

## **As Nove Respirações de Purificação**

### **Assuma a Postura dos Cinco Pontos**

Sente-se com as pernas cruzadas, com a coluna ereta, peito aberto e as mãos em posição de equilíbrio descansando quatro dedos abaixo do umbigo. (Com as palmas voltadas para cima, mantenha os dedos juntos e coloque os dedos da mão esquerda descansando sobre os dedos da mão direita, polegares tocando a base do dedo anelar da mesma mão.) O queixo é trazido ligeiramente para dentro, permitindo que a parte de trás do pescoço esteja alongada.

Se você estiver sentado em uma cadeira, cruze as pernas confortavelmente na altura dos tornozelos. Mantenha a coluna ereta, sem o apoio do encosto da cadeira. (Todo o restante é tal como descrito acima).

### **Visualize os Três Canais**

O canal central começa quatro dedos abaixo do umbigo, sobe de modo retilíneo através do centro de seu corpo e se abre na coroa de sua cabeça. É um canal de luz, azul como um profundo céu de outono ensolarado. Em diâmetro, é do tamanho de seu polegar. Há também dois canais laterais, um vermelho e um branco. Eles possuem diâmetros ligeiramente menores do que o canal central. Do seu lado esquerdo está o canal vermelho, do seu lado direito, o canal branco. Os três canais se juntam quatro dedos abaixo do umbigo. Os canais laterais sobem de modo retilíneo pelo corpo de cada lado do canal central. No entanto, quando se aproximam da coroa, eles se curvam para a frente sob o crânio, passam por trás dos olhos, e se abrem, um em cada narina. O canal direito branco representa a energia masculina e o método, ou meios hábeis, e se abre na narina direita; o canal esquerdo vermelho representa a energia feminina, a sabedoria e se abre na narina esquerda.

### **Refleta e, em seguida, Selecione**

Enquanto você se ajusta à postura e sente a presença dos três canais de luz, conecte-se com a quietude de seu corpo, o silêncio de sua fala e o espaço de sua mente. Deste modo você descansa no refúgio interior.

Esteja consciente de quaisquer tensões em seu corpo, emoções, ou mente neste momento, ou reflita sobre um desafio em sua vida pessoal, familiar ou profissional, particularmente no que se refere aos três venenos raiz: raiva, apego e ignorância. Sinta seu corpo; detecte qualquer emoção crua e como isso afeta sua respiração; observe o que quer que ocupe sua mente. Sinta direta e abertamente, sem julgamento ou análise. É assim que você acolhe sua experiência e seleciona o que deve ser apagado ou liberado através da prática de respiração.

Com a primeira série de três respirações, nós limpamos os obstáculos da raiva, liberando através do canal direito branco. Com a segunda série de três respirações, nós limpamos obstáculos do apego, liberando-os através do canal esquerdo vermelho. Com a terceira série de três respirações, nós limpamos obstáculos relacionados ao veneno raiz, a ignorância, e liberamos dúvida e falta de confiança através do canal central.

### **A Primeira Série de Três Respirações**

Levante sua mão direita com o polegar pressionando a base do dedo anelar. Feche sua narina direita com o dedo anelar. Inale o puro elemento ar como luz verde através da narina esquerda, preenchendo o canal vermelho. Leve a mão para o outro lado do seu nariz e feche a narina esquerda com o dedo anelar direito, enquanto exala através da narina direita. Imagine que o ar viaja para cima através do canal branco e é liberado. A cada exalação, sinta que os obscurecimentos associados com aversão e raiva são expelidos através do canal branco e se dissolvem no espaço.

### **A Segunda Série de Três Respirações**

Mude de mão e feche a narina esquerda enquanto inala o puro elemento ar através da narina direita. Luz verde preenche o canal branco. Então, feche a narina direita e exale através da narina esquerda, expelindo o ar impuro que se move para cima e para fora através do canal esquerdo vermelho e é liberado. A cada exalação através do canal vermelho, obscurecimentos associados com apego, desejo, avidez, ganância e cobiça são expelidos e se dissolvem no espaço.

### **A Terceira Série de Três Respirações**

Com as mãos na posição de equilíbrio conforme descrito acima, inale o puro elemento ar como luz verde através de ambas as narinas. Enquanto a exalação grosseira de ar impuro sai através de ambas as narinas, foque sobre o vento sutil movendo-se para cima através do canal central e para fora do topo de sua cabeça. Esta respiração sutil libera através da coroa. A cada exalação, obscurecimentos associados com ignorância, falta de confiança e dúvida são expelidos através da coroa e se dissolvem no espaço.

Descanse na Consciência Aberta. Traga clara atenção ao centro de seu corpo, ao espaço no interior dos canais e descanse em consciência aberta, sentindo a abertura dentro dos três canais de luz.