

LA PRÁCTICA DE LAS CINCO SÍLABAS GUERRERAS



VISIÓN GENERAL

Cada una de las cinco sílabas guerreras te apoya de una manera particular. A través de la *A*, despejas oscurecimientos y te conectas con la apertura del ser. *OM* apoya la conciencia despierta que descubre esta apertura y aporta una sensación de vitalidad, de posibilidad infinita, y un sentido de plenitud: nada te falta nada en este momento. Con *HUNG*, te conectas con una cualidad iluminada particular que necesitas en su vida, como el amor, la compasión, la alegría o la ecuanimidad; una cualidad que surge de forma natural desde la calidez o la unión de la apertura y la conciencia despierta. *RAM* estabiliza y madura esa cualidad positiva y te apoya para traerla a tu vida y a tus relaciones. Con *DZA* expresas de forma espontánea y sin esfuerzo las cualidades positivas desde el refugio interior. Tus acciones benefician a los demás y no te desconectan de la fuente del ser.

INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA

Asume la postura de meditación de los cinco puntos

Cuando estés sentado sobre un cojín en el suelo: Siéntate con las piernas cruzadas, con la columna erguida y alineada, y las manos en la posición de ecuanimidad. [Descansa tus manos en su regazo con las palmas hacia arriba. Coloque cada pulgar en la base del dedo anular de la misma mano. Manteniendo los dedos juntos, descansa los dedos izquierdos sobre los dedos derechos]. Mantener un espacio entre tus codos y tu cuerpo a medida que levantas y abres el pecho, llevando tu barbilla ligeramente hacia adentro para permitir que la parte posterior de su cuello se alargue. Baja los ojos y mira hacia abajo a lo largo de la línea de la nariz.

Cuando estés sentado en una silla: Coloca los pies apoyados en el suelo, o bien, cruza las piernas cómodamente en los tobillos. Mantén la columna en posición vertical, libre del

soporte de la parte posterior de lasilla. Todo lo demás es como se ha descrito anteriormente para cuando esté sentado en el suelo.

Suelta y descansa, con el apoyo de las tres puertas

Lleva tu atención hacia adentro y trae tu atención clara a la quietud de tu cuerpo. Deje que la quietud te apoye conforme sueltas cualquier sensación de tensión o esfuerzo. Descansa, consciente de la quietud en todo su cuerpo. Si te desconectas y su atención se distrae, simplemente tráela de nuevo y vuelve a conectarte con la quietud. Ahora trae tu conciencia al silencio dentro de los sonidos externos y las voces internas o charlas contigo mismo. Observa y libera cualquier esfuerzo o tensión conectado a esta charla interior y descansa, consciente de y apoyado por el silencio. Ahora toma conciencia de la espaciosidad interior y a tu alrededor, sobre todo dentro y alrededor de tu corazón. Como el cielo permite los movimientos del viento y las nubes, permite los movimientos de tus pensamientos mientras estás al tanto de la espaciosidad de la mente misma. Permite que transcurra el tiempo suficiente para continuar liberando el esfuerzo y descansando en la conciencia despierta abierta.

Reflexión: ¿Qué necesita sanación en tu vida?

Reflexiona sobre una preocupación o un desafío que estás experimentando en tu vida. Lo que sea que venga a la mente, dale la bienvenida. Sin análisis o juicio, sólo tienes que estar con tu experiencia. Siéntela en tu cuerpo; experimenta cualquier emoción que está presente; nota cualquier cambio en tu respiración. Observe cómo tu desafío ocupa tu mente. Sabe que esta experiencia es tu puerta de entrada personal a través de la cual es posible una gran sanación y transformación. El experimentar este desafío abierta y directamente sin juicio o análisis comienza tu camino hacia la curación. En la práctica que sigue, vas a llevar esta experiencia a cada una de las ubicaciones de los chakra mientras cantas la sílaba guerrera en ese chakra. Deje que el sonido te apoye para liberar y para guiarte a la apertura del ser.

A

Lleva tu atención a los chakras de tu frente y tu corona. Si traes una preocupación a la práctica, deja que venga a tu conciencia ahora. A medida que cantas **A** una y otra vez, imagina que la vibración y el poder curativo de la **A** y la luz blanca impregnan tu cuerpo, especialmente en los lugares afectados por tu desafío. Siente la liberación de todos los bloques y oscurecimientos en tu cuerpo, tus emociones y tu mente. A medida que cantas **A** una y otra vez, poco a poco ve más y más profundo en el espacio que se abre. Imagina que lo que oscurece, este espacio interior lo disuelve, como los copos de nieve disolviéndose en el océano. Las condiciones tales como la separación, el aislamiento y el miedo se liberan de la

expansión que se abre. A medida que se disipan gradualmente, descubres espacio dentro, como las vastas profundidades del océano o de la apertura infinita del cielo. Reconoce el aspecto sin límites de tu conciencia. Imagina que la luz blanca de **AA** irradia en ese espacio interior.

A ... A ... A ...

Al vislumbrar o sentir esa sensación de espacio ilimitado dentro de ti, descansa aquí como un niño descansa en los brazos de una madre amorosa en quien confías. Simplemente descansa en cualquier apertura que experimentes, sin cambiar nada. Deja que sea tal como es.

OM

A medida que llevas tu atención al chakra de la garganta, siente el don de la apertura aquí y descansa. Ahora invita a la situación desafiante a venir a tu conciencia. Tomar conciencia de cualquier diálogo interno o habla de dolor que vengan con este reto. A medida que cantas la sílaba guerrera **OM** una y otra vez, permite que la vibración del sonido y la luz roja irradien e impregnen lo que bloquea u oscurece tu sentido de apertura. Permite que el poder de **OM** despierte la luz de la conciencia que descubre esta fuente dentro. La conciencia de la espaciosidad del ser despierta el potencial creativo en cada momento. Todo es posible en el espacio del ser. Conéctate con la plenitud de este preciso momento. En esta plenitud, los obstáculos de la esperanza son superados. Logras la confianza de infinitas posibilidades; todas las cualidades positivas están incesantemente presentes en la conciencia de la apertura. Nada falta; nada está carente... Tú estás completo en este momento.

OM ... OM ... OM ...

Permanece con la conciencia en el espacio claro en el chakra de la garganta. Descansa en la confianza de la vitalidad incesante, consciente de la conciencia despierta de la apertura. Reconoce esta luminosidad, donde todo lo que se experimenta es visto desnudamente, como las imágenes presentes en un espejo. Permanece - completo, vital, vivo - totalmente presente en cada momento.

HUNG

Gradualmente, lleva tu atención al chakra del corazón. Siente los regalos de la apertura y la conciencia despierta aquí. Continúa siendo apoyado por la quietud, el silencio, y la espaciosidad a medida que permites que tu reto por sanar surja de nuevo. Conforme albergas este reto con espaciosidad y conciencia despierta, reflexiona acerca de una cualidad que necesitas, como el amor, la compasión, la alegría o la ecuanimidad; una cualidad que apoya la curación en tu vida. Esa cualidad está dentro de ti... nacida de la unión de la apertura y la conciencia despierta que experimentas. A medida que cantas **HUNG** una y otra vez, imagina que el sonido penetra y disuelve cualquier obstáculo a la experiencia de esta cualidad en este mismo momento. Experimenta la calidez de la cualidad positiva en tu corazón y todo

su cuerpo. La luz azul de la curación de **HUNG** irradia esta cualidad a través de tu corazón, tu cuerpo entero, y en el espacio que te rodea.

HUNG ... HUNG ... HUNG ...

Descansa, sintiendo la calidez de la presencia de la cualidad en tu corazón. Permanece con la atención clara y abierta en el chakra del corazón.

RAM

Gradualmente lleva tu atención al chakra del ombligo, sintiendo los regalos de la apertura, la conciencia despierta y la calidez de la cualidad positiva aquí. Mientras descansas su atención aquí, permite que el reto venga a la conciencia. Alojarlo en la apertura, la luz y la calidez del ser. A medida que cantas la sagrada sílaba **RAM** una y otra vez, siente que cualquier cualidad con la que te hayas conectado en tu corazón se vuelve más fuerte y siente cómo madura en ti. Cualquiera emociones aflictivas que te pueden estar bloqueando, conforme albergas tu desafío se convierten en combustible para el fuego de **RAM**, el fuego de la conciencia despierta. **RAM** quema los obstáculos y madura la cualidad positiva dentro de ti así como el calor madura la fruta. A medida que cantas **RAM** una y otra vez, la luz roja se irradia en todas las direcciones. Imagina y siente que la cualidad curativa, tal como el amor o la alegría, toca a otras personas en tu vida, incluidos aquellos con los que puedas tener dificultades. Siente la luz roja y la cualidad de curación que impregna las situaciones difíciles en tu vida. Imagínate ver a los demás nutriéndose y beneficiándose de esta cualidad.

RAM... RAM... RAM...

Descansa en la confianza de la perfección espontánea de esta cualidad. Esta cualidad madurada, disipa de forma natural las emociones negativas en conflicto. Descansa en esta cualidad madurada con tu atención clara en el chakra del ombligo.

DZA

Ahora lleva tu atención al chakra secreto. Todos los dones de la apertura, la conciencia despierta, la calidez y el resplandor de las cualidades positivas vienen contigo a medida que descansas tu atención aquí. Conforme cantas **DZA** una y otra vez, imagina y siente las que bendiciones y el poder de la sílaba guerrera **DZA** despejan el camino para que la cualidad madurada se manifieste sin esfuerzo en tu vida, en el momento adecuado y en las circunstancias adecuadas. La luz verde de **DZA** irradia y despeja los obstáculos para expresar plenamente tu vida. Los obstáculos se convierten en oportunidades para la acción positiva. **DZA** trae confianza en la manifestación espontánea de cualidades positivas en tu vida.

DZA ... DZA ... DZA ...

Permanece con tu atención clara y abierta en el chakra secreto. Descansa en la confianza de la acción espontánea y sin esfuerzo.

Canta el mantra de las cinco sílabas guerreras

En primer lugar, conéctate sucesivamente con cada chakra. Conéctate con la apertura en la corona, la conciencia despierta y plenitud en la garganta, la calidez que da nacimiento a la cualidad positiva en el corazón, la cualidad madurada en el ombligo, y el poder de la acción espontánea que beneficia a otros en el chakra secreto.

Ahora, canta cada sílaba sucesivamente, permitiendo que fluyan una en la otra con la respiración saliente, fluyendo tan naturalmente como un arroyo en movimiento.

A OM HUNG RAM DZA ... A OM HUNG RAM DZA ... A OM HUNG RAM DZA ...

La luz se irradia desde los cinco chakras conforme cantas. Siente las bendiciones de las cinco sílabas irradiar por todo tu cuerpo, tu energía y tu mente. Siente que tus aspiraciones de curación son empoderadas por el sonido y la vibración del mantra. Siente la luz y la calidez de las cualidades positivas irradiar a los demás en tu vida y a las circunstancias de tu vida, trayendo un océano de beneficios.

Al finalizar las repeticiones del mantra, descansa en la conciencia despierta abierta, mientras la experiencia permanezca fresca.

Dedica el mérito de tu práctica con esta intención sincera:

Que al liberar a mi propio ser, beneficie a los demás.

© 2017 Tenzin Wangyal y The 3 Doors

*Por favor respeta que este material es para uso en el contexto de un programa de Las 3 Puertas.
No copiar o distribuir.*

