

T.Y.S Lama Gangchen Tulku Rinpoche

ངལ་གསོ

NgalSo: Autocuración Tántrica II



**Un método para relajar
cuerpo, palabra y mente
Meditación guiada**



De la inmaculada pureza de los Himalayas, brota este néctar relajante, centelleando como una joya inmaculada de agua cristalina.

Como ambrosía, encierra la energía pura de los cinco elementos que curan el cuerpo y la esencia vital del nirvana, una profunda e intensa paz del mundo interior, que sana la mente.

Estas enseñanzas secretas que purifican los chakras vienen de un linaje directo desde Buda Vajradhara hasta mi Maestro Raíz, S.S. Kyabje Trijang Dorje Chang.

Es el linaje susurrado, el Mahamudra de Ganden: Ganden Kargyu Chagya Chempo, y es la esencia del inmenso océano de enseñanzas tántricas del Buda que pueden sanar y pacificar los sufrimientos físicos y mentales de cada ser en todos sus planos: denso, sutil y muy sutil.

He compuesto esta práctica, que es fuente de bienestar y felicidad, con las bendiciones y con el permiso de mis maestros, Yidams y Protectores. Se denomina "La forma pura como el cristal" y se ha creado para el beneficio de este mundo y de todas sus criaturas con la aspiración de que les sirva para conectarse con las energías de no violencia y paz interior.

Febrero de 1993

T.Y.S. Lama Gangchen

Nga!So: Autocuración Tántrica II

Cómo relajar el cuerpo, la palabra y la mente

Esta práctica tántrica de Autocuración, presentada en forma condensada, contiene terapias basadas en la respiración, los gestos, el sonido, la visualización, el color y los símbolos.

Son terapias de purificación del cuerpo, la palabra y la mente, del medio ambiente y de los cinco elementos que componen el microcosmos y el macrocosmos.

Al espírar expulsamos todas nuestras enfermedades y la negatividad acumulada. Inspiramos la energía pura de sanación de los cinco elementos y de los cinco Budas Dhýani, los Sanadores Supremos.

La respiración se acompaña de la realización de mudras, de la recitación de mantras y de la concentración meditativa.



**Invoco al Guru y solicito su permiso para practicar
los ejercicios Tántricos**



**LO CHOK SANGPO PAL GYUR TRASHI PA
THUB CHEN TEN PE TRINLE YAR NGO DA
PHEL CHE DRO LOR TSAM PE TSE PA CHEN
PEL DEN LAMA SHAB LA SOL WA DEB**

*Gloriosa y suprema mente virtuosa de buen auspicio,
Acción divina de las enseñanzas de Buda,
Beneficiosa como una luna creciente,
Que actúa minuciosamente de acuerdo con la capacidad mental de
los seres para su desarrollo y perfección,
A los pies de este glorioso Guru, ruego.*

**OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA
UHTA VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANIYA
SARWA SIDDHI HUNG HUNG**

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

**Petición de Bendiciones al Guru Buda
para sanar en profundidad mis cinco chakras**

Visualizo al Guru frente a mí; de sus cinco chakras emana luz que bendice mis cinco chakras correspondientes. Realizo los mantras y los mudras para lograr las poderosas realizaciones de la Autocuración Tántrica NgalSo.

En cada chakra (del 1 al 5), mientras recito el mantra, realizo el mudra de recoger las bendiciones y término juntando mis manos en el mudra de la oración.

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

Chakra de la coronilla – Luz blanca

1

Chakra de la garganta – Luz roja

2

Chakra del corazón – Luz azul

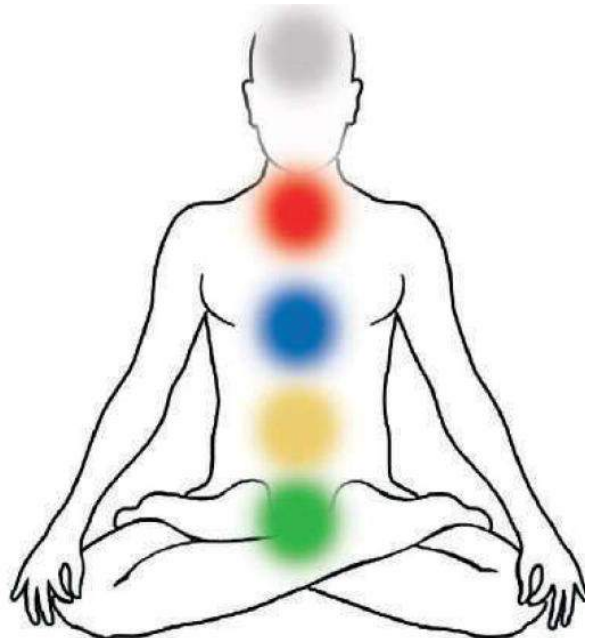
3

Chakra del ombligo – Luz amarilla

4

Chakra secreto – Luz verde

5



Purificación de los cinco elementos en mis cinco chakras

El mundo externo (el cosmos, los planetas, el medio ambiente, nuestro cuerpo...) y el mundo interno (nuestro cuerpo y mente densos, sutiles y muy sutiles, las energías de nuestros vientos sutiles...) son sanados a través de la purificación de los elementos espacio, viento, fuego, agua y tierra.

Mientras recito los mantras, toco cada uno de mis chakras (del 1 al 5) con las manos en el mudra de la oración, y recojo todas las negatividades e interferencias relacionadas con los cinco elementos expulsándolas de mis chakras.

EH YAM RAM LAM BAM / SHUDDHE SHUDDHE SOHA

**EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA**

EH YAM RAM LAM BAM / SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Chakra de la coronilla - Espacio

1

Chakra de la garganta - Agua

5

Chakra del corazón - Tierra

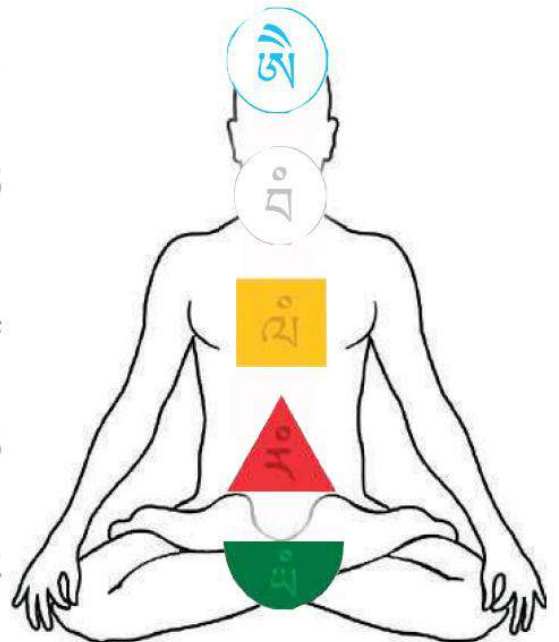
4

Chakra del ombligo - Fuego

3

Chakra secreto - Viento

2



Estado de Generación:

Generación de los cinco Lotos

Al recitar el mantra, realizo en cada chakra el mudra de la apertura de los lotos (del 1 al 5). Visualizo que los nudos que constriñen mi canal central se aflojan y que se genera una flor de loto en cada uno de los cinco chakras.

En el chakra secreto surge una flor de loto verde de 32 pétalos.

En el chakra del ombligo surge una flor de loto amarilla de 64 pétalos.

En el chakra del corazón surge una flor de loto azul de 8 pétalos.

En el chakra de la garganta surge una flor de loto roja de 16 pétalos.

En el chakra de la coronilla surge una flor de loto blanca de 32 pétalos.

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

Loto blanco – 32 pétalos

5

Loto rojo - 16 pétalos

4

Loto azul - 8 pétalos

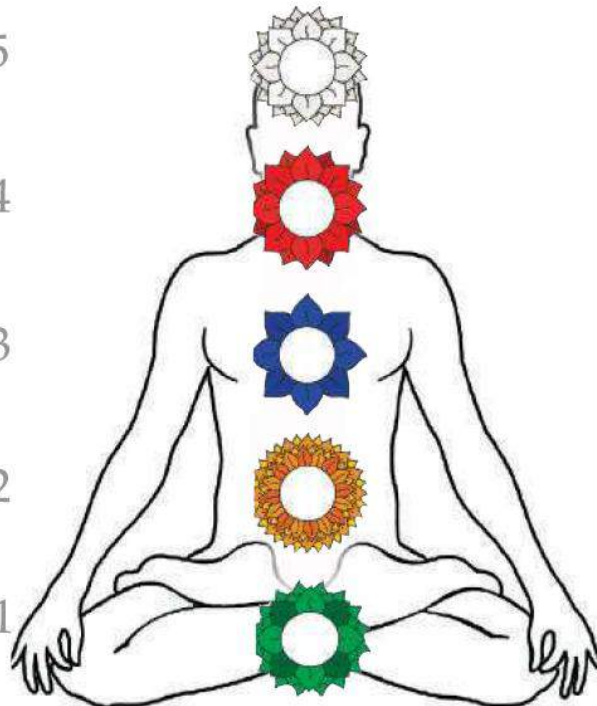
3

Loto amarillo - 64 pétalos

2

Loto verde - 32 pétalos

1



Generación de las Cinco Sílabas Semilla

Las esencias de cristal puro de mis cinco chakras se transforman en las sílabas semilla de los Cinco Sanadores Supremos. Recito los mantras y realizo el mudra de la oración en cada uno de mis chakras (del 1 al 5).

*Una sílaba semilla **OM** blanca surge en la flor de loto del chakra de la coronilla.*

*Una sílaba semilla **AH** roja surge en la flor de loto del chakra de la garganta.*

*Una sílaba semilla **HUNG** azul surge en la flor de loto del chakra del corazón.*

*Una sílaba semilla **TRAM** amarilla surge en la flor de loto del chakra del ombligo.*

*Una sílaba semilla **HRI** verde surge en la flor de loto del chakra secreto.*

OM AH HUNG TRAM HRI
OM AH HUNG TRAM HRI
OM AH HUNG TRAM HRI
OM AH HUNG TRAM HRI
OM AH HUNG TRAM HRI

Sílaba semilla blanca - OM

1

Sílaba semilla roja - AH

2

Sílaba semilla azul - HUNG

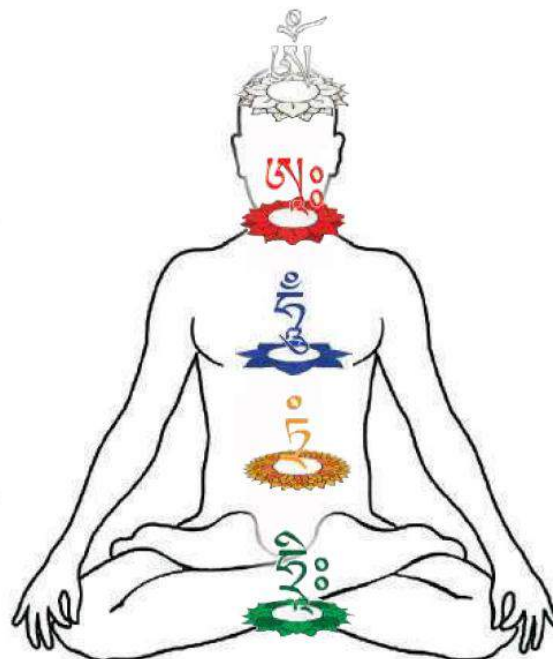
3

Sílaba semilla amarilla - TRAM

4

Sílaba semilla verde - HRI

5



Generación de los Cinco Símbolos

Mientras recito el mantra, realizo el mudra de cada uno de los Sanadores Supremos en sus correspondientes chakras (del 1 al 5). Las sílabas semilla de los cinco Sanadores Supremos se transforman en sus símbolos respectivos.

La sílaba **HRI** verde del chakra secreto se transforma en un vajra doble marcado con la **HRI**

La sílaba **TRAM** amarilla del chakra del ombligo se transforma en una joya amarilla marcada con la **TRAM**

La sílaba **HUNG** azul del chakra del corazón se transforma en un vajra azul marcado con la **HUNG**

La sílaba **AH** roja del chakra de la garganta se transforma en una flor de loto roja marcada con la **AH**

La sílaba **OM** blanca del chakra de la coronilla se transforma en una rueda del Dharma blanca marcada con la **OM**.

HRI LE NATSO DORJE JANGKU HRI
TRAM LE NORBU SERPO TRAM
HUNG LE DORJE NGONGPO HUNG
AH LE PEMA MARPO AH
OM LE KORLO KARPO OM

(Mudra de Amoghasiddhi)
(Mudra de Ratnasambhava)
(Mudra de Akshobya)
(Mudra de Amitabha)
(Mudra de Vairochana)

Rueda del Dharma blanca – OM

5

Loto rojo – AH

4

Dorje azul – HUNG

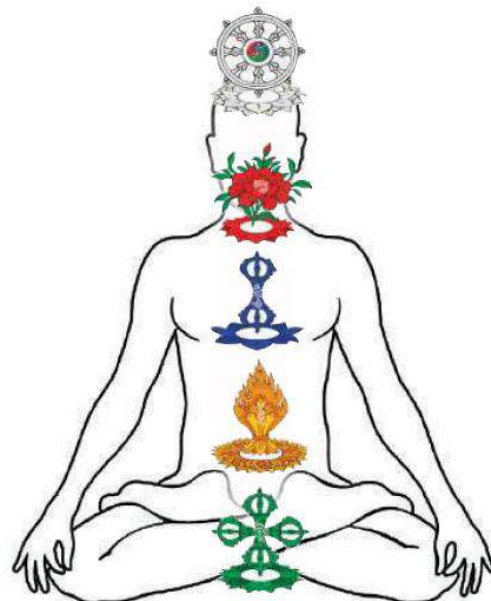
3

Joya amarilla - TRAM

2

Doble Dorje verde - HRI

1



Generación de los Cinco Sanadores Supremos: Budas Dhyani

Al recitar el mantra y realizar el mudra del Sanador Supremo respectivo en cada uno de mis cinco chakras (del 1 al 5), cada símbolo se transforma en su correspondiente Sanador Supremo.

La rueda del Dharma blanca del chakra de la coronilla se transforma en el Sanador Supremo Vairochana de color blanco.

La flor de loto roja del chakra de la garganta se transforma en el Sanador Supremo Amitabha de color rojo.

El vajra azul del chakra del corazón se transforma en el Sanador Supremo Akshobya de color azul.

La joya amarilla del chakra del ombligo se transforma en el Sanador Supremo Ratnasambhava de color amarillo.

El doble vajra verde del chakra secreto se transforma en el Sanador Supremo Amogasiddhi de color verde.

**OM KORLO NANGDZE DORJE
AH PEMA CHO DORJE
HUNG DORJE MIKYO DORJE
TRAM NORBU RINJUNG DORJE
HRI NATSO DORJE TON YON DORJE**

**(Mudra de Vairochana)
(Mudra de Amitabha)
(Mudra de Akshobya)
(Mudra de Ratnasambhava)
(Mudra de Amoghasiddhi)**

Vairochana - blanco

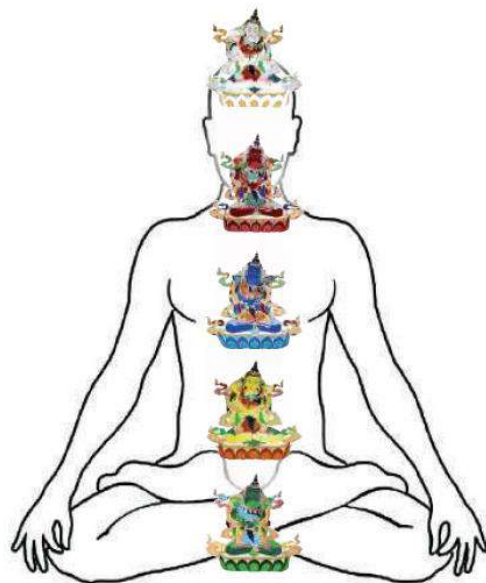
Amitabha - rojo

Akshobya - azul

Ratnasambhava - amarillo

Amoghasiddhi - verde

1
2
3
4
5



Estado de Consumación

INICIACIÓN DEL VASO



Iniciación de la Campana del Sanador Supremo Amoghasiddhi

Lama Toyon Dorje khyen

En el chakra secreto, el Sanador Supremo Amoghasiddhi, de color verde, muestra el mudra de la protección del miedo, irradia luz y néctar y otorga la Iniciación de la Campana. Visualizo mis negatividades de cuerpo, palabra y mente, en particular los celos y miedos, abandonando mi cuerpo en forma de pájaros garuda de color verde sucio y de humo negro. Recojo la energía impura en torno al chakra secreto y exhalando con fuerza la expulso. Surge una nueva sensación de Gozo y Vacuidad que purifica el miedo, los celos, el agregado de los factores de composición y el reino de los asuras. Esta experiencia de Gozo y Vacuidad cura el chakra secreto y todas las alteraciones del humor viento relacionadas con él, como las enfermedades en riñones y vejiga, en los órganos sexuales, las dificultades sexuales, los problemas menstruales, el estreñimiento, la retención de líquidos, los dolores de rodilla, la ciática y las infecciones en general.

El Sanador Supremo Amoghasiddhi otorga la capacidad de regocijarnos, la Sabiduría que Todo Logra, la acción iluminada y el poder iracundo; revitaliza el chakra secreto y el viento descendente. Para obtener los poderosos logros de sanación de Amoghasiddhi debo comprometerme a hacer ofrecimientos externos, internos, secretos y de la vacuidad y a mantener correctamente los compromisos de los cinco Sanadores Supremos.

OM AH AMOGHASIDDHI HUNG x5



Iniciación de la Corona del Sanador Supremo Ratnasambhava

Lama Rinjung Dorje khyen

En el chakra del ombligo, el Sanador Supremo Ratnasambhava, de color amarillo, muestra el mudra de la generosidad, irradia luz y néctar y otorga la Iniciación de la Corona. Visualizo que mis negatividades de cuerpo, palabra y mente, en particular el orgullo y la avaricia, abandonan mi cuerpo en forma de caballos de color amarillo sucio y de humo negro. Recojo la energía impura en torno al chakra del ombligo y exhalando con fuerza la expulso. Surge una nueva sensación de Gozo y Vacuidad que purifica el orgullo y la avaricia, el agregado de las sensaciones y el reino de los espíritus hambrientos o pretas. La experiencia de Gozo y Vacuidad cura el chakra del ombligo y los trastornos relacionados con él provocados por el desequilibrio conjunto de los humores flema y bilis, tales como las enfermedades de estómago y bazo, de riñones y vejiga, de las articulaciones, los problemas cutáneos y digestivos, la retención de líquidos, los desequilibrios en la temperatura corporal y las infecciones generalizadas.

El Sanador Supremo Ratnasambhava otorga humildad, generosidad, la Sabiduría de la Ecuanimidad, las cualidades puras y el poder del incremento; revitaliza el chakra del ombligo, el viento digestivo y estimula el fuego interno (TumMo).

Para obtener las poderosas realizaciones de sanación de Ratnasambhava debo comprometerme a practicar: la generosidad material, la generosidad de dar ayuda espiritual, la generosidad de dar protección y la generosidad de dar amor.

OM AH RATNASAMBHAVA HUNG x5



Iniciación del Agua del Sanador Supremo Akshobya

Lama Mikyo Dorje khyen

En el chakra del corazón el Sanador Supremo Akshobya, de color azul, muestra el mudra de la estabilidad, irradia luz y néctar y otorga la Iniciación del Agua. Visualizo que mis negatividades de cuerpo, palabra y mente, en particular el odio y el enfado, abandonan mi cuerpo en forma de serpientes de color azul oscuro y de humo negro. Recojo la energía impura en torno al chakra del corazón y exhalando con fuerza la expulso. Surge una nueva sensación de Gozo y Vacuidad que purifica el odio y el enfado, el agregado de la conciencia y el reino de los seres infernales o narak. La experiencia de nuevo Gozo y Vacuidad que experimento cura el chakra del corazón y todos los trastornos relacionados con él provocados por el desequilibrio del humor bilis, como las enfermedades del corazón y de la sangre, las dolencias intestinales, de duodeno, de hígado, la hipertensión, las anginas, los trastornos del sistema circulatorio y nervioso, los bloqueos de los canales sutiles de energía, todos los problemas mentales de nerviosismo, ansiedad, pánico, manías, estrés e histeria, la fiebre, la artritis reumatoide, la retención de líquidos, la sudoración excesiva y las infecciones en general.

El Sanador Supremo Akshobya otorga compasión, la naturaleza mental clara como la luna llena, la Sabiduría del Dharmadatu, la mente de cristal puro y el poder de la estabilidad; revitaliza el chakra del corazón y el viento que todo lo penetra.

Para obtener las poderosas realizaciones de sanación de Akshobya debo comprometerme a meditar en el vajra, que me recuerda el Gozo, en la campana como recordatorio de la vacuidad, y en el mudra que me recuerda la unión con la consorte de Sabiduría, así como mantener un vínculo puro con el Guru.

OM AH AKSHOBYA HUNG x5



Iniciación del Vajra del Sanador Supremo Amitabha

Lama Cho Dorje khyen

En el chakra de la garganta, el Sanador Supremo Amitabha, de color rojo, muestra el mudra de la concentración, irradia luz y néctar y otorga la Iniciación del Vajra. Visualizo que mis negatividades de cuerpo, palabra y mente, en particular el apego y el deseo, abandonan mi cuerpo en forma de gallinas de color rojo sucio y humo negro. Recojo la energía impura en mi chakra de la garganta y exhalando con fuerza la expulso. Surge una nueva sensación de Gozo y Vacuidad que purifica el deseo y el apego, el agregado de la discriminación y el reino humano. La experiencia de Gozo y de Vacuidad cura el chakra de la garganta y todas las alteraciones relacionadas con él provocadas por el desequilibrio del humor bilis, como los problemas de hígado, sanguíneos, intestinales y de duodeno, las enfermedades pulmonares, de colon, de tiroides, de garganta, linguales, bucales y nasales, y los problemas circulatorios; los trastornos del habla, el nerviosismo, la impaciencia, la intolerancia, los problemas de memoria, la fiebre, las infecciones e inflamaciones generalizadas.

El Sanador Supremo Amitabha otorga la satisfacción, la Sabiduría de la Discriminación, la palabra pura y el poder de control de la mente; revitaliza el chakra de la garganta y el viento ascendente.

Para obtener las poderosas realizaciones de sanación de Amitabha debo comprometerme a estudiar y practicar la esencia de las enseñanzas de los Sutras y de las cuatro clases de Tantras.

OM AH AMITABHA HUNG x5



Iniciación del Nombre del Sanador Supremo Vairochana

Lama Nangdze Dorje khyen

En el chakra de la coronilla el Sanador Supremo Vairochana, de color blanco, muestra el mudra de dar enseñanzas, irradia luz y néctar y otorga la Iniciación del Nombre. Visualizo que mis negatividades de cuerpo, palabra y mente, y en particular la ignorancia y la cerrazón mental, abandonan mi cuerpo en forma de cerdos de color oscuro y de humo negro. Recojo la energía impura en torno al chakra de la coronilla y exhalando con fuerza la expulso. Surge una nueva sensación de Gozo y Vacuidad que purifica la ignorancia y la cerrazón mental, el agregado de la forma y el reino de animal. Esta experiencia de Gozo y Vacuidad cura el chakra de la coronilla y todos los trastornos relacionados con él provocados por el desequilibrio del humor flema, como las enfermedades del cerebro, renales, de los conductos seminales, cutáneas, sanguíneas, musculares y de la médula ósea; los problemas del sistema digestivo, la infertilidad, el aturdimiento mental, las enfermedades de naturaleza fría y las infecciones en general.

El Sanador Supremo Vairochana otorga inteligencia, la Sabiduría Como un Espejo, el cuerpo puro como el cristal y el poder de pacificación; revitaliza el chakra de la coronilla y el viento que sustenta la vida.

Para obtener las poderosas realizaciones de sanación de Vairochana debo comprometerme a tomar refugio en el Buda, en sus enseñanzas y en la comunidad espiritual, evitar las acciones negativas, realizar acciones positivas y beneficiar a los demás.

OM AH VAIROCHANA HUNG x5

Iniciación del Maestro Vajra

Concedida mediante el poder de la concentración meditativa



Me visualizo como Maestro en potencia de la Autocuración NgalSo, y sentado en un trono bajo un parasol de buen auspicio, con el vajra y la campana realizo el mudra del abrazo. Estoy rodeado de dakas, dakinis y seres puros que lo celebran y que se regocijan de la unión Mahamudra de Gozo y Vacuidad. Esta es la conclusión de la Iniciación del Vaso que de forma simultánea purifica todos los engaños principales, transforma nuestros cinco agregados, manifiesta la sabiduría Mahamudra de Gozo y Vacuidad y las cinco sabidurías excelsas de los cinco Sanadores Supremos.

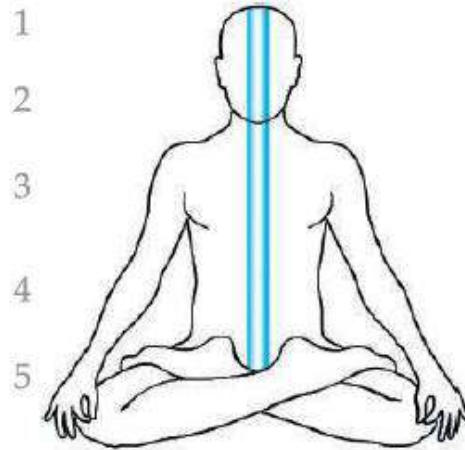
Alcanzo el logro supremo, la posibilidad de la gran iluminación.

Iniciación Secreta

Meditación de Autocuración NgalSo para el desarrollo del Gran Gozo y de la energía masculina

Doy palmadas en cada chakra (del 1 al 5) generando el movimiento de mi bodhichitta blanca, la principal energía masculina, para que descienda por el canal central.

Como resultado experimento las cuatro alegrías y desarrollo la energía masculina del Gran Gozo.

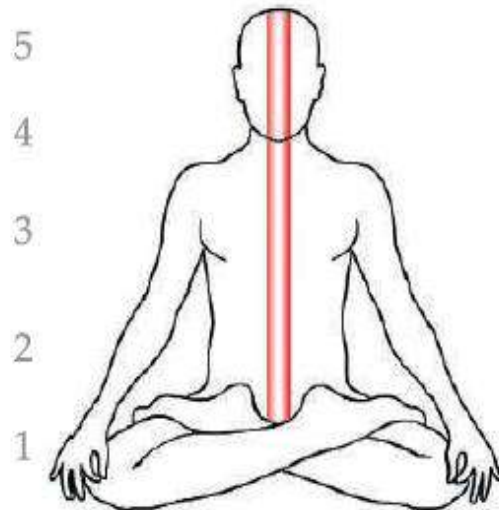


OM MANI PEME HUNG (x5)

Meditación de Autocuración NgalSo en el espacio absoluto y en la energía femenina

Chasqueo los dedos en cada chakra (del 1 al 5) generando el movimiento de mi bodhichitta roja, la principal energía femenina, para que ascienda por el canal central.

Como resultado experimento las cuatro alegrías en sentido inverso y el espacio absoluto de cuerpo, mente y de todos los fenómenos.



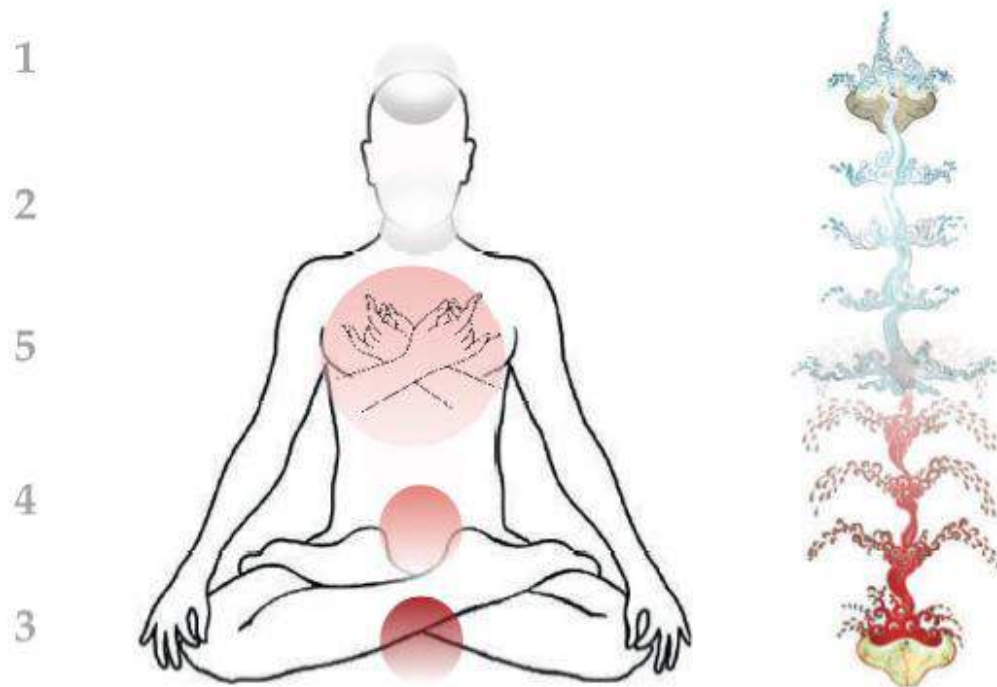
OM MANI PEME HUNG (x5)

Iniciación de la Consorte de Sabiduría

Unión de Gozo y Vacuidad - Camino veloz a la Iluminación

Los vientos superiores e inferiores se absorben en el chakra del corazón. La gota blanca del chakra de la coronilla y la gota roja del chakra secreto se encuentran en el corazón y forman la gota indestructible, que despierta la mente de Clara Luz carente de todo defecto mental.

Realizo el mudra del abrazo (del chakra 1 al 5) que acerca a todos los seres a mi corazón. Ya no hay más enemigos.



OM MAHA SUKHA HUNG x5

Iniciación de la Palabra en el Mandala de la Bodhichitta Absoluta

Esta Iniciación purifica las acciones negativas realizadas de forma simultánea con el cuerpo, la palabra y la mente y siembra la semilla para realizar el Cuerpo de Verdad de Vajradhara.



Español: Por el poder de la verdad, paz y felicidad por siempre

Inglés: By the power of the truth, peace and bliss forever

Italiano: Per il potere della verità, pace e gioia ora e sempre

Francés: Par le pouvoir de la vérité, paix et joie pour toujours

Portugués: Pelo poder da verdade, paz e alegria agora e sempre

Alemán: Durch die Kraft der Wahrheit, Friede und Freude für immer

Holandés: Door de kracht van de waarheid, vrede en vreugde voor altijd

Chino: Yí tsen lí teu lílyang yang yueín heupíng sí leu

Ruso: De lía sílu plaudí mír í blashantwa naveki

Griego: Mae tin dínamí tis alíthías, irini kae hara ghía panda

Mongol: Uní torđu urdí ech taiwan az girgalda urde

OM BHISHWA SHANTI HUNG x5

Oraciones dedicatorias

Yoga del Guru abreviado para practicar en seis sesiones

LAMA KUN CHOK SUM LA KYAB SU CHI
RANG NGI L HAR SEL DOR DIL SUNG NE CHOE
DO NGAK CHOE SUNG NYE CHOE THA DAK DOM
GUE CHOE KUN DU JIN SHIE DRO DON GED

Tomo refugio en el Guru y en las Tres Joyas visualizándome como la deidad, con el dorje y la campana sostengo todos los Dharmas de sutra y tantra. Evito toda acción negativa, realizo todos los Dharmas virtuosos y beneficio a todos los seres transmigrantes con las cuatro Generosidades.

Dedicación a Shambala:

DOR NA DI TSUN NAM KAR GE WAI TSOK
JI NYE SAK PA DE YI GYUR DU DAK
NORBU BANG DZO SHAMBALA KYE NE
LAME LAM GYI RIMPA TARCHIN SHOK

Por la energía de las virtudes acumuladas pueda yo renacer en Shambala, tesoro de joyas, y pueda completar los estadios del camino del supremo yoga de tantra.

Versos de buen auspicio

NYIMO DELEK TSEN DELEK
NYIME GUNG YANG DELEK SHIN
NYINTSEN TAKTU DELEK PEL
KUN CHOK SUM KYI JIN GYI LOB
KUNCHOK SUM KYI NGOE DRUP TSOL
KUN CHOK SUM KYI TRA SHI 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 muchos signos de buen auspicio.

Ejercicios de respiración

Método para purificar interferencias internas y crear equilibrio

OM	AH	HUNG	PHET!
<i>Inspirando</i>	<i>Reteniendo</i>	<i>Espirando</i>	<i>Expulsando todas las negatividades</i>
			

Respiración del vaso para una vida larga

OM	HUNG	AH
<i>Inspirando</i>	<i>Reteniendo</i>	<i>Espirando</i>
		

Dedicatoria para una vida larga

DU MIN CHIWE TSENMA TONGWA NA
DE YI MO LA MIKYO DORJE KU
SELWAR TONGNE CHIDAL PEL CHOMTE
CHIME RIGZIN NYURDU THOB PAR SHOK

Al ver los signos de una muerte prematura pueda yo, con la clara visión de Mikyó Dorje, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el Siddhí de la Inmortalidad.

T.Y.S. LAMA GANGCHEN RINPOCHE

Nacido en 1941 en Drakshu, un pequeño pueblo en el oeste del Tíbet, fue reconocido a temprana edad como un lama sanador reencarnado y fue entronizado en el Monasterio de Gangchen Chopeling a la edad de cinco años. A la edad de doce años recibió el título de 'Kachen', que generalmente se otorga después de veinte años de estudio. Entre los trece y dieciocho años, estudió medicina, astrología, meditación y filosofía en dos de las principales universidades monásticas del Tíbet: Sera y Tashi Lhunpo. También estudió Tantra y métodos secretos de sanación bajo la guía de S.S. Trijang Dorje Chang y el Venerable Zong Rinpoche.

En 1963 se exilió a la India donde continuó sus estudios durante los siguientes siete años en la Universidad Sánscrita de Varanasi. En 1970, recibió el diploma de Geshe Migran de la Universidad Monástica de Sera, situada en el sur de la India.

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

En 1981 visitó Europa por primera vez convirtiéndose en residente europeo desde entonces. A lo largo de los años ha desarrollado numerosas prácticas de meditación especialmente adecuadas para la mente y formas de vida occidentales, tales como la Autocuración Tántrica Ngalsö, un método que nos ayuda a reconocer nuestras verdaderas cualidades internas y a equilibrar cuerpo, palabra y mente. Lama Gangchen ha difundido ampliamente sus particulares enseñanzas de Educación para la Paz Interior y el cuidado del medio ambiente, promoviendo la cooperación entre Oriente y Occidente y difundiendo la cultura de los Himalayas y los métodos de sanación tradicionales.



© Copyright 1995
FUNDACIÓN T.Y.S. LAMA GANGCHEN
PARA LA PAZ EN EL MUNDO
Tel.: 914 31 17 90
www.ngalso-esp.org