

Instrukcje do Tsa Lung

Oczyszczanie Przeszkód przez Ćwiczenia Tsa Lung

Pięć ćwiczeń tsa lung oczyszczanie fizyczne, energetyczne i mentalne przeszkody. Po tybetańsku *tsa* oznacza kanał a *lung* oznacza witalny oddech lub wiatr. Przez połączenie umysłu, oddechu i fizycznego ruchu, w każdym ćwiczeniu staramy się otworzyć określoną czakrę (energetyczne centrum) w ciele oraz oczyścić przeszkody, które zaciemniają nasze rozpoznanie czystego i otwartego stanu bycia. Rozpoznanie tego czystego i otwartego stanu bycia jest połączeniem przestrzeni i świadomości, źródłem wszystkich pozytywnych jakości.

Trzy główne Kanały

Kiedy pracujemy, żeby oczyścić przeszkody przez ćwiczenia tsa lung, wizualizujemy trzy główne kanały w ciele: kanał centralny i dwa kanały boczne. Te kanały składają się ze światła. Kanał centralny zaczyna się cztery palce poniżej pępka, wznosi się prosto do góry w centrum naszego ciała i otwiera się na szczycie (koronie) głowy. Jest to kanał ze światła, niebieski jak błękitne jesienne niebo. Wizualizujemy, że jest grubości kciuka. Wizualizujemy także dwa kanały boczne, jeden czerwony i drugi biały. Są węższe od kanału centralnego, grubości małego palca. Po lewej stronie jest kanał czerwony, po prawej kanał biały. Trzy kanały łączą się cztery palce poniżej pępka. Kanały boczne wznoszą się w ciele po obu stronach kanału centralnego. Kiedy zbliżają się do korony (szczytu głowy), zakręcają wzdłuż krzywizny czaszki, idą za oczami i kończą się w obu nozdrzach. Prawy biały kanał reprezentuje męską energię i metodę (zręczne środki), zaczyna się w prawym nozdrzu. Lewy czerwony kanał reprezentuje energię żeńską i mądrość, zaczyna się w lewym nozdrzu.

Wzdłuż kanału centralnego znajdują się czakry (centra energetyczne), które mają różne jakości i charakterystyki, oraz reprezentują różne możliwości dla praktykującego. Kanał centralny jest czystą i otwartą ekspresją totalności naszego istnienia. Trudno jest wyjaśnić doświadczenie kanału centralnego. Nie ma odpowiedniej terminologii. Proszym wyrażeniem jest powiedzieć, że jest to doświadczenie głębokiego poczucia osadzenia w sobie samym, całkowite spoczywanie z pełną świadomością. Wiemy jak spoczywać przez głęboki sen, ale spoczywanie z pełną świadomością nie jest czymś, co większość osób zna. Ćwiczenia tsa lung są użyteczne, żeby usunąć blokady i przeszkody w głębokim spoczywaniu z pełną świadomością.

Cztery Etapy Oddechu

W każdym z pięciu ćwiczeń są cztery etapy oddechu: wdech, zatrzymanie, dobranie oddechu i wydech. W każdym ćwiczeniu wdychamy przez nos i wizualizujemy, że oddech przemieszcza się ścieżkami kanałów bocznych i dociera do połączenia kanałów. Kiedy oddech dociera do połączenia kanałów poniżej pępka, energię obu kanałów (męska i żeńska) jednoczą się i wnoszą kanałem centralnym. Wizualizuj, że pozytywna energia wchodzi do kanału centralnego i dociera do czakry, z którą pracujemy w danym ćwiczeniu. W czasie ćwiczenia zatrzymujemy oddech a skupienie utrzymujemy w konkretnej czakrze.

Kiedy zatrzymujemy oddech w specyficznej czakrze dla każdego ćwiczenia, pozytywna jakość prany jest trzymana jak waza utrzymuje nektar. Następnie, bez wydychania, dobieramy wdech, biorąc trochę więcej czystego powietrza. Przez całe ćwiczenie zatrzymujemy oddech. Ten dodech zwiększa ciepło i energię, które wspierają rozprzestrzenianie się prany w ciele. Główne skupienie rozprzestrzeniającej się prany jest w czakrze, z którą pracujemy w danym ćwiczeniu. Na końcu ćwiczenia, prana kierowana jest kanałem centralnym do kanałów boczny i wydychana przez nozdrza. Myśl, że wydech wyczerpuje, oczyszcza blokady i zaciemnienia, które przeszkadzają twojej naturalnej świadomości. Wizualizuj, że czakra jest otwarta i czysta, oraz wspiera doświadczenie otwartej świadomości. W czasie spoczywania w otwartej świadomości wdech powraca do normalnego rytmu.

Uwaga: Instrukcje opisują, że zatrzymujemy oddech na całe ćwiczenie a wydychamy dopiero na końcu. Jednak, jeśli czujemy, że potrzebujemy powietrza w czasie wykonywania ćwiczenia, to można zrobić dodatkowy krótki wdech. Jeśli to nie wystarcza, to powtórz ćwiczenie trzy zamiast pięć razy. Powoli budując swoją wytrzymałość w końcu dotrzesz do pięciu powtórzeń.

Kiedy wykonujemy tsa lung, zalecane jest żeby wykonać każde ćwiczenie przynajmniej trzy razy. Te ćwiczenia mogą oczyścić grube przeszkody, jak te powodujące choroby i silne negatywne emocje, mogą wyczerpać pęd zaciemniających myśli, oraz mogą oczyścić subtelne przeszkody, które przeszkadzają ci w rozpoznaniu i spoczywaniu w naturze umysłu.

Przebywanie i spoczywanie z czystą uwagą w tym, co stało się czystsze

Na koniec cyklu trzech ćwiczeń, przenieś czystą uwagę do czakry, z którą pracujesz i spocznij tam umysłem. Pozwól sobie spocząć fizycznie, a następnie energetycznie. Spocznij umysłem w tym, co stało się czystsze. Spoczywaj z otwartą świadomością tak długo, jak doświadczenie jest świeże i niezakłócone. To jest najlepsze lekarstwo. Spoczywaj z otwartymi oczami. Jeśli jesteś zbyt rozproszony, to możesz zamknąć oczy.

Praktyka

Przyjmij pozycję pięciopunktową.

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami, kręgosłup wyprostowany, klatka piersiowa otwarta, a ręce spoczywają w pozycji równowagi około cztery palce poniżej pępka. (Układamy lewą dłoń na prawej, wewnątrzami do góry. Palce się stykają. Kciuki dotykają podstaw palców serdecznych). Podbródek jest delikatnie pochylony, żeby trochę naciągnąć szyję. Jeśli siedzisz na krześle, skrzyżuj nogi w kostkach. Utrzymuj wyprostowany kręgosłup, nie opierając się o oparcie krzesła. Klatka piersiowa otwarta. Ułożenie rąk tak, jak opisano wcześniej.

Zastanów się, co jest do oczyszczenia

Przed każdym ćwiczeniem, połącz się z nieporuszonnością ciała, ciszą mowy i przestrzennością umysłu. Następnie przenieś umysł na sytuację, która jest problematyczna czy cię martwi. Bez oceniania, poczuć jak odczuwasz to zaburzenie w swoim ciele, oddechu i umyśle. Patrz bezpośrednio bez analizowania. W ten sposób wybierasz, co ma być oczyszczone poprzez ćwiczenie.

Pięć ćwiczeń

1. Ćwiczenie tsa lung z praną unoszącą się do góry. Otwiera gardło, czoło i koronę głowy. Zrób wdech poprzez oba kanały. Wizualizuj, że czyste powietrze wchodzi do kanału centralnego i dociera do czakry gardła. Zatrzymaj oddech, koncentrując się na tej czakrze. Weź dodatkowy wdech i kontynuuj zatrzymanie i skupienie. Poczuj, że subtelny oddech rozprzestrzenia się do góry wewnątrz ciała i odżywia wszystkie organy zmysłów znajdujące się w głowie. Przypomnij sobie przeszkodę, którą chcesz oczyścić. Powoli zacznij obracać głowę pięć razy w kierunku przeciwnym do ruchów wskazówek zegara. Poczuj, że subtelny lung przemieszcza się spiralnym ruchem do góry w twojej głowie. Następnie zmień kierunek i obróć głowę pięć razy w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Odczuwaj ten sam spiralny ruch do góry, który oczyszcza wszystko, czego dotyka. Na końcu ćwiczenia zrób wydech. Wizualizuj, że oddech przechodzi kanałem centralnym do kanałów bocznych i opuszcza ciało przez nozdrza. Natomiast w czasie wydechu skup uwagę na tym, że subtelny oddech zabiera przeszkody i uwalnia je przez czubek głowy (czakra korony). Powtórz ćwiczenie trzy razy. Z każdym powtórzeniem, wydech oczyszcza i uwalnia przeszkody. Po trzecim powtórzeniu spocznij otwartą świadomością czując, że gardło, czoło i czakra korony są otwarte i czyste. Z otwartymi oczami, spoczywaj w otwartej świadomości tak długo, jak doświadczenie będzie świeże i niezakłócone.

2. Ćwiczenie tsa lung z praną siły życiowej. Otwiera czakrę serca. Zrób wdech przez oba nozdrza. Oddech podąża kanałami bocznymi, wchodzi do kanału centralnego i dociera na wysokość serca. Zatrzymaj oddech koncentrując się na czakrze serca. Dobierz powietrze utrzymując skupienie na czakrze serca i czując, że oddech rozprzestrzenia się w twojej klatce piersiowej, odżywiając obszar serca. Możesz poczuć przeszkody, które chcesz oczyścić. Wyprostuj rękę w prawą stronę i obróć pięć razy ręką nad swoją głowę (w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara), wykonując ruch jak lassem. Poczuj, że witalny oddech rozprzestrzenia się w klatce piersiowej a energia siły życiowej zostaje wzmocniona. Potem obróć pięć razy lewą ręką (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) ruchem jak obracanie lasso. Nadal utrzymując oddech i skupienie, ułóż dłonie na biodrach i obróć pięć razy prawym barkiem, a potem pięć razy lewym. Na końcu robimy wydech, który podąża kanałem centralnym, przez kanały boczne i wychodzi nozdrzami. Poczuj, że wraz z wydechem uwalniane są przeszkody. Wizualizuj, że otwiera się czakra serca. Powtórz to ćwiczenie trzy razy. Na końcu, z otwartymi oczami, spocznij otwartą świadomością. Skupienie jest wspierane przez otwartość czakry serca. Spoczywaj tak długo, jak doświadczenie jest świeże i niezakłócone.

3. Ćwiczenie tsa lung z praną podobną ogniu. Otwiera czakrę pępka. Zrób wdech przez oba nozdrza. Czyste powietrze podąża ścieżką kanałów do połączenia kanałów, wchodzi do kanału centralnego i wznosi się do góry do poziomu pępka. Zatrzymaj oddech w wazie (tybetański *bar lung*, sanskrycka *kumbhaka*). Zatrzymanie wazy oznacza, że podnosimy mięśnie zwieracza i miednicy, tworząc koszyk, a mięśniami przepony naciskamy od góry, tworząc pokrywkę. Pamiętaj, żeby nie wkładać zbyt dużo wysiłku w to zatrzymanie. Skoncentruj umysł w czakrze pępka, utrzymując wazę. Dobierz powietrza, utrzymując skupienie i zatrzymanie wazy. Poczuj, że lung rozprzestrzenia się i odżywia obszar pępka. Obróć brzuchem pięć razy w kierunku przeciwnym do ruchu zegara, utrzymując skupienie, zatrzymanie wazy i pamiętając jakie przeszkody chcemy oczyścić. Potem obracamy pięć razy zgodnie z ruchem zegara. Na końcu ćwiczenia oddech podąża kanałem centralnym, przez kanały boczne i wychodzi przez nozdrza.

Poczuj, że wraz z oddechem uwalniane są przeszkody, które rozpuszczają się w przestrzeni. Poczuj otwarcie i uwolnienie na w czakrze pępka. Powtórz ćwiczenie trzy razy. Z otwartymi oczami spoczniij otwartą świadomością. Skupienie jest wspierane przez czakrę pępka. Spoczywaj tak długo, jak doświadczenie jest świeże i niezakłócone.

4. Ćwiczenie tsa lung z praną rozprzestrzeniająco się. Rozprzestrzenianie się tej prany zaczyna się w połączeniu trzech kanałów, porusza się przez kanał centralny, potem przenika całe ciało a następnie rozprzestrzenia się poza granice naszego ciała. Zrób wdech. Czysty powietrze podąża kanałami bocznymi do połączenia kanałów, następnie lung wchodzi do kanału centralnego i tam zatrzymujemy oddech i uwagę. Wizualizuj, że lung rozprzestrzenia się w całym ciele. Dobierz oddech. Poczuj, że witalny oddech rozprzestrzenia się w całym ciele, szczególnie dociera do miejsca, gdzie wydaje ci się, że energia jest zablokowana. Kiedy czujesz rozprzestrzenianie się oddechu w swoim ciele, podnieś dłonie nad głowę. Klapnij nimi nad swoją głowę i potrzyj dłońmi razem, wytwarzając ciepło i energię. Kontynuując zatrzymanie oddechu, masuj całe swoje ciało, szczególnie te miejsca gdzie są jakieś blokady. Poczuj, że te obszary się ożywiają, tak jakby każda komórka twojego ciała wibrowała witalnym oddechem. Ciągłe trzymając oddech wykonaj ruch podobny do wypuszczania strzały, które otwiera górną część tułowia. Zrób ten ruch pięć razy na prawo i pięć razy na lewo. Na końcu, oddech podąża kanałem centralnym, potem przez kanały boczne i jest wydychany przez nozdrza. Doświadczamy uwolnienia przez wszystkie pory skóry. Pozwól oddechowi wrócić do normalnego rytmu. Powtarzamy ćwiczenie trzy razy. Na zakończenie, spoczywaj otwartą świadomością z otwartymi oczami. Skupienie jest przenikające. Spoczywaj tak długo, jak doświadczenie jest świeże i niezakłócone.

5. Ćwiczenie tsa lung z praną oczyszczająco w dół. Otwiera czakrę tajemną. Z prawą nogą przed lewą i dłońmi trzymającymi za kolana, zrób wdech przez oba nozdrza. Oddech podąża kanałami bocznymi do połączenia kanałów a potem do podstawy kanału centralnego, gdzie znajduje się czakra tajemna. Zrób zatrzymanie koszyka, przez podciągnięcie mięśni zwieracza i miednicy. Skoncentruj zatrzymanie i witalny oddech w czakrze tajemnej, wspierane przez zatrzymanie koszyka. Dobierz oddech, kontynuując skupienie i zatrzymanie, pozwól aby lung rozprzestrzeniał się i odżywiał ten obszar. Przywołaj w umyśle przeszkody, które chcesz oczyścić. Złap oboma dłońmi za prawe kolano. Obracaj biodrami pięć razy w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara. Następnie złap za lewe kolano. Obracaj pięć razy zgodnie z ruchem zegara. Złap za oba kolana i obróć pięć razy przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. W czasie ćwiczenia oddech jest zatrzymany, utrzymujemy podciągnięte mięśnie, które tworzą koszyk, a skupienie jest w czakrze tajemnej. Na końcu, robimy wydech, który podąża kanałami bocznymi i uwalnia przeszkody w przestrzeni. Wizualizuj, że czakra tajemna otwiera się a subtelna energia porusza się w dół. Powtórz ćwiczenie trzy razy. Po ostatnim powtórzeniu, przenieść czystą uwagę do czakry tajemnej i poczuj zmiany na poziomie ciała, mowy i umysłu. Z otwartymi oczami, spoczniij z otwartą uwagą w tym oczyszczeniu.

Teraz poczuj otwartość w każdej z czakr i pozwól aby to poczucie otwartości rozprzestrzeniło się. Spoczywaj bez myślenia o przyszłości, przeszłości i zmieniania terażniejszości. Pozwól, żeby wszystko było takie jakie jest.