

# **Neunfache Reinigungsatmung**

Nehmen Sie die Fünf-Punkte-Meditationshaltung ein. Sitzen Sie mit überkreuzten Beinen, die Wirbelsäule ist gerade, die Brust offen, die Hände ruhen in der Mudra des Gleichmuts (die Handflächen nach oben, die linke Hand ruht auf der rechten Hand), ungefähr vier Finger breit unterhalb des Nabels, der Nacken ist leicht nach vorn gebeugt.

## **Visualisieren der die drei Kanäle**

Der blaue Zentralkanal geht gerade durch das Zentrum des Körpers. Er wird in der Größe von dem Schaft eines Bambuspfeils visualisiert und er erweitert sich ab dem Herz bis zur Öffnung am Scheitel des Kopfes etwas. Die Seiten- oder Nebenkanäle, einer weiß, der andere rot, sind im Durchmesser etwas schmäler als der Zentralkanal und verbinden sich mit dem Zentralkanal an seiner Basis. Die Verbindung der Kanäle befindet sich vier Finger breit unterhalb des Nabels. Die Seitenkanäle gehen im Körper an beiden Seiten des Zentralkanals gerade nach oben, krümmen sich unter der Schädeldecke und gehen hinter den Augen entlang nach unten, um sich jeweils in einem Nasenloch zu öffnen. Der rechte Kanal ist weiß und repräsentiert Methode, der linke Kanal ist rot und repräsentiert Weisheit.

## **Die ersten drei Atmungen**

Heben Sie die rechte Hand und drücken sie dabei mit dem Daumen auf die Basis des Ringfingers. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Ringfinger. Atmen Sie das reine Luftelelement in Form von grünem Licht durch die linke Nasenöffnung ein und füllen Sie damit den roten Kanal. Wechseln Sie mit der Hand hinüber zur anderen Seite Ihrer Nase und verschließen sie das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger, während Sie durch die rechte Nasenöffnung ausatmen. Stellen Sie sich vor, dass die Luft sich durch den weißen Kanal nach oben bewegt und in Form von blau-grauem Rauch losgelassen wird. Mit jeder Ausatmung werden Krankheiten, die mit Wind verbunden sind, Hindernisse, die von behindernden, männlichen Geistern verursacht werden und mentale Verdunkelungen, die mit Abneigung und Ärger verbunden sind, zusammen mit den Einflüssen aus der Vergangenheit durch den weißen Kanal ausgestoßen.

## **Die zweiten drei Atmungen**

Wechseln Sie die Hand und die Nasenöffnung und atmen Sie das reine Luftelelement durch die rechte Nasenöffnung ein. Grünes Licht füllt den weißen Kanal. Dann verschließen Sie den rechten weißen Kanal und atmen die unreine Luft durch den linken roten Kanal nach oben und in der Form von rot-grauer Luft aus. Mit jeder Ausatmung durch den roten Kanal werden Krankheiten, die mit der Galle verbunden sind, Hindernisse, die von behindernden weiblichen Geistern verursacht werden und geistige Verdunkelungen, die mit Anhaftung, Wunsch und Gier verbunden sind, zusammen mit Einflüssen aus der Zukunft ausgestoßen.

### **Die dritten drei Atmungen**

Mit den Händen in der Mudra des Gleichmuts atmen Sie das reine Luftelelement in Form von grünem Licht durch beide Nasenöffnungen ein. Die grobe Ausatmung von unreiner Luft geht durch beide Nasenöffnungen. Der subtile Wind bewegt sich durch den Zentral-Kanal nach oben und über den höchsten Punkt am Kopf in Form von dunklem Rauch hinaus. Mit der Ausatmung werden Krankheiten, die mit Schleim verbunden sind, von Nagas verursachte Hindernisse und mentale Verdunkelungen, die mit Ignoranz, einem Mangel an Vertrauen und Zweifeln verbunden sind, zusammen mit Einflüssen aus der Gegenwart ausgestoßen.