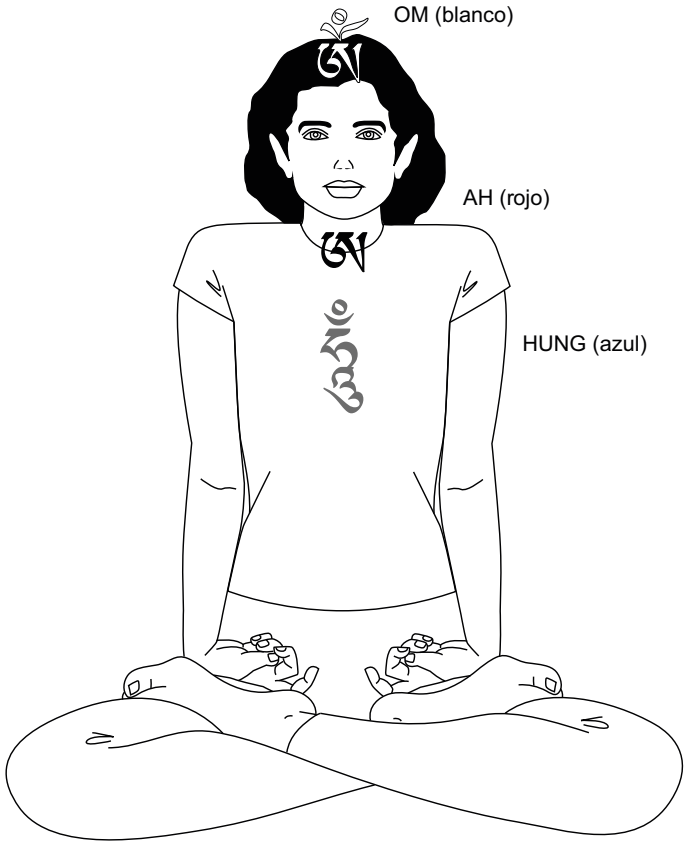
Canto Vajra

Después de limpiar las fosas nasales y los tres canales con la práctica de la respiración de purificación, el siguiente ejercicio de respiración preliminar se llama “Canto Vajra”. Este “canto” no es un canto vocalizado, más bien se refiere al sonido sutil de la respiración que naturalmente produce el mantra de OM AH HUNG, las tres sílabas correspondientes a las tres partes de la respiración: inhalación, retención y exhalación. De acuerdo con el budismo vajrayana, estas tres sílabas representan las cualidades iluminadas de Cuerpo, Energía del Habla o del Discurso y Mente de todos los budas, o en un nivel más sutil, nuestros canales, aires y gotas (*tsa, loong, thiglé*) de los que hablamos previamente.

Para hacer esta práctica de respiración, siéntate con la columna recta pero relajada y, al inhalar, escucha el sutil sonido del mantra OM mientras visualizas una luz blanca brillante entrando a tu cuerpo a través de las fosas. Contén suavemente la respiración, escuchando y sintiendo la vibración sutil del sonido de AH y visualizando que la luz blanca se transforma en roja y se expande, llenando todo el cuerpo con una luz roja brillante. Al exhalar, esta luz roja se torna azul y sale de tu cuerpo a través de las fosas nasales con el sutil sonido de la sílaba HUNG.

Empieza este ejercicio inhalando lentamente contando hasta cinco, luego contén la respiración suavemente contando hasta tres y exhala contando hasta cuatro. Conforme te sientas más cómodo con el ejercicio, puedes entrenarte en aumentar la duración de la contención de respiración para que se convierta en la parte más larga del ciclo de respiración de tres partes. Este ejercicio es muy relajante para el sistema nervioso, y como hemos visto, desacelerar y contener la respiración de esta manera también es una excelente práctica de rejuvenecimiento y antiedad.



Prepared exclusively for drjamesbae@gmail.com Transaction: 0113632789