

ናይ ከብዲ ምትንፋስ

ምትንፋስ መሰረታዊ ነገር ናይ ሂወት እዩ። ብወለንታን ብዘይ ወለንታን ክነተንፍስ ንኽእል። ብወለንታ ብምትንፋስ ብዘት ግዜ ኣብ ብዘይ ወለንታ ንዝሰርሑ ስርዓተ ኣካላት ጽልዎ ከነሕድር ንኽእል። ንኣብነት ኮነ ኢልና ብዕምቆት ቀስ ኢልና ብምትንፋስ ፡ፍጥነት ህርመት ልብና ይቅንስ ፡ጸቅጢ ደምና ይንኪ፡ ጭዋዳታትና ይዘነዩ፡ ዉሑድ ንርሀጽ ወዘተ። ኣተነፋፍሳና ብትኩረት ብምዕዛብ ሳዕቤን ናይ ጭንቀት ክንቅንስን ብቀሊሉ ክንዘነን ንኽእል ።

ብክልተ ብብዓይነቱ መንገድታት ከነተንፍስ ንኽእል ኢና ። እቲ ኣተነፋፍሳ ብቀንዲ ብላዕለዎይ ክፋል ናይ ሳንቡእና ክካየድ ከሎ፡ ኣፍልብና ንላዕልን ንታሕትን ይንቀሳቀስ። እዚ ናይ ኣፍልቢ ምትንፋስ እዩ። እቲ ኣተነፋፍሳና ክሳብ ታሕተዎይ ክፋል ሳንቡእ ምስ ዝከውን ከብዲ ናብ ላዕልን ናብ ታሕትን ይንቀሳቀስ። እዚ ናይ ከብዲ ምትንፋስ እዩ ። ኣተነፋፍሳና ናይ ኣፍልቢ ምትንፋስ ወይ ከኣ ናይ ከብዲ ምትንፋስ ምኽኑ ንኽንርእይ የማናይ ኢድና ኣብ ኣፍልብና ጸጋማይ ኢድና ከኣ ኣብ ከብድና ንገብሮ። ኣየናይ ኢድና ዝያዳ ሓፍ ይብል ንርኣይ። እንድሕር ኣዉራ የማናይ ኢድና ተንቀሳቂሱ ናይ ኣፍ ልቢ ምትንፋስ ኣገባብ ኣለና። ብ ኣንጻሩ እንድሕር ጸጋማይ ኢድና ብቕንዱ ተተንቀሳቂሱ ናይ ከብዲ ምትንፋስ ኣገባብ ኣለና።

ሕዳር ጭንቀት ዘለዎም ሰባት ብዘት ጊዜ ናይ ኣፍልቢ ኣተነፋፍሳ ኣለዎም ። ከምዚ ዓይነት ኣተነፋፍሳ ዝበዘሐ ግዜ ካብ ናይከብዲ ኣተነፋፍሳ ቅልጡፍን ከምኡውን ዕምቆት ዘይብሉን እዩ። እንድሕር ብኣቅልቦ ከነተንፍስ ደሊና ኣተኩሮና ኣብ ዓሚቕ ህዱእ ናይ ከብዲ ኣተነፋፍሳ ክንገበር ኣለና። ዉዲት ናይ ምዝናይ ኣንጻር ዉዲት ናይ ጭንቀት እዩ፡ ናይ ጭንቀት ውዲት ከኣ ብሓፈሻ ምጉዳል ምዝናይ ኣካልን ስምዒትን እዩ። ናይ ከብዲ ምትንፋስ ቀጥታዊ ኣካላውን ስነ ኣእምሮኣውን ጥዕና ረብሓ ይህብ። እንድሕር ብናይ ከብዲ ኣተነፋፍሳ ብቀጻልን ብቅኑዕ ኣገባብ እንተ ኣተግቢርና፡ ነባሪ ምምሕደሻት ንረክብ።

ብዘት ጊዜ ናይ ኣፍልቢ ምትንፋስ እንተኣለና ናይ ከብዲ ምትንፋስ ምፍጻም ኣድላይ እዩ ። ኣብ መጀመርታ ምናልባት ንእሽተይ ከቢድ ክኸውን ይኽእል ፡ ብፍላይ ንነዊሕ ጊዜ ብከቢድ ጭንቀት ንሳቕ እንተለና። እዚ መልእኽቲ ከዩቓረጽና ምልምማድ ንኽንቅጽል እዩ። ምስ ግዜ ናይ ከብዲ ምትንፋስ እንዳቕለለ ከምዝመጽኦ ክንዕዘብ ኢና! ናይ ከብዲ ምትንፋስ ኣገዳሲ መሰረት ናይ ኩሉ ዝስዕብ ልምምዳት እዩ።

ልምምድ ብከብዲ ምትንፋስን

ሓደ ኢድና ኣብ ኣፍ ልብና እቲ ሓደ ድማ ኣብ ከብድናን ንግበሮ። ቁሩብ ህዱእ ትንፋስ ብዉሽጥን ንደገን ነተንፍስ። ንዉሽጢ ነተንፍስ ንደገን ነተንፍስ፡ ብኣፍንጫና ብዕምቆት ቀስ ኢልና ንዉሽጢ ነተንፍስ ብኣፍና ንደገ ብህድኣት ነተንፍስ። ንዉሽጢ ነተንፍስ ንደገን ነተንፍስ ንዉሽጢ ነተንፍስ ገን ። ኣተነፋፍሳና ንተዓዘቦ።

ዕለምና ዕዉት ናይ ከብዲ ኣተነፋፍሳ ምትንፋስ እዩ። እዚ ማለት ኣብ ክብድና ዘሎ ኢድና ምስ ነፍስወከፍ ዓሚቕ ኣተነፋፍሳ ሓፍ እንዳበለ ይኸይድ። ንዉሽጢ ነተንፍስ ከብድና ሓፍ ይብል.....ንደገ ነተንፍስ፡ ከብድና ይወርድ ። እንደገና ንዉሽጢ ነተንፍስ ከብድና ሓፍ ይብል.....ንደገ ነተንፍስ፡ ከብድና ይወርድ

ብኣፍንጫና ኣዕሚቕና ንዉሽጢ ነተንፍስ ሳንቡእና ብኣየር ይመልእ እዚ ንከብድና ሓፍ የብሎ። ሓንሳብ ትንፋስና ንሓዘ። ብኣፍና ብህድኣት ንደገ ነተንፍስ። ኣብ ሳንቡእና ዘሎ ኣየር ብ ጠቕላላ ንደገ ነውጽኣዮ። ግን ብሓይሊ ኣይነገድዶ ። ብህድኣት ናይ ከብድና ጭዋዳታት ብምጭባጥ ኣብ ሳንቡእና ዝተረፈ ኣየር ከነውጽእ ንኽእል። ንፈትፍ። ኣዕሚቕና ንዉሽጢ ነተንፍስ ....ንደገ ቀስ ኢልና ብህድኣት ነተንፍስ። ካብ ዓሚቕ ንዉሽጢ ምትንፋስ ንላዕሊ ንደገ ብህድኣት ሙሉእ ብሙልእ ምትንፋስ ዘያዳ ከም ዘዘንዮና ንዘክር። ስለዚ ፡ ንዉሽጢ ነተንፍስ.....ንደገ ብህድኣትን ሙሉእ ብሙሉእ ነተንፍስ። ካብ ንዉሽጢ ከነተንፍስ ንወስዶ ግዜ ንላዕሊ ንደገ ከነተንፍስ ንወስዶ ግዜ ከነንውሖ ንፈትን።

ሕጂ ንቁሩብ ጊዜ ክንለማመዶ ኢና ኣዕሚቕና ንዉሽጢ ነተንፍስ ..... ንቁሩብ ግዜ ትንፋስና ንሓዞ ቀስ ኢልና ብሀድኣት ንደገ ነተንፍስ። ንዉሽጢ ነተንፍስ .....ንደገ ነተንፍስ ንዉሽቲ ነተንፍስ .....ንደገ ነተንፍስንዉሽጢ ነተንፍስ .....ንደገ ነተንፍስ ሓንሳብ ንመወዳእታ ግዜ ንዉሽጢ ነተንፍስ .....ንደገ ነተንፍስ።

ብጣዕሚ ጽቡቕ፡ እዚ ናይ ከብዲ ኣተነፋፍሳ እዩ።

ከምእንደገና ምምእዛን ኣብዚ ቦታን ኣብዚ ጊዜ እዝን

እዚ ንጥፈት እዚ ብብርቱዕ ጭንቀት፡ ብዝርብብኹ ሓሳባት፡ ወይ ብጠጠው ከነብሎም ብዘይንክእል ብዝመሰሉ ደስ ዘይብሉ ስምዒታት ኣብ ንሳታታታ ጊዜ ክንለማመዶ ንክእል። ዕላማ ናይ 'ዚ ልምምድ እዚ ናይ ስምዒት ውሕስነትን ምቁጽጻርን ንክህበና እዩ(ስለዚ እዩ ከኣ ነዚ ልምምድ እንድሕር ኣብ ሓዲጋ እንተዘየለና ጥራይ ክንለማመዶ ዘለና)። እዚ ትኩረትና ናብዚ ሕጂ ዘለናዮ ቦታን ናብዚ ዘለናዮ እዋን ንመምጻእን ኣብ ናይ ገዝእ ርእሰና ሕሎፍ ንኺይንጠፍእን ይሕግዘና ።

ልምምድ ከምእንደገና ምምእዛን ኣብዚ ቦታን ኣብዚ ጊዜ እዝን

ነዚ ልምምድ ንምግባር ኣብ መንበር ኮፍ እንተበልና ተመራጺ እዩ። ብዛዕባ ኣካልኩምን ብዛዕባ ምስ መሬትን ዘለኩም ምትእስሳርን ክትግንዘቡ እደሊ። ብክልቲኡ ኣእጋርኩም ብጽኑዕ ኣብ መሬት ርገጹ ሕጃኹም ትኽ ኣብልዎ። ኣእዳውኩም ኣብ ሰለፍኩም ግባርዎ ርእሰኹም ኣቕንዕዎ። ኣተኩሮኹም ኣብ ኣካልኩምን መንበርኩምን ግባርዎ፡ ኣብ መንበር ኮፍ ምባልኩም እንታይ ዓይነት ስምዒት ይህበኩም? ድጋፍ ናይ መንበርኩም ኣብ ምንታይኩም ይስመዓኩም ኣሎ? ኣብ ኣእጋርኩም? ኣብ መቀመጫኹም? ኣብ ሕጃኹም? ኣእጋርኩም ከመይ ን መሬት ተንኪፈን ክምዘለዎን እታ ደጊፋትኩም ዘላ መሬት ከመይ ተራር ምኽና ኣድህቡሉ ።

ተደጊፍኩም እንክለኹም ፡ ትኩረትኩም ኣብ ዘለኹም ቦታ ግባርዎ። ዙርያኹም ተዓዘቡ ገዛእ ርእሰኹምን ከባቢኹምን ግለጹ። እንታይ ይረኣየኩም ኣሎ? እንታይ ተለልዩ? ብድተኻእለኩም መጠን ብልክዕ ክትገብርዎ ፈትኑ። ኣባይ ኣለኹም? ኣባይ ከምዘለኹም ንገዝእ ርእሰኹም ንገርዎ ኣነ ኣብ \_\_\_\_\_ ኣለኹ ሕጂ ሰዓት ክንደይ ምኻኑ ትፈልጡ? ሰዓት ክንደይ ኣሎ? ብኸመይ ናብዚ መጻእኩም? ንገዝእ ርእሰኹም ሰዓት ክንደይ ምኻኑ ንገርዎ ብዝተካእለኩም መጠን ብልክዕ ክትገብርዎ ፈትኑ። ዓመተ ምህረት፡ ወርሒ፡ ዕለት፡ ሰዓት፡ ሕጂ \_\_\_\_\_ እዩ። ን ኣብነት ግንቦት 1, 2014. ልክዕ ትቸዓተን ርብዕን። ዘጨንቆኩምን ዓቕልኹም ዘጽበልኩም ዘሎ ተዘክርታት ክፋል ናይ ዝሓለፈ ግዜ ምኻኑን ገዝእ ርእሰኹም ንገርዎ። ዝሓለፈ ግዜ ሕጂ ተራ ከምዘይብሉ ፍለጡ። ሕጂ ውሒሶ ቦታ ኢኹም ዘለኹም፡ ወላኢደ ሓዲጋ ኣብዘይብሉ ደሓን ኢኹም እንታይ ይስመዓኩም ኣሎ? ሙቕት ከመይ ተስተማቕርዎ ኣለኹም? ቆሪርኩም ዋላ ሞይቆኩም ኣሎ? መደገፊ ናይ ኮፍ መበሊኹም ይስመዓኩም ኣሎ? ዝተኸደንኩም ክዳውንቲ? እንታይ ዓይነት ድምጺ ትሰምዑ ኣለኹም? ትፈልጥዎ ሽታ ኣሎ? ትፈልጥዎ ጨና ይጨንወኩም ኣሎ? ንገዝእ ርእሰኹም ብልክዕ እንታይ ትርእዩ ኣለኹም ንገርዎ። ሕጂ \_\_\_\_\_ እሰምዕ ኣለኹ ንኣብነት ናይ ገዝእ ርእሰይ ስትንፋስ፡ ዝናብ ብመስኮት።

ከመይ ከምዘስመዓኩም ዘሎ ተዓዘቡ። ዋላ ሕጂ ዕረፍቲ ምስኣን፡ ወጥረት፡ ጭንቀት፡ ይስመዓኩም ኣሎ? ን ምንታይ ምኻኑ ትፈልጡ? ገለ ነገር ኣጋጢሙ ድዩ? ኣብ ከባቢኹም ዝርብብኹም ነገር ኣሎ? እንታይ ይካየድ ኣሎ ተዓዘቡ። ትኩረትኩም ኣብ ኣተነፋፍሳኹም ግባርዎ፡ ብርግኣት ን ውሽጥን ንደገን ኣተንፍሱ። ትንፋስኩም ከመይ ናብ ወሽጢ ኣካልኩም ይወሕዝን ከመይ ንሰናቡእኩም ይመልኦ። እቲ ኣየር ዝሓል ድዩ? ብ ኣፍንጫኹም ዶ ን ወሽጢ ተተንፍሱ? ኣዕዳሚኹምን ቀስ ኢልኩምን ከተተንፍሱ ትኽእሉ? ኸመይ ትንፋስኩም ንደገ ይወጽእ \_\_\_\_\_ እቲ ኣየር ውዑይ ድዩ? ብ ኣፍኩም ዲኹም ን ደገ ተተንፍሱ ደለኹም? ንቁሩ ግዜ ኣተነፋፍሳኹም ተዓዘብዎ። ብርግኣት ን ውሽጥን ን ደገን ኣተንፍሱ። ነዚ ን ቁሩብ ግዜ ደጋግምዎ። ናብ ወሽጥን ናብ ደገን ኣብ ተተንፍሱ ግዜ፡ ኣስተማቕሩ ፡ ረእዩ ፡ ኣሸትቱ ..... ክትገብርዎ ትኽእሉ። ንገዝእ ርእሰኹም ኣባይ ከምዘለኹም ሰዓት ክንደይ ከምዘኾነ፡ ንገዝእ ርእሰኹም ሕጂ ውሕስቲ ምኻናን ካልእ ሓዲጋ ከምዘየለን ንገርዎ።

አካልካ ምዕዛብ

አካላትካ ምዕዛብ ኣብዚ ግዜ እዚ አካልና እንታይ ከምዘስምዖ ንምፍላጥ ንክሕግዘና ዝተሃንደሰ እዩ። ውጽኢት ናይ ነዊሕ ግዜ ዝጸንሕ ጭንቀት ወይ ቃንዛ ን አካልና ውሑድ ኣቃልቦ ንክንህብ ይገብረና። እዚ ልምምዲ እዚ ኣቃልቦና ናብ አካላትና ንክንመልሶ ይህግዘናን እንድሕር ናይ ውጥረት ወይ ናይ ምዝናይ ስምዒት እንተ ተሰሚዑና ጸገም የብሉን።

ነዚ ልምምድ ኣብ እዋን ድቃስ ንገብሮ እንተለና ዝሰዕብ ውጽኢት ጸገም የብሉን። ድቃስ እንተወሲዱና፡ትኩረትና እንተደኸሙ፡ብዛዕባ ካልእ ነገር እንተሓሲብና፡ ወለሓደ እንተዘይተሰሚዑና ... እዚ ናይዚ እዋን እዚ ኩነት እዩ።

ነዚ ሃዋህው ንተዓዘቦ፡ ኣተኩሮና ኣብ ልምምድና ንግበሮ ። ዋላ ዉን ደስ ዘይብል ስምዒት፡ ወይ ሓሳባት እንተተዓዘብና ጸገም የብሉን። ኣብዚ እዋንን ኣብዚ ግዜ እዝን እንታይ የጋጥም ኣሎ ነስተብህል።

ምቹእ ብዝኾነ ኣቃዉማ ኮፍ ፡ ጠጠው ወይ በጥ ንበል። ንቁሩብ ግዜ ኣቃልቦና ናብ አካላትና ንክንገብሮ ዝሕግዘና ኣቃዉማ ንምረጽ።

ምስ ምንቅስቃስ ናይ ኣተነፋፍሳናን ምስ ናይ አካልና ስምዒት ንምርኻብ ቅሩብ ግዜ ንውሰድ። ድልዎት ኣብ ዝኾነኻሉ ግዜ ኣብ አካልና ናብ ዘሎ አካላዊ ስምዒት ንረዳእ። አካልና ምስ ደጋዊ ዓለም ከመይ ርክብ ኣለዎ ነድህበሉ ምስ መንበርና፡ዓራትና። እዚ ኣቃልቦና ናብ ዉሽጢ ምትንፋስን ናብ ደገ ምትንፋስን ክንገብሮ ይሕግዘና።

ሕጂ ብርግኣት ኣቃልቦና ኣብ አፍልብና ንግበሮ። ኣብ አፍልብና ንዝስምዑና ነገራት ነድህበሉም፡ ምንቅስቃስ ፡ሙቐት፡ ጸቕጢ... ኣብ ሰናብኣናን ኣብ ጎንፍን ልብናን ነተኩር። ንህርመት ልብና ነቃልቦሉ። አፍልብና ከመይ ምስ ነፍሲ ወከፍ ናብ ዉሽጢ ነተንፍሶ ኣየር ከምዝመልእ ንርእዮ። ምስ ንፍሲ ወከፍ ናብ ደገ ነተንፍሶ ትንፋሱ። ብርግኣትን ብዕምቆትን ንዉሽጢ ነተንፍሶ፡ ብህድኣት ንደገ ነተንፍሶ። ንውሽጢ... ንደገ... ፡ ንውሽጢ... ንደገ... ነተንፍሶ።

ሕጂ ኣቃልቦና ናብ ክሳድናን ናብ ርእስናን ንግበሮ። መንከስና፡ ከፍፍርና፡ አፍና፡ መልሓስና፡ አፍንጫና አዲንትና፡ አእዛንና፡ ግንባርና፡ ናይ ርእስናቆርቦት፡ ዳሕረዋይ ክፋል ርእስና። ግዜ ሂብና ብጥንቃቄ ባህርያቶም ንረዳእ። ቅርኒብ አዲንትና ክንድምታይ ከቢድ እዩ። መንጋጋና ከመይ ተዋጢሩ ኣሎ? ብአፍንጫና ናብ ዉሽጢ ክነተንፍሶ እንከለና ናብ ዉሽጢ ንስሕቦ ኣየር ክንድምንታይ ምወቕ እዩ። ናብ ደገ ክነተንፍሶ እንከለና ኣብ አፍና ዘሎ ኣየር ክንድምንታይ ምወቕ እዩ?

ሕጂ ኣቃልቦና ናብ ጸጋማይ መንኩብና ንግበሮ። ብጥንቃቄ ናብ ላዕለዋይ ክፋል ናይ ጸጋማይ ኢድናን ናብ ብታሕተዋይ ክፋል ናይ ጸጋማይ ቅልጽምና ናብ ኢድና ንዉረድ። አጽብዕትናን ዓባይ ዓባይቶናን ከምዝስመዓና ንፍለጥ። በዚ ኣቢልና ባህርያት ናይ ምንቅስቃስ፡ ሙቀት ነድህበሉ። ድስመዓና ካልእ ስምዒት ኣሎ?

ሕጂ ኣቃልቦና ናብ የማናይ መንኩብና ንግበሮ። ብጥንቃቄ ናብ ላዕለዋይ ክፋል ናይ የማናይ ቅልጽምና ናብ ታሕተዋይ ክፋል ናይ የማናይ ኢድና ንዉረድ። አጽብዕትናን ዓባይ ዓባይቶናን ከምድስመዓና ንፍለጥ። በዚ ኣቢልና ባህርያት ናይ ምንቅስቃስ፡ ሙቐት ነድህበሉ። ድስመዓና ካልእ ስምዒት ኣሎ?

ሕጂ ኣቃልቦና ኣብ ኩብድና ንዘለዉ አካላዊ ስምዒት ንግበሮ። ናብ ውሽጥን ናብ ደገን ኣብ ነተንፍሶሉ እዋን ኣብ ኩብድና ዘሎ ለውጢ ነስተብህለሉ። እንታይ ዓይነት ስምዒት ይህበና ንምፍላጥ ቁሩብ ግዜ ንዉሰድ። ምናልባት ኣብ ኩብድና ካልእ ስምዒት ንርኢ ንኸዉን። ብርግኣት ኣዕሚቅና ኣየር ንዉሽጢ ምስሓብ ከምኡ ውን ብርግኣት ንደገ ምትንፍሶ ንቀጽል። ናብ ውሽጢ ናብ ደገ ... ናብ ዉሽጢ ... ናብ ደገ ...

ድሕሪ ምስ ኣብ ኩብድና ዘሎ ስምዒታት ምትእስሳር ምፍጣርና፣ ኣተኩሮና ኣብ ጸጋማይ እግርና ንግበር ብህድኣት ናብ ኣጻብዕቲ ጸጋማይ እግርና ንውረድ። ብተኸታታሊ ኣብ ንፍሲወከፍ ናይ ጸጋማይ እግርና ኣጻብዕቲ ነተኩር። ብህንጡይነት ባህርያት ናይ ዝተሰምዓና ስምዒት ንመርምር። ምናልባት ናይ ኣጻብዕትና ምትንኻፍ፣ ምውዝዋዝ፣ ዝዋጋእ፣ ሙቕት ምናልባት ውን ወላሓደ።

ሕጂ ኣብ የማናይ እግርና ነተኩር። ናብ የማናይ እግርናንን ኣጻብዕናን የማናይ እግርና ኣጻብዕቲ ነተኩር። እዚ ናይ ሰብነትና ኣካል እንታይ ክምዝስምዖም ነስትብህል። ብተኸታታሊ ኣብ ንፍሲወከፍ ናይ እግርና ኣጻብዕቲ ነተኩር። ኣድህበና ኣይወሰድ።