

T.Y.S. LAMA GANGCHEN RIMPOCHÉ
SANADOR TIBETANO

SHING KAM YONG SO

AUTOCURACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



HACIENDO LAS PACES CON EL MEDIO AMBIENTE

COMO RELAJAR Y REGENERAR LAS CINCO "CORRIENTES DE VIDA"
QUE SOSTIENEN LA NATURALEZA ESENCIAL DE LOS
CINCO ELEMENTOS MEDIANTE TENDREL
(EL SURGIMIENTO DEPENDIENTE)

NGAL SO

FUNDACIÓN LAMA GANGCHEN PARA LA PAZ EN EL MUNDO

*S.S. TRISHANG DORYE CHANG,
TUTOR JUNIOR DE S.S. EL DECIMOCUARTO DALAI LAMA
Y GURU RAIZ DEL LAMA GANGCHEN*



Esta práctica tántrica contiene terapia de Autocuración y purificación del cuerpo, palabra y mente, del medio ambiente interno y externo.

Necesitamos reconectar con las cualidades de la energía femenina de nuestra propia mente y del medio ambiente.

Estas energías pueden ser equilibradas usando un sistema de meditación, visualización, mantras y mudras.

Al armonizar nuestras energías, la experiencia en nuestra vida diaria, llegará a ser más beneficiosa para nosotros, el medio ambiente, y a aquellos que nos rodean, recobrando nuestra propia sabiduría interior.

AUTOCURACIÓN PARA EL AMBIENTE

SHING KAM JONG SO

Refugio

Namo Gurubye

Namo Buddhaya

Namo Dharmaya

Namo Sanghaya (x3)

Namo Triratnaya (x3)

Los siete pensamientos ilimitados.

Las siete ecomoralidades para producir nuestra cualidad de amor ilimitada, compasión, gozo, ecuanimidad, paz, salud y regeneración ecológica:

Semchen tamche deua dang deue gyu dang denpar gyur chik

Semchen tamche dunguel dang dunguel gui gyu dang dreluar gyur chik

Semchen tamche dunguel mepel deua dang min dreluar gyur chik

Semchen tamche ñering chak dang ñi dang drelue tangñom la nepar gyur chik

Semchen tamche lu sem gui du ngal le so ua dang ta yun lu sem de uar dang dem par gyur chik

Semchen tamche ngalso dang laspa samling chinang gui ngochu koryuk dadang tangshing sangma dagdu ne gyur chik

Semchen tamche tan lakpar sambuling gyi kie do tadag chyi nang gui shide dang dukun dan par gyur chik

DESARROLLO DE UN AMOR LIMITADO HASTA UNO ILIMITADO

- Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas.

DESARROLLO DE UNA COMPASIÓN LIMITADA HASTA UNA ILIMITADA

- Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y sus causas.

DESARROLLO DE UN GOZO LIMITADO HASTA UNO ILIMITADO

- Puedan todos los seres no separarse de la felicidad que no conoce sufrimiento.

DESARROLLO DE UNA ECUANIMIDAD LIMITADA HASTA UNA ILIMITADA

- Puedan todos los seres vivir en ecuanimidad libres de la parcialidad de apego y odio.

DESARROLLO DE UNA SALUD FÍSICA LIMITADA HASTA UNA ILIMITADA

- Puedan todos los seres recobrase de las enfermedades de la mente y de la contaminación del cuerpo, y disfrutar de una salud relativa y absoluta ahora y siempre.

DESARROLLO DE UNA REGENERACIÓN ECOLÓGICA LIMITADA HASTA UNA ILIMITADA

- Puedan todos los seres relajarse en un medio ambiente externo e interno puro y sano ahora y para siempre.

DESARROLLO DE UNA PAZ LIMITADA HASTA UNA ILIMITADA

- Puedan todos los seres disfrutar de paz interna y mundial ahora y para siempre.

Purificación pacífica y purificación airada de los cinco elementos:

EH YAM RAM LAM BAM
(x 3)



SHUDDE SHUDDE SOHA
(x 2)

EH YAM RAM LAM BAM
(x 3)



SHUDDE SHUDDE PHET! PHET!
(x 2)

OM SWABAWA SHUDDA SARWA DARMA
SOBAWA SHUDDO HAM

- Todos los fenómenos posean el don de la naturaleza del espacio absoluto y de la energía de sabiduría y compasión, yin y yan. Purificando éstas podemos obtener una mente y un cuerpo puro como el cristal.
- Relájate y corta las tensiones y respira. Visualiza tu cuerpo energético, sutil y el cuerpo áurico claro y transparente como el cristal.
- Entre tu corazón y tu mente aparece un espacio interior tan vasto y grande como el Universo.
- Emerge en ese espacio.
- El canal energético flexible y transparente que atraviesa tu cuerpo desde la coronilla hasta el coxis, se expande para contener el Universo y se reabsorbe después, llegando a ser tan pequeño como un átomo que contiene el infinito espacio interior.

Llamamos al Guru y solicitamos su permiso para practicar los ejercicios tántricos, mantras y mudras para lograr poderosas realizaciones de Autocuración.

LO CHOG SANG PO PAL GYUR TRA SHI PA
TUB CHEN TEN PE TRINLEY YAR NGOI DA
PEL GYE DRO LOR TSAM PE DSE PA CHEN
PALDEN LA ME SHAB LA SOL UA DEB

Gloriosa y suprema mente virtuosa de buen auspicio.
Acción divina de las enseñanzas de Buda,
Beneficiosa como una luna creciente.
Que actúa minuciosamente
De acuerdo con la capacidad mental de los seres
Para su desarrollo y perfección,
A los pies de este glorioso Guru, ruego:



Mantra del Guru

OM AH GURU VARJADHARA SUMATI MUNI
SHASANA KARMA UTA VARDANAYE
SHRI BADRA VAR SAMANYA SARVA SIDDHI HUM HUM

Puedas otorgarnos los siddhis ordinarios y supremos de Lama Vajradhara, la noble mente de la doctrina de Buda, que incrementa la actividad de los Nobles y Gloriosos.



Petición de las bendiciones

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM

(x 5)



Visualizamos cinco luces de colores, provenientes de la pura consciencia surgiente del Universo que se reúnen y energizan nuestros cinco chakras, centros psicofísicos donde discurren los vientos y las corrientes energéticas de los elementos.

Eliminación de los cinco principales defectos mentales de nuestros cinco chakras

- Expulsamos *caballos* AMARILLO OSCURO de nuestro chakra secreto para eliminar el orgullo y la avaricia.

TA PHET!

- Expulsamos *garudas* VERDE OSCURO del chakra del ombligo para eliminar el miedo y los celos.

GA PHET!

- Expulsamos *serpientes* AZUL OSCURO del chakra del corazón para eliminar el odio y la rabia.

NAGA PHET!

- Expulsamos *gallinas* ROJO OSCURO del chakra de la garganta para eliminar el deseo ilimitado y el apego.

CIA PHET!

- Expulsamos *cerdos* NEGRO OSCURO del chakra de la coronilla para eliminar nuestra cerrazón mental y la ignorancia.

PAG PHET!

Generación de flores de loto en nuestros cinco chakras para cuidar el jardín interior.

- En el chakra secreto surge una flor de loto de color **AMARILLO** contenedora del elemento tierra.

PAM LE PEMA SERPO

- En el chakra del ombligo surge una flor de loto de color **VERDE** contenedora del elemento aire.

PAM LE PEMA JANGKU

- En el chakra del corazón surge una flor de loto de color **BLANCO** contenedora del elemento agua.

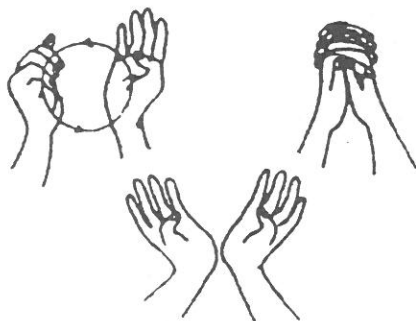
PAM LE PEMA KARPO

- En el chakra de la garganta surge una flor de loto de color **ROJO** contenedora del elemento fuego.

PAM LE PEMA MARPO

- En el chakra de la coronilla surge una flor de loto de color **AZUL** contenedora del elemento espacio.

PAM LE PEMA NGONPO



Generación de las sílabas de los cinco elementos en los cinco chakras

- En el loto AZUL, en el chakra de la coronilla, surge la sílaba semilla

EH



- En el loto ROJO, en el chakra de la garganta, surge la sílaba semilla

RAM



- En el loto BLANCO, en el chakra del corazón, surge la sílaba semilla

BAM



- En el loto VERDE, en el chakra del ombiligo, surge la sílaba semilla

YAM



- En el loto AMARILLO, en el chakra secreto, surge la sílaba semilla

LAM



Generación de los Mandalas de los cinco elementos en los 5 chakras.

- Del chakra secreto de la letra LAM surge un mandala cuadrado de la tierra de color amarillo marcado por la sílaba LAM.



- Del chakra del ombligo de la letra YAM surge un mandala semicircular del viento de color verde marcado por la sílaba YAM.



- Del chakra del corazón de la letra BAM surge un mandala circular del agua de color blanco señalado por la sílaba BAM.



- Del chakra de la garganta de la letra RAM surge un mandala triangular del fuego de color rojo señalado por la sílaba RAM.



- Del chakra de la cabeza de la letra EH surge un mandala circular del espacio de color azul marcado por la sílaba EH.



LAM LE SA KYIL SERPO LAM



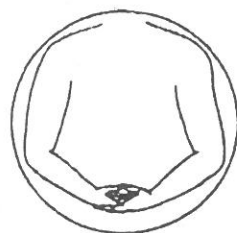
YAM LE LUNG KYIL JANGKU YAM



BAM LE CIU KYIL KARPO BAM



RAM LE ME KYIL MARPO RAM



EH LE NAM KYIL NGONPO EH



Generación de las cinco Grandes Madres.

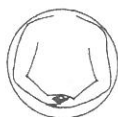
- De la letra EH del mandala del elemento espacio surge la Gran Madre Espacio, en forma solitaria, de color azul.

**EH LE JUNGWA NAMKYL
YUM KYANG NGO**



- De la letra RAM del mandala del elemento fuego surge la Gran Madre Fuego, en forma solitaria, de color rojo.

**RAM LE JUNGWA MEKYIL
YUM KYANG MAR**



- De la letra BAM del mandala del elemento agua surge la Gran Madre Agua, en forma solitaria, de color blanco.

**BAM LE JUNGWA CIUKYIL
YUM KYANG KAR**



- De la letra YAM del mandala del elemento viento surge la Gran Madre Viento, en forma solitaria, de color verde.

**YAM LE JUNGWA LUNKYIL
YUM KYANG JANG**



- De la letra LAM del mandala del elemento tierra surge la Gran Madre Tierra, en forma solitaria, de color amarillo.

**LAM LE JUNGWA SAKYIL
YUM KYANG SER**



PURIFICACIÓN DEL ELEMENTO ESPACIO

Lama Jungwa Namkha Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!



Lama que todo lo conoce, Gran Madre del Espacio.

La energía del espacio Vajra de color azul celeste de la Dakini Pacífica del chakra de nuestra coronilla, penetra en el espacio del ambiente interno y externo, el mundo y sus criaturas.

Con la curación del espacio interno y externo, el agujero de la capa de ozono se cierra. Los problemas personales, sociales y políticos como guerras, tortura, violación de los derechos humanos, violencia, abusos de droga y terrorismo desaparece. Disminuyen las enfermedades mentales. Comenzamos a amarnos y a amar a nuestra tierra, la sociedad y el planeta.

El elemento espacio del chakra de la coronilla, el corazón, intestino, cerebro, piel y sentido del tacto de todos los seres se curan.

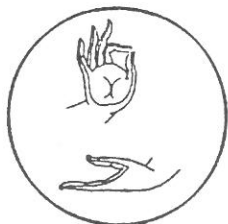
Experimentamos un aumento de la paciencia, la inteligencia, la sabiduría y la consciencia psicológica.

El problema astrológico de influjo lunar, mercurial y del eclipse bajo los signos de Géminis y Cáncer, son pacificados.

Realizamos la sabiduría semejante al espejo y el poder de la pacificación.

Lo que parece imposible se hace posible.

Surge el mandala del espacio Vajra.



PRIMERA LUZ

DESPERTAMOS el mandala circular del espacio, de color azul en nuestro chakra de la coronilla para disipar la energía del espacio contaminada y bloqueada.

EH EH EH EH EH (x 5)

SEGUNDA LUZ

PURIFICACIÓN del viento de naturaleza espacio, con concentración, mantra y mudra, realizamos una especie de intervención quirúrgica sobre el plano psíquico limpiando nuestro cuerpo áurico. A través de los meridianos de energía sutil se elimina la energía contaminada, saliendo por los dedos de nuestra mano y disolviéndose en el espacio absoluto.

Nuestro mandala del espacio es purificado, curado y recargado de energía y se transforma en un color brillante azul como el cielo.

EH HO SHUDDE SHUDDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

ESTABILIZAMOS la pura energía del espacio y la integramos en nuestra vida cotidiana.

Visualizamos la Gran Madre Espacio en nuestro Chakra de la coronilla y recibimos la Iniciación del Nombre del Sanador Supremo Vairochana, como una lluvia de sabiduría de pequeñas y grandes letras EH, mandalas, luces y néctares azules que se absorben en nuestro chakra de la coronilla.

Nuestro ambiente externo e interno se transforma en el mandala Vajra del espacio.

EH EH EH EH EH (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)

PURIFICACIÓN DEL ELEMENTO TIERRA

Lama Jungwa Sa Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

Lama que todo lo conoce, Gran Madre Tierra.

La pura energía cristalina sutil de la tierra Vajra de la Dakini del Incremento en nuestro chakra secreto, penetra en la tierra externa e interna del planeta y sus criaturas.

Como resultado, todos los residuos radioactivos y tóxicos son anulados. La tierra se cura de los disturbios energéticos de sus chacras y meridianos causados por la minería, las construcciones y las pruebas nucleares.

Los terremotos y asteroides peligrosos son pacificados.

El equilibrio ácido-alcalino del suelo es restaurado y todos pueden volver a comer un alimento puro.

El elemento tierra del chakra secreto, el bazo, el estómago, la carne, los dientes, los huesos y la vista de todos los seres sintientes del planeta se curan.

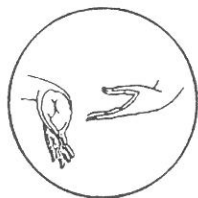
El problema astrológico del influjo de Venus y del sol en los signos de Tauro y Leo son pacificados.

Nos hacemos menos materialistas y consumistas y nos transformamos en más generosos.

Realizamos la Sabiduría de la Ecuanimidad y el Poder del Incremento.

Lo que parece imposible se hace posible.

Surge el mandala de la tierra Vajra.



PRIMERA LUZ

DEPERTAMOS el mandala cuadrado de la tierra de color amarillo en el chakra secreto para recargar de energía el Viento Descendente.

LAM LAM LAM LAM LAM (x 5)

SEGUNDA LUZ

PURIFICACIÓN del viento de naturaleza Tierra, con concentración mantra y mudra eliminamos la contaminación del Mandala de la Tierra de nuestro cuerpo áurico. Esta contaminación sale a través de los meridianos de energía sutil, se elimina la energía contaminada, saliendo por los dedos de nuestra mano disolviéndose en el espacio absoluto.

Nuestro Mandala de Tierra es purificado, curado y recargado de energía y se transforma en un color dorado brillante.

LAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

ESTABILIZAMOS la pura energía de la Tierra y la integramos en nuestra vida cotidiana.

Visualizamos la Gran Madre Tierra en nuestro chacra secreto y recibimos la Iniciación de la Corona Sanador Supremo Ratnasambava, como lluvia de sabiduría de pequeñas y grandes letras LAM, mandalas, luces y néctares amarillos que se absorben en nuestro chacra secreto.

Nuestro ambiente externo e interno se transforma en el mandala Vajra de la Tierra.

LAM LAM LAM LAM LAM (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)

PURIFICACIÓN DEL ELEMENTO VIENTO

Lama Jungwa Lungyi Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

Lama que todo lo conoce, Gran Madre Viento.

La energía del viento vajra de color verde de la Dakini de la acción, en nuestro chakra del ombligo, penetra en los vientos externos e internos del planeta y sus criaturas.

La contaminación del aire desaparece y la humanidad se interesa por desarrollar medios de transporte e industrias no contaminantes.

Los árboles florecen por todas partes y absorben el exceso de dióxido de carbono.

Los grandes bosques fluviales como la Amazonia, el pulmón del planeta, son sanados y se expanden.

Los seres vivientes vuelven a respirar un aire puro.

Los huracanes, tornados y tempestades son pacificados.

El elemento aire, chacra del ombligo, pulmones, colon, nariz, lengua y sentido del tacto de todos los seres vivientes son curados.

El problema astrológico del influjo de Marte y Saturno bajo los signos de Escorpio y Acuario son pacificados.

Experimentamos la sabiduría que todo lo consigue y el Poder de las Acciones Iluminadas.

Surge el Mandala del Viento Vajra.



PRIMERA LUZ

DESPERTAMOS el mandala semicircular de viento, de color verde, del chakra del ombligo, para energetizar el viento digestivo.

YAM YAM YAM YAM YAM (x 5)

SEGUNDA LUZ

PURIFICACIÓN del viento de naturaleza Viento, con concentración, mantra y mudra eliminamos la contaminación del mandala del Viento de nuestro cuerpo áurico. Esta contaminación sale a través de los meridianos de energía sutil se elimina la energía contaminada, saliendo por los dedos de nuestra mano y disolviéndose en el espacio absoluto.

Nuestro mandala de Viento es purificado, curado y recargado de energía y se transforma en un color verde brillante.

YAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

ESTABILIZAMOS la pura energía del viento y la integramos en nuestra vida cotidiana.

Visualizamos la Gran Madre Viento en nuestro chacra del ombligo y recibimos la Iniciación de la Campana del Sanador Supremo Amoghashidi, como una lluvia de sabiduría de pequeñas y grandes letras YAM, mandalas, luces y néctares verdes que se absorben en nuestro chacra del ombligo.

Nuestro ambiente externo e interno se transforma en el Mandala Vajra del Viento.

YAM YAM YAM YAM YAM (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)

PURIFICACIÓN DEL ELEMENTO AGUA

Lama Jungwa Ciu Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

Lama que todo lo conoce, Gran Madre Agua.

La energía de agua de la Dakini de la Estabilidad, en el chakra del corazón, penetra en todas las aguas externas e internas del planeta y sus criaturas.

La radioactividad, la contaminación doméstica e industrial desaparecen de todo el mundo.

Los seres vivos pueden beber de nuevo agua pura.

Las criaturas marinas son liberadas del peligro de extinción.

El aumento del nivel del mar, la lluvia excesiva y la lluvia ácida que destruyen el ambiente son pacificados.

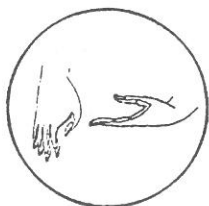
El elemento agua, el chakra del corazón, los riñones, la vejiga y el sentido del oído de todos los seres vivos del planeta son curados.

El influjo astrológico de Marte y Neptuno, bajo los signos de Aries y Virgo, son pacificados.

Experimentamos unión del mundo fenoménico con el mundo esotérico.

Lo que parece imposible se hace posible.

Surge el Mandala de Agua Vajra.



PRIMERA LUZ

DESPERTAMOS el mandala circular de agua de color blanco, del chakra del corazón, para energizar el viento que sustenta la vida.

BAM BAM BAM BAM BAM (x 5)

SEGUNDA LUZ

PURIFICACIÓN del viento de naturaleza Agua, con concentración, mantra y mudra eliminamos la contaminación del mandala de Agua de nuestro cuerpo áurico. Esta contaminación sale de los meridianos de energía sutil, se elimina la energía contaminada, saliendo por los dedos de nuestra mano y disolviéndose en el espacio absoluto.

Nuestro mandala de Agua es purificado, curado y recargado de energía y se transforma en un color blanco brillante.

BAM HO SHUDE SHUDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

ESTABILIZAMOS la pura energía del Agua y la integramos en nuestra vida cotidiana.

Visualizamos la Gran Madre Agua en nuestro chakra del corazón y recibimos la Iniciación del Vaso del Sanador Supremo Akshobya, como una lluvia de sabiduría de pequeñas y grandes letras BAM, mandalas y néctares blancos que se absorben en nuestro chakra del corazón.

Nuestro ambiente externo e interno se transforma en el Mandala Vajra del Agua.

BAM BAM BAM BAM BAM (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)

PURIFICACIÓN DEL ELEMENTO FUEGO

Lama Jungwa Me Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

Lama que todo lo conoce Gran Madre Fuego.

La energía del Fuego Vajra de color rojo de la Dakini del Poder en el chakra de la garganta, penetra en todos los fuegos externos e internos del planeta y sus criaturas.

Los desórdenes atmosféricos, el aumento global de la temperatura, las erupciones volcánicas y los disturbios de la ionosfera y la fiebre son pacificados.

El elemento fuego, chakra de la garganta, hígado, vesícula biliar, nariz y sentido del olfato, el calor desarrollado por las digestiones de todos los seres vivientes son curados.

El problema astrológico del influjo de Venus y Júpiter, bajo los signos de Libra y Piscis son pacificados.

Los fuegos destructivos son transformados en fuegos de sabiduría.

Todos los seres humanos desarrollan el Tummo, el fuego interior de preciosa sabiduría, y aprendemos a activarlo de manera segura en nuestro canal central.

El fuego de la ira se transforma en fuego de amor y realizamos la sabiduría Discriminativa y el Poder de Control.

Surge el Mandala Vajra de Fuego.



PRIMERA LUZ

DESPERTAMOS el mandala triangular de Fuego, de color rojo, del chakra de la garganta, para energetizar el viento ascendente.

RAM RAM RAM RAM RAM (x 5)

SEGUNDA LUZ

PURIFICACIÓN del viento de naturaleza fuego, con concentración, mantra y mudra eliminamos la contaminación del mandala de Fuego de nuestro cuerpo áurico. Esta contaminación sale a través de los meridianos de energía sutil se elimina la energía contaminada, saliendo por los dedos de nuestra mano y disolviéndose en el espacio absoluto.

Nuestro mandala de Fuego es purificado, curado y recargado de energía y se transforma en un color rojo brillante.

RAM HO SHUDE SHUDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

ESTABILIZAMOS la pura energía del Fuego y la integramos en nuestra vida cotidiana.

Visualizamos la Gran Madre Fuego en nuestro chacra de la garganta y recibimos la Iniciación del Dorje del Sanador Supremo Amithaba, como una lluvia de sabiduría de pequeñas y grandes letras RAM, mandalas, luces y néctares rojos que se absorben en nuestro chacra de la garganta.

Nuestro ambiente externo e interno se transforma en el Mandala Vajra de Fuego.

RAM RAM RAM RAM RAM (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)

Práctica condensada

Método esencial para purificar el contenedor y el contenido, el ambiente externo e interno, transformando nuestro mundo en un mundo puro.

OM SVABAVA BISHUTE DARMATE BENZA SIDDHI HUM
NAMA SARVA TATAGATE BHO BISHO MUKA BIE SARVA
TE GAM UDGATE PARANA EM GAGANA KAM SOHA
OM AMRITE HUM PHET
OM ACARO MUCAM SARVA DARMANAM ADIA NUTPANNA
TVATA NAMA SARVA TATAGATA AVALOKITE
OM SAMBARA SAMBARA HUM
OM RURU PURU ZOLA TSITA SIDDHA LOTSANI SARVA
ARTA SADA
NAIE SOHA

Por el poder de mi pensamiento,
Por el poder de las bendiciones del Thatághata
Y por el poder de la esfera de la realidad
Pueda cualquier cosa que desee, venir realizada sin obstáculos.

Práctica extremadamente condensada

PURIFICACIÓN DE LA MENTE:

HUM: purifica los defectos del color
olor y potencialidad de los
Elementos.



PURIFICACIÓN DE LA PALABRA:

AH: Los transforma en néctar.



PURIFICACIÓN DEL CUERPO:

OM: Los multiplica e incrementa.



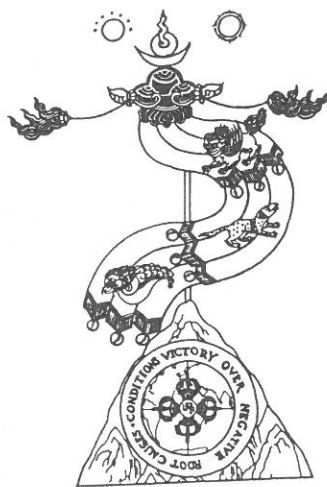
10M
AH
HUM

HUM AH OM

OM AH HUM

Dedicación por la paz ambiental

OM BISHUA SHANTI ANANDA (x 5)



Método para equilibrar la energía solar y lunar en el ambiente interno y externo durante los seis períodos del día y de la noche

LAMA KUN CHOK SUM LA KYAB SU CHI
RAN NGYI LAR SEL DOR DIL SUNG NE CHÖ
DOR NGAK CHÖ SUNG NYE CHÖ TA DAK DOM
GUE CHÖ KUN DU YIN SHE DRO DON GUED

Tomo refugio en el Guru y en las Tres Joyas.
Visualizándome como la deidad con el Dorje y la Campana,
sostengo todos los Dharmas de Sutra y Tantra.
Evito toda acción negativa,
realizo todos los Dharmas virtuosos,
y beneficio a todos los seres transmigrantes con las cuatro
generosidades.

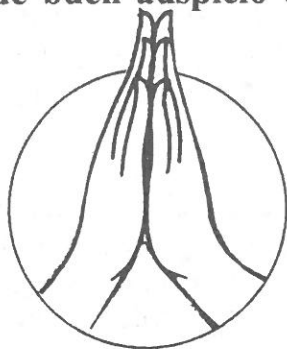
Dedicación para conectar este mundo con Shambala El ambiente de este mundo surge puro.

DOR NA DI TSUN NAM KAR GUE UE TSOK
YI ÑE SAK PA DE YI GYUR DU DAK
NORBU BANG DSO SHAMBALA KYE NE
LAME LAM GYI RIMPA TARSHIN SHOK

Por la energía de la virtud acumulada, pueda yo renacer rápidamente en Shambala, tesoro de Joya, y pueda completar los estadios del camino del supremo Yoga de Tantra.

Recepción de la bendición especial de buen auspicio de las Tres Joyas.

ÑIMO DELEK TSEN DELEK
ÑIME GUNG YANG DELEK SHIN
NITSEN TAKTU DELEK PEL
KUN CHOK SUM KI YIN GYI LOB
KUN CHOK SUM KI NGÖ DRUP TSOL
KUN CHOK SUM KI TRA SHI SHOK



Al amanecer, al anochecer, por la noche y durante el día, puedan las Tres Joyas concedernos sus bendiciones, puedan ayudarnos a obtener todas las realizaciones, y colmen el sendero de nuestra vida con signos de buen auspicio.



Me amo a mi mismo y a mi familia, amo a mi país, amo a este mundo, amo este planeta y a todos los seres vivientes que contiene. Deseo que todos vivan en un mundo puro, sano y natural.

Como resultado de nuestras peticiones y del cambio de actitud respecto al medio ambiente, un arco iris de luz y néctar que curan, se irradia en el espacio frente a nosotros, desde los cinco chakras del Lama Tubuang Tendrelma Vajradhara, los cinco Sanadores Supremos y la Cinco Madres de los Elementos.

La pura energía cristalina de los elementos envuelven a nuestro mundo, curándolo y dándole nueva energía, purificando y renovando los cinco elementos a nivel grosero, sutil y extremadamente sutil.

Realizando paz con el medio ambiente
Realizando paz con el Amazonas
Realizando la paz con los cinco elementos
Realizando la paz con el elemento tierra
Realizando la paz con el elemento viento
Realizando la paz con el elemento agua
Realizando la paz con el elemento fuego
Realizando la paz con el elemento espacio

Con salud física,
con salud mental,
paz interior,
paz mundial
ahora y siempre
por la atención de todos los seres humanos
por las bendiciones de todos los seres santos
por las bendiciones de Guru Buda Sakyamuni.



Por el poder de la verdad, la cultura de la violencia sea transformada en una cultura de no violencia, en una cultura de paz, en un tiempo de paz, un día de paz, noche de paz, sueño de paz, despertar de paz, semana de paz, mes de paz, año tras año de paz, vida de paz, vida tras vida de paz, generación de paz, generación tras generación de paz, familia de paz, amigos de paz, compañía de paz, oficina de paz, trabajo de paz, conducción de paz, viaje de paz, mente de paz, paz con todos, todos con paz... Por favor, por favor...

Por el poder de la verdad, el pensamiento violento pueda transformarse en pensamiento no violento, pensamiento pacífico.

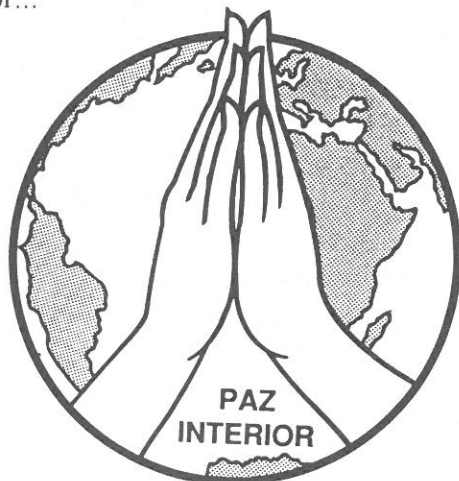
Por el poder de la verdad, la mirada violenta pueda transformarse en mirada no violenta, en mirada pacífica.

Por el poder de la verdad, la palabra violenta pueda ser transformada en palabra no violenta, palabra pacífica.

Por el poder de la verdad, el tocar violento pueda ser transformado en un tocar no violento, en un tocar pacífico.

Por el poder de la verdad, las relaciones violentas puedan transformarse en relaciones no violentas, en relaciones pacíficas.

Por favor... por favor...

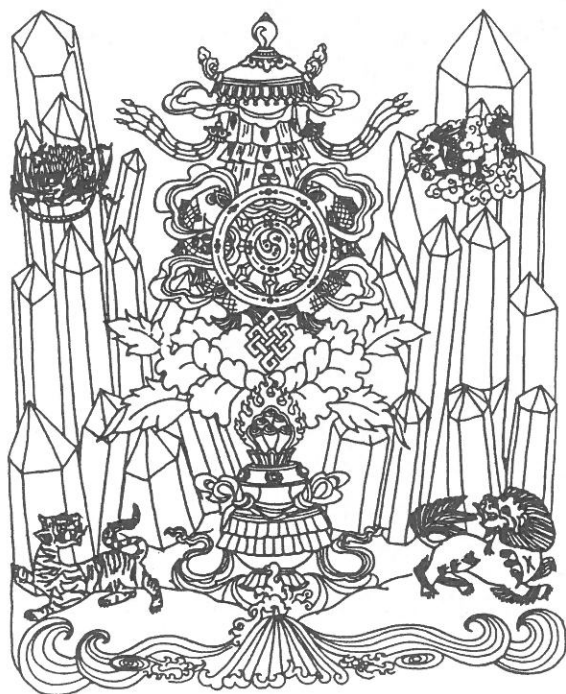


DU MIN CHIEUE TSENMA TONGUA NA
DE YI MÖ LA MIKYIO DORYE KU
SEL UAR TONGNE CHIDAK PEL CHOMTE
CHIME RIGSIN ÑIURDU TOBPAR SHOG

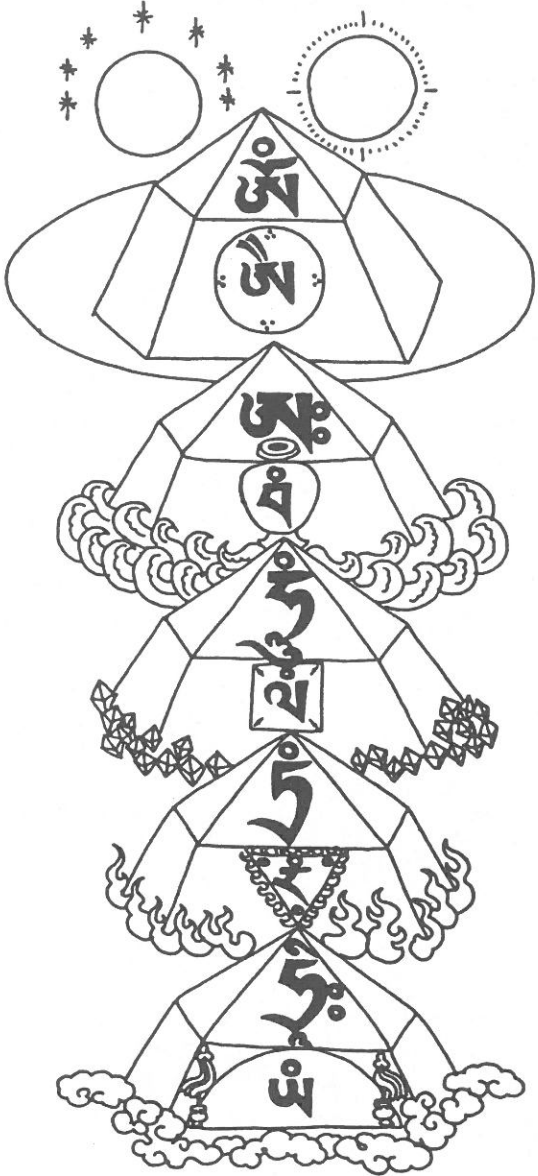
Ante signos de muerte prematura pueda yo,
con la clara visión de Mikyo Dorye,
derrotar al Señor de la Muerte,
y obtener rápidamente el Siddhi de la Inmortalidad.

Dedicación de méritos

Que la energía generada por la realización de esta práctica pueda ser
utilizada para el beneficio de todos los seres sintientes: próximos y
lejanos, amigos y enemigos, visibles e invisibles.



LAS CINCO CORRIENTES DE VIDA PRINCIPALES SEGUN LA INICIACION DE LA LLUVIA DE SABIDURIA (PURIFICACION INTERNA) Y EL SISTEMA DE LOS CINCO SANADORES SUPREMOS.



LAMA BUDA TUBUANG TENDRELMA DE LA PAZ MUNDIAL,
 SANADOR SUPREMO DE LOS CINCO ELEMENTOS
 INTERNOS Y EXTERNOS
 rodeados del mantra del surgimiento dependiente
 OM YE DHARMA HIETU PRABHAVA HIETUN TESHAN
 TATHAGATO HYAVADAT TESHAN NIRODHAN EVAM VADI
 MAHA SHRAMANAYE SOHA



AUTOCURACIÓN PARA EL AMBIENTE

SHING KAM JONG SO

LOS SIETE PENSAMIENTOS ILIMITADOS.

Las siete ecomoralidades para producir nuestra cualidad de amor ilimitada, compasión, gozo, ecuanimidad, paz, salud y regeneración ecológica:

- Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas.
- Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y sus causas.
- Puedan todos los seres no separarse de la felicidad que no conoce sufrimiento.
- Puedan todos los seres vivir en ecuanimidad libres de la parcialidad de apego y odio.
- Puedan todos los seres recobrase de las enfermedades de la mente y de la contaminación del cuerpo, y disfrutar de una salud relativa y absoluta ahora y siempre.
- Puedan todos los seres relajarse en un medio ambiente externo e interno puro y sano ahora y para siempre.
- Puedan todos los seres disfrutar de paz interna y mundial ahora y para siempre.

PURIFICACIÓN PACÍFICA Y PURIFICACIÓN AIRADA DE LOS CINCO ELEMENTOS:

EH YAM RAM LAM BAM (x 3)



SHUDDÉ SHUDDÉ SOHA (x 2)

EH YAM RAM LAM BAM (x 3)



SHUDDÉ SHUDDÉ PHET! PHET! (x 2)

**OM SWABAWA SHUDDA SARWA DARMA
SOBAWA SHUDDO HAM**

LLAMAMOS AL GURU, Y SOLICITAMOS SU PERMISO PARA PRACTICAR LOS EJERCICIOS TÁNTRICOS, MANTRAS Y MUDRAS, PARA LOGRAR PODEROSAS REALIZACIONES DE AUTOCURACIÓN.

**LO CHOG SANG PO PAL GYUR TRA SHI PA
TUB CHEN TEN PE TRINLEY YAR NGOI DA
PEL GYE DRO LOR TSAM PE DSE PA CHEN
PALDEN LA ME SHAB LA SOL UA DEB**

MANTRA DEL GURU

**OM AH GURU VARJADHARA SUMATI MUNI
SHASANA KARMA UTA VARDANAYE
SHRI BADRA VAR SAMANYA SARVA SIDDHI HUM HUM**

PETICIÓN DE LAS BENDICIONES

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM

(x 5)



ELIMINACIÓN DE LOS CINCO PRINCIPALES DEFECTOS MENTALES DE NUESTROS CINCO CHAKRAS

- Un *caballo* AMARILLO OSCURO de nuestra chacra secreto
- Un *garuda* VERDE OSCURO del chacra del ombligo.
- Una *serpiente* AZUL OSCURO del chacra del corazón.
- Una *gallina* ROJO OSCURO del chacra de la garganta.
- Un *cerdo* NEGRO OSCURO del chacra de la coronilla.

TA PHET!

GA PHET!

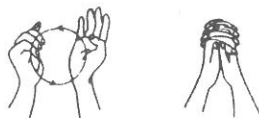
NAGA PHET!

CIA PHET!

PAG PHET!

GENERACIÓN DE FLORES DE LOTO EN NUESTROS CINCO CHAKRAS PARA CUIDAR EL JARDÍN INTERIOR.

PAM LE PEMA SERPO



PAM LE PEMA JANGKU



PAM LE PEMA KARPO

PAM LE PEMA MARPO

PAM LE PEMA NGONPO



GENERACIÓN DE LAS SÍLABAS DE LOS CINCO ELEMENTOS EN LOS CINCO CHAKRAS

EH



RAM



BAM



YAM

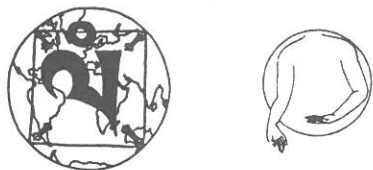


LAM



GENERACIÓN DE LOS MANDALAS DE LOS CINCO
ELEMENTOS EN LOS 5 CHAKRAS.

LAM LE SA KYIL SERPO LAM



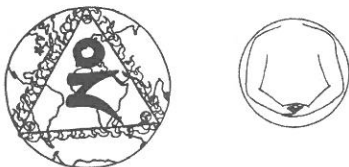
YAM LE LUNG KYIL JANGKU YAM



BAM LE CIU KYIL KARPO BAM



RAM LE ME KYIL MARPO RAM



EH LE NAM KYIL NGONPO EH



GENERACIÓN DE LAS CINCO GRANDES MADRES.

**EH LE JUNGWA NAMKYL
YUM KYANG NGO**



**RAM LE JUNGWA MEKYIL
YUM KYANG MAR**



**BAM LE JUNGWA CIUKYIL
YUM KYANG KAR**



**YAM LE JUNGWA LUNKYIL
YUM KYANG JANG**



**LAM LE JUNGWA SAKYIL
YUM KYANG SER**



EH - PURIFICACIÓN DE LA CORRIENTE DE VIDA DE NATURALEZA ESPACIO.

Lama Jungwa Namkha Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

COLOR: Azul

MUDRA: Dharmachakra mudra.(O.K.)

CORRIENTE: KHYAB – BYHA corriente que todo lo penetra.

LOCALIZACIÓN: CHAKRA CORONILLA.

FUNCIÓN: Permitir al cuerpo el movimiento.

NGAL: Ignorancia, estupidez, “flipar”, depresión.

SO: Sabiduría como un espejo.

FAMILIA SANADOR SUPREMO: Buda VAIROCHANA.

SIDDHI: PACÍFICO.

SANA FÍSICAMENTE: Los cinco órganos huecos, enfermedades de la mente, desórdenes de la memoria, desórdenes mentales debidos a las drogas o a causa de la ignorancia y la estupidez, la agorafobia, la claustrofobia, la introversión, las visiones limitadas del mundo.
SENTIDO DEL TACTO.

SANACIÓN DEL ENTORNO: Desaparecen los problemas personales y sociales, la gente empieza a amarse de nuevo a sí misma, a su familia, a la sociedad, al país y al planeta. Se protegen y amplían los espacios naturales y las zonas verdes. Se cierra el agujero en la capa de ozono.



PRIMERA LUZ

Generación del Mandala Espacio.

EH EH EH EH EH (x 5)

SEGUNDA LUZ

Purificación del Espacio.

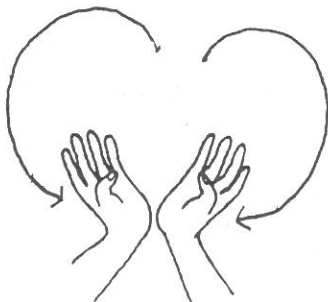
EH HO SHUDDE SHUDDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

Transformación en el Mandala de Espacio Vajra.

EH EH EH EH EH (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)



LAM - PURIFICACIÓN DE LA CORRIENTE DE VIDA DE NATURALEZA TIERRA.

Lama Jungwa Sa Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

COLOR: Amarillo.

MUDRA: De la generosidad.

CORRIENTE: Descendente.

LOCALIZACIÓN: CHACRA SECRETO.

FUNCIÓN: Excreción, menstruación, eyaculación.

NGAL: Avaricia, orgullo, mente fija negativa.

SO: Generosidad, cualidad de humildad, sabiduría de ecuanimidad.

FAMILIA SANADOR SUPREMO: Joya RATNASAMBHAVA.

SIDDHI: INCREMENTO.

SANA FÍSICAMENTE: Bazo, estómago, labios, masa muscular y huesos, dientes, uñas.

Desaparecen los problemas de menstruación y eyaculación, estreñimiento, diarrea, y todas las enfermedades autoinmunes, envenenamientos alimenticios y por metales. SENTIDO DE LA VISTA.

SANACIÓN DEL ENTORNO: Radioactividad, residuos tóxicos, terremotos, avalanchas, meteoritos.

El equilibrio ácido alcalino del suelo es restaurado. Todas las formas de vida son liberadas del peligro de extinción. Desaparecen la corrupción, el materialismo y consumismo excesivo.



PRIMERA LUZ

Generación del Mandala Tierra.

LAM LAM LAM LAM LAM (x 5)

SEGUNDA LUZ

Purificación de la Tierra.

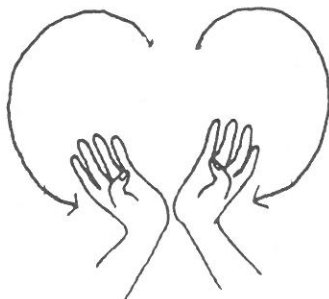
LAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

Transformación en el Mandala de Tierra Vajra

LAM LAM LAM LAM LAM (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)



YAM – PURIFICACIÓN DE LA CORRIENTE DE VIDA DE NATURALEZA VIENTO

Lama Jungwa Lungyi Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

COLOR: Verde.

MUDRA: De la protección del miedo.

CORRIENTE: ME – NYAM que acompaña al fuego.

LOCALIZACIÓN: CHAKRA DEL OMBLIGO.

FUNCIÓN: Digestión, temperatura del cuerpo y procesos metabólicos.

NGAL: Miedo, celos, paranoia.

SO: Acción iluminada, loca sabiduría.

FAMILIA SANADOR SUPREMO: Karma AMOGASIDDHI.

SIDDHI: IRACUNDO.

SANA FÍSICAMENTE: Pulmones, colon, las ciento una enfermedades de las corrientes de vida principales y las cinco secundarias.

Desaparecen el asma, tuberculosis, pleuresía, bronquitis y demás enfermedades respiratorias. Alergias y enfermedades del sistema inmunológico relacionadas con la polución atmosférica.

SENTIDO DEL GUSTO.

SANACIÓN DEL ENTORNO: Desaparece toda contaminación radioactiva y química. Los huracanes y los torbellinos son apaciguados. Todos los seres vivos pueden respirar aire puro de nuevo y son liberados del peligro de extinción.

A nivel político y social desaparece el espionaje, la conspiración, las intrigas y los asesinatos.



PRIMERA LUZ

Generación del Mandala Viento.

YAM YAM YAM YAM YAM (x 5)

SEGUNDA LUZ

Purificación del Viento.

YAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

Transformación en el Mandala de Viento Vajra.

YAM YAM YAM YAM YAM (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)



BAM – PURIFICACIÓN DE LA CORRIENTE DE VIDA DE NATURALEZA AGUA.

Lama Jungwa Ciu Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

COLOR: Blanco.

MUDRA: De la estabilidad.

CORRIENTE: SROG – DZIN que sustenta la vida.

LOCALIZACIÓN: CHAKRA DEL CORAZÓN.

FUNCIÓN: Fuerza que sostiene la vida.

NGAL: Enfado, odio, inestabilidad.

SO: Amor, dharmadhatu, sabiduría de la estabilidad.

FAMILIA SANADOR SUPREMO: Vajra AKSHOBHYA.

SIDDHI: ESTABILIZANTE.

SANA FÍSICAMENTE: Riñones, vejiga, piel.

Las enfermedades del sistema inmunológico, cánceres, alergias y enfermedades relacionadas con la contaminación desaparecen.

SENTIDO AUDITIVO.

SANACIÓN DEL ENTORNO: Inundaciones, maremotos, monzones, lluvia ácida. Incremento de los niveles del mar.

Los problemas sociales y políticos causados por la agresividad, tales como las guerras, las hambrunas, las violaciones de los derechos humanos y los crímenes desaparecen.



PRIMERA LUZ

Generación del Mandala Agua.

BAM BAM BAM BAM BAM (x 5)

SEGUNDA LUZ

Purificación del Agua.

BAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

Transformación en el Mandala de Agua Vajra.

BAM BAM BAM BAM BAM (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)



RAM – PURIFICACIÓN DE LA CORRIENTE DE NATURALEZA FUEGO.

Lama Jungwa Me Tagme Yum Kye Rangshin Khyen!

COLOR: Rojo.

MUDRA: De la meditación.

CORRIENTE: GYEN – GYU ascendente.

LOCALIZACIÓN: CHAKRA DE LA GARGANTA.

FUNCIÓN: Tragar, escupir, hablar.

NGAL: Deseo, dominación, sensación de soledad.

SO: Sabiduría discriminativa.

FAMILIA SANADOR SUPREMO: Loto AMITABHA.

SIDDHI: PODEROSO.

SANA FÍSICAMENTE: Corazón, intestino delgado, lengua, la corriente de vida del calor de la digestión.

Sana y estabiliza las cinco bilis en nuestro cuerpo y apacigua las ciento una enfermedades de las bilis, tales como las fiebres, el hígado, la vesícula biliar y las enfermedades del aparato circulatorio.

SENTIDO DEL OLFATO.

SANACIÓN DEL ENTORNO: Volcanes, alteraciones climáticas, calentamiento progresivo del planeta, incendios forestales.

La humanidad aprende a usar la energía solar.

Los problemas políticos y sociales debido al aferramiento y al deseo de controlar individuos o naciones por la fuerza o ideológicamente desaparecen.



PRIMERA LUZ

Generación del Mandala de Fuego.

RAM RAM RAM RAM RAM (x 5)

SEGUNDA LUZ

Purificación del Fuego.

RAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA (x 5)

TERCERA LUZ

Transformación en el Mandala de Fuego Vajra.

RAM RAM RAM RAM RAM (x 3)

ATI KYANA ATI KITI SOHA (x 2)



PRÁCTICA CONDENSADA

Método esencial para purificar el contenedor y el contenido, el ambiente externo e interno, transformando nuestro mundo en un mundo puro.

**OM SVABAVA BISHUTE DARMATE BENZA SIDDHI HUM
NAMA SARVA TATAGATE BIO BISHO MUKA BIE SARVA
TE GAM UDGATE PARANA EM GAGANA KAM SOHA
OM AMRITE HUM PHET
OM ACARO MUCAM SARVA DARMANAM ADIA
NUTPANNA
TVATA NAMA SARVA TATAGATA AVALOKITE
OM SAMBARA SAMBARA HUM
OM RURU PURU ZOLA TSITA SIDDHA LOTSANI SARVA
ARTA SADA
NAIE SOHA**

PRÁCTICA EXTREMAMENTE CONDENSADA

HUM AH OM

OM AH HUM



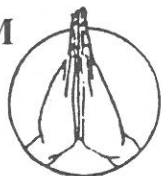
DEDICACIÓN POR LA PAZ AMBIENTAL

OM BISHUA SHANTI ANANDA (x 5)



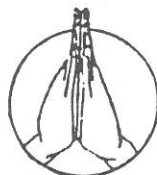
MÉTODO PARA EQUILIBRAR LA ENERGÍA SOLAR Y LUNAR
EN EL AMBIENTE INTERNO Y EXTERNO DURANTE LOS SEIS
PERÍODOS DEL DÍA Y DE LA NOCHE

LAMA KUN CHOK SUM LA KYAB SU CHI
RAN NGYI LAR SEL DOR DIL SUNG NE CHÖ
DOR NGAK CHÖ SUNG NYE CHÖ TA DAK DOM
GUE CHÖ KUN DU YIN SHE DRO DON GUED



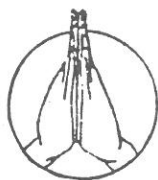
DEDICACIÓN PARA CONECTAR ESTE MUNDO CON
SHAMBALA

DOR NA DI TSUN NAM KAR GUE UE TSOK
YI ÑE SAK PA DE YI GYUR DU DAK
NORBU BANG DSO SHAMBALA KYE NE
LAME LAM GYI RIMPA TARSHIN SHOK



RECEPCIÓN DE LA BENDICIÓN ESPECIAL DE BUEN
AUSPICIO DE LAS TRES JOYAS.

**ÑIMO DELEK TSEN DELEK
ÑIME GUNG YANG DELEK SHIN
NITSEN TAKTU DELEK PEL
KUN CHOK SUM KI YIN GYI LOB
KUN CHOK SUM KI NGÖ DRUP TSOL
KUN CHOK SUM KI TRA SHI SHOK**



Al amanecer, al anochecer, por la noche y durante el día, puedan las Tres Joyas concedernos sus bendiciones, puedan ayudarnos a obtener todas las realizaciones, y colmen el sendero de nuestra vida con signos de buen auspicio.

Me amo a mi mismo y a mi familia, amo a mi país, amo a este mundo, amo este planeta y a todos los seres vivientes que contiene. Deseo que todos vivan en un mundo puro, sano y natural.

Como resultado de nuestras peticiones y del cambio de actitud respecto al medio ambiente, un arco iris de luz y néctar que curan, se irradia en el espacio frente a nosotros, desde los cinco chakras del Lama Tubuang Tendrelma Vajradhara, los cinco Sanadores Supremos y la Cinco Madres de los Elementos.

La pura energía cristalina de los elementos envuelven a nuestro mundo, curándolo y dándole nueva energía, purificando y renovando los cinco elementos a nivel grosero, sutil y extremadamente sutil.

Realizando paz con el medio ambiente
Realizando paz con el Amazonas
Realizando la paz con los cinco elementos
Realizando la paz con el elemento tierra
Realizando la paz con el elemento viento
Realizando la paz con el elemento agua
Realizando la paz con el elemento fuego
Realizando la paz con el elemento espacio

Con salud física,
con salud mental,
paz interior,
paz mundial
ahora y siempre
por la atención de todos los seres humanos
por las bendiciones de todos los seres santos
por las bendiciones de Guru Buda Sakyamuni.



Por el poder de la verdad, la cultura de la violencia sea transformada en una cultura de no violencia, en una cultura de paz, en un tiempo de paz, un día de paz, noche de paz, sueño de paz, despertar de paz, semana de paz, mes de paz, año tras año de paz, vida de paz, vida tras vida de paz, generación de paz, generación tras generación de paz, familia de paz, amigos de paz, compañía de paz, oficina de paz, trabajo de paz, conducción de paz, viaje de paz, mente de paz, paz con todos, todos con paz... Por favor, por favor...

Por el poder de la verdad, el pensamiento violento pueda transformarse en pensamiento no violento, pensamiento pacífico.

Por el poder de la verdad, la mirada violenta pueda transformarse en mirada no violenta, en mirada pacífica.

Por el poder de la verdad, la palabra violenta pueda ser transformada en palabra no violenta, palabra pacífica.

Por el poder de la verdad, el tocar violento pueda ser transformado en un tocar no violento, en un tocar pacífico.

Por el poder de la verdad, las relaciones violentas puedan transformarse en relaciones no violentas, en relaciones pacíficas.

Por favor... por favor...

*LAMA BUDA TUBUANG TENDRELMA DE LA PAZ MUNDIAL,
SANADOR SUPREMO DE LOS CINCO ELEMENTOS
INTERNOS Y EXTERNOS
rodeados del mantra del surgimiento dependiente
OM YE DHARMA HIETU PRABHAVA HIETUN TESHAN
TATHAGATO HYAVADAT TESHAN NIRODHAN EVAM VADI
MAHA SHRAMANAYE SOHA*

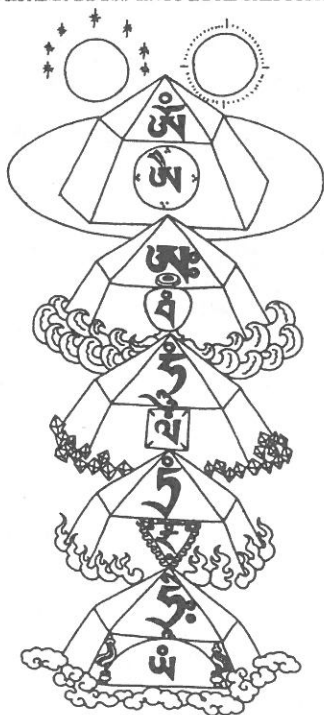


**Ante signos de muerte prematura pueda yo,
con la clara visión de Mikyo Dorye,
derrotar al Señor de la Muerte,
y obtener rápidamente el Siddhi de la Inmortalidad.**

DEDICACIÓN DE MÉRITOS

**Que la energía generada por la realización de esta práctica pueda
ser utilizada para el beneficio de todos los seres sintientes:
próximos y lejanos, amigos y enemigos, visibles e invisibles.**

*LAS CINCO CORRIENTES DE VIDA PRINCIPALES SEGUN LA
INICIACION DE LA LLUVIA DE SABIDURIA (PURIFICACION INTERNA)
Y EL SISTEMA DE LOS CINCO SANADORES SUPREMOS.*



La traducción y elaboración de este cuadernillo ha sido realizado por el grupo de Autocuración de Málaga, que amablemente lo ha ofrecido a la Fundación Lama Gangchen para la Paz en el Mundo para su posterior publicación.

Que la energía generada mediante su utilización sea para el beneficio de todos los seres sintientes.

Madrid, 3 de Mayo de 1999.





Lama Gangchen