



Sanación II

Sanando tu Corazón y tu Alma

Carlos de León

Sanando tu Corazón y tu Alma

1) Tara Blanca:

- Sanación
- Protección
- Larga Vida

2) Rescate de Almas

3) Tonglen

TARA BLANCA

SANANDO CON LA
MADRE COMPASIVA



Arya Tara, la Noble Tara, es un Buda que en tiempos anteriores prometió nacer siempre en la forma pura de un cuerpo femenino para ayudar a los seres vivos a alcanzar la iluminación.

Hay muchos obstáculos externos e internos que los practicantes encuentran en el camino hacia la liberación del sufrimiento, Arya Tara se manifiesta para eliminarlos.

Tara Blanca es una de las 21 principales manifestaciones de Arya Tara, y su práctica ayuda a los practicantes a vivir una vida larga.

La Tara Blanca está particularmente asociada con la curación, protección y armonización de nuestra energía vital.

Tara Blanca nos ayuda a superar los obstáculos de la mente y el cuerpo. A un nivel relativo, Tara rescata de enfermedades, enfermedades y factores de salud aparentemente "externos". En un nivel final, Tara protege nuestra mente, evitando el aumento de apegos, aversión e ignorancia.

Tara protege de los ocho miedos: miedo al fuego, leones elefantes, serpientes, encarcelamiento, inundaciones, demonios, ladrones, que simbolizan todos nuestros obstáculos que conducen al sufrimiento.

Con estas prácticas, podemos beneficiar tanto a los demás como a nosotros mismos.

Las prácticas son las siguientes:

1. Práctica concisa, para crear la relación con Tara Blanca y recibir su bendición general.
2. Práctica de autocuración.
3. Práctica de longevidad.
4. Practica para purificar el Karma.
5. Sanando los elementos
6. Práctica de protección

PRACTICA CENTRAL TARA BLANCA

- con mudra de indice y pulgar contemplamos pureza original de la Base.
- refugio: guru tara, dharma, sangha
- visualizas tara con amitabha en corona – tam en su pecho
- japa



- TAM genera amrita purifica planos y kayas (yo incluido) tam cualidades purificacion, sabiduria y salud.
- El amrita lleva bendiciones a todos los Budas.
- Los Budas mandan bendiciones que se suman al amrita y disolvemos en dharmadatu
- ahora queda dharmadatu (kunzhi) y Tara (rigpa) y nos transformamos en ella.
- Como Tara sentimos TAM y generamos mantra.

ཨོྩ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཞུ་ཡུར་པུ་ཐེ་རྫོ་ན་པུ་ཤི་ཀུ་རུ་ཡེ་སྒྲ་ཏཱ།

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUH PUNYA JNANA PUSHTIM KURU YE SOHA

- Emanan luces que expanden x dharmadatu.
Taras blancas chiquitas montadas en la luz.
- Nos expandimos con la luz. Contemplamos
- Manifestamos como Tara Blanca.

PRACTICA AUTO-SANACIÓN REVITALIZACIÓN

Es bueno hacerla a la hora de tu nacimiento o en los horarios de cambios de ciclos. Tiene tres niveles conforme vayas avanzando y adquiriendo poder.

a) Revitalizar, b) sanar y c) longevidad

- Hacemos la práctica central.
- Manifestamos como Tara Blanca (último paso de practica central).
- Respiración de vaso (al exhalar, prana sube por CC a Cueva Brhama). 3 o 7 o 21x

Tiempo de respiración normal para que vientos salgan y estabilicen.

Cuando los vientos entran al ccc se sutilizan y son quemados por el calor alquímico y el elemento sale limpio, purificado y este es el que va a sanar.

Esta es muy buena hacerla cuando te sientes bajo de energía y alimenta todos los niveles da longevidad.

LONGEVIDAD TARA Y AMITAYUS

RECUPERANDO VITALIDAD

- Haces práctica central
- Manifestamos como Tara Blanca
- Amitayus manifiesta arriba de nuestra Cabeza. HRI en su pecho.
- OM AMARANA TSI DENTI YE SOHA
- Genera ganchos de luz roja recolectando tu energía de vida de tus vidas, de todo el universo.

- Ganchos regresan al HRI de Amitayus y al transmutarlos, brota amrita multicolor de su Tsa Bum que cae en la corona y se derrama por todo el cuerpo por fuera.
- Japa con mantra de Tara Blanca contra-reloj. Refuerzo a la alquimia de Amitayus.
- Todo el cuerpo se ilumina de energia de sanación.
- Disolución e integración de Amitayus y contemplación.

INCREMENTAR LA VIDA

- vuelves a Amitayus
- Atención al mantra de Amitayus.
- Va purificando elementos entrando por CC.
- Cuando se satura el elemento entra el siguiente. Uno por uno.
 - Akash = azul
 - Aire = verde
 - Fuego = rojo
 - Agua = blanco
 - Tierra = dorado

INCREMENTAR BUENA FORTUNA

- Salen ganchos otra vez.
- Recogen energías positivas de buena fortuna de seres que les sobra y no lo usan.
- Regresan a Amitayus, se transforman y brotan como amrita de Tsa Bum.
- Aquí al bañarnos sentimos que obtenemos buena fortuna.

CONTRA ROMPIMIENTO DE SAMAYAS

- de Amitayus salen ofrendas a todos los budas
- Regresan bendiciones sanando rompimiento de Samaya

LIMPIEZA DE KARMA

- Dharmadatu.
- Antes de tomar refugio vemos papa en derecha y mama en izquierdo,
- Adelante de nosotros todos los seres con quienes nos identificamos karmicamente.
- Atrás, todos con lo que no nos identificamos karmicamente
- Surge Tara Blanca con Amitabha en corona (chenrezig y vajrapani también) rodeados por Dewachen y todos los budas.
- Yo y todos hacemos japa. De Tara brota amrita con energía de vitalidad.

- Nos iluminamos mas y mas y todos se va integrando en dharmadatu y al final solo queda Kunzhi y Tara Blanca.
- Japa como Tara
- Pones lengua en paladar superior
- inhalas visualizando que energías de ignorancia y karma neg.
- En la retención toda neg. se limpia.
- Al exhalar la energia limpia se expande por dharmadatu y solita se reacomoda en samsara.
- Ciclo de respiracion se hace 3, 7 o 21 x.
- Respiracion natural un rato. Contemplacion
- Manifestacion en Nirmanakaya.

CURACION DE LOS ELEMENTOS

Estamos basicamente tratando de extraer elementos "purificados o liberados" directamente de la Base. Es importante entrar con visualización a la consciencia del elemento, en su funcionamiento corporal.

Esta práctica se le puede hacer a un enfermo y visualizarle los elementos. Sentarse cerca de él.

Cuando haya familiaridad en la práctica, se puede acortar y hacer al mismo tiempo los cinco colores Elementos).

- Dharmadatu
 - Refugio
 - Tara se manifiesta y en su pecho disco lunar TAM
 - Mantra gira en sentido contrario del reloj. Japa estilo Dzogchen
 - Dharmadatu se llena con luz Blanca de mantra.
-
- Contemplamos elemento **Tierra**. Energía dorada y las estructuras relacionadas
 - Manteniendo Japa le pedimos que sane elemento
 - De su mantra se genera e dorada entra x corona chorea llenándose de elemento tierra puro y se sustituye el elemento existente del cpo.
 - Visualizamos físicamente las consecuencias de tener el elemento puro ej. vitalidad, huesos fuertes, tejidos sanos, energía sexual, etc.

- **Agua:** líquidos, energía blanca (sangre sana, piel, lágrimas, saliva, linfa, etc.),
- **Fuego:** metabolismo. Energía naranja/rojiza. (sinapsis, metabolismo, hormonas, desecho, transformación).
- **Viento:** movimiento. Energía verde. (circulación, respiración, etc.)
- **Akash:** espacio. Color azul flama. (espacio entre fenómenos a todo nivel).
- Tu quedas como arcoiris con los elementos purificados
- Puedes contemplar después.

TÉCNICA DE PROTECCIÓN, COPO DE NIEVE

Sirve para las 3 cualidades de Tara, también como una práctica principal de liberación. La puedes usar a otra persona a distancia. Para pacificar/purificar lugares, grupos, países etc.

Cuando la aplicas hacia ti el mantra puede ser silencioso o audible. Cuando se aplica a otros o a situaciones, tiene que ser audible. El mantra gira en sentido del reloj. El japa se puede acompañar con el mala.

- Dharmadatu
- Tara Blanca TAM en pecho
- Mantra gira en sentido contrario del reloj, lento.

- Al decir cada mantra brota del TAM una replica de Tara emana del TAM y viene y se derrite en ti como un copo de nieve se derrite en el mar.
- Te vas visualizando con la certeza de que vas adquiriendo las cualidades sin titubeo.
- Si es a un grupo de gente, la Tara que emana crece del tamaño necesario para cubrir a todo el grupo y tocarlos disolviéndose en todos.
- Cuando todo esté luminoso y purificado, puedes contemplar si quieres

RESCATE DE ALMAS

¿QUE PERDEMOS?

Las energías que la persona ha desperdiciado, comprometido e intercambiado de manera no productiva a lo largo de su vida e incluso en sus vidas pasadas.

En la medicina tibetana hay 3 niveles de energía:

Nombre Chino	Nombre tibetano	Descripción
Jing	La	Es la energía vital, está estrechamente vinculada con la energía heredada de tus padres y tu capacidad de alegría, alegría. Tiene que ver con los doshas del cuerpo y se encuentra en los riñones.
Chi	So	Doble etérico
Shen	Tse	Corresponde al nivel de los 5 elementos puros, quisiera el aliento de vida en una persona, pero en un sentido cósmico como el aliento del alma.

Síntomas de la pérdida del alma:

Pérdida de vitalidad o pasión por la vida.

Depresión, apatía o sensación de que algo falta en la vida.

Dificultad para centrar la atención en la tarea en cuestión

Una mente demasiado activa, incapacidad para controlar un flujo continuo y aleatorio de pensamientos, que a menudo conduce a insomnio o pesadillas.

Adicciones a las drogas, el alcohol o el tabaco como medio de escape.

Pérdida de memoria sobre un período de tu vida.

Compulsiones insalubres o innecesarias, como el uso excesivo de medios como Internet, televisión y pornografía.

Pensamientos recurrentes sobre morir o fantasías suicidas.

Práctica de rescate de almas o de energías de

Por la gracia de Yeshe Walmo



Está es una práctica para recuperar las energías perdidas kármicamente y retribuir a los seres con los cuales tenemos deudas.

Con esto renovamos las shaktis de nuestro karma de vida

.
El rescate de energías es una sadhana de longevidad, abundancia y vitalidad. Es una práctica para remediar y corregir el karma.

Con está práctica se rescatan las energías que la persona ha desperdiciado comprometido e intercambiado en un forma no productiva a lo largo de su vida e incluso de sus vidas pasadas.

Sentado, con los ojos cerrados.

1. Centrarte en ti mismo. Te visualizas y te sensibilizas a todas tus negatividades, impurezas, venenos y neurosis:

- En Nirmanakaya te ves neurótico, ves tu caracterología, tus enfermedades y limitaciones físicas.
- En Samboghakaya te ves con los 5 venenos, con todo tipo de energías negativas, las impurezas de tus canales y chakras.
- En Dharmakaya te ves en el estado de Marigpa, tu confusión y falta de conciencia y sabiduría.

2. Duplicado lleno de negatividad.

- Ya que te sintonizaste con tus negatividades, lo que haces es la sacar la negatividad en un duplicado de ti mismo que contenga todo lo negativo. Es como un retrato de ti mismo pero con todo lo peor, conteniendo la negatividad de las 3 kayas.
- Sacas ese duplicado hacia atrás de ti, no hacia el frente, ni arriba o a los lados y lo llevas lejos a unos 2 o 3 metros de distancia, que no quede pegado a ti.

3. Retribución de deudas kármicas.

- Una vez que ya sacaste el duplicado, repite **OM AH HUM** muchas veces (como panal de abeja) y visualizas que toda esa negatividad se transforma en ofrendas de todo tipo.
- Las ofrendas van a atraer a todo tipo de seres en el samsara, con los cuales tenemos deudas kármicas. Van a venir seres como pretas, espíritus hambrientos, seres necesitados de luz, etc., y se van a comer esa negatividad. Los seres con deudas kármicas, son seres que no necesariamente conociste.
- Ofreces tus negatividades, disfrazadas de ofrendas y los seres se la comen hasta que todo tu duplicado se desvanece.

4. Purificación de los elementos.

Ma Adya se pone enfrente de ti y de su corona sale el elemento fuego, que entra por tu corona y te purifica. Después se hace lo mismo con el elemento agua y por último con el viento.

Al hacer la purificación, se puede si se quiere decir el bija del elemento:

RAM MANG YANG

La negatividad sale por genitales o por los pies.



5. Rescate de almas o de energías de Ma Adya.

Repitiendo el mantra:

SO MA MA RA YO DZA

Ma Adya se sienta arriba de tu cabeza en postura de loto y empieza su cuerpo a dar vueltas en el sentido contrario del reloj.

Los giros hacen que ella se vaya disolviendo en las 5 luces primordiales. En las luces puedes ver Tigres, chispas de colores flotando y se hace como un torbellino. El tornado empieza a crecer elevándose hacia el cielo y también te rodea.

En la medida que Ma Adya va girando, de esa manera va atrayendo energías de los 3 niveles (jing, chi y shen), energías de los Budas, Sidhas, Dakinis, de lugares de poder, de los 9 planetas, de las estrellas y de los elementos puros y los trae hacia ti.

Ma Adya sigue girando y hace que vengan también, los 3 niveles de energías que has desperdiciado en esta y en todas tus vidas. Rescata todas tus energías perdidas.

En este momento permanece lo más posible en contemplación y deja que fluya el torbellino de energías de toda clase, de prosperidad, abundancia, sanación, etc.

Mientras las energías están girando alrededor de ti, si quieres puedes repetir el mantra de longevidad.

SO DRUM AH KAR MU LA TING NAM
OD DU MU YE TSE NI DZA

Absorbiendo las energías Jing, Chi y Shen.

Absorbiendo energía Shen. Una vez que estas envuelto en el torbellino, abres los ojos y dejas que por ellos entre energía celestial. Los ojos reciben la energía Shen y esta penetra y llena todo tu cuerpo de amrita. Puedes visualizar la amrita de color rojizo dorado o ver todo tu cuerpo del color del arcoiris.

Absorbiendo energía Chi. El remolino de energías continua y ahora pones la atención en el centro de tu pecho en anandakanda. Te imaginas que se abre como una flor, como un loto de 4 u 8 pétalos y por el penetra la energía Chi. Imaginas que al entrar esta energía se transforma en Chi dorado y llena todo tu cuerpo, el cual queda de color dorado.

Absorbiendo energía Jing. Te concentras en la puerta de la vida e imaginas que ese punto se abre como una flor y ves como por ella entra la energía Jing, en forma de amrita más física (de color roja con blanco). La amrita llena los riñones y de ahí se reparte por todo el cuerpo.

Absorbiendo energía por los poros de la piel. El remolino de energías sigue girando todo el tiempo y por último imaginas que se abren los poros de tu piel y por ellos entra energía iluminada de prosperidad, abundancia, sanación, recibes regalos, bendiciones, enseñanzas, etc.

7. Contemplación.

Cuando ya estas pleno, Ma Adya para de rotar, le agradeces y se va. Por último puedes quedarte un rato contemplando.

TONGLEN

o Dar y Recibir



La práctica de Tonglen o Dar y Recibir se realiza para desarrollar nuestra compasión y nuestra capacidad de aceptar nuestro propio sufrimiento y el sufrimiento de los demás.

Con Tonglen podemos beneficiar a quienes amamos, y podemos recibir grandes beneficios al bendecir a quienes odiamos.

Para practicar Tonglen necesitamos desarrollar una intención intrépida, una conciencia clara y una rendición completa a la gracia de nuestra Verdadera Naturaleza, realizando la Boddhicitta Absoluta.

MÉTODO

1. Despeja tu experiencia:

Comience por respirar lo que esté sintiendo (miedo, agitación, ira, resistencia) y aceptarlo. En la exhalación exhala bienestar. Aclara tu mente al llevar la conciencia a lo que te está agitando e inhalar, aceptándolo con amabilidad. Luego, mientras exhalas, date un poco de amplitud. Practique esta respiración hasta que esté tranquilo y alerta.

2. Penetra en la verdadera naturaleza

Usa las 5 cualidades del observador en la contemplación

1. **RELAJACIÓN**, continuidad, abre el Flujo de realidad.
2. **APERTURA**, aceptación a cualquier movimiento, sin juicios ni preferencias, “tal como es”.
3. **EXPANSIÓN**, genera Vacío, sana el apego.
4. **CLARIDAD**, Lucidez, experiencia consciente (Awareness auto-iluminada).
5. **ATENCIÓN ACTIVA**, Alerta, Presencia (Mindfulness), crea arraigo, estabilidad.

3. Establecer un ritmo de respiración.

En tu inhalación imagina que estás inhalando aire pesado y caliente. En su respiración visualice exhalar aire fresco y ligero. Continúe con este patrón, respirando pesadez y exhalando ligereza, hasta que le resulte familiar. La pesadez es sufrimiento; La ligereza es bienestar. Ahora imagine que está respirando a través de todos los poros de su cuerpo. En la inhalación, el aire pesado entra por cada poro. En el exterior, fluye luz fría de cada poro.

4. Abriendo tu corazón

Visualice y sienta la negatividad alrededor de su Corazón y la rigidez defensiva, disuélvala en su respiración, aceptando todo su sufrimiento "tal como es".

5. Práctica para beneficiar a otros

Visualiza a la persona o personas, conéctate a su sufrimiento, respira en tu Corazón, deja que se transforme en amor, compasión y pura luz búdica.

Exhala esa luz pura y devuélvela a la, transformándolas lentamente en la naturaleza de Buda.

6. Disolución

Al final de tu meditación, deja que toda tu visualización, los demás y tú mismo, se disuelvan en Luz Pura.