

## A KILENC TISZTÍTÓ LÉGZÉS

### Az ötpontos ülés

Üljünk kereszttezett lábbal, egyenes gerinccel, nyitott mellkassal. (A kezek ölben nyugszanak, négyujjnyira a köldök alatt, az egyensúly tartásában: a hüvelykujjat zárjuk a gyűrűsujj tövéhez, majd érintsük össze az ujjainkat, tenyérrel fölfelé.). Kissé húzzuk be az állat, hogy megnyújtsuk hátul a nyakunkat.

Ha széken ülünk, a bokánál kényelmesen tegyük keresztbe a lábunkat. A gerinc egyenes legyen, és ne támasszuk a hátunkat a széknek. (Minden egyéb a fentiek szerint).

### A három csatorna vizualizációja

Idézzük fel képzeletünkkel vagy érezzük a három fény-csatornát a testünkben. A középső csatorna a köldök alatt négyujjnyira indul, egyenesen emelkedik a test középvonalaiban, s fejünk tetején a koronánál nyílik. Fénnyel teli csatorna ez, ragyogóan kék, mint a tiszta, napsütötte őszi égbolt. A csatorna átmérője körülbelül hüvelykujjnyi. A másik két csatorna a középső csatornától balra, illetve jobbra helyezkedik el. Ezek átmérője körülbelül kisujjnyi méretű. Bal oldalunkon van a vörös csatorna, jobb oldalunkon a fehér. A három csatorna négyujjnyira a köldök alatt csatlakozik össze. Míg a középső csatorna a fejünk tetején nyílik, a két oldalsó csatorna megközelíti a koronát, de a koponya alatt előrekanyarodnak, s a szemek mögött leereszkedve, egy-egy orrlyukba nyílnak. A fehér, jobb csatorna a jobb orrlyukba nyílik, a férfi energiát képviseli, és a módszert vagy “ügyes eszközt”, a vörös, bal csatorna a bal orrlyukba nyílik, a női energiát és a bölcsességet képviseli.

## **Felidézés és kiválasztás**

Miután elhelyezkedtünk az ülőpozícióban és érezzük a három fénycsatorna jelenlétét kapcsolódjunk a test elnyugodottságához, a beszéd csendjéhez és a tudat terességéhez. Így a benső menedékben pihenhetünk meg.

Tudatosítsuk a testünkben lévő feszültséget, érzelmeket, illetve figyeljük meg a tudatunkat ebben a pillanatban. Nézzünk rá az életünkre: a személyes, családi, szakmai vetületekre, és különösen azokat a területeket tudatosítsuk, ahol a három gyökérméreg jelen van: a harag, ragaszkodás, nemtudás. Érezzük a testünket és tapasztaljuk a nyers érzéseket és azt, ahogy ezek a légzésünkre hatással vannak. Figyeljük meg, mi foglalja le a tudatunkat. Tapasztaljuk meg mindezt közvetlenül, lecsupaszítva mindenféle ítékezés vagy elemzés nélkül. Ezen a módon tudjuk befogadni „vendégül látni” a tapasztalásunkat és kiválasztani azt, ami törlendő vagy tisztítandó a légzőgyakorlat által.

Az első három léggzéssel megtisztítjuk a harag által létrehozott akadályokat, a jobb oldali fehér csatornán kiengedve. A második három léggzéssel a ragaszkodás által létrehozott akadályokat tisztítjuk meg, a vörös csatornán kiengedve. A harmadik három léggzéssel a nemtudás gyökérmérgé által előidézett akadályokat tisztítjuk és kiengedjük a kétséget, a bizalomhiányt a középső csatornán keresztül.

## **Első hármás légzés**

Emeljük fel a jobb kezünket és zárjuk be jobb kezünk gyűrűsujjával a jobb oldali orrlyukat, és lassan lélegezzünk be tiszta világoszöld levegőt a bal orrlyukon keresztül, amely megtölti a vörös csatornát. Képzeld el, hogy a beszívott levegő a vörös bal csatorna útját követi a csatlakozásig, itt könnyedén tartsuk vissza a légzést, s közben váltsuk át az ujjainkat, és zárjuk el a bal orrlyukat. A fehér jobb oldali csatorna útját követve, lélegezzünk ki lassan és lágyan először, aztán erőteljesebben a kilégzés végén.

Érezzük, hogy minden egyes kilégzéssel a harag okozta elhomályosulások eltávoznak a jobb orrlyukon, a fehér csatornán keresztül, és felolvadnak a térben.

## **Második hármás légzés**

Emeljük fel a bal kezünket. Zárjuk be a bal orrlyukat a bal gyűrűsujjunkkal, és lélegezzünk be lassan tiszta, világoszöld levegőt a jobb orrlyukon keresztül. Ezzel kövessük a fehér jobb csatorna útját a csatlakozásig, itt könnyedén tartsuk meg a légzést, miközben átváltjuk a gyűrűsujjunkat, és a jobb oldali orrlyukat zárjuk be. Lélegezzünk ki először lassan, lágyan, aztán erőteljesebben a kilégzés végén, s képzeletünkkel kövessük a légzést a vörös bal csatornán végig, ahogy az megtisztítja a csatornát, és a ragaszkodás zavarodottságát feloldja a térben.

### **Harmadik hármás légzés**

Kezünk az ölben, egyensúly tartásban Lélegezzünk be tiszta, világoszöld levegőt mindkét orrlyukon keresztül. Az oldalsó csatornákon át vezessük a légzést a csatlakozásig. Enyhén tartsuk vissza, aztán lélegezzünk ki lassan az orrlyukakból, s közben képzeljük el, ahogy a finom lélegzet felfelé halad a középső csatornában, megtisztítva azt. A kilégzés végén enyhén húzzuk be a rekeszizmot, és lélegezzünk erőteljesebben, miközben a koronán keresztül kilökjük az akadályokat, s azok a térbe olvadnak. Minden egyes légzéssel a nemtudáshoz, bizalomhiányhoz és kétséghez kapcsolódó elhomályosulások megtisztulnak és a koronacsakrán keresztül távoznak és feloldódnak a térben,

### **Megpihenés a nyitott, éber tudatosságban**

Összpontosítsunk a test középre, a csatornában lévő térre és pihenjünk meg a nyitott, éber tudatosságban, miközben érezzük a három fénycsatorna nyitottságát.