

## LAS NUEVE RESPIRACIONES DE PURIFICACIÓN

### Asume la postura de meditación de los cinco puntos

Cuando estés sentado sobre un cojín en el suelo: Siéntate con las piernas cruzadas, con la columna erguida y alineada, y las manos en la posición de ecuanimidad. [Descansa tus manos en su regazo con las palmas hacia arriba. Coloca cada pulgar en la base del dedo anular de la misma mano. Manteniendo los dedos juntos, descansa los dedos izquierdos sobre los dedos derechos]. Mantén un espacio entre tus codos y tu cuerpo a medida que levantas y abres tu pecho, llevando tu barbilla ligeramente hacia adentro para permitir que la parte posterior de su cuello se alargue. Baja los ojos y mirar hacia abajo a lo largo de la línea de la nariz.

Cuando estés sentado en una silla: Coloca los pies apoyados en el suelo, o bien, cruza las piernas cómodamente en los tobillos. Mantén la columna en posición vertical, libre del soporte del respaldo de la silla. Todo lo demás es como se ha descrito anteriormente para cuando estás sentado sobre un cojín.

### Reflexión

Mientras descansas en la postura, lleva tu atención a la quietud de tu cuerpo, el silencio de tu habla, y la espaciosidad de tu mente. De esta manera, asientas la mente.

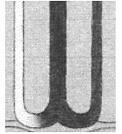
Reflexiona sobre las huellas del pasado reciente, el futuro anticipado, o tal vez un reto al que te enfrentas en tu vida personal, familiar, o la vida profesional. Observa cualquier tensión en tu cuerpo; experimenta cualquier emoción o nota cómo esto afecta a tu respiración; observa cualquier cosa que ocupa tu mente. Cualquier cosa que experimentes, conéctate directamente sin juicio o análisis. Permite tu experiencia totalmente.

Con la primera serie de tres respiraciones, conforme liberamos nuestra respiración a través del canal blanco derecho, despejamos los obstáculos de la **aversión** o la tendencia a empujar nuestra experiencia lejos. Con la segunda serie de tres respiraciones, conforme liberamos nuestra respiración a través del canal rojo izquierdo, despejamos los obstáculos del **apego**, de aferrarnos o desear alguna otra experiencia. Con la tercera serie de tres respiraciones, conforme liberamos nuestra respiración a través del canal central, despejamos los obstáculos relacionados con la **ignorancia**, la sensación de estar desconectados o separados, o una sensación de duda y falta de confianza. Estos tres: la aversión, el apego y la ignorancia son conocidos como los tres venenos.

Ahora, visualiza los tres canales de luz dentro de tu cuerpo, como se describe a continuación:

## Los tres canales

El canal central comienza cuatro dedos por debajo del ombligo, se eleva hacia arriba a través del centro de tu cuerpo, y se abre en la coronilla de tu cabeza. Es un canal de luz, azul como un profundo cielo iluminado de otoño. De diámetro, imaginarlo como el tamaño de tu dedo pulgar. Hay dos canales laterales, uno rojo y otro blanco. Ellos tienen un diámetro ligeramente menor que el canal central. En tu lado izquierdo está el canal rojo; a tu derecha, el canal blanco. Los tres canales forman una unión de cuatro dedos por debajo del ombligo en la forma de una suave "w". Los canales laterales se elevan hacia arriba el cuerpo de cada lado del canal central. Sin embargo, cuando se acercan a la corona, hacen curva hacia delante debajo del cráneo, pasan por detrás de los ojos, y se abren en las fosas nasales. El canal blanco derecho apoya la energía masculina y los medios hábiles y se abre en la fosa nasal derecha; el canal rojo izquierdo apoya la energía femenina, la sabiduría, se abre en la fosa nasal izquierda.



## La analogía

En esta práctica, ponemos la atención (el jinete) en la respiración (el caballo) y seguimos el camino (los canales) hasta el destino: la conciencia despierta abierta.

## La primera serie de tres respiraciones

Levanta la mano derecha con el pulgar aún presionando la base del dedo anular. Cierra la fosa nasal derecha con el dedo anular. Inhala una respiración fresca y limpiadora a través de la fosa nasal izquierda. Imagina que este canal se abre en respuesta al movimiento del aire a través de él a medida que sigues la vía del canal rojo hacia la unión. Contén la respiración por un momento mientras atraviesas la mano por encima y cierras la fosa nasal izquierda. Exhala lentamente, siguiendo la vía hacia arriba por el canal blanco derecho, liberando la respiración por la fosa nasal derecha. Repita esto por un total de tres respiraciones. Con cada exhalación, los oscurecimientos asociados con el pasado y con la aversión y el enojo son expulsados a través del canal blanco y se disuelven en el espacio.

## La segunda serie de tres respiraciones

Cambia de manos y bloquea la fosa nasal izquierda con el dedo anular izquierdo. Inhala una respiración fresca y limpiadora a través de la fosa nasal derecha. Imagina que este canal se abre en respuesta al movimiento del aire a través de él a medida que siga la vía del canal blanco hacia unión. Contén la respiración por un momento mientras atraviesas la mano por encima y cierras la fosa nasal derecha. Exhala lentamente, siguiendo la vía del canal rojo izquierdo, liberando la respiración por la fosa nasal izquierda. Repite esto por un total de tres

respiraciones. Con cada exhalación, los oscurecimientos asociados con el futuro y con el apego y el deseo son expulsados por el canal rojo y se disuelven en el espacio.

### **El tercer grupo de tres respiraciones**

Devuelve ambas manos para a la posición de ecuanimidad como se ha descrito anteriormente. Inhala una respiración fresca y limpiadora a través de ambas fosas nasales, siguiendo las vías de los canales secundarios hacia la unión. Mantén la respiración y la atención aquí por un momento, y luego suelta el aliento lentamente. Mientras que la exhalación burda de aire impuro se mueve hacia afuera a través de ambas fosas nasales, enfócate en el viento sutil, imaginando que se mueve hacia arriba a través del canal central y hacia fuera a través de la corona de tu cabeza. Repite esto por un total de tres respiraciones. Con cada exhalación, los oscurecimientos asociados con este momento presente y con la ignorancia, la falta de confianza, la desconexión y la duda son expulsados y se disuelven en el espacio.

### **Descansa en la conciencia despierta abierta**

Al final de las nueve respiraciones, trae tu atención clara al centro del cuerpo, a cualquier sensación de frescura y apertura en el centro de tu cuerpo. Descansa o permanece en la conciencia despierta abierta, dejando que todo sea tal como es.

© 2017 Tenzin Wangyal y [The 3 Doors](#)

*Por favor respeta que este material es para uso en el contexto de un programa de Las 3 Puertas.*

*No copiar o distribuir.*

