

아홉 번의 정화 호흡법

The Nine Breathings of purification

5개의 집중점 명상자세로 앉는다

아홉 번의 정화호흡법은 정화에 효과적인 짧은 수련법이다. 이 수련을 통해 채널이 열린다. 또한 몸과 마음의 이완에도 도움이 된다.

명상을 시작하기 전, 아침에 일어나서 혹은 밤에 잠들기 전에 시행해도 좋다. 다리를 교차해서, 명상을 위한 자세로 앉는다. 손바닥을 위로 향하게 하고, 오른손 위에 왼손을 겹치고, 허벅지와 몸통이 이어지는 부근에 둔다. 턱을 아주 조금 당겨서 목 뒤를 똑바로 늘린다. 척추는 바로 세운다. 이때 똑바로 세우기 위해 지나치게 애쓰지 않는다. 가슴을 활짝 연다. 눈은 감아도 떠도 무방하다.

세 개의 채널을 관상하라.

중앙 채널은 배꼽에서 손가락 네 개 폭 만큼 아래 위치한 곳에서부터 몸의 정중앙을 따라 직선으로 위로 뻗어있다. 직경은 조금 두꺼운 만년필 정도 굵기이고, 가슴 부근에서 머리꼭대기까지는 약간 넓게 퍼지며 머리 꼭대기에서 열린다. 좌우채널은 직경이 연필 정도 굵기이고,

배꼽아래 중앙 채널의 가장 아래 부분과 연결되어 있다. 이 두 개의 채널은 각각 중앙 채널의 좌, 우 양 측면을 따라서 직선으로 이어지며 두개골 아래에서 커브를 그리고 교차하여, 눈 안쪽을 통과해 콧구멍으로 연결되어 열린다.

여성의 경우에는 오른쪽 채널이 붉은색, 왼쪽 채널이 흰색이다.

남성의 경우에는 오른쪽 채널이 흰색, 왼쪽 채널이 붉은색이다.

중앙 채널은 남녀 모두 푸른색이다.

처음 세 번의 호흡

남성은 오른손 엄지로 약지 뿌리부분을 누르고 오른손을 위로 올린다.

오른손 약지로 오른쪽 콧구멍을 눌러서 막는다. 왼쪽 콧구멍으로 녹색 빛을 들이마신 다음 오른손 약지로 왼쪽 콧구멍을 누르고, 오른쪽 콧구멍으로 숨을 끝까지 내쉰다. 이것을 세 번 반복한다.

여성은 먼저 왼손을 올린다. 이때 엄지손으로 약지 뿌리 부분을 누른다. 왼손 약지로 왼쪽 콧구멍을 막고, 오른쪽 콧구멍에서 녹색 빛을 들이마신 다음 왼손 약지로 오른쪽 콧구멍을 누르고, 왼쪽 콧구멍으로 완전히 숨을 내쉰다. 이것을 3회 반복한다.

남녀 모두 숨을 내 쉴 때는 남성성과 관련되는 모든 장애가 밝

은 푸른색 바람이 되어 흰색 채널을 통해 나가는 것을 시각화 한다.

호흡과 관련된 병, 과거에서 유래되는 장애가 여기에 포함된다.

두 번째 세 번의 호흡

남,여 모두 처음 세 번의 호흡과 반대되는 손으로 시작한다. 콧구멍도 반대쪽 콧구멍이 된다. 남,여 모두 숨을 내쉴 때는 이번에는 여성성과 관련된 모든 장애가 밝은 푸른색 바람이 되어 붉은색 채널을 통해 나가는 것을 상상한다. 담즙에 관련된 병, 미래에 얻힌 장애가 여기에 포함된다.

세 번째 세 번의 호흡

남,여 모두 손바닥을 위로 향하고 오른손 위에 왼손을 올리고, 대퇴부와 몸통이 연결되는 부분에 둔다. 양쪽 콧구멍으로 녹색 치유의 빛을 들이 마신다. 이 빛이 좌우 채널을 통해 배꼽에서 손가락 네 개 폭 아래에 위치한 중앙 채널과 합류하는 연결 부분까지 흘러가는 것을 상상한다. 숨을 내쉴 때는 이 에너지가 중앙 채널을 통해 위로 올라오며 머리꼭대기에서 나가는 것을 상상한다. 이것을 3회 반복한다. 남,여 모두 숨을 내쉴 때는 안 좋은 영(靈)과 관련된 모든 잠재적인 병이 머리

꼭대기에서 검은색 연기가 되어 나가는 것

을 상상한다. 끈적한 점액, 액체와 관련된 병, 현재와 관계되는 장애가
빠져나간다.

열린 공간에서 휴식한다

의식을 몸의 중심으로 가져온다. 정화된 공간에서 휴식한다.

개방감을 느끼고 알아차린다. 빛으로 이루어진 세계의 채널이 개방됨
을 느낀다.