

Shodh Yatra: Viaje en busca del conocimiento y de la completa realidad.

OM (Siddham): Silaba sagrada con frecuencia de vibración. El origen de todo.



Namu Amida Butsu: Buda del amor y luz infinita. En el budismo hay que mantener la senda del camino medio.

NATURALEZA: Todo está hecho de la misma materia y del mismo espíritu.

-Universo, Galaxia, Sistema solar, Tierra (Ecosfera).



-Fases de la tierra (movimientos de los continentes, la deriva continental).

-Comienzo de la vida (38 billones de años).

-51% mujeres, 49% hombres.

-**mujeres:** ciclos de 7 años, **hombres:** ciclos de 8 años.

Tao:

Es un continuo y dinámico proceso de las leyes naturales de todas las cosas, las cuales cambian a través del yin y el yang. El uno (Tao), El yin y el yang, Los cinco elementos, las ocho mutaciones, las sesenta y cuatro mutaciones.



El cielo (yang) engendra la tierra (yin) y de ella nacen todas las cosas.

Existe un único y gran grupo, si alguien se opone se generan dos grupos.

El camino de la virtud, La gran vía, El uno / la unidad, Ser supremo / Principio generador del universo, lo que está detrás y adelante de todas las cosas, el cauce natural de todas las cosas, se puede asimilar al Dharma (Ley natural de todas las cosas).

Fortalecer y hacer uso de las fuerzas vitales.

Los textos (enseñanzas) se incorporan, el tao se siente. Somos todos iguales, pero no nos vemos ni actuamos de la misma forma.

El sujeto y el objeto se unen en una unidad sincrónica llamada realidad (Armonía universal, sentimiento natural), no hay separación.

El comportamiento desarrolla el destino. La voluntad (la elección) crea sabiduría y destino.

La unión de lo diverso y lo único en un ritmo cósmico.

Respirar desde los talones,

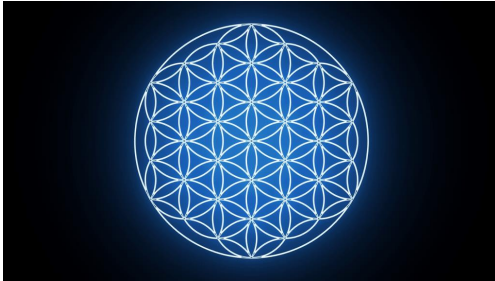
Reír con el hígado y órganos internos.

El tiempo es yang, el espacio yin.

Shambala: Sociedad iluminada ubicada detrás de la cordillera del Himalaya.

Mandala (Libro): Representación del universo.

La flor de la vida: Representa la conexión de la vida y el espíritu en el universo. Símbolo sagrado porque tiene toda la información de todo lo que existe y es la formadora de una matriz energética. Es la unidad con el todo.



El nudo eterno o nudo infinito: Es la unión de todas las cosas. Se trata de un antiguo símbolo que representa la interrelación del camino espiritual, el flujo del tiempo y el movimiento dentro de aquello que es eterno. Toda existencia, nos dice, está vinculada con el tiempo y el cambio, para finalmente descansar serenamente en una mente libre de confusión, una mente que ha generado el logro búdico. Es la unión de (sabiduría) y (método). Representa en entretreído de la verdad absoluta y la ilusión relativa (Buda).



Espíritus

Espíritu divino

Espíritus guías

Espíritus de los ancestros

Espíritus protectores

Espíritus centrales

Espíritus emisarios

Espíritus vagantes

ASTROLOGIA



Yin – Yang: Fuerzas complementarias. En la vieja muerte nace la pequeña vida, En la vieja vida nace la pequeña muerte.

YIN	YANG
Abajo, inferior	Arriba, superior
Abdomen	Espalda
Agua	Fuego
Cabeza	Pies
Concentrado	Disperso
Contraído	Expandido
Creación	Destrucción
Derecha	Izquierda
Derecha	Izquierda
Descenso	Elevación
Dulce, picante, agrio, ácido	Salado, amargo, sin sabor
Entrada	Salida
Entrada	Salida
Fino	Grueso
Flexible	Rígido
Frío	Caliente
Grande	Pequeño
Hinchazón	Dolor
Humedad	Sequedad
Inapetencia	Hambre
Inhibición	Excitación
Innato	Adquirido
Inspirar	Expirar
Interno, interior	Externo, exterior
Largo	Corto
Lento	Rápido
Ligero	Pesado
Mate	Brillante
Mental	Físico
Mujer	Hombre
Negativo	Positivo
Noche	Día
Norte, Oeste	Sur, Este
Oscuro	Luminoso
Otoño, invierno	Primavera, verano
Pasivo, inmóvil	Activo, en movimiento
Riñón, pulmón, corazón, hígado, bazo	Vejiga, intestinos, vesícula biliar, estómago
Sangre	Energía vital
Sistema nervioso central	Sistema nervioso periférico
Sistema nervioso parasimpático	Sistema nervioso simpático
Tierra	Cielo
Vegetal	Animal

Los 5 Elementos (los cinco anillos): El invierno contiene a la primavera quien fecunda el verano, quien engendra a su vez al otoño, para hacer nacer al invierno.

Movimiento	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
P. Cardinal	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Clima	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
Estación	Primavera	Verano	Estío	Otoño	Invierno
Sabores	Acido-agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Olor	Rancio	Quemado	Perfumado	Cárnico	Pútrido
Color	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro /azul
Organo (yin)	Hígado	Corazón	Bazo/pancreas	Pulmón	Riñón
Víscera (Yang)	Vesícula	I. Delgado	Estómago	I. Grueso	Vejiga
O. Sentidos	Ojos	Lengua	Boca/labios	Nariz	Orejas
Sentido	Vista	Tacto/verbo	Gusto	Olfato	Oído
Tejidos	Tendones	Vasos	Músculos	Piel	Huesos
Denominación	HUN	SHEN	YI	PO	ZI
Valor espiritual	Alma/imagi nación	Conciencia	Reflexión/ideas	Espíritu	Voluntad/det erminación
Emociones	Ira/cólera	Alegría	Preocupación	Tristeza	Miedo/celos
Expresión	Grito	Risa	Canto	Sollozo	Gemido

- Naturaleza – Agua
- Espíritu – Fuego
- Espíritu vital – Madera
- Energía – Metal
- Voluntad – Tierra

Sexto anillo: La intuición.



-Correlaciones (Bagua):



Quiromancia:

Comida: El alimento como medicina. Hay que alimentar el cuerpo no la mente. Tú eres lo que comes. (Debe ser: ligera de peso, no voluminosa, sabrosa, fresca, no cara, de preparación simple, debe hacernos sentir llenos.). El buda de la medicina (Bhaisajyaguru).

RECETAS

Inhalación de vapor: En una olla con agua hirviendo verter bálsamo de tigre. Tapar la cabeza con una toalla sobre la olla e inhalar el vapor caliente. Sirve para bronquios y destapar el sistema respiratorio.

Tina: En una tina con agua hirviendo verter medio kilo de sal de mar con plantas aromáticas, ya sea lavanda o ruda. También sirve el agua florida.

Receta tibetana (cada 5 años): En una olla verter un litro de vodka y dos cabezas de ajo picada finamente. Dejar macerar por dos días. Poner a fuego lento y retirar al primer hervor.

Bálsamo de tigre por la columna vertebral: Todas las mañanas untar bálsamo de tigre por toda la espina dorsal. Desde el comienzo del cráneo al coxis.

Frotación de té negro en los ojos: Si hay lagañas, preparar té negro o rojo y dejar macerar. Untar con té tibio algodón y refregar por en ambos ojos.

-

MENTE Y CUERPO

El cuerpo es un universo, al entenderlo es más fácil entender el resto.

El cuerpo humano es un organismo, sistema, con una estructura ósea (huesos), sistema motriz (Músculos); mixto (tendones y cartílagos), Sistema digestivo, sistema reproductor (Masculino: Yang y Femenino: Yin), sistema sensorial (5 o más sentidos: Vista, olor, sabor, auditivo, táctil y perceptivo), cubierto por piel (poros).

El cuerpo humano tiene cinco extremidades más el órgano sexual (Masculino: Yang y Femenino: Yin) y tiene nueve orificios.

El cuerpo humano masculino muta cada ocho años, el Femenino cada siete.

La Mente y el cuerpo no están separados, pero es más fácil estudiarlas así.

Wu-Wei (La no acción): Toda acción natural, no premeditada y espontánea. Actuar sin intención.

Respiración: El Hombre verdadero respira por los talones. (Prana / Chi: energía que se encuentra en el aire y el universo).

Meditación: Objetivo: sacar desde lo consciente los pensamientos molestos del inconsciente, para sincronizar el todo corpóreo. Buscar el vacío mental. Se obtiene una serenidad móvil y un desapego. Meditación microcósmica.

Zen: Meditación: “Desprenderse de los Pensamientos”

La realidad va más allá de los pensamientos y palabras.



Tummo: Meditación en ambiente frío para generar calor.

Yoga: Kundalini (Serpiente).

Tai-Chi: Gimnasia Medicinal preventiva para poner en armonía y equilibrio los meridianos del cuerpo, por sobre todo los campos de cinabrio.

Chan San Feng lo desarrollo mientras miraba una lucha entre una serpiente y una grulla (Movimientos básicos).

Chi Kung: El cuerpo absorbe la energía desde la tierra por las plantas de los pies y del cielo por la cabeza y las palmas de las manos.

Artes Marciales:

En las Artes Marciales uno combate frente a uno o más cuerpos humanos (organismo, sistema), este está alterado psicológicamente por múltiples factores.

Hay que golpear con las partes duras del cuerpo; provocando fracturas, desgarros, esguinces, heridas, etc. También puede agarrar para botar, barrer, hacer perder el equilibrio, lanzar, distraer, engañar.

Un punto esencial para el ataque y combate en general es la rapidez de los reflejos y la potencia de estos.

En el campo de las herramientas todo puede ser usado de arma.

En el ataque y combate en general deben estar todos los sentidos alertas; y a su vez estar calmado.

Tratar de buscar un ritmo respiratorio (Al golpear exhalar, mantenerse oxigenado (obtener el mayor prana posible, esto disminuye la disminución de energía).

Proyectar los golpes y ataques.

Buscar como estrategia el rodear y luego atacar a tu oponente.

Si se produce un combate entre más de un individuo, visualizar al grupo como una unidad, luego ir eliminando a los individuos uno por uno, desde los más peligrosos a los menos peligrosos.

Tratar de anticipar los golpes de tu oponente.

Golpea los puntos vitales de tu oponente (estructura ósea (huesos), sistema motriz (Músculos); mixto (tendones y cartílagos), Sistema digestivo, sistema reproductor, sistema sensorial (5 o más sentidos: Vista, olor, sabor, auditivo, táctil y perceptivo).

Que los budas y dioses taoístas estén contigo.

Adaptarse a las circunstancias.

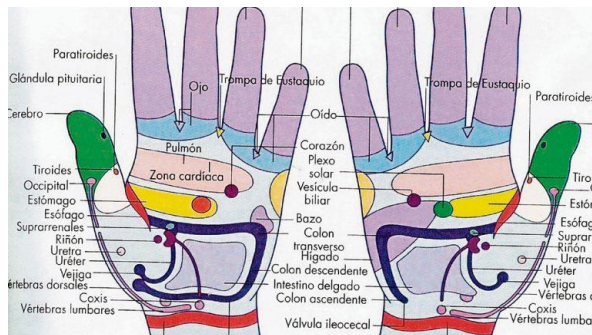
La sonrisa interior.

Energía (25% Riñones- energía a para emergencia, 25% Órganos sexuales, 50% el resto de los órganos).

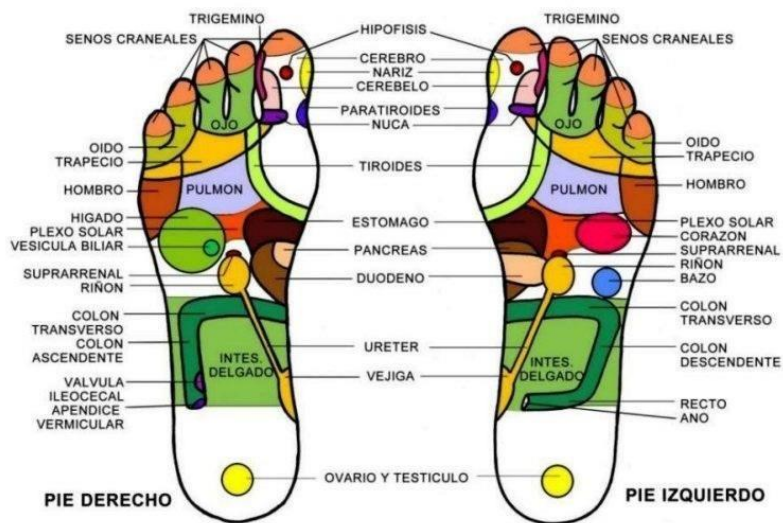
Tantra: La unidad (sin dualidad). Todo es vibración. Las vibraciones, en sonido, graves van desde la tierra al cielo (vibraciones – sonidos agudos) en un orden de verticalidad.

Dormir y Sueños: El ser humano necesita dormir en ciclos de 4 horas (4, 8, 12, 16 y 20). Los sueños equilibran emocionalmente la mente de obsesiones.

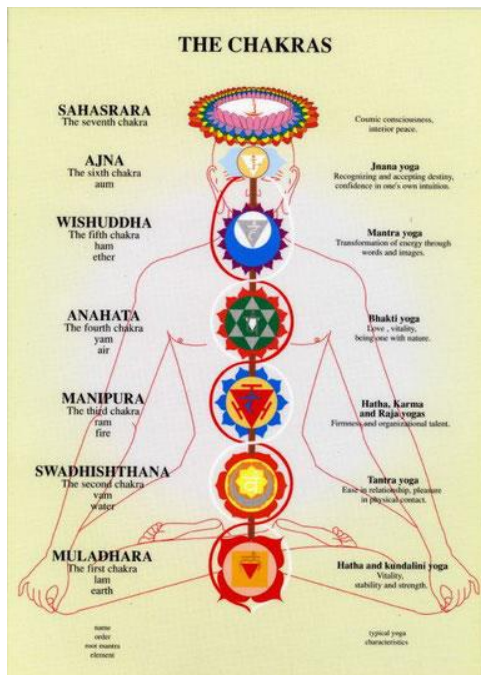
la reflexología y sus correlaciones



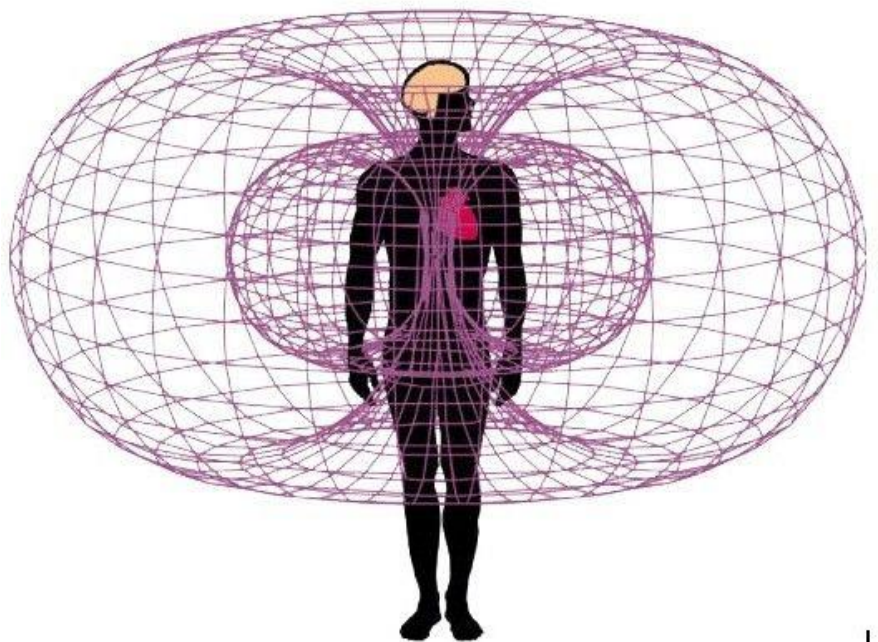
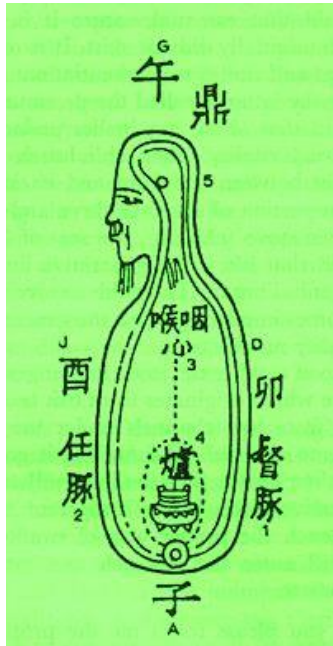
REFLEXOLOGIA PODAL



Chacras y energía:



Relaciones del Cuerpo Humano:



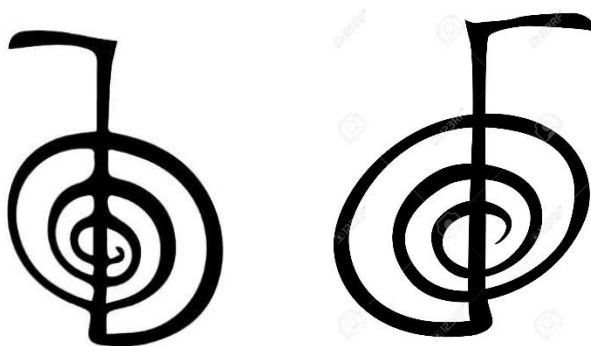
Mudras:



Yantras: Instrumento como representación geométrica de niveles y energías del cosmos.



meridianos del cuerpo, dígito puntura (izq. Ceda, der. Activa) cho ku rei.



Shintoismo: La naturaleza como templo.



“Nuestro verdadero cuerpo es el cosmos entero”

Yamabushi:



Wudang:



Stonehenge:



Otros

- Somos tecnología orgánica.

-El libro clásico del sexo del emperador amarillo, Ching chi.

Mañana: Respiración bajo vientre.

Noche: Respiración bajo vientre – Perla. Mudras. Desapego. *“En mi oscuridad esta la luz”*.

Mi interior se ilumina por 3 (tres) soles. El del corazón, el de bajo vientre, y el del interior de la frente (tercer ojo). Ellos se oxigenan y crecen con cada respiración.

Nianqing Daioshi