

## Dziewięć Oczyszczających Oddechów

Przyjmij pięciopunktową pozycję medytacyjną.

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami, wyprostuj kręgosłup, niech twoja klatka piersiowa będzie otwarta. Dłonie złóż w pozycji równowagi około cztery szerokości palca poniżej pępka. (Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest do góry, palce razem, a koniuszki palców lewej dłoni spoczywają na opuszkach palców dłoni prawej, kciuki dotykają podstawy palca serdecznego tej samej dłoni). Brodę przyciągnij nieco do szyi, pozwalając w ten sposób wydłużyć się karkowi.

Jeśli siedzisz na krześle, skrzyżuj swobodnie nogi na wysokości kostek. Kręgosłup utrzymuj wyprostowany, nie opieraj się o krzesło. (Pozostałe punkty pozycji są takie, jak zostało to opisane wcześniej).

## Zwizualizuj Trzy Kanały

Kanał centralny zaczyna się cztery szerokości palca poniżej pępka, wznosi się prosto ku górze pośrodku twojego ciała, by otworzyć się na czubku głowy. Zbudowany jest ze światła, a jego niebieski kolor, to barwa przestworu jesiennego, rozświetlonego słońcem jesiennego nieba. Jest grubości twojego kciuka. Towarzyszą mu dwa kanały boczne, jeden barwy czerwonej, drugi białej. Są nieco cieńsze od kanału centralnego. Z lewej strony twojego ciała znajduje się kanał czerwony, a z prawej – biały. Te trzy kanały łączą się cztery szerokości palca poniżej pępka. Kanały boczne wznoszą się ku górze po obydwu stronach kanału centralnego. Wszakże, kiedy docierają do czubka głowy zakrzywiają się ku przodowi pod krzywizną czaszki, przechodzą za oczami i znajdują ujście w nozdrzach. Położony z prawej strony kanał biały reprezentuje energię oraz metodę, czy też zręczne środki i otwiera się w prawym nozdrzu. Kanał czerwony położony z lewej strony reprezentuje energię żeńską oraz mądrość i otwiera się w nozdrzu lewym.

## Oddaj się chwili refleksji i dokonaj wyboru

Osadzając się w pozycji i doświadczeniu trzech świetlistych kanałów, połącz się z nieporuszennością swego ciała, ciszą swej mowy, przestrzennością swego umysłu. W ten sposób spocznieś w wewnętrznym schronieniu.

Miej świadomość wszelkiego napięcia obecnego w tej chwili w twoim ciele, emocjach bądź umyśle albo przyjrzyj się wyzwaniom, jakich doświadczasz w swym życiu osobistym, rodzinnym lub zawodowym, a w szczególności ich związkowi z trzema zasadniczymi truciznami – gniewem, przywiązaniem i ignorancją. Poczuj swe ciało, doświadczaj wszelkich nieprzetworzonych emocji i tego, jak oddziałują

one na twój oddech, przyjrzyj się temu, co zaprzęta twój umysł. Doświadczaj tego w sposób bezpośredni, niczego nie dodawaj, niczego nie oceniaj, niczego nie analizuj. W ten właśnie sposób przyjmujesz swe doświadczenia, otwierasz się na nie i wybierasz to, co ma zostać usunięte i uwolnione poprzez praktykę z oddechem.

Pierwszą serią trzech oddechów oczyszczamy przeszkody wynikające z gniewu, uwalniając je białym, prawym kanałem. Drugą serią trzech oddechów oczyszczamy przeszkody wynikające z przywiązania, uwalniając je czerwonym, lewym kanałem. Trzecią serią oddechów oczyszczamy przeszkody związane z podstawową trucizną, czyli ignorancją, poprzez kanał centralny uwalniając wątpliwości i brak pewności.

## Pierwsza seria trzech oddechów

Unieś prawą dłoń, kciukiem dociskając podstawę palca serdecznego. Palcem serdecznym prawej dłoni zatkaj prawe nozdrze. Robiąc wdech lewym nozdrzem napełnij lewy kanał czystym żywiołem powietrza w postaci zielonego światła. Przełóż dłoń na drugą stronę nosa i palcem serdecznym prawej dłoni zatkaj lewe nozdrze i zrób wydech prawym. Wyobraź sobie, że powietrze to przemieszcza się w górę kanału białego i zostaje uwolnione. Z każdym wydechem czuj, że zaciemnienia wynikające z awersji i gniewu zostają wydalone i rozpuszczają się w przestrzeni.

## Druga seria trzech oddechów

Zmień dłonie i zatkaj lewe nozdrze wdychając czysty żywioł powietrza prawym nozdrzem. Zielone światło wypełnia biały kanał. Następnie zatkaj prawe nozdrze i zrób wydech lewym, wydalaając nieczyste powietrze przemieszczające się w górę kanału czerwonego, uwalniając je. Z każdym wydechem zaciemnienia wynikające z przywiązania, pożądania oraz chciwości zostają wydalone z kanału czerwonego i rozpuszczają się w przestrzeni.

## Trzecia seria oddechów

Ułożywszy dłonie we wcześniej opisanej pozycji równowagi, zrób wdech obydwoma nozdrzami, wdychając czysty żywioł powietrza w postaci zielonego światła. Podczas gdy wraz z wydechem zanieczyszczone powietrze wychodzi obydwoma nozdrzami, skup się na subtelnym aspekcie wiatru przemieszczającego się w górę kanału centralnego, by wyjść poprzez czubek głowy. Ten subtelny aspekt oddechu uwolniony zostaje przez czubek głowy, ciemieniem. Z każdym wydechem zaciemnienia wynikające z ignorancji, niepewności oraz wątpliwości zostają wydalone przez czubek głowy i rozpuszczają się w przestrzeni.

## Spocznij w otwartej świadomości

Skieruj czystą uwagę do środka swego ciała, na przestrzeń wewnątrz kanałów i spocznij w otwartej świadomości, odczuwając otwartość wewnątrz trzech świetlistych kanałów.