

ཞིང་ཁམས་སྤོང་གསོ།

T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

AUTOCURACIÓN PARA EL MEDIO AMBIENTE



Meditación Guiada

Un método para despertar y energizar los cinco elementos



Desde que en 1994 transmití la práctica de Autocuración Tántrica NgalSo para el Medio Ambiente, muchas personas de distintos países de todo el mundo han podido utilizar estas técnicas para despertar y energizar los elementos internos y externos. Antes de transmitir esta práctica, lo único que podía hacer era rezar a los seres santos para que cuidaran y protegieran nuestros preciosos entornos; sin embargo, ahora tenemos un método a través del cual todos podemos unirnos para salvar los elementos de nuestros mundos interno y externo en el presente y, lo que es más importante, para las generaciones futuras.

T.Y.S.LAMA GANGCHEN

LAS SIETE MEDITACIONES ILIMITADAS

Puedan todos los seres tener felicidad y sus causas, liberarse del sufrimiento y sus causas, no separarse nunca de la gran felicidad que trasciende todo sufrimiento, morar en la ecuanimidad, libres de la atracción hacia algunos y de la aversión a otros, recuperarse de las enfermedades mentales y físicas y disfrutar de salud relativa y absoluta en un ambiente externo e interno puro y sano ahora y siempre, y disfrutar de paz interna y mundial ahora y siempre.

AUTOCURACIÓN PARA EL MEDIO AMBIENTE

Un método para despertar y energizar los cinco elementos

Autocuración Tántrica NgalSo de cuerpo, mente y ambiente mediante los cinco vientos de los elementos y el poder de las Cinco Grandes Madres, encarnación de las cualidades de los elementos en estado puro.

PURIFICACIÓN PACÍFICA Y AIRADA DE LOS CINCO ELEMENTOS

De esta forma, limpio y purifico mis elementos espacio, viento, fuego, tierra y agua.

EH YAM RAM LAM BAM x3
SHUDDHE SHUDDHE SOHA x2

EH YAM RAM LAM BAM x3
SHUDDHE SHUDDHE PHET PHET! x2

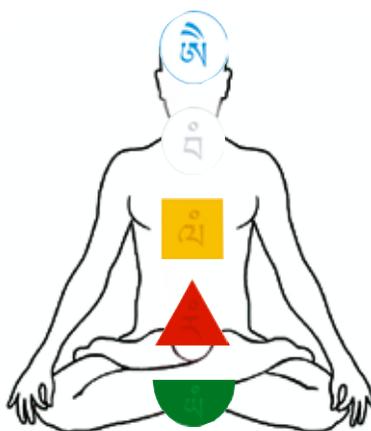
Chakra de la coronilla - elemento espacio 1

Chakra de la garganta - elemento agua 5

Chakra del corazón - elemento tierra 4

Chakra del ombligo - elemento fuego 3

Chakra secreto - elemento viento 2



MEDITACIÓN EN EL ESPACIO ABSOLUTO

Todos los fenómenos son de la naturaleza del espacio absoluto y de las energías de sabiduría y compasión: yin y yang. Purificando estas, puedo obtener una mente y un cuerpo tan puros como el cristal.

Centro mi atención en la respiración y me relajo.

Visualizo mi cuerpo de energía sutil —el cuerpo áurico—, claro y transparente como el cristal.

Dentro de mi mente, en mi corazón, hay un inmenso espacio interior mayor que el universo entero.

Me sumerjo en ese espacio interior.

El canal sutil y transparente de energía que va desde mi coronilla hasta el coxis se expande hasta contener todo el universo, reabsorbiéndose después hasta el tamaño de un átomo que encierra un espacio interior infinito.

**OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA
SOBHAWA SHUDDHO HAM**



YOGA DEL GURU



LO CHOG SANGPO PAL GYUR TRASHIPA THUB CHEN TENPE TRINLEY IAR NGO DA PEL GUIE DRO LOR TSAMPE DSE PA CHEN PALDEN LHAME SHAB LA SOLWA DEB

*Gloriosa auspiciosidad de la suprema mente virtuosa,
acción divina de las enseñanzas de Buda,
beneficiosa como una luna creciente,
que actúa minuciosamente de acuerdo con la capacidad mental de los
seres vivos para su desarrollo y maduración,
a los pies de este glorioso Guru, ruego:*

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UTTA VARDANAYE SHRI BHADRA VAR SAMANIYA SARWA SIDDHI HUNG HUNG

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

PETICIÓN DE BENDICIONES AL GURU BUDDHA PARA SANAR EN PROFUNDIDAD LOS CINCO ELEMENTOS INTERNOS Y EXTERNOS

Visualizo al Guru frente a mí; de sus cinco chakras emanan luces que bendicen cada uno de mis chakras correspondientes. Recito los mantras y hago los mudras para alcanzar las poderosas realizaciones de la Autocuración Tántrica NgalSo del Ambiente.

**OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG**

Chakra de la coronilla - luz azul

1

Chakra de la garganta - luz roja

2

Chakra del corazón - luz blanca

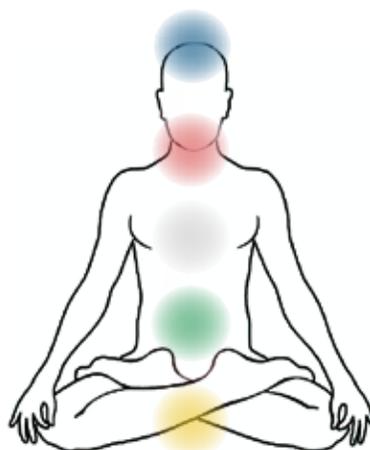
3

Chakra del ombligo - luz verde

4

Chakra secreto - luz amarilla

5



EXPULSIÓN DE LOS CINCO ENGAÑOS PRINCIPALES DE MIS CINCO CHAKRAS

Expulso la arrogancia y la avaricia ilimitadas de mi chakra secreto en forma de caballos de color amarillo sucio **TA PHET**

Expulso el miedo y los celos ilimitados de mi chakra del ombligo en forma de garudas de color verde sucio **GA PHET**

Expulso el enfado y el odio ilimitados de mi chakra del corazón en forma de nagas de color azul sucio **NAGA PHET**

Expulso el deseo y el apego ilimitados de mi chakra de la garganta en forma de gallinas de color rojo sucio **CHA PHET**

Expulso la cerrazón mental y la ignorancia ilimitadas de mi chakra de la coronilla en forma de cerdos de color negro sucio **PAG PHET**

Chakra coronilla - cerdos



5

Chakra garganta - gallinas



4

Chakra corazón - serpientes



3

Chakra ombligo - garudas

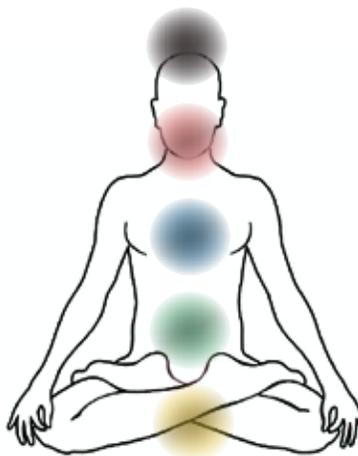


2

Chakra secreto - caballos



1



ETAPA DE GENERACIÓN
**GENERACIÓN DE LOS CINCO
LOTOS PARA SANAR EL JARDÍN
INTERIOR**

En mi chakra secreto florece un loto amarillo que sustenta el elemento tierra

En mi chakra del ombligo florece un loto verde que sustenta el elemento viento

En mi chakra del corazón florece un loto blanco que sustenta el elemento agua

En mi chakra de la garganta florece un loto rojo que sustenta el elemento fuego

En mi chakra de la coronilla florece un loto azul que sustenta el elemento espacio

**PAM LE PEMA SERPO
PAM LE PEMA JANGKU
PAM LE PEMA KARPO
PAM LE PEMA MARPO
PAM LE PEMA NGONGPO**

loto azul - 32 pétalos

5

loto rojo - 16 pétalos

4

loto blanco- 8 pétalos

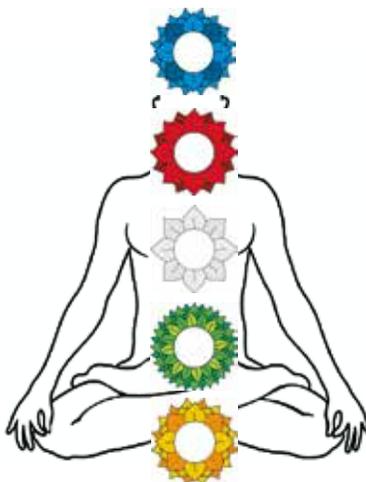
3

loto verde - 64 pétalos

2

loto amarillo - 32 pétalos

1



GENERACIÓN DE LAS SÍLABAS SEMILLA DE LOS CINCO ELEMENTOS

*En el loto azul del chakra de mi coronilla surge la sílaba del espacio EH
En el loto rojo del chakra de mi garganta surge la sílaba del fuego RAM
En el loto blanco del chakra de mi corazón surge la sílaba del agua BAM
En el loto verde del chakra de mi ombligo surge la sílaba del viento YAM
En el loto amarillo de mi chakra secreto surge la sílaba de la tierra LAM*

**EH RAM BAM YAM LAM
EH RAM BAM YAM LAM**

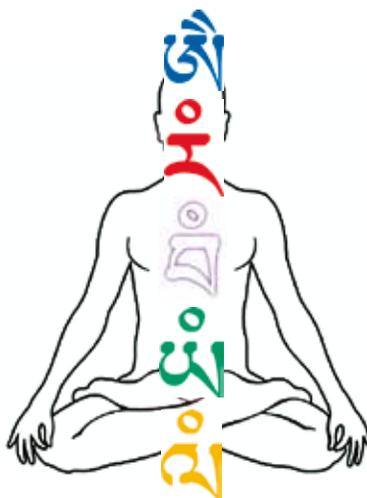
Sílaba azul del espacio - EH 1

Sílaba roja del fuego - RAM 2

Sílaba blanca del agua - BAM 3

Sílaba verde del viento - YAM 4

Sílaba amarilla de la tierra - LAM 5



GENERACIÓN DE LOS MANDALAS DE LOS CINCO ELEMENTOS

LAM se transforma en un mandala de la tierra cuadrado de color amarillo marcado con LAM

YAM se transforma en un mandala del viento semicircular de color verde marcado con YAM

BAM se transforma en un mandala del agua circular de color blanco marcado con BAM

RAM se transforma en un mandala del fuego triangular de color rojo marcado con RAM

EH se transforma en un mandala del espacio circular de color azul marcado EH

LAM LE SA KYIL SERPO LAM

(Mudra de la Madre Tierra)

YAM LE LUNG KYIL JANGKU YAM

(Mudra de la Madre Viento)

BAM LE CHU KYIL KARPO BAM

(Mudra de la Madre Agua)

RAM LE ME KYIL MARPO RAM

(Mudra de la Madre Fuego)

EH LE NAM KYIL NGONGPO EH

(Mudra de la Madre Espacio)

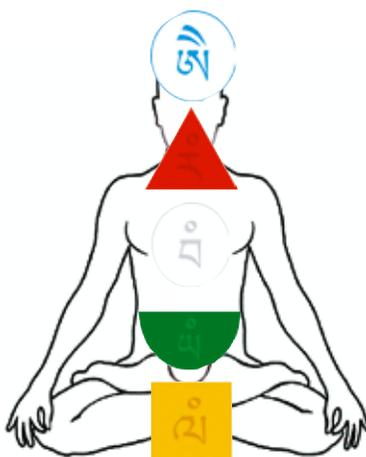
Mandala azul del espacio - marcado con EH 5

Mandala rojo del fuego - marcado con RAM 4

Mandala blanco del agua - marcado con BAM 3

Mandala verde del viento - marcado con YAM 2

Mandala amarillo de tierra - marcado con LAM 1



GENERACIÓN DE LAS CINCO GRANDES MADRES

El mandala del espacio se transforma en la Gran Madre Espacio, de color azul

El mandala del fuego se transforma en la Gran Madre Fuego, de color rojo

El mandala del agua se transforma en la Gran Madre Agua, de color blanco

El mandala del viento se transforma en la Gran Madre Viento, de color verde

El mandala de la tierra se transforma en la Gran Madre Tierra, de color amarillo

EH LE JUNGWA NAMKYIL YUM KYANG NGO

(Mudra de la Madre Espacio)

RAM LE JUNGWA MEKYIL YUM KYANG MAR

(Mudra de la Madre Fuego)

BAM LE JUNGWA CHUKYIL YUM KYANG KAR

(Mudra de la Madre Agua)

YAM LE JUNGWA LUNKYIL YUM KYANG JANG

(Mudra de la Madre Viento)

LAM LE JUNGWA SAKYIL YUM KYANG SER

(Mudra de la Madre Tierra)

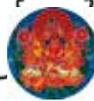
Madre Espacio, Akash Devi – azul

1



Madre Fuego, Pandaravasini – roja

2



Madre Agua, Mamaki – blanca

3



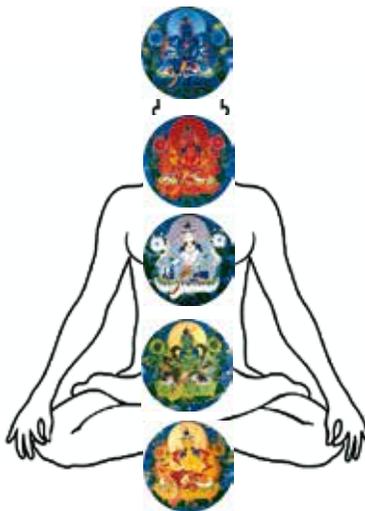
Madre Viento, Samaya Tara – verde

4



Madre Tierra, Lochana – amarilla

5



ETAPA DE CONSUMACIÓN
**PURIFICACIÓN COMBINADA DE LOS
AMBIENTES EXTERNO E INTERNO**



Purificación del Espacio

LAMA YUNGWA NAMKHA DAKME IUM GYI RANG SHIN

Omnisciente Lama Gran Madre Espacio (Akash Devi):

La energía azul del espacio vajra de la Dakini Pacificadora, en mi chakra de la coronilla, colma el espacio de mis ambientes externo e interno, el mundo y sus criaturas.

Como resultado, el espacio externo e interno sanan: los agujeros de la capa de ozono se cierran; todos los problemas sociales, políticos y personales como la guerra, la tortura, las violaciones de los derechos humanos, la violencia, el abuso de drogas y el terrorismo desaparecen. Las personas comienzan de nuevo a amarse y a amar a sus familias, a la sociedad y el planeta. El elemento espacio, el chakra de la coronilla, el corazón, el intestino, el cerebro, la piel y el sentido del tacto de todos los seres vivos recuperan la salud. Mi paciencia, inteligencia, sabiduría y conciencia de la interdependencia ecológica aumentan. Los obstáculos astrológicos relacionados con Géminis, Cáncer, Mercurio, la luna y los eclipses se resuelven. Experimento la sabiduría como un espejo y el poder pacificador. Lo que parecía imposible se hace posible. Surge el Mandala del Espacio Vajra.

Primera Luz

Despierto el mandala del espacio, circular y azul, en mi chakra de la coronilla y recargo de energía mi viento que impregna todo.

EH EH EH EH EH x5

Segunda Luz

Purifico mi viento de naturaleza espacio. Con concentración, mantra y mudra, realizo una especie de intervención quirúrgica psíquica mediante la que extraigo la contaminación del elemento espacio, en los planos denso y sutil, del mandala del espacio de mi cuerpo áurico. Esta contaminación circula por mis canales sutiles de energía y sale de mi cuerpo a través de las manos cuando hago el gesto de expulsarla. Se disuelve en el espacio absoluto.

Mi Mandala del Espacio se purifica, sana y se vigoriza, recobrando su brillante color azul.

EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA x5

Tercera Luz

Estabilizo la energía pura de mi elemento espacio y la integro en mi vida diaria. Mientras recito el mantra, hago el mudra de expandir y recoger hacia el centro. Visualizo a la Gran Madre Espacio en mi chakra de la coronilla y recibo la Iniciación del Nombre del Sanador Supremo Vairochana mediante una lluvia de sabiduría de miles de grandes madres espacio, sílabas EH grandes y pequeñas, mandalas del espacio, luces y néctares azules que se absorben en mi chakra de la coronilla. Mis ambientes interno y externo se transforman en un Mandala Vajra del Espacio.

EH EH EH EH EH x3

ATI KYANA ATI KITI SOHA x2

PURIFICACIÓN DE LA TIERRA



Purificación de la Tierra

LAMA YUNGWA SA DAKME IUM GYI RANG SHIN KHEN

Omnisciente Lama Gran Madre Tierra (Lochana):

La energía amarilla de la tierra vajra de la Dakini del Incremento en mi chakra secreto, impregna la tierra de mis ambientes externo e interno, el mundo y sus criaturas.

Como resultado, la tierra externa e interna sanan: los residuos radiactivos y tóxicos desaparecen, se neutralizan las alteraciones energéticas que causan la minería, la construcción y las pruebas nucleares, se evitan los terremotos y los asteroides peligrosos. El equilibrio ácido/alcalino de la tierra se restablece y todos los seres pueden volver a comer alimentos puros. El elemento tierra, el chakra secreto, el bazo, el estómago, la carne, los huesos, los ojos y el sentido de la vista de todos los seres vivos sanan. Me vuelvo más humilde, menos materialista y consumista, y mi generosidad aumenta. Los obstáculos astrológicos relacionados con Tauro, Leo, Venus y el sol desaparecen. Experimento la Sabiduría de la Ecuanimidad y el poder del incremento. Lo que parecía imposible se hace posible. Surge el Mandala de la Tierra Vajra.

Primera Luz

Despierto el mandala de la tierra, cuadrado y amarillo, en mi chakra secreto y recargo de energía mi viento descendente.

LAM LAM LAM LAM LAM x5

Segunda Luz

Purifico el viento de naturaleza tierra. Con concentración, mantra y mudra, realizo una especie de intervención quirúrgica psíquica mediante la que extraigo la contaminación del elemento tierra, en los planos denso y sutil, del mandala de la tierra de mi cuerpo áurico. Esta contaminación circula por mis canales de energía sutil y sale de mi cuerpo a través de las manos cuando hago el gesto de expulsarla. Se disuelve en el espacio absoluto.

Mi Mandala de la Tierra se purifica, sana y se vigoriza, recobrando su brillante color amarillo.

LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA x5

Tercera Luz

Estabilizo la energía pura de mi elemento tierra y la integro en mi vida diaria. Mientras recito el mantra hago el mudra de expandir y recoger hacia el centro. Visualizo a la Gran Madre Tierra en mi chakra secreto y recibo la Iniciación de la Corona del Sanador Supremo Ratnasambhava mediante una lluvia de sabiduría de miles de grandes madres tierra, sílabas LAM grandes y pequeñas, mandalas de la tierra, luces y néctares amarillos que se absorben en mi chakra secreto. Mis ambientes interno y externo se transforman en un Mandala Vajra de la Tierra.

LAM LAM LAM LAM LAM x3
ATI KYANA ATI KITI SOHA x2

PURIFICACIÓN DEL VIENTO



Purificación del Viento

LAMA JUNGWA LUNG GUI DAKME IUM GYI RANG SHIN KHEN

*Omnisciente Lama Gran Madre Viento (Samaya Tara):
La energía verde del viento vajra de la Dakini de la Acción, en mi chakra del ombligo, impregna el viento de mis ambientes externo e interno, el mundo y sus criaturas. Como resultado, el viento externo e interno sanan: desaparece toda la contaminación del aire, se calman los tornados y huracanes, se desarrollan formas de transporte e industrias no contaminantes, por todas partes brotan árboles que absorben el exceso de dióxido de carbono; las grandes selvas tropicales, pulmones del planeta, se recuperan y expanden, y los seres vivos respiran de nuevo aire puro.*

*El elemento viento, el chakra del ombligo, los pulmones, el colon, la nariz, la lengua y el sentido del gusto de todos los seres vivos sanan. Aumenta mi capacidad de regocijo. Los obstáculos astrológicos relacionados con Marte y Saturno, Escorpio y Acuario desaparecen. Experimento la sabiduría que todo lo logra y el poder de la acción iluminada. Lo que parecía imposible se hace posible.
Surge el Mandala del Viento Vajra.*

Primera Luz

Despierto el mandala del viento, semicircular y verde, en mi chakra del ombligo, y recargo de energía mi viento similar al fuego.

YAM YAM YAM YAM YAM x5

Segunda Luz

Purifico el viento de naturaleza viento. Con concentración, mantra y mudra, realizo una especie de intervención quirúrgica psíquica mediante la que extraigo la contaminación del elemento viento, en los planos denso y sutil, del mandala del viento de mi cuerpo áurico. Esta contaminación circula por mis canales de energía sutil y sale de mi cuerpo a través de las manos cuando hago el gesto de expulsarla. Se disuelve en el espacio absoluto.

Mi Mandala del Viento se purifica, sana y se vigoriza, recobrando su color verde brillante.

YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA x5

Tercera Luz

Estabilizo la energía pura de mi elemento viento y la integro en mi vida diaria. Mientras recito el mantra, hago el mudra de expandir y recoger hacia el centro. Visualizo a la Gran Madre Viento en mi chakra del ombligo y recibo la Iniciación de la Campana del Sanador Supremo Amoghasiddhi mediante una lluvia de sabiduría de miles de grandes madres viento, sílabas YAM grandes y pequeñas, mandalas del viento, luces y néctares verdes que se absorben en mi chakra de ombligo. Mis ambientes interno y externo se transforman en un Mandala Vajra del Viento.

YAM YAM YAM YAM YAM x3
ATI KYANA ATI KITI SOHA x2

PURIFICACIÓN DEL AGUA



Purificación del Agua

LAMA YUNGWA CHU DAKME IUM GYI RANG SHIN KHEN

Omnisciente Lama Gran Madre Agua (Mamaki):

La energía blanca del agua vajra de la Dakini Estabilizadora en mi chakra del corazón impregna las aguas de mis ambientes externo e interno, el mundo y sus criaturas.

Como resultado, el agua externa e interna sanan: la contaminación radiactiva doméstica e industrial desaparece, las criaturas marinas se liberan del peligro de extinción, el exceso de lluvia, la elevación del nivel del mar y la lluvia ácida se normalizan. De nuevo todos los seres pueden beber agua pura. El elemento agua, el chakra del corazón, los riñones, vejiga, los oídos y el sentido del oído de todos los seres sanan. Experimento la unión de la realidad absoluta y de la relativa. Los obstáculos astrológicos relacionados con Marte, Mercurio, Aries y Virgo desaparecen. Experimento la Sabiduría Dharmadhatu y el poder de la estabilidad. Lo que parecía imposible se hace posible. Surge el Mandala del Agua Vajra.

Primera Luz

Despierto el mandala del agua, circular y blanco, en mi chakra del corazón y recargo de energía mi viento que sustenta la vida.

BAM BAM BAM BAM BAM x5

Segunda Luz

Purifico el viento de naturaleza agua. Con concentración, mantra y mudra, realizo una especie de intervención quirúrgica psíquica mediante la que extraigo la contaminación del elemento agua, en los planos denso y sutil, del mandala del agua de mi cuerpo áurico. Esta contaminación circula por mis canales de energía sutil y sale de mi cuerpo a través de las manos cuando hago el gesto de expulsarla. Se disuelve en el espacio absoluto.

Mi Mandala del Agua se purifica, sana y se vigoriza, recobrando su color blanco brillante.

BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA x5

Tercera Luz

Estabilizo la energía pura de mi elemento agua y la integro en mi vida diaria. Mientras recito el mantra, hago el mudra de expandir y recoger hacia el centro. Visualizo a la Gran Madre Agua en mi chakra del corazón y recibo la Iniciación del Vaso del Sanador Supremo Akshobya mediante una lluvia de sabiduría de miles de grandes madres agua, sílabas BAM grandes y pequeñas, mandalas del agua, luces y néctares blancos que se absorben en mi chakra del corazón.

Mis ambientes interno y externo se transforman en un Mandala del Agua Vajra.

BAM BAM BAM BAM BAM x3

ATI KYANA ATI KITI SOHA x2

PURIFICACIÓN DEL FUEGO



Purificación del Fuego

LAMA YUNGWA ME DAK MI IUM GYI RANG SHIN KHEN

*Omnisciente Lama Gran Madre Fuego (Pandaravasini):
La energía roja del fuego vajra de la Dakini del Poder en mi chakra de la garganta purifica el fuego de mis ambientes externo e interno, el mundo y sus criaturas. Como resultado, los fuegos externos e internos sanan. Se pacifican los desórdenes de las temperaturas, el calentamiento global del planeta, las erupciones volcánicas y las perturbaciones en la ionosfera. Todo fuego de destrucción se transforma en fuego de sabiduría; el fuego del enfado se convierte en fuego de amor. El elemento fuego, el chakra de la garganta, el hígado, la vesícula biliar, las fiebres, la nariz y el sentido del olfato de todo ser vivo sana. Mi tummo, fuego de sabiduría gozosa, se desarrolla y aprendo a cuidar de mi canal central. Los obstáculos astrológicos relacionados con Venus y Júpiter, Libra y Piscis desaparecen. Experimento la Sabiduría que Discrimina y el poder del control. Lo que parecía imposible se hace posible.
Surge el Mandala del Fuego Vajra.*

Primera Luz

Despierto el mandala de fuego, triangular y rojo, en mi chakra de la garganta y recargo de energía mi viento ascendente.

RAM RAM RAM RAM RAM x5

Segunda Luz

Purifico el viento de naturaleza fuego. Con concentración, mantra y mudra, realizo una especie de intervención quirúrgica psíquica, mediante la que extraigo la contaminación del elemento fuego, en los planos denso y sutil, del mandala del fuego de mi cuerpo áurico. Esta contaminación circula por mis canales de energía sutil y sale de mi cuerpo a través de las manos cuando hago el gesto de expulsarla. Se disuelve en el espacio absoluto.

Mi Mandala del Fuego se purifica, sana y se vigoriza, recobrando su color rojo brillante.

RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA x5

Tercera Luz

Estabilizo la energía pura de mi elemento fuego y la integro en mi vida diaria. Mientras recito el mantra, hago el mudra de expandir y recoger hacia el centro. Visualizo a la Gran Madre Fuego en mi chakra de la coronilla y recibo la Iniciación del Vajra del Sanador Supremo Amitabha mediante una lluvia de sabiduría de miles de grandes madres fuego, sílabas RAM grandes y pequeñas, mandalas del fuego, luces y néctares rojos que se absorben en mi chakra de la garganta. Mis ambientes interno y externo se transforman en un Mandala del Fuego Vajra.

RAM RAM RAM RAM RAM x3

ATI KYANA ATI KITI SOHA x2

SEIS MANTRAS Y SEIS MUDRAS

Método abreviado para purificar los ambientes externo e interno, el contenedor y el contenido y, de tal modo, transformar nuestro planeta en un mundo puro.

**OM SOBHAWA BISHUDDHE DHARMATE BENDZA
SIDDHI HUM**

**NAMA SARWA TATHAGATA BAYO BISHU MUKE BYE
SARWATE KAM UGATE PARANA HEM MAM
GAGANA KAM SOHA**

OM AMRITE HUM PHET

**OM AKARO MUKAM SARWA DHARMANAM ADYE
NUPE NATU DHE**

**NAMA SARWA TATHAGATA AVALOKITE OM
SAMBHARA SAMBHARA HUM**

**OM RURU PURU ZWALATISHTA SIDDHA LOTSANI
SARWAARTA SADHANAYE SOHA**

EXPRESIÓN DEL PODER DE LA VERDAD

**DAK GUI SAM PE TOB DANG NI
DE SHIN SHEK PE YIN TOB DANG
CHO KYI YING KYI TOB NAM KYI
DON DAK GANG NAM SAM PA KUN
DE DAK THAM CHE CHI RIK PAR
THOK PA ME PAR YUNG GYUR CHIG**

Por el poder de mis pensamientos, por el poder de las bendiciones de los tathagatas y por el poder de la esfera de realidad pueda realizarse sin obstáculos cualquier propósito puro que tengamos.

AUTOCURACIÓN DEL AMBIENTE EXTREMADAMENTE ABREVIADA

HUNG

Purifica todos los defectos de color, olor y potencial de los elementos.



AH

Los transforma en néctar.



OM

Los multiplica e incrementa.



Mientras recito el mantra, voy siguiendo con los dedos índice de ambas manos el flujo de la energía por los canales de mi cuerpo sutil. La energía entra por los canales derecho e izquierdo a través de las fosas nasales, desde donde fluye hacia arriba hasta la parte superior de la cabeza y, a continuación, desciende por mi cuerpo hasta el chakra secreto. Aquí, entra en el canal central y fluye hacia arriba hasta la coronilla, desde donde vuelve a bajar hasta mi chakra del corazón.

OM

Los multiplica e incrementa.



AH

Los transforma en néctar.



HUNG

Purifica todos los defectos de color, olor y potencial de los elementos.



ORACIONES DE DEDICACIÓN
Dedicación para la Paz Ambiental



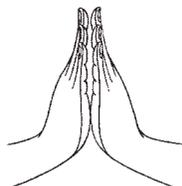
OM BISHWA SHANTI ANANDA x5

**MÉTODO PARA EQUILIBRAR LAS ENERGÍAS SOLAR Y
LUNAR EN LOS AMBIENTES EXTERNO E INTERNO
DURANTE LOS SEIS PERIODOS DEL DÍA Y DE LA NOCHE**

**LAMA KÖNCHOK SUM LA KYAB SU CHI
RANGÑI L HAR SEL DORDRIL SUNG NE CHÖ
DO NGAK CHÖ SUNG ÑECHÖ THADAK DOM
GUE CHÖ KÜN DÜ YIN SHI DRO DÖNYE**

*Tomo refugio en el Guru y en las Tres Joyas.
Visualizándome como la deidad, con el dorje y la campana en las
manos, mantengo todos los dharmas del sutra y del tantra, evito toda
conducta errónea, reúno todos los dharmas virtuosos, y, con las
cuatro generosidades, beneficio a todos los transmigrantes.*

**DEDICATORIA
PARA QUE EL AMBIENTE DE ESTE MUNDO SE
VUELVA PURO**



**DORNA DI TSÖN NAMKAR GUEWE TSOK
YI ÑE SAKPA DE'I ÑURDU DAK
NORBU BANGDSÖ SHAMBHALHAR KYE NE
LAME LAM GYI RIMPA THARCHIN SHOK**

Por la fuerza de los méritos aquí acumulados, pueda este mundo transformarse en Shambala, tesoro de joyas, y pueda yo completar las etapas del sendero del supremo yoga del tantra.

VERSOS DE BUEN AUSPICIO

**ÑIMO DELEK TSEN DELEK
ÑIME GUNG 'IANG DELEK SHING
ÑITSEN TAKTU DELEK PE
KÖNCHOK SUM GYI YIN GYI LOB
KÖNCHOK SUM GYI NGÖ DRUP TSOL
KÖNCHOK SUM GYI TRASHI SHOK**

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

T.Y.S. LAMA GANGCHEN RINPOCHE

Nacido en 1941 en el Tíbet occidental, Lama Gangchen fue reconocido como un lama sanador reencarnado cuando era muy pequeño y, a los cinco años de edad, fue entronizado en el Monasterio de Gangchen Choepeling. A los doce años, recibió el título de 'Kachen', que generalmente se otorga después de veinte años de estudios. De los trece a los dieciocho años, estudió medicina, astrología, meditación y filosofía en dos de las principales universidades monásticas del Tíbet: Sera y Tashi Lhumpo. Estudió asimismo Tantra y métodos secretos de sanación bajo la guía de S.S. Trijang Dorje Chang y del Venerable Zong Rinpoche.

En 1963, inició sus estudios en la Universidad Sánscrita de Varanasi (India) y, en 1970, recibió el diploma de Geshe Rigram (doctor en filosofía) de la Universidad Monástica de Sera, situada en el sur de la India.

Después de su graduación, Lama Gangchen dedicó sus actividades a compartir sus preciosos conocimientos con todos aquellos interesados en el desarrollo interior y en la sanación.

En 1981, visitó Europa por primera vez y, desde entonces, se ha convertido en residente europeo. A lo largo de los años, ha desarrollado numerosas prácticas de meditación especialmente adecuadas para el ajetreado modo de vida y mentalidad occidentales, como la Autocuración Tántrica NgalSo, un método que nos ayuda a reconocer nuestras verdaderas cualidades internas y a equilibrar cuerpo, palabra y mente. Lama Gangchen ha difundido por el mundo entero sus excepcionales enseñanzas sobre la educación para la paz interior y el cuidado del medio ambiente, como también ha promovido la cooperación entre Oriente y Occidente y la difusión de la cultura y métodos de sanación tradicionales de los Himalayas.



AUTOCURACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

Meditación Guiada

Las técnicas de sanación utilizadas en esta práctica no pretenden reemplazar los tratamientos prescritos por los profesionales de la medicina cualificados.

Para facilitar la pronunciación del tibetano y del sánscrito se ha utilizado una fonética simplificada.

འིང་ཁམས་སྤྱོད་གསོ།

T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

AUTOCURACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

Gracias a todos los amigos que han participado de forma voluntaria en la realización de este Proyecto de Paz para el beneficio de las generaciones venideras.

En particular, nuestro agradecimiento a:

Lama Gangchen Rinpoche, autor de los Proyectos de Autocuración Ngalsö; Lama Michel Rinpoche, por pasar el vídeo de VHS a DVD; y a Marco Columbro, FIVE SHOW Production, que ha ofrecido amablemente esta filmación a las organizaciones de Lama Gangchen; y un agradecimiento especial a Lama Caroline Dorje Kagne Lhamo por la edición de los textos y su continua dedicación.

Revisión del texto: Sharon Dawson y Carmen Iodice.

Ilustraciones: Leonardo Ceglie (Duccio).

Proyecto gráfico: Riccardo Baddhou y Tiziana Ciasullo.

Foto, cortesía de Rutta Studio Fotografico y Tiziana Ciasullo.

Voces en off: Lama Michel Rinpoche (portugués – Brasil), Marco Columbro (italiano), Petrus Linnemann (inglés) José María Arocena (español), Detmar Köppel (alemán), Yuo Ben Chang (chino), Mathias Nguyen Tat (francés), Rogier Hoenders (holandés), Thang Nguyen Tat (vietnamita), Johanna Mexis (griego).

Música: United Peace Voices, producido por Tiziana Ciasullo.



LAMA GANGCHEN PEACE PUBLICATIONS

LGPP© NOVIEMBRE 2013

Via Marco Polo 13 - 20124 - Milán- Italia

www.lgpt.net - www.lgpp.org