

Mantras de Bienestar

Es preferible haber cargado los mantras básicos de los 5 elementos antes de realizar estos. Pero pueden ser usados en seguida. Para que se activen, cargue 9 malas al día durante 12 días consecutivos, o 1 mala al día durante 41 días consecutivos.

Una vez cargados, siga haciendo 1 mala diario hasta que la condición se haya purificado. Los mantras comienzan a trabajar de inmediato, pero el efecto mejora cuando se ha cargado de la forma correcta.

Para un efecto óptimo, realice un mala de cada elemento, luego cuantos malas quiera del mantra de bienestar preferido. Repita a diario hasta que la condición sea perfeccionada.

Purificación del cuerpo

Om Dhim Hrim Deha Prakshalana

Dhim =	bija mantra de la sustancia física
Hrim =	bija mantra de la purificación, elevación de energía
Deha =	cuerpo / envoltorio
Prakshalana =	limpieza, purificación

Sentido: La Madre Divina derrama agua limpiadora sobre su cuerpo.
Radiación dorada en el agua y en su cuerpo.

Regeneración del cuerpo

Om Dhim Ra Ra Deha Siddhyaroga

Dhim =	bija mantra de la sustancia física / cuerpo
Ra Ra =	bija combinación de activación
Deha =	cuerpo / envoltorio
Siddhi =	perfección / mejoría
aroga =	sano

Sentido: Gratitud hacia la Divina Madre por un cuerpo perfectamente sano. Fuerce su mente a saber /imaginar, que su cuerpo está perfectamente sano y empoderado. Imagínelo con certeza, a nivel de cada célula y en la forma completa.

Para trabajar sobre una enfermedad específica: una vez el mantra está cargado, remplace “Deha Siddhyaroga” por “esta parte del cuerpo está perfectamente sana”, con el lenguaje que prefiera. (ej. mi codo está perfectamente sano, mis dientes están perfectamente sanos...). Haga un mala de cada uno de los 5 elementos, luego use el mantra específicos tantos malas como pueda. (ej.: Om Dhim Ra Ra, mis riñones están perfectamente sanos).

Sanación de heridas emocionales

Om Klim Ra Ra Hridaya sukhi Shanti

Klim =	bija mantra de deseos y sentimientos
Ra Ra =	bija combinación de activación
Hridaya =	corazón
Sukhi =	felicidad
Shanti =	paz

Sentido: Gratitud hacia la Divina Madre por un corazón feliz y en paz. Fuerce a su mente a saber /imaginar que su corazón se encuentra en armonía y felicidad perfectas. Acepte el sentimiento de cualquier emoción, pero mantenga la actitud de tranquilizar su corazón.

Despejando pensamientos negativos

Om Aïm Klim Hrim

Jaya Bodhicitta Mangala

Aïm =	bija mantra de sabiduría, conocimiento
Klim =	bija mantra de deseos y sentimientos
Hrim =	bija mantra de purificación, elevación de la energía
Jaya =	victoria
Bodhicitta =	mente y corazón perfectos
Mangala =	favorable, propicio

Sentido: Gratitud hacia la Divina Madre, con todo el conocimiento y sabiduría, para mantener sus pensamientos puros y positivos. Durante la práctica, no tenga pensamientos precisos acerca de nada, sí una actitud de que todo está bien, que todo es positivo.

Mantra de los pensamientos positivos

Om Jaya Bodhicitta

Use esta parte del mantra en sí mismo cuando necesite pensamientos positivos de forma inmediata.

Cargue el mantra (9 x 12) solamente si no cargó el mantra anterior, para despejar los pensamientos negativos.

MAHAJRYA

Sanando condiciones mentales: Use el elemento tierra para sanar condiciones mentales, con el pulgar en la frente. Use otro mantra de bienestar si lo necesita. Asegúrese de despejarse después de un tratamiento mental (elementos, paz, compasión,...).

Sanando la depresión: Sane el corazón, luego sane la negatividad, luego use el mantra de tierra, para mantenerse con los pies en la tierra.

Purificación de dependencias

Una dependencia del tabaco, alcohol o drogas, no es sólo dependencia sino hábito. Deberá "luchar" para sacarlo de su sistema, físicamente a través de la purificación de la sangre, y mentalmente llegando a ser autónomo, contando sólo consigo mismo. Descubrir su alma y su poder interno le ayudará con este aspecto.

Si todavía no ha dejado de consumir el objeto de su adicción, pase 1 día sin consumir (tabaco, alcohol, otros,...), y al final del día, ponga el paquete de cigarrillos o la droga

(o el objeto de adicción) delante suya y haga 1 mala del *mantra de la purificación de dependencia química (mpdq)*, abajo. No consuma, resista la tentación, si es que la hay, y sienta el posible sufrimiento que aparezca por ello. No será tanto emocional como físico. Preste atención a las reacciones físicas, vívalas, sea consciente de su cuerpo, pero no consuma. Sea consciente. Esto despertará el sufrimiento de la adicción en su cuerpo, para que pueda sentir y transmutar a través de la concentración y observación de toda la experiencia.

Al día siguiente, fume/consuma lo habitual, salvo que lo haya dejado. Después, (Comience con este paso si ya abandonó) deje de fumar / consumir, y realice 9 malas diarios durante 12 días, del mpdq, y no consuma. Cada vez que exista una reacción a la ausencia de consuma, un dolor o emoción, sienta el sufrimiento. Si interrumpe el proceso, saltándose un día con los mantras o bien fumando, consumiendo, comience todo el proceso de nuevo. Al hacer el mantra, concéntrese en sí mismo, en su cuerpo, en su corazón, en su mente, ponga la atención en sí mismo y sea autosuficiente. Intente sentir las emociones por sí mismo. Sienta amor por sí mismo, si puede, o por lo menos confianza en sí mismo. Tenga el coraje de centrar su atención en el interior, tan solo en sí mismo, sin otro objetivo que estar consigo mismo.

Una vez cargado, haga un mala de cada uno de los cinco elementos, luego tantos malas mpdq como sea necesario, hasta que no haya reacción o deseo en la presencia del objeto de adicción. No se provoque a sí mismo, con el pretexto de testar sus reacciones, forzándose a permanecer en situaciones de su adicción.

Mantra de purificación de dependencia química

**Om Dhim Hrim Krim
Deha Raktaamala swaasthya**

Om=	bija mantra del universo
Dhim=	bija mantra del cuerpo físico
Hrim=	bija mantra de purificación
Krim=	bija mantra de kali para romper hábitos
Deha=	cuerpo / contenido
Rakta=	sangre
Amala=	puro
Svāsthya=	autonomía, estado del cuerpo y alma, autosatisfacción

Ayudando a Otros

Para usar cualquiera de estos mantras para ayudar a otros, han de darse las siguientes condiciones:

- Tener experiencia con un sistema de sanación (Reiki, ayurveda, meso terapia...)
- Haber cargado los 5 elementos básicos, recomendando también el de paz, de compasión y los 3 soles

- Haber cargado los mantras anteriores tal y como son
- Meditar o hacer alguna práctica espiritual a diario (o frecuentemente)

Este es el método a aplicar

- Durante el día que se hacen uno o más tratamientos, haga al menos un mala de cada uno de los 5 elementos, para reconectarse a la fuente de sus energías.
- Durante el tratamiento, use cualquier mantra básico si conoce sus aplicaciones (elementos, introductorios), o sólo use la parte de bija mantra del mantra. (por ej.: Om Dhim Ra Ra) y mantenga un estado mental de un cuerpo perfectamente sano, utilizando sus técnicas.
- Dado que los pacientes tienden a irradiar algo de sus enfermedades sobre el practicante/terapeuta, recite varios mantras básicos para sus propias necesidades, 3 de cada, 9 de cada o incluso 21 de cada dependiendo de sus necesidades, para purificar sus propias energías y volver a un estado mental más puro (por ej.: cada mantra de los cinco elementos, los mantras introductorios que ha cargado, todos los bija mantras sanadores que ha cargado, usados o no durante el tratamientos)

Estos mantras funcionan bien sobre el usuario, pero además sostienen el efecto de otra técnica cuando se usan sobre otras personas. Es preferible Reiki, manos sanadoras, u otra técnica holística de sanación, pero también producirá efecto sobre aceites, cristales y similares.

Adicciones: Para ayudar a otros a liberarse de adicciones, puede usar el mpdq para purificar su cuerpo y remover la negatividad, pero no liberará de adicciones y dependencias a sustancias si no hacen integración, o al menos afrontan el sufrimiento al que están apegados.

Terminando el día

Al final del día donde ha ayudado a otras personas, debe recitar mantras, de cualquier forma que lo prefiera, y realizar una práctica espiritual. Cargar mantras es válido. Su práctica espiritual final ha de ser la meditación serena. He aquí una sugerencia.

Tras recitar varias veces cada mantra que ha cargado hasta entonces (3, 9 r 21), siéntese en silencio en una postura cómoda, con los ojos cerrados o parcialmente abiertos. Luego, recite cada pocos segundos la palabra Svasthya. Svāsthya (swaasthya) significa que se está centrando en su propia fuente, en su origen Divino, en la dependencia de sí mismo, autonomía, como el Yo Verdadero. Medite de 5 minutos a 1 hora, como prefiera.

Los mantras presentes en este documento han sido creados por Maha Vajra.