

## LA PURIFICATION DES NEUF RESPIRATIONS

### **S'asseoir dans la posture en cinq points**

Asseyez-vous jambes croisées, colonne vertébrale droite, cage thoracique ouverte, les mains quatre doigts en dessous du nombril. (Avec les paumes tournées vers le haut, les doigts sont rassemblés, les doigts de la main gauche reposent sur ceux de la main droite, les pouces touchent la base l'annulaire de la même main). Le menton est légèrement rentré de manière à ce que la nuque soit dans une position étirée.

Si vous êtes assis sur une chaise, croisez les jambes confortablement au niveau des chevilles. Gardez le dos droit, sans vous appuyer sur le dos de la chaise. (Tout le reste est expliqué ci-dessus.)

### **Visualisez les Trois Canaux**

Le canal central commence quatre doigts en dessous du nombril, s'élève au centre du corps et s'ouvre au sommet du crâne. C'est un canal de lumière, bleu comme la luminescence profonde d'un ciel d'automne. Son diamètre est celui du diamètre de votre pouce. Il y a deux canaux latéraux, un rouge, un autre blanc. Ils sont de diamètre légèrement plus petit que celui du canal central. Sur votre côté gauche se trouve le canal rouge et à droite le canal blanc. Les trois canaux forment une jonction quatre doigts en dessous du nombril. Les canaux latéraux s'élèvent droit dans le corps de chaque côté du canal central. Mais en s'approchant du sommet du crâne, ils se courbent en avant sous le crâne passent derrière les yeux, et s'ouvrent chacun dans une narine différente. Le canal blanc de droite représente l'énergie masculine et la méthode ou les moyens habiles et s'ouvre à la narine droite ; le canal rouge de gauche représente l'énergie féminine et la sagesse et s'ouvre à la narine gauche.

### **Percevez et ensuite sélectionnez**

Comme vous êtes établi dans la posture et que vous expérimentez la présence des trois canaux de lumière, connectez-vous au calme du corps, au silence de la parole et à l'ouverture spacieuse de l'esprit. De cette manière vous vous reposez dans le refuge intérieur.

Prenez conscience des tensions dans votre corps, des émotions, de votre état d'esprit que vous expérimentez en ce moment même, ou évoquez un problème auquel vous êtes confronté dans votre vie personnelle, familiale ou professionnelle, particulièrement dans sa relation avec les trois poisons racines : la colère, l'attachement et l'ignorance. Ressentez votre corps, expérimentez l'aspect brut de l'émotion et comment cela affecte votre respiration, observez tout ce qui peut occuper votre esprit. Expérimentez directement ce vécu, sans rien y ajouter, ni jugement, ni analyse. C'est ainsi que vous accueillez, que vous vivez votre expérience, et alors sélectionnez ce qui doit être détruit ou libéré grâce à la pratique de la respiration.

Avec le premier cycle de trois respirations, nous clarifions les obstacles de la colère, en les évacuant par le canal blanc de droite. Avec le second cycle de trois respirations, nous clarifions les obstacles de l'attachement, les évacuant par le canal rouge de gauche. Avec le troisième cycle de trois respirations, nous clarifions les obstacles reliés au poison racine, l'ignorance et nous évacuons le doute et le manque de confiance à travers le canal central.

### **Premier Cycle de Trois respirations**

Levez la main droite avec le pouce pressant la base de l'annulaire. Fermez la narine droite avec l'annulaire. Inspirez l'élément Air sous forme d'une lumière verte par la narine gauche remplissant ainsi le canal rouge. Déplacez votre main droite vers l'autre côté de votre nez et fermez la narine gauche avec l'annulaire de la main droite tout en expirant par la narine droite. Imaginez que l'air circule dans le canal blanc et est expulsé à l'extérieur. A chaque expiration, ressentez que les obscurations associées à l'aversion et à la colère sont expulsées par le canal blanc et se dissolvent dans l'espace.

### **Second Cycle de Trois Respirations**

Changez de main et bloquez la narine gauche tout en inhalant le pur élément Air par la narine droite. La lumière verte rempli la canal blanc. En suite bloquez la narine droite et expirez par la narine gauche l'air impur qui monte vers le haut du canal gauche et qui est expulsé par la narine gauche. A chaque expiration par le canal rouge, les obscurations associées à l'attachement, au désir, à l'avidité sont expulsées et se dissolvent dans l'espace.

### **Troisième cycle de Trois Respirations**

Avec les mains dans la posture décrite au début, inspirez le pur élément Air sous la forme d'une lumière verte par vos deux narines. Pendant que l'expiration de l'air impur se produit par les deux narines, observez le vent subtil qui monte à l'intérieur du canal central et sort pas le sommet de la tête. Cette respiration subtile se libère par le sommet du crâne. A chaque expiration, les obscurations associées avec l'ignorance, le manque de confiance, le doute sont expulsées par le sommet du crâne et se dissolvent dans l'espace.

### **Reposez-vous dans l'Espace de la Pleine Conscience**

Amenez la clarté de votre attention au centre de votre corps, à l'espace à l'intérieur des canaux, et détendez-vous dans l'espace de la pleine conscience en ressentant l'ouverture à l'intérieur des trois canaux de lumière.