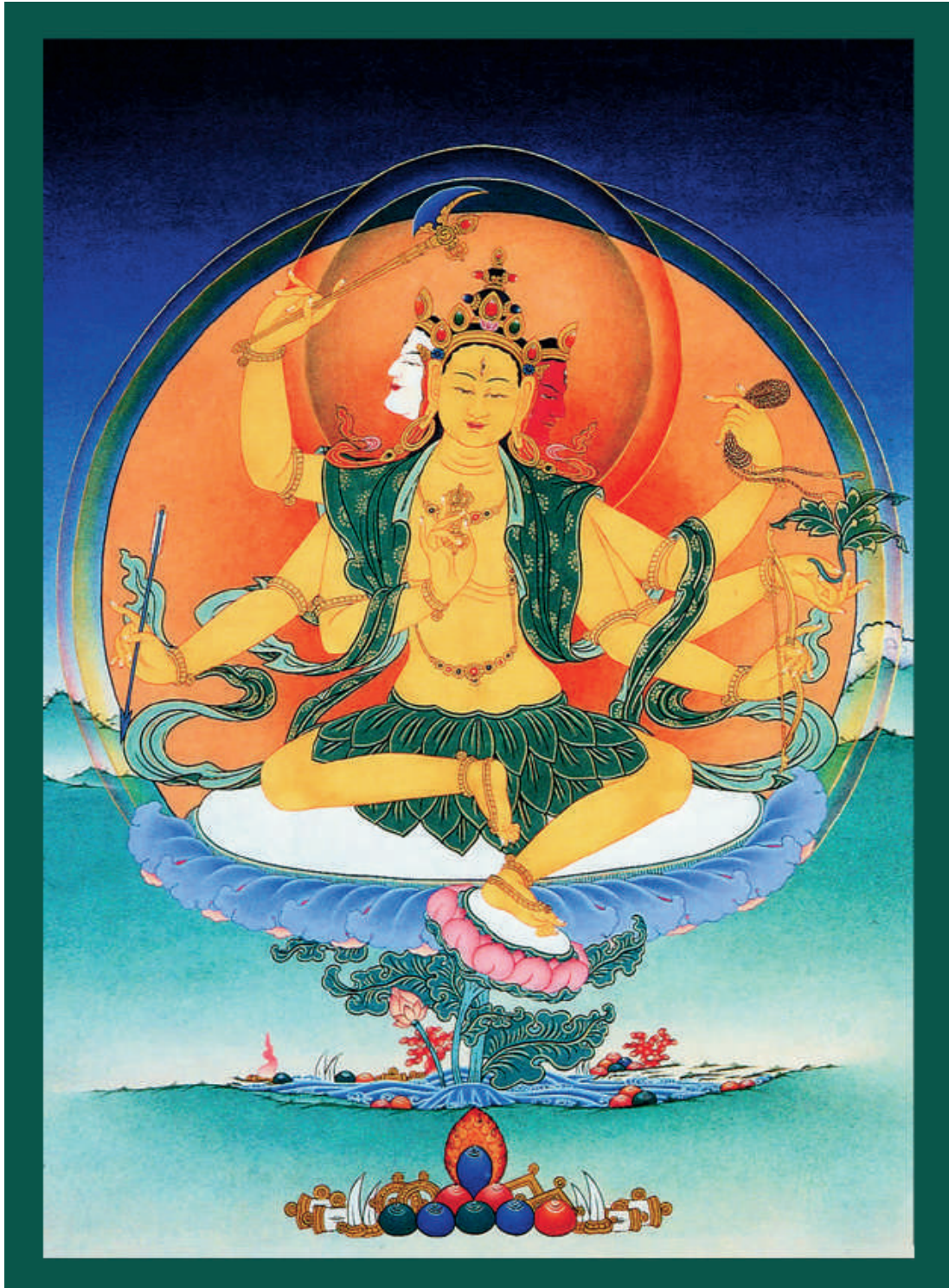


ངལ་གསོ



NGALSO
Path to Enlightenment



Cómo hacer la práctica de Parnashawari

Transcripción de enseñanzas de Lama Caroline

Centro de Sanación y Meditación de Albagnano, Italia, el 4 de Abril del 2020

Para apoyar a la sangha en este periodo de pandemia, hemos decidido apresurarnos a poner a disposición de todos una serie de textos traducidos sobre las enseñanzas y prácticas de estos tiempos. Poco a poco iremos revisándolos más a fondo. Entretanto, esperamos que os ayuden y que disculpéis las erratas que podáis encontrar en ellos.

Este texto ha sido preparado exclusivamente por motivos (no-comerciales) personales para ser utilizado para la práctica y estudio del Dharma. Se puede descargar gratuitamente. Si quieres realizar una donación, puedes ir a ngalso.org en donde encontrarás la información detallada para hacerlo.

<https://kunpen.ngalso.org/come-aiutare/donazioni-per-insegnamenti-online/>

Lama Gangchen Rinpoche, nuestro Guru, me ha solicitado que explique sin muchos detalles y de una manera abreviada la práctica de Parnashawari. Esperemos que nadie se enferme, pero si te enfermas, probablemente no te sentirás como para realizar la práctica extensa. Por eso voy a hacer lo que Rinpoche me ha pedido y de una manera resumida.

En nuestro sitio NgalSo está disponible la sadhana [Práctica de Autocuración Tántrica de Parnashawari] para descargar en inglés, italiano, español, portugués y quizás en otros idiomas más. Esta sadhana está accesible para todos, de hecho fue preparada en el año 2001.

<https://ngalso.org/es/ensenanzas/documents/>

Dejad que os cuente la pequeña historia que está detrás de la preparación de esta sadhana.

Como sabéis, en el budismo tibetano hay cientos y cientos de budas de sanación. ¿Y por qué tenemos tantos? Porque los necesitamos. Es como una especie de ejército de sanación, cada uno tiene una razón de ser, un método particular de sanación. Por ejemplo,

Parnashawari es la que sana la fiebre y las enfermedades de origen epidémico, como por ejemplo la que estamos experimentando ahora en todo el mundo.

Hace 20 años, estuve con Lama Gangchen Rinpoche y muchas personas en Brasil y con el grupo ACCHHAA. Hicimos un viaje por el Amazonas. Alquilaron —no sé si lo habréis visto alguna vez—, en uno de los afluentes del Amazonas, un barco precioso, con tres plantas. Estaba cargado de fruta, de pescado, lleno de hamacas, y éramos unas cien personas navegando junto a Rinpoche por el Río Negro, en la Amazonía brasileña, haciendo la práctica de “Hagamos las paces con el Amazonas”, porque consideramos que era necesario e importante cuidar de este aspecto. Estuvimos haciendo este peregrinaje de sanación por todo el Amazonas. Nos íbamos deteniendo en distintos lugares, bajábamos y hacíamos la práctica de «Hagamos las paces con el medio ambiente». En uno de los lugares donde nos detuvimos, una playa muy hermosa rodeada de selva, Rinpoche decidió darnos la iniciación de Guru Buda Parnashawari.

Parnashawari es una de las veintiuna Taras. En el budismo indo-tibetano hay muchas budas femeninas, y Parnashawari es una de ellas. ¿Qué significa Parnashawari? Significa algo así como una diosa cubierta de hojas medicinales. Tiene una relación especial con el medio ambiente y una cualidad especial relacionada con la sanación: encontrar nuevas medicinas, encontrar nuevas maneras de cuidarnos, encontrar alguna forma de reconectarnos con los elementos, con el medio ambiente.

Hicimos un retiro muy hermoso en la playa, gracias a nuestro precioso Rinpoche, es una práctica muy hermosa. Hicimos algunos mantras en el barco, fue hermosísimo, y gradualmente hicimos esta sadhana y fue algo precioso.

La primera vez que hice seriamente esta práctica fue en Río de Janeiro. No puedo recordar con exactitud el año, pero fue unos años después. En aquellos tiempos teníamos un centro de Dharma en Santa Teresa, en una colina de Río que es un lugar muy bonito, y en aquel tiempo había una epidemia de dengue. El dengue es una enfermedad terrible también, que provoca mucha fiebre. El problema del dengue es que no hay remedio para esta enfermedad, no puedes tomar ni siquiera una aspirina. En aquel tiempo creo que había unas cien mil personas enfermas con fiebre de dengue en Río de Janeiro.

Nosotros estábamos en el centro de Dharma y comencé a ver cómo nuestros amigos iban cayendo enfermos con dengue uno a uno. ¿Qué podíamos hacer al respecto? Hicimos el retiro de Parnashawari. Para mí, personalmente, fue la primera ocasión en la que realmente realicé la práctica. Por un tiempo la estuvimos practicando allí. Fui muy afortunada porque

uno de los focos de la epidemia estaba cerca del centro, en una piscina de Santa Teresa donde proliferaban los mosquitos, pero aunque muchos amigos cayeron enfermos, por suerte yo no. Estuve haciendo las prácticas de Manjushri Negro y Parnashawari como Lama Gangchen nos aconseja ahora que hagamos.

Desde entonces, no puedo decir que haya practicado Parnashawari con mucha frecuencia porque no tenía necesidad de hacerlo. No estábamos afrontando una epidemia, pues no había ninguna. Ahora, desde hace unos dos o tres meses, nos estamos enfrentando en todo el mundo a lo que Lama Gangchen Rinpoche llama el virus *Karuna*. *Karuna* significa amor y lo que dice Rinpoche —que es muy lindo— es que ¡el amor y la compasión necesitan expandirse velozmente alrededor del mundo como un virus! Ahora en todos los lugares del mundo —Norteamérica, Sudamérica, Europa, Asia— estamos todos encerrados a causa de este virus. Rinpoche sugiere que todos nosotros hagamos la práctica de Parnashawari porque es increíblemente útil tanto para nosotros como para otras personas. Ojalá no enferméis, pero si os sucede, entonces la práctica os será muy útil.

Tenemos que comenzar por el inicio de la sadhana y hacer las prácticas preliminares: toma de refugio, generación de la bodhichitta, yoga del Guru, mantra del Guru y volvernos uno con la naturaleza del Guru.

Rinpoche sugiere que en esta situación realicemos una versión breve. ¿Por qué? Porque si te sientes enfermo, no vas a estar en condiciones de hacer una sadhana muy extensa. De todas formas, si estás encerrado en casa y te sientes bien, entonces tienes mucho tiempo y tal vez sea una buena oportunidad de realizar esta práctica de una manera más extensa.

Afortunadamente, este último mes, desde los inicios de la cuarentena, Lama Gangchen Rinpoche y Lama Michel han estado dándonos todo tipo de enseñanzas y prácticas maravillosas. Por favor, si podéis, seguir con un poco de estabilidad la práctica del Dharma, porque en estos momentos necesitamos tener estabilidad en nuestras mentes y emociones.

Voy a saltar directamente a la parte principal de la práctica. He oído que en estos días Lama Gangchen ha dado muchas veces la transmisión de este mantra. Muchos de vosotros tenéis esta iniciación, podéis realmente hacer la práctica. Si no tenéis la iniciación, pero queréis hacer la práctica, podéis visualizar a Guru Buda Parnashawari frente a vosotros en lugar de generaros como ella.

Práctica Principal

Autogeneración como la Sanadora Suprema Guru Buda Parnashawari

Voy a utilizar la sadhana de retiro que he traducido para explicar cómo hacer esta práctica. Estas son las instrucciones tibetanas que provienen del IX Panchen Lama. Se sugiere hacer un altar en casa. Quizás lo podéis hacer en el cuarto de estar, el dormitorio, o donde sea, si podéis poned una foto de Parnashawari y si, no es posible, poned solamente la imagen de la deidad en vuestro teléfono o en vuestro ordenador y colocadla delante, hace falta tener la imagen para visualizarla. Lo que sí es importante es que el lugar esté limpio, ¿por qué? Porque un lugar limpio da una mejor sensación y, además, ya que estamos encerrados en casa, sin posibilidad de salir, lo mejor es mantener un ambiente limpio y ordenado para que el ánimo se eleve. En resumen, como mínimo necesitamos tener la imagen en el móvil o en el ordenador.

Tomamos refugio en el Guru, el Buda, el Dharma y la Sangha, en las Tres Joyas. ¿Por qué? Ahora bien, en el Tíbet no existe la palabra ‘refugio’, pero sí la palabra *nangpa*, que significa «el que está dentro». Su verdadero significado es que tenemos que intentar mirar dentro de nosotros para encontrar las soluciones.

En nuestra vida normal siempre miramos al exterior buscando soluciones. «Sería muy feliz si es que pudiese reparar mi casa, obtener un nuevo trabajo, tener una nueva pareja o tener más dinero». Hasta ahora siempre hemos actuado de esta manera: «Si tuviese esto, o hiciese lo otro, si pudiera cambiar algo del mundo exterior entonces sería feliz». Pero el Buda histórico, Shakyamuni, nos enseñó que si continuamos comportándonos de esta manera nunca seremos felices, porque en lo más hondo de nosotros tenemos una necesidad emocional de algo más. Necesitamos cambiar la forma en la que pensamos. Por eso tomamos refugio en el Buda.

Buda significa el Despierto, y no se refiere solo al Buda histórico, Shakyamuni, lo que significa es que todos nosotros podemos desarrollar todo tipo de aspectos positivos de nuestra mente. Ya tenemos aspectos positivos de la mente como la empatía o el amor, por supuesto todos los tenemos, pero podemos aumentar y desarrollar estas cualidades mentales, podemos aumentar nuestra capacidad humana. Podemos desarrollar una mente completamente abierta y expansiva, y a esto es a lo que nos referimos al decir buda. Podremos desarrollarla en un diez por ciento, o un veinte por ciento, o algo más en todo caso de lo que ahora tenemos. Es decir, avanzaremos en la dirección adecuada.

Cada uno de nosotros posee el potencial de alcanzar la Iluminación, todo el mundo puede evolucionar si sigue las instrucciones correctas, todos tenemos la capacidad de alcanzar la Iluminación. Lo que debemos hacer es llevar a la práctica la información emocional correcta. Y a esto es a lo que llamamos Dharma. El Dharma es lo que nos permite dejar de sufrir, lo que eleva nuestra mente. Por ejemplo, ser amable es Dharma, no enfadarse es Dharma, ser paciente es Dharma. Todo lo que sea situar la mente en la dirección correcta es Dharma. Hemos recibido variadas instrucciones del Buda histórico y de muchos lamas de nuestro linaje; lo importante es que debemos ponerlas en práctica.

Por eso decimos que el Buda es como el Médico Supremo, el Dharma es como la medicina y la Sangha, la comunidad espiritual, todos nosotros, es como las enfermeras y enfermeros, los ayudantes. También tomamos refugio en lo que se llama Sangha o comunidad espiritual porque juntos podemos crecer. Al inicio es difícil comenzar a practicar solo. Por eso tenemos centros de Dharma, tenemos grupos de Sangha, grupos de Whatsapp, canales de YouTube y otros medios que nos permiten practicar juntos, porque esto facilita mucho las cosas. Así pues, tomamos refugio en el Guru Buda, en el Dharma y en la Sangha.

En estos momentos estamos todos muy asustados por la enfermedad, y este miedo, que es construido diariamente, aumenta cada día y es muy dañino. Lama Gangchen Rinpoche, en su libro *Elige la Paz*, dice exactamente esto: «Si vas al médico y el médico te dice que tienes una enfermedad grave, esta noticia, el nombre de la enfermedad, es como un arma que te apunta y entonces tu mente empieza a dejarse llevar por el miedo». Antes, Rinpoche utilizaba mucho el ejemplo del cáncer, pero ahora digamos que se trata del Covid, si nos hacemos el test y nos dicen que tenemos Covid, automáticamente tendremos mucho miedo. Este miedo es mayor que la enfermedad.

El disparo de dos flechas

Buda Shakyamuni nos dio un muy buen ejemplo, dijo: «No os dejéis alcanzar por el disparo de dos flechas». Somos todos seres humanos, pero en realidad no hemos leído muy bien el contrato de la vida, ¿verdad? ¡No hemos leído la letra pequeña! Así es: a veces sufrimos, a veces las cosas van bien, a veces las cosas van mal, a veces nos enfermamos, y con suerte, envejecemos y morimos. Estas cosas suceden, la vida es así ¿no? Es natural.

Digamos que tenemos una enfermedad, esto es solo uno de los muchos tipos de molestias físicas; algo está mal, pero además de esto, no necesitamos dejarnos atrapar por una segunda flecha: miedo, ansiedad, estrés.

Creo y siento que la mayoría de las personas con Covid pueden superar la enfermedad, pero el miedo que acompaña a esta es tan grande que se vuelve casi insoportable.

Mi primer consejo es que para estar bien durante esta crisis es mejor dejar de leer las noticias todo el tiempo. Vale que queramos de alguna manera mirar, pero tal vez mirar solo una vez al día y no todo el tiempo, no cada hora, no cada media hora, porque si no empeoramos y nos mezclamos con los miedos, la ansiedad y la negatividad de todos. Si quieres sentirte bien, haz una especie de desintoxicación digital, intenta ver noticias e informaciones más positivas.

Por favor, no sigas todas estas teorías de conspiración, todas las quejas sobre el gobierno, o lo que sea, porque es inútil. Lo que queremos es escuchar es algún tipo de ideas positivas, algún tipo de información positiva.

Veo en los grupos de WhatsApp que entre mis amigos y amigos de mis amigos de todo el mundo hay quien tiene Covid; oremos y dediquemos por todos ellos. Por favor, si esto te sucede a ti o a tus parientes, no os dejéis alcanzar por dos flechas, intentad lidiar con la enfermedad.

Si eres un practicante, la práctica del Dharma te va a ayudar.

Todos sois bienvenidos para escuchar estas enseñanzas, el budismo está abierto a todos. Pero, si no eres budista, por favor, sigue cualquier cosa que te proporcione algo de paz interior. Si eres cristiano, reza a tus santos. Por ejemplo, hay un santo en Nápoles que protege de las plagas y también hay muchas formas de Virgenes para eso.

Sea lo que sea, haz algo que te dé paz, que te de algo de seguridad emocional, ¡síguelo!

También puedes seguir nuestras ideas budistas.

La antorcha olímpica: el Linaje espiritual

Primero tomamos refugio en Buda, Dharma, Sangha. Luego pedimos la bendición de nuestro Guru. ¿Por qué pedimos la bendición de nuestro Guru? Porque tenemos un linaje ininterrumpido de prácticas curativas que se remontan a muchos siglos gracias a los grandes lamas del Tíbet y la India.

Estas cosas realmente funcionan. Es como la antorcha olímpica que se la pasan de uno a otro; nadie es el dueño de la antorcha, sino que se pasa de una olimpiada a la siguiente. Es siempre la misma antorcha. Nuestro linaje es parecido a esto. Estas personas increíbles que tuvieron experiencias internas y realizaciones de sanación las pasaron a otras personas. Esta fue una idea de Buda.

El Buda histórico deseaba que todos alcanzáramos la paz, felicidad y sanación. Esta fue su idea original. Luego, gradualmente y a lo largo de los siglos se fue desarrollando el Budismo, y en la actualidad tenemos varios tipos.

La idea de nuestro Guru, Lama Gangchen, es que cualquier persona pueda utilizar los métodos NgalSo de Autocuración, porque esta fue, de hecho, la intención original del Buda histórico Shakyamuni.

Supongamos que por casualidad has encontrado esta enseñanza en Youtube, Lama Gangchen ha dado permiso para que participes en estas meditaciones de sanación. No hay ningún problema.

Hacer algo para los demás desde el sillón de nuestras casas

Tomamos refugio en Guru Buda, Dharma y Sangha. Solicitamos las bendiciones a nuestro Guru. A continuación imaginamos que las bendiciones, todas las energías de transformación de nuestro Guru y de todo el linaje retrocediendo hasta el Buda Shakyamuni, tocan nuestro corazón.

Quien nunca haya hecho la práctica, o que por casualidad se haya conectado justo ahora, podéis imaginar que Parnashawari está frente a vosotros.

Tenemos que intentar realizar esta práctica con un sentimiento empático hacia los demás. Si la estás haciendo sólo para tu beneficio personal o el de un amigo, es también válido. Si haces esta práctica porque tienes miedo y te sientes mejor, es fantástico pero si puedes, trata de pensar en todas las otras personas que están enfermas, por ejemplo, cuando veas las noticias— que estoy segura que no te resistes a hacerlo y las ves al menos una o dos

8



veces al día— hay muchas personas en el mundo sufriendo en estos momentos. Pensar en esto es horrible.

He escuchado historias de ancianos de Inglaterra que van a comprar al supermercado y no encuentran alimentos, porque los jóvenes se lo llevan todo. Incluso, no consiguen comprar las cosas más básicas y esto es algo que realmente nos hace sentirnos muy mal.

Pensar en todas las personas que están teniendo dificultades en estos momentos: personas débiles, ancianas, enfermas, también en todos los doctores y enfermeras, los que reparten a domicilio, todos los que están ayudando en estos momentos para afrontar esta situación. Intentar empatizar con todos ellos, porque no estamos realizando esta meditación sólo para nosotros. Tenemos que tratar de imaginar tanta gente a nuestro alrededor como nos sea posible.

Por ejemplo, ahora estoy en el norte de Italia, entonces puedo imaginar Albagnano, Piamonte, Lombardía, Italia, Europa y todo el mundo, si me es posible. Si no es así, al menos podéis imaginar mientras realizais la práctica a vuestros amigos, familiares, y a vuestro Guru.

Estamos todos preocupados por nuestras familias, estamos encerrados en nuestras casas: «¿y mi papá, mi mamá, mi familia, mi abuela?»

Lo que sí que podemos hacer es meditar por ellos, porque para la gran mayoría de nosotros es difícil que nuestra madre, padre, familia o abuelo hagan este tipo de prácticas. Pero la podemos hacer por ellos como una especie de protección espiritual. Si alguien de vuestras familias o un amigo está enfermo podéis imaginar que están delante vuestra mientras les enviáis energía de sanación. Muchos de mis amigos en diferentes países tienen familiares que están enfermos, por lo que podéis imaginarlos y concentraros en ellos mientras hacéis la práctica; imaginar que todas las energías de sanación van en su dirección. Entonces, pese a que estemos sentados en el sillón de nuestra casa, podemos hacer algo por los demás.

Parnashawari: Lara Croft tántrica

¿Quién es Parnashawari? Dejad que os explique lo que dice en esta sadhana de retiro. Hay una hermosa oración que dice:

Madre de todos los conquistadores, venerable Saraswati, con tantas manifestaciones pacíficas y airadas como granos de arena del río Ganges, tú que te manifiestas como una Arya yoguini Parnashawari airada, refrescante, ermitaña de las montañas, a tí, te ofrezco estas plegarias.

Estas instrucciones que os estoy leyendo son del manual de retiro que dicen que si realizamos esta práctica todas las emociones perturbadoras [se refiere a ellas como si fueran leña]- se queman. Os garantizo que todo esto es verdad, porque cuando hice esta práctica me sentí muy serena y pacífica. No sentí ningún tipo de miedo.

Creo que el problema está en que las personas están tan asustadas por el virus Covid que sus mentes están totalmente inestables.

Esta práctica realmente ayuda mucho a pacificar nuestras emociones y darnos una buena sensación.

Pacificamos el fuego de las emociones perturbadoras tales como el miedo, ansiedad, estrés y también el apego. También tenemos algunos miedos existenciales, ¿o no es así?, por ejemplo, de que no tendremos suficiente comida o dinero. Es la primera vez que tenemos este tipo de miedos. Con la práctica podemos transformar estas emociones, en el gran fuego del amor y de la compasión, y gradualmente las enfermedades epidémicas y las condiciones negativas se queman y se evaporan. Esta es la explicación de los beneficios que recibimos al hacer esta práctica.

Hay todo tipo de teorías de conspiración sobre el origen de esta enfermedad. Mirando desde una perspectiva científica, en los últimos 2000 años la sociedad humana ha sufrido de epidemias —es simplemente la forma en que suceden las cosas, es la letra pequeña del contrato de la vida—. Por ejemplo, en la época de Justiniano a finales del imperio Bizantino hubo una plaga. Hemos experimentado todo tipo de enfermedades como la peste negra. Y el Covid en proporción es bastante menor. Hasta el año 1967, y durante los 100 años anteriores murieron más de 500 millones de personas de viruela. Eso significa que morían 5 millones de personas al año, año tras año durante 100 años. Esa fue la peor enfermedad de los tiempos modernos. En el año 1967, la Organización Mundial de la Salud encontró la vacuna para la viruela que fue erradicada del mundo. Tal vez los más ancianos de nuestras familias recuerden esa época, pero la mayoría de nosotros —que somos más jóvenes—, no y es por eso por lo que estamos tan sorprendidos, porque no hemos pasado por una experiencia así antes. También desde principios de 1980, han muerto 32 millones de personas de SIDA y hay aproximadamente 75 millones de personas que se encuentran infectadas. Claro que estamos rezando para que no se contagie tanta gente con el Covid y para que se encuentre lo antes posible una cura.

De todas maneras estamos en *shock* porque es la primera vez que nos tenemos que enfrentar a enfermedades epidémicas. Por suerte y gracias al budismo, tenemos diferentes métodos de sanación para enfrentarnos a esto.

Parnashawari es una forma de Tara. ¿Qué significa Parnashawari? *Parna* significa hoja, hoja medicinal. *Shawari* significa diosa, algo así como una amazona, —no

10

como el sitio de compras Amazon— una diosa amazona de la mitología griega, una mujer muy poderosa que puede repeler muchas cosas. *Shawari* también significa que es una especie de cazadora. Ella es como una *Lara Croft*, invencible, ¡no puede ser derrotada! Está vestida con hojas medicinales, lo sabe todo sobre las plantas, medicinas y el medio ambiente; es imposible que sea derrotada por una enfermedad. ¡Ella es sin duda alguna, alguien con quien contar en nuestro bando! Es una especie de Lara Croft Tántrica.

Mantra de Parnashawari

Tenemos un manual de retiro que explica un poco el significado del mantra. Probablemente ya hayáis recibido anteriormente la transmisión del mantra pero si no es así —este sonido sagrado llamado mantra que invoca la energía de sanación de Guru Buda Parnashawari— y para quien quiera recibir la transmisión podéis imaginar a Parnashawari como una imagen frente a vosotros, repetir el mantra y hacer esta meditación de sanación. Si no estáis enfermos, maravilloso, pero por favor hacedlo por otra persona. Tratad de usar al máximo este mantra, porque esta práctica se hizo especialmente para estos momentos. ¡tenéis una medicina, una vitrina llena de medicinas en vuestra casa, pero no las tomáis nunca, entonces estas son un poco inútiles. Si contamos con un método de sanación que fue preparado especialmente para este momento y no lo utilizamos, también es inútil. Por favor probad, intentad usarlo. Si no habéis recibido la transmisión del mantra anteriormente repetid después de mí:

ཨོཾ་པི་ཤ་མའི་པར་ཤ་མའི་སར་བ་དཔལ་འཇུག་མའི་སྒྲུབ།

om pishatsi parnashawari sarwa dzowari prashamanaye soha (x 3)

Después os explico lo que tenéis que imaginar a la hora de recitar este mantra. *Mantra* significa un tipo de herramienta para transformar la mente y colocarla en un espacio positivo, para cambiar algo, para crear sanación. *Man*, en sánscrito significa mente, *tra* significa herramienta. Entonces es algo para cambiar vuestra mente, vuestra energía de una manera positiva.

Los lamas tibetanos también explican que un mantra es algo que corta la apariencia ordinaria, porque percibimos el mundo de manera errada. Por ejemplo, ahora todo es muy abrumador, todo está mal, terrible. Para cambiar esto, necesitamos cambiar nuestra mente hacia un estado positivo, llevarla a un espacio positivo para que podamos comenzar a sanar. Podemos despertar nuestra energía de sanación.

Vamos a leer esta sadhana [Práctica NgalSo de Autocuración Tántrica de Parnashawari] que la podéis descargar en nuestra página web ngalso.org. Os voy a leer la práctica principal, *Autogeneración como el Sanador Supremo Parnashawari*. Si ya habéis recibido la iniciación podéis visualizaros como Parnashawari, si no la habéis recibido podéis imaginar que Parnashawari está frente a vosotros. Guru Buda está frente a vosotros enviándoos energía de sanación.

Autogeneración como la Sanadora Suprema Parnashawari La dama o diosa que está cubierta por hojas medicinales.

De la vacuidad surge el Monte Meru. En la cima de esta montaña sagrada aparece la sílaba semilla PAM, [que surge de la vacuidad] que se transforma en un loto y en la sílaba EH. De EH surge un disco lunar sobre el que está mi consciencia, simbolizada por una sílaba PAM amarilla [silaba de Parnashawari]; esta sílaba irradia rayos de luz a modo de ofrendas a los seres Arya. Es una luz pura que cura las enfermedades y los sufrimientos de todos los seres vivos; los rayos de luz regresan a la sílaba PAM.

Me transformo en la Sanadora Suprema Parnashawari, de color dorado.

Lo primero que tenemos que hacer es cambiar de canal. Tenemos una serie de ideas sobre nosotros mismos que están basadas en nuestras experiencias emocionales y vitales como por ejemplo: soy una mujer, soy inglesa, tengo 54 años de edad, soy muy vieja, o soy muy joven, no puedo hacer esto, no soy lo suficientemente buena. Esta manera negativa de pensar es como un mantra negativo. Nos estamos autolimitando. Es como si todo el tiempo estuviésemos diciendo: «*oh, no puedo hacer esto porque (...)*» tenemos este gran bloqueo mental. Creamos lo que podemos llamar nuestro samsara personal provocado por la manera negativa en la que nos vemos, nuestra manera negativa de pensar.

Muchos piensan que los budistas somos un poco extraños porque estamos siempre repitiendo mantras; piensan que somos obsesivos, pero todos estamos siempre repitiendo algún tipo de mantra negativo: «*quiero, quiero, quiero, eres horrible, eres horrible, eres horrible soha*». Estos pensamientos obsesivos que pasan por la mente son mantras negativos. En la filosofía budista tenemos muchas explicaciones sobre esto, pero básicamente lo que pasa es que nos percibimos de una manera equivocada. Tenemos esta sensación de estar separados de todo y como resultado nunca estamos satisfechos. Todo el tiempo sentimos que nos falta algo. Pensamos: «*si tuviese esta cosa, este coche esa casa, esa relación, dinero... sería feliz*», y nos obsesionamos. Entonces pensamos: «*esa persona es realmente horrible, me hizo esto*», y comenzamos a obsesionarnos y se convierte en

12



algo muy grande. Nuestra mente está desequilibrada. Por el hecho de percibirse de una manera errónea, estamos siempre oscilando entre el deseo y la aversión, y con todos los otros tipos de emociones negativas. Esta es la razón por la que estamos creando un caos emocional para nosotros y para los demás.

Coge el mando y cambia de canal

El primer punto de la meditación es cambiar de canal. Ya sabéis, es como cuando vemos la televisión, simplemente apretamos un botón y cambiamos de canal. Tal vez el canal que estamos viendo es muy aburrido y queremos ver algo más entretenido, entonces cambiamos de canal. Tenemos que pensar: *«hasta ahora he intentado ser feliz pero si soy honesto conmigo mismo me siento un poco incómodo, insatisfecho, estoy ansioso, estoy estresado; realmente hay algo a nivel emocional que me falta, así que voy a cambiar de canal, voy a probar con un nuevo yo, un yo mejor»*.

Vamos a cambiar al canal que vamos a llamar "canal de Tara". Los que somos mayores, recordaremos que antiguamente al apagar el televisor la imagen se iba reduciendo a un punto —tal vez los que seáis más jóvenes aún podréis recordar el televisor de vuestros abuelos o padres—. Cuando cambiábamos de canal la imagen se reducía a un punto verde hasta que se apagaba. Luego volvía a aparecer desde un punto. Así es como lo tenemos que hacer: *«estoy harto de mí mismo, de sufrir, de quejarme, de la ansiedad, del miedo, de la miseria, tengo que terminar con esta percepción de mí mismo»*. Entonces imaginamos que nuestra limitada realidad normal se apaga así como cuando cambiamos el canal de televisión. Cuando apagamos la televisión es como un *puffffffff*, ¡espacio interno!

Ahora imaginemos un nuevo yo. Primero tenemos que imaginar un nuevo medio ambiente, un medio ambiente muy hermoso, muy saludable con los elementos puros. Imaginamos lo que llamamos, el Monte Meru; de acuerdo a la mitología budista este es el centro del mundo, es la montaña cósmica. Podemos imaginar que estamos en el centro de un hermoso lugar, luego, por encima aparece un loto.

¿Por qué en el budismo tenemos esta idea de las flores de loto? No sé si vosotros habéis visto flores de loto, las semillas se plantan en el fondo de un lago con mucho lodo y crecen sobrepasándolo; y cuando florecen surgen del agua. Esto simboliza que necesitamos crecer de esta forma. Tenemos este lío con nuestras emociones, pero si practicamos podemos salir de esto a un estado más elevado del ser.

Por encima del loto aparece una luna llena. Esta luna llena es nuestra mente de empatía, amor y compasión.

Lama Gangchen siempre dice algo muy lindo, le he oído decir esto en muchas ocasiones: «¡Vosotros los occidentales habéis ido a la luna pero sólo habéis traído con vosotros unas pocas rocas! Nosotros los lamas tibetanos hemos ido a la luna, a la verdadera luna de amor y compasión, la luna llena de paz».

Cuando miramos a la luna en verano, es como refrescante, da la sensación de que calma nuestras emociones negativas. Es como una sensación de paz, de empatía, de amor. También la luz que tiene.

Creo que muchas personas sienten en estos momentos un poco de oscuridad; si estamos leyendo las noticias todo el tiempo es deprimente y pesado. Tenemos que recuperar nuestra luz interior.

Podemos imaginar un disco de luna llena en el centro de este hermoso y perfecto medio ambiente. En el centro hay una luz dorada. Se dice que tiene el sonido, la vibración, de PAM ీ. ¿Por qué? Porque su nombre es Parnashawari que comienza con la PA. A la primera parte del nombre PA se le añade el punto cero que es el sonido “mm”. En los tantras budistas, el “mm” significa cero.

Esto significa que todo es imposible de encontrar ;si buscas, no lo encuentras. Las cosas no son de la manera en que aparecen, todo está interconectado. De todas formas, en los tantras budistas todo comienza desde un pensamiento, nombre y luz.

Esta luz sale fuera y toca a todos los seres santos —si eres cristiano o de otra religión, te puedes imaginar a todos los santos, o todos los que tengan energía positiva — y les pides: «por favor enviadme energía positiva de sanación». Toda esta energía volverá. Entonces la reenviamos a todas las personas que estén enfermas.

Hoy, —4 de abril— se dice que 1 millón de personas han contraído el coronavirus, que quiere decir que son muchas más, porque estas son sólo a las que se les ha hecho el examen, por lo que probablemente 10 ó 20 millones de personas lo tienen. Enviamos luces de sanación y néctares medicinales para todas ellas. Imaginamos que curan sus enfermedades, que se curan de sus miedos. Imaginamos que se curan. Imaginamos que todas ellas se transforman en Guru Buda Parnashawari o —como mínimo— que están mejor. Todas estas luces de sanación vuelven y —si tenemos la iniciación— aparecemos como Guru Buda Parnashawari. Si no tenéis la iniciación entonces solo imaginad que Parnashawari está frente a vosotros. Pero no como una imagen, sino que ella realmente está ahí llena de amor, llena de compasión, llena de paz, llena de energía de sanación, lista para ayudar en cualquier momento, día y noche.

El fotomontaje

Las sadhanas tibetanas describen principalmente cómo es un buda. Esta sadhana dice que Parnashawari es un buda femenino dorado. Tiene tres cabezas y seis brazos — que para algunas personas es poco convencional—.

¿Por qué hacían esto en la antigua India? En la actualidad hacemos fotografías; hacemos muchas fotografías y muchos videos y estamos muy acostumbrados a ello. Cuando haces fotos a una misma persona puedes ver diferentes rostros, muchas expresiones, muchos estados de ánimo. De alguna manera esta imagen de Parnashawari es como una fotografía antigua. Un rostro es muy pacífico, el otro está sonriendo, el otro muestra un gesto airado— es como una serie de fotografías—. Es como una pintura de Picasso, mostrando diferentes rostros al mismo tiempo.

Lama Gangchen Rinpoche dice que la razón por la que los budas tienen varios rostros, es porque nosotros tenemos varios rostros. ¡Es verdad! Cada día mostramos diferentes rostros, como una cara feliz, mala cara, triste, cara celosa, de tonto, ¡todo tipo de rostros! Entonces, los budas tienen tantos rostros porque nos están ayudando a transformar estas emociones. No son ellos los que tienen tantos rostros, de hecho, nos muestran cómo somos en realidad. Estas imágenes de dharma son como un espejo. El Buda nos muestra nuestro yo más elevado. Nos muestra cómo transformar todas nuestras emociones. De hecho Parnashawari tiene tres rostros porque nosotros necesitamos transformar nuestra ignorancia, deseo e ira.

También tiene seis brazos. Imaginad que sacáis tres fotos de alguien sosteniendo diferentes cosas y hacéis un foto montaje. Todas las cosas que ella sostiene son simbólicas. ¿Qué sostiene? Un arco y una flecha. ¿Por qué? Porque es cazadora. ¿Por qué? Porque va a ir a cazar el virus y lo matará.

Si fueras un buen arquero, querrías dar en el blanco; esto significa que ella va a atrapar al virus y que toda la medicina que tomemos va a dar en el blanco haciendo que nos liberemos de la enfermedad.

Con su otra mano sostiene muchas plantas medicinales, esto significa que tiene el remedio para nuestra enfermedad, la solución. Utiliza estas plantas medicinales como si fueran un abanico. ¿Por qué? Porque está curando la fiebre, enfriándola. Las enfermedades epidémicas vienen con fiebre, así que ella está bajándola —en la antigua India, se usaban abanicos de hojas ya que no había aire acondicionado—. Ella tiene la medicina que necesitamos, la solución a la enfermedad. Está bajando la fiebre.

¿Qué más tiene? Varias armas para atrapar y matar. ¿Por qué? Porque sale a cazar y a matar las enfermedades.

Es verdad que somos budistas y queremos desarrollar la paz interior, pero a veces necesitamos tener este sentimiento de guerrero. Por ejemplo, cuando estamos enfermos necesitamos combatir al virus, vencerlo. No queremos que el virus triunfe, queremos derrotarlo. Por eso Parnashawari es así.

Lama Gangchen dice que podemos imaginar que tenemos solo un rostro y dos manos, no hay necesidad de imaginar las tres cabezas y los seis brazos si os resulta complicado. Pero, podéis tener estos implementos, como un arco, la medicina, el abanico, etc. Mientras más os comprometáis emocionalmente con este tipo de visualización, más poderosa será vuestra meditación. Esta es mi experiencia personal .

Podemos imaginar que somos Parnashawari o al menos como Parnashawari.

Si la observáis, está sentada en una posición de yoga llamada *mulabanda*, que también nos enseña que existen algunos métodos de sanación de yoga para cuidar de la enfermedad.

Lo que tenemos que hacer es recitar el mantra. En la práctica de Parnashawari hay muchas, muchas, muchas visualizaciones diferentes del mantra.

Os voy a explicar algunas que he encontrado en este manual de meditación.

Vamos a recitar el mantra, si queréis podéis utilizar un mala o rosario, pero si estáis enfermos y no os sentís cómodos podéis recostaros y simplemente recitar. No es necesario que los contéis. Si no podéis respirar muy bien entonces sólo pensad en ellos, pero hacedlos, porque os vais a sentir mejor.

Si habéis recibido la iniciación, en vuestro corazón está la energía dorada de Parnashawari. O si no, imaginar que la energía fluye desde su coronilla a la vuestra y luego descende hasta vuestro chacra del corazón y posteriormente sale fuera dirigiéndose a todos los otros seres. Comenzad a recitar:

ཨོཾ་པི་ཤཱ་ཏི་པར་ཤ་འུ་ར་མ་འུ་པ་ཤ་ཡེ་སྐྱེ།

om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha

Tenéis que visualizar que desde su corazón salen millones y billones de Parnashawaris que recorren todo vuestro cuerpo. Pasan a través de vuestros pulmones, órganos, sangre, a través de vuestro cerebro, por todas partes, atrapando al virus que está dentro de vuestro cuerpo.

Como señalé anteriormente, Parnashawari es como Lara Croft, que también tiene un lazo y está cazando al virus, persiguiendo los millones de virus en vuestros pulmones, sangre y

en todos los lugares de vuestro cuerpo —los está atrapando y destruyendo—.

Esto es lo que dice [en la sadhana de meditación].

Mientras repetís el mantra imaginad el fuego de la sabiduría en vuestro interior. Si no estáis enfermos entonces imaginad que lo estáis haciendo para quien lo está. Podéis imaginar que la fiebre se transforma en fuego de sabiduría quemando toda la enfermedad. Los virus del cuerpo y pulmones, se destruyen al ser quemados por este fuego de convirtiéndose en polvo que vuela y se disuelve en el espacio sin contaminar; no queda nada, cero.

Esta es una de las cosas que podemos visualizar cuando recitamos: *om pishatsi Parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha*

Primera visualización

Visualizamos que Parnashawari a través de todos vuestros átomos y células va destruyendo el virus con un fuego de sabiduría, con la medicina de las bendiciones de todos los budas así que no quedará ni un sólo átomo de la enfermedad.

Segunda visualización

La segunda visualización es como el videojuego Pacman —videojuego de los años 80 — millones y billones de Parnashawaris salen fuera como un pequeño Pacman, ¡ellas persiguen, cazan y se comen a los virus!

No me lo estoy inventando, lo pone en las instrucciones. El Pacman traspasa los átomos y células de nuestro cuerpo, la sangre, linfa, comiéndose todos los virus. Mientras recitamos: *om pishatsi Parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha*

Las Parnashawaris están cazando y comiéndose a todos los virus. Están muy ocupadas comiéndose a los millones de virus del cuerpo.

Si estás haciendo la práctica para alguien, o para los que han pedido ayuda a través de nuestros grupos de peticiones NgalSo, para los enfermos de los que se habla en televisión o en internet, imagina que las Parnashawaris están comiéndose todas sus enfermedades.

Mientras más virus se coma, más feliz estará Parnashawari. Se lo come todo, ¡no está a dieta!

Tercera visualización

Imaginamos un flujo de néctares muy refrescantes descendiendo a través de nosotros. Las personas contagiadas por este virus tienen mucha fiebre, por eso imaginamos que este néctar los está refrescando. Es como una ducha interna refrescante que limpia energéticamente el interior del cuerpo. Imaginamos que se van todas las enfermedades, negatividades e impurezas.

Cuando nos duchamos, hay un desagüe. Imaginamos que bajo nuestros pies hay un pequeño orificio por el que todas las enfermedades y negatividades se van, cada vez más abajo hasta llegar a las profundidades de la tierra donde está el Señor de la Muerte.

El Señor de la Muerte se alimenta de todas nuestras enfermedades. ¡Es perfecto! La muerte obtiene lo que desea, todas nuestras enfermedades, todas nuestras negatividades. Esta es una oportunidad en la que todos ganan.

Recitamos el mantra: *om pishatsi Parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha* e imaginamos una ducha interior. Toda la enfermedad se va hacia abajo; no la queremos ni un minuto más.

Tenemos un tapón para el orificio de desagüe de nuestros baños; en este caso, el tapón es un vajra. Nada podrá subir.

La muerte está ahí abajo y no queremos que suba a través del desagüe. Suena como si estuviera bromeando, pero ¡de verdad que esto no es broma!

Cuarta visualización

Hay tres Parnashawaris. Nosotros somos la Parnashawari dorada.

En nuestra garganta hay una Parnashawari roja que está sanando nuestro chakra de la garganta, el dolor de garganta y las emociones.

En nuestro chakra del corazón y pulmones hay una Parnashawari negra. Las personas que están contagiadas con el virus, tienen una sensación de incomodidad y constricción en el pecho y pulmones. Visualizar a Parnashawari negra en esta área es muy relajante. Sientes al buda que está en tu pecho, lo que es mucho mejor que pensar: «*estoy enfermo y tengo miedo*».

Experimentamos una sensación agradable; mientras repetimos el mantra sentimos que la Parnashawari negra que está en nuestro pecho y pulmones saca toda la enfermedad, todos los problemas. Te sientes mucho mejor, mucho más relajado.

ཨོཾ་པི་ཤ་མཚོ་པར་ཤ་མའི་སྐྱེ་བུ་རྒྱ་མཚོ་པར་ཤ་མ་ཏེ་སྐྱེ་བུ།

om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha

Todas las Parnashawaris van a través de mis pulmones, recorriendo mi torrente sanguíneo, a través de mi cuerpo van atrapando al virus, deshaciéndose de él, evaporándolo .

Si tienes alguna sensación de incomodidad en tu pecho visualiza a Parnashawari negra en el chakra de tu corazón. Ella tiene una apariencia un poco airada. Es como una aspiradora —está aspirando todas tus enfermedades y se las lleva— igual que una aspiradora aspira la suciedad; ella aspira todas las enfermedades de nuestros pulmones, de nuestra respiración. Mientras recitamos *om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha*, está aspirando. Nos está ayudando. Este virus provoca dificultades para respirar, tos y dificultad en los pulmones.

Si sientes una incomodidad ahí, algo que te está oprimiendo el pecho, entonces visualiza a Parnashawari negra y gradualmente te ayudará. Si sientes dolor de garganta o incomodidad entonces visualiza a Parnashawari roja en la garganta.

Estas meditaciones han sido creadas con un propósito, para este momento preciso, para exactamente este tipo de enfermedad.

Quinta visualización

Si estás acalorado, con fiebre puedes recitar: *om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha* y visualizar el fuego de la sabiduría, no sólo para ti, sino también para todos los que están enfermos.

Es importante recordar que no se trata tan solo de ti, en el mundo hay muchas personas que han contraído esta enfermedad. Por eso si conoces a alguien que está enfermo tenemos que colocarlo en nuestro corazón y enviarle esta energía. Si estamos sanos, ¡perfecto! también los colocamos en nuestro corazón para así enviarles esta energía. En especial pon en tu corazón a tu padre, madre, pareja, tu Guru, hijos, tíos, tías, amigos. Todos tenemos personas que son emocionalmente importantes. Coloca a toda tu familia en tu corazón y envíales energía de sanación. Todos estamos muy preocupados por nuestra madre, porque estamos todos lejos — la mayoría de nosotros no estamos en cuarentena con nuestra madre, padre, abuelos, hermanos, hijos — por eso podemos hacer esta práctica por ellos. Lo más probable es que ellos no hagan esta práctica, pero los podemos colocar en nuestro corazón y seguro que les ayudará.

Cuando recitamos el mantra *om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha*,

esta energía no es sólo para ti sino que irá a todos los que se encuentren en tu corazón. Si tienes un gran corazón, puedes expandir la energía para que llegue a todos tus amigos, a nuestra sangha NgalSo, a todas las personas que están enfermas y sufriendo; entonces cuando recites el mantra lo estarás haciendo para todos ellos. Pero trata de hacerlo de verdad: *om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha*. ¡Envía esta energía de sanación a todos!

Lama Gangchen también nos sugiere que hagamos otras prácticas en estos días, por eso os las voy a explicar una a una. Por favor, si no podéis hacer todas las prácticas haced Parnashawari —por lo menos practicad esta—. Es especial para este tipo de enfermedad epidémica; fue transmitida para este momento, por eso, por favor, hacedla. Os va a ayudar si enfermáis y también ayudará a las personas a las que les enviéis la energía de sanación.

El significado del mantra

Todos los mantras significan algo. No estamos simplemente diciendo *om coca cola soha*. Los mantras están escritos y se dicen en sánscrito.

- *om* significa todo, *om* es el cuerpo, palabra y mente de todos los budas. Esto significa el dharmakaya, el sambhogakaya, y el nirmanakaya - los tres cuerpos de un buda-.
- *pishatsi* significa alguna especie de figura tipo amazona, una amazona femenina, quiere decir que si estás pasando por algún tipo de dificultad querrás tener a Parnashawari a tu lado porque ella va a ganar. En una situación normal tal vez os podría asustar un poco, pero ahora la querréis a vuestro lado porque sabéis que ella ganará. Este es exactamente el tipo de persona con quien os gustaría contar.
- *Parnashawari*: *Parna* en sánscrito significa hoja, esto significa que tiene todas las plantas medicinales. ¿Por qué? Porque esta es la solución. Seguro que aparece una solución para esta enfermedad. En estos momentos hay miles y miles de laboratorios de investigación buscando la cura, y finalmente esta provendrá de la naturaleza. Luego, ella ya ha obtenido el remedio para la enfermedad.
- *shawari* significa algo así como la ermitaña de la montaña, que significa que ha pasado toda su vida en un bosque, en una selva, meditando, por lo que comprende muy bien la naturaleza. Comprende cómo sobrevivir. Es una superviviente. Sabe cómo sobrevivir a todo tipo de enfermedad epidémica.
- *sarwa* en sánscrito significa todo.

- *zawari* significa enfermedad epidémica. Precisamente *zawari* en sánscrito significa fiebre. Es decir se refiere a todas las fiebres.
- *Prashamanaye* significa ser pacificado.

Así que el significado del mantra es: *om amazona Parnashawari, la ermitaña de la montaña, la cazadora, por favor pacífica todas las enfermedades y fiebres epidémicas como el Covid. Puedan estas ser completamente pacificadas para mí y para todos los seres sintientes.*

Esto es lo que estamos diciendo cuando recitamos este mantra, por eso es muy poderoso y también es verdadero.

Om Guru Buda Pishatsi, dama cubierta de hojas del remedio de la medicina, por favor pacífica todas las enfermedades epidémicas como el Covid. Puedan las enfermedades ser completamente pacificadas para mí y para todos los seres sintientes soha.

Ojalá que estéis todos bien; Lama Gangchen nos ha pedido que hagamos esta práctica. Quizás algunos de vosotros estáis muy ocupados porque estáis cuidando a vuestros hijos, o trabajando desde casa. Tenéis muchas cosas que hacer pero los que tengáis tiempo, por favor destinad una parte para hacer esta práctica. ¿Por qué? Porque mientras más la hagamos, más conectados vamos a estar con su energía.

Esta es la razón por la que en el budismo hacemos los retiros de aproximación para que cuando hagamos la práctica la energía se active inmediatamente.

Si estáis enfermos os ayudará. Si no estáis enfermos hacedlo de todas formas pues así tendréis una mayor capacidad para ayudar a los otros.

Esta es realmente la práctica más interesante para estos días, es la más adecuada, la panacea, adecuada para estos tiempos.

En resumen

Mientras recitamos el mantra podemos visualizar:

1. Que millones y billones de Parnashawaris emanan de nuestro corazón —si os estáis visualizando como Parnashawarivari— Estas se comen todos los virus de vuestro cuerpo y los queman. O podéis imaginar que Parnashawari está frente a vosotros y de ella se emanan néctares y o millones y billones de Parnashawaris que llegan a ti y a —que pasan a través de ti— a todos los enfermos — o simplemente como una protección para nuestros padres, hijos, amigos, familia, para todos— . Podemos

21

imaginar a todas las personas que están enfermas en los hospitales, que están sufriendo y a ellos les enviamos esta energía.

Por favor, intentadlo.

2. Las Parnashawaris están atrapando al virus, matándolo, quemándolo, comiéndoselo como si fuesen un Pacman, ¡y lo encuentran muy delicioso!
3. Néctares medicinales, fluyen a través de nuestro cuerpo, en el cuerpo de los enfermos, en el de nuestra madre, padre, guru, en el de todas las personas del mundo.

Los néctares medicinales pacifican las enfermedades por todo el mundo. Todas las enfermedades y negatividades bajan hasta el orificio que hay bajo nuestros pies y descendiendo hasta el señor de la muerte; luego, colocamos el tapón [vajra] sobre el desagüe.

Pienso que por hoy, estas son suficientes visualizaciones. Hay más pero si os las cuento hoy tal vez sea demasiado. Cuando tengamos otra oportunidad os hablaré más sobre Parnashawari. Hay más cosas que os puedo contar sobre ella. También me gustaría hablaros de esta pandemia desde un punto de vista astrológico; es muy interesante lo que sucede con los planetas y otros aspectos desde la perspectiva de la astrología del tantra de Kalachakra.

Vamos a practicar juntos lo que acabamos de escuchar, porque no tiene sentido oír y no poner en práctica. Repitamos juntos el mantra durante los próximos quince minutos.

Colocad la imagen en un lugar en el que la podáis ver. Sentaros cómodamente, —cualquier posición está bien— Si estáis recostados también está bien. Si tenéis un mala, un rosario, está bien y si no lo tenéis, también.

Frente a vosotros está Guru Buda Parnashawari que es la esencia de todas las energías de sanación de todas las medicinas; ella es de la naturaleza de todos los seres sagrados, de todos los seres santos, de todos los budas, la esencia de todos los elementos puros.

Mientras recitamos juntos el mantra haremos la primera visualización: imaginamos que Parnashawari viene y traspasa nuestro cuerpo, alimentándose de todos los virus, quemándolos y destruyéndolos. Es como una guerra dentro de Shambala: y estamos ganando. Las Parnashawaris son como nuestro ejército de sabiduría, es como tener un millón de Lara Croft dentro de tu cuerpo.

amos a hacerla juntos; cada visualización durante cinco minutos.

Todos tenemos esta hermosa ilustración —del círculo de protección de Parnashawari—la podeis descargar de nuestra página web ngalso.org. En el centro de este diseño está lo que tenemos que visualizar en nuestro corazón, la sílaba tibetana PAM བ

A su alrededor está el mantra *om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha* que emana en todas las direcciones, sanando las enfermedades y los sufrimientos de todos los seres.

Entorno al mantra está escrito en tibetano: *om ye dharma hetu prabhawa hetun teshan tathagato hyvadat teshan cha yo nirodha evam vadi maha sramanaye soha*, que es lo que nosotros llamamos el *dharani* de la interdependencia. Su significado es: *todos los fenómenos dependen de causas y condiciones, el Tathagata, el Buda, el buscador espiritual que nos dice la verdad, comprendió la causa de todos los fenómenos y la cesación, soha.*

Entonces, desde la luz dorada de tu corazón frente a ti surge Parnashawarivari. Primera visualización: salen luces fuera, la armada de Parnashawari está capturando y matando todos los virus, los evaporan y se los comen. No quedará la más mínima partícula o rastro de esta enfermedad.

Si tenéis alguna dificultad para respirar —espero que no sea vuestro caso—, podeis recitarlo suavemente como un susurro, como cuando hacemos retiro en nuestra gompa. Recitadlo rápidamente y así lo podeis sentir en vuestros corazones. Puede ser tengais alguna dificultades para respirar y no estéis en condiciones de decirlo en voz alta. Lo importante es que lo sintáis en vuestros corazones.

Recitación

ཨོ་པི་ཤ་ཐི་པར་ཤ་མའི་སར་འབྲེ་རུ་ཤ་མ་ཎ་ཡེ་སྐྱེ།

om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha

En segundo lugar tenemos que visualizar un fuego, no es un fuego dañino sino un fuego de sabiduría, de sanación, que quema todas las enfermedades, la obscuridad, el miedo, la ansiedad; podemos llamar a todo esto *namtok*; todas estas teorías de conspiración, toda esta basura mental que está circulando en estos días, esta histeria colectiva, Todo es quemado y eliminado por el fuego de sabiduría de Parnashawari.

Recitación

ཨོཾ་པི་ཤཱའི་པར་ཤམ་འཇམ་རི་སར་རྫོང་རྒྱ་ལེ་སྐྱེ།

om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha

Para esta visualización, si os es posible, colocad a todos los habitantes del mundo en vuestro corazón. Si no podéis, hacedlo con quienes son más importantes para vosotros. Por ejemplo, vuestro Guru, padres y familiares más cercanos. Yo, por ejemplo, colocaría a Lama Gangchen y a mi madre. Después, por supuesto a todos mis amigos, pero en el lado derecho de mi corazón pongo a mi Guru y en el izquierdo a mi madre.

Cuando hacemos esta práctica, el mantra va directamente a ellos. No va sólo en mi dirección, sino que también va a mi Guru Lama Gangchen Rinpoche, para que esté bien y tenga una larga vida; y para mi madre; y por supuesto para tantos parientes y miembros de la sangha como pueda imaginar.

Coloca en tu corazón a tus seres más queridos. Yo imagino que están en una especie de burbuja, una especie de burbuja de arcoiris, una gota pura de protección, y toda la energía positiva de Parnashawari va directamente a ellos para que reciban la energía de sanación.

Recitación

ཨོཾ་པི་ཤཱའི་པར་ཤམ་འཇམ་རི་སར་རྫོང་རྒྱ་ལེ་སྐྱེ།

om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha

Todos necesitamos sentir que estamos haciendo algo. Algunas personas tienen amigos que trabajan en servicios de salud, en la primera línea. Algunas personas trabajan como doctores, otras trabajan en despachos. Aquí en AHMC estamos público a través de las transmisiones de enseñanzas de dharma y de puyas. Hay variadas formas de ayudar. Por favor, intentad ayudar a quienes lo necesiten, a algún vecino. Tratad de hacer algo. Si no podéis hacer nada fuera de vuestro hogar, entonces haced esta práctica; enviar energía positiva es también ayudar. Todos necesitan de esta energía, tener un sentimiento inspirador, todos necesitamos salir del miedo porque es un sentimiento muy pesado en estos momentos —esta es mi sensación—. Recemos para que esta enfermedad termine lo antes posible.

24



Free download on NgalSo.org for personal, non-commercial practice and study.

Yo estuve haciendo este retiro de Parnashawari durante dos semanas y media, y honestamente me ayudó mucho. Me sentí mejor, no estaba asustada, me sentía muy cómoda. Por eso, si estáis enfermos por favor hacedlo, y si no lo estáis hacedlo también. Hacedlo por alguien más. El realizar esta práctica nos trae muchos beneficios. Es para ahora. Es como si tuviérais una súper medicina, una panacea que no usais -así es inútil tener la medicina-. Esta práctica es gratuita, no nos cuesta nada.

Lama Gangchen Rinpoche nos ha sugerido varias prácticas que podemos hacer. Ahora, que tenemos tiempo, me gustaría explicaros estas prácticas; además honestamente considero que las necesitamos. Digamos que ahora estamos todos de retiro durante algún tiempo, así que tenemos que aprender cómo disfrutar de nuestro retiro. Tenemos que desarrollar un sentimiento positivo en relación a estos tiempos.

También me gustaría compartir con vosotros algunas enseñanzas espirituales de Rinpoche. Tenemos este libro llamado *“Elige la Paz”* y he pensado que se acomoda mucho a lo que todos estamos vivenciando en estos días, porque es muy fácil, simple y muy verdadero. Como, por ejemplo, dice: *«En nuestra vida, podemos pasar por muchas dificultades; podemos perder nuestra salud, dinero, negocio pero estas son solo pequeñas dificultades, el problema principal está si perdemos nuestra paz interior»*.

Pienso en todo lo que las personas están perdiendo; no estamos acostumbrados a esta situación por eso las mentes de muchos están inestables. Por ello mismo creo que las enseñanzas de Rinpoche sobre la paz son sumamente útiles.

Hay muchas cosas que me gustaría compartir con vosotros durante estos días por la televisión gratuita NgalSo. Si alguien quiere aprovecharla por favor unirse a nosotros. Tú tienes tiempo - Yo tengo tiempo.

Preguntas y respuestas

Lama Gangchen nos ha sugerido hacer diferentes prácticas, como Manyushri Negro, Parnashawari y los mantras de larga vida, ¿cómo puedo hacer todo esto y compatibilizarlo con mi práctica diaria?

En mi opinión un buda es la esencia de todos los otros budas. Ahora es necesario que hagamos estas prácticas especiales tales como Parnashawari y Manjushri Negro. El resto lo podemos hacer brevemente así, si tendremos tiempo para concentrarnos en estas prácticas Karuna. Atisha decía que muchos intentaban practicar 100 budas y aun así no conseguían tener la

experiencia de ni siquiera uno. Es mejor practicar un buda y cuando lo experimentes, lo estarás haciendo para los otros 100.

Lama Gangchen Rinpoche nos sugiere que hagamos estos mantras: Manjushri Negro, los tres mantras de larga vida, Palden Lhamo y Parnashawari. Podemos intentar recitarlos cada día.

Además de todo esto, lo que personalmente estoy haciendo, es el retiro de cada una de las prácticas que nos han recomendado, concentrándome e intentando sentir [saborear] lo que cada una tiene de especial. Ya he completado el retiro de Parnashawari —no de las diez prácticas diferentes. He hecho uno—. Y los voy haciendo uno a uno, porque así es como viene la energía de sanación, el sentimiento, el sueño. Después de haber completado el retiro podéis rápidamente conectaros con la energía de la práctica cuando la necesitéis.

Ahora haremos una dedicación muy potente para la larga vida de nuestro Guru, Lama Gangchen Rinpoche y de todos los Gurus y especialmente para nuestras madres, todas las madres, en especial nuestra madre y padre actuales y las madres de todos los seres, nuestros amigos, familia, todos los que están enfermos y los que no están enfermos. Puedan todos ellos estar bien, saludables, puedan todos ser felices, pueda todo volverse mejor que antes.

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།
ཉི་མའི་གྲུང་ཡང་བདེ་ལེགས་འདིང་།།
ཉིན་མཚན་རྟུ་རྟུ་བདེ་ལེགས་པས།
།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རྣོ་བས།
།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྦྱོང་།
།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་ཤིས་འོག་།

ñinmo delek tsen delek
ñime gung 'iang delek shing
ñintsen 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 obtener todas las realizaciones y colmen el sendero de nuestras vidas de signos de buen auspicio.

Os deseo a todos que estéis bien y así como dice Lama Gangchen: «*No perdáis vuestra paz interior*». ¡No seáis alcanzados por dos flechas! Intentad tener una mente positiva.

Gracias.