

Reinigende ademhalingen

De vijfpuntshouding

1. Zit op een kussen op de grond met de benen gekruist voor je.
2. De ruggengraat is recht en gestrekt.
3. De borst is open, met de ellebogen een beetje los van je lichaam.
4. De handen rusten in de schoot, vier vingerbreedtes onder de navel in de houding van evenwicht. De duimen raken aan de basis van de ringvingers. Plaats de linkervingers op de rechter, met de handpalmen omhoog.
5. Trek de kin iets in, waardoor de nek wordt gestrekt.

Het is mogelijk om op een stoel te zitten als het zitten op een kussen lichamelijke problemen oplevert. De benen horen dan bij de enkels gekruist te zijn en je ruggengraat is gestrekt en recht, zonder te rusten tegen de leuning van de stoel. Verder is alles zoals hierboven beschreven.

De ogen

Om je concentratie te vergemakkelijken, kun je de ogen sluiten terwijl je de reinigende ademhalingen doet. Na de laatste ademhaling laat je de aandacht rusten in openheid. Open dan de ogen en laat de blik rusten in de ruimte voor je, met je blik iets naar beneden gericht.

Maak contact met rust, stilte en ruimte

Terwijl je tot rust komt in de houding, verbind je jezelf een moment met de rust in je lichaam, de stilte van je spraak en de ruimte van je geest.

Visualiseer de drie kanalen van licht

Visualiseer, stel je voor, of voel drie kanalen van licht in je lichaam. Het centrale kanaal begint vier vingerbreedtes onder je navel, rijst recht door het centrum van je lichaam omhoog en opent zich bij de kruin van je hoofd. Het is een kanaal van licht, stralend blauw als een heldere, zonverlichte herfsthemel. Stel je voor dat het kanaal ongeveer de diameter heeft van je duim. Er zijn nog twee kanalen, een aan de linker- en een aan de rechterzijde van het centrale kanaal. De diameter van deze kanalen is wat kleiner dan die van het centrale kanaal, ongeveer de diameter van je pink. Het kanaal aan de linkerkant is rood, het kanaal aan de rechterkant is wit. De drie kanalen komen samen en vormen een verbindingspunt vier vingerbreedtes onder de navel. Het centrale kanaal opent zich bij de kruin, maar de zijkanalen buigen af wanneer ze de kruin naderen; ze volgen de kromming van de schedel, gaan achter de ogen langs en openen zich in de neus, ieder in een neusgat. Het witte rechterkanaal gaat naar buiten door het rechterneusgat en vertegenwoordigt mannelijke energie en methode of 'vaardig handelen'; het rode linker kanaal gaat naar buiten door het linkerneusgat en vertegenwoordigt vrouwelijke energie en wijsheid.

Terwijl je je verbindt met de drie kanalen van licht, kom je steeds meer tot rust in de houding en verblijf je in de kalmte. Luister naar de stilte. Verbind je met de ruimte.

De eerste serie van drie ademhalingen: het witte rechterkanaal reinigen

Selecteren: Haal je een verse ervaring voor de geest van boosheid of afkeer, of wees gewaar van de simpele neiging om je ervaring weg te duwen. Stel het jezelf voor, voel het, verbind jezelf ermee in je lichaam, je emoties en je geest.

Loslaten: Druk je rechter ringvinger tegen je rechter neusvleugel en adem langzaam zuivere, lichtgroene lucht in door je linkerneusgat. Stel je voor dat je adem het pad van het rode linker kanaal volgt, tot aan het verbindingspunt. Hou de adem daar even vast, terwijl je je vinger naar de andere kant brengt en het linkerneusgat dichtdrukt. Terwijl je uitademt volg je het pad van het witte rechterkanaal, eerst zachtjes, maar met meer kracht naar het einde van de uitademing toe. Voel dat datgene waarmee je contact hebt gemaakt met de uitademing wordt losgelaten door het rechterneusgat en oplost in de ruimte. Herhaal dit, in totaal drie keer, en wees je bewust van de ruimte die zich opent als het witte kanaal helderder wordt. Bewaar de verbinding met die openheid terwijl je je aandacht naar het rode linker kanaal brengt.

De tweede serie van drie ademhalingen: het rode linker kanaal reinigen

Selecteren: Haal jezelf een verse ervaring van gehechtheid voor de geest, van vasthouden, of van de simpele gewoonte om de ruimte en de stilte te vullen met geklets.

Loslaten: Druk de linker ringvinger tegen de linker neusvleugel en adem langzaam zuivere, lichtgroene lucht in door het rechterneusgat. Volg het pad van het witte rechterkanaal tot het verbindingspunt. Hou de adem daar even vast, terwijl je de ringvinger naar de andere kant brengt en het rechterneusgat dichtdrukt. Adem langzaam uit, eerst zacht, maar met meer kracht naar het einde van de uitademing toe. Stel je voor dat de adem door het rode linker kanaal stroomt, het kanaal zuivert en de verstoringen van gehechtheid oplost in de ruimte. Herhaal dit, in totaal drie keer, en wees gewaar van de ruimte die zich opent als het rode kanaal helderder wordt. Bewaar de verbinding met die openheid, terwijl je de aandacht naar het centrale kanaal brengt.

De derde serie van drie ademhalingen: het blauwe centrale kanaal reinigen

Selecteren: Haal jezelf een gevoel voor de geest van niet verbonden zijn, van zelftwijfel of gebrek aan zelfvertrouwen. Zorg ervoor dat het een verse ervaring is. Zie het, zonder te oordelen of te analyseren; maak gewoon contact met de rauwe ervaring.

Loslaten: Adem frisse, zuivere, lichtgroene lucht in door beide neusgaten langs het pad van de zijkanalen. Breng de adem tot aan het verbindingspunt. Hou je adem daar even vast en adem dan langzaam uit door de neus, terwijl je je voorstelt dat de subtiele adem door het centrale kanaal omhoog beweegt en het kanaal zuivert. Aan het einde van de uitademing trek je je buik in en adem je krachtiger uit, waarbij je je voorstelt dat je de obstakels uitdrijft door de kruin van je hoofd en laat oplossen in de ruimte. Doe dit drie keer achter elkaar en voel steeds meer het opengaan of de openheid van het blauwe centrale kanaal.

Eindigen: rusten in openheid

Rusten: Voel hoe alle drie de kanalen – rechts, links en centraal – meer open en helder zijn geworden. Breng je aandacht naar het centrum van je lichaam, en voel je gegrond in die openheid en helderheid terwijl je rustig en normaal ademt. Om meer vertrouwdheid te ontwikkelen met de ervaring van openheid, laat je je aandacht rusten in open gewaarzijn. Verblijf daar. Maak geen plannen voor de toekomst, blijf niet hangen in het verleden, verander niets aan het heden. Laat alles zoals het is.