

Тензин Уангял Римпоче

ЙОГА НА ДИШАНЕТО И ДВИЖЕНИЕТО

**Тибетският път да събудиш
свещеното си тяло**

София, 2011

Преводът е направен по изданието:
TENZIN WANGYAL RINPOCHE
AWAKENING THE SACRED BODY
Tibetan Yogas of Breath and Movement

Copyright © 2011 by Tenzin Wangyal

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Жана Ценова, превод, 2011
© Издателство „Изток-Запад“, 2011

ISBN 978-954-321-923-0

ТЕНЗИН УАНГЯЛ
РИМПОЧЕ

ЙОГА НА
ДИШАНЕТО И ДВИЖЕНИЕТО

Тибетският път
да събудим
свещеното си тяло

Превод от английски
Жана Ценова



Тензин Уангял Римпоче е признат автор и учител на хора по цял свят. Той е високо уважаван заради дълбоката му мъдрост, интересния му стил на обучение и способността му да представи древните тибетски учения ясно, достъпно и по съобразен със западния начин на живот начин.

Тензин Римпоче е основател и духовен управител на Института Лигминча, организация с нестопанска цел, посветена на съхранение на древните учения, изкуства, науки, език и литература на Тибет и Шанг Шунг¹, древното царство, което е свързано с традицията на бон. Той е автор на „Тибетско лечение със звук“, „Тибетска йога на съновиденията и съня“, „Тибетско лечение с енергия и светлина“ и „Чудесата на естествения дух“. Тензин Римпоче живее заедно със съпругата и сина си в Шарлотсвил, Вирджиния.

За повече информация относно дейностите на Тензин Римпоче посетете www.ligmincha.org.

¹ Шанг Шунг (или Жанг Жунг) е била независима държава и култура в Западен Тибет преди разпространението на будизма там. – Б.пр.



Съдържание

Предговор.....	7
Увод.....	11
Първа глава.	
Деветте изчистващи дихания.....	21
Обзор на практиката.....	24
Напътствия за практиката.....	24
Принципи на практиката.....	30
Силата на нерационалното съзнание.....	53
Втора глава.	
Петте чакри и петте упражнения <i>ца лунг</i>.....	67
Петте упражнения <i>ца лунг</i>	69
Външните движения <i>ца лунг</i>:	
кратки напътствия.....	113
Напътствия за вътрешните упражнения <i>ца лунг</i>	116
Напътствия за тайните упражнения <i>ца лунг</i>	119
Неформална практика: приложение на практиката във всекидневието.....	121

Трета глава.

Деветте лунг: карта на трансформацията	125
Да знаем кога да направим промени в живота си.....	126
Да имаме усет за вятъра и духа	127
Представата за тялото	131
Деветте лунг и произлизащите в резултат от тях действия	134
Заклучение	165
Станете член на клуба „Истината за спирането на блокажите“	167
Благодарности.....	172



Предговор

Особените учения, които ще изследваме заедно в настоящата книга, ми помогнаха да постигна напредък в живота, да подобра любовните си отношения, да развия творческата си нагласа и да се раздавам повече на учениците си и на моя клон в рамките на тибетската местна традиция бон¹. Медитативните практики, описани в нея, бяха съкровища за мен и за моите ученици. Те са прости, непосредствени, мощни методи, подходящи за всеки, който има желание да размишлява за своя живот, и могат да помогнат на всеки от нас да разпознае и премахне семейните модели, които вече не му помагат да открива свежите и спонтанни възможности, достъпни всеки миг.

¹ *Бон* (също *бъон*) е събирателно понятие в тибетския будизъм, означаващо различните религиозни течения в Тибет преди въвеждането на будизма от Падмасамбхавата (VIII в.). Школата Бон се проявява от началото на XI в. като самостоятелно направление, което се различава от будистките школи главно по претенцията си, че съхранява непрекъснатата традиция на бон. (Всички бележки под линия са на преводача.)

За всички нас като личности е много важно от време на време да размишляваме и да преглеждаме на какъв етап от своето развитие се намираме, какви са отговорностите ни в нашите отношения с хората и спрямо обществото, докъде сме стигнали в духовните си стремежи. Когато сме готови да видим открито и честно къде се намираме всъщност в живота си, самите ограничения, с които се отъждествяваме, стават порти към постигането на по-голям потенциал.

В обществото днес превъзнасяме статута на рационалния ум и се стремим да променим нещата чрез интелекта. Но самият начин, по който усещаме духа си, е продукт на вятъра, на *лунг*. В други източни култури *лунг* се нарича *прана*¹ или *ци*². Способността на духа ни да е проникателен и бистър или объркан и хаотичен зависи изцяло от *лунг*. В традициите на мъдрите учения на Индия и Тибет съществува огромно знание за *лунг*, което не е намерило корени на Запад. Как можем да стигнем до този вятър? Не чрез рационалния ум, а чрез непосредствено, нерационално осъзнаване. До вятъра достигаем, като се свържем непосредствено с нашето тяло, с нашата реч и с нашия дух – известни като трите порти³ както в бон, така и в будизма.

¹ *Прана* се нарича в индуизма космическата енергия, която протича през тялото и го поддържа, и която се изявява в живите същества като дишане.

² *Ци* е централно понятие на даоизма и китайската медицина; означава жизнената енергия, космическия дух, който пронизва всички неща и им вдъхва живот.

³ Още в стария будизъм (Хинаяна) действията, които създават кармата, се обобщават в категориите тяло, реч, дух. Това е триделението на индивида или трите нива на опит. В тибет-

Интересувам се по-специално от това как нашата връзка с вътрешните ветрове може да подобри здравето на духа и тялото ни и да промени нашия живот и общество, и най-накрая да ни освободи от страданието от цикличното съществуване, или от *самсара*. Да се освободим от *самсара* може да е по-голямата цел, но да се освободим от гнева спрямо партньора е по-близката ни задача. Важно е да работим при условията, в които се намираме сега. И в тази работа вятърът играе много важна роля за преобразуване на страданието. Уверен съм, че като задълбочите разбирането си за вятъра, ще увеличите много способността си да направите важни промени в живота си.

Аз получих образование в Индия като монах в традицията на бон, в която се обучавах от десет до двадесет и пет годишната си възраст. Много обичам и ценя учителите си и ги уважавам за това, че ме обучаваха строго и непрестанно. Непрекъснато размишлявам върху тези учения и ги прилагам в сегашния си живот на съпруг, баща и учител. По-рано обикновено носех книгите си със себе си и ги четях постоянно. Сега спрях да го правя. Не че вече не чета, но сега се фокусирам върху съхранението на ученията, които получих и изучих. За мен предизвикателството е да приложат тези учения във всички житейски ситуации. Оттук черпя енергия за живота си, оттук почерпих и вдъхновение, за да напиша тази книга.

ския будизъм (Махамудра, Дзогчен) с принципа на тялото, речта и духа се свързват различни концепции, обща особеност на които е разлагането на двойката противоположности тяло–дух посредством посредническия елемент на речта.

Животът ни предлага много възможности за духовна работа. И аз изпитвам дълбока благодарност за трудните ситуации, пред които се изправих в живота си, защото когато срещна нещо трудно и го включа в практиката си, мога да видя реалната промяна. Всеки път, когато преподавам по тази тема, за мен това е много трудна задача. Аз преподавам не като експерт, а като човек, който върви по пътя. Чувствам, че онова, което зная, е малко, но възможността за осъзнаване е огромна. Тези древни учения са много ценни и когато се научим да ги прилагаме, животът ни се изпълва с повече възможности за творчество.

Понякога се страхувам, че има опасност да загубим това ценно знание, което е дошло от хилядолетна традиция на дълбоко размишление и предана всеотдайност, предавана от учител на ученик. Мога да видя колко много се е изгубило вече за моето поколение в сравнение с поколението на моите учители. Мога да видя също и какво би могло да се загуби за следващото поколение. Това също ме мотивира да разкрия това познание.

Надявам се, че книгата ще бъде ръководство и подкрепа за вас, за да изследвате и задълбочите своето пътуване на размисъл и трансформация. Четете я; благославям ви да я включите в практиките си. Нека тези учения обогатят живота ви и ви подкрепят да изчистите онова, което ви обърква, и да разберете кои са вашите неповторими таланти, за да ги дадете на света за благото на другите.

Тензин Уангял Римпоче
май 2010 г.



Увод

Това е книга за личната трансформация: как ние като личности можем да направим положителни промени в живота си; как можем да трансформираме или разширим своето съзнание, като отидем отвъд ограниченията на предубеждението и страха, отвъд границите, поставени от моделите на семейството и навиците, за да открием нови решения на предизвикателствата, пред които се изправяме.

Много форми на психологическа и духовна работа се фокусират върху ума¹. А да се промени умът не е много лесно. Вероятно съзнавате, че имате добри намерения, които не се били в състояние да осъществите. В нашия личен живот има много ситуации, в които чувстваме, че сме ограничени от модели и навици, които желаем да можем да променим, но не знаем как точно да го направим.

Може би сте опитвали обичайния метод: да упражнявате рационална сила над себе си. По принцип

¹ Авторът използва англ. понятие *mind*. В тази книга то означава понякога „ум“ (рационален ум, съдещ ум и пр.), но понякога има и по-широкото значение „дух“ (в триделението тяло, реч, дух; природа на духа и пр.).

това е метод на съвет, съчетан със сила. Разсъждавате в себе си: „Не бива да правя това. Това е лошо за мен“. Може да сте си направили цял списък с причините, поради които дадено нещо е лошо за вас от гледна точка на закона, лошо от гледна точка на етиката или лошо от духовна гледна точка, и пак да сте неспособни да се промените. Това е така просто защото много от нашите модели на навици съществуват на едно по-дълбоко място, до което добрите ни намерения не достигат, и затова нашите намерения нямат силата да наложат промяната, която желаем.

Не е необичайно в любовните отношения да срещаме трудности, при които двете страни взаимно заявяват добрите си намерения: „Нека не се караме. Нека прекараме хубаво времето на вечерята и от тази вечер насетне ще имаме ясното намерение да не стигаме отново до тази точка. Ще си говорим, преди да стигнем до точката на караницата“. Така двете страни са съгласни и потвърждават това добро решение, и все пак рано или късно откриват, че това решение не ги е предпазило от следващия конфликт.

Друг пример. Ваша приятелка е направила нещо и вие се ядосвате много, когато се сетите за нейното поведение. „Какво си мислеше тя? Как можа да направи това?“ Може би искате веднага да ѝ се обадите и да решите проблема. Незабавно започвате да измисляте стратегии, за да решите проблема, създаден от нея. В главата си водите въображаем разговор с нея или си представяте как сядате на компютъра и ѝ написвате имейл. Намерението ви е да изясните проблема. Вероятно вашият лекар, вашият съпруг и вашите приятели са ви казали, че трябва да се успокоите, да приемате нещата, каквито са, да не се

ядосвате – или просто да не работите толкова много. Може би планирате да отидете на фитнес после, но точно сега искате да напишете имейл и да изясните този конфликт. После ще можете да си починете.

Често постулираме едно „после“, след като ще сме изпълнили определени задачи, когато условията ще бъдат по-добри и ще можем да си починем. Но за вас е по-лесно да действате точно сега, докато се вълнувате. Нашето вълнение, конфликти и навици могат да бъдат порта към друго измерение на битието, към преживяване на ясно и открито осъзнаване, жизненост и положителни качества.

Когато се тревожим от някакъв проблем, понякога мислим, че проблемът съществува „ей там“. Знасяме проблема изцяло навън и просто заключаваме, че другият човек е онзи, който трябва да се промени. Или когато се опитваме да решим даден проблем, измисляме стратегии и анализираме ли, анализираме. Но когато мислим върху проблемите си, нашите стратегии и действия се мотивират от енергията на възбудата и безпокойството. Никое действие, подтик за което е безпокойството, няма да реши нищо. То само ще допринесе за проблема. Единствено когато действията са породени от отвореност, е възможно да се вземе вярното решение.

Според мъдрата традиция на бон духът ни по природа е отворен и бистър. Такава е нашата същност. Отвореността е изворът на нашето същество и когато сме отворени, ние сме свързани с целия живот. Онова, което ни пречи да разпознаем този извор, прилича на начина, по който облаците скриват слънцето. Слънцето грее винаги, но от нашата гледна точка – а именно поради отъждествяването ни с нашите

проблеми – ние не забелязваме сиянието му. Просто сме свикнали да се отъждествяваме с проблемите си и постоянно да мислим за тях и имаме навика да ги решаваме с рационалния ум. Ала ние сме способни да изпитаме непосредствено отвореността на духа чрез *нерационално* осъзнаване. Целта на настоящата книга е да ви помогне да се запознаете със силата на нерационалното осъзнаване, така че да можете да разпознаете извора вътре във вас и положителните качества, които бликат от него.

Как да стигнем от усещането, че сме затънали в проблемите си, до отвореното състояние на духа, което е извор на положителните качества? Когато искате да направите промяна в дадена ситуация или в собственото си поведение, важното е да изместите вниманието си от историята, която си разказвате за случващото се, към *вътрешното преживяване*, което имате. Първото място, към което е необходимо да насочите вниманието си, е вашето тяло, за да усетите безпокойството и вълнението непосредствено. Вашата болка е възможност за трансформация и когато просто усетите непосредствено болката си, това ще ви донесе положителна промяна.

Как е възможно това? Като насочите вниманието си към тялото си, можете ясно да почувствате напреженията и вълнението, които се надигат, когато усещате нещо, което е предизвикателство за вас. Понякога мускулите на корема ви са свити или челюстите ви са стиснати. Може да забележите, че дишането ви е повърхностно или че дори го задържате. Мислите ви може би препускат една след друга. Ние се отъждествяваме със своята болка и превръщаме онова, което е продукт на временни причини и условия, в

нещо, което е много по-устойчиво, отколкото всъщност е. Нашата история не е онова, което сме ние по същество, но ние се отъждествяваме с нея и със своята реакция към нея и това се превръща в наш навик. Текстове на бон наричат този модел *кармично тяло на рационалната болка*. И това тяло не е трайно по природа, нито здраво, нито пък непроменливо. И все пак ограниченото ни преживяване на това какви сме се превръща в наша идентичност, познато място, в което сме натикани и в което прекарваме твърде голяма част от своя живот.

Структурата на кармичното тяло на рационалната болка се поддържа от онова, което в традицията на бон наричат вятър, или *лунг*. Възможно е да изместим вниманието си от историята, която занимава ума ни, и да се свържем с вятъра, или силата, която крепи тялото на болката. Нашият подвижен ум активно произвежда всякакви видове истории и логика. Този ум всъщност язди вятър и когато уловите този вятър със съзнанието си, можете да го насочвате. Като се свържете с вятъра, можете да предизвикате разпад на структурата на тялото на болката. Да уловите вятъра, лежащ в основата на процесите, прилича на това да уловите кон – кон, който после можете да яздите в позитивна посока.

Като фокусираме ума и упражним тялото и дишането си по специфични начини, действително можем да премахнем моделите на навиките в рационалния ум и в резултат от това да открием непосредствено *битието*. Можем да открием отвореността и да разпознаем в тази отвореност възможностите за растеж, които може да сме желали винаги, но са ни липсвали нужните умения, за да ги постигнем.

В йогическите традиции на бон съществуват много методи за работа с вътрешните ветрове, имащи за цел да трансформират влияещите ни емоции (като например гняв, привързаност и невежество) в положителни качества и да трансформират объркаността ни в мъдрост. Като се свържем с вътрешния вятър, ние улавяме коня на объркания ум и го насочваме в позитивна посока. Дивият кон на вътрешните ни ветрове може да бъде опитомен.

Обикновено когато имаме мисли, ние съзнаваме тяхното съдържание – за какво се отнасят те. Мислите касаят неща. Измисляме си разни истории с думи и образи и реагираме на тези истории с чувства и усещания. Или изпитваме усещания и чувства и си измисляме разни истории, за да си ги обясним или за да се тревожим за тях. Ала вместо да ставаме пленници на логиката на историите, можем просто да осъзнаем, че мислим. Възможно е да изместим фокуса си от съдържанието на мислите и да открием вятъра, импулса, или силата зад мисленето. Щом открием и се свържем с този вятър, можем да приложим изкусни методи, за да го изчистим и да се свържем с отвореното пространство на естествения дух. А след като се свържем с отвореността, ще са ни достъпни много повече възможности.

Важно е да подчертаем разликата между рационалния ум и природата на духа, която определям като отворено съзнание. Съвсем не е необходимо да мислим, за да съзнаваме. И съзнанието не е мислене. Понякога хората от западната култура отъждествяват съзнанието или интелигентността с мисленето. Думите *съзнание* и *отвореност* не означават това. Отворено съзнание означава разпознаване на основ-

ния, вечно присъстващ естествен дух, който е прозрачен и открит като изпълненото със светлина небе. Това състояние е естествено за всеки от нас и пътят на медитацията ни довежда до следното: да разпознаем този дух, да се уповаваме на него и да го опознаваме все повече и повече.

Може да тръгнем от въвлечането ни в дилема на проблем, най-често свързан с нещо, което е „ей там“, и историята, която създаваме за него. Но после можем да насочим вниманието си непосредствено към своето дишане и телесните си усещания и да започнем да усещаме енергията, намираща се зад историята. Енергията зад историята всъщност има структура, енергийна структура, която можем да започнем да осъзнаваме. Тази енергийна структура, или вятър, е онова, което наричаме кон. Това е конят, който можем да уловим и направляваме. Използваме обикновеното – или грубото (физическото) – дишане като инструмент за насочване на вниманието, за да премахнем неговото привличане към съдържанието и да го свържем непосредствено със структурата на объркващите ни мисли, чувства и усещания. В упражненията, изложени в тази книга, непрекъснато ще практикуваме изместването на фокуса ни от дадено усещане за проблематична ситуация, отношение или предизвикателство върху свързването ни с лежащата в основата на това предизвикателство енергийна структура. Като работим върху задържането и последващото освобождаване на нашия дъх през различни моменти и върху специфични точки на фокусиране, ние можем да отстраним енергийната структура на нашето объркване, когато издишаме. Ще се научим да направляваме дъха си през една фина архитектура в тялото, състояща се

от канали и чакри. Като направляваме и освобождаваме дъха си по този начин, получаваме подкрепа, за да съзрем бистрото и открито пространство на духа.

Както отбелязахме, това бистро и открито пространство е действителната природа на духа. То е изворът на всички положителни качества в живота. Целта на медитативната практика е да разпознаем и да опознаваме все повече и повече този извор. Когато разпознаем и опознаваме все повече и повече природата на духа, това ни прави способни да изпитваме по-радостно и благотворно живота. Просто защото не разпознаваме и не се уповаваме на своята естествена отвореност, която е могъщият извор, и следователно защото не живеем и не действаме от това място, на нашите добри намерения им липсва необходимата сила да победят отрицателните ни навици и ние не успяваме да осъществим потенциала си в живота.

Всички медитативни практики, изложени тук, ви показват как да уловите коня на моделите на вашите навици, да запрегнете този вътрешен вятър, като приложите нерационално внимание към дишането си – и да използвате това внимание и дишане, за да раздвижите вътрешния вятър, така че да разпознаете своя естествен дух. Природата на духа е неподвижна и бистра – тя е непроменлива. Тя е също така несекващият извор на всяко щастие и положителни качества. В медитативните упражнения, изложени в книгата, ние отстраняваме облаците, които затулват небето на естествения дух, с вятъра на нашето дишане, разкривайки едно по-фино съзнание, което разпознава природата на духа, извора на битието. Всички ние носим в себе си този извор; той просто е закрит от нашите мисли и измъчващи ни емоции. Така че

единствено поради навика ние не разпознаваме този извор вътре в нас. Объркани сме. Изглежда, че всички хора се стремят към мир и щастие, но ние постоянно търсим извън себе си, за да постигнем това, като се опитваме да си осигурим своя мир и щастие при условия, на които заради самото им естество не може да се разчита и които неизбежно ще се променят. Тази промяна поражда в нас нова несигурност и неудовлетворение. Жадуваме за променливото и не сме в състояние да разпознаем дълбокото и постоянно вътрешно пространство на битие, което никога не се променя.

Мъдрите учения на бон работят с три възможности, или порти, водещи към освобождение от страданието: тялото, речта и духа. Тук ще се фокусираме върху портата на тялото. За да постигнем освобождение чрез портата на тялото, е необходимо да се фокусираме върху премахването на ветровете, които поддържат кармичното тяло на рационалната болка, и да се свържем с фините вътрешни ветрове на непроменливото *същностно тяло*, с фините ветрове, които поддържат разпознаването на естествения дух. Като изучаваме работата с вътрешните ветрове, искрено се надявам, че вие ще откриете по-добро лекарство за живота си.

Как да ползвате книгата и приложеното към нея DVD

В следващите глави описвам деветте изчистващи дихания и упражненията *ца лунг* – и как можем да работим с тях, за да трансформираме себе си и своите отношения с хората.

След като прочетете изложението за дадено упражнение, може да поискате да направите пауза и да гледате и практикувате с помощта на DVD-то. По този начин можете да опознаете по-добре специфичното движение и да приложите по-задълбочено онова, което сте прочели и за което размишлявате, непосредствено в своя опит. Това е традиционният начин на напредване по пътя на бон: четем или слушаме учението, размишляваме върху онова, което сме прочели или чули, и после прилагаме разбраното непосредствено в своята медитативна практика.



Първа глава.

Деветте изчистващи дихания

*Ездачът – духът на вътрешното съзнание –
е възседнал коня на вниманието.*

*Носен на крилете на невъзпирания вятър,
той преминава по пътя на централния канал
на бодхичита¹ и
достига до тайната порта на блаженството,
горе на темето.*

*Царят на вътрешното съзнание се появява гол.
Схващанията – було на интелекта –
са отстранени.*

*Самовъзникващата изначална мъдрост съзира
своя собствен лик.*

*Невежеството – мракът на заблудата –
е премахнато.*

¹ *Бодхичита* (санскр., букв.: „дух на просветлението“) е стремежът или създаването на стремеж за просветление; това е една от централните идеи на будизма Махаяна. Различните методи за създаване духа на просветлението в тибетския будизъм водят началото си главно от Атиша (980/90–1055).

За природата на духа, наречена естествен дух, казахме, че е бистра и отворена. Тя е също така чиста и без недостатъци. Онзи, който напълно осъзнае тази природа, се нарича буда, или *сандже* (*sangye*) на тибетски. *Сандже* се състои от две думи: *сан*, което означава „чист“, и *дже*, което означава „свършен“. Тъй като естественият дух е вече чист и свършен, когато говорим за очистване на духа, това означава премахване на онова, което пречи на човека да разпознае чистата и отворена природа на своя дух. Очистването като процес отстранява моделите, които пречат за разпознаването на естествения дух. Негова кулминация е разпознаването на природата на духа, което е мъдрост. Определението на *мъдростта* е: разпознаване природата на духа. *Свършенство* означава всички положителни качества – като например любов, състрадание, радост и невъзмутимост, – които възникват естествено и спонтанно в резултат от пребиваването в отворено съзнание. Изворът е отвореността, а съзнанието, или разпознаването на тази отвореност, означава единение – единение, което поражда всички положителни качества.

Свършенството не е нещо, към което трябва да се стремим, като казваме: „практиката води до свършенство“. Вие *сте* вече свършени; въпросът е да разпознаете отвореността и да пребивавате в нея, да бъдете в нея и да се упоавате на този извор вътре във вас. Положителната реч и действия ще възникнат естествено и спонтанно от това място на битие. Вие може би мислите, че просветлението е дълъг път или възвишен идеал, но всъщност то е точно сега, в настоящия момент. Да мислим, че е някъде другаде, е заблуда.

Упованието в силата на пребиваването в настоящето и нейното опознаване имат конкретни практически приложения в нашия делничен живот. Нашият гняв помрачава способността ни да обичаме, нашата тъга помрачава радостта ни, нашето предубеждение помрачава невъзмутимостта ни, а нашата ненаситност помрачава състраданието ни. Тези положителни качества са основни за нас. Дори самото чуване на тази истина може да разхлаби хватката на ума, склонен да става пленник на един, както изглежда, монолитен свят „ей там“, в който безкрайно се опитваме да намерим нещо или да определим нещо. То може да ни помогне да насочим вниманието си навътре, за да се свържем с истинната природа на духа и да се уповаваме на нея.

Традиционната цел на пътя на медитацията е да постигнем пълно освобождение от страданието, за да можем да бъдем от полза за всички същества. И макар че това е дългосрочната цел, когато се заемете с практиките, изложени в настоящата книга, ви насърчавам да разгледате много внимателно живота, който живеете в момента. Размишлявайте върху отношенията, които имате със себе си, със своето семейство и приятели, както и в професионалния си живот. Обмислете своя живот като гражданин на този свят и размишлявайте върху вашия принос. Това са сферите, в които искате да видите промени в положителна посока. Всяка медитация, изпълнявана с цел благо на другите същества, непременно ще принесе полза на хората, с които живеете и които виждате във всекидневието си. Това ни предпазва от опасността да използваме духовните практики като скривалище, просто да робуваме на някакви теории или да станем жертва на абстрактни принципи.

Обзор на практиката

Деветте изчистващи дихания, медитативна техника, която се е практикувала в продължение на хиляди години, използват тялото като инструмент за свързване с естествения дух на човека. По същество практикуващият заема изправена поза, която му помага да е буден, и си представя една проста, свещена анатомия: три канала от светлина вътре в тялото. След като размишлява върху наличието на предизвикателства в своя живот, той се фокусира върху вдишването, като си представя, че дъхът му преминава през особени канали в тялото, леко се задържа и после се освобождава с издишането. Като пуска дъха си през един специален канал, практикуващият премахва фини помрачения, способствайки за разпознаването на отвореността. След девет последователни дихания практикуващият пребивава в отворено съзнание, като насочва ясно внимание върху самата отвореност и се свързва с този извор на всички положителни качества.

Следват напътствията за практиката на деветте дихания, след които ще разгледаме напътствията по-задълбочено.

Напътствия за практиката

Може да седите на стол, ако седенето на възглавница ви затруднява физически. Краката ви трябва да са кръстосани в глезените, докато гръбнакът е изправен и не се опира на облегалката на стола. Всичко останало е както е описано.

5-точковата поза

1. Седнете с кръстосани крака на възглавница на пода.
2. Гръбнакът е изправен.
3. Гръдният кош е отворен, лактите са леко отдалечени от тялото.
4. Ръцете почиват в скута на височина четири пръста под пъпа в позата на равновесието: поставете палците в основата на безименните пръсти. Поставете левите пръсти върху десните пръсти с длани, -обърнати нагоре.
5. Леко приберете брадичката навътре, така че да издължите врата.

Очите

Може да държите очите си затворени, докато изпълнявате деветте дихания, за да улесните концентрацията. След последното дихание дайте на вниманието си почивка в отвореността. После отворете очите си и ги оставете да почиват в пространството пред вас, като гледат леко надолу.

Свържете се с покоя, безмълвието и простора

След като сте се нагласили в позата, за момент се свържете с покоя на тялото, безмълвието на речта и простора на духа.

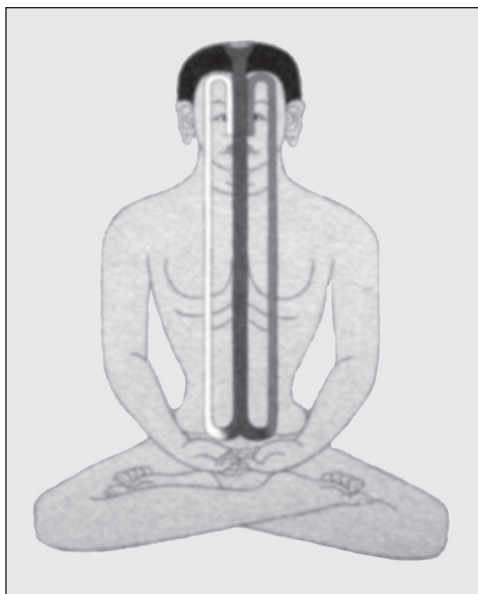
Визуализирайте трите канала от светлина

Визуализирайте, представете си или почувствайте трите канала от светлина във вашето тяло. Централният канал започва на височина четири пръста под пъпа, минава през центъра на тялото нагоре и се отваря на темето на главата. Това е канал от светлина, яркосиня като ясно, огряно от слънцето есенно небе. Представете си диаметъра на този канал широк колкото палец. Съществуват още два допълнителни канала, един отляво и един отдясно на централния. Техните диаметри са малко по-малки от този на централния канал – колкото дебелината на кутре. От лявата ви страна е червеният канал; от дясната – белият канал. Трите канала се събират, образувайки съединение на височина четири пръста под пъпа. Докато централният канал се отваря на темето, когато стигнат до темето, страничните канали се обръщат напред под черепа, минават надолу зад очите и се отварят в носа, всеки в съответната ноздра. Белият десен канал се отваря в дясната ноздра и представлява мъжката енергия и методът на „изкусните средства“¹; червеният ляв канал се отваря в лявата ноздра и представлява женската енергия и мъдростта².

¹ На санскр. *упая* („сръчност в метода“): това е способността на бодхисатвата да доведе други същества до постигане на освобождението чрез „сръчността си в метода“, като използва всички мислими методи и хитрости, от простата молитва до бъдещите уважение чудеса. Тя е седмото от десетте съвършенства (*парамити*) на бодхисатвата.

² На санскр. *праджня*: това е непосредствената от понятия и интелект, а непосредствено изпитваната, интуитивната мъд-

Докато сте свързани с трите канала от светлина, продължете да се нагласяте в позата и пребивавайте в покоя. Вслушайте се в безмълвието. Свържете се с простора.



**Първата тройка дихания:
очистване на белия десен канал**

Избиране: поднесете на ума си скорошно преживяване на гняв или омраза, или осъзнайте простата склонност да отхвърляте своето преживяване. Пред-

рост, решаващ момент от която е прозрението за празнотата (санскр. *шунята*) като истина-същност на света. Тя е шестото съвършенство –или добродетел (*парамита*) –на бодхисатвата.

ставете си го; почувствайте го; свържете се със своето тяло, емоции и дух.

Отстраняване: притиснете десния си безименен пръст към дясната ноздра и бавно вдишайте чист светлозелен въздух през лявата ноздра. Представете си как този дъх следва пътя на червения ляв канал и стига до съединението на каналите. Задръжте леко дъха си тук и завъртете пръста си така, че да затворите лявата ноздра. Следвайки пътя на белия десен канал, издишайте бавно, най-напред леко, а после по-силно в самия край на издишането. Почувствайте как всичко, към което сте били привързани, се отделя през дясната ноздра с издишането и се разтваря в пространството. Повторете този цикъл общо три пъти, като забелязвате пространството, което се отваря, когато белият канал се изчиства. Запазете връзка с отвореността, когато насочите вниманието си към червения ляв канал.

Втората тройка дихания: очистване на червения ляв канал

Избиране: поднесете на ума си скорошно преживяване на привързаност; задръжте; или осъзнайте простата склонност да изпълвате пространството, да изпълвате безмълвието с бръщолевене.

Отстраняване: притиснете левия си безименен пръст към лявата ноздра и бавно вдишайте чист светлозелен въздух през дясната ноздра. Последвайте пътя на белия десен канал до съединението на каналите и задръжте дъха си там. Завъртете безименния

си пръст така, че да затворите дясната ноздра. Издишайте бавно, най-напред леко и после по-силно в края на издишането, като си представяте как дъхът ви минава през червения ляв канал, изчиства канала и изхвърля объркаността, породена от привързаността, в пространството. Повторете този цикъл общо три пъти, като забелязвате пространството, което се отваря, когато червеният канал се изчиства. Запазете връзка с отвореността, когато насочите вниманието си към централния канал.

Третата тройка дихания: очистване на синия централен канал

Избиране: поднесете на ума си усещането за разединение, съмнение в себе си или липса на самочувствие. Нека преживяването е скорошно. Гледайте го без оценка или анализ; просто се свържете със суровото преживяване.

Отстраняване: вдишайте свеж, чист, светлозелен въздух през двете ноздри, като следвате пътя на страничните канали. Доведете дъха си до съединението на каналите. Бавно задръжте и после издишайте бавно от ноздрите, като в същото време си представяте как финият дъх се издига по централния канал и го очиства. В самия край на издишането леко свийте навътре диафрагмата и издишайте по-силно, като си представяте как изкарват пречките през темето на главата, откъдето те се разтворят в пространството. Направете това три пъти, като чувствате нарастващото отваряне или отвореността в синия централен канал.