

ДЕВЯТЬ ДЫХАНИЙ ОЧИЩЕНИЯ

Примите позу медитации, основанную на пяти аспектах

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной, расправив плечи. Руки в положении равновесия лежат ниже пупка, на расстоянии, равном толщине четырех пальцев. (Ладони обращены вверх, пальцы сомкнуты, пальцы левой руки лежат поверх пальцев правой, большие пальцы касаются основания безымянного пальца той же ладони.) Подбородок слегка подобран, так что удлиняется задняя часть шеи.

Если сидите на стуле, скрестите ноги удобным образом на уровне щиколоток. Держите спину прямо, без опоры на спинку стула. (Все остальное – как выше.)

Представьте три канала

Центральный канал начинается ниже пупка, на расстоянии, равном толщине четырех пальцев, поднимается вверх через середину тела и раскрывается на макушке. Это канал света, синий как глубокое осеннее небо, залитое солнцем. В диаметре он равен размеру большого пальца. Два боковых канала, красный и белый, в диаметре немного меньше центрального. Левый канал красный, правый – белый. Три канала соединяются в точке на расстоянии четырех пальцев ниже пупка. Боковые каналы поднимаются прямо вверх по обе стороны от центрального канала и, приближаясь к макушке, поворачивают вперед под черепом, проходят сзади глаз и открываются у ноздрей. Правый белый канал соответствует мужской энергии и методу или искусственным средствам и открывается у правой ноздри, а левый – женской энергии и мудрости и открывается у левой ноздри.

Поразмышляйте и выберите

Приняв правильную позу и ощущая присутствие трех каналов из света, проникнитесь неподвижностью своего тела, молчанием речи и пространственностью ума. Вы таким образом пребываете во внутреннем Прибежище.

Осознайте любое напряжение в своем теле, эмоциях или уме в данный момент или поразмышляйте над вызовами в своей личной, семейной

или профессиональной жизни – особенно в том, что касается трех коренных ядов: злости, привязанности и неведения. Почувствуйте это в своем теле; ощутите сырую эмоцию и то, как она влияет на ваше дыхание; наблюдайте за тем, что занимает ваш ум. Ощущайте непосредственно и обнаженно, не прибегая ни к каким суждениям или анализу. Так вы принимаете свои ощущения и выбираете, что хотите удалить или от чего хотите избавиться с помощью своей практики дыхания.

Посредством первой серии из трех вдохов и выдохов мы очищаемся от препятствий злости, выпуская их через правый белый канал. Посредством второй серии из трех вдохов и выдохов мы очищаемся от препятствий привязанности, выпуская их через левый красный канал. Посредством третьей серии из трех вдохов и выдохов мы очищаемся от препятствий, связанных с главным ядом, неведением, выпуская через центральный канал сомнения и неуверенность.

Первая серия из трех вдохов и выдохов

Поднимите правую руку, прижав большой палец к основанию безымянного. Зажмите безымянным пальцем правую ноздрю. Вдохните чистый элемент воздуха в виде зеленого света через левую ноздрю, наполняя им красный канал. Перенесите руку на другую сторону носа и зажмите левую ноздрю правым безымянным пальцем, выдыхая через правую ноздрю. Представьте, что воздух перемещается вверх по белому каналу и выходит. С каждым выдохом почувствуйте, что омрачения, связанные с отвращением и злостью, выводятся через правый канал и растворяются в пространстве.

Вторая серия из трех вдохов и выдохов

Поменяйте руки и зажмите левую ноздрю, вдыхая чистый элемент воздуха через правую. Зеленый свет наполняет правый канал. Затем зажмите правую ноздрю и выдохните через левую, выгоняя нечистый воздух, который движется вверх по левому красному каналу и выходит. С каждым выдохом через красный канал омрачения, связанные с привязанностью, желанием и жадностью, выводятся и растворяются в пространстве.

Третья серия из трех вдохов и выдохов

Держа руки в положении равновесия, как описано выше, вдохните чистый элемент воздуха в виде зеленого света через обе ноздри. В то время как грубый выдыхаемый воздух выходит через обе ноздри, фокусируйтесь на тонком ветре, движущемся вверх по центральному каналу и выходящем из макушки. Это тонкое дыхание выходит из макушки. С каждым выдохом омрачения, связанные с неведением, неуверенностью и сомнениями выводятся через макушку и растворяются в пространстве.

Пребывайте в открытом осознании

Перенесите ясное внимание на центр тела, на пространство в каналах, и пребывайте в открытом осознании, чувствуя открытость в трех каналах света.