

TENZIN  
WANGYAL  
RINPOCHE

# Trezirea corpului subtil

EXERCIȚII TIBETANE  
DE RESPIRAȚIE ȘI MIȘCARE

În interior, cod de acces către **materialul video**  
cu exerciții efectuate de autor



# CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Prefață .....	11
Introducere .....	15
Capitolul 1	
Cele nouă respirații de purificare .....	25
Capitolul 2	
Cele cinci chakre și cele cinci exerciții <i>tsa lung</i> .....	68
Capitolul 3	
Cele nouă <i>lung</i> — harta unei transformări .....	125
Concluzie .....	165
Centre internaționale Ligmincha .....	173
Cele Trei Porți	
Practici de transformare pentru corp, limbaj și minte .....	175

## CAPITOLUL 1

### Cele nouă respirații de purificare

*Călărețul — mintea conștienței interioare —  
Este călare pe calul prezenței atotcuprinzătoare.  
Propulsat de aripile vântului fără opreliști,  
Înaintează pe canalul iluminării și  
Ajunge la poarta secretă a preafericirii, aflată în creștet.  
Regele conștienței sosește, complet gol.  
Conceptele — vâlul intelectului — sunt date deoparte.  
Înțelepciunea primordială care crește în sine însăși  
Își vede propriul chip.  
Ignoranța — întunericul amăgirii — dispare.*

AM VORBIT DESPRE NATURA MINȚII, referindu-ne la mintea naturală, ca fiind clară și deschisă. Ea este, de asemenea, pură și fără niciun defect. Cel care își dă seama pe deplin de această natură pură tinde spre starea de buddha sau *sangye* în tibetană. *Sangye* se compune din două cuvinte: *sang*, care înseamnă pur, și *gye*, care înseamnă perfect. Având în vedere că mintea naturală este deja pură și perfectă, atunci când vorbim de purificarea minții ne referim la curățarea acesteia de tot ce împiedică recunoașterea naturii sale pure și deschise. Purificarea reprezintă procesul care ne eliberează de deprinderile ce împiedică recunoașterea minții naturale și culminează cu recunoașterea adevăratei naturi a minții — înțelepciunea.

Definiția *înțelepciunii* este recunoașterea naturii minții. Perfecțiunea se referă la toate stările pozitive — cum sunt iubirea, compasiunea, bucuria și calmul — care se manifestă în mod natural și spontan ca rezultat al stăruinței în starea de conștientizare deplină. Sursa este deschiderea, iar conștientizarea sau recunoașterea acestei deschideri este cunoscută drept uniune, o uniune care dă naștere tuturor stărilor pozitive. Perfecțiunea nu este ceva spre care tindem, prin strădanie, ca în proverbul „Repetiția este mama învățaturii“. Dumneavoastră *sunteți* deja perfect; problema este de a recunoaște deschiderea și de a ajunge acolo, de a fi prezent și de a avea încredere că această sursă este în interior. Discursul și acțiunile pozitive vor decurge în mod natural și spontan din acest loc al ființei. Dacă aveți impresia că iluminarea este undeva departe sau un ideal de neatins, aflați că se întâmplă chiar acum, în momentul acesta. Dacă vă gândiți că se află oriunde altundeva, vă înșelați.

Încrederea și familiarizarea cu aptitudinea de a rămâne ancorată în prezent devin astfel foarte utile în viețile noastre de zi cu zi. Furia ne eclipsează capacitatea de a iubi, tristețea ne eclipsează bucuria, prejudecățile ne eclipsează calmul, iar lăcomia ne blochează compasiunea. Sentimentele pozitive sunt fundamentale. Simpla conștientizare a acestui adevăr simplu poate slăbi tendința minții de a se lăsa prinsă în această lume atât de solidă aparent, în care încercăm neîncetat să găsim ceva sau să ne „agățăm“ de lucruri, ba mai mult, ne poate ajuta să ne concentrăm atenția spre interior, pentru a ne conecta și a căpăta încredere în natura adevărată a minții.

Scopul tradițional al meditației este de a atinge completa eliberare de suferință, astfel încât rezultatul să fie benefic pentru toate ființele. Și, deși aceasta devine un scop pe termen lung, pe măsură ce vă implicați în practicile învățate din această carte, vă încurajez să vă observați îndeaproape propria viață. Reflectați asupra relațiilor dumneavoastră cu propria persoană, cu familia și cu prietenii, precum și a celei pe care o aveți cu profesia dumneavoastră. Analizați-vă viața din perspectiva de cetățean al acestei lumi și reflectați asupra propriei contribuții aduse. Acestea sunt domeniile în care doriți să observați schimbări într-o direcție pozitivă. Orice meditație efectuată cu intenția de a fi benefică pentru alte ființe ar trebui, desigur, să aducă binele oamenilor din jurul dumneavoastră și să puteți vedea acest lucru, zilnic. Asta vă va opri să vă ascundeți în spatele practicilor spirituale, să rămâneți prins în teorii ori să deveniți fascinat de principii abstracte.

## **Privire de ansamblu asupra exercițiilor**

Cele nouă respirații de purificare, o tehnică de meditație practică de mii de ani, folosesc corpul ca mijloc de conectare la propria minte naturală. În mod concret, cel care o practică adoptă o poziție dreaptă care ajută starea de veghe și-și imaginează o anatomie simplă și sacră a celor trei canale de lumină din interiorul corpului. După ce reflectează asupra problemelor din propria viață, își concentrează atenția și inspiră, imaginându-și respirația ca pe o mișcare prin interiorul canalelor specifice ale corpului, reține aerul în piept și apoi îl eliberează prin expirație. În timp ce persoana care efectuează exercițiul

eliberează aerul prin canalul specific, blocajele subtile slăbesc, facilitându-se astfel recunoașterea deschiderii. După nouă respirații succesive, persoana care efectuează exercițiul se odihnește în starea de conștientizare deplină, cu atenția clar orientată către deschidere și fiind conectată la această sursă a tuturor stărilor pozitive.

În continuare, vă voi prezenta instrucțiunile practice pentru cele nouă respirații, pe care le vom explora ulterior în profunzime.

## **Instrucțiuni pentru practicarea meditației**

### ***Postura în cinci puncte***

1. Așezați-vă pe podea, pe o pernă, cu picioarele încrucișate în față.
2. Coloana vertebrală este dreaptă și aliniată.
3. Pieptul este deschis, cu coatele ușor depărtate de corp.
4. Palmele se odihnesc în poală, la patru grosimi de deget de ombilic, în poziție relaxată: aduceți degetele mari la baza degetelor inelare. Așezați degetele de la mâna stângă peste degetele de la mâna dreaptă, cu palmele orientate în sus.
5. Împingeți bărbia în față, ușor, pentru a vă întinde gâtul.

Este permis să vă așezați pe scaun dacă așezarea pe o pernă reprezintă o dificultate fizică. Picioarele trebuie să fie încrucișate la nivelul gleznelor, în timp ce coloana vertebrală este dreaptă și aliniată, la oarecare distanță de spătarul scaunului. Restul exercițiului se continuă ca mai sus.

### ***Ochii***

Ochii pot fi închiși în timpul executării celor nouă respirații, pentru a facilita concentrarea. După respirația finală, atenția rămâne fixată în infinit. Chiar în acel moment, deschideți ochii și fixați-i în spațiul din fața dumneavoastră, privind ușor în jos.

### ***Nemișcarea, tăcerea și vastitatea***

În timp ce rămâneți în această poziție, conectați-vă pentru un moment la nemișcarea corpului, absența limbajului și spațialitatea minții.

### ***Cele trei canale de lumină***

Vizualizați, imaginați-vă sau simțiți cele trei canale de lumină din interiorul corpului. Canalul central începe la patru grosimi de deget mai jos de ombilic, se ridică prin centrul corpului și se deschide în creștetul capului. Este un canal de lumină, albastru radiant, ca un cer limpede, însoțit, de toamnă. Imaginați-vă că diametrul acestui canal ar fi cam cât grosimea degetului mare. Mai există încă două canale secundare, unul în stânga, altul în dreapta canalului central. Acestea au diametre ceva mai mici decât canalul central, fiind cam de grosimea degetului mic. Pe partea stângă este situat canalul roșu; pe partea dreaptă este situat canalul alb. Cele trei canale se unesc sub forma unei joncțiuni, la patru degete grosime mai jos de ombilic. În timp ce canalul central se deschide în creștetul capului, cele două canale laterale, când ajung spre creștetul capului, se curbează pe sub craniu, trec prin spatele ochilor și se deschid în nas, câte unul în fiecare nară. Canalul alb din dreapta se deschide în nara

---

„Citiți această carte, exersați după ea relaxat, cu pași mici, trăiți experiențele prezentate, iar inima dumneavoastră se va deschide, astfel încât viața să se îndrepte spre desăvârșire.”

**Tenzin Robert Thurman**

profesor de studii budiste la Columbia University; președinte al Tibet House, SUA

---

„Acest ghid practic, lucid și motivant pentru însușirea meditației tibetane [...] reprezintă un excelent îndrumar, atât pentru începători, cât și pentru practicanții mai experimentați.”

**Sharon Salzberg**

cofondatoare a Insight Meditation Society, Massachusetts

---

„Perspectiva, inspirația și exercițiile din cuprinsul acestei cărți sunt de mare ajutor. Ar trebui ca această lucrare să facă parte din bibliografia obligatorie a tuturor celor interesați de yoga și meditație.”

**Cyndi Lee**


fondatoare a OM Yoga Center, New York

---

---

M E T T A

---

CURTEA  VECHЕ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

incepi să afli

ISBN 978-606-588-591-2



9 786065 885912