

Dech

Božena Cibulková

Dech si uchovává za každých okolností, za všech duševních stavů i vnějších podmínek neustálé zapojení na vnitřní princip života, jeho nejvyšší duchovní podstatu.

Dechem se dotýkáme Boha, jsme s Ním spojeni.

V dechu nám přichází životodárnost pro tělo i duchovní síla pro činnost mysli, citu a vůle.

Dech je naplněn zářivými étery, které nezastíní žádné zlo světa - jsou nedotknutelné jako všechno Božské.

Dech má samostatnou funkci, nezávislou na vůli a činnosti člověka.

V dechu kolují nejčistší látky kosmu, které se nespojují s hmotou, ač jsou s ní v neustálém kontaktu i částečné spolupůsobnosti.

Do dechu je vložena míra sil pro tělesný život, jeho délku a intenzitu, vliv na zdraví a schopnost pohybu.

Dech hojí a léčí tělo, harmonizuje jeho pochody a funkce.

Dech otvírá cestu nitrem, umožňuje vstup do vnitřního vědomí, kde sídlí moudrost boží.

Dech poutá tělo a činí je poddajným vůli, takže jím může konat i nadprůměrnou činnost.

Dech posiluje a klidní tělo i duši, je nesmírnou blahodárností, již se z věcí Země nic nevyrovná.

Dech koná své služby a posláním z vyšších pokynů, takže člověk zde k němu nemůže nic přidat ani ubrat z jeho významu.

Dech od nás nežadá pozornosti; je-li mu však věnována, znásobí své dobré jedinečné vlivy na náš celkový život.

Dech slouží zvláště tehdy, když vstupujeme vědomě a odpovědně na vyšší duchovní cestu a chceme na ní zdárně prospívat a rychle jít ještě dál a výš.

Dech úzce souvisí s vládou nad tělem, s celým očišťovacím procesem.

Má-li vydávat svůj dobrý vliv a napomáhat našemu úsilí o naši celkovou obrodu a proměnu k dokonalosti, je třeba:

Spojit s dechem vědomí - uvědomovat si, čím pro nás je a proč nás provází životem, s čím a s kým nás spojuje, co přináší tělu i duši.

Věnovat dechu zvýšený zájem a pozornost, vědomě od něho přijímat, co nám dává.

Zapojit mysl na jeho rytmus, soustředit se na jeho tichý pohyb v těle, tišit v něm mysl i srdce, vystavovat jeho vlivu celé tělo.

Sledovat jeho hloubku, rychlost, snadnost vdechů i výdechů, jsou-li stejnoměrné nebo rozdílné, osvěžují-li nebo unavují.

Otvírat cestu pro širší proudy dechových sil klidnicích a posilujících.

Prohlubovat působnost jeho blahodárnosti vědomím, působením na něj myslí - úvahou o zdůvodnění této snahy, citem - touhou po dokonalé souhře a harmonii všeho vnitřního i vnějšího, vůlí - chtěním toho všeho dosáhnout.

Pak začít s realizací:

Vstoupit do dechu a plně si ho uvědomovat.

Dechem žít, v něm spočinout jako v tiché náruči.

S ním dýchat - plně klidně, hluboce, rytmicky, zdlouha a tiše.

Teprve po dokonalém uklidnění vsunovat vědomí výš, až ke skutečnosti Boha - Síle sil, Radosti radostí, Míru věčného.

Jen vytrvalému je odpovězeno na jeho snahu. Ten pak okouší jejich sladkého ovoce.

♥9 Tyto zásady sdělila Božena Cibulková (1914 - 1995): [Boženka Cibulková](#)

<https://www.bozenkacibulkova.cz/home/>



<https://www.tichanek.cz/obsah.html#skryt>