

LES NEUF RESPIRATIONS PURIFICATRICES

Prenez la Posture de Méditation en Cinq Points

Asseyez-vous les jambes croisées, la colonne vertébrale droite, la poitrine ouverte et les mains en position d'équanimité reposant à environ quatre largeurs de doigts sous votre nombril. (Avec vos paumes vers le haut, gardez les doigts ensemble et amenez les doigts gauches sur les doigts droits, les pouces touchant la base de l'annulaire de la même main). Le menton est légèrement rentré, permettant à la nuque de s'allonger.

Si vous êtes assis sur une chaise, croisez les jambes confortablement aux chevilles. Gardez votre colonne vertébrale droite, libre du support du dossier de la chaise. (Tout le reste est comme décrit ci-dessus).

Visualisez les Trois Canaux

Le canal central commence à quatre largeurs de doigt en dessous de votre nombril, monte droit à travers le centre de votre corps et s'ouvre au sommet de votre tête. C'est un canal de lumière, bleu comme un ciel d'automne ensoleillé. En diamètre, c'est la taille de votre pouce. Il y a deux canaux latéraux, un rouge et un blanc. Ils ont des diamètres légèrement inférieurs au canal central. À votre gauche se trouve le canal rouge, à votre droite, le canal blanc. Les trois canaux forment une jonction à quatre largeurs de doigt sous le nombril. Les canaux latéraux montent directement vers le haut du corps de chaque côté du canal central. Cependant, à mesure qu'ils approchent du sommet de la tête, ils s'incurvent vers l'avant sous le crâne, passent derrière les yeux et s'ouvrent, un à chaque narine. Le canal blanc, à droite représente l'énergie masculine et la méthode ou les moyens habiles et s'ouvre à la narine droite; le canal rouge, à gauche, représente l'énergie féminine et la sagesse et s'ouvre à la narine gauche.

Réfléchir puis Sélectionner

En vous installant dans la posture et en faisant l'expérience de la présence des trois canaux de lumière, connectez-vous à l'immobilité de votre corps, au silence de la parole et à l'espace de l'esprit. De cette façon, vous vous reposez dans le refuge intérieur.

Prenez conscience des tensions dans votre corps, vos émotions ou votre esprit en ce moment, ou réfléchissez à un défi dans votre vie personnelle, familiale ou professionnelle, en particulier en ce qui concerne les trois poisons racines: la colère, l'attachement et l'ignorance. Sentez votre corps; ressentez toute émotion de manière brute et comment cela affecte votre respiration; observez tout ce qui occupe votre esprit. Faites-en l'expérience directe et nue, sans jugement ni analyse. C'est ainsi que vous hébergez votre expérience et sélectionnez ce qui doit être supprimé ou libéré par la pratique des respirations.

Avec la première série de trois respirations, nous libérons les obstacles liés à la colère, en évacuant par le canal blanc à droite. Avec la deuxième série de trois respirations, nous libérons les obstacles liés à l'attachement, les évacuant par le canal rouge, à gauche. Avec la troisième série de trois respirations, nous éliminons les obstacles liés au poison racine de l'ignorance et libérons le doute et le manque de confiance par le canal central.

Le Premier Groupe de Trois Respirations

Levez la main droite avec le pouce appuyant sur la base de l'annulaire. Fermez votre narine droite avec l'annulaire. Inspirez l'élément air pur sous forme de lumière verte par la narine gauche, remplissant le canal rouge. Passez la main de l'autre côté de votre nez et fermez la narine gauche avec l'annulaire droit

tout en expirant par la narine droite. Imaginez que l'air monte à travers le canal blanc et est libéré. À chaque expiration, ressentez que les obscurcissements associés à l'aversion et à la colère sont expulsés par le canal blanc et se dissolvent dans l'espace.

Le Deuxième Groupe de Trois Respirations

Changez de main et bloquez la narine gauche pendant que vous inspirez l'élément air pur par la narine droite. La lumière verte remplit le canal blanc. Ensuite, bloquez la narine droite et expirez par la narine gauche, expulsant l'air impur qui monte et sort par le canal rouge, à gauche, qui s'en trouve libéré. À chaque expiration par le canal rouge, les obscurcissements associés à l'attachement, au désir et à la cupidité sont expulsés et se dissolvent dans l'espace.

Le Troisième Groupe de Trois Respirations

Les mains en position d'équanimité comme décrit ci-dessus, inspirez l'élément air pur sous forme de lumière verte par les deux narines. Pendant que l'expiration d'air impur sort par les deux narines, concentrez-vous sur le souffle subtil remontant par le canal central et sortant par le haut de la tête. Ce souffle subtil se libère à travers le chakra coronal. À chaque expiration, les obscurcissements associés à l'ignorance, au manque de confiance et au doute sont expulsés à travers la couronne et se dissolvent dans l'espace.

Reposez en Pleine Conscience

Amenez une attention claire au centre du corps, à l'espace dans les canaux, et reposez-vous dans une conscience ouverte, en ressentant l'ouverture dans les trois canaux de lumière.

