

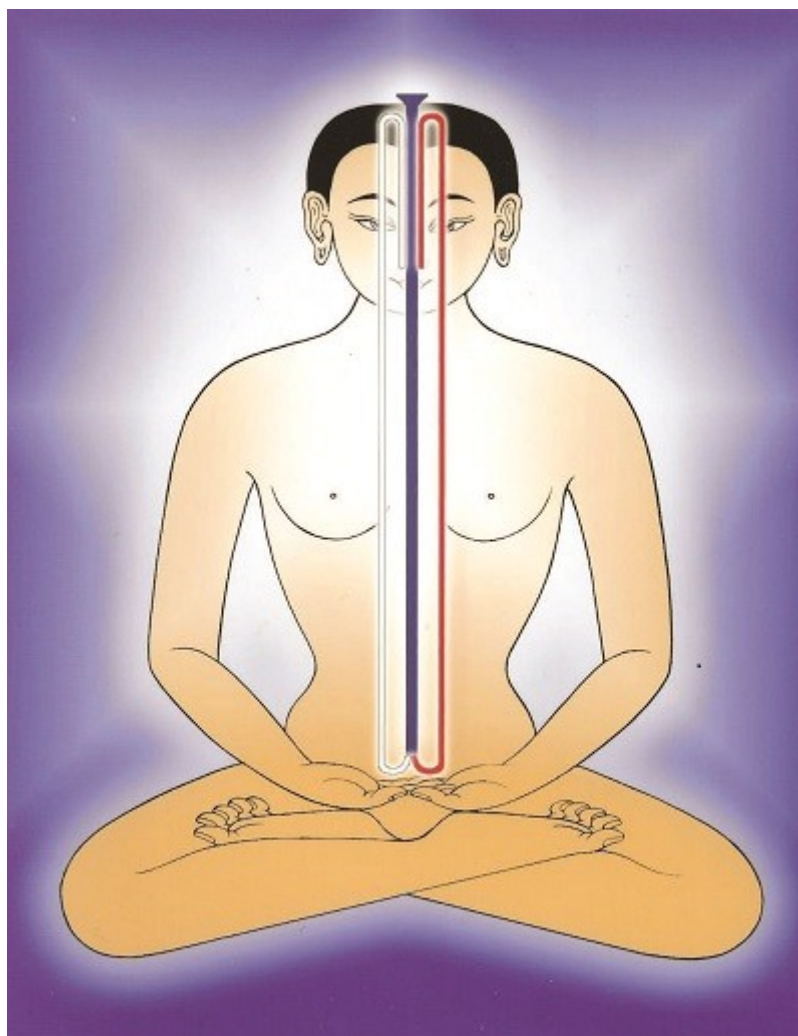
9 PUHDISTAVAA HENGITYSTÄ

Viiden kohdan meditaatioasento

Istut jalat ristissä, selkä suorana, rintakehä avoimena, kämmenet päällekkäin hieman navan alapuolella, vasen käsi oikean päällä leväten. Leuan annetaan laskeutua hieman alaspäin ja sisäänpäin joka rentouttaa ja pidentää niskan takaosaa.

Kolmen kanavan visualisointi

Kanavat koostuvat ikään kuin valosta. Ne eivät ole fyysisiä, vaan pikemmin mielen kanavia joissa hienojakoinen tietoisuus ja prana liikkuvat. Keskikanava kulkee kehon läpi, vastaa paksuudeltaan bambua ja laajenee hieman sydäimestä alkaen ylöspäin päälle kulkien. Se on väriltään sininen ja ilmentää luonnollista mieltä. Sivukanavat ovat hieman ohuempia ja ne yhtyvät keskikanavaan noin neljän sormenleveyden verran navan alapuolella. Ne kulkevat kehon läpi molemmin puolin keskikanavaa, kääntyvät hieman päälle alapuolella alaspäin kohti keskustaa silmien takana, ja avautuvat sieraimiin. Oikea sivukanava on valkoinen ja ilmentää taitavia tekoja eli menetelmää. Punainen vasen kanava ilmentää tyhjyyksiä.



Ensimmäinen kolmen hengityksen sarja

Ensimmäinen sarja puhdistaa oikeaa sivukanavaa. Oikean käden peukalo pidetään oikean nimettömän sormen tyvessä ja oikea sierain suljetaan nimettömällä. Hengitetään sisään vasemman sieraimen kautta vihreää virkistävää valoa joka täyttää vasemman sivukanavan. Suljetaan uloshengityksen aikana vasen sierain oikean käden nimettömällä ja visualisoidaan oikean sivukanavan puhdistuminen. Tämä ilmenee vaaleansinisen värisenä uloshengityksenä. Ensimmäisen hengityssarjan sanotaan poistavan vihaan, ärtymykseen ja vastustukseen liittyviä esteitä, tuuleen (tiib. lung) liittyviä sairauksia sekä menneisyyteen liittyviä murheita.

Toinen kolmen hengityksen sarja

Toinen sarja puhdistaa vasenta sivukanavaa. Vasemman käden nimettömällä suljetaan sisäänhengityksen aikana vasen sierain ja hengitetään vihreää virkistävää valoa joka täyttää oikean sivukanavan. Uloshengityksen aikana suljetaan oikea sierain ja hengitetään epäpuhtaudet ulos vasemmasta sieraimesta vaaleanpunaisen värisenä. Tämän sanotaan puhdistavan vasemmasta sivukanavasta takertumiseen ja haluun liittyviä esteitä, sappien (tiib. tripa) liittyviä ongelmia sekä tulevaisuuteen liittyviä huolia.

Kolmas kolmen hengityksen sarja

Kolmas sarja puhdistaa keskikanavaa. Hengitetään molempien sierainten kautta vihreää virkistävää valoa, jonka visualisoidaan kulkevan sivukanavia alas kanavien yhdistymispisteeseen. Uloshengityksellä visualisoidaan epäpuhtauksien virtaavan keskikanavasta pääläen kautta ulos mustana tai harmaana savuna. Viimeisen hengityssarjan tunnetaan poistavan tietämättömyyttä, itseluottamuksen puutetta ja epäilyksiä, lima (tiib. badkan) liittyviä ongelmia ja ja nykyhetkeen liittyviä murheita.



www.ligmincha.fi

www.ligmincha.org