

Drodzy Czytelnicy!

Jakże często zdarza nam się mówić lub słyszeć, że współczesny człowiek odszedł od natury i wraz z rozwojem cywilizacji oddala się od niej coraz bardziej... A co z otaczającym nas powietrzem, którym oddychamy?

Poza naszym własnym ciałem, to ono jest tym elementem natury, którego nienarzucająca się obecność ciągle nam towarzyszy.

Powietrze - jeden z darów Ziemi, przestrzeń łącząca wszystkie istoty poprzez wspólny oddech.

Przy wdychu wciągamy do płuc powietrze wydychane przez sarny, jelenie, wilki czy ptaki wraz z potrzebnym nam tlenem, otrzymanym od drzew. W wydychanym powietrzu ofiarujemy lasom i roślinom niezbędny im do życia (fotosyntezy) dwutlenek węgla. Wzajemna zależność, o której tak często zapominamy.

Fascynujący proces Jedności z całym żywym światem.

JB

Oddech

Przeczytaj i zapamiętaj poniższy tekst tak, żeby potem opowiedzieć go sobie w myślach. Możesz też poprosić kogoś o jego przeczytanie albo nagrać na dyktafon.

„Połóż się i zwróć uwagę na oddech.

Oddychaj swobodnie, głęboko.

Poczuj, jak powietrze wnika do Twojego ciała. Wyobraź sobie, że wraz z oddechem nabierasz pozytywnych myśli, radości, rozluźniasz się.

A wraz z wydechem odchodzą nieprzyjemne emocje, napięcie, negatywne myśli.

Zrób 20 spokojnych oddechów...

Jest Ci przyjemnie, lekko.

Nie otwierając oczu przewróć się na prawy bok i ułóż wygodnie. Leż jeszcze tyle czasu, ile potrzebujesz. Podpierając się dłońmi powoli podnieś tułów. Otwórz oczy”.

KZ

Powietrzem moim jest

*powietrzem moim jest
westchnienie do Ciebie
pachnące uwodzicielską
jak ziemia po deszczu
ukołysane wiatrem
łany kwitnącego rzepaku
przytulone do miedzy zające
biedronki na stulonej
dłoni dziecka skandującego
z przejęciem:
„Biedroneczko, leć do nieba,
przynieś mi kawałek nieba”.*

DB

POWIETRZE JAKO ŻYWIÓŁ

W starożytnych kulturach oraz w alchemii uważane za żywioł, jeden z podstawowych składników materialnego świata, obok ognia, wody i ziemi. Tak postrzegane było m. in. w kulturze helleńskiej, chińskiej, japońskiej czy hinduskiej. Symbolicznie postrzegane jako sfera oddzielająca Ziemię od Niebios, materialna i duchowa jednocześnie. Oprócz bogów powietrza czczone bywały także bóstwa powiązane ze zjawiskami atmosferycznymi, takimi jak deszcz, burza czy wiatr, które władały tą samą sferą między Niebem a Ziemią.

TP