Para empezar, inhala profundamente, luego exhala hasta extraer todo el aire a través de ambas fosas.

1. Tapa la fosa izquierda con el dedo índice izquierdo e inhala llevando el índice derecho a la parte superior de la cabeza. Inhala luz pura de un arcoíris de cinco colores a través de la fosa derecha y muévela por el canal derecho mientras el dedo desciende dibujando el canal derecho, bajando la energía. Cuando el dedo llegue a la altura del ombligo, suspende la respiración, voltea la mano hacia arriba y guía la energía hacia arriba por el canal izquierdo con el dedo. Cuando el dedo derecho llegue a la altura de la nariz, tapa la fosa derecha con el índice derecho. Retira el índice izquierdo de la fosa izquierda y exhala lentamente todas las impurezas de enojo y desequilibrio del humor bilis en forma de humo rojo saliendo de tu fosa izquierda. Si eres una persona muy visual, también puedes imaginar pequeñas víboras (símbolo del enojo) siendo expulsadas de la fosa izquierda con la exhalación.









2. Haz el proceso en reversa inhalando luz pura de arcoíris a través de la fosa izquierda, utilizando el índice izquierdo para dibujar el recorrido de la energía bajando por el canal izquierdo al ombligo, luego aguanta la respiración y guía la energía hacia arriba por el canal derecho. Cuando el dedo izquierdo llegue a la nariz, tapa la fosa izquierda con el dedo izquierdo, libera el derecho de la fosa derecha y exhala todas las impurezas de ignorancia y engaño y los desequilibrios del humor flema en forma de humo blancuzco-grisáceo saliendo de la fosa derecha. También puedes imaginar pequeños cerdos (símbolo de la confusión) siendo exhalados por la fosa derecha. Reposa la mano izquierda en la rodilla izquierda. (Ambas manos están ahora sobre tus rodillas).



























3. Inhala a través de ambas fosas nasales, guiando la energía hacia abajo por ambos canales laterales con los dedos índices de ambas manos. Visualiza la luz arcoíris limpiando los tres canales. Cuando los dedos lleguen al nivel del ombligo, baja los dedos para que apunten a la raíz. Aguanta la respiración y voltea los dedos hacia arriba subiendo primero las muñecas. Cuando ambas manos lleguen a la altura de la nariz, exhala todas las impurezas del apego y los desequilibrios del humor aire como un humo azul oscuro saliendo de ambas fosas. También puedes imaginar pequeños gallos (símbolo del deseo y el apego) saliendo de tus fosas al exhalar.[17]





Estas tres respiraciones forman un ciclo. Repite la secuencia tres veces para completar las nueve respiraciones de purificación.

Prepared exclusively for drjamesbae@gmail.com
Transaction: 0113632789