenkta. Įkvėpiu ir sulaikau daugiau nei paimam – pamirštam. Kai jūs kvėpuojate, stebėkite savo kvėpavimo ritmą. Kar-

tais iškvėpti yra sunku, kūnas neklauso mūsų, tuomet iškvėpkite tardami garsą AAAAAAAA arba niūniuodami. Ko negalit išsakyti, niūniuokite. Vyras dažnai niūniuoja, kai viduje yra piktas, nes nėra pratę išlieti emocijų. Kvėpavimo sesijos metu praverkite duris energijos tėkmei, tuomet gyvenimo tėkmė jums atneš naujų galimybių, atsipalaidavimą, atvirumą, nekaups nuosėdų ir dumblo jūsų vidinėje erdvėje. Nuosėdos ir dumblas mūsų vidinėje erdvėje kaupiasi, kai mums trūksta takumo. Atiduoti yra lygiai taip pat malonu, kaip ir gauti. Žmonėms gyvenant sociume, nuolat norisi kažką gauti, o atiduoti yra nesaugu, baisu, gal pačiam pritrūks. Nesąmoningai mes esame pilni tokių minčių. Kai atsipalaiduojame, pamatome, kad duoti yra labai gera ir malonu. Šiuo veiksmu atirišame daug mazgų, kuriuos surišome ne per vieną savo gyvenimą. Tas, kuris atiduoda, dar daugiau gauna. Žinomis taip pat reikia dalytis. Jeigu gailite atiduoti savo žinių, tai negaunate naujų ar aukštesnių žinių srauto.



Sesijos metu stebėkite, kad jūsų iškvėpimas būtų takus. Jei reikia, iškvėpkite su garsu. Įtampa jumyse yra tarsi laiptai, kuriais jūsų iškvėpimas nubilda kaip kietas kamuolys. Laiptus jums reikia paversti malonia čiurožykla. Išlyginti įtampą padeda garsas, kurį išleidžiate iškvėpdami. Sesijos metu būdami sąmoningi, stebėkite iškvėpimą. Kartais būna, kad iškvėpimą tempiam it kokią gumą ir niekaip nepaleidžiam. Iškvėpimas turi būti paleidžiantis. Toks iškvėpimas tarsi atidaro duris į vidinėje erdvėje esančias erdves. Kaip filme rodo – karalių rūmuose atsidaro durys ir įeiname į menę, joje vėl atidaro ir įeiname į kitą menę ir taip be pabaigos. Neturite likti pirmoje menėje, turite eiti gilyn. Taip jūs atveriate save energijos tėkmei. Energijos tėkmė turi išplauti susikaupusį purvą ir dumblą. Nekontroliuokite, pasitikėkite. Kaip medis paleidžia lapą rudenį, kaip mes paleidžiam aivarą į dangų. Laiškas nepasieks adresato, jei neatgniaušime pirštų paleisdami jį į pašto dėžutę, lygiai taip pat paleiskite savo iškvėpimą. Sugebėjimas paleisti yra didžiulė dovana, didžiulė pamoka ir didžiulis gėris.

Žinau tokį paprastą dalyką – geriau yra permokėti (tai nereiškia permokėti dešimt ar penkiasdešimt kartų) nei likti skolingam. Visur ir visame kame. Visada geriau duoti truputį daugiau, bet kad neliktų skolos. Todėl pradėkit sąmoningai visur apsimokėti ir jokių būdu ne mažiau, nei paslauga ar darbas kainuoja. Palikit nors mažą pinigėlį arbatpinigių. Tai nereiškia, kad pasiūlius nuolaidą, reikia jos atsisakyti. Bet nestokime kaulyti nuolaidos. Iškaulytos nuolaidos ir nepriemokos grįžta mums delspinigiais ir palūkanomis. Kai nuolat paliksime nors po tiek, kiek galime, pamatysime, kad pasaulis mums atrodys teisingesnis.



Apie kvėpavimą kitu žvilgsniu



Mes kvėpuojame visą gyvenimą ir tartum gyvename oro vandenyne. Kvėpuoti yra taip kasdieniška ir paprasčia. Kvėpuojame ir nepastebime, kad kvėpuojam ir visiškai nesuvokiam, kaip kvėpuojam. Sunku suvokti jėgą ir energiją, kuri glūdi mums įkvepiant ir iškvepiant. Apie kvėpavime slypinčią galią kalba absoliuti dauguma dvasinių mokymų ir net šiuolaikinė medicina.

Kartais žmogaus kvėpavimas būna panašus į kelionę automobiliu, kurio stiklus padengė pakuotės purvas, ir vairuotojas blogai mato kelią. Toks automobilis dažnai su kažkuo susiduria, vairuotojas akiai bando keisti kryptį, bet susidūrimai kartojasi. Laikui bėgant, žmogus automobilyje vis labiau įsitempia, su baime laukia naujų smūgių ir jaučiasi vis didesne auka šioje situacijoje. Vairuotojas tokiam automobilyje – žmogus gyvenime, purvas ant stiklų – negatyvių pergyvenimų ir emocijų, kurias jis patyrė, pergyveno nuo pat gimimo, nuosėdos. Jos liko pasąmonėje ir dabar trukdo aiškiai matyti ir suvokti gyvenimo kryptį ir tikslus. Kaip tai vyksta?

Išgyvenant bet kurią emociją, kvėpavimą keičia ritmą, intensyvumą, amplitudę. Tai yra skirtingas emocijas atitinka skirtingos išraiškos kvėpavimas. Pergyvenant labai stiprias emocijas, kvėpavimas dažnai nutrūks-

ta (mums „užgniaužia“ kvapą dėl baimės, pykčio ir t. t.). Vaizdžiai tariant, šie pergyvenimai tarsi „įsirašo“ į žmogaus kvėpavimą ir gali ilgam pasilikti mums apie tai nežinant arba jau nebeatsimenant. Taip susiformuoja mūsų kvėpavimo įpročiai, o jų skleidžiama atitinkamos kokybės vibracija visą laiką veikia mūsų sąmonę, ir suformuoja atitinkamas reakcijas, veiksmus, motyvus, sprendimus. Taip žmogaus sąmonėje tarsi pastatomas kreivas veidrodis, trukdantis realiai suprasti ir suvokti save, kitus žmones ir supantį pasaulį. Jeigu pergyvendami negatyvias emocijas ne sustabdome kvėpavimą, o sugebame sutelkti į jį dėmesį ir lygiai, stabiliai kvėpuoti, negatyvūs emociniai pergyvenimai bus išplauti kvėpavimo energijos ir nepadarys mums žalos.

Žmonėms seniai tapo įprasta rūpintis fizinio kūno higiena – praustis duše, valyti dantis, keisti rūbus. Šiuolaikinė medicina jau pripažįsta, kad egzistuoja žmogaus energetinis kūnas. Kaip žmonės rūpinasi savo energetinio kūno švara? Gyvendami moderniaame pasaulyje, žmonės labai greitai nuvargsta nuo didelės emocinės įtampos. Jie stengiasi nuo jos išsilaisvinti dažniausiai vartodami alkoholį, rūkalus, raminamuosius vaistus. Tai sukelia laikiną atsipalaidavimą, bet iš tikrųjų dar daugiau užteršia organizmą nuodais. Suprantama – žmonės jaučia emocinę įtampą ir skausmą, todėl ieško

būdų išsilaisvinti.

Sąmoningas kvėpavimas, arba kvėpavimas energija – tarsi tyras vanduo fiziniam ir energetiniam kūnui, kuris savo srautu plauna, švarina, gydo, atpalaiduoja ir atgailina jį. Tada žmogui tarsi atsiveria durys į vidinę erdvę, kurioje viename kambaryje yra pasitikėjimas savimi, kitame autentiškumas ir unikalumas. Sąmoningo kvėpavimo praktika – tiesus kelias prie jūsų įgimtų talentų. Juos turime kiekvienas, bet dažnai jie negali harmoningai ir laisvai reikštis dėl vidinių apribojimų, kuriuos sukūrė negatyvios emocijos, artimųjų meilės trūkumas. Kvėpuojant sąmoningai, šis skausmingas sluoksnis nuplaukiamas įkvepiamos energijos srautu ir yra ištirpdomas.

Kvėpavimo praktikomis mes galime savyje sustiprinti, labiau išreikšti ar harmonizuoti turimas savybes. Apie harmonijos pojūtį po kvėpavimo sesijų kalba absoliuti dauguma žmonių po kvėpavimo sesijos. Grožis, harmonija, gebėjimas kurti (muziką, meną, grožį, gyvenimą) ir dar daugiau talentų duota KIEKVIENAM. Kaip dažnai visa tai dėl pergyventų negatyvių emocijų poveikio pasidengia abejingumu, pykčiu pasauliui ir sau. Bet įkvepiama energija yra galinga ir potencialiai geba labai daug ką pakeisti žmoguje, išlaisvinti nuo skausmo ir harmonizuoti jos vidines ir išorines struktūras.

Kvėpavimo praktikos metu būtina kvėpuoti be pau-

zių, nuosekliai ir intensyviau nei įprasta. Žmogus turi visą laiką išlikti sąmoningas, t. y. sutelkęs dėmesį į kvėpavimo procesą. Pašalinės mintys, o tuo labiau „minčių malūnas“, neturėtų blaškyti jo dėmesio. Trečias svarbus dalykas – žmogus turi būti atsipalaidavęs. Praktikos metu žmogus turi į nieką nereaguoti, niekam nesipriešinti, niekam – kas vyks aplink jį ir kas vyksta jo vidinėje erdvėje.

Pirmos sesijos būna įspūdingiausios – žmogus patiria įvairiausių pojūčių: fizinius, emocinius. Žmogus kvėpavimo tėkme tarsi išplauna, išvalo savo vidinę erdvę. Atėidamas į kitas sesijas, jis laukia tų pačių pojūčių. Dėmesys todėl sutelkiamas mintyse. Žmogus laukia ir laukia, bet augti, reikia eiti į sesiją tarytum pirmą kartą – nieko nežinant, nieko nesitikint. Žadinam kvėpavimo tėkmę, sutelkiam dėmesį, atsipalaiduojam ir nesustojam, nesipriešinam, nereaguojam. Kvėpuoti sesijos metu – tarsi gerti gyvą energiją, dievišką nektarą, gerti gyvybės vandenį. Kaip pasakose: yra gyvas ir negyvas vanduo. Žmoguje teka gyvas vanduo nuo pirmos jo gyvenimo akimirkos. Bet jis teka tarsi tuščiai. Tarsi mažas vaikas, sėdintis prie spausdinimo mašinėlės, visiškai nesąmoningai rašo ką nori, ir tai, ką jis rašo, yra mūsų gyvenimas. Ir nesupranta vėliau, kodėl turi tokį tekstą. Nes ta spausdinimo mašinėlė yra jūsų kvėpavimas, fiksuojantis kiekvieną

jūsų mintį.

Viskas, kas vyks sesijos metu, yra tarsi žvilgsnis į padidintos raiškos veidrodį. Svarbiausia būti sąžiningam sau. Nebūtina pasakoti visam pasauliui, bet su savimi likti sąžiningu yra labai svarbu. Jūs kvėpuodami galite galvoti: „Viešpatie, aš nesijaučiu dėkingas nė už ką, bet aš noriu pažadinti savyje tą jausmą, pakviesti tą jausmą į save, noriu, kad jis būtų manyje. Nežinau, kaip tai padaryti, todėl leidžiu sau įkvėpti dėkingumą“.

Gyvenime būna situacijų, kurios parodo, kad mums trūksta kažkokios savybės, atskleidžia mūsų neigiamas savybes. Įvairiose situacijose, nekomfortiškoje, svarbiausia išlikti sąžiningu pačiam sau. Jei mes suvokiame ir įvertiname, ko mums trūksta – mes galime naudodami sąmoningo kvėpavimo praktiką pakviesti į save tą savybę, kurios mums trūksta, tą energiją, kuria norime pasipildyti. Galite save papildyti kantrybe, harmonija, tyrumu, jeigu sąžiningai suvoksite, kad tokių savybių trūksta. Sutelkę dėmesį, įkvėpiame tą energiją, kokią norime turėti. Pasakome savo vidinėje erdvėje – aš įkvėpiu harmoniją, aš įkvėpiu ramybę. Būkime tikslūs pasirinkdami žodį ar savybę, kokia norime save pildyti. Nes kvėpavimo tėkmė atneš būtent tai, ką jūs įvardinsite. Jeigu būsite nesąžiningi ir įkvėpsit ne tai, ko jums reikia, kvėpavimo srovė jums gali atnešti tai, ko jums nereikia.

Naudodami šią praktiką, galite pajusti, kad niekas nepasikeitė. Todėl būkite jautrūs, atsipalaidavę. Suvokite, kad yra priežastis, dėl kurios jums geidžiamos savybės trūksta. Gali būti, kad jūsų geidžiama savybė sutiks pasipriešinimą vidinėje erdvėje. Todėl labai subtiliai atsiverkite tuo metu, kai įkvepiate. Nereaguokite ir nesipriešinkite tam kas vyksta. Nepamirškite būti sąmoningi. Viena mano klientė pasakojo, kad ji pasiskaitė knygų ir ėmė daryti kvėpavimo pratimus savarankiškai, bet pajuto, kad sau pakenkė, įtampos ne sumažėjo, o padidėjo. Kvėpavimas – labai subtili energija, kaip smilkalų pėdsakas. Kvėpavimo energija teka žmoguje ir pasiekia labai gilius jo struktūros sluoksnius, tarsi rakštį ištraukia įsisenėjusias įtampas. Turite būti sąžiningi ir atsakingi naudodami sąmoningo kvėpavimo praktiką.

Dabar apie tai, kaip naudoti namie šią praktiką. Sakoma, kad namie galima valandą kvėpuoti tik po dešimties sesijų. Po dešimties sesijų praktikuojantis žmogus yra sąmoningesnis, jo vidinė erdvė yra išvalyti nuo didžiausių įtampų ir stambiausių „akmenų“. Kol žmogus neturi tokios praktikos, galima daryti šiuos pratimus:

Pirmas pratimas – „dvidešimt sujungtų įkvėpimų“. Kvėpuojame per nosį, nosies nugarėle, be pauzių:

- Trumpai įkvepiame-iškvepiame keturis kartus;

- Vieną kartą įkvepiame-iškvepiame ilgai.

Šį pratimą nenustodami kartojame keturis kartus, iš viso – įkvepiame-iškvepiame dvidešimt kartų.

Pratimą tinka daryti ryte, nes jis aktyvuoja. Kvėpavimo greitis ir gylis yra individualus kiekvienam žmogui. Jei įkvėpus dvidešimt kartų pajusite svaigulį, palaukite pusę minutės, ir svaigulys išsisklaidys. Pratimą taip pat galite daryti gulėdami lovoje atsibudę. Daryti geriau po truputį ir periodiškai.

Antras pratimas – lygus, ramus, be pauzių (įkvėpimas ir iškvėpimas be pertraukos) kvėpavimas per nosį. Šį pratimą rekomenduoju daryti vakare prieš miegą. Jo trukmė – 5-8 minutės. Kvėpuokite nosies nugarėle, orą tarsi geriam, traukiam.

Atodūsis. Kai stebėsite savo kvėpavimą, darysite pratimus ar tiesiog po sesijos pajusite įtampą, tarsi gerklėje kažkas įstrigo – atsiduskite. Labai svarbu, kad atodūsis būtų laisvas, tarsi paleidžiantis. Kaip aitvarą iš rankų, kaip paukštį iš delnų paleidžiate į laisvę, taip atsiduskite. Kai jaučiat, kad kažkas kyla jūsų viduje – atsiduskite. Kodėl žmonės supykę niūniuoja? Su garsu išeina vidinė įtampa. Jūs taip pat galite niūniuoti, tik jau suvokdami kodėl taip darote. Atsidusę pajusite daugiau laisvės ir

harmonijos savo vidinėje erdvėje. Kasdienybės įtampos neguls akmenimis ant jūsų pečių, krūtinės ar galvos.

Žiovilys. Praverskite burną ir pabandykite atpalaiduoti žandikaulio raumenis. „Atkabinkite“ savo žandikaulį tarsi langinę. Žandikaulio raumuo yra labai stiprus, tarsi gelžbetonio dangtis, užspaudžiantis visa tai, į ką esame „įsikabinę“: situacijos, įsitikinimus, principus, gyvenimą. Atpalaidavus žandikaulio raumenis, gali imti žiovilys. Žiovaukite. Žiovilys tarsi išmeta mumyse susikaupusius akmenis. Mėgaukitės žioviliumi it šuniukai ir pajusite palengvėjimą.

Mums įprasta įkvėpti tarsi griebti, griebti, griebti... čia ir dabar... kuo daugiau. Tuomet žmogus skundžiasi, kad jam trūksta oro. Prieš įkvepiant juk reikia nepamiršti iškvėpti. Įsivaizduokite sandėlį, pilną daiktų, ir atvežė jų dar... Nebetelpa. Reikia sandėlį ištuštinti ir jame atsiras vietos naujiems daiktams. Todėl jei ketinate įkvėpti iš naujo, pirmiausia giliai iškvėpkite, tarsi atiduokite tai, ką turite. Kai jums trūksta oro, iškvėpkite laisvai, lėtai, giliai.

Manęs klausia, ar galima sesijose dalyvauti žmonėms, jeigu juos kankina nerimas, baimės, miego sutrikimai, vartojami raminamieji vaistai. Ar nepablogės žmogaus būseną. Atsakau, kad kvėpavimo praktika – ne vaistai,

o gili dvasinė praktika, skirta savivokai, sąmoningumui ugdyti. Tik pats žmogus gali nuspręsti ko jis nori ar siekia eidamas į kvėpavimo seminarus. Jeigu žmogui svarbu keisti save, savo mintis, nuostatas, gyvenimo modelius, kuriais vadovaudamasis jis pasiekė tokią būseną, kvėpavimo praktika gali jam padėti.

Žinodami, kad paklausiusi žmogui įprasto kvėpavimo ritmo galiu daug ką pasakyti apie jo gyvenimą, manęs dažnai prašo: „labai prašau, pasakykite ką nors ir apie mane!“. Tą patį galite jūs patys. Įsiklausykite, kaip kvėpuojate (dažnumas, ilgumas, iškvėpimo ir įkvėpimo santykis) tik atsibudę, laimingi, pavargę, pavalgę arba alkani. Pamatysite, kaip keičiasi jūsų kvėpavimo tėkmė. Sužinoti apie save daugiau nei žinote dabar. Kvėpavimas yra jūsų esybės atspindys. Mes gal esame susikūrę įvaizdį, kuris labai tolimas nuo tikrosios mūsų prigimties.

Į kvėpavimo seminarus ateina žmonės tikėdamiesi daugybės dalykų. Štai keletas jų:

„išsivalyti“, „pakylėti save“, „paleisti nuoskaudas“, „surasti save“, „nusiramino“, „stiprybės“, „vidinės ramybės“, „susitvarkyti chaosą savo viduje“, „pašalinti nerimą“, „būti taikoje su savimi“, „pažinti save“, taip pat – „nes jaučiuosi išsekusi“, „ieškau harmonijos“, „kad pašalinti užimus galvoje“, „dėl sveikatos“.

Ka žmonės man parašo



Žmonės man rašo ir pasakoja apie tai, ką jie patiria kvėpavimo sesijų metu ar po jų, kaip keičiasi jie patys ir jų gyvenimas. Pateikiu mažą dalį išpūdžių iš seminarų. Išpūdžiai yra autentiški, ir skaitydami juos tarsi galite matyti, kaip plaka atvira širdis.



„**P**askutiniu metu aš vis stabdau savo mintis, stabdau savo veiksmus, ir taip nebesu tuo, kas aš esu. Kvėpavimo sesijos pradžioje aš pasakiau sau – aš noriu suprasti save. Sesijos metu dingo laikas, kuris yra ir mus visus visą laiką spaudžia, dingo erdvė, kurioje mes esam, liko tik iš kažkur kartais atklystantis Jūsų balsas be galo švelnus, be galo jautriai einantis, sujungiantis šitą iliuzijų pasaulį su tuo, kuo mes iš tiesų esame. Aš labai daug verkiau šį kartą. Nors aš apskritai ne tas žmogus, kuris verkia, kaip ir dauguma vyrų. O dabar verkiau. Todėl, kad pamačiau didelį dalyką – viskas, kas mane supa, viskas, ką aš žinau – na aš žinojau tą teoriją, bet netikėjau – iš tiesų yra ne taip. Viskas yra tik manyje. Viskas, ką patiriu – šį momentą, ligas, jeigu jos mane kabina, negandos, jeigu jos yra, visas džiaugsmas, kurį aš turiu, yra tikrai čia, mano viduje, šį momentą su manimi, ir tai buvo be galo gili patirtis. Aš pirmą kartą ją patyriau. Anksčiau apie tai tik kalbėjau ir iš tiesų netikėjau tuo, o šiandien tai patyriau. Ir kaip? Kvėpavimo sesijos metu. Ir aš galvoju – Viešpatie, koks Tu esi Paprastas savo Nepaprastume.. Užteko pakvėpuoti, pabūti pačiam sau su savimi.“



„**K**vėpavimo sesija – galimybė man susitikti su Dievu. Nei meldžiantis namuose, nei klausant mišių bažnyčioje nejaučiu jo taip arti šalia... tik kvėpavimo sesijos metu galiu pažvelgti jam į akis, pamatyti jo šypseną, suvokti, ką jis man sako...“

„**K**eliolika metų negalėjau kvėpuoti viena iš šnervių galvojau, kad nosies pertvara su defektu, o po kelių sesijų kvėpuoju laisvai.“



„Išnešė, ištaškė, išvalė, visus energinius kamščius su šaknim išrovė, tiesiog kaip koks nerealus meilės užtaisytas. Išvalė visas iliuzijas apie išorinį pasaulį, suvokiau labai daug per šią sesiją ir dabar tvirtai galiu pareikšti, kad atvėriau duris Dievui, po kurios buvo visad užtvertos. Šita sesija tiesiog išvalė visą purvą, nuostatas, šampus, tas ribas, kurias buvau sau užsidėjęs. Nežinau, net neturiu žodžių, kaip gera ir lengva dabar.“



„Atvykau į konsultaciją pasimetusi, išsigandusi. Skausmas pakaušyje, nutirpusios rankos ir kojos. Jaučiausi tokia bejėgė ir silpna didelėje nežinomybėje. Konsultacija buvo kitokia nei kvėpavimo sesijos. Sunku ją nupasakoti, tik jaučiau kaip kvėpavimo Meistrė išjudina mano kamščius ir išgyvenimus iš taip giliai... Išėjusi po konsultacijos į lauką, pamačiau tokią šviesą, tokį gėrį. O spalvos ryškios, aiškios. Galvoje tartum išpūstos visos blogos mintys, joje taip erdvi...ir gera. Rodo, į pakaušį priplūdo kraujo. Sėdžiu su mama kavinėje, žiūriu pro langą ir norisi visiems šypsotis vėl ir vėl. Ir žiovilys, toks nuoširdus, toks lengvas. Šiluma ir lengvumas rankose ir kojose. Paleidau visas mintis, buvo gera būti čia...šioje žemėje. Žiovavau...iki nuėjau miegoti. Jaučiau kažkokią vibraciją kojose ir rankose.“



„...pasijaučiau lyg daug metų būčiau ėjęs, pavargęs iki negalėjimo ir staiga atsidūręs prie Viešpaties durų ir nukritęs ant slenksčio – pagaliau grįžau.“

„...sesijos metu atėjo aiškus atsakymas į tam tikrus klausimus. Dvilypė situacija, kuri ilgą laiką tęsėsi mano gyvenime, tarsi išsisprendė savaime. Tiesiog aplankė sprendimas ir aiškus atsakymas, kaip pasielgti. Nepaprastas lengvumo pojūtis. Sesijos pabaigoje – aiški, nepaprasto grožio violetinė šviesa.“

„**K**ai prieš sesiją paklausei, ko man trūksta, negalvodama atsakiau – sąmoningumo. Ir tai tiesa.

Kai pastatei kėdę, pasiūlei atsisėsti ir atsipalaiduoti, negalėjau įsivaizduoti, kad tai jau sesija. Stengiausi nesijaudinti ir kvėpuoti ramiai, įprastai. Labai greitai išgirdau diagnozę „nori atrodyti geresnė negu esi“. Ir tai taip pat tiesa. Dar pakomentavai, jei paieškočiau giliau savyje, atrasčiau gėrio daugiau ir nereikėtų stengtis.

Sesija baigėsi, tetrukusi vos 20 min. Tačiau tas lengvumas ir, svarbiausia, nurimęs protas pasiliko. Likau nustebusi ir sužavėta. Tavo sugebėjimo daryti stebuklą čia ir dabar. Tai man buvo taip nauja, galinga, lengva, nes procesas vyko labai greitai ir be jokių mano pastangų.

Pirmiausia pasikeitė mano reakcija į išorinį pasaulį. Jis tarsi nebeveikė manęs.

Išgirdusi priekaištą, visai nesureagavau – jokios kaltės jausmo, kad pasielgiau ne taip, kaip buvo tikėtasi. Tai nustebino mane pačią.

Protas dirbo labai tvarkingai. Dar vienas užfiksuotas įvykis – lauke pasigirdo pikti, agresyvūs vyro ir moteris balsai. Supratau, kad buvo gerokai išgėrę. Anksčiau būtų pasidarę negera, iš baimės užsispaudusi pilvo apačia ir būčiau kuo toliau nėrusi, kad nebegirdėčiau. Dabar tai

nepalietė manęs. Šaižūs garsai atkreipė dėmesį, bet baimės nepajutau. Pasiuntusi šviesą ir meilę, ramiai nuėjau.

Atsirado savęs ir pasaulio priėmimas. Pasikeitė požiūris į draugę. Jei anksčiau bendraudama dažnai susierzindavau, dabar pajutau jai švelnumą. Pasipriešinimas dingo, priėmiau ją tokią, kokia yra. Tik kitą dieną suvočiau, kad vakare valgiau saldumynus be jokios graužaties, kad tai nesveika, auga svoris ir t. t. Tiesiog leidau sau pajusti malonumą.

Kažkas giliai atsivėrė manyje – nustojau vertinti save: man neišeina tas ir anas, aš negaliu šito ir to. Dabar aš esu tokia, kokia esu ir tuo džiaugiuosi. Tas lengvumas, energijos tekėjimas, širdies virpėjimas, ir po ilgos pertraukos atsirandantis vidinis džiaugsmas, kai tiesiog gera be jokios priežasties. Atsirado daugiau jėgų ir nori veikti. Nustojau praktikuoti savigraužą, nepasitenkinimą savimi ir PRADĖJAU GYVENTI!“



„**A**š pirmą kartą gyvenime pasijaučiau esanti šio nuostabaus pasaulio dalimi. Aš buvau pasaulyje ir su pasauliu. Aš buvau pasaulis.“

„**T**aip, šių seminarų metu patiriu pačius nuostabiausius jausmus ir išgyvenimus. Jose susitinku su savo prigimtimi, savo tikrąja esybe. Man patinka, kai mane užlieja begalinis meilės jausmas žmonėms, muzikai, šokiui ir viskas kas gražu, kas skamba, kas gyva. Nors atrodo, kad save pripažįstu puikiai, bet kvėpavimas iškapsto viską, ką eidama per gyvenimą užslėpiau giliausiuose sielos kertelėse. Kartais tai baugina, bet kai suprantu, kad tai tikrasis mano „aš“, nusiraminau ir po truputį, sesija po sesijos leidžiu tiems slapukams lįsti į paviršių. Labai džiaugiuosi, kad išmokau atleisti tiems, kas kadaise buvo smarkiai įskaudinę, nesmerkti, be reikalo nepykėti, neišsižeisti. ...po truputį atrandau dvasios ramybę, kuri ilgą laiką buvo apleidusi mane.“



„**A**š buvau abejīga. Šiandien aš pajutau, kad manyje kažkas keičiasi... Turbūt niekada gyvenime nepamiršiu Jūsų akių po pirmos kvėpavimo sesijos. Būtent tada iš Jūsų akių ėkrito meilės smiltelė, kuri po truputį virsta perliuku.

Anksčiau aš pilnatvę jausdavau iš išorės, o dabar TAI yra viduje... Man labai patinka suvokti, kad augu natūraliai, tiesiog gyvenu savo gyvenimą... Ir ateina suvokimai... Labai smagu pajauti, kad esi nebe tuščia, o po truputį daraisi pilnavidure...

...Atrodo tiek daug knygų perskaičiau, sukiojau savo „antenas“ į visas puses ir užteko sutikti mažutę moterį, kuri tiesiog prisilietimais, žodžiais, paskatinimai, visiškai be nurodinėjimų pakeičia tavo pasaulį. Net pasakose taip nebūna.“



„Šį kartą Meistrė man nesiūlė intensyviai padirbėti su savimi. Ji man pasiūlė atsipalaiduoti ir pagalvoti apie vieną savo gyvenimo situaciją, apie tai, kurioje norėčiau susivokti. Sėdėdama šalia manęs, ji įsiklausė į mano kvėpavimą ir palaiptams pradėjo komentuoti situacijas, apie kurias aš mažiau. Didžiai nustebau, kaip tiksliai ji suvokė jų esmę. Po to Meistrė pradėjo palengva liesti mano rankas, pečius, galvą. Mane tai labai atpalaidavo ir įkvėpė malonaus lengvumo – ji tarytum dalijosi savo lengvumu su manimi. Mano kūnas pradėjo priimti tą lengvumą su dėkingumu sugrįždamas į tolimoje vaikystėje pamirštą „bekūniškumo“ pojūtį, kai kūnas paprasčiausiai judėjo, per pertraukas net neprisimindamas, kad juo reikia pasirūpinti. Galų gale aš pradėjau kvėpuoti sklandžiai ir ramiai, tarytum užtvirtindama pasiektą būseną.

Meistrė mane įspėjo, nors iš pažiūros jos darbas nesudėtingas, tačiau poveikis yra giluminis ir tęsis seansui pasibaigus. Aš tuo neabejoja: Meistrė prisilietė prie manęs kažkuo neapsakomu, giliau nei buvo galima pamatyti ir pajusti praktikos metu. Aš apie tai mažiau kurį tai laiką, ir man toptelėjo štai tokios mintys:

- Beveik nepastebimas, tačiau be galo efektyvus po-

veikis – tikro Meistro braižas;

- Išsilaisvinti iš praeities nuosėdų galima labai paprastai – kai su tavimi dirba Meistras;

- Kvėpavimas – tai jėga, raktas;

- Moteriškas aspektas – kurį mano Meistrė yra pilnai įvaldžiusi: neskubotų judesių, balso ir žvilgsnio pusiausvyrą, virstanti grakštumu ir subtilumu.

Švelnus – nebūtinai pažeidžiamas. Moters stiprybė yra UŽTIKRINTAS ŠVELNUMAS, o jos priešingybė – grubumas.

Pečių, nuo kurių buvo nuimta našta, lengvumas dar ilgai stebino mane...

Didelis ačiū tau už tai, kad šis susitikimas įvyko.“



„Sveiki, vakar važiuodama automobiliu girdėjau mažosios studijos pamąstymus apie Šventąją Dvasią. Hebrajų kalbos žodis, kuris reiškia „Dvasia“, turi apie 10 kitų reikšmių. Viena iš jų – kvėpavimas. Kūrybinis įkvėpimas matomai taip pat semantiškai susijęs su šia prasme. Jau antra savaitė bandau sudėlioti tai, kas įvyko ir kas vis dar vyksta. Tai iš tikrųjų nesuvokiama gilumai... Mano protas perdėlioja archyvo stalčiukus, ir naujo vertina tai, ką ten randa. Daug prisiminimų išnyra iš nebūties ir tik dabar suprantu jų reikšmę bei prasmę. Vakar supratau, ką reiškia „iškvėpkite švelniai“, „paleiskite“ ir kaip generuoti tyrą srovę, kuri nuplauna, net skausmo akmenis, užgulsius širdį. Nebuvo baisu, tik šviesu ir iki skausmo graudu. Jokių vizijų ar žodžių tik tylus buvimas kartu su šviesa, kuri kažkada buvo mano mama. Nesu jautri prisilietimams, bet šį kartą juos jčiau ir jie man labai padėjo. Dėl to dar kartą nuoširdus dėkui. Dabar viskas nurimo. Jaučiuosi gerai. Kai užmerkiu akis, tai matau kaip vidinę erdvę užlieja spalvos: raudona, violetinė, orandžinė. Mano kasdienybė dabar nebe pilka. Planuojama misionieriška kelionė per Lietuvą puikus sumanymas. Dvelkia laisvo žmogaus laisvu kūrybiniu polėkiu... Meno tyrinėtojai tai vadina įkvėpimu. Linkiu jums ištvėrmės ir kantrybės. Pagal galimybes prisidėsiu ir padėsiu.“



VŠĮ
„Kvėpavimo terapijos
centras“

www.kvėpavimoterapija.lt
El. paštas: info@breathethelife.com

