

## A Meditação dos Nove Ciclos de Respirações

A respeito da meditação dos nove ciclos de respirações:

O exercício dos nove ciclos de respirações pertence à coletânea de práticas de meditação mais esotérica contida no tantra. É um método simples, mas profundo, de limpar os canais energéticos do corpo e tornar a mente mais maleável para a meditação. O tantra explica que existem energias sutis no corpo que são conhecidas como “ventos.” A mente acompanha esses ventos, como um cavaleiro montado em seu cavalo. Se os ventos estiverem maleáveis, a mente será maleável. Os nove ciclos de respirações é um meio de trazer equilíbrio a esses ventos no corpo e equilibrar a mente. Para nós, é um método de trazer a mente até o estado “neutro” para gerar uma motivação positiva para a meditação. Outros métodos incluem contar as respirações de 1 a 10, ou 1 a 21, ou simplesmente se concentrar na respiração sem contar. Por esse motivo, as meditações de respiração ajudam a prática no início da sessão de meditação.

A meditação dos nove ciclos de respirações é um dos métodos ensinados por Lama Yeshe aos seus alunos para ajudar a preparar a mente para uma meditação eficaz. Portanto, é uma prática que foi transmitida com as bênçãos de nossos mestres e que pode ser usada desde os estágios iniciais da meditação até as práticas avançadas do tantra ioga superior.

*Kendall Magnussen*



Acalmando a mente:

Concentre a atenção na respiração. Use a técnica de contar as respirações para acalmar a mente e trazê-la a um estado mais profundo de foco e concentração, pronta para se engajar na meditação.

Motivação:

Gere uma motivação altruísta para a sessão de meditação. Pense que você está meditando não somente em seu próprio benefício, mas que agora dispõe de um tempo para meditar e desenvolver a sua mente a fim de se tornar uma pessoa mais sábia e mais gentil, capaz de beneficiar todos os seres.

A parte principal da meditação:

(Variação 1):

Essa é uma técnica muito útil para relaxar o corpo e a mente antes de desenvolver a concentração meditativa em qualquer tópico.

Comece visualizando os três canais psíquicos, ou tubos, dentro de seu corpo por onde circulam os ventos-energia. Os canais são redondos e ocos, da espessura de um canudo, muito delicados, lisos, flexíveis, e luminosos. O canal central é azul. Ele começa no ponto entre as sobrancelhas, sobe em curva e volta descendo pelo interior do crânio, como o cabo de um guarda-chuva, e depois desce ao longo da coluna até o ponto localizado quatro dedos abaixo do umbigo. O canal direito é vermelho e vai da narina direita para trás, descendo pelo lado direito do canal central até terminar no ponto quatro dedos abaixo do umbigo. O canal esquerdo é branco e também vai da narina esquerda descendo pelo lado esquerdo da coluna para também terminar quatro dedos abaixo do umbigo. Para esta meditação, imagine que as pontas dos três canais se unem neste ponto localizado quatro dedos abaixo do umbigo. Concentre-se por uns momentos nesta visualização.

Agora, com o dedo indicador, aperte a narina esquerda mantendo-a fechada, inspire lenta e completamente pela narina direita. Imagine que você está enviando o ar inspirado para baixo até o final do canal direito. Imagine que o ar flui do canal direito para o canal esquerdo enquanto você solta a narina esquerda e mantém a narina direita fechada com o mesmo dedo indicador. Agora, expire lenta e completamente pela narina esquerda. Enquanto o ar sai pela narina esquerda, imagine que todas as impurezas, como distrações e torpor mental, são expelidos juntamente com o ar.

Repita mais duas vezes (três respirações completas ao todo), inspire pela narina direita e expire pela esquerda, alternando as narinas com o dedo indicador, e imaginando que as impurezas estão sendo expelidas a cada expiração.

Agora reverta o processo. Com o dedo indicador, aperte a narina direita mantendo-a fechada, inspire lenta e completamente pela narina esquerda, enviando o ar inspirado para baixo até o final do canal esquerdo. Enquanto o ar flui para o canal direito, use o dedo indicador para manter a narina esquerda fechada. Expire lenta e completamente pela narina direita. Enquanto o ar sai pela narina direita, imagine que todas as impurezas são expelidas com o ar.

Repita mais duas vezes (três respirações completas ao todo), inspire pela narina esquerda e expire pela direita.

Agora inspire lenta e profundamente por ambas as narinas, enviando o ar para baixo através dos canais direito e esquerdo. Enquanto expira, imagine que a sua respiração é expelida para cima e para fora através do canal central. Enquanto expira, imagine que está expelindo todas as impurezas para fora através do ponto entre as sobrancelhas. Repita mais duas vezes (três respirações ao todo).

Agora, imagine que os três canais estão completamente limpos e luminosos.

Se no final desses nove ciclos, você perceber que a mente ainda está dispersa e distraída, repita os nove ciclos. Após completar o número de vezes que pretendia fazer, dedique alguns momentos a respirar suave e uniformemente, imaginando que a sua respiração flui livremente pelos canais internos de seu corpo.

Dedicação:

Para terminar, dedique a energia positiva e os *insights* para o bem-estar e a felicidade de todos os seres viventes.

(Variação 2):

Nesta variação, combine a meditação acima com a visualização de luz branca e fumaça negra. Para cada um dos nove ciclos, enquanto você inspira, imagine que está inspirando luz branca purificadora. A luz desce pelo canal (direito, esquerdo, ou ambos, dependendo de onde estiver na meditação), e empurra todas as impurezas do corpo e mente para fora do canal, purificando-os totalmente. Enquanto expira, imagine que todas essas impurezas, sob a forma de fumaça negra, são empurradas para cima e para fora de cada canal e exaladas para o espaço, onde desaparecem completamente. Imagine a luz branca e a fumaça negra com cada um dos nove ciclos, purificando o seu corpo e mente com cada respiração.

*Colofão:*

Composto pela Ven. Connie Miller.