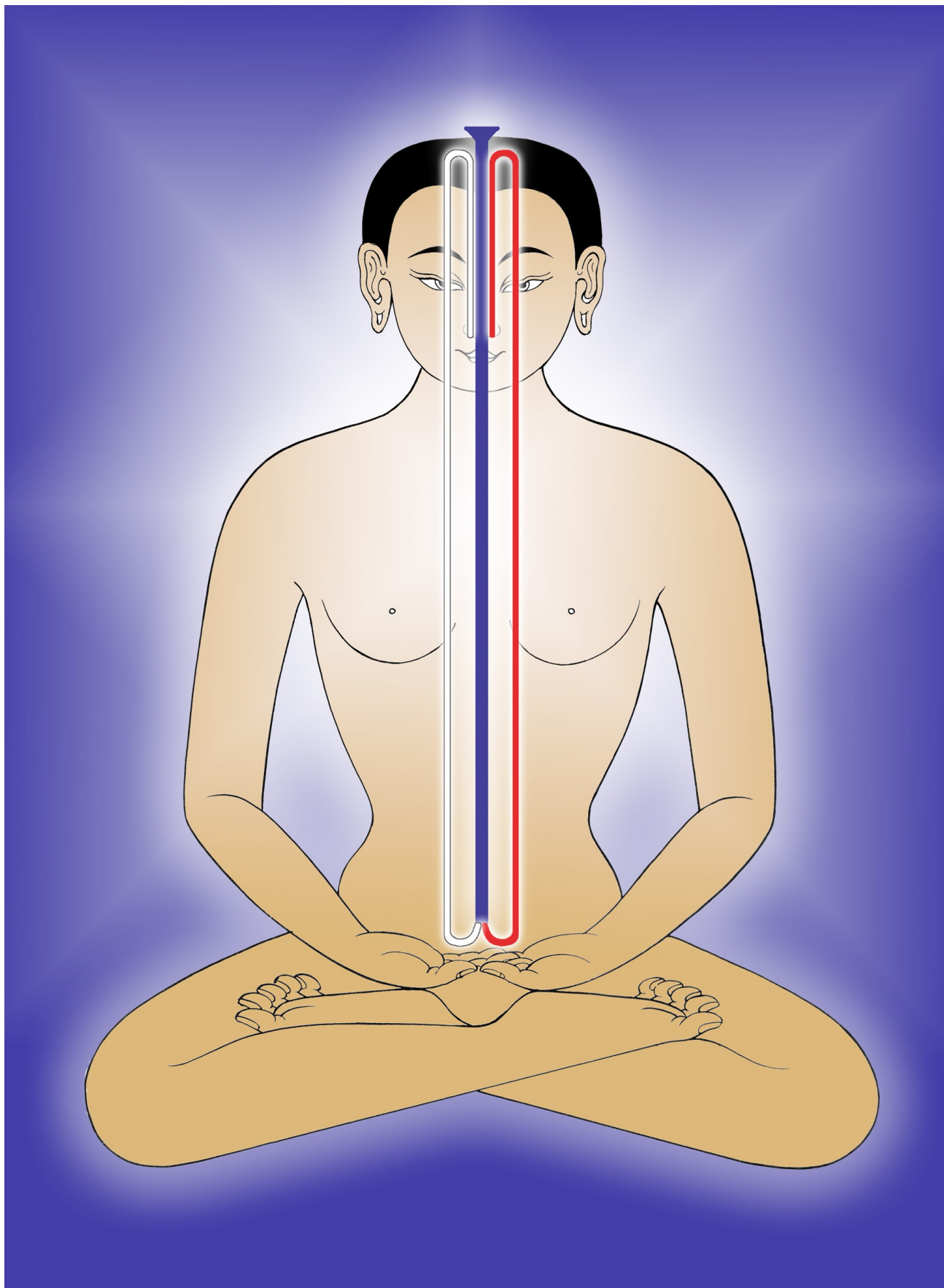


TSA-LUNG: EL DESPERTAR DEL CUERPO SAGRADO



Inspirado en las enseñanzas de nuestros maestros: Tulku Lobsang Rinpoche y Tenzin Wangyal Rinpoche

INTRODUCCIÓN

Las prácticas que van a aprender en este curso pertenecen al linaje de la tradición Bon del tíbet, del budismo tántrayana. Esta tradición tántrica del tíbet al igual que la tradición tántrica de la India sostiene que la claridad y sutileza de la mente o la confusión y turbulencia de la mente dependen esencialmente del Lung o Prana es decir **de la estructura energética** que sustenta esa confusión o esa claridad.

Esto quiere decir que estas tradiciones tántricas sostienen que detrás de una emoción, de un sentimiento o una cualidad hay una una estructura energética subyacente que lo sustenta;

Por lo tanto uno puede tomar conciencia de esa estructura energética y del lugar donde se aloja en el cuerpo sutil o cuerpo sagrado y mediante una técnica específica que son las que van a aprender a lo largo de este curso , poder liberarla y generar lugar o espacio para que las cualidades positivas que están dentro de todos nosotros, momentáneamente obscurecidas por las cualidades o emociones limitantes o restrictivas, puedan expresarse de manera espontánea.

El Buda Shakiamuni, enseñó el camino a la iluminación a muchos niveles distintos de practicantes , de acuerdo a las diversas necesidades y capacidades de los seres sintientes.

El Tantrayana es el vehículo mas rápido hacia la iluminación completa. De acuerdo con las enseñanzas generales del Buda Shakiamuni, denominadas **Sutrayana**, la causa principal de los problemas de todos los seres humanos es el deseo , por lo tanto ha de ser evitado.

Según el **Tantrayana** no obstante, éste mismo deseo puede ser utilizado en el camino a la iluminación. En el Tantra estamos tratando con placer, no con dolor. La persona cualificada para introducirse en las practicas del Tantra es capaz de hacer frente al placer, de **experimentar el placer sin perder el control, y de utilizarlo a favor del crecimiento espiritual** . Esta es la característica esencial de la personalidad tántrica. El tantra no funciona para aquellos que sufren o están apegados al cuerpo del dolor, ya que no saben como emplear el placer como recurso.

En las prácticas del Tantra trabajamos con la energía de nuestro cuerpo humano. El cuerpo humano es la mina de oro del Tantra. Es nuestra posesión más valiosa. Lo que necesitamos es un medio hábil para aprovechar esta poderosa energía de modo que además de obtener una satisfacción cada vez mayor en nuestra vida diaria , consigamos finalmente la

satisfacción total de la iluminación completa. **Lo que necesitamos son las herramientas correctas.**

A través de las prácticas que comprenden este curso van a aprender a guiar la respiración con la mente a través de una arquitectura corporal sutil compuesta por:

-CANALES DE ENERGÍA O NADIS

-LUNG, ENERGÍA, CHI O PRANA

-KHORLOS O CHAKRAS

&

-LOS CINCO ELEMENTOS SUTILES QUE SUSTENTAN TODA LA EXISTENCIA

Utilizando la respiración, la retención del aliento y la concentración de la mente van a realizar unos movimientos en patrones específicos que están diseñados para mover la energía en determinados centros sutiles del cuerpo sagrado y luego con la exhalación, dirigiéndola con la mente por una ruta específica, podrán liberar esa energía que subyace a la emoción, sentimiento o cualidad que uno desea liberar.

A medida que contenemos y seguidamente soltamos la respiración podemos liberar la estructura energética de

nuestra confusión o cualquier emoción “negativa” o limitante de nuestra personalidad y permitir que se expresen las cualidades positivas que siempre han estado ahí , momentáneamente obstruidas por las “negativas”.

Guiar y liberar la respiración de este modo nos permite vislumbrar la mente natural , clara y abierta. Como cuando el viento sopla las nubes y nos permite ver el cielo azul, claro y abierto que está detrás, que siempre ha estado ahí, momentáneamente oculto por las nubes.

En las tradiciones de sabiduría de la India y del Tíbet hay un gran conocimiento sobre el Lung , chi o prana, que aún no ha enraizado plenamente en occidente como sí lo han hecho otras prácticas como las asanas o posturas físicas del Yoga por ejemplo.

Lo que vas a aprender en este curso es un tesoro ; son métodos simples y directos que te ayudarán a introducir cambios positivos en tu vida conectando con la estructura energética que subyace a cualquier obstáculo o dificultad que puedas estar atravesando, tomando conciencia y descubriendo como trabajar con la anatomía sagrada del cuerpo sutil y despertar el gozo infinito que yace en el núcleo del cuerpo sagrado .

Todos tenemos una mina de oro en nuestro interior, en nuestro sistema nervioso, debemos buscar ese oro con las herramientas adecuadas, utilizar esta riqueza con sabiduría y compasión y quedar satisfechos.

La primera practica que van a aprender es la práctica de **las 9 respiraciones** , que consiste en purificar tres importantes canales sutiles de nuestro sistema bioenergético o cuerpo sagrado y los tres venenos básicos que son, según esta tradición la fuente de todo nuestro sufrimiento y de todas las enfermedades : **LA IRA, EL APEGO Y LA IGNORANCIA**

Luego, trabajarán con los cinco ejercicios de Tsa – Lung, que abren los chakras para permitirnos acceder a una sabiduría más profunda que siempre está disponible, quizás momentáneamente obscurecida por las nubes de la confusión, la ira y el deseo desmesurado.

El Tsa Lung es una práctica que trabaja intensamente con nuestro cuerpo sutil. Al combinar técnicas especiales de retención de la respiración con movimientos físicos y visualizaciones, movemos nuestro viento-energía por todo el cuerpo, permitiendo que llegue a lugares profundos y que abra cada vez más canales sutiles.

Mientras mas se van limpiando y abriendo los canales mas sutiles y finos, mas profundo vamos entrando en el núcleo del

cuerpo sagrado, y **la energía de ese núcleo del cuerpo sagrado sustenta únicamente la sabiduría, la claridad, la dicha y el gozo infinito de la naturaleza esencial del Ser.** La práctica consiste en ir cada vez mas profundo , llegando a los canales mas sutiles y a los chakras.

Esta práctica física es muy dinámica y potente. Y la retención de la respiración la hace aún más estimulante. No obstante, es muy importante que adiestremos la respiración. Al ir envejeciendo, nuestra respiración se vuelve cada vez más superficial y ya no llega a todas las partes del cuerpo. Por lo tanto, tenemos que volver a aprender cómo respirar profundamente. Y cuando la respiración fluye, la mente fluye.

Cuando trabajamos con la respiración, cambiamos completamente nuestros pensamientos. Y cuando detenemos la respiración, entramos en la profunda quietud de la mente. La salud de nuestro cuerpo sutil es de importancia fundamental para la salud de nuestro cuerpo físico y la felicidad de nuestra mente.

Como mencionamos antes , el cuerpo sutil se compone de: **canales (tsa) , el viento-energía (lung) , los chakras y también los cinco elementos sutiles que sustentan toda la existencia (tierra, agua, fuego, aire, espacio) .**

Los bloqueos en los canales causan desequilibrios en nuestros sistemas corporales al no fluir adecuadamente los nutrientes vitales, el oxígeno y la sangre.

Estos bloqueos también causan bloqueos energéticos y mentales. A menos que nutramos activamente nuestro cuerpo sutil, cada día perdemos algunos canales. **Afortunadamente, el budismo tantrayana tiene métodos potentes para abrir nuestros canales y hacerlos claros y flexibles.**

Cuando el viento fluye libremente, la energía se puede emplear para la autocuración o se puede transmitir a los demás.

El objetivo tradicional del camino de la meditación es alcanzar la completa liberación del sufrimiento y lograr la iluminación completa para poder beneficiar y ayudar a todos los seres del universo a liberarse del sufrimiento también.

Debe quedar en claro que si bien ésta práctica trabaja intensamente sobre la respiración, la utilizamos para alcanzar la iluminación haciendo que todos los vientos o energías vitales de nuestro cuerpo, entren, se establezcan y se absorban en el canal central de nuestro sistema nervioso sutil lo que lleva a la experiencia del gran gozo del reconocimiento de nuestra naturaleza esencial.

Si bien este objetivo es a largo plazo, cuando realices las prácticas de este curso, te animamos a examinar muy de cerca tu vida y como la estás viviendo.

Reflexiona sobre tu relación contigo mismo, con tu familia, con tus amigos y también tu vida profesional de manera que puedas observar el efecto de las prácticas en todos los ámbitos de tu vida, pues sin duda, si practicas como te alentaremos a practicar notarás algunos cambios positivos en tu vida.

EL ESQUEMA DE NUESTRA PRACTICA SERÁ LE SIGUIENTE:

- 1. Generar la intención correcta para la práctica**
- 2. El entrenamiento en la postura de meditación**
- 3. El entrenamiento y limpieza de los canales**
- 4. El entrenamiento de los vientos(lung, prana, chi, energía)**
- 5. La apertura de los chakras**
- 6. Descansar en la apertura del canal central**
- 7. Dedicar la energía gozosa despertada y cultivada al beneficio de todos los seres vivos del universo.**

PRÁCTICAS PRELIMINARES

1. GENERAR LA INTENCIÓN CORRECTA PARA LA PRÁCTICA

En toda las prácticas de elevación espiritual es muy importante la intención que uno le da a la práctica. Esto potencia la práctica en sí y le da otra dimensión.

Todos podemos tener nuestras propias motivaciones como trascender alguna enfermedad o dolencia, sobrepasar alguna situación desagradable, mejorar una relación, encontrar un trabajo que nos apasione, tener una casa propia, viajar por el mundo, vivir en el lugar ideal , formar una familia etc. **Sin embargo el propósito real de nuestra vida humana** no es solamente resolver nuestros propios problemas , satisfacer nuestros deseos o alcanzar nuestra propia felicidad. El propósito de nuestra vida es poder ser de ayuda a los demás en esta experiencia de vida, ¡no en las próximas , sino en esta! ; el poder beneficiar a los seres que existen a nuestro alrededor, ya sea a uno o muchos. La verdadera razón por la cual estamos vivos es para poder ayudar a los miles de seres sintientes a liberarse de su sufrimiento y ayudarlos a alcanzar la felicidad y finalmente la iluminación completa. La razón de nuestra vida es ayudarnos mutuamente a elevarnos mas allá de la confusión y el sufrimiento.

De la misma forma que para cada uno de nosotros nuestra vida es tan preciada, para los miles de seres vivos de este universo su vida también es muy preciada. De la misma forma que nosotros evitamos el sufrimiento y buscamos a felicidad, todos los seres sintientes buscan lo mismo.

¿ Como podemos ayudar a los demás seres del unvierso a liberarse del sufrimiento y alcanzar la paz y la felicidad ?

Esto debiera ser algo en lo que reflexionamos todos los días y nuestra mayor motivación para emprender nuestra práctica.

EL generar nuestro propio crecimiento, despertar nuestra sabiduría, despojarnos de la confusión , el buscar nuestra propia iluminación para poder beneficiar de alguna manera a tantos seres en el mundo como nos sea posible.

Ésta es la motivación con la cual emprendemos nuestra práctica todos los días. Y es nuestra manera de generar y cultivar la compasión. Si pensamos de esta forma y podemos realmente generar ese sentimiento de compasión, nuestro crecimiento sin duda será mas rápido y nuestra práctica será mucho mas profunda.

Debemos comprender que si trabajamos para la felicidad de los demás, automáticamente estamos trabajando para nuestra felicidad también. De la misma forma en que si hacemos daño a los demás, automáticamente nos hacemos daño a nosotros mismos. Todo lo que hacemos en beneficio a los demás genera felicidad en los demás y también tiene un

efecto positivo en nuestras mentes y lo que se imprime en nuestras mentes. Todas las acciones saludables, positivas, que benefician a los demás, realizadas con sinceridad, compasión, que generan alegría y felicidad a todos los seres dejan huellas positivas o impresiones positivas en nuestra mente y esto se manifiesta luego en nuestras vidas como circunstancias o resultados deseables y favorables. Cuando nuestros sentidos toman contacto con éstas circunstancias favorables, sentimientos placenteros, comodidad, fluidéz, éxito etc... todas las experiencias agradables que deseamos , se manifiestan de manera espontánea.

Ésta es la evolución desde la alegría a la felicidad y hasta alcanzar la iluminación. **Una vida feliz, el placer, el disfrute, y desde aquí hasta la iluminación completa son el resultado de los pensamientos positivos, las intenciones positivas y las acciones positivas.**

Entonces al iniciar nuestra práctica, empezamos generando una motivación positiva, generando compasión en nuestra mente y corazón y **con sentimiento** podemos repetir en forma audible o mental : “ **Que a través de mi practica, de mi crecimiento, de mi búsqueda de la iluminación yo pueda beneficiar a tanto seres en el mundo como me sea posible**”.

Puedes pensar: “**Para beneficio de todos los seres sintientes, tan numerosos como la infinidad del espacio, voy a emprender ahora esta meditación y descubrir el estado gozoso de mi propia luminosidad**” Y con esta motivación, con este

sentimiento iniciamos la práctica para re-conectarnos con la fuente de todas las cualidades positivas que yace dentro nuestro : sabiduría, compasión, generosidad, alegría, claridad, paciencia, apertura, ecuanimidad, serenidad, etc... que son las que nos van a permitir expresar al mundo nuestra luminosidad inherente y beneficiar con esa luminosidad a todos los seres del universo.

Cualquier meditación realizada con la intención de beneficiar a otros seres ciertamente debería beneficiar a las personas mas cercanas a ti, especialmente con las que vives y ves día a día y gradualmente esa energía se irá expandiendo en forma natural y espontánea. Saber esto nos impide ocultarnos detrás de nuestras prácticas espirituales o quedarnos atrapados en teorías interesantes y elevadas sin tomar conciencia de que nuestro crecimiento sin duda debe beneficiar a los que estan a nuestro alrededor, de otra manera no tiene ningún sentido.

Empezaremos cada practica siempre abriendo nuestros corazones y nuestra mente deseando que nuestra practica pueda ser fructifera y beneficiosa para nosotros pero especialmente para todos los seres que existen a nuestro alrededor. La motivación de nuestra práctica debe ser siempre generar energía de sabiduría y compasión para poder beneficiar a tantos seres en el mundo como nos sea posible con esa sabiduría despertada.

Terminaremos cada práctica dedicando el beneficio y la energía de esa práctica a todos los seres sensibles sin excepción alguna.

Ahora bien , así como el simple hecho de leer una prescripción no curará la enfermedad- uno debe tomar la medicina; de la misma manera el mero entendimiento intelectual de la enseñanza no es suficiente. Debemos practicar.

2. ENTRENAMIENTO EN LA POSTURA DE MEDITACIÓN

La postura correcta del cuerpo ayuda a que nuestra mente se calme. Ayuda a dirigir las energías corporales del viento y equilibra los elementos y las emociones. Siéntate en esta postura lo mejor que puedas, modificándola sólo en caso necesario.

Cuando te sientas, tus energías internas tienen que hablarte de algún modo y proporcionarte gozo. Quizás no al principio pero gradualmente el tan solo sentarte en la postura te proporcionará una energía gozosa. El tantra utiliza simplemente los recursos naturales del cuerpo y éste sigue el movimiento natural de la energía.

Tu cuerpo tiene que estar erguido y ligeramente tenso desde las caderas hacia el pecho durante la meditación. La mayoría de nosotros nos encorvamos hacia adelante durante la meditación y esto favorece la somnolencia. Puedes reconocer a los yoguis y a las yoguinis por su buena postura.

Hay siete puntos que recordar:

1. Siéntate con las piernas cruzadas en la postura vajra, loto o la postura perfecta de Siddhasana o Siddha Yoni Asana o cualquiera de las que muestra la imagen. **Esto ayuda a reducir el apego.** (Siempre siéntate sobre un cojín

especial para la meditación no muy bajo no demasiado alto - llamado **zafu**)



Sukhasana
(la postura cómoda).
Se cruzan las piernas una
delante de la otra, las rodillas
no descansan necesariamente
en el suelo.



Siddhasana
(la postura de los seres
realizados). Los tobillos
están perfectamente
superpuestos, lo que separa
las piernas ampliamente
en el suelo.



Svastikasana
(la postura del signo
auspicioso).
Los tobillos cruzados y
cada pie se coloca entre
el muslo y la pantorrilla
opuesta.



Ardha padmasana (la postura del semi-lotus,
llamada también *brahmasana*,
o postura de Brahma). El pie izquierdo bajo
el muslo derecho, el pie derecho descansa
sobre el muslo izquierdo,
el talón contra el abdomen.



Padmasana (la postura del lotus).
Las piernas cruzadas, cada tobillo
se coloca sobre la base del muslo opuesto,
talones cerca de las caderas.

2. Mantén la columna vertebral recta. **Esto ayuda a reducir el enfado.**

3. Mantén los codos ligeramente separados del cuerpo, con los hombros relajados, de forma que los brazos parezcan alas a punto de emprender el vuelo. Los hombros y el pecho están abiertos. **Esto ayuda a reducir el ego.**

4. Pon las manos en el siguiente mudra: coloca la mano derecha sobre la mano izquierda, con ambas palmas hacia arriba.



DHYANA MUDRA

Eleva los pulgares por encima de las palmas y haz que se junten con suavidad. Mantén las manos cerca del cuerpo, a una distancia de cuatro dedos de ancho por debajo del ombligo. **Esta se denomina «postura de calma» o Dhyana mudra y ayuda a reducir la Ingorancia.** Este es el mudra que utilizaremos siempre en los momentos de descanso y contemplación. Al realizar las practicas de las 9 respiraciones y el Tsa-lung utilizaremos otro mudra como el que muestran las imágenes mas adelante

5. Mete la barbilla un poco hacia adentro de forma que el cuello quede recto. **Esto ayuda a reducir la envidia o los celos.**
6. Los ojos pueden permanecer cerrados o medio abiertos mirando fijamente hacia abajo a lo largo de la línea de la nariz. En un principio es mejor dejarlos cerrados para evitar distracciones. **Esto también ayuda a reducir la envidia y los celos.**
7. Los labios deberían estar en una posición cómoda, normal. La lengua se eleva, tocando tanto la parte posterior de los dientes superiores como el paladar. **Esto ayuda a reducir la necesidad de tragar saliva a menudo.**

A lo largo del curso toma una determinación por mejorar tu postura de meditación , esto sin duda te ayudará a mantenerte enfocado en la práctica.

3. ENTRENAMIENTO DE LOS CANALES : **El Ejercicio de las Nueve Respiraciones de** **purificación**

Las nueve respiraciones de purificación es una técnica de meditación que ha sido practicada durante miles de años y hace uso del cuerpo como medio para conectar con nuestra mente natural. A menudo se hace para prepararse antes de hacer una práctica de Tantrayana como el TSA-LUNG.

Como su propio nombre indica, es una práctica que pretende purificar tres importantes canales sutiles de nuestro sistema bioenergético o cuerpo sagrado .

Las Nueve respiraciones purifican o limpian los tres venenos básicos:

Odio/ ira, apego/deseo , e ignorancia/confusión. La tradición cree que los tres venenos no solo son la causa de todo sufrimiento , sino también de todas las enfermedades.

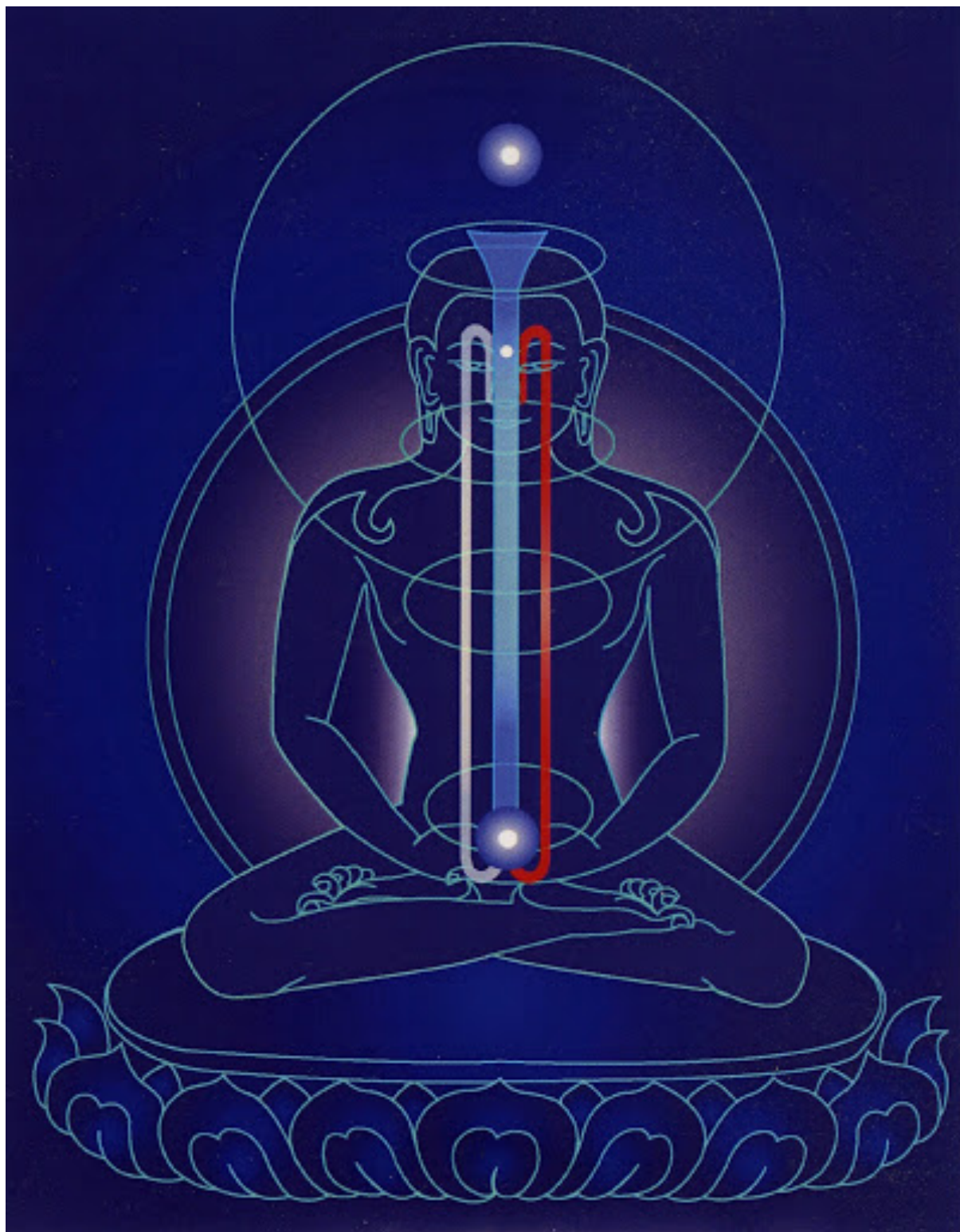
Los tres venenos obscurecen las energía sutiles de la sabiduría y las cualidades positivas que tenemos a nuestra disposición. Estos tres canales son los lugares más profundos del cuerpo, donde pueden hallarse las formas mas sutiles de sufrimiento y confusión.

Si eres capaz de purificar tu confusión a este nivel, esto definitivamente afectará tu vida tal como la percibes y la experimentas en este momento.

Básicamente uno debe asumir una postura cómoda de meditación e imaginar una anatomía sagrada muy simple compuesta por tres canales de luz dentro del cuerpo tal como los que muestra la imagen mas adelante. Luego uno reflexiona sobre las dificultades de su propia vida y teniendo esto presente llevamos la atención a la inspiración mientras imaginamos que el aliento se mueve por canales específicos del cuerpo, queda retenido ligeramente y luego es liberado con la exhalación. A medida que sueltas el aliento por un canal específico, **las oscuridades sutiles son liberadas**, facilitando el reconocimiento de la apertura. Después de nueve respiraciones sucesivas , uno debe descansar en la apertura que es en la fuente infinita de todas las cualidades positivas.

EL ENTRENAMIENTO : Guia de la práctica

Localización de los canales:



Los canales son una ruta pura hacia la iluminación, si los tres canales están abiertos, tendrás una sensación de bienestar espiritual saludable y de conexión con tu esencia inherente de luz y claridad. El proceso de curación guarda relación con la capacidad de dirigir tu atención hacia el despertar de estos canales. Al despertar del cuerpo sagrado.

POSICIÓN:

Nos sentamos en la postura de meditación descrita previamente o en una silla si es más cómodo y necesario. Ponemos los pulgares en la base de los dedos anulares y cerramos las manos en un puño. Colocamos los puños en la parte superior de los muslos, donde las piernas se juntan con la cadera, con el



dorso de la mano hacia abajo y los puños señalando hacia adentro, creando en las muñecas un ángulo de 90 grados. Intentamos estirar los brazos tanto como nos sea posible. Esto estirará la espalda alargando y enderezando la espina dorsal y también genera espacio para abrir los canales . Es más fácil

hacerlo si levantamos la pelvis del suelo sentándonos sobre un cojín.

MOVIMIENTO:

- **Hay tres grupos de tres respiraciones.** Las primeras tres se inhalan a través de la fosa nasal izquierda y se exhalan a través de la fosa nasal derecha.
- **El segundo grupo** de respiraciones se inhala a través de la fosa nasal derecha y se exhala a través de la fosa nasal izquierda.
- **El último grupo** de respiraciones se inhala y exhala a través de ambas fosas nasales.
- **Dentro de cada grupo de tres respiraciones, la primera es larga y lenta, la segunda es más fuerte y la última respiración es rápida y fuerte.**

Limpiar el canal derecho blanco:

1. Exhalamos a medida que levantamos el brazo derecho sacándolo por el lado, extendiendo el dedo índice. Flexionamos el codo, haciendo un gran arco con el antebrazo mientras llevamos el dedo índice a cerrar la fosa nasal derecha. Inspiramos larga y profundamente a través de la fosa nasal izquierda llevando la respiración hasta debajo del ombligo.



2. Retenemos la respiración mientras describimos el mismo arco amplio con el brazo para llevarlo de nuevo a la posición inicial, con el puño cerrado sobre la parte superior del muslo.

3. Ahora alargamos el brazo izquierdo por el lateral extendiendo el dedo índice. Flexionamos el codo para llevar el dedo índice hasta cerrar la fosa nasal izquierda. Exhalamos lenta y profundamente a través de la fosa nasal derecha y retenemos la respiración en vacío mientras llevamos de nuevo el brazo, describiendo un arco amplio, a la posición inicial.

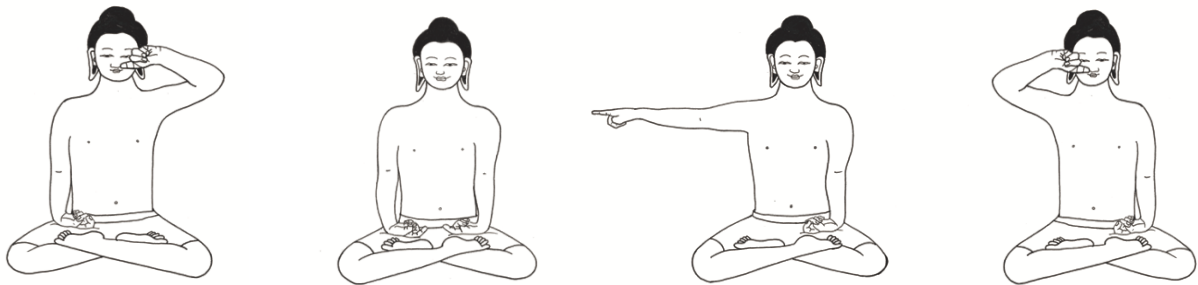


4. **Repetimos los pasos anteriores dos veces más**, inhalando por la fosa nasal izquierda y exhalando por la fosa nasal derecha. De nuevo, la primera respiración debería de ser tan larga y profunda como sea posible. La segunda respiración es un poco más rápida y más energética, y la tercera respiración es una ráfaga corta y poderosa.

Éstas son las tres primeras respiraciones para limpiar el canal derecho blanco y liberar la energía que sustenta la ira, el odio, la aversión o el rechazo .

Limpiar el canal derecho blanco:

5. **Ahora ya estamos en la posición para hacer las siguientes tres respiraciones**, que se inhalan a través de la fosa nasal derecha y se exhalan a través de la izquierda. Manteniendo bloqueada la fosa nasal izquierda con el dedo índice, inhalamos por la fosa nasal derecha. Cambiamos de brazo y exhalamos por la fosa nasal izquierda.



De nuevo la primera respiración es larga y profunda, la segunda es más rápida y la tercera es rápida y fuerte.



- Debemos recordar retener la respiración a la vez que conscientemente llevamos el brazo describiendo un arco a la posición inicial sobre el muslo.

Éstas son las tres respiraciones siguientes.

Limpiar el canal central azul :

6.Las tres últimas respiraciones son a través de ambas fosas nasales. Mantenemos las manos en puños, con el pulgar en la base del dedo anular, sobre la parte superior de los muslos. De nuevo intentamos estirar los brazos para alargar la espina dorsal. Inhalamos por ambas fosas nasales, llevando el aire al punto de encuentro de los tres canales, mantenemos la respiración durante unos segundos, exhalamos a través de ambas fosas nasales mentalmente dirigiendo el aire exhalado hacia arriba por el canal central y hacia afuera por la corona de la cabeza, y esperamos unos segundos antes de empezar la siguiente inhalación. Aumentamos la velocidad y la fuerza en cada respiración.



**Algunos aspectos a tener en cuenta en la
práctica de las 9 respiraciones para ir
profundizando en esta práctica :**



Al limpiar la ira del canal derecho blanco :

A la derecha del canal central está el canal blanco, su diámetro sería como el dedo índice y circula desde la zona baja del abdomen hasta la fosa nasal derecha.

Cuando este canal esta bloqueado se manifiesta en nuestra vida lo que en el budismo se conoce como el veneno básico del odio o la aversión.

Solemos experimentar este veneno, **como ira, irritación o la tendencia a rechazar nuestras experiencias de la manera que sea.**

Al limpiarlo la expresión espontánea de amor, compasión y otras cualidades positivas como la alegría y la ecuanimidad que estaban previamente oscurecidas por la Ira empiezan a manifestarse en tu vida.

EL canal blanco derecho es el canal en el que habita la ira y nubla tu potencial mas profundo.

- **Canal blanco abierto/ limpio:** se manifiesta el amor, compasión, alegría, ecuanimidad.
- **Canal blanco cerrado:** se manifiesta la ira, el enojo, rechazo, aversión

Al limpiar el apego del canal izquierdo rojo :

A la izquierda del canal central esta el canal rojo que recibe el nombre de **canal de la sabiduría** su diámetro sería como el dedo índice y circula desde la zona baja del abdomen hasta la fosa nasal izquierda. Las energías sutiles que interpenetran este canal permiten reconocer el espacio y la apertura, la verdadera naturaleza del Ser , es por ello que se llama canal de la sabiduría, que esta bloqueada u oscurecida por el **veneno básico del deseo tambien conocido como el apego.**

Los apegos pueden presentarse como adicciones; se puede ser adicto a los drogas, al alcohol , a la comida, al trabajo, a las personas o a los videojuegos por ejemplo. Tambien podemos ser adictos o estar muy apegados a ideas a puntos de vista, a tener razón e incluso a sentirnos inadecuados. Es posible que atraves de estas adicciones o apegos busquemos placer o excitación, alivio a nuestras ansiedades. Es posible que estemos intentando llenar el doloroso vacio que experimentamos porque nunca hemos aprendido a reconcoer la sensación positiva de vacio, **que es el vasto espacio de nuestro Ser.** También experimentamos apego cuando intentamos aferrarnos a una experiencia muy hermosa o a un momento sagrado, pero tanto si te pegan en la cabeza con una piedra común como con un cetro de oro el resultado es el mismo: sientes dolor. **De modo que realmente lo que queremos es superar el dolor del apego.**

No es posible soltar todos los apegos al menos que hayamos alcanzado la plena iluminación pero podemos soltar muchos de ellos para vivir una vida más satisfactoria y benéfica.

- **Canal rojo Abierto: sustenta la sabiduría**
- **Canal rojo Cerrado: sustenta el apego, deseo, adicciones.**

Al limpiar la ignorancia del canal central Azul :

El canal central que circularía por el centro del cuerpo, comienza en la zona baja del abdomen y circula en línea recta ascendente hasta abrirse en la coronilla. Este canal se visualiza de color azul y su grosor es como un dedo pulgar.

Cuando este canal está cerrado u obstruido sustenta la Ignorancia, o la falta de autorrealización(el no saber o reconocer quienes somos realmente)

¿Que significa esto?

Según las tradiciones de sabiduría , nuestra verdadera naturaleza es como cielo ilimitado penetrado por una infinita luz. La luz representa nuestra conciencia, que reconoce el espacio abierto del Ser. **Cuando conectamos con el espacio**

del Ser, estamos plenamente conectados con nosotros mismos. El espacio del Ser y la luz de la conciencia no están separadas sino unidos. Una manera experiencial de expresar esta unión del espacio y la luz es llamarle conciencia abierta. Nuestra fuente interna. Nuestro refugio del cual surge la verdadera confianza y todas las cualidades positivas surgen espontáneamente de ese espacio y no son destruidas ni se ven afectadas por el cambio de las condiciones externas.

Desconectamos de esta apertura cuando nos dejamos distraer por los pensamientos y las percepciones es decir, por los movimientos de la mente. A medida que perdemos la conexión con este aspecto interno infinito, tratamos de sustituir esta experiencia por alguna otra cosa, por algo externo y por eso siempre estamos moviéndonos y sintiéndonos inseguros. Buscamos fuera algo que nos dé estabilidad. No hay nada malo en la estabilidad pero el problema surge cuando pensamos que podemos hallarla en causas o en condiciones externas. Cuando encontramos algo que nos apoya esperamos que esa estabilidad dure eternamente y tenemos miedo de que no sea así, pero la verdad es que cualquier estabilidad convencional que halles la perderás inevitablemente, esta es la verdad de la impermanencia. **Se puede decir que siempre estamos buscando refugio en el lugar equivocado.** Este intento de buscar seguridad es producto de la ignorancia de no reconocer nuestra naturaleza.

¿ Como se manifiesta esta falta de conexión en nuestra vida?

Se manifiesta como dudas y falta de confianza. Dudas sobre tu trabajo, el futuro, sobre tus relaciones personales o tu manera de experimentar quien eres. La falta de autoconfianza tambien puede experimentarse como miedo e inseguridad, **que son el resultado de estar desconectado de tu identidad mas profunda.** La duda puede manifestarse como indescion para avanzar, o decir si, y tambien como la indescion para acabar con algo y pasar a otra cosa.

¿Dónde esta presente la duda en tu vida?, ¿ Como altera el flujo de tu vida? ¿Cómo interfieren la duda y falta de confianza con la alegría en tu vida, con tu creatividad?. Es importante reflexionar y llevar esto a la practica.

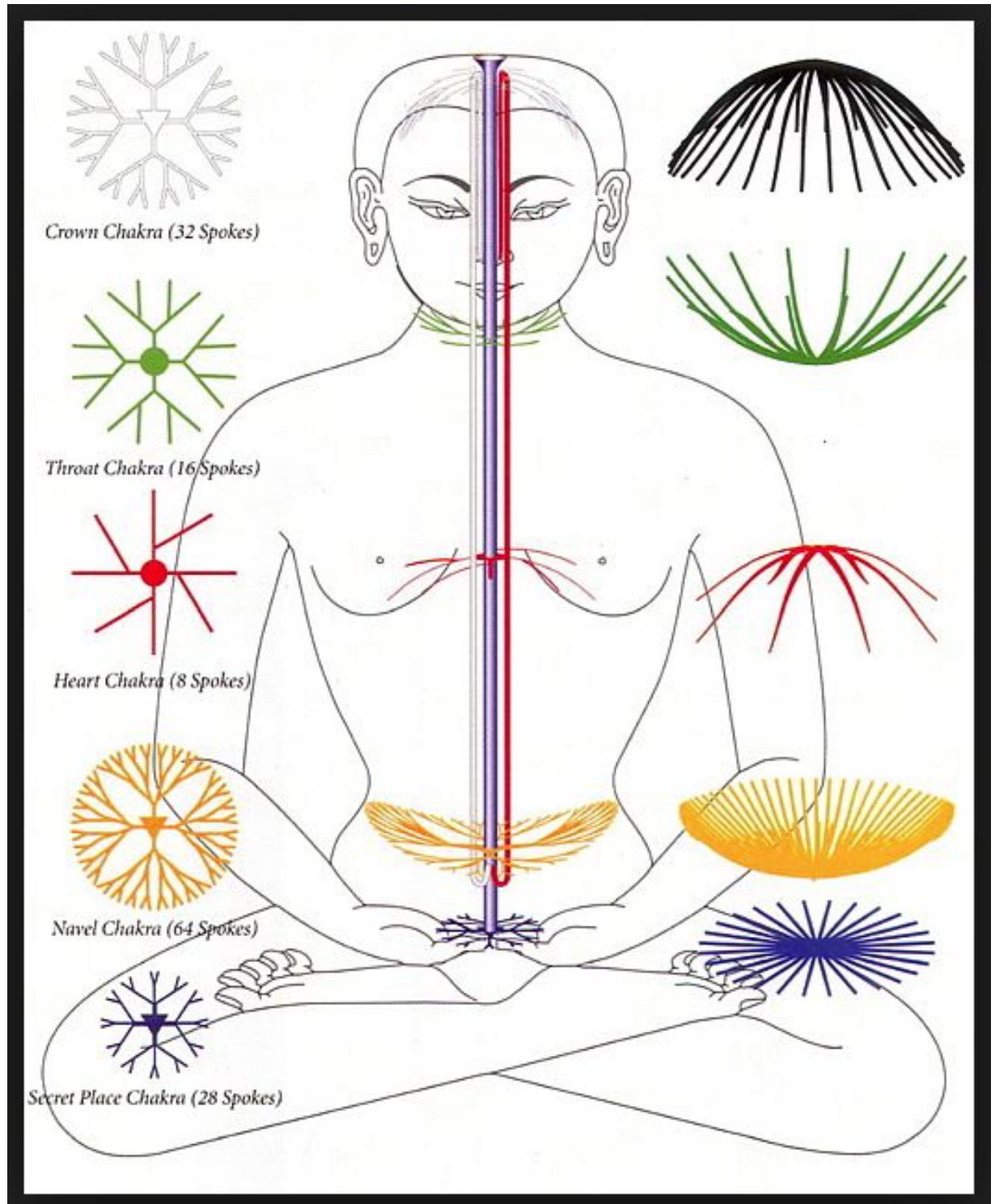
- **Canal central Cerrado:** Ignorancia, inseguridad, duda, falta de confianza, incomodidad.
- **Canal central abierto:** plenitud, satisfacción, dicha, conexión con el verdadero Ser. Todas la cualidades positivas se manifiestan desde esta apertura.

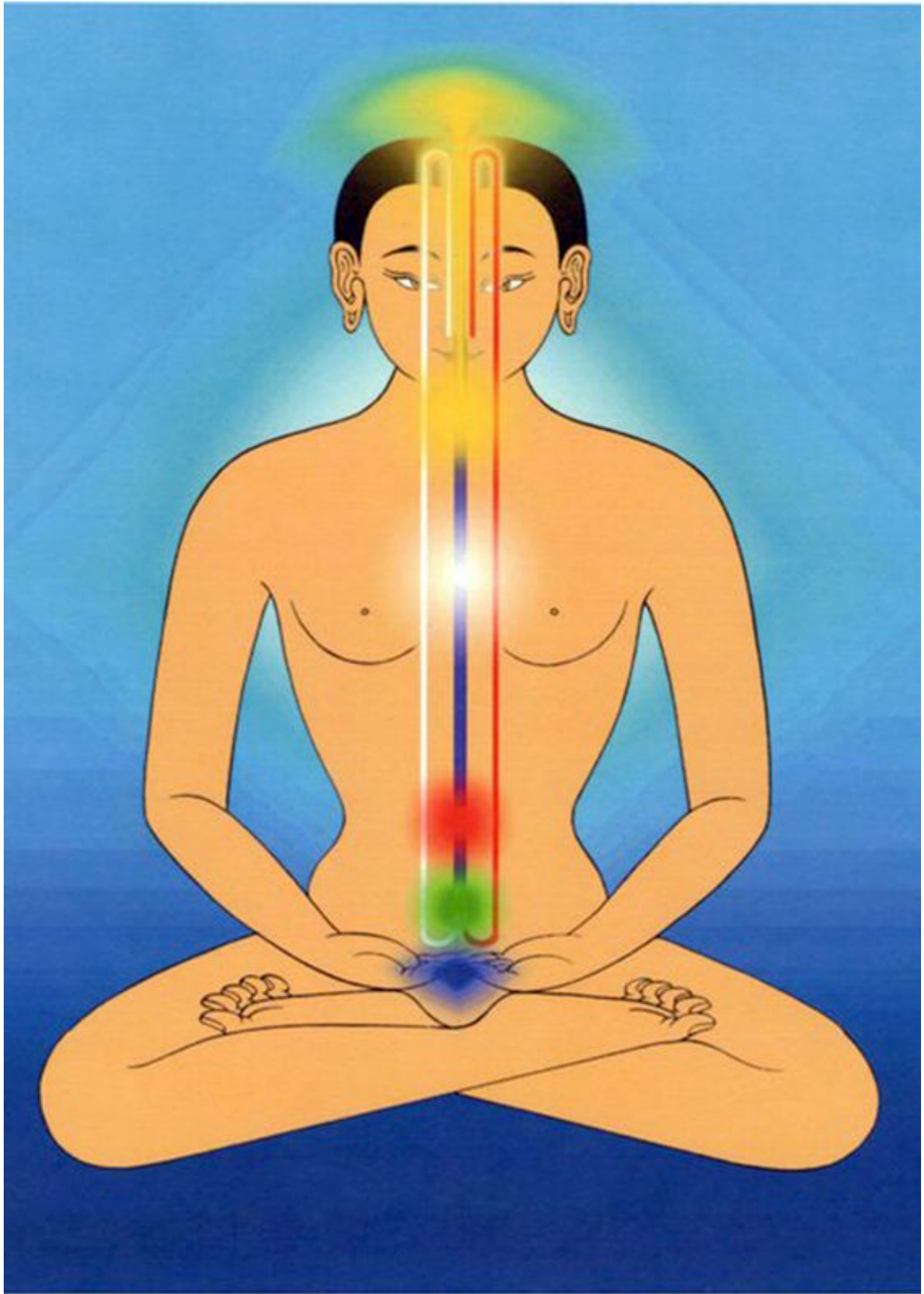
- **Nota:** Aunque tener en cuenta todo esto es útil para la mente conceptual, aunque no lo recuerdes siempre de igual manera vas a estar limpiando y abriendo los canales siempre y cuando lo hagas con presencia.

4. ENTRENAMIENTO DE LOS VIENTOS:

- Luego de las 9 respiraciones , en la misma postura se realizan entre 3, 7 o más rondas de entre 15 - 30 respiraciones del fuego (kappalbhati o Bastrikha) con retención interna de aire para activar los vientos.
- En esta práctica la retención interna se realiza sin llaves o bandhas , el cuerpo relajado , y se concentra la mente en el espacio que está cuatro dedos debajo del ombligo.
- **Depende del tiempo y la capacidad de cada uno pueden ser de tres a mas rondas (3,5,7,9,...)**

LOS CINCO CHAKRAS Y LOS CINCO EJERCICIOS DE TSA-LUNG EXTERNO, INTERNO & SECRETO





En este curso vamos a trabajar con tres niveles de experiencia. En el Tantra toda practica espiritual tiene tres niveles. El nivel externo, interno y el secreto.

- **El NIVEL EXTERNO** : la mente tendrá un gran soporte del cuerpo físico: el movimiento del cuerpo físico en determinados patrones , la respiración y los canales.
- **El NIVEL INTERNO** tendrá mayor soporte de la respiración , la energía y la mente y no tanto del movimiento del cuerpo.
- **Tanto en el nivel externo e interno la respiración seguira Las siguientes 4 etapas:**
 1. **Inhalación** = Le damos la bienvenida a todas las cualidades positivas, sanadoras y nutritivas. En esta etapa siente que abres el cuerpo completamente recibiendo con alegría lo que entra y retén el aire .
 2. **Re-inhalación** = Sin soltar el aire que inhalaste,vuelves a inhalar llenando el resto de la capacidad de tus pulmones.Esto completa la inhalación. Cuando re-

inhalas trata de sentir que tu cuerpo se llena de un néctar espiritual, de bendiciones, de medicina que permea todo el cuerpo.

3. **Retención** = Retén el aire ahora el tiempo que dure el ejercicio de Tsa -Lung correspondiente. Retener el aire, genera calor interno, despierta la energía y el fuego interno. Es como sostener el néctar, la medicina en el canal central. La mente se enfoca plenamente en el chakra en el que estas trabajando .Siente la calidez de esa medicina en el chakra correspondiente. Y Siente como gradualmente se enciende, se calienta Y sintiéndolo caliente, reteniendo el aire dentro se realiza el movimiento correspondiente de Tsa-Lung para el chakra en el que estamos trabajando.
4. **Exhalación:** Al exhalar siente que todas las cualidades restrictivas y limitantes, todas las impurezas y malestares que estas experimentando en ese momento se liberan.Dejan tu cuerpo , tu mente y tu energía. Exhala todo lo que te molesta o ya no es útil. Luego relájate y descansa en el espacio abierto con toda tu atención abierta y receptiva.

- **EL NIVEL SECRETO** tendrá el soporte esencialmente de la mente; y la mente será sostenida en cada uno de los chakras con la ayuda del elemento (tierra, agua, fuego, aire Y espacio) y el Lung (el prana/ energía) .
- **En este nivel tan sutil, la mente será sostenida esencialmente por la forma y el color.** El elemento tomará una cualidad específica y traerá el color a la forma que genera el movimiento del lung o prana. **El elemento genera el color y el lung la forma.** Esto lo comprenderán bien en la práctica.

Dentro del canal central hay centros de energía. La palabra sánscrita que se utiliza para denominar a estos centros de energía es *chakra*, y en tibetano *khorlo*, ambos términos significan literalmente rueda.

Los cinco ejercicios de tsa- Lung, trabajan con cinco chakras dentro del canal central: coronario, garganta, corazón, ombligo y el chakra secreto(situado cuatro dedos por debajo del ombligo).

A su vez, como dijimos anteriormente cada lung esta sustentado por un elemento (Tierra, agua, fuego, aire y espacio)

Cada chakra alberga oportunidades específicas de liberar los patrones que restringen nuestras vidas y cada uno de ellos ofrece oportunidades específicas de cultivar cualidades positivas.

La liberación se produce mediante el enfoque , la respiración y el movimiento, y cultivamos los chakras habitando en la conciencia abierta, dejando ir y familiarizandonos con el espacio que se abre. Los cinco ejercicios de Tsa – Lung, abren los chakras para permitirnos acceder a una sabiduria mas profunda que siempre esta disponible.

En tibetano Tsa significa canal, y lung significa viento, y esto es lo que hemos estado trabajando en las 9 respiraciones de purificación.

En estos ejercicios de los cinco chakras, empiezas por inspirar, llevando la atención y el aliento a un chakra particular del cuerpo. Retienes brevemente. Después vuelves a inspirar, retienes el aliento ya por el resto del ejercicio y te concentras en el chakra mientras realizas un movimiento específico destinado a abrir sus bloqueos y oscuridades. Después de soltar el aliento descansas en la conciencia abierta, y eso te permite tomar conciencia de las cualidades más sutiles. Aunque las instrucciones de estos ejercicios son bastante claras y no son difíciles de

aprender, su practica exige cierta habilidad que con práctica podrás realizar sin problema.

El Proceso de Seleccionar:

Este proceso es importante sin embargo, aunque no realices este proceso la liberación sucederá de todas formas siempre y cuando te mantengas concentrado y plenamente presente en la práctica.

Esta es simplemente una manera de llevar la práctica a un plano mas concreto y puede resultarle sumamente util a muchas personas y a otras no . Aunque dejes de lado este paso, si te mantienes presente la práctica de todas maneras está trabajando.

En este proceso de seleccionar, cada vez que realices un ejercicio de Tsa- Lung puedes tomarte un tiempo para seleccionar aquello que desees “borrar”, luego realizas el ejercicio de Tsa Lung y luego sueltas el aliento.

Al concluir , descansa en la conciencia abierta. Cuando sueltas el aliento con la exhalación, el lung asciende a través de la coronilla y limpia el bloqueo.

Puedes sentir realmente el movimiento del Lung ascendente y el resultado es que se disuelven las nubes de tus oscuridades

en el cielo de la conciencia. La apertura es el resultado que puedes sentir.

La clave está en reconocer la apertura y descansar en ella tanto tiempo como te sea posible, familiarizandote cada vez mas con este estado de apertura y conexión.

Puedes repetir cada movimiento, tres, cinco o siete veces. Recordando luego descansar en la conciencia abierta durante periodos cada vez mas largos conforme tu habilidad aumenta. **Es particularmente importante descansar en la conciencia abierta al final de la serie de tres o mas ejercicios antes de pasar al chakra siguiente.** Esto te va a permitir familiarizarte con el estado natural de apertura y receptividad.

Al principio vas a activar la mente conceptual para reflexionar, pero solo mínimamente y solo si te es útil.

Talvez estés viviendo una relación que supone un reto para ti, o una situación de trabajo que tratas de evitar. Al traer una circunstancia o relación a la mente, retira la atención de la situación o de la persona y nota que sientes en tu cuerpo, nota cualquier restricción en la respiración o cualquier tensión que puedas estar experimentando. Mientras llevas toda la atención a la experiencia hazlo sin juzgarla. No hace falta pensar ni analizar más. Simplemente estate con lo que es:

En tu cuerpo, en tus emociones y finalmente en tus pensamientos. Se trata de conectar directamente sin mas elaboración.

5. LOS CINCO EJERCICIOS DE TSA-LUNG EXTERNO, INTERNO Y SECRETO

I. NIVEL EXTERNO : El Viento móvil -ascendente

El viento- móvil ascendente y el chakra coronario

El primer movimiento es el ejercicio Tsa- Lung ascendente , que limpia los chakras **garganta y coronario**. **Esta práctica esta relacionada al elemento tierra. Puedes trabajar con este lung ascendente enfocándote en ambos chakras simultaneamente garganta y coronario o por separado. Eso dependera si sientes que necesitas trabajar mas con uno o con otro.**

El lung ascendente sustenta la experiencia de la claridad. Cuando en este chakra despiertan las energías sutiles, podemos sentirnos conectados con la totalidad de la vida. A nivel concreto es posible que nos sintamos abiertos, o que nos aproximemos a una situación con una mente abierta.

Selección:

Reflexiona un momento sobre lo que puede estar bloqueado la apertura en tu vida. Puede ser cualquier cosa lo que te este bloqueando por ejemplo: puede ser la ira, puede ser el miedo, la incertidumbre, algún problema o situación en particular que estés atravesando, confusión, agitación; cualquier cosa que tu sientas que te esta bloqueado la apertura. Por ejemplo, puedes experimentar que es la ira es una de las nubes que parecen bloquear la apertura. En ese caso trae a la mente una situación en la que experimentes ira, toma conciencia de ella y seleccionala adecuadamente. Y Luego realiza el ejercicio de Tsa Lung ascendente. De esta manera conectas con el viento que esta bloqueando la apertura, lo seleccionas y luego lo borras.

PRACTICA EXTERNA :

Adopta una postura comoda y erguida, tu postura habitual de meditación, coloca las manos en el mudra correspondiente. Luego de exhalar el aliento que queda en tus pulmones y enfocandote en el chakra de la garganta, inspira aire fresco y puro y retenlo, imaginando que tu garganta lo contiene como un jarron contiene un nectar. Sin exhalar vuelve a inspirar, manteniendote enfocado claramente en la garganta. Imagina que el enfoque y la re-inhalacion producen cierta cantidad de calor sutil, que empieza a extenderse, y que tu ahora guias para que ascienda por el canal central hasta la coronilla girando la cabeza cinco veces hacia la izquierda(en

el sentido contrario a las agujas del reloj) ; después invierte el sentido y gira la cabeza cinco veces hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj); Luego mueve la cabeza cinco veces hacia adelante y hacia atrás. Durante los movimientos siente el Lung o la respiración sutil, ascendiendo por el canal central hasta la coronilla, limpiando y nutriendo tus órganos de los sentidos y tu cerebro. Ahora expulsa el aliento a través de las fosas nasales, lentamente al principio y con más fuerza al final, metiendo ligeramente el diafragma. Mientras expulsas este aliento más grueso y superficial a través de la nariz, imagina que la respiración interna y más sutil asciende por el canal central y se libera hacia el espacio a través de la apertura de la coronilla, llevándose todos los obstáculos con ella. Estos obstáculos se liberan al espacio situado sobre tu cabeza , disolviéndose instantáneamente ahí. Mantente enfocado en la apertura de la coronilla mientras la experiencia sea algo vivo.

Puedes repetir el movimiento tres, cinco o siete veces, acordandote de descansar en la conciencia abierta por periodos cada vez más largos conforme tu habilidad aumenta, es particularmente importante descansar en la conciencia abierta después de la serie de tres o más ejercicios antes de pasar al chakra siguiente.

El viento- móvil ascendente y el chakra de la garganta

El ejercicio de Tsa Lung ascendente también limpia el chakra de la garganta, de manera que puedes realizar otra serie de entre tres a siete ejercicios enfocando la atención en este centro. **Siempre que estés trabajando con el viento ascendente estas trabajando con los chakras garganta y corona y con el elemento Tierra.**

Antes de empezar el ejercicio, lleva la atención al chakra de la garganta.

Selección:

Reflexiona un instante sobre tu **tendencia a mentir, o a hablar bruscamente, o atacar verbalmente a los demás con el sarcasmo, o tal vez te salgan muy bien las quejas espontáneas. Quizás nunca expreses tus quejas en voz alta pero gesticulas o frunces los labios o emites un juicio.**

¿Puedes ver estas tendencias en ti mismo? Todos lo hacemos, Pero la cuestión es hasta que punto somos conscientes de estas tendencias.

A veces el discurso negativo puede tomar la forma de un comentario sobre ti mismo, sobre lo que comentas a los demás,

sobre lo que piensas pero no manifiestas y sobre el tono de tu dialogo interno. **Hay un viento que sustenta el discurso negativo** y recibe el nombre de viento ascendente desequilibrado, Porque es tan fuerte que ni siquiera tienes que tener una estrategia sobre como quejarte. **La queja** simplemente sale. Otro de los retos en esta area del lung ascendente es ser capaz de escuchar a otros, aveces esto no es fácil , a veces uno se escucha mas a si mismo que a la otra persona, la falta de capacidad para escuchar y para ver a alguien con claridad y sin distorsión es un tipo de viento que puede incluir aflicciones emocionales, y también pensamientos oscuros. Asi es como seleccionas lo que deseas soltar y limpiar.

PRÁCTICA EXTERNA:

En este ejercicio para limpiar el chakra de la garganta, concéntrate en la garganta con un poco mas de intensidad. Realiza al ejercicios de Tsa lung ascendente, pero en esta ocasión enfocandote con as intensidad en el area de la garganta y on la sensación del lung extendiendose , nutriendo y impiando tu garganta mientras realizas el ejercicio como antes. Al soltar el aliento por la coronilla, borras lo que has seleccionado.

Imagina que las negatividades se disuelven en el espacio que esta por encima de tu cabeza. Desde la quietud , el silencio y el espacio conecta con este viento, y despues borralos con el ejercicio de Lung ascendente. Descansa como siempre en el

espacio abierto unos momentos mientras la experiencia se mantenga viva. Este descanso es la mejor medicina para cultivar las cualidades positivas.

Experimentar la vivacidad de las cualidades positivas guarda relación con la garganta, pero es posible que no puedas acceder a estas cualidades por tus emociones de aflicción y tus dudas. Frecuentemente cuando chismorreas o te quejas, te alejas de la sensación de estar completo. Quizás hayas visto que falta algo en tu vida pero no sabes que eso afecta un chakra particular. Y a nivel energético, no sabes que tipo de Lung está causándolo, en este caso falta claridad. Estas prácticas te ofrecen mapas y herramientas para incrementar la claridad.

El chakra de la garganta es especialmente adecuado para ser consciente de la vivacidad de cada momento, **la plenitud de estar presente.**

Después de limpiar las oscuridades del espacio de los chakras coronario y garganta, toma conciencia de que ese espacio es como un sol iluminando el cielo, iluminando la fuente de todas las cualidades positivas. Puedes experimentarlo como completación o la sensación de estar completo, pleno.

Estás completo, tal como eres en este momento.

Incluso un simple vislumbre de la apertura comienza un poderoso proceso que acabara disipando la oscuridad de la ignorancia.

El papel de la práctica de Tsa lung que se preñeta aquí consiste en despejar los síntomas específicos que experimentas en tu vida. El sintoma es como una nube que oscurecer el cielo claro de tu Ser.

Puedes despejar esa nube utilizando el Lung ascendente, poniendo la atención específicamente en lo que estas tratando de limpiar, en como limpiarlo, y en donde tratas de limpiar el sintoma. Estas tratando de limpiar aquello que constituye una dificultad o un bloqueo en tu vida. El modo de limpiarlo es con el Lung ascendente .

Estás tratando de limpiar los chakras coronilla y garganta. Es así de simple.

Por medio del aspecto limpiador del ejercicio de Tsa Lung borramos estos habitos físicos, emocionales y mentales, vislumbrando un estado de Ser mas claro y fresco.

Ahora empieza la verdadera práctica. La practica de familiarizarnos más y más con la apertura. Habiendo reconocido la falta de apertura o de espaciosidad en cuaqueir situacion dada, nos hacemos conscientes de ella, la seleccionamso adecuadamente, y usamos la respiración y en

este caso también el movimiento para borrarla. **La borramos en el lugar adecuado para producir la calidad adecuada.**

Al relacionarnos con el centro de la coronilla tomamos conciencia del espacio. Esto es lo que estamos tratando de hacer.

Si al terminar los ejercicios de Tsa -Lung, dices: “ ¡Si! , siento la claridad!” pero al poco rato vuelves a sumergirte en tus problemas, esa es una muy buena señal. No es una buena señal que vuelvas a tu problema, ese no es el punto! Lo que es una buena señal es que sientas la claridad. Se trata de familiarizarte con ella, con la claridad! No es que nos falte la experiencia de la claridad, sino que no estamos familiarizados con ella. Todos tenemos experiencias asombrosas, vislumbres de sabiduría , de alegría, de amor, pero no tenemos ninguna clase de estabilidad en ellas. Nos sentimos muy claros durante muy poco tiempo. Y el estado sin claridad dura tanto tiempo que nos parece estable.

De modo que, una vez más , la meditación es el proceso de familiarizarse con la apertura.

Según los antiguos textos, como resultado de la práctica continuada del ejercicio de Tsa Lung ascendente, tu mente se hace más clara y tu capacidad de concentración aumenta. Tu discurso se hace más suave y más pacífico, más claro y eficaz, y puede ayudar muchísimo a armonizar a la gente y a

dejar ir la trsiteza y la depresión. ¡Los textos mencionan incluso que uno empieza a cantar en voz alta y a reirse!

- **NIVEL INTERNO :**

Inhala aire fresco y puro puedes visualizarlo como una luz verde brillante y translúcida que entra por los dos conductos , sigue el camino de los dos canales laterales y llega al chakra de la garganta. Reten el aire brevemente y luego re- inhala siguiendo con la mente el mismo cirtcuito hasta el chakra de la garganta. Reten el aire sintiendo el calor de la energía en el chakra de la garganta.

Cierra ligeramente las fosas nasales con los dedos índice y pulgar de la misma mano. Retén el aliento, aplicando una ligera presión como cuando quieres destapar los oídos cuando estás en un avión similar a la sensación al estar buceando, siempre suavemente, mientras imaginas que el lung(energía) se expande por dentro de la garganta y se eleva hasta la cabeza es forma espiralada , limpiando el chakra de la garganta y despertando los sentidos. Utiliza tu imaginación para concentrar la presión en el canal central y abrir el chakra de la corona. Deja de presionar las fosas nasales y exhala a través de ellas,dando un último tirón al diafragma al final de la exhalación . Imagina que el lung sutil sale disparado por la coronilla y que todas tus oscuridades se disuelven en el espacio. Luego siente la apertura en los chakras garganta y corona y descansa en al conciencia abierta. **Este ejercicio**

abre el canal central e incrementa la claridad. Realízalo tres veces y luego descansa en la apertura y en el espacio.

Puedes realizar esta práctica en cualquier momento del día, particularmente cuando te sientes triste, decaído, deprimido, distraído o aburrido. Cuando sientes que no tienes la fortaleza para realizar lo que tengas que hacer. Cuando te falta claridad o te sientes confundido.

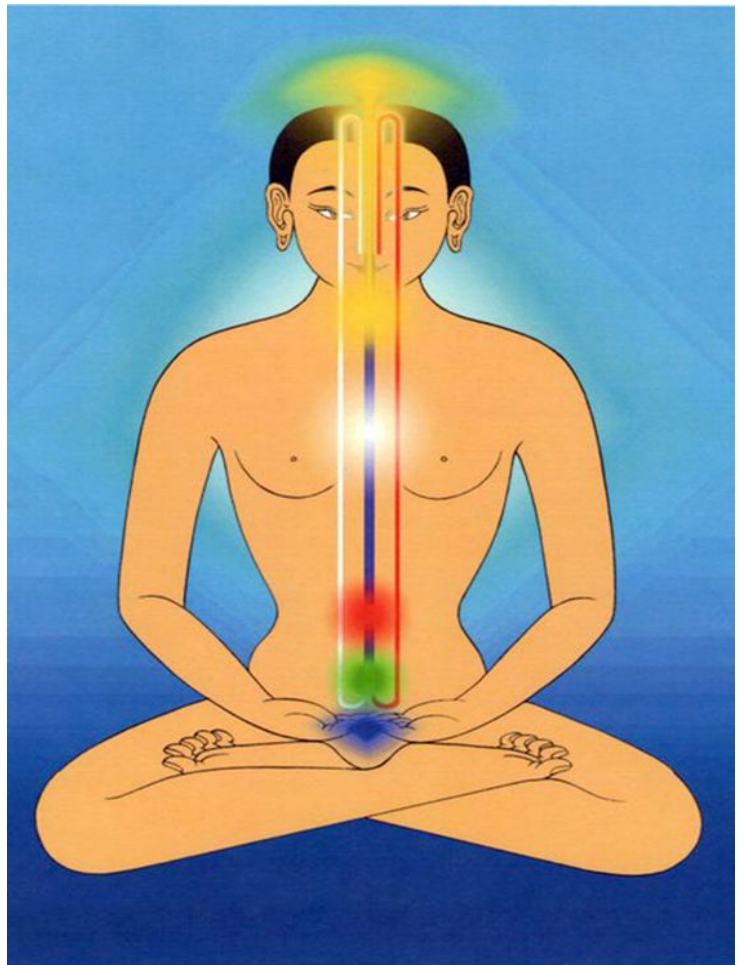
- **NIVEL SECRETO:**

El nivel secreto de estas prácticas, se realizan plenamente desde el plano mental, por eso se les denomina secretas. Al ser realizadas plenamente con la mente para activar los chakras pueden realizarse en cualquier momento y en cualquier lugar sin que nadie sepa que estamos haciendo internamente (secreto).

Una forma y un color específico están asociados a cada chakra. La forma no está relacionada directamente con la forma del chakra, sino con el patrón que genera la energía moviéndose por los canales de energía en ese centro. El color está relacionado a las cualidades del elemento sutil (tierra, agua, fuego, aire, espacio) que se activa en cada chakra.

Tsa -Lung del viento ascendente – Nivel Interno:

Lleva tu atención al chakra de la garganta e imagina el movimiento ascendente del lung sutil en la forma de una luz amarilla que se eleva por el canal central desde la garganta hasta la coronilla. En la coronilla el lung se extiende , se abre como si se tratase de las varillas de una sombrilla abierta, curvándose suavemente hacia abajo y nutriendo la coronilla.



Deja descansar tu atención

sobre este flujo sutil de luz amarilla moviéndose en forma ascendente similar a lo que puedes ver en la imagen.

Descansa en esa experiencia de la energía de color amarillo/dorado en forma de partículas brillantes y luminosas moviéndose en forma ascendente mientras la experiencia sea algo vivo. Permite que esa experiencia, esa sensación, esa luz, esa imagen se intensifiquen cada vez más, y siente esa energía de claridad, de luminosidad, de paz , expandiéndose en todas las direcciones y permeando cada célula del cuerpo, el

ambiente, el espacio alrededor y también llegando a todos los seres vivos del universo.

El movimiento de la energía y la forma que toma, esta sustentado por el Lung ascendente , y el color dorado/amarillo es el color del elemento tierra que sustentan el chakra de la garganta y el chakra de la corona.

Cada vez que realices ésta practica conéctate con la apertura del chakra de la garganta y el chakra coronario e intensifica tu conexión con las dimensiones espirituales más elevadas, con la energía que sustenta la claridad, la apertura, la sabiduría, la serenidad y la paz y descansa en esa experiencia tanto tiempo como te sea posible, mientras la experiencia se mantenga viva. Sosténla.

ELEMENTO TIERRA

“ Desde el corazón, alabo el viento móvil- ascendente del elemento tierra que limpia todos los sentidos y abre el chakra coronario, produce la respiración dichosa y desarrolla las habilidades del discurso, haciendo que logremos el cuerpo de verdad primordial y último”

En el Tantra y en el dzogchen , el espacio esta considerado como el sustento de todo , en éste mundo fenomenológico o sensorial y desde el punto de vista **shamánico la tierra es el centro y el sustento de todo lo que existe.**

Las cualidades elementales de la tierra son:

Solidéz, conexión, seguridad, peso. La tierra tiene gravedad. Puede ser fértil y rica cuando está en armonía con otros elementos, Cuando hay suficiente calor, humedad, y buen aire. Puede ser extremadamente fría e insoportable sin suficiente calor; árida, dura , sin suficiente agua; y estéril , sin vida cuando no tiene suficiente aire.

Cuando el elemetno tierra esta equilibrado en nosotros, nos sentimos, estables, conectados y confiados. No estamos ni muy pesados ni muy livianos. Estamos enraizados, conectados en nuestra experiencia. No nos desequilibranso fácilmente, pero tampoco perdemos contacto con lo que es importante. Cuando conocemos algo, no perdemos ese conocimiento.

Nuestra fé es constante y firme. Nuestras intenciones no son fácilmente desviadas o puestas a un lado por impulso, y **nuestros esfuerzos son consistentes.** Somos responsables y nos podemos valer por nosotros mismos.

La dimensión mas profunda de esta cualidad de la tierra es estar ENRAIZADO O PENAMENTE ESTABLECIDO Y CONECTADO en nuestra verdadera naturaleza esencial.

Si no hay suficiente tierra , estamos letárgicos, perezosos , apagados, demasiado sólidos o densos ; Sin capacidad de poder movernos. Nuestro pensamiento es pesado y faltante de creatividad.

Mucha tierra puede resultar en una sensación de depresión o estar estancado o resignado en nuestras profesiones relaciones y en nuestras prácticas espirituales.

De esta forma resulta difícil producir un cambio; Nos identificamos con los problemas y aparentan ser muy sólidos. Nos gusta dormir. Queremos meditar pero no podemos. Y luego de dormir es muy difícil poder recordar los sueños en su totalidad o no recordarlos en absoluto.

Un exceso de tierra nos puede volver insensibles y poco inspirados. Demasiada tierra puede significar estar callado todo el tiempo, o una vez que empezamos a hablar no poder parar. Demorarnos en nuestros compromisos y ser

inpuntuales, también pueden ser expresiones de exceso del elemento tierra.

Tradicionalmente el aspecto negativo de la tierra es la **IGNORANCIA.**

Si tenemos poca tierra, nos resulta difícil poder ANCLARNOS, PERMANECER, SOSTENER. Estamos demasiado volados, dispersos o agitados. Incapaces de poder completar algo una vez que lo iniciamos, Nos sentimos inestables y poco satisfechos. No nos sentimos cómodos en ningún lugar; y siempre estamos buscando algo que nos haga sentir seguros y arraigados.

Si escaseamos del elemento tierra o lo tenemos en forma deficiente, hay distintas formas de estabilizarnos y conectarnos. Aparte de hacer los ejercicios que veremos en clase. Podemos también usar diversas maneras de encarar este problema, por ejemplo vivir en una casa que nos haga sentir seguros, tener una relación saludable; un trabajo consolidado, estable, nos puede ayudar a generar esta sensación de enraizamiento, conexión y estabilidad.

Estas correcciones o ajustes de situaciones externas pueden ser apropiadas en ciertas situaciones; una vez que hemos conseguido seguridad externa, la sensación de estabilidad puede servirnos como base para desarrollar cualidades internas positivas. **Usualmente es mejor encontrar cualidades**

positivas dentro de uno y luego manifestarlas externamente.

Pero aveces revertir esta secuencia tambien puede ayudar.

Cuando nos identificamos a nosotros mismos como algo sustancial o denso , como entidades físicas, naturalmente vamos a tratar de conectarnos a nosotros mismos con situaciones externas que nos den esa estabilidad.

Cuando nos identificamos a nosotros mismos como seres de energía , vamos a tratar de conectarnos con nuestros sentimientos y emociones ; cuando nos identificamos o reconcoemos a nosotros mismos como pura conciencia, vamos a tratar de conectarnos con nuestra mente natural y nuestro Ser esencial.

En relación a la meditación , es necesario tener el elemento tierra equilibrado para poder tener un buen soporte. Incluso en las practicas mas elevadas de meditación, las practicas de concentracion que desarrollan las cualidades de la tierra y la estabilidad de la mente son necesarias.

La mente debe ser estable para progresar en el camino de la meditación , y esa estabilidad surge como un desarrollo desde la fuerza y la gravead que otorga el elemento tierra.

En las enseñanzas se dice que la gente que tiene el elemento fuego y aire como predominantes van a tener rapidamente experiencias espirituales, pero igual de rapidamente las van a perder. Las personas que tienen prodeminancia de tierra y

agua pueden llegar a ser más lentos en desarrollar experiencias pero cuando las logran , es posible para ellos **sostenerlas** y desarrollarlas y crecer en el camino espiritual más rápidamente.

Si no estás conectado con tus prácticas meditativas, desarrolla la cualidad de la tierra desarrollando la concentración. Practica aquietar la mente y el cuerpo. Come alimentos sustanciosos y evita estimulantes. Ejercítate.

Generalmente sabemos el remedio para nuestros problemas en nuestras prácticas pero no lo hacemos. Obligarnos a nosotros a hacer lo mejor para nosotros es una forma de desarrollar consistencia del elemento tierra.

Una vez que has logrado estabilidad mental a través de la concentración , los movimientos no deseados de la mente van a disminuir y eventualmente detenerse.

La experiencia es clara y constante , conectada al silencio, no llena de pensamientos. Las luces y colores son más brillantes. Estar atento se convierte en algo fácil y se puede mantener a lo largo del día, e incluso a través de la noche. Cuando la mente es estable, las intuiciones surgen espontáneamente.

Estas son las características de una mente despierta. No es concentración , pero es un nivel más alto de práctica que

surge cuando la mente logra estabilidad. Esto surge del equilibrio del elemento tierra.

Si existe mucha tierra, hay que hacer un trabajo diferente: comer liviano, evitar cansarnos demasiado, el agotamiento ,y practicar ser flexibles en nuestro pensamiento. Valerse de las cualidades del aire y el fuego para generar flexibilidad , creatividad y conexión con la vida.

Cuando el elemento tierra esta desarrollado y estabilizado por completo en nuestra práctica espiritual se convierte en la sabiduría de la ecuanimidad.

Ésta es la capacidad espiritual mas alta de la tierra y le permite al practicante estar conectado y equilibrado en cualquier situacion o circunstancia de la vida por mas extrema que sea y reconocer la luminosidad innata de la conciencia común a todas las experiencias. El elemento tierra es fundamental para poder darle sosten y estabilidad a tu práctica y puedas mantenerte conectado a tu experiencia interna.

7.DEDICACIÓN FINAL

Finalizamos cada práctica dedicando la energía gozosa despertada y cultivada al beneficio de todos los seres vivos del universo, ofreciéndoles la mejor parte de nuestras cualidades divinas y nuestra energía gozosa.

La dedicación es una parte muy importante de nuestra práctica, no es tan solo un ritual oriental o budista. Habiendo creado una atmósfera positiva en nuestras mentes, tomamos la determinación de compartirla con los demás.

Con sentimiento puedes repetir ya sea mentalmente o verbalmente :

“ Que todos los seres del mundo puedan ser felices ; Que todos los seres del mundo gocen de plena salud; que todos los seres del mundo podamos ser libres del sufrimiento y de sus causas; que todos los seres del mundo podamos experimentar y vivir en infinita dicha y paz. Que reine la paz, que reine la paz, que reine la paz”

PRÁCTICA INFORMAL : APLICAR LA PRACTICA EN LA VIDA

DIARIA

Además de tu practica formal de meditación aplicando los ejercicios de Tsa-Lung que iras aprendiendo y de lo efectivo que es llevar los retos de tu vida a la meditación, también es recomendable cada vez que puedas llevar tu meditación a las circunstancias de la vida. Mientras vas corriendo de una cosa a otra, detente un momento y experimenta la quietud; conecta directamente con tu cuerpo. Sé. En medio de una cena en un restaurante detente un momento y escucha el silencio. A veces Tomar una larga inspiracion, retenerla y soltarla por el canal central y la coronilla puede ayudarte a cambiar el enfoque , pasando de sentirte en la estrechez mas completa a la espaciosidad.

Nuestra atención tiene poder. Nuestra experiencia es un resultado de la atención. Siempre que te sientas confundido, agobiado, triste, decaído, se consciente de como te estas sintiendo y elige llevar tu atención hacia tu cuerpo sagrado y simplemente toma una inhalacion profunda dirigiendo la mente y la energia por los canales laterales hacia el punto de encuentro de los tres canales (cuatro dedos por debajo del ombligo), retenla un momento ahí y luego suelta el aliento por el canal central y hacia arriba por la corona de la cabeza. Prueba realizar esta práctica en estos día en cualquier momento del día. Repítelo 3 o mas veces y verás que te sentirás

mas relajado en tu cuerpo, mas pacífico en tu energía y mas claro en tu mente. Mientras esperas en las colas del supermercado o del banco , o algún trámite que tengas que hacer , tienes el poder de cambiar tu enfoque de externo a interno; puedes elegir cambiar tu enfoque del aburrimiento y el fastidio a tu cuerpo, a tu energía.

