

BILAG 7

ÅNDEDRÆTS-MEDITATION I NI RUNDER

Om denne meditation:

Åndedræts-meditation i ni runder er en enkel men meget effektiv meditation, der renser kroppens energi-kanaler og gør sindet mere tjenligt til meditation. Indenfor tantra forklares det, at der i vores krop findes subtile energier, som kaldes "vinde". Sindet siges at ride på disse vinde, som en rytter på en hest. Hvis vindene er i balance, så er sindet det også. Åndedræts-meditation i ni runder er en måde at afbalancere vindene i kroppen på, og dermed bringes sindet også i balance. Vi kan opnå det samme ved at tælle åndedrættet eller ved blot at fokusere på det uden at tælle. Det er derfor, det er så godt at indlede meditationen med at fokusere på åndedrættet.

Beroligelse af sindet:

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Tæl åndedragene for at lade dit sind falde til ro og blive nærværende og parat til at meditere.

Motivation:

Skab en altruistisk motivation for meditationen. Tænk at du ikke blot mediterer for din egen skyld, men at du gør det for at udvikle dit sind og blive en visere og venligere person til gavn for alle væsener.

Meditationen:

(Variation 1)

Denne meditation hjælper med at afspænde krop og sind, før du koncentrerer dig meditativt.

Begynd med at visualisere de tre fysiske kanaler i kroppen som vindene bevæger sig i. Kanalerne er runde og hule på tykkelse med et strå og meget fine, bløde, fleksible og lysende. Den centrale kanal er blå. Den begynder midt mellem øjenbrynene, snor sig opad og bagud på indersiden af kraniet ligesom håndtaget på en paraply og derefter ned

langs indersiden af ryggraden til et punkt fire fingres bredde under navlen. Den højre kanal er rød og løber fra det højre næsebor opad og bagud ned langs højre side af centralkanalen og ender fire fingres bredde under navlen. Den venstre kanal er hvid og løber opad fra venstre næsebor og ned langs venstre side af centralkanalen og ender i et punkt fire fingres bredde under navlen. Forestil dig at de tre kanaler mødes i punktet fire fingres bredde under navlen.

Fokus et øjeblik på visualiseringen.

Luk nu for venstre næsebor med venstre pegefingertop medens du langsomt indånder gennem højre næsebor og sender luften helt ned til bunden af den højre kanal. Forestil dig at luften flyder fra den højre til den venstre kanal, medens du lukker for højre næsebor med højre pegefingertop. Ånd langsomt ud gennem venstre næsebor. Forestil dig at alle urenheder, såsom mental distraktion og sløvhed, forlader kroppen sammen med udåndingen.

Gentag det to gange (dvs. gør det tre gange i alt).

Gør det nu modsat. Luk for højre næsebor med højre pegefingertop. Ånd langsomt ind gennem venstre næsebor og send luften helt ned til bunden af kanalen. Forestil dig at luften flyder ind i den højre kanal, mens du lukker for venstre næsebor, hvorfra den forlader kroppen sammen med alle urenheder.

Gentag det to gange (dvs. gør det tre gange i alt).

Indånd nu langsomt og dybt gennem begge næsebor og træk vejret helt ned i bunden af kanalerne. Når du ånder ud, forestiller du dig, at luften forlader kroppen gennem centralkanalen og at alle urenheder forlader kroppen gennem punktet mellem øjenbrynene.

Gentag det to gange (dvs. gør det tre gange i alt).

Forestil dig nu at de tre kanaler er lysende og klare.

Hvis du stadig synes, at dit sind er adspredt eller distraheret, så gentag de ni runder. Når du har udført så mange runder, som du har sat dig for, så træk vejret blidt og regelmæssigt et øjeblik, medens du forestiller dig, at åndedrættet flyder frit i din krops indre kanaler.

Dedikation

Dediker al den positive energi ved meditationen til at opnå mere fred og harmoni i dit liv og til at skabe mere fred og harmoni for andre dagen igennem.

Variation 2

I denne variation kombinerer man meditationen med at visualisere hvidt og sort lys. Når du indånder, forestiller du dig, at du indånder rensende hvidt lys. Lyset trænger ned gennem kanalen og skubber alle urenheder ud gennem den anden modsatte kanal i form af sort røg, så kanalen bliver fuldkommen ren. Den sorte røg forsvinder ud i rummet, hvor den forsvinder fuldstændig.

Forestil dig, at det hvide lys og den sorte røg renses kroppen ved hvert af de ni åndedrag.

Dansk oversættelse og redaktion: ani Tenzin