



## Eliminando el Aire Viciado

Siguiendo las enseñanzas orales del Ven. Choegyal Rinpoche.

En tibetano esta enseñanza es conocida como *lung ro*, donde *lung* indica aire sutil, *prana* en sánscrito, y *ro* cadáver o muerto, por extensión viciado.

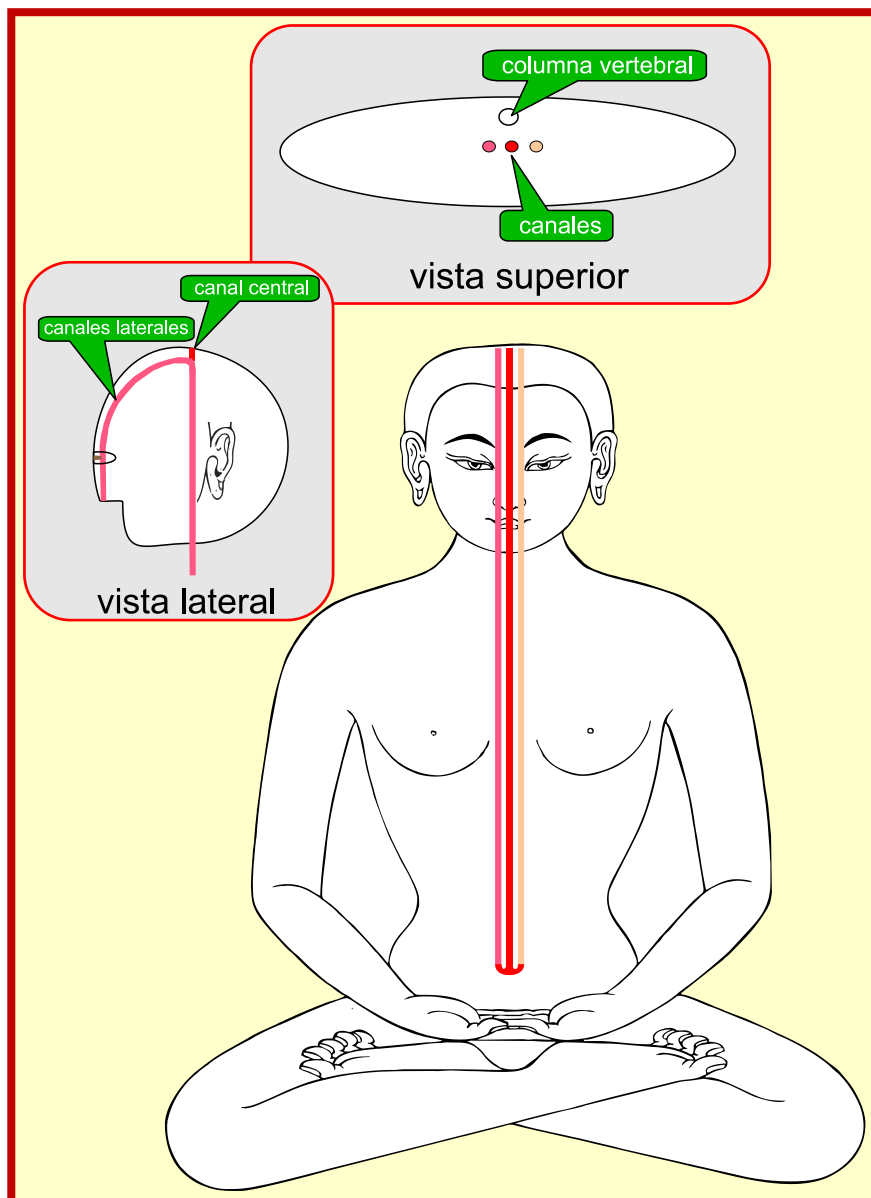
Este documento es tan sólo un ayuda-memoria para tu uso exclusivo, y **debe ser chequeado oralmente** con tu guía antes de comenzar a ponerlo en práctica.

### ¿Cuándo efectuarla?

Se recomienda efectuarla antes de tomar refugio, tanto al despertar como al comienzo de cada una de las sesiones de práctica.

### Canales sutiles

Los tres canales tienen un diámetro algo menor que el dedo meñique. Tal vez un poco menos. El canal central, *uma*, empieza abierto en la coronilla y baja hasta cuatro dedos bajo el ombligo. Los dos laterales empiezan abiertos a los costados de la nariz, suben y llegan al tope de la cabeza. Luego, descienden paralelos hasta unirse abajo con el canal central. Ambos laterales de color rosado, el derecho más rojizo (lo femenino y la energía de la sangre) y el izquierdo más blancuzco (masculino y la energía del semen). El canal central es rojo intenso.



### **Respiraciones de purificación.**

Se harán nueve respiraciones en total, en tres ciclos similares. El aire que entra es incoloro, luminoso, puro, y tiene capacidad de purificar todos los velos y obstáculos. El que sale es mezcla de rojo y azul, y se lleva las impurezas, enfermedades, karma negativo, etc. En realidad todo esto es una adjudicación de la mente, ya que estas cosas no tienen color. Se lleva una mezcla de los tres venenos, no uno solo.

El aire circula solamente por los canales laterales. El canal central no participa en esta práctica. Las manos en las rodillas con los pulgares oprimiendo la parte inferior de los anulares. El índice se mantiene extendido.

#### **Primer ciclo:**

1 - Aire puro entra por el canal derecho y sale por el izquierdo, lo cual se logra tapando al inhalar el cornete izquierdo con el índice de la mano izquierda. Luego, al exhalar el índice derecho tapa el cornete derecho.

2 - Repetir pero invirtiendo: el aire entra primero por el canal izquierdo, luego sale por el derecho.

3 - Inhalar sin tapar la nariz. El aire que entra por el canal derecho sale por el izquierdo y viceversa. Se cruzan las corrientes en la unión de los canales, cuatro dedos por debajo del ombligo

4 - El aire inhalado se mantiene un instante en la unión de los canales recolectando impurezas, y luego se exhala.

#### **Segundo y tercer ciclo:**

Similares al primero, completando un total de nueve respiraciones.

Las tres primeras respiraciones del primer ciclo son muy suaves. El segundo ciclo de tres es más fuerte. El tercero aún más fuerte.

#### **Notas importantes**

Recordar que todo en esta práctica corresponde a nuestro cuerpo sutil, no al cuerpo físico. Los canales, el cuerpo y demás elementos deben ser visualizados como luminosos, sin materialidad, transparentes, livianos.

Asimismo, puede que si lees textos o escuchas enseñanzas de otros maestros u otros linajes encuentres prácticas similares pero con diferencias en los colores, secuencias, etc. Tal como con todas las demás prácticas, si eso sucediese, refiérete a tu guía. No mezcles, no improvises, no cambies sin conocer de qué se trata esa enseñanza que has encontrado y en qué condiciones se aplica. No es bueno para ti.

