

DIE NEUN REINIGUNGSATMUNGEN

Die Fünf-Punkte-Meditationshaltung einnehmen

Setze dich mit überkreuzten Beinen, mit geradem Rücken und offener Brust, deine Hände ruhen in der Position des Gleichgewichts vier Finger breit unter dem Nabel. (Die Handflächen zeigen nach oben, die Finger liegen aneinander, die linken ruhen auf den rechten, die Daumen berühren die Basis des Ringfingers der gleichen Hand.) Das Kinn ist etwas nach innen gezogen, was die Streckung des Nackens ermöglicht.

Wenn du auf einem Stuhl sitzt, kreuze deine Beine bequem am Fußgelenk. Halte den Rücken ohne die Unterstützung durch die Stuhllehne gerade. (Alles andere ist wie zuvor beschrieben.)

Die drei Kanäle visualisieren

Der Zentralkanal beginnt vier Finger breit unterhalb des Nabels, geht gerade nach oben durch das Zentrum deines Körpers und öffnet sich am Scheitel deines Kopfs. Es ist ein Kanal aus Licht, blau wie ein tiefer, sonnenklarer Herbsthimmel. Der Durchmesser ist wie der deines Daumens. Es gibt zwei Seitenkanäle, einen roten und einen weißen. Ihr Durchmesser ist etwas kleiner als der Zentralkanal. Auf der linken Seite befindet sich der rote, auf der rechten Seite der weiße Kanal. Die drei Kanäle sind vier Finger breit unterhalb des Nabels verbunden. Die Seitenkanäle gehen im Körper zu beiden Seiten des Zentralkanals gerade nach oben. In Scheitelnähe krümmen sie sich unter der Schädeldecke nach vorn, gehen hinter den Augen entlang und öffnen sich in je einem Nasenloch. Der rechte, weiße Kanal repräsentiert männliche Energie und Methode oder geschickte Mittel und öffnet sich im rechten Nasenloch. Der linke, rote Kanal repräsentiert weibliche Energie und Weisheit und öffnet sich im linken Nasenloch.

Reflektieren und dann auswählen

Während du in der Position zur Ruhe kommst und die Gegenwart der drei Kanäle aus Licht erfährst, verbinde dich mit der Ruhe deines Körpers, der Stille deiner Sprache und der Weite deines Geistes. Ruhe so in der inneren Zuflucht.

Werde jeder Art von Spannung in deinem Körper, deinen Emotionen oder deinem Geist in diesem Moment gewahr oder reflektiere über eine Herausforderung in deinem persönlichen, familiären oder beruflichen Leben, besonders wie sie mit den drei Wurzelgiften - Zorn, Anhaftung und Unwissenheit - in Verbindung steht. Spüre deinen Körper; erfahre jedwede rohe Emotion und wie sie deinen Atem beeinflusst; beobachte, was auch immer deinen Geist beschäftigt. Erfahre direkt und nackt ohne Urteil oder Analyse. So beherbergst du deine Erfahrung und wählst aus, was durch die Atempraxis gelöscht oder losgelassen werden soll.

Mit der ersten Serie von drei Atemzügen reinigen wir die Hindernisse des Zorns, die wir durch den rechten, weißen Kanal loslassen. Mit der zweiten Serie von drei Atemzügen reinigen wir die Hindernisse der Anhaftung, die wir durch den linken, roten Kanal loslassen. Mit der dritten Serie von drei Atemzügen reinigen wir die Hindernisse, die mit dem Wurzelgift Unwissenheit verbunden sind, und lassen Zweifel und Mangel an Vertrauen durch den Zentralkanal los.

Die erste Serie von drei Atemzügen

Hebe deine rechte Hand und drücke dabei mit dem Daumen die Basis des Ringfingers. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Ringfinger. Atme das reine Lufterelement in Form von grünem Licht ein und fülle den roten Kanal. Gehe mit der Hand hinüber auf die andere Seite der Nase und schließe das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger, während du durch das rechte Nasenloch ausatmest. Stell dir vor, dass die Luft sich durch den weißen Kanal nach oben bewegt und losgelassen wird. Spüre, dass mit jeder Ausatmung Verdunkelungen, die mit Abneigung und Zorn verbunden sind, durch den weißen Kanal ausgestoßen werden und sich im Raum auflösen.

Die zweite Serie von drei Atemzügen

Wechsle die Hand und verschließe das linke Nasenloch, während du das reine Lufterelement durch das rechte Nasenloch einatmest. Grünes Licht füllt den weißen Kanal. Schließe dann das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch aus, stoße dabei die unreine Luft aus, die sich im linken, roten Kanal nach oben und hinaus bewegt und losgelassen wird. Mit jeder Ausatmung durch den roten Kanal werden Verdunkelungen, die mit Anhaftung, Verlangen und Gier verbunden sind, ausgestoßen und lösen sich im Raum auf.

Die dritte Serie von drei Atemzügen

Mit den Händen in der Position des Gleichgewichts, wie oben beschrieben, atme das reine Lufterelement in Form von grünem Licht durch beide Nasenlöcher ein. Während die grobe, unreine Luft durch beide Nasenlöcher ausgeatmet wird, halte den Fokus auf dem subtilen Wind, der sich im Zentralkanal nach oben und am Scheitel des Kopfs hinaus bewegt. Der subtile Atem wird durch die Krone losgelassen. Mit jeder Ausatmung werden Verdunkelungen, die mit Unwissenheit, Mangel an Vertrauen und Zweifel verbunden sind, durch die Krone ausgestoßen und lösen sich im Raum auf.

Ruhen in offenem Gewahrsein

Bringe klare Aufmerksamkeit zum Zentrum deines Körpers, zum Raum innerhalb der Kanäle, ruhe in offenem Gewahrsein und spüre die Offenheit in den drei Kanälen aus Licht.