

Las nueve respiraciones de purificación

Siéntate en la postura de meditación de los cinco puntos

- 1- Piernas cruzadas,
- 2- Columna erguida
- 3- Pecho abierto, con los codos ligeramente separados del cuerpo
- 4- Manos en la postura de ecuanimidad (pon los dedos pulgares en la base de los dedos anulares, con las palmas hacia arriba y los dedos juntos de la mano izquierda descansando sobre los dedos de la mano derecha), colocándolas unos cuatro dedos por debajo de tu ombligo, descansando en tu regazo.
- 5- Inclina ligeramente la barbilla, permitiendo que la parte trasera del cuello se alargue.

Si estás sentado en una silla, cruza tus piernas cómodamente al nivel de los tobillos. Mantén tu columna erguida y libre del soporte del respaldo de la silla. (El resto es como se describió arriba.)

Visualiza los tres canales de luz

El canal central comienza cuatro dedos debajo de tu ombligo, se eleva derecho a través del centro del cuerpo y se abre en el chakra de la corona. Es un canal de luz azul como el cielo profundo de otoño iluminado por el sol. Lo visualizas del grueso de tu pulgar. Hay dos canales laterales, uno de luz roja a tu izquierda y otro de luz blanca a tu derecha. Los diámetros de estos canales son un poco más pequeños que el del canal central y todos se unen en la base a cuatro dedos a lo ancho debajo de tu ombligo. Los canales secundarios o laterales se elevan derechos hacia la parte superior del cuerpo a cada lado el canal central y se curvan en la cabeza, pasan por detrás de los ojos, y se abren cada uno en su respectivo orificio nasal. El canal blanco de la derecha representa la energía masculina, el método o las habilidades, y sale por tu fosa nasal derecha; el canal izquierdo rojo representa la sabiduría, y sale por tu fosa nasal izquierda.

Reflexiona y selecciona

Mientras te asientas en la postura y experimentas la presencia de los tres canales de luz, conéctate con la quietud de tu cuerpo; escucha tu silencio interno y por un momento conéctate con el espacio abierto de la mente libre de pensamiento. De esa forma descansas en el refugio interno.

Hazte consciente de cualquier tensión que haya en tu cuerpo, en tus emociones o en tu mente, o reflexiona acerca de un hábito o comportamiento que desees cambiar en tu vida. Tráelo a la mente sin juzgarlo ni analizarlo. Reflexiona en la presencia del enojo en relación con este hábito. Siéntelo en tu cuerpo, en tus emociones y tus pensamientos. Después, reflexiona y siente la presencia del apego o deseo en relación con los cambios que buscas. Finalmente, conéctate con la presencia de la ignorancia, a menudo experimentada como un sentido de duda o falta de confianza. Mientras reflexionas en estas tres maneras, conéctate de manera directa y desnuda, sintiendo simplemente las sensaciones de tu cuerpo, tus emociones en bruto y cualquier disturbio en tu mente. De este modo seleccionas lo que vas a borrar o liberar durante la práctica de respiración

Con las primeras tres respiraciones purificas los obstáculos del enojo, liberándolo a través del canal derecho blanco. Con las siguientes tres respiraciones liberas el veneno del apego, liberándolo a través del canal izquierdo

rojo. Con las tres últimas respiraciones libera el veneno raíz de la ignorancia, dejando ir la duda y falta de confianza a través del canal central.

Primer ciclo de tres respiraciones

Selecciona: Trae a tu mente una experiencia reciente de enojo o aversión. Imagínatela, siéntela, conéctala en tu cuerpo, en tus emociones, en tu mente.

Libera: Eleva tu mano derecha, con la punta de tu dedo pulgar presiona la base del dedo anular y cierra la fosa nasal derecha con ese dedo. Inhala profundamente por la fosa nasal izquierda. Imagina que una luz verde, pura y sanadora fluye a través del canal izquierdo rojo hasta llegar a la unión de los canales, debajo del ombligo. Sostén la respiración levemente mientras cambias tu mano de lado y cierra la fosa nasal izquierda. Exhala, imaginando el aliento sutil fluyendo a través del camino del canal blanco derecho, hazlo despacio y suavemente al principio y con más fuerza al final. Siente que aquello que has conectado se libera a través de la fosa nasal derecha con la exhalación y se disuelve en el espacio. Repite esto tres veces. Siente cómo el canal blanco derecho se vuelve más claro, luminoso y abierto. Mantén la conexión con la apertura mientras llevas la atención al canal rojo izquierdo

Segundo ciclo de tres respiraciones

Selecciona: Trae a tu mente una experiencia reciente de apego; o de aferrarte a algo; o simplemente la tendencia a llenar el espacio o a llenar el silencio con charla.

Libera: Eleva la mano izquierda; el dedo pulgar presiona la base del dedo anular y cierra la fosa nasal izquierda con ese dedo. Inhala profundamente a través de la fosa nasal derecha. Imagina cómo la luz verde pura va sanando al fluir a lo largo del canal blanco derecho hasta llegar a la unión de los canales, debajo del ombligo. Sostén la respiración levemente mientras cambias tu mano de lado y cierra la fosa nasal derecha. Exhala suavemente primero y con más fuerza al final, imaginando cómo el aliento sutil fluye por todo el camino del canal izquierdo rojo, despejando el canal y disolviendo el apego en el espacio. Repite esta respiración tres veces. Siente cómo el canal izquierdo rojo se vuelve cada vez más claro, luminoso y abierto. Mantén la conexión con la apertura mientras llevas la atención al canal central.

Tercer ciclo de tres respiraciones

Selecciona: Trae a tu mente la sensación de desconexión, de falta de confianza en ti mismo, de duda. Permite que la experiencia sea fresca, actual. Obsérvala sin juicio, sin análisis, simplemente conéctate con la experiencia directamente.

Libera: Inhala aire puro y fresco como una luz verde a través de ambas fosas. La luz verde llena los canales laterales; cuando el aire llega a la unión de los tres canales, retienes la respiración suavemente, y exhala lentamente a través de ambas fosas nasales, mientras imagina que el aire sutil sube a través de tu canal central despejándolo. Al final de cada exhalación empuja ligeramente con el diafragma exhalando más fuertemente e imaginando que expulsas todos los obstáculos a través del *chakra* de la corona donde se disuelven en el espacio. Repite esta respiración tres veces. Siente la apertura en el canal central.

Descansa en la Conciencia Despierta Abierta

Siente los tres canales-el derecho, el izquierdo, y el central- más abiertos y claros. Pon atención al centro de tu cuerpo y céntrate en esta apertura y claridad mientras respiras suave y normalmente. Permanece. No planees el futuro, no le des vueltas al pasado, no cambies el presente. Déjalo tal como es.