

## LA PRATICA DEL NGÖNDRO

### Assumi la Postura Meditativa dei Cinque Punti

1. Siedi a gambe incrociate (o sulla sedia, con i piedi a contatto con la terra).
2. Le mani nel mudra dell'equanimità: palmi supini; I pollici di entrambe le mani che premono leggermente alla base del dito anulare della stessa mano; le dita della mano sinistra poste sulle dita della mano destra, e posizionate quattro dita sotto l'ombelico.
3. Spina dorsale eretta con canali ed articolazioni allineate.
4. Mento portato leggermente verso il petto, permettendo così alla nuca di allungarsi.
5. Spalle e petto aperti, gomiti parallei al corpo come le ali di un Garuda. Se sei seduto su una sedia, incrocia le gambe in modo confortevole per le anche. Tieni la schiena eretta, libera da supporti del dorso della sedia. (Ogni altro dettaglio è spiegato qui sopra).

### I Nove Respiri di Purificazione

#### Visualizza i Tre Canali

Il canale centrale comincia quattro dita sotto l'ombelico, sale verticalmente attraverso il centro del tuo corpo, e si apre alla corona della tua testa. E' un canale di luce blu, come un cielo autunnale, profondo e soleggiato. La sua ampiezza equivale a circa un pollice di diametro.

Ci sono poi due canali ai lati, uno bianco ed uno rosso. Hanno diametri leggermente più piccoli rispetto al canale centrale. Al tuo lato sinistro c'è il canale rosso, ed alla tua destra quello bianco.

I tre canali cominciano in giunzione quattro dita sotto l'ombelico. I canali laterali risalgono il corpo da entrambe le parti del canale centrale, intrecciandosi. Tuttavia, quando si avvicinano alla corona, curvano in avanti sotto il cranio, passando sotto gli occhi, e si aprono ciascuno nelle narici.

Il canale bianco di destra rappresenta l'energia maschile ed il metodo o i "mezzi abili", e si apre nella narice di destra; il canale rosso a sinistra rappresenta l'energia femminile e la saggezza e si apre nella narice sinistra.

#### Rifletti e quindi Seleziona

Mentre stabilisci la postura e fai esperienza della presenza nei tre canali di luce, connessi con la quiete del tuo corpo, il silenzio della parola e la spaziosità della mente.

In questo modo riposa nel rifugio interiore.

Diventa consapevole di ogni tensione nel tuo corpo, emozioni, e rifletti sullo stato della tua mente in questo momento o rifletti su un conflitto personale, in famiglia o che hai nella vita professionale, in particolare rifletti su come si connette questa esperienza con i tre veleni radice: rabbia, attaccamento, e ignoranza.

Senti il tuo corpo, e fa esperienza di ogni emozione afflittiva che possa influenzare il tuo respiro; osserva qualsiasi cosa stia occupando la tua mente.

Fa esperienza diretta e nuda, senza giudizio o analisi. Questo è il modo in cui ospiti la tua esperienza e selezioni ciò che è stato cancellato o liberato attraverso la pratica della

respirazione.

Con la prima sequenza di tre respiri, purifichiamo gli ostacoli della rabbia, e la liberiamo attraverso il canale bianco a destra.

Con la seconda sequenza di tre respiri, purifichiamo gli ostacoli dell'attaccamento, liberandoli attraverso il canale rosso a sinistra.

Con la terza sequenza di tre respiri, purifichiamo gli ostacoli collegati con il veleno radice dell'ignoranza, e liberiamo ogni genere di dubbio o mancanza di fiducia, attraverso il canale centrale, blu.

### **La prima sequenza dei Tre Respiri**

Alza la mano destra con il pollice che preme sulla base del dito anulare. Quindi, chiudi la narice destra con l'anulare destro. Inspira l'elemento vento (rlung), puro, come luce verde, attraverso la narice sinistra mentre visualizzi di riempire di aria il canale bianco di destra. Ora mentre porti l'aria fino alla punto di giuntura dei canali sotto l'ombelico, chiudi con la mano destra la narice sinistra con l'anulare, ed espira dalla narice destra. Immagina che l'aria mentre sale pulisce completamente il canale bianco di destra portando fuori ogni impurità. Immagina uscire aria di colore grigiastro. Con ogni espirazione, senti che gli oscuramenti associati all'avversione ed alla rabbia siano stati espulsi e dissolti nello spazio. Ripetere tre volte.

### **La seconda sequenza di Tre Respiri**

Ora si passa al canale sinistro, quindi chiudi la narice sinistra con l'anulare della mano sinistra, ed inspira l'elemento vento (rlung), puro, come luce verde. La luce verde riempirà il canale rosso. Ora mentre porti l'aria fino alla punto di giuntura dei canali sotto l'ombelico, chiudi con la mano sinistra la narice destra con l'anulare, ed espira dalla narice sinistra. Immagina che l'aria mentre sale pulisce completamente il canale rosso di sinistra portando fuori ogni impurità. Immagina uscire aria di colore grigiastro. Con ogni espirazione, senti che gli oscuramenti associati all'attaccamento, il desiderio e l'avidità vengano espulsi e dissolti nello spazio. Ripetere tre volte

### **La terza sequenza di Tre Respiri**

Tenendo le mani supine nel gesto dell'equanimità quattro dita sotto l'ombelico, inspira l'elemento vento (rlung), puro, come luce verde attraverso entrambe le narici nel canale centrale, blu.

Mentre avviene l'espirazione di aria impura da entrambe le narici, concentrati sul vento sottile che sale attraverso il canale centrale e che si libera dalla corona della testa. Con ogni espirazione, gli oscuramenti associati all'ignoranza, la mancanza di fiducia ed il dubbio, vengono espulsi attraverso la corona e dissolti nello spazio. Ripetere tre volte.

### **Riposa in Aperta Consapevolezza**

Porta in modo consapevole l'attenzione al centro del tuo corpo, verso lo spazio all'interno dei canali, e riposa in aperta consapevolezza, sentendo l'apertura all'interno dei tre canali di luce.

**LA PRATICA DEI NOVE RESPIRI DI PURIFICAZIONE  
E “ CIO’ CHE E’ PURIFICATO “**

<b>Canale di Luce</b>	Destra ~ Bianco	Sinistra ~ Rosso	Centrale ~ Blu
<b>Causa</b>	Rabbia, Avversione	Attaccamento/ Desiderio/ Avidità	Ignoranza/ Dubbio/ Confusione
<b>Malattia</b>	Disordine del Vento (rlung)	Disordine di Bile (m.khrispa)	Disordine di Flemma (bad.khan)
<b>Disturbo</b>	Potenza Maschile	Potenza Femminile	Naga
<b>Tempo</b>	Vite Passate	Vite Future	Vita Presente
<b>Colore di rilascio</b>	Porpora *  * oppure semplicemente grigiastro	Arancione *	Rosso/ Marrone scuro *

Traduzioni a cura di Alessandro Pincin Yungdrung Dawa

©2022 Ligmincha Italia APS