

Mercedes Udaeta

# MÉTODO TAGDROL

Liberación a través del contacto  
con objetos sagrados



Revela lo que te limita a través de la luz de los Tagdrol

© 2019 Mercedes Udaeta  
Plaza de la Torre, 3  
Local Izquierda  
08006 Barcelona, SPAIN  
[www.metodotagdrol.com](http://www.metodotagdrol.com)  
.....

Ebook designed by Dominic Currin

Mandala de la portada titulado “La joya que concede todos los deseos”,  
encontrado por Su Santidad Mindroling, regalo de su hija  
Jetsun Khandro Rimpoche.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro electrónico (ebook), ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de la autora, propietaria del Copyright.

Dedico este libro a la larga vida de los maestros  
que enseñan sabiduría y compasión  
y a todas las personas que hay en el mundo  
que luchan contra sus obstáculos  
porque tienen fe en la luz,  
en el corazón y en el potencial del ser humano.



.....  
Tulku Pema Wangyal Rinpoche y Mercedes  
en Dordogne.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todos los maestros que han hecho posible, a través de sus enseñanzas y consejos, que ese método saliera a la luz, especialmente a Lama Zopa Rimpoche, a Tulku Pema Wangyal Rimpoche, a Jetsun Khandro Rimpoche, a Su Santidad Sakya Trizin. A Marga y Marisol, que durante ocho años estuvieron incondicionalmente en el proceso de investigación del chequeo, a Rafa, que hizo posible que los Tagdrol salieran al mundo, a Joan Punyet, que compuso la música de los Sonidos de Sabiduría. A Raquel Sánchez, que ha realizado las ilustraciones del libro. A todos mis pacientes y estudiantes que han confiado en mí. Y, especialmente, a mi hijo que me ha acompañado en todo el proceso de creación de este libro con paciencia, amor y sabiduría.



# Índice

## - Parte 1

- \* Introducción
- \* La historia de una transformación
- \* Los Kalachakras y las revelaciones
  - ◆ La Aspiración
  - ◆ Revelación 1: Cómo sanar
  - ◆ Revelación 2: El poder de las reliquias
  - ◆ La religión y el espíritu, Jesús y Buda
  - ◆ Tagdrol entra en mi vida

## - Parte 2

- \* Capítulo 1: La raíz profunda del sufrimiento
- \* Capítulo 2: Las claves de la felicidad
- \* Capítulo 3: Motivación
- \* Capítulo 4: El mecanismo del sufrimiento
- \* Capítulo 5: Causa y efecto
- \* Capítulo 6: La perspectiva energética del karma
- \* Capítulo 7: El chequeo
- \* Capítulo 8: Una sesión práctica de Tagdrol
- \* Capítulo 9: La conducta



Lama Zopa Rinpoché y Mercedes en Madrid, 2018.

## Prólogo

El 24 de octubre del 2018 en Madrid, tuve el inmenso honor de hacer una entrevista a mi maestro Lama Zopa Rimpoché acerca del poder de los Tagdrol. Rimpoché es uno de los maestros budistas más importantes de este tiempo. Su compasión y sabiduría se derraman en este breve comentario. Mi agradecimiento es infinito, ya que generosamente me permitió utilizar su comentario como introducción a este libro.

Comparto aquí la transcripción literal de la entrevista.

(Asegúrense de activar los subtítulos en español en Youtube.)

*Mercedes: Lama Zopa Rimpoché nos va a explicar brevemente cómo funciona la curación a través del Tagdrol, el valor de los objetos sagrados, las reliquias, etc., esto va a ser algo muy importante. Rimpoché, ¿Cómo funciona el tagdrol al entrar en contacto con los canales? ¿Qué ocurre en los canales cuando el cuerpo está en contacto con los objetos sagrados, las reliquias, etc.?*

*Rimpoché: ¿Ves? El fuego no funciona como el agua; lo que el agua hace, el fuego no funciona de ese modo, así que cada elemento tiene su propia función, el fuego, el agua, la tierra, etc. Es así, es así. Existe un poder, tiene poder. No solo es la creencia (fe) antes de poner tu cuerpo en contacto con los objetos sagrados. Evidentemente, todo proviene de la mente, sí,*

*pero el Tagdrol, las reliquias, cada objeto sagrado tiene su propio poder. Por supuesto, todo, samsara y nirvana y los demás fenómenos vienen de la mente, fueron creados por la mente. Como he dicho, el fuego, el agua, la tierra, todo proviene de la mente, pero lo que el fuego hace, el agua no puede hacer esa función. El agua no puede efectuar la función del fuego. El fuego quema cosas, así que cada uno tiene su propia función.*

*Así que tenéis que comprender esto. Cada uno de ellos tiene poder para ser utilizado por los seres sentientes y ayuda a que los seres sintientes extraigan una gran felicidad de los cinco elementos y también del espacio.*

*¡Ah! Por ejemplo, en California, hace muchos años, había un hombre chino, que en aquél entonces no era budista, pero vio una reliquia y de la reliquia emanó una luz que se dirigía hacia él, no hacia los demás. Era para él. De la reliquia se desprendió mucha luz, y el hombre permaneció meditando. Desde que ocurrió ese signo, es budista. Así es.*

*Así que la persona tenía conexión, karma. Eso ocurrió debido al poder del objeto y también al karma de la persona. En numerosas ocasiones se exponen reliquias, incluso en nuestros días, en muchos países, muchos millones de personas se benefician. Me dijeron que en América, en una ocasión en la que se exponían las reliquias, llegó una familia y los niños entraron a ver las reliquias, pero el padre no entró. Era cristiano y se*

quedó fuera. Transcurrido un tiempo, los niños estaban fascinados y el padre entró. Además del poder del objeto también tiene que ver el karma de la persona.

M. Udaeta: *¿Y se elimina realmente el karma negativo?*

Rimpoché: *Sí, sí. El Tagdrol, esas cosas, sí, purifican la enfermedad, la causa de la enfermedad, el karma y las mentes aflictivas, purifican la mente, la mente negativa, la mente negativa, la polución negativa, la mente negativa se purifica y, debido a ello, se purifica la enfermedad. Así es como funciona.*

En esencia, Tag drol es, Tag se traduce por “por llevarlo encima” inmediatamente te liberas de renacer en los reinos inferiores. Mientras la persona lleva el Tagdrol, por llevarlo, inmediatamente ya no tienes que renacer en los reinos inferiores. Todo el karma se purifica. No tienes que nacer de nuevo en los reinos inferiores. Tagdrol significa eso: “El portarlo te libera de los reinos inferiores”. Eso es lo que significa tagdrol. Lo que también incluye todas las demás enfermedades generales y problemas.

M. Udaeta: *Muchas gracias.*

Rimpoché: *Esto, evidentemente, por parte del objeto. Luego, por supuesto, si hay fe, entonces el poder se dobla, hay doble poder, doble beneficio. Si hay fe, hay doble poder.*

---

NOTA: Transcripción y traducción de la entrevista realizadas por Mercedes Pérez Albert.

# INTRODUCCIÓN

---

**T**odos estamos unidos por este hilo invisible que nos hace desear ser felices y evitar el sufrimiento. Materializar un cambio profundo que te permita ser dueño de ti mismo no es tarea fácil, pero tampoco imposible. Conocer el origen del sufrimiento y la felicidad, comprender los mecanismos que los materializan y empezar a trabajar de una manera práctica con ellos en nuestra vida cotidiana es el propósito de este libro y de un proceso con Método Tagdrol.

En las capas profundas de dentro de tu ser circula la luz, una energía capaz de acceder a las más altas aspiraciones; la experiencia del amor y la interpretación del mundo desde la sabiduría. Esto ya lo tienes. Liberarte de las capas que te impiden acceder a tu inmenso potencial es “el proceso”. Las reliquias y textos sagrados de altísima vibración serán una ayuda y un vehículo para constatar y experimentar tu propia luminosidad. Esta experiencia será crucial para que confíes y tengas la fuerza necesaria para recorrer tu camino al despertar.

El Método Tagdrol tiene por objetivo eliminar el sufrimiento y desarrollar los potenciales internos que necesitamos para experimentar la paz, el amor y la felicidad. Es fácil percibir que vamos a encontrarnos con mu-

chos obstáculos para llevar a cabo esta maravillosa aspiración, la vida cotidiana, las tendencias internas, los hábitos, las emociones conflictivas y sobre todo la falta de tiempo, nos pueden desanimar, antes incluso de empezar un camino de liberación, sea cual sea la filosofía o técnica que nos atraiga.

Hace falta LUZ, luz para darnos cuenta, para descubrir los mecanismos de nuestra mente, para ver en que nos equivocamos, energía de altísima vibración para dar claridad a lo que no entendemos, distancia con las situaciones y perder el miedo a abrir el corazón. Esta luz aclara de inmediato una situación, porque ves, cuando he visto, una gran parte del problema se pacifica, es el inicio, luego hay que recorrer el camino para enmendar los errores y resolver los conflictos.

Esta claridad y profundidad que nos hace falta requiere de un tiempo para revelarse, se puede hacer a través de la meditación, del estudio o de un trabajo terapéutico, eso lleva tiempo, mucho tiempo en relación a todo lo que hay que trabajar y purificar para dejar atrás gran parte de sufrimiento y empezar a trabajar desde nuestro potencial.

Justamente tiempo es lo que no tenemos. Estamos ávidos de luz, consciencia y amor, queremos ya el alivio de estar conectados con nuestro ser, la paz de sentirse en el hogar, la seguridad de hacer lo correcto.

Este fue mi anhelo muchos años hasta que se abrió algo en mí, recordé lo que era estar en el corazón, Tagdrol me encontró, Las bendiciones abrieron los recuerdos, las palabras de los Maestros tocaron el corazón, los retiros dieron forma a este método, vehículo de la LUZ.

Tagdrol se puede practicar fácilmente, aprendiendo a transformar la mente mediante los cursos, y aplicando los packs a diario en nuestro propio hogar. 🌀 Su filosofía se basa en que la felicidad y el sufrimiento están dentro, por lo tanto, podemos cambiar nuestras situaciones conflictivas cambiando nuestro interior. Para ello, utilizaremos poderosas herramientas: los objetos sagrados, un método ordenado de introspección, la sanación y el estudio.

Un proceso de liberación con el Método Tagdrol consiste en un trabajo continuado de autoinvestigación, esto quiere decir: saber dónde está la mente en cada situación, conectar con las emociones y conceptos que están activos para poder pacificarlos, eliminarlos y sobre todo desengancharlos de los objetos externos, esta maravillosa tarea se complementa con la luz y altísima vibración de los packs de Tagdrol que contienen los objetos sagrados y las reliquias, estos se aplican fácilmente sobre el cuerpo, a nivel de los chakras. Los packs son el fruto de años de trabajo, clasificando textos por sus vibraciones, combinándolos y mezclándolos con reliquias, sustancias bendecidas, sílabas e imágenes. Esta combi-

nación tiene como resultado una altísima vibración que, aplicada sobre el eje del cuerpo en su parte central, tiene la capacidad de disolver los bloqueos y nudos kármicos causantes de nuestro sufrimiento y que obstaculizan nuestro ser despierto. Las sesiones se acompañan con la escucha de textos clásicos de Dharma que explican la conducta correcta: lo que hay que evitar y lo que hay que practicar. Esta combinación produce un efecto dentro de nuestra mente muy poderoso que nos desbloquea, abre nuestra consciencia, elimina el sufrimiento y nos ayuda a despertar. El sistema se caracteriza por el poder, la aceleración de los procesos y la simplicidad en la aplicación.

Esta manera de despertar nuestras cualidades y eliminar el dolor a través del contacto con objetos sagrados se asemeja a una antigua tradición budista tibetana muy poco conocida que consiste en la liberación a través del encuentro de los cinco sentidos con objetos sagrados. Esta bendición nos llega de seres iluminados del pasado a través de lo que se llaman “las Termas”. Éstas consisten en imágenes de gran poder liberador y textos que conducen al despertar.

Este libro habla de la felicidad y del sufrimiento, de cómo tratamos de conseguir una y evitar el otro. Cuando no conocemos las verdaderas raíces que nos van a producir sufrimiento o felicidad, nos convertimos en personas perdidas, como si estuviéramos dentro de un bosque descono-

cido con una venda en los ojos tratando de encontrar la salida. Durante muchos años yo me encontré en esta situación. Este libro pretende ser un testimonio de mi caminar, buscando respuestas, tratando de sobrevivir a mis circunstancias y encontrando por fin el camino por el que me encuentro ahora transitando.

La experiencia que he tenido en mis últimos 35 años me lleva a dar fe de que es posible hacer un proceso liberador; localizando tendencias negativas, poniéndoles nombre, ordenándolas y eliminándolas. El proceso se complementa desarrollando tendencias positivas como la generosidad, la paciencia, ecuanimidad y compasión. El estudio sobre la propia mente nos ayuda a confiar en su capacidad transformadora y experimentar la adversidad como crecimiento. El resultado gradual de estos movimientos produce más consciencia, perspectiva y conexión con áreas luminosas y espirituales dentro de nuestro ser.

Me complace compartir la belleza y el gozo que entran a formar parte de tu vida cuando inicias un proceso de despertar. Cuento con una gran ventaja para explicar mi proceso. Esta ventaja es que he acompañado durante años a mucha gente en sus propios procesos y he podido apreciar una gran cantidad de similitudes significativas. La dificultad de vivir tu proceso de liberación como una vivencia gozosa, es que no entendemos las adversidades como parte del proceso y que nos cuesta mucho tomar

distancia y apreciar de manera panorámica eventos que, vistos desde lo cotidiano, no tienen una correlación y nos es difícil encontrarles un sentido. Todos los procesos son maravillosos, tienen mucho en común pues las raíces del sufrimiento son las mismas para todos, y apreciar cómo se va abriendo el corazón de una persona y va tomando consciencia de su ser de luz, es una experiencia de gran intensidad y belleza.

Cuando uno transita el camino sin más esperanza que convertirse en alguien valioso para los demás, esa motivación te dirige hacia los puntos cruciales a trabajar. El proceso pasa de ser lineal, más lento, a una elevación geométrica, donde después de dar pequeños pasos realizados con paciencia, podemos dar los grandes saltos, lanzándonos al vacío sin expectativas. Estos movimientos son los que nos llevarán a momentos de gran apertura de corazón.

El cambio que se ha producido en mí a lo largo de estos años de proceso ha sido inmenso. Antes el sufrimiento era algo aleatorio que se manifestaba misteriosamente, se instalaba y desaparecía sin que yo tuviera ningún control. Parecía como si una especie de fatal destino me encontrara y me torturara por razones completamente desconocidas para mí.

En mi momento presente, aunque aún me toca la adversidad, la puedo comprender, sé hacia dónde me dirijo. Esto no elimina del todo el dolor,

pero acorta el tiempo de experimentarlo, mi consciencia ayuda a sacar la suficiente carga como para poder manejar una situación y resolverla. Atravesar una adversidad en estos momentos quiere decir que me he superado a mí misma, que he aprendido, que no he dañado, que no he culpado y que me he hecho cargo por completo.

Todo esto me lleva a una profunda esperanza en mi corazón que quiero compartir. En muchos casos, los procesos no solo ayudan a eliminar el sufrimiento, sino que traen grandes regalos. Encontramos en lo profundo de nuestro ser, cualidades que desconocíamos por completo. Poderes que nos hacen capaces de grandes cosas y potenciales dispuestos a ser desarrollados que nos permitirán ayudar a otros.

El proceso nos hace valientes, pues disminuye nuestra tendencia a culpar fuera. Tenemos más claramente localizado nuestro enemigo, que es nuestra propia negatividad. El proceso también nos hace humildes, porque la magnitud de la negatividad es grande y necesitamos una guía de alguien que en su tiempo se subyugó a sí mismo; (*seres despiertos*). Esto es lo que hicieron los grandes maestros, dejarnos su legado en forma de filosofías que nos guían para encontrar la luz que hay en nuestro interior.

Llevar adelante mi proceso hizo que Tagdrol me encontrara.

## LA HISTORIA DE UNA TRANSFORMACIÓN

---

**E**l entramado de mis causas pasadas me lleva a nacer en esta familia. No hay ni una sola familia que no sea compleja. En muchas se esconde el miedo, la inseguridad, la rabia, la falta de consciencia y conexión con el ser.

Lo que me reflejó mi familia fue una experiencia terrible. El espejo me devolvía una imagen de profunda soledad, miedo e incomprensión. Esta imagen es la base que sustenta mi infancia, un fragilísimo soporte para un futuro crecimiento lleno de caídas, errores y confusión.

Mi padre era un hombre felizmente casado con su primera mujer, Montserrat. Una mañana, acompañó a su esposa al hospital a dar a luz a su quinto hijo. Las circunstancias se torcieron, la niña tardó en respirar, todos se enfocaron en ella y descuidaron a la madre, que falleció debido a una mala gestión en la anestesia. Mi padre salió de la clínica como viudo con cinco hijos. Destrozado y con el peso de mil mundos sobre sus espaldas.

A pesar de todo, era un hombre alegre y consiguió sacar adelante a su familia. Cuando todavía no había acabado el luto, se cruzó con mi madre. Era muy amiga de su hermana y el que fuera viudo con cinco hijos no fue

obstáculo para que se enamorara. Él era un hombre guapo, encantador y con la rara cualidad de tener una naturaleza bondadosa. En este proceso mi madre quedó embarazada y tuvieron que casarse rápidamente.

Mi nacimiento fue demasiado para mi madre, acostumbrada a una vida regalada de clase media acomodada. Nací el 4 de julio y pasé mi primer verano en casa de mis abuelos en Sitges. De allí nunca volví a mi casa paterna, volví y viví durante nueve años en casa de mis abuelos y cuidada por una tía. El motivo por el que no vivía con mi familia fueron misterios que marcaron mi niñez, mi base y la raíz de mis traumas futuros. A los 9 años decidieron que tenía que volver con mis padres y ahí se inició una relación difícilísima con mi madre y ausente con mi padre.

No voy a entrar en detalles, pero la intensidad de sufrimiento vivida con mi madre y más tarde con mi marido me hicieron tocar verdadero fondo y llegar a creer que no había remedio para mí, que mi vida estaba controlada por un destino fatal sobre el que yo no tenía ningún control.

Mi proceso de despertar me ha hecho experimentar que sí es posible tomar el control, antes era como si el vehículo de mi vida estuviera llevado por un chófer que me detestaba y finalmente he conseguido sacarlo del vehículo y ponerme en el asiento del conductor.

Mi infancia fue muy infeliz y desde muy pronto decidí desconectarme del mundo. La relación con mi madre fue el motor que me impulsó a crecer para poder sobrevivir a la incomunicación y falta de autorreconocimiento. Aunque fui al colegio católico, jamás sentí conexión espiritual. Fui una persona de lo más convencional, que sufría, estaba interesada por los chicos, por mí misma y seguía los impulsos de patrones inconscientes enraizados en mi falta de base. Después de casarme, mi sufrimiento se intensificó y, por casualidad y sin buscarlo, aterricé en el centro budista de Barcelona como chófer de los lamas que lo visitaban. Esto sucedía aproximadamente en el año 1983. Escuchar enseñanzas me impactó profundamente. Me fascinó la manera ordenada en la que el budismo explicaba el sufrimiento y sus causas y la propuesta de llevar a cabo un camino para ser feliz. Tenía un sentimiento profundamente arraigado de fatalidad en el que creía que mi destino era sufrir y no concebía que hubiera ningún remedio que pudiera ayudarme.

A los 17 años me fui de mi casa e inicié mi camino de errores hasta que conocí a Lama Zopa Rimpoché, el maestro que salvó mi vida. En este período mi inconsciente eligió mis parejas y la falta de amor a mí misma me hizo tomar decisiones que me causaron tremendas heridas y sufrimiento. Mis traumas de infancia y un desamor profundo me hicieron recrear situaciones de inseguridad en mis relaciones con los hombres. La relación más importante que marcó mi vida fue la de mi marido, con el que viví 12 años.

Lo conocí cuando huía de mi familia en la isla de Ibiza. Allí se juntaba gente que se creía libre al desconectar de sus realidades. La isla, con su belleza invitaba a soñar. En aquella época, la mayoría tomaban drogas como algo natural. Tanto mi marido como yo estábamos en proceso de huir de nosotros mismos. Iniciamos un periodo lleno de viajes que aun hicieron que me desenraizara más. Él se convirtió en la única persona de mi vida, me volqué completamente hacia él y todo lo demás dejó de importar. Este tipo de vida, sin propósito ni base, me hacía sentir perpetuamente insegura en relación a él. Durante una época tomamos drogas para tapar el gran vacío que había en nuestras vidas.

Mi vida dio un tremendo giro cuando conocí a [Lama Zopa Rimpoché.](#)



Vi tantas cualidades en él y me inspiró de una manera tan profunda, que decidí que yo quería ser así. Con esa humildad, sentido del humor, generosidad sin límites, compasión, sabiduría, Lama Zopa para mí era perfecto. A pesar de la dificultad en contactar personalmente con un maestro tan reconocido y con tantos discípulos, milagrosamente pude tener contacto personal con él y empecé a comprometerme con la práctica y con el camino. En un retiro en Holanda mi maestro Lama Zopa Rimpoché, plantó una semilla en mi mente. Esa semilla era la semilla de la compasión. En sus inicios fue creciendo con los pasos torpes de un niño. Era mi deseo de ayudar a los demás, un deseo muy débil en su inicio; como un brote que tímidamente se abre camino hacia la luz. En esa etapa era solo

una aspiración, una motivación. El tiempo me enseñó que la motivación es crucial y que marca significativamente el resultado. El crearme capaz de poder ayudar a alguien me ha llevado años de proceso batallando contra mi falta de autorreconocimiento y la falta de amor a mí misma, hasta que poco a poco la compasión y la entrega han ido ganando terreno a mis conceptos, mis emociones y mis antiguos traumas de falta de valor. Mi maternidad salvó mi vida en la primera ocasión y me empujó hacia el espíritu en la segunda. Cuando no eres capaz de iniciar un proceso porque no te amas, hacerlo por otro puede ser un medio para tomar el primer impulso hasta que comprendas la importancia que tiene una vida humana, la tuya, y el beneficio que puede traer a todos los seres tu proceso de despertar.

La práctica, innumerables terapias y la plena dedicación empezaron a dar frutos. Gracias a plegarias profundas, mantras y por primera vez una decisión de hacerme cargo de verdad, conseguí separarme de mi marido. Estaba sola. Durante mucho tiempo creí que él era la raíz de mis problemas. Debido a mi inseguridad pasé muchos celos y dolor. El tener que cuidarme durante el embarazo propició la separación y fue un periodo de muchísimo sufrimiento. Algo profundo se despertó en él que le hizo tomar aún más el camino de la desconexión, empezó a salir y a llegar cada vez más tarde por la noche, mi preocupación por mi hija y mi futura familia era tan intensa y estaba tan cargada de culpa que recuerdo una noche, en ple-

na desesperación, arrodillarme y hacer una llamada de ayuda al universo por si había algo o alguien que se apiadase de mí.

Mi soledad me hizo enfrentarme a la realidad, que cayó encima de mí como una losa. El deseo de estar bien para mi hija nos salvó a las dos. Mi maternidad me obligó a buscar calidad dentro de mi ser. Empecé a hacer todo tipo de terapias. Eso mejoraba mi estado de manera temporal, pero ninguna era capaz de ni siquiera rozar el dolor profundo que me provocaba el abandono y desamor de mi madre. Puede parecer aquí que mi madre no me amaba, de hecho, ella decía lo contrario, que todo en su vida estaba dirigido hacia mí. Pero esta dirección estaba basada en hacerme a su imagen y semejanza sin contar conmigo, ni en comprender en absoluto ninguna de mis necesidades. Mis causas pasadas me llevaron a dramatizar un profundo desamor a través de mi madre que hasta incluso ahora, en algunas ocasiones, vuelve a presentarse como un antiguo fantasma.

La práctica espiritual basada en los consejos de Lama Zopa Rimpoché empezó a hacer efecto. Me comencé a sentir mejor y, poco a poco, empezó a surgir en mí un deseo de que a los demás les pasara lo mismo que a mí, que supieran que era posible mejorar. En resumen, empezó a manifestarse mi verdadera vocación. Mi primer embarazo me impulsó profundamente a mejorar para ser mejor madre y, paralelamente, empecé a interesarme por el camino de la sanación y las terapias.

Mi segundo embarazo marcó otro punto de inflexión. Me di cuenta de que no podía perder más tiempo y tomé una profunda determinación de dedicarme a tiempo completo a mi crecimiento y a mi proyecto de ayudar a los demás. Embarazada de cuatro meses, visité por primera vez la Dordogne en Francia para ver al Dalai Lama. ¿Quién me iba a decir que sería un lugar crucial en mi camino?

## LOS KALACHAKRAS Y LAS REVELACIONES

---

Con el tiempo, mi práctica y conexión con el mundo budista se hizo más seria. Había encontrado un camino con el que vibraba profundamente y muchas respuestas que explicaban toda mi vida de sufrimiento. La compasión, especialmente explicada por Lama Zopa Rimpoché, tenía el poder de inspirarme profundamente y de ayudarme a salir de mi misma. Cada enseñanza que recibía producía un efecto de reordenación interna. La realidad explicada por el Buda me ayudaba a atravesar conceptos y emociones muy enraizadas en mi vida. Además de escuchar enseñanzas, empecé a practicar diferentes meditaciones y prácticas de deidades como Tara o Chenrezig.

Chenrezig ayuda a que la compasión que ya habita dentro de uno mismo empiece a manifestarse. Tara es una energía femenina que ayuda a despertar el coraje compasivo y la acción. En el budismo no se consideran a las deidades como algo externo, sino como manifestaciones de cualidades del propio Buda. Cuando recitamos los mantras correspondientes a cada deidad, la elevada vibración de la palabra sagrada tiene el poder de disolver los nudos kármicos que habitan dentro de nuestro canal. También despiertan esa cualidad búdica interior que todos poseemos. Durante este periodo escuché hablar de una iniciación de una deidad que me llamó al

instante: el Gran Kalachakra. Esta iniciación te abre la puerta al reino de Shambala, fuente de todos los logros espirituales.

## La Aspiración

Con mi segundo embarazo muy avanzado, fui a Nueva York y recibí mi primer Kalachakra. Sentí que mi hijo también lo recibía desde mi vientre. El Kalachakra es un acontecimiento mundial. Esta iniciación se imparte especialmente para la paz del mundo. Es un ritual que dura doce días y mientras se va desarrollando, se crea un mandala de arena que representa la casa de la deidad Kalachakra. El ritual de la elaboración del mandala de arena es extraordinario.

Al finalizar la iniciación, se deshace el mandala simbolizando la transitoriedad de las cosas y parte de esa arena bendecida se tira al mar y la restante se reparte entre los monasterios principales y entre los invitados de más nivel. Esta iniciación solo la pueden impartir los más elevados maestros, como por ejemplo S.S. el Dalai Lama, como fue en esta ocasión. Este acontecimiento atrae grandes maestros de todo el mundo. Durante la iniciación sentí una fuerte conexión y la certeza de que estaba en el camino hacia mi hogar. En un diálogo interior emocionado, pedí a S.S. Dalai Lama que mi proceso se convirtiera en un método para ayudar a los demás. Mi aspiración fue escuchada. Tagdrol fue la respuesta.

Por aquel entonces yo todavía vivía muy atrapada en el miedo, la falta de autorreconocimiento y constantes enfrentamientos con mi madre. Todavía sufría mucho. El Kalachakra me abrió de cuajo. Maduraron memorias ancestrales y mi vida se estableció y redireccionó hacia la luz.

## **Revelación 1: Cómo sanar**

En el 1995 se organizó un Kalachakra en Barcelona, fue muy emocionante. Mi amigo Ramón fue el organizador. Le presté mi casa para hacer un retiro previo de Kalachakra para poder llevar a cabo posteriormente la organización. Por aquel entonces mis hijos tenían 3 y 8 años y, armándome de valor, los arrastré a ellos y a mi madre a la iniciación pensando que muchos de mis problemas se resolverían. Fuimos todos juntos. Éramos unas tres mil personas aproximadamente. La iniciación se fue llevando a cabo sin dificultades hasta el último día. Por aquel entonces tenía muchas expectativas puestas en ese Kalachakra. En ese tiempo dirigía un centro de terapias llamado el centro Delfin, pero yo aún no ejercía como terapeuta. En el centro se practicaba acupuntura, shiatsu, sanación y flores de Bach. Aparte de dirigir el centro, era una asidua cliente de todos los terapeutas, aunque siempre sentía que me faltaba comprender algo que hiciera las terapias más profundas y definitivas. Mi propia vivencia era que recibía una terapia, me ponía bien, pero cuando volvía a mi casa y conectaba con mis problemas volvía de nuevo todo el sufrimiento. De hecho, no encontraba

en ninguna terapia una respuesta que me hiciera comprender qué era lo que me pasaba y por qué me pasaba.

Al finalizar la iniciación, es tradición que todos los participantes vean el mandala de arena antes de que se deshaga. Como éramos tres mil personas, se crearon enormes colas con largas esperas. En aquel momento estaba con mi madre y con mis hijos. Éstos, después de haber estado callados por muchos días, se descontrolaron y empezaron a corretear como es normal en los niños. Yo me sentía pletórica y feliz. En aquel momento mi madre entró en pánico, empezó a acusarme de que era mala madre y de que perdería a mis hijos y todo se oscureció. Entré en una intensa rabia, culpa e impotencia y en ese estado de desesperación acabé de hacer la cola, vi el mandala con mi hijo en brazos y mi hija de la mano, me subí en el coche y establecí que si Su Santidad el Dalai Lama, con semejantes bendiciones, no había sido capaz de ayudarme, nada en el mundo lo podría hacer. En el momento de llegar a casa tuve una inspiración. Dejé a mis hijos en casa de mi madre y me fui a mi centro, me senté en la sala de meditación y me dije: de aquí no me levanto hasta comprender qué es lo que ha pasado. Me conecté profundamente y pedí ayuda y muy rápidamente la respuesta llegó. Sentí que tenía que nominar o poner nombre a lo que la actitud de mi madre me había despertado. El nombre se reveló rápidamente: “mi madre me culpa de su sufrimiento”. Esa frase hizo resonar con toda claridad una memoria

poderosa que tenía activada en ese momento. En ella estaban acumuladas todas las situaciones en las que mi madre, no pudiendo asumir su propio sufrimiento, me había hecho responsable de él. Con los ojos cerrados, pude visualizar como una especie de masa negra en mi campo energético, que cogía parte de mis chakras. Sentí que eso no era parte esencial de mí y que me podía liberar de ello. Visualicé un agujero en mi campo energético, lo conecté con la tierra y di la orden de que esa masa negra, representando la memoria de dolor de ser culpada del sufrimiento de mi madre, se fuera vaciando y a medida que desaparecía, empecé a respirar y a encontrar una increíble mejoría. Era como un milagro. Había recibido el regalo de Kalachakra.

De alguna manera conecté con una forma en la que el karma que yo había creado en el pasado se manifestaba, un karma que obtenía como resultado el ser culpada y dañada, seguramente el resultado de haberlo realizado yo en vidas previas. Entendí el proceso; me sentí preparada para sanar el sufrimiento ocasionado por el karma.

Al día siguiente tomé la decisión de cerrar el centro y abrir mi propio despacho. Empecé a tratar pacientes ayudándoles a nominar patrones de memoria de dolor, ubicarlos en las zonas específicas de su cuerpo y luego a vaciárselos con visualización e invocación de ángeles y Budas. Esos fueron los inicios del Método Tagdrol.

Durante años me he dedicado a encontrar nominaciones, a veces fáciles y a veces elaboradas y profundas, descubriendo diferentes niveles inconscientes dentro del propio ser.

La nominación es un verdadero arte sagrado porque revela tus limitaciones y hace posible su vaciado. El fuerte impulso investigador seguía empujando mi vida y empecé a completar las sesiones con sanación a través de mis manos, pues me di cuenta de que estas activaciones de memorias del pasado, asociadas a emociones descontroladas causaban estragos en los campos energéticos y chakras y muchas veces acababan manifestándose en patologías. En aquel tiempo todavía no sabía que los Tagdrol hacían, por sí mismos, este elaborado trabajo.

## **Revelación 2: El poder sanador de las reliquias**

Mi camino se vio marcado por un despertar a través de dos sistemas que se entrelazaban y que, aparentemente, estaban separados: mi camino espiritual y el camino de la sanación y las terapias. De la unión de los dos surgió el sistema que llamé “Método Tagdrol”.

Todo mi sufrimiento, sumado al deseo de cuidarme para cuidar a mi hija y las enseñanzas que iba escuchando, hicieron de mi mente un terreno fértil.


A pesar de que el Dharma me estaba ayudando mucho, aún quedaba mucho por trabajar y muchas veces sentía como mis emociones se disparaban y mis conceptos me atrapaban. Seguía buscando apoyo en la sanación. Asistí a diversos cursos de autoayuda y en uno de ellos, un curso de flores de Bach, conocí a Santiago Rojas: un médico colombiano que también era sanador. Al finalizar el curso, Santiago nos hizo una demostración de una sanación espiritual. Lo recuerdo perfectamente.

Jamás había presenciado una sanación de ese calibre. En ella, percibí poderosas presencias que me hicieron llenar los ojos de lágrimas y pude intuir que se estaban realizando verdaderas curaciones en la persona que las recibía. Esa primera sanación que presencié me despertó un deseo profundo de aprender este arte sagrado y sin dudarlo tomé un vuelo a Colombia. Allí poco aprendí de sanación, pero el país y sus gentes tocaron mi corazón, sintiéndome parte del pueblo colombiano. La llamada de la sanación fue poderosa. Pensar en hacer una sanación como la de Santiago era para mí una meta difícilísima de alcanzar. Empecé a asistir a diferentes formaciones, pero siempre con un punto de frustración en mi interior. Cuando leí el libro de “Manos que curan” de Barbara Anne Brennan me fascinó, pero seguía encontrando difíciles las técnicas. Pero poco a poco y sanación tras sanación me di cuenta de que podía sentir presencias que me ayudaban y cuando invocaba a los ángeles y a los budas siempre sentía una respuesta inmediata. La sanación angélica estaba llena de dulzura y

en aquellos tiempos se producía como algo intuitivo, las manos me llevaban a donde el paciente necesitaba energía o desbloqueo.

Después de mi descubrimiento de Kalachakra, de vaciado de conceptos, siempre acababa la sesión con una armonización de la energía, sintiendo cada vez más las presencias de luz.

Una noche, en mi casa, mi hija enfermó de una gastroenteritis y me la llevé a mi cuarto para hacerle sanación. Mi amigo Ramón, el organizador del Kalachakra de Barcelona, me había regalado como agradecimiento a mi participación, un pequeño tesoro. Una pequeña botellita de cristal llena de arena del mandala de Kalachakra que se recogió cuando fue disuelto. Esta botellita estuvo en mi mesita de noche durante dos años. Al empezar la sanación a mi hija, por intuición, cogí con mi mano derecha la botella y la apliqué encima de su barriga. Al instante noté que se producía un intenso movimiento y aprecié que el bloqueo que estaba en la zona de su estómago subía por mi brazo a toda velocidad. Quedé atónita. ¿Cómo era posible que solo el contacto con esa botella hiciera que se eliminara a una increíble velocidad lo que yo tardaba largo tiempo en eliminar a través de una sanación elaborada? Después de esta experiencia tomé una determinación: quería aprender a sacar el dolor de las diferentes partes del cuerpo de una manera controlada y consciente y, más aún, quería entender cómo y por qué pasaba todo este proceso. Estas respuestas tardaron años

en llegar y fueron a través de bendiciones, purificación y explicaciones de mis maestros. No tenía idea de que estaba empezando a practicar el principio Tagdrol. A partir de ahí empecé a experimentar. Empecé a combinar pequeñísimas porciones de este sagrado regalo. Lo combiné con sílabas tibetanas, con imágenes, con mantras y al cabo de un tiempo empecé a conectar con las diferentes vibraciones que transmitía cada texto. Me dediqué a clasificar la palabra sagrada por sus objetivos y sus efectos. Tras dos años de intensa práctica y experimentación conmigo misma y mis pacientes, todavía tenía profundas dudas de si lo que estaba haciendo era correcto y pensé que había llegado el momento de preguntarlo a un maestro. Ese año,  Su Santidad Sakya Trizin daba en Denia iniciaciones y enseñanzas. Un gran amigo era el organizador de este evento y acogía en su casa a S.S. y su séquito. Tuve la inmensa fortuna de poder servirle y estar cerca. Un día me armé de valor y pedí una entrevista personal con él. Era un día soleado, sin una nube. Le expliqué con detalle que era terapeuta y había estado experimentando con reliquias y objetos sagrados para complementar mi trabajo. Le pregunté si era correcto y si me podía dar algún consejo. S.S. me miró con sus inmensos y profundos ojos que te atraviesan, llenos de bondad y sabiduría infinita y me dijo: sí, es correcto para ti este método que estás desarrollando. Luego me indicó que me acercara y me arrodillara delante de él. Puso un texto sobre mi cabeza y me dijo que me estaba dando una transmisión para aumentar mi poder de sanación. En ese momento se paró el tiempo, las luces se apagaron y sonó un trueno. Fue

uno de los momentos más emocionantes de mi vida. Al salir, S.S. me dijo que le pidiera a su asistente sustancias que quería regalarme para seguir con mi proyecto. Volví a Barcelona pletórica, confiada, con fuerza y con dos paquetes que contenían unos polvos bendecidos de iniciaciones y retiros.

Paralelamente a mi trabajo como terapeuta, me había embarcado en otro proyecto poderoso, abrir un centro budista para poder estar cerca de mis maestros y ayudar a la gente a encontrar su camino a través del dharma. Durante mis veranos en la isla de Menorca, inicié una estrecha relación con el lama Gueshe Tamding, recibía sus enseñanzas y compartía mucho con él. A diario visitaba su centro por la mañana y me sentaba a su lado cuando hacía la práctica de ofrecimiento del té. Muchas veces me lo llevaba a la playa con mis hijos y a pasear, era un lujo increíble estar cerca de un maestro tan elevado. Cada verano pasaba largo tiempo en Menorca y el Lama me enseñó profundas prácticas de Sutra y Tantra. Allí conocí a Lama Lodro Rimpoché.

Estos dos maestros me ayudaron cuando decidí abrir un centro en Barcelona dedicado al estudio y a la práctica de la deidad Vajrayogini. El proceso de apertura fue muy difícil, lleno de obstáculos, pero no me detuve y en mi segunda visita a Colombia para asistir a un curso de Lama Zopa Rimpoché, en una emocionante entrevista, le pedí si quería ser director espiritual de mi centro. Rimpoché tardó más de un minuto en contestar,

después me miró y me dijo: sí. Fue un momento maravilloso. Durante los seis años que fui directora, me volqué en la práctica, en las enseñanzas, los retiros y las invitaciones a diferentes maestros. Fue la época más feliz de mi vida. Toda esa actividad no me impidió seguir con mi trabajo interno y mi investigación sobre la sanación, sino todo lo contrario. Me di cuenta de que las prácticas me hacían más hábil y más sensible en las sanaciones. Llegué a la conclusión de que, al llevar a cabo una sanación, la técnica no es tan importante como el trabajo interno. La combinación de ambas es la semilla para poder ser un gran sanador.

La dirección del centro, atender a mis hijos, las terapias y mi continua investigación me tenían ocupada las 24 horas. En aquel tiempo, dos personas se volvieron claves para que todo mi proyecto se materializara. Fueron Marisol y Rafa.

Conocí a Marisol cuando aterricé en el centro budista de Barcelona a mis 25 años. Yo era un verdadero desastre, estaba llena de miedo, delgadísima y con una cara tan patética que en seguida Marisol se apiadó de mí y me acogió. Años más tarde, en una noche memorable en mi casa de Menorca, nos contamos nuestras desgracias más profundas y establecimos una amistad muy positiva para ambas. Marisol estaba llena de fuerza, le impulsaba un intenso deseo de liberarse de su sufrimiento igual que yo y tenía un gran sentido del humor. Me ayudó ocupándose de mis hijos, en

mi investigación, chequeando hasta altas horas de la madrugada sobre nominaciones y diferentes métodos locos y profundos de encontrar la luz. Sin ella, nada de esto hubiera sido posible.

Rafa cayó en el centro budista y ofreció sus grandes habilidades como informático para ayudarnos en toda la gestión del centro. Rápidamente se apasionó con mi trabajo paralelo de sanación y, gracias a él, los Tagdrol están hoy en el mundo. Compartimos interminables horas clasificando textos por frecuencias y por temas y ordenándolos para crear las combinaciones que serían capaces, más tarde, de deshacer nudos kármicos, vaciar conceptos y despertar la luz interior. La gran confianza de Rafa en mi trabajo me ayudó a poder ser yo misma sin trabas e hizo salir lo mejor de mí. Le estaré eternamente agradecida y a él dedico todos los méritos de toda la gente que se han beneficiado y se beneficiará con los Tagdrol. Por aquel entonces, aún no sabía que lo que estaba haciendo tenía una similitud con las profundas enseñanzas Terma de liberación a través del contacto. Mi constante conexión con los maestros que venían al centro llenó mi armario de reliquias, sustancias preciosas y mi mente de aclaraciones, consejos y bendiciones.

## **La religión y el espíritu, Jesús y Buda**

Posteriormente, en el proceso de vaciado de mis memorias de dolor con los Tagdrol, me encontré con un área que había quedado en el ol-

vido y a la que no había prestado demasiada atención. Era la relación que había establecido con la religión durante todo mi periodo como estudiante. Debido a mi propio karma del pasado, viví la experiencia de la religión de una manera completamente desconectada de mi espíritu. Me aterraba la idea del infierno, vivía en perpetua culpa y acabé por desconectarme por completo de mi ser. Al comenzar a trabajarme las memorias y los traumas de ese periodo, sentí que podía reconectar de nuevo con mi linaje católico. Esto abrió aún más la puerta de mi ser a la sanación angélica, me puse en orden con el amor de Jesús y con la bondad materializadora de la Virgen María. Al ordenarme, pude practicar la meditación y mis prácticas de purificación con más facilidad y se abrió en mi mente una amplitud y ecuanimidad con respecto a las diferentes vías de conectar con la propia luz.

Concluí que cada una de las vías del camino a la luz, ha sido iniciada por seres que han sido capaces de liberarse a sí mismos del sufrimiento. Han dedicado sus vidas y enseñanzas para que otros también puedan hacerlo a través de la palabra sagrada. En mi trabajo como terapeuta me he encontrado muchos casos de rechazo a la religión por creer que ésta es representada por las acciones humanas. Liberar este rechazo es muy importante para el camino, nos cierra muchas puertas, realmente con los Tagdrol se pueden vaciar estos traumas que nos desconectan del verdadero espíritu.

La ignorancia y las tendencias negativas del ser humano interpretan erróneamente las palabras sagradas y, en muchos casos, utilizan el poder que esa palabra otorga para beneficios personales, conscientes o inconscientes. Mi experiencia me hace recomendar ir directamente a las fuentes e investigar en profundidad a los maestros en los que vamos a confiar nuestras vidas.

En las enseñanzas del dharma, se recomienda estudiar durante años a tu maestro antes de darle el poder para guiar tu camino, ayudarte a trascender tu ego y abrir el corazón. En este tiempo esto es muy difícil de llevar a cabo, pero en sus obras podemos encontrar los verdaderos indicios del nivel de calidad y capacidad de un maestro para llevarnos a un estado despierto.

## Tagdrol entra en mi vida

La primera vez que escuché la palabra Tagdrol fue de un paciente que era profesor de filología y filosofía de la Universidad de Barcelona. Después de experimentar una sesión donde le puse encima de los chakras, como ya era habitual, reliquias, paquetitos e imágenes, al acabar la sesión me dijo: Mercedes, lo que haces se llama Tagdrol. En mis quince años como practicante budista, jamás había escuchado esa palabra. Empecé a buscar, pero encontré poco. Tagdrol era y es algo muy desconocido en todos los ámbitos. Por aquel tiempo, mi método se llamaba “El sagrado arte de vivir”.

Entre las innumerables cosas que me trabajaba a mí misma, encontré un obstáculo inconsciente y liberarlo fue crucial en mi camino, la nominación que usé para vaciarlo fue la siguiente, unir dharma con sanación. Dentro de mi mente estos dos caminos estaban en compartimentos separados. Creía que la sanación, la terapia y el tratamiento sobre las energías sutiles estaban separados del proceso de purificación y aprendizaje. Unirlo dentro de mi mente me llevó muchas sesiones y el resultado, en forma de respuestas claras a mis dudas, llegó de la mano de mi encuentro con otro gran maestro, Tulku Rimpoché.

El proceso terapéutico con los Tagdrol es muy poderoso, pues combina la toma de consciencia, la aplicación de los Tagdrol y dos tipos de sana-


ción: una profunda, sobre nuestro karma raíz; y otra más superficial, sobre los bloqueos de nuestro momento presente.

La sanación que enseñó, al igual que todas las técnicas de método Tagdrol, sirven para aplicarlas sobre uno mismo o sobre los demás. La comprensión de la anatomía de nuestra energía es muy útil en el camino, podemos desbloquearnos y ayudar a nuestro campo sutil a fluir y equilibrarse. Esto es muy necesario para llevar a cabo el camino de transformación más rápidamente y con menos sufrimiento.

Tagdrol representa y conduce a lo que todos ansiamos: la felicidad. No busca estaciones intermedias, sino que desde el inicio se trazan los objetivos últimos. El GPS debe marcar como dirección el destino más elevado, ¿que menos podríamos desear para nosotros? Por tanto, Tagdrol valora la vida como un tesoro, aprovechando al máximo los medios hábiles para trabajar en profundidad en cada momento de descanso o cualquier espacio vacío entre actividades, transformando el descanso en eficacia y la consciencia en camino.

Tagdrol entiende que la meta es la luz que representa el amor verdadero y la unidad. Por lo tanto, es capaz de abarcar cualquier vía intelectual que permita y conduzca a ese estado de luz, sea cual sea la religión, filosofía o mensaje.


Es posible liberarse de oscurecimientos y desarrollar los potenciales simplemente entrando en contacto con objetos sagrados. Disolver el dolor con un objeto sagrado es verdaderamente un sagrado misterio.

Cuando dirigía el centro budista, tenía una gran casa con jardín en Barcelona. Había dado el paso de materializarla debido a la constante venida de maestros al centro, acompañados de traductores y asistentes. Sant Magí era una casa perfecta para ello. Reformar Sant Magí costó mucho esfuerzo y gran cantidad de fe, pero la casa devolvió con creces la energía que invertí en ella. Un día mi amigo Víctor y yo, inspirados por una profunda motivación, decidimos pedir al gran maestro Trulshik Rimpoché  si quería ser director espiritual de un centro en Barcelona que reuniera a todos los maestros del linaje Nygma (le había conocido en el Kalachakra del 91 en Nueva York y había recibido varias veces sus enseñanzas en Dordogne).

Víctor partió para Nepal con una carta de invitación. En el monasterio de Trulshik Rimpoché conoció a uno de sus principales discípulos, Tulku Pema Gwangyal Rimpoché, conocido habitualmente como Tulku Rimpoché, que se convertiría con el tiempo en su maestro y guía. Víctor le habló de mí, del centro y de mi trabajo y al cabo de un tiempo recibí una llamada telefónica de Tulku Rimpoché en persona preguntándome si podía venir a pasar unos días a mi casa. Yo no le conocía personalmente, me emocionó recibirlo y ahí empezó una relación crucial en mi vida. Me introdujo en su

círculo más cercano y empecé a recibir enseñanzas de él y de su precioso hermano Jygye Khyentse Rimpoché. Estos dos maestros han sido los que más me han enseñado sobre los Tagdrol, pues su propio padre Kangyur Rimpoché, era un gran Terton (descubridor de Termas).

Tengo que explicar aquí la importancia de conocer a personas con realizaciones. Cuando vives rodeado de gente común, llena de emociones y sufrimientos, como uno mismo, no existen aspiraciones que vayan más allá de logros mundanos, constantemente publicitados a través de los medios y que se basan en obtener cosas externas. El resultado es darnos una y otra vez golpes contra un muro intentando salir de nuestra esclavitud y sin una puerta de salida a nuestro alcance. En esto consistió mi vida hasta que empecé mi camino de despertar.

Escuchar enseñanzas de Tulku Rimpoché  es toda una experiencia de luz. Cuando le escuchas hablar de la compasión y del amor a los demás, consigue hacer que tus lágrimas salten de pura emoción e inspiración. Vibra en una nota que es capaz de despertar este corazón que todos tenemos cubierto por mil capas de sólidos muros, egoísmo, miedo y resistencias. Gracias a escucharle hablar sobre los animales, conseguí dejar del todo de comer carne y no participar en ningún tipo de situación donde se maltratara algún animal. Pero donde Tulku Rimpoché hace que se rompan todos tus parámetros, es cuando lo ves en la acción diaria. Su acción de

beneficiar florece en infinitos ámbitos, proyectos y cualquier tipo de acción que beneficie hasta el más pequeño de los insectos. Todo ello con una ecuanimidad impecable y una humildad que, momento a momento, acaba con tus capas de orgullo. Una vez, le llevaba en mi coche por la ciudad y delante nuestro una furgoneta nos impedía el paso. No solo no se impacientó, sino que con una sonrisa inmensa ayudó a descargar la furgoneta como uno más. Cuando come, no desperdicia un grano, acordándose de los muchos seres que pasan hambre. En medio de sus innumerables actividades que no cesan, he conseguido un poco de tiempo para mis preguntas y, durante unas enseñanzas, conseguí hacerle una entrevista en vídeo explicando con sus propias palabras lo que son los Tagdrol. Un día, estando en mi casa de Barcelona, vi que sacaba de su bolsa pequeñas bolsitas de píldoras preciosas y reliquias y las metía dentro de un relicario de plata que me regaló, por ambos lados estaban grabados símbolos y mandalas. Me enseñó la imagen y me dijo que fue encontrada por su padre Kangyur Rimpoché. (Esta imagen es la del Tagdrol que se incluye en el libro, le llamamos habitualmente el Tagdrol naranja) Cuando Kangyur Rimpoche era joven, su maestro le dijo: vete a Bután, que allí encontrarás un tesoro. Cuando estaba allí, en una piedra plana en la montaña se le apareció esta Terma. La retuvo en su memoria y ese es uno de los Tagdrol más importantes que usamos para liberar a través del contacto y a través de la vista. Lleva escrituras de las Dakinis, que son seres femeninos de sabiduría, y los símbolos de los cinco Budas Dyani, que representan las cinco sabidurías.


Las Termas son imágenes, objetos, ciclos enteros de enseñanzas que fueron escondidos por el Buda Guru Rimpoché, para que fueran encontrados en el momento apropiado para la humanidad, estas Termas preciosas son encontradas por maestros con una mente de gran nivel, se les llama Tertones, Kangyur Rimpoche fue un gran Terton. El propósito de esconder estos tesoros fue para que no se degeneraran a través del tiempo y que llegaran impolutos para producir su increíble efecto liberador. Tulku Rimpoché me dijo que si una persona tenía las causas y la mente madura podría incluso iluminarse al ver un Tagdrol o entrar en contacto con él. Yo ya tenía mi experiencia de usar durante años los Tagdrol y podía constatar realmente que a través de su uso continuado mi mente cambiaba, se liberaba, también la de mis pacientes, pero necesitaba saber por qué y cómo y así lo preguntaba a mis Maestros.

Al estudiar el karma y ver las terribles impresiones que dejaban en el canal las causas muy negativas como matar odiar etc., me preguntaba cómo eso se podía disolver sin un proceso de purificación. Mejorar el estado mental, aliviar e incluso curar síntomas de enfermedades era una cosa, esto yo lo había comprobado, ¿pero llegar a purificar este tipo de karma tan negativo? Todo eran incógnitas en mi mente, quería saber.

Un día, compartiendo con su hermano Jygye Khyentse Rimpoché, le pregunté: ¿cómo puede un objeto ser capaz de disolver un karma negativo

que hemos creado en el pasado? Me respondió: “Te voy a dar un ejemplo: imagina que eres una niña, has perdido a tu perrito más querido y estás llorando desesperadamente. Corres al regazo de tu madre y cuando ésta te abraza, encuentras un importante alivio en tu sufrimiento. Algo dentro tuyo se abre y se suelta. Los Tagdrol contienen el amor inmenso y la sabiduría de los budas. Cuando entras en contacto con ellos, los nudos kármicos que bloquean tu energía y te producen el sufrimiento se deshacen y purifican por el poder de esta energía poderosa de amor y compasión”. Me pareció un ejemplo muy bello e inspirador. Tulku Rimpoche respondió también que los Tagdrol disuelven las causas negativas, realmente era un milagro. Creo que a nosotros nos asombra este poder, porque no podemos percibir la inmensidad de la luz y cualidades de un ser despierto, pero para Rimpoché era algo natural.

Estaba claro, los Budas dejaron además de las enseñanzas e instrucciones, objetos para que ayudaran a las personas a dejar de sufrir y les dieran luz en el difícil proceso de trascenderse a sí mismos. Veo a mis Maestros llevar colgadas bolsitas que contienen tesoros y repartir píldoras cargadas de bendiciones para que se liberen las obstrucciones de los canales y sigamos nuestro proceso más fácilmente, con menos obstáculos.

He estado presente en el proceso de cargar dichas píldoras, es grandioso y mágico, se cargan en retiros llamados  **Drupchen**. En el último que

asistí había 30 monjes y dos lamas especialistas dirigiendo la práctica de acumulación de mantras de Guru Rimpoche. Acompañados de trompetas y címbalos el ritual era impresionante, se acumulaban mantras durante 24 horas al día durante 10 días sin descanso. Desde el altar surgía un hilo que atravesaba la enorme sala y se dirigía a una bolsa de más de un metro de ancho por otro de alto donde se guardaban las sustancias con las que se harían las pequeñas píldoras. La energía de los mantras iba cargando las sustancias, se llenaban con bendiciones, se palpaba la energía en el ambiente ¡que belleza!

Ahora mismo me encuentro en Dordogne, en una casita situada a doscientos metros de la casa donde el gran Terton Dubjun Rimpoché vivió, impartió enseñanzas y estableció una fuente de luz infinita. Toda la montaña es como un gran Tagdrol y me ayuda a despertar en mí la entrega y el deseo de compartir mis vivencias sin miedo ni esperanza.


En estos momentos, muy cerca de aquí y de donde se realizan los retiros de tres años, Tulku Rimpoché está acabando un proyecto de la construcción de ciento ocho estupas para la paz del mundo o, según las palabras del propio Rimpoché, para beneficiar a todo el universo. Es muy bueno estar aquí, pues encuentras personas que practican más, que tienen más compasión, más realizaciones y esto inspira profundamente a avanzar en el camino.

Para escribir este libro, he venido a inspirarme a un lugar donde el gran Terton Dubjun Rimpoché, hace unas décadas, soñó con el valle de Dordogne cuando estaba en India y predijo que en este lugar florecerían enseñanzas sagradas. Algunos de sus discípulos principales viven aquí sosteniendo el linaje de manera perfecta.

Cuando experimenté en mi propia vida que el cambio era posible, se desarrolló en mí un profundo deseo de ayudar a los demás. Nunca pretendí ser creadora de ningún método prodigioso que liberara del dolor. La fórmula para desarrollar este sistema fue querer mejorar mi vida, escuchar y practicar las enseñanzas para abrir el corazón y tener maestros que enseñaran lo que practicaban de forma ejemplar. Esta fórmula me abrió las puertas a algunos conocimientos que me serían muy útiles en el futuro y que compartiría en mis terapias y cursos.

El objetivo de este texto es poner orden a las secuencias en las que se produjeron los grandes cambios, siempre acompañados de preciosos regalos y descubrimientos para compartir. Ojalá pueda transmitir una pequeña gota de inspiración, que no es nada al lado de los océanos que transmiten los grandes maestros cuando hablan del amor y la compasión.

Estar cerca de mis maestros, escuchar sus enseñanzas y seguir sus consejos me han permitido acercarme a este mundo de luz.

Cuando recibí mi primer Kalachakra en Nueva York impartido por Su Santidad el  Dalai Lama sentí por primera vez en mi vida la certeza y la paz de haber encontrado un camino a mi verdadero hogar. En ese momento, recordando todo el dolor que había experimentado en mi vida, hice una poderosa aspiración: poder transformar los avances de mi proceso espiritual en métodos concretos que ayudaran a los demás. Tagdrol es la manifestación de esta aspiración.

En este sistema se reúnen una serie de métodos hábiles para disolver el dolor que he podido comprobar y experimentar en mi proceso y en los procesos de mis pacientes. En algunas partes de mi camino he sentido que accedía a bandas de frecuencia profundas y sutiles donde encontraba respuestas para salir de situaciones difíciles, para resolver patologías, para curar enfermedades, para eliminar miedos y emociones negativas y para revelar capas profundas del inconsciente.

Estas pequeñas revelaciones siempre se producían a través de mi propia limpieza interna personal. Mi trabajo consistió en darle una forma fácil y concreta a una información para que esté al acceso de todo el mundo, sea cual sea su filosofía, su religión o su situación personal. Todos experimentamos sufrimiento, este es el hilo invisible que nos comunica. Todos deseamos felicidad. Muy pocos tienen la vivencia o convicción de que en el interior hay un inmenso potencial de luz y amor. El propósito de Tagdrol es

ayudar a manifestar, a revelar y vivenciar nuestro potencial. Para ello, hay que comprender, transformar y eliminar el sufrimiento y sus causas.

Mi sistema, inspirado en las Termas, sigue el principio de que existe una parte de nuestro ser completamente limpia y no tocada por los oscurecimientos. En la vida convencional nos vemos reflejados en las personas que nos rodean. Nos vemos como nos han visto nuestros padres y como nos ven los demás. Este es el resultado de nuestro karma anterior que se manifiesta en esta percepción contaminada de nosotros mismos. Si hubiéramos renacido en un útero de una madre sin conceptos y llena de amor y sabiduría, ella hubiera sido nuestro espejo y nosotros confiaríamos en que somos amor y sabiduría. Cuando me encontré por primera vez con mi maestro Lama Zopa Rimpoché, sentí que él estaba viendo todas mis verdaderas cualidades a través de una gruesa capa de sufrimiento, tendencias y emociones que me hacían creer que yo era eso. Esto me generó una confianza que me permitió ponerme a trabajar en serio con todas mis limitaciones. Siguiendo este principio, es crucial confiar en nuestro potencial de luz y ponernos en contacto con todo lo que pueda representar nuestro aspecto iluminado en forma de maestros, enseñanzas, objetos o lugares.

Tagdrol, según la antigua tradición budista Terma consiste en la liberación a través de los cinco sentidos, cuando entran en contacto con objetos sagrados: liberación a través de la vista de objetos sagrados, de la escucha

de enseñanzas sagradas, a través del contacto con objetos sagrados, a través de ingerir sustancias sagradas y a través de oler sustancias bendecidas.

Todas estas condiciones y objetos que representan la mente liberada, se convierten en una enorme ayuda para que podamos llevar a cabo el verdadero trabajo interior, que consiste en observar nuestra mente, transformar tendencias negativas en positivas y abrir nuestro corazón hacia los demás seres. Por eso este sistema ahora se revela más valioso aún, pues en el momento actual, lleno de dificultades, falta de tiempo, falta de silencio y espacio interior, necesita un sistema contundente, fácil y de resultados visibles a corto plazo.

Tagdrol contiene en su esencia la estructura de la luz, los códigos del orden. Cuando hacemos terapia, el orden de las cosas a tratar lo establece el terapeuta o el propio paciente por necesidad. Al combinar cualquier terapia con el uso continuado de Tagdrol se produce una reordenación natural y empiezan a emerger las cosas a tratar en el orden adecuado. Esto hace que un proceso normal se convierta en un proceso espiritual. Entiendo como espiritual lo que manifiesta las partes más sutiles o elevadas de nuestro ser, no solo físico, emocional y mental. Es en esas frecuencias donde podemos encontrar el verdadero alivio de la mente que está involucrada sin cesar en pensamientos y emociones. Lo sutil da una perspectiva más amplia, con más consciencia y claridad.

En estos capítulos he descrito mi historia y los puntos de inflexión que hicieron posible el desarrollo del método. Como se puede ver, he tenido una profunda conexión con las enseñanzas del dharma y mi relación con algunos maestros han sido cruciales en todo mi desarrollo. A medida que fui avanzando en mi práctica, en vez de sentirme más budista, mi mente se iba abriendo a conocer y valorar otras opciones de conectar con la propia luz. Mi trabajo como terapeuta y maestra me invitaba a tener una mente genuinamente abierta a acompañar a diferentes personas con sus ideologías y respetar sus propias conexiones.

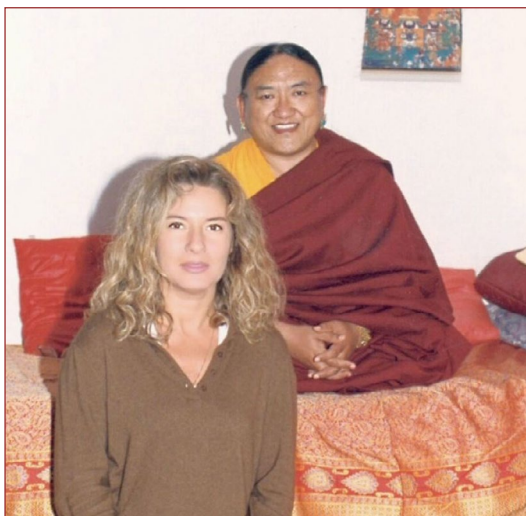
El principio Tagdrol consiste en despertar la luz interior a través de entrar en contacto con una vibración alta. Este principio y este nombre nos vienen de la antigua tradición Terma, pero podemos aplicar el mismo principio cuando nos encontramos con un objeto sagrado que pertenece a otra filosofía. La estructura de las catedrales, que está diseñada para despertar nuestras energías elevadas espirituales es una forma de Tagdrol, los relicarios y la devoción por objetos como la sábana santa u otros objetos de culto nos conectan también con este principio. Lo elevado externo despierta lo elevado interno.

He podido experimentar una profunda conexión con mi ser también a través de los salmos de la Biblia, de las oraciones católicas y de algunos poemas Sufis.

Creo que cada uno tiene que respetar su conexión y seguir esa línea. Tagdrol no pretende convencer, adoctrinar ni aleccionar. Mi intención es recuperar la fe en la luz. La luz ya está dentro, aunque oscurecida por el manto de la ignorancia y las memorias de dolor. Quiero transmitir que atravesar ese manto es posible, pero que conlleva un trabajo y la dedicación de una gran cantidad de energía. Voy a compartir las enseñanzas que he integrado en mi camino hacia la luz, pues he experimentado que son certeras y eficaces en el camino del encuentro con uno mismo.



Los 6 packs básicos de Tagdrol con la Corbata



Su Santidad Sakya Trizing bendice el Método Tagdrol en Denia en 1999.



Enseñando los Tagdrol a Lama Zopa Rinpoche en el Monasterio de Nalanda en 2006.



Grabando el Sutra del Corazón con Tulku Rimpoche en San Magí.



Mi maestra, Khandro Rimpoche, ha sido un apoyo crucial en el proceso de creación de Tagdrol.

## Parte 2

### Método Tagdrol

#### CAPÍTULO 1: LA RAÍZ PROFUNDA DEL SUFRIMIENTO

---

*El objetivo de Método Tagdrol es que puedas establecer de una manera práctica que el dolor no viene de fuera y puedas encontrarlo en tu interior, para poder clasificarlo, ponerle nombre y ordenarlo por capas, desde la consciencia hasta los estratos más profundos del inconsciente. Después de ello, podrás trascenderlo o vaciarlo, haciéndote un programa a través del chequeo. Este proceso te hará libre de ti mismo.*

El comprender la raíz profunda del sufrimiento es uno de los ejes de todo el sistema. Es una información imprescindible para cualquiera que esté en proceso de crecimiento. Volvemos al principio, el tema que mueve a todo ser humano: la búsqueda de la felicidad y la eliminación del sufrimiento. El formato de esta parte del libro es en modo de reflexión, planteándonos preguntas que nos hagan cuestionar nuestra antigua manera de mirar la vida. Si realmente lo que más nos importa es la felicidad, podemos observar que en realidad estamos poniendo poquísima energía en averiguar qué es la felicidad, cuáles son sus raíces y donde están los obstáculos que nos impiden alcanzarla. Esto se aplica exactamente igual al sufrimiento. Todo lo que hacemos en la vida a nivel consciente o incons-

ciente es para evitarlo, pero qué poco sabemos realmente sobre cuáles son sus verdaderas causas. Sin este conocimiento profundo es inútil tratar de evitar lo inevitable.

Vivimos en un mundo muy difícil, transitorio, sin garantía alguna. En la mayoría de los casos, los resultados no se corresponden a las causas como, por ejemplo: pongo toda mi energía en que me salga un negocio y luego el negocio no sale; espero con ansia e ilusión al hombre o la mujer de mi vida, pasan los años y éste no aparece. Esta falta de correlación entre lo que queremos y los resultados que obtenemos, provocan en nuestro inconsciente una profunda frustración y le impulsan a buscar desesperadamente soluciones rápidas que aplaquen esa ansia de seguridad con la que vivimos los seres humanos.

Observemos que no es un problema personal, de hecho, este tema tan crucial que va a marcar nuestra vida por completo, no se enseña en ninguna asignatura. Nadie en el colegio nos dio herramientas para afrontar nuestra frustración o nuestras emociones. Tampoco nos enseñaron a descubrir nuestros potenciales y ver el verdadero valor de la vida. Una introducción a la filosofía y la religión no es suficiente para darnos herramientas prácticas para resolver los graves problemas con los que nos vamos a enfrentar. Acaba el periodo de aprendizaje y luego la vida nos come, ya no hay tiempo para buscar en profundidad. Cuando somos jóvenes, tenemos

una inconsciente idea de que en un futuro irá mejor y que adquiriremos más experiencia. Pasan los años y empezamos a reconocer que hemos perdido la batalla contra el sufrimiento. A pesar de nuestros esfuerzos, sigue estando ahí.

Esta reflexión tiene por objetivo invitarnos a que despierte un fuerte deseo de estudiar, de comprender cómo funcionan el sufrimiento y la felicidad y empezar a aplicar este conocimiento para tener coherencia en la vida. Uno no aprende del sufrimiento cuando sufre, uno aprende acerca del sufrimiento cuando estudia sobre él. La enseñanza tiene que ser fidedigna. Tenemos que estudiar, reflexionar y meditar si esas explicaciones son capaces de hacernos comprender nuestro funcionamiento. La respuesta viene de los seres despiertos. En diferentes épocas de la historia ha habido personajes que, en la mayoría de los casos, impulsados por la compasión y por sus propios méritos, lograron despertar. Lograron salir del esquema en el que la humanidad está atrapada.

*Creo lo que veo.* Sin cuestionar ni por un momento que lo que veo es producto de mi propia historia y mi propia mente. Como consecuencia, sufro. El sufrimiento hay que estudiarlo desde dos perspectivas: la causa raíz, más profunda, y el mecanismo en el día a día que despierta nuestros patrones que nos hacen sufrir o ser felices. El objetivo de este capítulo es rozar la primera y comprender la segunda.

La raíz profunda del sufrimiento es el apego al Yo, el egoísmo y la ignorancia que distorsiona la percepción de los fenómenos. El egoísmo es fácil de comprender intelectualmente, la magnitud del egoísmo y sus fatídicas consecuencias es algo difícil de calibrar. Nos es muy difícil de reconocer que todo lo que hacemos es para obtener algo. Ese deseo de obtener se repite en todos nuestros niveles del ser, desde la consciencia “quiero esto” hasta las actividades más profundas inconscientes, que se ocupan permanentemente de obtener lo que creemos que va a ser beneficioso para nosotros.

Cuando iniciamos un camino espiritual nuestra pequeña meta debería ser la generosidad. Es lo opuesto al egoísmo. No he conocido a nadie que me diga que no es generoso. Nos creemos generosos, pero la realidad es que no lo somos en absoluto. Nuestro apego al yo nos lo impide.

La generosidad implica desapego, entrega y ecuanimidad, cualidades que todos necesitamos desarrollar. Al igual que la falta de generosidad, hay muchas tendencias de las que no somos conscientes.

Tenemos que poner mucha energía para reconocer, parar y desmantelar todo el esquema erróneo que nos lleva a buscar fuera la felicidad y a culpar a factores externos de nuestro sufrimiento interno. Eso es el proceso, el inicio del camino al despertar. Las tendencias son profundas y vienen de atrás. No solo de esta vida. Necesitaremos instrucciones co-

rrectas, maestros cualificados, y una porción de tiempo substancial dentro de nuestra frenética actividad. El egoísmo nos hace sufrir, pues convierte las relaciones en insatisfactorias y nos enfadamos si no nos dan lo que creemos merecer. Nuestra preocupación no es constantemente “¿qué estoy dando yo?”. Cuando salimos de nosotros mismos y ponemos a los demás por delante desde el corazón, la vida mejora mucho.

A nivel energético, cuando el foco está fuera, la energía fluye y circula por los caminos adecuados, llevándonos hacia el bienestar. Si, por el contrario, la energía se enfoca dentro de uno mismo, es mucho más fácil que cualquier evento externo nos haga hacer salir patrones de dolor del pasado. Estos van a estar todo el tiempo activados porque el foco de la mente los pone de manifiesto.

De esto hablaremos mucho en todo el método. He podido observar en innumerables ocasiones cómo, al salir de mi misma, se ha pacificado un intenso sufrimiento activado por cualquier circunstancia. A veces me he encontrado que una circunstancia personal me tenía atrapada en el dolor y tenía que dar un curso. Cuando conectaba con la motivación y empezaba a dar el curso saliendo de mi misma, el sufrimiento cesaba por completo. Muchas escrituras profundizan en el camino de salir de uno mismo como la clave de la felicidad. Por otro lado, el segundo enemigo raíz de nuestra felicidad es la ignorancia que distorsiona los fenómenos. Creemos en lo que

vemos, creemos en lo que pensamos. En resumen, creemos en un Yo sólido que no depende de nada externo y funciona de manera autónoma y esta creencia se aleja por completo de la realidad. Todos los fenómenos son interdependientes. Están sujetos a causas y condiciones y no son permanentes, como nuestra ignorancia nos hace creer. Este gran engaño con respecto a los fenómenos, personas, objetos, pensamientos y a nosotros mismos, es la ignorancia que no percibe la ausencia de autoexistencia de todo fenómeno.

La ignorancia no nos deja penetrar en la verdadera naturaleza de las cosas y esto es lo que nos hace sufrir. Cuando observamos un fenómeno desde la sabiduría, percibimos dos niveles que se abrazan entre sí: el nivel relativo, que es la apariencia convencional, con sus etiquetas generalmente establecidas que nos ayudan a comunicarnos con los demás; y el nivel absoluto. Este se refiere a percibir la transitoriedad que hace que el objeto cambie momento a momento y la interdependencia que rompe con la idea de la solidez de los objetos y de los fenómenos.

Cuando veo un vaso, la primera impresión que mi mente interpreta sobre ese vaso es que es sólido, que ha existido ahí desde siempre y que es permanente. Una segunda interpretación que hace nuestra mente es que opina sobre el vaso: me gusta, no me gusta, lo quiero, si lo tengo me dará la felicidad, es horrible, inapropiado y un largo etcétera. Por lo tanto, nuestra mente es como si diera dos capas de pintura sobre los fenóme-

nos. La primera capa, la más sutil y antigua, con la que cargamos desde innumerables vidas, es la que nos hace creer en el objeto como sólido. La segunda mano de pintura está más relacionada con los últimos karmas que cargamos, creencias personales o heredadas que nos posicionan frente al objeto queriéndolo o rechazándolo en todos sus matices. Todo esto nos hace sufrir profundamente. Si tengo un amigo frente a mí, la primera impresión me hace verlo y creer en él tal como le veo, no percibo naturalmente que viene de una historia y va hacia un futuro. Creo en él tal como lo estoy percibiendo, permanente. Percibo de él solo una pequeña parte y luego mis filtros me harán interpretar acerca de él: si es buen amigo, mal amigo, si me ha traicionado, si me está ayudando y un gran número de etiquetas que caen como una lluvia sobre cualquier objeto. Creo en ellas y es mi creencia acerca de algo, alguien o mí mismo, lo que me hace sufrir. Esta percepción sumamente arraigada se combate con estudio y meditación acerca de la vacuidad.

Podemos darnos cuenta que estamos frente a dos enemigos muy tenaces. Somos egoístas y encima nuestra percepción de lo que nos rodea no es fiable. Por lo tanto, nuestra vida está sujeta a infinitos malos entendidos que están obstruyendo directamente nuestro bienestar y nuestra felicidad.

Después de rozar brevemente estas dos poderosas razones que nos impiden ser felices, vamos a reflexionar y a profundizar sobre situaciones

concretas. Esto nos ayudará a localizar cómo se produce el sufrimiento o la felicidad para poder evitar uno y potenciar la otra.

## CAPÍTULO 2: LAS CLAVES DE LA FELICIDAD

---

Existen dos tipos de felicidad. Una se manifiesta como consecuencia de obtener lo que queremos. Esta felicidad es efímera y desaparece en el momento que nos encontramos con lo que no queremos. En algunos casos es el resultado de nuestro esfuerzo. Por ejemplo: quiero conseguir un trabajo estable, seguridad económica, una pareja, belleza o salud. Pongo mi energía en ello y a veces lo consigo, aunque la mayoría de las veces no. Esta felicidad es momentánea, no tiene estabilidad, depende de algo externo. Este tipo de felicidad es el que busca la mayoría de la gente, poniendo toda su energía en esa dirección. Hay otro tipo de felicidad que es interior. Depende de nosotros mismos, de nuestra actitud, de nuestros conceptos. Este tipo de felicidad es mucho más satisfactoria, nos ayuda a crecer, a sentirnos completos y autosuficientes. Como consecuencia, nos sentimos libres. Como veremos más adelante en el capítulo sobre la ley de causa-efecto, la felicidad es el resultado de acciones positivas que creamos en el pasado. También nuestra actitud presente, si está bien dirigida, puede conseguir transformar una situación difícil en una alegría o en un bienestar.

Tenemos que creer profundamente que nuestra mente tiene la capacidad de transformar cualquier situación si cuenta con las herramientas para ello. En la mayoría de ocasiones, la felicidad y el sufrimiento dependen de una etiqueta o concepto que la mente ha creado para describir la situación

en la que nos encontramos. La etiqueta se crea con la propia mente, sale de dentro, no va unida intrínsecamente a una situación. Por lo tanto, una primera herramienta para construir la felicidad es comprender que eres dueño de tus etiquetas o conceptos. Que estos no son dueños de ti. Detrás de la etiqueta aparece la experiencia asociada a una emoción. Cuando nos encontramos con la adversidad, inmediatamente la etiquetamos. Si tomamos consciencia investigando en nuestro interior, observando nuestro posicionamiento en diferentes capas conscientes e inconscientes frente a esa situación, tendremos más opciones para poder transformar esas etiquetas y lo que antes era una adversidad, se puede convertir en una oportunidad.

Simplemente con un papel y un lápiz, puedes escribir tus conceptos o etiquetas que tienes sobre dicha situación. Es importante que salgan todas, no tengas miedo a escribir lo que sientas, sin juicios. La etiqueta pasada al papel pierde parte de su fuerza, pero la cualidad máxima de este ejercicio es que ves que la etiqueta es tuya. No está intrínsecamente ligada a la situación. Más adelante explicaré cómo los conceptos, etiquetas o nominaciones pueden ser chequeados y también vaciados por los Tagdrol.

Si logro alcanzar la posibilidad de darle la vuelta por completo al pensamiento, puedo ser feliz. Después de poner en papel lo que piensas de una situación que te hace infeliz, puedes incluso transformar esa etiqueta poniéndole cualidades a la situación. Por ejemplo: tengo una discusión con

una amiga y dejamos de relacionarnos. Las primeras etiquetas que surgen en mi mente son culparla a ella y a mí por lo que ha sucedido. Le pongo adjetivos como “injusta”, “se aprovecha de mí”, etc. Esto me hace sentir triste y rabiosa. Pongo mis etiquetas y emociones sobre ella en un papel. Empiezo a etiquetar creativamente: “esta situación me hará ser mejor persona. Voy a estar más atenta a las necesidades de mis amigas, me tomaré el tiempo de escucharlas y si hay algo que no me gusta, intentaré expresarlo desde el corazón”. Estas etiquetas convierten la pérdida de una amiga, es decir, el sufrimiento, en crecimiento y bienestar. Estas transformaciones de pensamientos y etiquetas no tienen que ser superficiales. Realmente nos tienen que tocar.

El haber sido capaces de transformar sufrimiento en felicidad crea una pequeña explosión de consciencia. Se abre una puerta en nuestro interior a niveles más profundos y estables de bienestar. Es una experiencia de gran intensidad que vivenciamos solos, simplemente estando con nosotros mismos, como un acto de amor personal. No dejes pasar ni una sola etiqueta que te dañe o que dañe a otros. Esta es una de las fórmulas más eficaces para ser feliz, junto con cualquier práctica que esté enraizada en el bienestar de los demás.

Practicar la autoobservación va dejando huellas positivas en nuestra mente hasta que éstas se convierten en un hábito. Las energías que tienen

por resultado una experiencia de felicidad profunda, circulan en los estratos o capas más profundas de nuestro interior. Son consecuencia de la compasión, de la ecuanimidad, de la generosidad o de la valentía. Estas cualidades nos llevan a experimentar un bienestar profundo, más estable, que poco se parece al estallido que se produce cuando obtenemos un objeto que deseamos. Para establecer este tipo de felicidad es importante analizar la otra e ir poco a poco descartando la primera para ocuparnos de sentar bases estables para la segunda. Por lo tanto, a nivel profundo, la felicidad que experimento es resultado de causas anteriores, de haber practicado generosidad, entrega, amor y cuidado hacia los demás. Estas causas del pasado constituyen un terreno fértil para obtener la felicidad en el presente. El poder transformar nuestros pensamientos del presente nos ayuda a extraer felicidad de lo que aparentemente era sufrimiento.

La práctica en el presente de la moralidad, la ética, el buen corazón, la generosidad, la disciplina y un sinnúmero de cualidades, es un boleto seguro para experiencias felices futuras. Por lo tanto, si nos ponemos en la dirección de trabajar para nuestra felicidad y la felicidad de los demás, debemos erradicar su principal enemigo, que es dañar de cualquier manera, en cualquier nivel y a cualquier ser, por insignificante que sea.

## CAPÍTULO 3: MOTIVACIÓN

---

Cuando está establecido claramente el problema (nuestro egoísmo) podemos empezar a poner remedio. Construir una motivación altruista será la primera herramienta para cambiar el rumbo de las cosas. El resultado de nuestras acciones depende en su mayor parte de la motivación, así como también la propia experiencia que se produce realizando la acción.

Voy a poner un ejemplo donde la acción es la misma en dos casos diferentes:

Voy a dar de comer a un anciano porque trabajo en un comedor social, esta es la acción simple y libre de extras. Cuando estoy enfadado o sufriendo por asuntos personales, hacer algo por otro cuesta mucho, lo hacemos a desgana. En este caso realizo la acción, pero la realizo de forma descuidada y de mal humor. Lo que pueda experimentar el anciano no me incumbe. Hago lo que tengo que hacer y acabo rápidamente para desconectar de mi tarea. Estoy en mí, no en el otro. En relación al anciano, aunque aparentemente le esté dando de comer de una forma normal, le llega mi descuido, se siente solo y abandonado. Puede llegar hasta incluso a sentarle mal la comida. El resultado de esta acción será negativo, similar a la motivación, aunque la acción en sí sea positiva.

Por otro lado, voy a darle su comida conectando con él, viéndole. La corriente de energía que subyace al mismo acto le llega al anciano y le hace sentir bien, querido y cuidado. La forma externa, el hecho de darle de comer, ha sido idéntica a la de antes. El resultado de este acto será la felicidad. Habré creado una causa positiva solo enfatizando en la motivación. Además, durante la propia acción de darle de comer, al estar fuera de mí mismo me estaré encontrando bien, sintiéndome útil y feliz.

Podemos observar con estos sencillos ejemplos, como todos los actos de nuestro día podrían estar impulsados por una motivación que podemos construir por la mañana. ¿Por qué es necesario construirla? Volvemos a la raíz del sufrimiento, porque nuestra tendencia profunda de apego a nosotros mismos nos atrapa la mayor parte del tiempo sin que nos demos cuenta. Esta reflexión nos lleva a comprender que poco a poco la consciencia tiene que ir ganando terreno a las motivaciones inconscientes egocéntricas habituales. Una eficaz manera de tomar consciencia es dividir el tiempo en secuencias. Por ejemplo: estoy escribiendo este libro y al inicio, construyo la motivación de que éste sea de beneficio para los demás. Cada palabra, cada tiempo dedicado, estará plantando unas semillas para el beneficio de los demás y mi propia felicidad. La motivación, cuando tiene por objetivo beneficiar a los demás, contiene una parte de egoísmo sano, que es el propio beneficio que se obtiene de esa acción.

Construir una motivación tiene diferentes grados de profundidad y diferentes resultados. El solo hecho de recordar que estamos en el inicio de una acción, es un acto tremendamente beneficioso. Convertirlo en muy poderoso es algo que va a requerir estudio y una gran valentía que nos ayude a conectar con el presente y la realidad.

La compasión es la acción que deviene como consecuencia de ver el sufrimiento de los demás o de alguien. Ver el sufrimiento despierta en nosotros de manera natural una energía de acción que habita en el corazón y que nos hace reaccionar de manera inmediata cuando, por ejemplo, vemos a alguien que se acaba de caer y se hace una herida y rápidamente, sin que pase un proceso consciente por en medio, nos lanzamos a ayudar a esa persona. Este tipo de compasión es transitorio porque surge en el momento que se ve el sufrimiento, pero desaparece cuando dejamos de verlo. La mente vuelve a sus quehaceres egocéntricos y continuamos nuestra vida buscando el propio beneficio, como es habitual. Los grandes maestros consiguen sostener esa energía de acción compasiva durante todo el tiempo. Esto quiere decir que constantemente son conscientes del sufrimiento que los seres están experimentando. Nuestro inconsciente, como medida de protección, se ocupa de ocultar el sufrimiento real que nos rodea para continuar nuestra vida en actividades para el beneficio propio. Esto no solo lo hace nuestro inconsciente, sino que todo lo que nos rodea está diseñado para ocultar la realidad de la muerte, de la enfermedad, de las carencias,

haciéndonos creer que la solución está en comprar, en tener y en desear. Tener una relación equilibrada con la realidad solo se produce cuando investigamos seriamente. Estudiar el sufrimiento quiere decir conocerlo, ponerle remedio, conectar con el sufrimiento ajeno, desear eliminarlo y hasta incluso poder dedicarnos a contribuir con nuestro granito de arena a que disminuya.

## **Práctica para construir la motivación**

Para emprender cualquier acción, sea el periodo de tiempo que sea, puede ser iniciar un año, iniciar una comida bendiciéndola, iniciar una conversación o un negocio, lo primero que tenemos que hacer es situarnos en el presente, en nosotros. Esto combate la alucinación y la activación. Conectar con lo que deseamos para nosotros mismos, que es la felicidad, el bienestar y la paz. Después de esto conectamos con el resto de los seres. Ellos desean exactamente lo mismo. Repasamos la realidad. La ignorancia nos hace crear causas negativas, con el cuerpo, palabra y mente, que nos están dirigiendo hacia resultados infelices. Estas causas quedan en nuestro interior como si hubiéramos ingerido veneno. Si no lo eliminamos, en cualquier momento puede causarnos enfermedad y hasta incluso la muerte. Este veneno, que es la negatividad, invade lo más profundo de las mentes de todos los seres. También de los seres que amamos, de nuestros hijos, familiares y amigos queridos.

El desconocimiento de esta realidad, impulsa a los seres a continuar creando más y más dolor potencial. No sabemos cuál es la conducta apropiada a practicar. No sabemos cuáles son los infinitos beneficios de hacer el bien y por pereza o descuido, no lo hacemos. Esta terrible combinación esclaviza y priva de libertad a los seres que amamos, a los que nos son indiferentes y hasta incluso a nuestros enemigos. Los resultados de esas causas se materializan en una explosión de posibles desgracias que aquejan al mundo. Guerra, enfermedad, hambre, dolor. Conecto profundamente con mis hermanos, todos los seres y para que la motivación se construya de manera eficaz en las profundidades más sutiles y elevadas de mi ser, tengo que “conectar” verdaderamente. Cuando conecto, la energía compasiva que todo lo cura se despierta en mí y empieza a circular por mis canales, venas, órganos y cerebro. Estoy vibrando en la compasión. Establezco en mi interior: “ojalá que esta acción que voy a iniciar sirva para beneficio de todos los seres, mis hermanos. Que su sufrimiento y sus causas puedan cesar y que puedan madurar todas las causas positivas, convirtiéndose en felicidad estable y en despertar.”

Al incluir a todos los seres en mi motivación, la hago muy poderosa. Esta fuerza profunda impregnará todo el periodo de tiempo para el que estoy construyendo esta motivación y hará que esta acción cobre un sentido elevado. Al acabar el día, el año o el periodo que sea, dedicamos la energía, cerramos ese periodo de tiempo. Para continuar haciéndolo de manera

poderosa, volvemos a incluir a todos los seres: “ojalá que mi acción sea de beneficio para todos los seres y les ayude a alcanzar el despertar”.

Acostumbrarnos a construir la motivación es algo increíblemente curativo. Si además estudiamos sobre el sufrimiento, sus causas y sus manifestaciones, nos será mucho más fácil conectar. Nuestra compasión estará mucho más actualizada, más a flor de piel. Sin duda la motivación de beneficiar es un ataque frontal a la raíz de nuestro egoísmo.

Vamos a crear juntos una poderosa motivación para que a través de estudiar y practicar el método Tagdrol, nos convirtamos en personas que seamos de beneficio para los demás. El poder de esta motivación nos ayudará en el camino de comprender cuestiones tan difíciles como las causas y condiciones.

## **CAPÍTULO 4: EL MECANISMO DEL SUFRIMIENTO (CAUSAS Y CONDICIONES)**

---

### **El principio que explica el sufrimiento y muestra el camino a su liberación**

La mente es como un espejo. Podemos describirla a través de sus cualidades. Al igual que el espejo, tiene la cualidad de reflejar y lo que se refleja en él no es el espejo. ¿Qué refleja? Nuestras proyecciones que son consecuencia de las causas creadas en el pasado. Nuestra mente es como un gran escenario o pantalla de cine en la que vemos, no la realidad que creemos ver, sino cualquier realidad coloreada por nuestra película interna. Una tarde de lluvia, según nuestra percepción, puede ser un desastre o puede ser una experiencia gozosa en la que disfrutamos imaginando el beneficio en el campo y oliendo el olor a tierra mojada. Lo que sucede es un reflejo, no es nuestra mente.

La naturaleza de la mente es luminosidad y claridad. En un nivel profundo, no queda contaminada por nuestras proyecciones. El espejo no se ensucia por lo que refleja. En ese enorme escenario se proyecta nuestra vida, lo que nos pasa, si somos felices o sufrimos. Para que en dicho escenario se produzca un evento, hace falta el encuentro de dos factores. Uno es interno, nuestras causas y el otro es externo, al que llamaremos

“condición” o “circunstancia externa”. Toda manifestación de felicidad o sufrimiento se produce cuando se encuentran estos dos factores.

Primero vamos a entender qué es causa y qué es condición externa. Se le llama “causa” a toda impresión dejada en nuestra propia mente, creada a través de tres vehículos: cuerpo, palabra y pensamiento. Básicamente, son todos nuestros actos del día a día, todas nuestras acciones durante las 24 horas. Lo que impulsa la creación de causas son nuestras tendencias, conceptos y emociones, pero la raíz profunda que nos impulsa a crear causas de baja vibración que en el futuro nos harán sufrir, son la ignorancia y el egoísmo, como hemos visto antes, el llamado “apego al yo”. En este contexto no me refiero a una ignorancia de falta de conocimiento, sino a una ignorancia que no percibe la realidad tal cual es. Por lo tanto, no somos culpables de crear causas que nos harán sufrir en el futuro, sino que los verdaderos culpables de toda nuestra infelicidad y esclavitud, repito, son nuestra ignorancia y egoísmo. Obtener felicidad dependerá de nuestra fuerza para combatir dichos enemigos. Creamos un número incontable de causas a diario y cargamos con un sinnúmero de ellas si podemos tolerar la idea de la existencia de vidas anteriores. Nuestra vida actual nos muestra las causas que creamos en el pasado. Si somos felices, tenemos abundancia, belleza y buenas relaciones, sin duda en el pasado habremos vivido con generosidad, moralidad y respeto. Si, por el contrario, nuestra vida está llena de obstáculos y sufrimiento quiere decir que en el pasado

creamos este nivel de vibración de causas. Es importante chequear con nosotros mismos si nos sentimos cercanos a la idea de que existan vidas previas a ésta y si nuestra consciencia continuará después de nuestra muerte. De cualquier forma y lo llamemos como lo llamemos, hay algo del pasado que está incidiendo en nuestro presente y esto no lo podemos negar. El lugar energético donde se deposita este caudal de causas es nuestro canal central, del que hablaré con más detalle posteriormente.

Las condiciones son todo lo que nos rodea, tanto personas, objetos, situaciones o tiempos. Cuando una causa interna se encuentra con una condición, como resultado se produce una experiencia. Dicha experiencia tiene una vibración similar a la causa. Podemos llamar a la causa “padre”, a la condición “madre” y al resultado “hijo”. Constantemente nuestras vivencias son dichos resultados, pero a su vez, dependiendo de nuestras actitudes frente a ellas, iniciamos nuevas causas. Esto es algo sobre lo que es verdaderamente importante reflexionar. Tras una observación atenta, podemos ver cómo en la mayoría de los casos, cuando pretendemos resolver una situación de dolor, nuestra mente etiqueta que dicho dolor es fruto de la condición. Prácticamente nunca atribuimos nuestro dolor a su verdadera causa. Es un constante baile y, si fuéramos capaces de apreciarlo con distancia, podríamos percibir con gran humildad el poco control que tenemos sobre las cosas. En algunos casos podemos controlar las condiciones e intentar rodearnos de personas, cosas y lugares que nos resulten

favorables. De esta manera, las condiciones ayudarían a madurar lo mejor de nosotros.

La ley de causa y efecto tiene completa similitud con la naturaleza. Las causas son como una semilla: seca, pero con todo su potencial interior. La semilla necesita sol, tierra y agua para madurar y florecer. El sol, la tierra y el agua son lo que llamaríamos “la condición”, mientras que la semilla sería la causa. El principio fundamental del camino espiritual es eliminar las causas negativas o de baja vibración que hemos acumulado durante largo tiempo, dejar de crearlas, crear causas positivas y rodearnos de condiciones apropiadas para que éstas maduren. Esto es fácil de enunciar, pero llevarlo a cabo es un gran proyecto que requiere mucha energía y dedicación. En resumen, la felicidad es nuestro gran proyecto y si queremos tener éxito, tenemos que comprender profundamente cómo se produce, cómo se estabiliza y cómo se puede perder.

Las condiciones, en la mayoría de los casos, escapan a nuestro control. Por lo tanto, podemos deducir que la clave de nuestra felicidad y nuestro sufrimiento se encuentra en las causas que hemos creado en el pasado, que estamos creando en el presente y que crearemos en el futuro. Toda la información que podamos recabar con respecto a este principio fundamental nos va a ayudar a coger fuerza e inspiración para cortar nuestras tendencias negativas, vaciar las causas ya creadas en el pasado y empezar

una nueva vida con plena consciencia. Esto nos introduce al concepto de la ley de causa y efecto y su aplicación en la vida diaria.

Volvamos a causas y condiciones a través de ejemplos:

Una persona tiene una causa interna de haber matado, ya sea insectos, personas o cualquier ser. Esta persona va a la playa y se encuentra con una condición: el sol. El encuentro de la causa con el sol, genera como resultado un cáncer de piel. El sol por sí mismo no tiene la capacidad de crear un cáncer en nadie, si éste no tiene las causas internas para dicha enfermedad. Podemos apreciar que en la mayoría de los casos culpamos a las condiciones de nuestras desgracias o, también, de nuestra felicidad.

Otro ejemplo:

Un hombre abandonó a sus hijos en el pasado. En su canal vibra la frecuencia del abandono. Cuando se encuentra con una condición externa, que puede ser representada como una pareja, experimenta el sufrimiento del abandono. Tanto si es abandonado como si no lo es, su vivencia y su experiencia es ésta.

Otro ejemplo:

Alguien ha creado la causa en el pasado de tomar lo que no es suyo.

Cuando se encuentra con una condición externa, que puede ser, el trabajo o el dinero, vivencia la experiencia de no tener suficiente o de que le estén robando.

Causa + condición = experiencia. El mismo principio rige las causas positivas o de alta vibración. Cuando hemos sido generosos en el pasado e iniciamos un negocio en el presente el resultado será una manifestación de abundancia y felicidad.

Estos ejemplos pueden parecer muy simples, pero en realidad la ley de causa y efecto es increíblemente compleja. De hecho, dicen las enseñanzas que el propio Buda, hasta unos segundos antes de liberar por completo su mente, no comprendió la vastedad de la ley del karma. Tenemos que tener en cuenta que en nuestro interior tenemos un incalculable número de causas de todo tipo y las que tienden a manifestarse en esta vida suelen ser las más cercanas. Podemos albergar la duda de cómo puede ser que una persona que ha vivido una vida en la moralidad, la bondad y el buen ejemplo pueda morir víctima de un cáncer o cómo una persona que roba e incluso mata, aparentemente tenga una vida llena de éxito. En este punto, tenemos que afrontar la posibilidad de que nuestra mente es un continuo, que existen vidas pasadas y que nuestra consciencia continúa su camino después de la muerte. De lo que no hay duda es que cualquier experiencia que vivenciamos no viene de fuera, viene de nuestra propia mente. Esa no-

ticia, en vez de desalentarnos, nos debería hacer felices, pues la libertad está dentro de nosotros y somos dueños por completo de nuestra propia mente.

Voy a desarrollar un ejemplo de la secuencia, desde la causa hasta el resultado final, de una manera completa:

1. Pedro miente para evitarse problemas. Esa semilla queda depositada como una huella o una impresión latente dentro de su canal central a la altura de su garganta.
2. En un futuro, no tiene por qué ser de inmediato, Pedro se encuentra con una condición externa: en su trabajo le piden que tiene que empezar a hablar en público.
3. Cuando se da esta circunstancia, Pedro experimenta sufrimiento, pues no se expresa bien y su palabra es recogida con burlas. La palabra de Pedro está impregnada por la vibración de la causa que creó.
4. Pedro interpreta erróneamente que el sufrimiento le llega de fuera.
5. Genera conceptos sobre sí mismo: soy un desastre, jamás conseguiré hablar en público o soy inferior a los demás.
6. Genera un concepto erróneo sobre la causa de su sufrimiento: cree que el causante de su sufrimiento fue el jefe que le propuso el trabajo y los demás, que se han reído de él.

La gravedad de la causa determinará la intensidad del sufrimiento experimentado en el resultado y la repetición continuada de ese sufrimiento puede llegar a generar una patología.

Cuando Pedro tiene que expresarse una y otra vez debido a su trabajo, cada vez va acumulando más memoria de dolor en relación a su garganta. Asociado a todo ello, se pueden despertar emociones como la rabia, el miedo, el odio a sí mismo, la impotencia y la desesperación.

Toda esa combinación de conceptos, memorias, emociones y hasta la causa misma de mentir, quedan guardadas en nuestro campo energético y nuestros canales. Es precisamente eso lo que vamos a vaciar con los TagdroL. Cuando iniciamos nuestro camino sentimos un gran impulso de liberarnos de cargas que traemos de traumas y dolor del pasado. Es correcto vaciar lo que más nos obstaculiza en el presente, pero cuando nuestra mente ya va estando más ligera, limpia y podemos ver las cosas con amplitud, nos dirigimos a prevenir el sufrimiento futuro, evitando crear causas negativas y a crear todo lo que nos va a traer felicidad a través de todo tipo de buenas acciones. Combinar el vaciado del dolor del pasado y la atención plena de la mente en nuestras acciones es lo que marca que estamos en el camino a la liberación. Toda esta filosofía de la vida que puede suponer un cambio de paradigma por el hecho de dejar de culpar fuera y asumir de una manera completa que la felicidad y el sufrimiento vienen de nuestra

propia mente no es algo intangible o insustancial, sino que podemos experimentarlo de una manera muy concreta cuando este camino nos lleva directamente a la puerta de salida de situaciones graves y de sufrimiento.

Cuando tengo una gran dificultad con una persona, el creer que la persona es mala, me daña, no me ama o que tiene defectos, jamás me va a ayudar a resolver mi situación con ella. Por el contrario, si observo mi mente y mis propios pensamientos y emociones, los asumo sin culpa, les pongo nombre y me los trabajo, de inmediato habrá un cambio sustancial en mi relación con esa persona. Haciendo terapia a mis pacientes y conmigo misma he podido resolver una situación con alguien solo trabajando internamente. Por lo tanto, si limpio emociones negativas y creencias con respecto a cualquier persona o situación, me libero y libero al otro de esta situación de sufrimiento. Quiero insistir que el sentimiento de culpa es un gran obstáculo que nos impide poner nombre con ligereza a nuestras tendencias negativas, defectos y limitaciones y quiero dar la buena noticia de que todas ellas no forman parte esencial de nuestra mente de luz y, definitivamente, se pueden eliminar.


## **La ubicación de las causas en nuestro ser, el canal central.**

Todas las causas que producirán felicidad o sufrimiento se ubican en el canal central. Éste es el eje de nuestro cuerpo y nuestra vida y en él reside

toda la información de nuestro ser, desde lo más elevado y no contaminado por el dolor o las tendencias, hasta lo más burdo, como las emociones más básicas, las tendencias conceptuales y los bloqueos. El canal central se inicia en el tercer ojo, en mitad de la frente, sube por dentro de la cabeza hasta la coronilla y de ahí baja recto, paralelo a la columna hasta nuestro centro sexual. Tiene el grosor de una flecha, su naturaleza es energética y flexible, azul por fuera y rojo por dentro. Dentro del canal se enraízan los chakras, desde donde surgen ramificaciones y canales más pequeños. Dentro de éstos circulan las diferentes energías que nos hacen percibir nuestra realidad. Por esto, la acción más eficaz de los Tagdrol es aplicarlos en el centro del cuerpo, sobre el canal central. Con los Tagdrol, vaciaremos los nudos kármicos generados por las causas negativas del pasado.

Los tres diferentes tipos de sanación que se enseñan y practican en Método Tagdrol se basan en el trabajo sobre el canal. Se deshacen los nudos que han sido creados por las causas negativas e impiden que la energía fluya, reparando los cortes que se han producido también debido al karma, cargando el canal, activando los niveles más sutiles de circulación y convirtiéndolo en un vehículo limpio y preparado para que circule la energía de nuestro ser. Aprender a sentirlo y trabajar sobre él es un bello arte que se llama “la sanación espiritual”. Podemos convertirnos en canal, si tenemos una estructura energética limpia, para que energías más elevadas como la energía angélica o del Buda de la Medicina, puedan operar

a través nuestro haciendo sanación. Cuando rezamos o recitamos mantras, la palabra sagrada, con su elevada vibración, tiene el poder de deshacer los nudos y elevar la vibración, accediendo a cualidades elevadas que existen en nuestro interior.

La aplicación de Tagdrol combinada con la oración y lecturas de palabras de luz como salmos o  ..... *sutras*, ayudará a nuestro despertar espiritual y a ir deshaciendo poco a poco las causas de nuestro sufrimiento.

## CAPÍTULO 5: CAUSA Y EFECTO

---

### **Karma: Cómo evitar el sufrimiento**

**A**ntes de abordar este tema, eje fundamental de la desprogramación de patrones de sufrimiento, sería interesante hacer una mirada interior para descubrir si en nosotros reside la culpa que, según mi experiencia, es uno de los grandes obstáculos a la autoobservación y a la liberación. La culpa es una frecuencia en la que vibramos. Nos sentimos culpables, pero también culpamos fuera, tanto a las condiciones que se nos presentan como a las personas. Es interesante reconocerla de inmediato. De esta manera podremos establecer la situación y las soluciones con mucha más facilidad. Me gustaría abordar el karma, no desde la ética y la moralidad, sino desde los patrones de energía, entendiendo que el nivel más bajo de patrón de energía daría como resultado un sufrimiento más intenso y un nivel más elevado de patrón de energía tendría como resultado la felicidad en su máxima expresión. Librarnos de los conceptos morales cuando estamos haciendo autoobservación es muy útil, porque de esta manera podemos acceder de una forma más limpia a reconocer nuestras tendencias, nuestros hábitos y nuestras emociones. Esto no quiere decir que la moralidad no sea importantísima. La conducta que respeta y valora al otro como algo precioso, sin ninguna duda, nos va a traer más felicidad y, a nivel global, más paz en el mundo.

Después de haber estudiado las causas creadas con el cuerpo, la palabra y la mente, se produce una humildad natural que nos unifica a todos los seres. Podemos darnos cuenta de que todos tenemos patrones muy parecidos, todos estamos impulsados por el deseo, todos somos víctimas de la mala interpretación de la realidad y esa comprensión nos ayuda a salir del papel de víctimas.

Por otro lado, es crucial recordar en este capítulo que el verdadero enemigo, la verdadera raíz del sufrimiento es la ignorancia y el apego al yo. Sobre estos dos pilares se construye todo el enorme malentendido que genera sufrimiento, acciones de baja vibración, proyectar fuera y el largo etcétera de las inmensas manifestaciones que se pueden producir en nuestra mente.

Hay otro punto importante que me parece necesario exponer frente a la verdad de la ley de causa y efecto. Esta profunda y vasta ley es fácil de reconocer en la naturaleza. En ella, nuestra mente no duda de establecer como cierto que una semilla de limonero jamás florecerá como un manzano y que la calidad de una semilla sumado a la calidad de las condiciones con las que se encuentra para madurar, hará que el limonero crezca fuerte y hermoso o, por el contrario, débil y expuesto a perecer frente a la más mínima condición adversa. Cuando llevamos esta ley universal a nuestra mente nos encontramos con un problema. De hecho, es una cuestión de fe. Hay una parte consciente que comprende y acepta que cuando actua-

mos con buena energía, amor e intención, experimentamos un resultado similar a nuestra intención. Pero nuestra mente empieza a dudar cuando los resultados de nuestras buenas intenciones y nuestra buena actitud son negativos, como podría pasar cuando hacemos una buena acción y la persona lo toma mal o no obtenemos los frutos que esperábamos.

Nuestra mente se resiste a enlazar experiencias de sufrimiento con causas que no se presentan como visibles. De hecho, el error más grande que tenemos los seres humanos es culpar a las condiciones externas y a nosotros mismos de la experiencia presente de sufrimiento. Este error se tiene que ir corrigiendo poco a poco con amor, paciencia, estudio y meditación hasta que consigamos, durante una experiencia de sufrimiento, poder dejar de culpar fuera. Asumir en nuestro interior que existen causas de las que no somos conscientes, que se han encontrado con una condición que las ha hecho madurar en esta experiencia negativa que vivimos. La mente de sabiduría que comprende esto está enfocándose directamente en la solución del problema. La situación incluso se vuelve creativa dependiendo de cómo la etiquetemos. Una enfermedad que antes era una catástrofe o un castigo divino, puede convertirse en una oportunidad, en una purificación o en una subida de nivel dentro de nuestro camino hacia el despertar.

En todos los casos, tanto en las experiencias de felicidad como de sufrimiento se hace imprescindible meditar a fondo en la ley de causa y efecto.

Si así lo hacemos, podremos comprender que los resultados pueden no madurar de manera inmediata. Éste podría ser el caso de personas que viven en un patrón negativo o de baja vibración, pero son ricas y parece que todo les va bien y, por el contrario, personas entregadas y bondadosas que experimentan todo tipo de dificultades. Personalmente no tengo problema en abrazar esta ley universal para aplicarla en mi vida porque tengo una gran confianza en las fuentes de donde proviene dicha enseñanza. La calidad de los actos que muestran mis maestros revela cómo esta profunda creencia de la ley de la causa y efecto aplicada al 100% ofrece unos resultados incuestionables en su forma. Me gustaría compartir lo que veo cuando estoy con mi maestro Tulku Rimpoché y tengo la oportunidad de ver su acción durante 24 horas. Percibo en ella la aplicación de la ley de causa y efecto en su estado más completo. Rimpoché está creando causas de elevada vibración sin cesar. No puedo ver su mente, pero puedo percibirla en sus acciones, en su ecuanimidad y en la fortaleza y sensatez de cómo maneja su vida al servicio completo de otras personas, sin mirar en absoluto para él mismo. Tulku Rimpoché es el ejemplo perfecto de la ley de causa y efecto en acción. No puedo constatar el efecto futuro de las acciones de Rimpoché, pero percibo el resultado de sus acciones perfectas del pasado en la manera en cómo se maneja en la abundancia que le llega materializando cientos de proyectos de ayuda en todos los ámbitos, en su salud fruto de la liberación de centenares de vidas y en la forma de sus cualidades: humildad, poder y ecuanimidad.

Hace un tiempo, estaba hablando con un amigo que realizó un retiro de tres años en Dordogne y me explicaba entre risas y asombro como un compañero de retiro suyo, que era monje y un hombre de gran disciplina, entusiasmo y tesón, tenía tantos méritos que se le materializaban las cosas. Por ejemplo, un día le dolía una muela y le llamaron “casualmente” dos amigos dentistas ofreciéndoles sus servicios gratuitamente. Esto es un ejemplo de cómo a la persona que está enraizada en el mérito le llega lo que necesita y está completamente protegida del peligro.

Escuché una vez a mi maestro Lama Zopa Rimpoché, hablar de las personas que no están enraizadas en el mérito, dijo que cualquier viento kármico puede llevárselas por delante y hacerles cometer graves acciones. Desde este punto de vista, crear acciones positivas no sólo da resultados positivos en el futuro, sino que es una enorme forma de protección.

## **El continuo mental: ¿Existen vidas pasadas y futuras?**

Dentro de las múltiples filosofías que describen al ser, existen diferentes teorías con respecto a la continuidad de la mente. Dentro de la filosofía Tagdrol, en los cursos que imparto (incluyo aquí el curso de acompañamiento de la muerte) trabajo desde la perspectiva de que hay vidas pasadas y también futuras, pero acojo cualquier creencia, siempre y cuando se asuma que uno es el propio creador de su realidad. En mi trabajo, buscando

soluciones a diversas patologías y situaciones, encuentro raíces que no se hallan dentro de esta vida. ¿Cómo llego a esta conclusión? En la anatomía sutil del ser se encuentran diferentes frecuencias vibratorias, desde las más burdas, como es el cuerpo físico, hasta las más sutiles que son puramente energéticas, donde se vivencian a través de ellas, las experiencias más elevadas o espirituales. Entre unas y otras, hay dos campos energéticos que contienen información de vidas pasadas. Son el astral y el supra-astral.

Cuando en un tratamiento encuentro muy bloqueado el astral, esto me indica que lo que está vivenciando en este momento el paciente, viene de atrás, de otras vidas, de una o de muchas. En mi experiencia veo que hay patrones profundos que arrastramos y repetimos en diferentes vidas, por eso esos tipos de comportamientos son tan difíciles de desprogramar.

El camino espiritual se ocupa directamente de purificar todo tipo de causas de baja vibración que cargamos en nuestros canales y, más especialmente, en esos cuerpos para vivir con mucha más ligereza nuestro presente sin condicionamientos.

Cuando hago un acompañamiento en el momento de la muerte trabajo con todas las causas positivas que la persona creó en ésta y en todas sus vidas para que sirvan de vehículo a la salida de la consciencia a través de la coronilla y se dirijan a tierras puras con la ayuda de los budas y los

seres de luz. En mi pequeña experiencia en este campo, estos momentos han sido de gran belleza y he sentido con claridad toda la ayuda espiritual que se manifiesta. Aunque tengamos otras creencias, lo que es evidente es que tenemos tendencias a purificar, transformar y eliminar y esto es lo que vamos a hacer con los Tagdrol y otros métodos de transformación.

Por otro lado, es interesante reflexionar por qué hijos de los mismos padres que se han criado y educado en condiciones idénticas tienen tendencias tan diferentes entre ellos. La comprensión de que haya un continuo en la mente que viene de atrás, con sus propias experiencias, causas y tendencias puede ayudar a explicar que un hijo, de manera natural, disfrute de pequeño matando todo tipo de hormigas e insectos y el otro no pueda probar ni un pedazo de carne debido al amor y respeto que tiene de manera innata hacia los animales.

Todas estas reflexiones darán como fruto que afrontemos el estudio con una mente ligera y entusiasta que nos llevará, no solo a evitar crear causas de baja frecuencia, sino que nos invitará a crear las de alta frecuencia cada vez más a menudo. El objetivo será convertirlo en un hábito tan estable como lavarnos los dientes cuando nos levantamos.

En Método Tagdrol se enseñan tres sistemas de sanación. Uno de ellos se llama “activar las semillas de luz” y consiste en traer al presente causas

de alta vibración que hemos creado en otras vidas para que se actualicen en ésta. No solo yo misma, sino todas las personas que practican este método quedan sorprendidas de la experiencia gozosa que es activar lo positivo en uno mismo o en otra persona. Tengo algunos pacientes que tienen un inmenso caudal de causas positivas y en alguna ocasión, al activarlas y llenar su canal por completo de esta luz de alta vibración, he tenido verdaderas experiencias de gozo. En una ocasión, a una mujer que tenía una dificultad en el útero, empecé a actualizar todas las semillas de luz que había creado en todas sus vidas en relación a la maternidad y pude experimentar un amor increíble. Las causas que uno crea siendo una madre o un padre incondicional, generan una gran felicidad. Si pudiéramos ser conscientes del resultado de cualquier acción positiva que creamos con el cuerpo, la palabra o la mente, no dudaríamos un instante en estar creándolas todo el tiempo, ininterrumpidamente. Cada causa de alta vibración que creamos es como comprar un boleto a una tierra pura, unas vacaciones de lujo, una experiencia de abundancia, amor y gozo.

### **Ley de causa y efecto: Acción-Reacción**

El conocimiento de cómo funcionan las cosas te lleva a reacciones responsables. Toda acción genera una reacción. Éste es un principio universal, pero aplicarlo a nuestra vida es algo complejo y que requiere un tiempo y un entrenamiento.

En el capítulo de “causas y condiciones” hablábamos de que todo resultado es el encuentro entre dos factores: causas y condiciones. En este capítulo quiero profundizar un poco en los tipos de causas que nos traen el sufrimiento como resultado. Ponernos a hacer terapia y a arreglar nuestra vida en este momento no tiene sentido si no conocemos las causas que provocaron nuestra situación actual. Además, el hecho de conocer las causas nos evitará mucho sufrimiento futuro. Por lo tanto, este conocimiento se convierte en algo sagrado y crucial si nuestro objetivo es nuestro bienestar y el de los demás. El conocer las causas es lo primero, lo segundo es empezar a darnos cuenta de cuándo las estamos creando y lo tercero es que, debido al hábito de la observación, seamos capaces de dejar de crear por completo lo que en el futuro nos puede traer sufrimiento.

He tratado a muchos pacientes con todo tipo de problemas, patologías y dificultades en sus relaciones. Mi conclusión es que si además de ayudarles a bregar con su situación, no les enseño a relacionar esa situación con causas que crearon en el pasado, es muy probable que sus tendencias les lleven a repetir los mismos patrones y situaciones similares en el futuro. Todas las manifestaciones posibles de sufrimiento que experimentamos, ya sean en guerras, como en enfermedades, maltrato, malos entendidos, desencuentros, pérdidas o emociones descontroladas han sido creadas por nuestra mente, como comentaba en el capítulo anterior, a través de tres vehículos: el cuerpo, la palabra y el pensamiento.

Causas de baja vibración creadas con el cuerpo:

- Matar: es acabar con la vida de otro ser, sea humano o animal. Se puede matar debido al odio (en una guerra), debido al deseo (para usar la carne o la piel de un animal) o debido a la ignorancia (creyendo que matar es algo virtuoso, por ejemplo, en un ritual de sacrificio o acabando con una plaga para ayudar a alguien). Podemos sentir que nosotros no estamos incluidos en este apartado porque no consideramos que el matar a un insecto insignificante “cuenta” como acto de matar, pero la realidad es que, en nuestra vida, simplemente al caminar, hemos matado infinitos insectos sin darnos cuenta.

Antes de pasar al siguiente punto, me parece importante aclarar que cualquier acto depende de la intensidad de la intención. Voy a presentar una serie de ejemplos de causas menos intensas a más intensas:

1. Matar sin querer hacerlo y sin darme cuenta.
2. Tener el deseo de matar, pero no hacerlo por consciencia. Este deseo, aunque no se lleva a cabo la acción, deja una impresión en la propia mente, por leve que sea.
3. Tener el deseo de matar, pero no hacerlo por circunstancias.
4. Siento deseo de matar y lo hago, pero lo hago lamentándolo porque “no me queda más remedio”, como podría pasar con una plaga.

5. Siento deseo de matar, mato y siento indiferencia. Esta indiferencia nace debido a la ignorancia de no conocer la ley de causa y efecto.
6. Quiero matar, mato y me alegro de haberlo hecho. Esto generaría una causa completa de matar.

La intensidad aumenta si se mata a un ser humano, con los mismos grados que en los ejemplos anteriores. El grado más elevado de matar, sería matar a los propios padres o a un ser iluminado o que beneficia a muchos seres. El ordenar a otra persona que mate, también tiene la misma intensidad que hacerlo uno mismo, con el agravante de estar haciendo crear causas a otra persona.

Las experiencias de sufrimiento pueden ser increíblemente intensas. Podemos incluso renacer en lugares donde se vivencia un intenso sufrimiento constante.

Lo que me gustaría dejar bien claro es que cuando creamos sufrimiento a otros, en el continuo de nuestra mente, esa causa se convertirá en sufrimiento similar o más intenso del que hemos creado, en ésta o en vidas futuras.

El resultado de matar es que se acorta la vida, se experimentan enfermedades y se experimenta todo tipo de sufrimiento y obstáculos.

- Robar: es el acto de tomar lo que no nos ha sido dado. Hay tres maneras de robar:

Robar con la fuerza, que es cuando una persona con mayor poder se apropia de cosas de otros. Esto se puede aplicar también en el caso de guerras y conquistas.

Otra manera de robar es hacerlo a escondidas, sin que su dueño se dé cuenta.

La tercera es robar con artimañas, por ejemplo, en un negocio inflando los precios o engañando en las medidas, etc.

Cualquier ganancia que obtengamos engañando a otros es un robo. Cualquier cosa que tomemos sin pedir permiso a su dueño es un robo. Aunque un acto de robar completo sea: deseo de robar, robar y alegrarse de haber robado; cualquier participación en un robo hace que uno experimente de la misma forma todas las consecuencias.

El resultado de la causa negativa de robar es que, en ésta o en futuras vidas te roben, perder el dinero, no ganar lo suficiente, tener una mente que constantemente cree que no tiene lo suficiente, nunca estar satisfecho con lo que se tiene y estar continuamente preocupado porque le roben.

- Conducta sexual incorrecta: se refiere a dañar con la sexualidad, deseando y tomando al hombre/mujer del prójimo, maltratando durante el acto sexual, forzando el acto sexual, usar el sexo para obtener beneficio, mantener relaciones sexuales con padres, hermanos o menores de edad.

El resultado de estas causas puede manifestarse como el no tener pareja, tener pareja y experimentar sufrimiento, celos, etc.

Causas de baja vibración en relación a la palabra:

- Mentir: Existen cuatro clases:
  - La mentira ordinaria: lo que se dice con la intención de engañar a otro.
  - Las palabras fuertes: palabras insultantes, hirientes y el uso de palabras santas como improperios.
  - Difamar: crear división entre las personas.
  - Charlatanería: perder el tiempo hablando de temas triviales. En la mayoría de los casos, esto crea una base para criticar a los demás.

Las acciones negativas creadas con la mente son más difíciles de reconocer, pues no hay un testigo externo. Solo contamos para descubrirlas con el estudio profundo sobre el karma y una autoinvestigación continuada,

sumada a una fuerte determinación de dejar atrás cualquier acción que sea dañar a otros y a nosotros mismos con la propia mente.

Causas de baja vibración creadas con la mente:

- La codicia: Entendemos la codicia como todo pensamiento que desea poseer las riquezas de otro.
- La malevolencia: La malevolencia consiste en tener pensamientos maliciosos hacia otros seres como, por ejemplo, planear con enfado cómo dañarles, disgustarse con el éxito de otros o desear su infelicidad.
- Los puntos de vista erróneos: Los puntos de vista erróneos se refieren a la mente que ve el culpable fuera, la que no considera la ley de causa-efecto y la que percibe las cosas como autoexistentes.

De las 10 acciones negativas de cuerpo, palabra y mente, las peores son el matar y los puntos de vista erróneos. Cada acción negativa produce 4 clases de resultados kármicos. El primero es el efecto completamente maduro, el segundo es el efecto similar a la causa, el tercero es el efecto condicionante y el cuarto es el efecto proliferante.

El efecto completamente maduro se produce cuando hacemos cualquiera de las 10 causas con una mente motivada por el odio. El resultado

es experimentar la máxima expresión del sufrimiento. El efecto similar a la causa es vivenciar situaciones parecidas a las causas que fueron creadas como, por ejemplo, en el caso de la acción de matar el resultado sería tener una vida corta y sometida a muchas enfermedades. El efecto condicionante se refiere al medio en el que vivimos, por ejemplo, el resultado de la causa de matar sería vivir en lugares desagradables y muy peligrosos y el de robar sería nacer en zonas azotadas por el hambre. El efecto proli-ferante quiere decir que el resultado de cualquier acción que hemos reali-zado se multiplica. Esto produce una interminable cadena de sufrimiento en nuestras vidas.

Toda esta información acerca de las acciones negativas debe impul-sarnos a dos acciones. *La primera es generar una fuerte determinación de dejar de crearlas y la segunda es iniciar un proceso de purificación para eliminar las que ya creamos en el pasado.*

El problema del karma es que no sabemos las causas que tenemos dentro, no recordamos lo que creamos en el pasado, pero un acto impul-sado por un fuerte amor a nosotros mismos y una valoración de la vida, nos tiene que llevar a curarnos en salud. Purificar debería formar parte de nuestra vida como un acto de prevención y autocuidado. Es como si hu-biéramos tomado veneno y no tomáramos ningún antídoto, esperando con falsa esperanza que el efecto del veneno no se manifieste. Este modo de

vivir con falta de conocimiento no nos ayuda a evitar y prevenir sufrimientos futuros. En resumen, tomar una fuerte determinación de no dañar y no dañarnos más.

Las acciones positivas que deben adoptarse:

Éstas consisten en evitar las 10 acciones negativas y practicar sus antídotos positivos. Las tres del cuerpo serían:

1. Habiendo dejado de matar, proteger la vida de los seres.
2. Habiendo dejado de robar, practicar la generosidad.
3. Habiendo abandonado el comportamiento sexual incorrecto, practicar la sexualidad con las personas apropiadas y en los momentos adecuados.


Las cuatro de la palabra son:

1. Habiendo dejado de mentir, decir la verdad.
2. Habiendo dejado de crear desavenencia, reconciliar peleas y discusiones.
3. Habiendo abandonado las palabras duras, hablar amablemente.
4. Habiendo abandonado la charlatanería, usar la palabra justa.

Las tres acciones positivas de la mente son:

1. Habiendo abandonado la codicia, ser generosos.

2. Habiendo abandonado la malevolencia, desarrollar el amor genuino por los otros.
3. Habiendo abandonado los puntos de vista erróneos, adoptar los auténticos: ver las cosas tal como son.

Estas clasificaciones de causas positivas y negativas las he estudiado de los libros  “Las palabras de mi maestro perfecto” de Patrul Rinpoché y el “Lam Rim” de Lama Tsongkapa. Estos libros son la síntesis de las 84.000 enseñanzas que impartió Buda Shakyamuni. Su excelencia reside en cómo fueron resumidas de manera accesible para personas comunes. Estos libros nos ayudan a hacer un acercamiento a la realidad. Recomiendo mucho su lectura, meditación y estudio.

Estudiar karma no es fácil, pues inmediatamente nos damos cuenta de que estamos creando muchas causas constantemente, que nos pueden llevar al sufrimiento. Esto incomoda profundamente. Es un momento en el que empiezan a surgir los obstáculos y las dudas con respecto al camino espiritual. El ego ni acepta que hace algo mal, ni acepta la magnitud de los resultados. Simplemente los niega, pospone y adopta la actitud del avestruz: meter la cabeza dentro de la tierra cuando se acerca un peligro grave. Os comparto esta reflexión porque a mí misma me sucedió ésta resistencia cada vez que me iba acercando a aceptar la realidad de la ley de causa y efecto, pero no todo es negativo. Cuando tu mente empieza

a cambiar y empiezas a poner atención a tus pensamientos, palabras y obras, empiezan a suceder cosas maravillosas. Si además de reconocer y parar tus tendencias, empiezas a purificarlas energéticamente dentro de tu canal a través de la oración, de las lecturas sagradas y de la aplicación de los Tagdrol, vas a darte cuenta de que cada vez te vas a encontrar con menos situaciones negativas. Por ejemplo, a mí me sucedió con el tema de matar. Desde niña ininterrumpidamente tuve perros que me acompañaron a lo largo de mi vida. En más de una ocasión me encontré con plagas de pulgas y no tuve más remedio que matarlas.

Con el tiempo y con la consciencia de karma, mi prevención se multiplicó y nunca más ningún perro que tuve volvió a tener pulgas. Esto quiere decir que cuando no conoces karma eres descuidado en tus actos. Karma te vuelve consciente y amoroso contigo mismo y con los demás. Cuando se mata, cuando tomas la vida de otro ser, tanto sea un mosquito como si voy de pesca, se está vibrando en la frecuencia de matar y esa frecuencia hace que atraiga situaciones en las que me vea impulsado a matar. Todo esto es un proceso gradual.

Por favor, intenta hacerte amigo de estos conceptos sin rechazarlos. Abre un poquito tu mente a la posibilidad de ver la vida desde esta perspectiva. Yo he comprobado en la mía y en la de muchos estudiantes y pacientes como su vida ha cambiado para bien y me emociono cada vez que

escucho que alguien me dice “Mercedes, he conseguido sacar las hormigas de mi cocina sin matar ninguna”. La conclusión es que nuestra felicidad depende de no dañar a ningún ser y de estar en la frecuencia de favorecerlos.

El Método Tagdrol se ha hecho realidad porque recibí enseñanzas de karma, apliqué en mi vida dichas enseñanzas, haciendo que disminuyeran gradualmente mis tendencias negativas y purificando mis causas del pasado. Enfatiqué la atención en crear causas positivas como hacer cosas por los demás, ayudar a sanar, hacer ofrecimientos y retiros. Esta vibración que se va produciendo cuando uno se acerca a lo positivo es lo que ha hecho posible que me fueran llegando las ideas que han dado luz al Método Tagdrol. Tagdrol es el resultado de practicar causa y efecto.

## **Práctica**

Después de haber leído las causas negativas del cuerpo, palabra y mente que te llevan ahora y te llevarán en el futuro al sufrimiento, establece de una manera ordenada en cuáles tienes una tendencia más arraigada. Localiza sólo tres al principio y de esas tres empieza a trabajarlas una por una. El primer paso para trascender una tendencia es darnos cuenta en el momento en el que está operando. En la mayoría de los casos, realizamos esta tendencia por hábito. Te recomiendo que, al localizar tu tendencia escribas al lado de ella en qué situaciones lo haces más habi-

tualmente. Por ejemplo: hablar mal de los demás. Apunta si es con amigos, especifica con quién y también especifica en qué circunstancia, por ejemplo: cuando estoy enfadado, cuando me encuentro mal, como medio de descarga, cuando bebo o en una fiesta. Después de haber localizado tus situaciones de peligro y las personas que fomentan tus tendencias, viene la etapa de observación. Obsérvate haciéndolo. Toma consciencia, como si de una alarma interior se tratara, en qué momento lo haces. Conecta con tu estado interior al hacerlo y lo más importante: perdónate, arrepíentete y toma la determinación de no volverlo a hacer. Incluso puedes hacer una aspiración y pedir ayuda a tus guías de luz para protegerte en esta situación de peligro, porque esta situación que se repite en tu vida, una y otra vez hablando mal de los demás, te está dañando en ese momento, daña a otros y te dañará a ti mismo en el futuro. Esta situación es tu enemigo.

Por supuesto, puedes ayudarte a trabajar la tendencia con los Tagdrol, escribiendo un programa que ponga: vaciar tendencia de hablar mal de los demás. Esto te ayudará a tomar consciencia y realmente a vaciar dicha tendencia. Cuando creas que has empezado a dejar atrás esta tendencia, puedes enfatizar en crear la causa positiva contraria, que es hablar bien de los demás, reconciliar y ayudar a disolver malentendidos o peleas. En todos los casos recuerda mi consejo al principio del capítulo. No dejes que la culpa te atrape, no hará más que bloquear tu observación, resolución y eliminación de la tendencia negativa.

## CAPÍTULO 6: LA PERSPECTIVA ENERGÉTICA DEL KARMA

---

**D**espués de explicar karma, te recomiendo hacer un pequeño descanso para tomar un café y para tomar aire, pues este capítulo suele dejar descorazonado a más de uno. La perspectiva energética del karma, por el contrario, te vuelve a colocar en una situación de fe al comprender cómo se produce la memoria de dolor, dónde, su tamaño y su nominación, para luego poder vaciarla con los Tagdrol y la oración.

Te voy a introducir a una breve explicación de la anatomía de los cuerpos sutiles. El eje es el canal central. Dentro de él y en diferentes niveles se guardan las diferentes impresiones kármicas de todas las acciones que hemos creado. ¿Cómo puede este canal contener tanta información? El canal, desde una perspectiva física, baja paralelo a la columna vertebral desde la coronilla hasta los órganos sexuales. Es del tamaño de una flecha, pero desde el punto de vista energético no hay tamaño para el canal, es inmenso. Cada impresión negativa deja un nudo kármico que impedirá la fluidez de la circulación de la energía. Dentro del canal circulan diferentes niveles vibracionales. Hay muchos, sobre todo los más sutiles, pero para facilitar la comprensión, vamos a dividirlos en siete niveles de circulación.

Cada uno de ellos se corresponde con un campo energético. Empezamos por el cuerpo físico, donde vibra la frecuencia de la materia. Al cuerpo

físico le corresponde un cuerpo que es un doble exacto del cuerpo físico. Éste es el cuerpo etérico. Dentro del canal se corresponde con el aspecto más periférico de éste. Le sigue el cuerpo emocional. Con él, vivimos nuestras emociones y tiene una característica de expansión y contracción. Cuando sentimos nuestras emociones, nuestro cuerpo emocional late, expandiéndose o contrayéndose. Dentro del canal le corresponde la capa siguiente de circulación, siguiendo al etérico. Luego está el cuerpo mental. En este cuerpo se gestan los conceptos, se acumulan, se heredan y se solidifican. Para mí, es el cuerpo más importante, el cuerpo que te lleva a la iluminación. Normalmente, desde la inconsciencia, usamos nuestro cuerpo mental para protegernos de la realidad, en vez de para describirla. Esto produce un cansancio y saturación en este cuerpo y pierde sus verdaderas cualidades, que son: interpretar correctamente la realidad para poder ayudarnos a vivir en ella. El cuidado del cuerpo mental es crucial. La meditación y el estudio acerca de la realidad ayuda a que éste se ordene, tiene una constitución cuadrículada y he vivido en mi propio ser que cuando éste está ordenado, permite el descenso a planos inferiores, físicos y emocionales de energías mucho más sutiles de las que no estamos acostumbrados a experimentar en nuestra vigilia.

Las etiquetas que vienen del mental te pueden elevar o hacer caer. La esencia de Método Tagdrol es aprender a reconocer los conceptos, clasificarlos y vaciar los que son negativos y nos alejan de la realidad. Con un

cuerpo mental en perfectas condiciones podemos confiar en nuestro criterio y contar con nosotros mismos. El trabajo a través del chequeo sobre nuestra mente nos hará libres. Al mental le sigue el cuerpo astral. Éste contiene ya la memoria de otras vidas. Si está muy activo, puede enviar información al mental, emocional y etérico para que experimentemos situaciones que no se corresponden a esta vida, incluso generando tendencias y enfermedades. Después está el cuerpo supra-astral. En él se resumen los grandes temas de las últimas vidas. Éstos no suelen ser muchos, unos 3 o 4, y son difíciles de nominar. Les sigue el cuerpo celeste. A través de este cuerpo conectamos con los guías, experimentamos el gozo durante la meditación o también en situaciones de éxtasis como escuchar a Mozart, ser tocado por las palabras de un maestro, un atardecer en calma. Estas experiencias de beatitud están impregnadas por la energía que circula en el cuerpo celeste. Por último, está el cuerpo de luz. Es puro gozo y unidad. Corresponde a la circulación de energía más profunda e interior dentro del canal y a la periferia en nuestro huevo de luz, coronando nuestros campos energéticos. Cuando las energías de estos siete cuerpos fluyen libremente por nuestro canal, sin nudos y obstáculos vivimos la vida con nuestros máximos recursos y, de manera natural, percibimos la realidad claramente y en todos sus matices: espiritual, mental, emocional y físico.

Los planos más sutiles, como el supra-astral, celeste y cuerpo de luz, en la mayoría de los seres humanos están poco activos. Las personas que

están poco interesadas en lo espiritual serían un ejemplo de ello. Podemos subir nuestra vibración y activar los cuerpos sutiles a través de la meditación, la interiorización, la purificación, la sanación y el uso de los Tagdrol. Los cuerpos más sutiles empiezan a impregnar con su luz de amor y claridad, nuestros aspectos mentales y emocionales más burdos y empezamos a experimentar la sensación de ser más completos. Volverse espiritual simplemente quiere decir que nos aproximamos a percibir la realidad de una manera más completa. Con todos los matices: el físico, el emocional, el mental, las percepciones de otras vidas, el gozo del celeste y la unidad del cuerpo de luz. Desde la sabiduría, nuestros recursos y potenciales.

Enraizándose dentro del canal, se manifiestan los 7 chakras. En casi todas las tradiciones de sanación, se consideran 7 principales y una multitud de chakras secundarios. Desde el punto de vista del budismo, se consideran 5 como los principales, pero para este tipo de enfoque voy a usar los 7 tradicionales. El chakra corona o séptimo chakra, nos conecta con el cielo, gestiona nuestra espiritualidad, lo elevado y el proceso espiritual. El chakra 6, situado en nuestro tercer ojo, gestiona la visión, la claridad y el intelecto. El chakra quinto, situado en la garganta, gestiona la expresión y la palabra en todas sus dimensiones. El chakra cuarto, situado en el corazón, gestiona el amor, la compasión y la ecuanimidad. Desde un enamoramiento impulsado por el apego hasta la más alta expresión del amor universal y la entrega a todos los seres. El chakra 3 gestiona las

emociones y se sitúa un poco más arriba de nuestro ombligo. El chakra 2, situado cinco dedos debajo de nuestro ombligo, gestiona la creatividad, la maternidad y paternidad, nuestras vivencias como hijos. En él se enraíza el poder personal. Su cualidad más elevada es materializar, pues tiene el poder creador, desde crear vida dentro del útero a crear la realidad desde la comprensión de que todo está vacío. El chakra 1 representa y gestiona nuestra base, la conexión con la tierra, el apoyo, la seguridad, la fuerza y la confianza en nosotros y en la vida.

El movimiento de la energía se inicia en la fuente divina que hay en nuestro interior ubicada en el séptimo chakra y desciende por el canal, nutriendo a todos los chakras. La energía baja por el canal, entra en el chakra y lo empuja en su movimiento circular a través de todos los campos energéticos hasta llegar al cuerpo de luz, del que vuelve a tomar la energía. De esta manera, el chakra está circulando en las dos direcciones, nutriéndose en su raíz del canal y en su periferia del cuerpo de luz. El chakra está compuesto por múltiples vórtices, cada uno de ellos representaría los matices de la gestión del propio chakra. Por lo tanto, un chakra sano es el que es tan largo que llega al cuerpo de luz y mantiene una comunicación saludable entre todos los campos.

Todos los chakras son importantes. Cuando se realiza una sanación, buscamos ordenar la energía en los 7 campos y en los 7 chakras para

ayudar a que la persona recupere sus recursos y pueda afrontar la realidad desde una perspectiva amplia, contando con todas sus capacidades. Esto es lo que constituiría una anatomía sana de un ser humano equilibrado y conectado, pero existe el karma. Las causas creadas en el pasado y las que creamos en el presente generan nudos que obstaculizan el fluir de la energía y tienen como consecuencia que nos veamos limitados por chakras cortos a los que no llega suficiente energía y que nos hacen interpretar la realidad según las causas en el pasado. El procedimiento es el siguiente:

Imaginad que un hombre crea una causa abandonando a su hijo. Podemos ubicar esta causa a la altura del corazón y también a la altura de la base. Esto sería una causa que afectaría a dos áreas: el corazón y la base. Existen causas que se establecen en un solo chakra, pero hay otras, como ésta, que se enraízan y provocan nudos en más de uno. El abandono vibra en una frecuencia específica y podemos dibujarlo con esa frecuencia, usando pequeños símbolos que representen dicha vibración, como pequeñas cruces, por ejemplo. Estamos dibujando sobre el campo energético la causa creada. Esta causa queda latente como un potencial. Es como si tuviéramos guardada una semilla de un manzano en un pequeño paquete. Tenemos la semilla, que potencialmente daría un manzano, pero como no se ha encontrado con las condiciones que necesita para madurar, sigue en estado potencial. Esta causa puede permanecer potencial durante muchas

vidas. Cierta día se juntan a nivel externo determinadas circunstancias que favorecen que la causa madure. Estas circunstancias pueden ser, por ejemplo: el hombre se casa y su mujer lo abandona por otro. En este momento, la causa situada en el 4to y 1er chakra madura y a su vibración, se le añade el dolor del resultado. Ese dolor vibra en la misma frecuencia que la causa. Podemos colorear la zona donde el dolor se instala dibujando más crucecitas. El abandono se instala. Después de esta experiencia, este hombre genera conceptos sobre ella, jamás atribuye el dolor a una causa anterior, sino que atribuye el sufrimiento a la mujer que lo abandonó. Por lo tanto, está generando conceptos que buscan salir del sufrimiento por el camino equivocado.

Genera todo tipo de conceptos: “las mujeres son malas”, “yo no valgo” y “no merezco el amor”. Cuando más adelante inicia una nueva relación, lo hace con miedo, pues en él está la vibración del abandono, tanto creado como recibido. La causa y su resultado quedan latentes, como dormidos. Esto se produce porque la mente no está enfocada en esa área, pero cuando aparece una condición externa de posible abandono, la mente se enfoca de inmediato en el antiguo dolor y aunque no se haya producido abandono, el hombre vivencia todo el dolor antiguo del abandono. A esto le llamaríamos una activación. Una activación se definiría como: debido a una condición o evento externo, se ha despertado dentro nuestro antiguas memorias, conceptos o emociones.

Ese filtro de eventos pasados impide vivir el momento presente desde la plenitud. Como en el caso anterior, el miedo al abandono le hace desconfiar y de nuevo, por diferentes circunstancias, la mujer lo vuelve a abandonar. Todos los conceptos, miedos asociados y, ahora de nuevo, el segundo abandono, incrementa la cantidad de memoria instalada en su campo energético, canal y chakras. Esa memoria de dolor es el resultado o maduración de la causa creada. Después de una vida de abandonos, el hombre se ve atraído por sintonía, por mujeres abandonadoras. Cuando este hombre vive su vida en otras áreas, puede ser un hombre exitoso, con poder, conectado y con cualidades. La memoria completa de abandono está desactivada, pero está. En el momento en el que ve una nueva posibilidad de iniciar una nueva relación, se activa. También tiene una tendencia a abandonar y lo puede hacer, tanto sutilmente como de una manera explícita, en el trabajo, con los amigos, con los hijos e incluso con sí mismo. Las tendencias a perpetuar las causas son también resultados de éstas. La activación atrapa todo su campo energético, bloqueando la energía, se desconecta de su fuente de luz y también de la tierra. La mente queda atrapada en un área donde solo hay dolor. La activación continuada de una estructura como el abandono, hace que los chakras involucrados se constriñan y hasta tengan fisuras. Esta mala circulación de la energía puede afectar a órganos y al sistema inmunológico, llegando a provocar patologías. El efecto del trabajo con los Tagdrol es deshacer los nudos kármicos y vaciar la memoria de dolor que atrapa diferentes chakras, órganos, sistemas, canales y hasta el propio ADN.

Este es el gran regalo y la bendición de Tagdrol. Los objetos sagrados, con su elevada vibración, deshacen los conglomerados de memoria de dolor, los nudos y actualizan la circulación de la energía sutil. La sabiduría limpia con la fuerza del viento las nubes que oscurecen el sol que es nuestra esencia, hasta dejar una atmósfera limpia y clara.



Ejemplo de un campo energético equilibrado.



Una causa negativa de dañar-abandonar genera un doble nudo en el canal, a la altura del corazón y a en la base a la altura de la ingle.



Estos nudos al entrar en contacto con una condición externa de abandono provocan un intenso dolor que se acumula en el campo energético.



A medida que el dolor se va repitiendo se acumula más dolor combinado por emociones negativas y conceptos autodestructivos.



El dolor continuado de abandono puede provocar hasta que se mueva el eje central y se desplace y desconecte de los cuerpos de luz, fuente profunda de conexión con uno mismo.



Se aplican Los Tagdrol sobre los chackras con la información de vaciar abandono, rabia, miedo y falta de base.



El efecto de los Tagdrol se empieza a experimentar, el dolor se va disolviendo, la energía que circula por los canales se va clarificando, se empieza a sentir alivio y reconexión.



La sabiduría y compasión de los Budas sostenida por las imágenes y reliquias nos empieza a llenar de luz y volvemos a nosotros mismos. El karma relacionado con este tema se ha limpiado.

## CAPÍTULO 7: EL CHEQUEO

---

### Historia y Teoría

**E**l Método Tagdrol se sostiene con cuatro soportes. El primero es la comprensión de cómo suceden las cosas, el segundo es el chequeo, el tercero es la sanación y el cuarto es la conducta. Cada uno es completo por sí mismo. Se pueden estudiar de forma separada, pero la unión de los cuatro hace que un proceso con Tagdrol sea algo mágico.

La primera vez que me encontré con el chequeo fue en un curso de flores de Bach. En vez de decidir racionalmente qué flor le recetaba a un paciente, la profesora nos enseñó a hacerlo mediante la radiestesia con un péndulo. La radiestesia consiste en formular preguntas concretas buscando las respuestas en áreas que no pasan por la mente conceptual. Esto se consigue desde la confianza en que existen en nuestro interior niveles profundos no contaminados por el área conceptual y emocional, con los que no estamos conectados habitualmente y que perciben el mundo y las cosas tal cuales son, sin conceptos, sin la interferencia del área de la percepción condicionada. Conectar con esas áreas se consigue, primero: formulando la pregunta con claridad y abriéndonos a que la respuesta sea percibida por grupos musculares que hacen que el péndulo se mueva hacia un código propio de sí y no. Inmediatamente conecté y me fue muy

sencillo encontrar mi propio código y chequear las diferentes flores. Así lo hice durante un tiempo.

Por aquel entonces, se me presentó la ocasión de ir a escuchar unas enseñanzas del Dalai Lama en Francia. Antes de viajar, se me ocurrió chequear qué flores de Bach me convenía llevarme. Chequeé el número y me salieron ocho frascos. Durante el curso, ofrecí mi ayuda a diferentes personas y me percaté con sorpresa de que justo eran 8 personas y cada una necesitaba una de esas 8 flores de Bach que yo llevaba conmigo. Este hecho me tocó profundamente. Me hizo preguntarme con qué fuerza misteriosa había conectado que fuera capaz de adelantarse al futuro. En el curso nos habían enseñado que simplemente tenías que conectar con la esencia de la persona y preguntarle qué es lo que necesitaba.

Con este evento me di cuenta de que había algo más. Por otro lado, estaba acostumbrada a las adivinaciones de mis maestros, los lamas tibetanos, con la práctica del “Mo”. El “Mo” tiene el mismo principio de ir a buscar una información a un lugar superior. En el caso de los lamas, ellos conectan con una deidad de sabiduría que se llama Manjushri y lo llevan a cabo usando un pequeño dado y su contador de mantras, que es como un rosario, que se llama el “mala”. Cuando me entrevistaba con Lama Zopa Rimpoché, me daba sus consejos y además chequeaba usando el “Mo” o usando el mala, que explicaré en detalle más adelante. La

cuestión es que mis maestros estaban acostumbrados a conectar con una fuerza superior para establecer qué prácticas hacer y si algunos proyectos eran apropiados o no. Me fascinaba absolutamente poder desarrollar esta posibilidad. Mi vida se había visto impulsada todo el tiempo por el deseo hacer las cosas, querer conseguir cosas y dudar si estaba bien o no lo que iba a hacer. Este sistema para ahorrarse tantos rodeos me parecía maravilloso.

Me di cuenta de que estaba harta de seguir los dictados y las voluntades de mi ego. Toda una vida dirigida por programas inconscientes y decisiones erróneas que solo me habían llevado al sufrimiento. Realmente estaba harta. Se empezó a materializar una decisión que cambiaría mi vida. Ésta fue dejar de servir a mi ego y empezar a servir a mi esencia. Necesitaba experimentar cómo sería mi vida entregando mis decisiones a un poder elevado que residía en mi interior, al igual que en el interior de todos los seres. Y así empecé a hacerlo.

Con el tiempo, el estudio y mi propia experiencia, pude establecer el lugar interno donde se sitúa la mente pura que no es tocada por el dolor y las tendencias negativas. Ésta está situada en el canal central, a la altura del corazón. La energía pura se libera en el momento de la muerte como una experiencia de luz que es lo que perciben tantas personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte. El chequeo conecta un área más

superficial de donde surgen las preguntas con este nivel sutil de donde surgen las respuestas.

El chequeo establece una verdad con mayúsculas: Nuestro ser contiene lugares contaminados por tendencias, emociones o conceptos, pero contiene también un lugar absolutamente puro. Por lo tanto, el chequeo es una puerta a conectar con la totalidad de nuestro ser.

A través de mi experiencia chequeando en las terapias, las respuestas iban mostrándome un mundo nuevo, desconocido, que se materializaba poco a poco a través de cada testeo. Cuando me testaba a mí misma qué oscurecimientos tenía activados, qué me convenía o no hacer, iba conectando cada vez más con esa luz interior. Los resultados de mi chequeo durante años me hicieron ver que el chequeo no ahorra pasar por experiencias de aprendizaje. Lo que sí ahorra es la pérdida de tiempo en dudas inútiles. Uno de los grandes regalos del chequeo es que disminuye el aferramiento a los resultados. Cuando quieres algo fuertemente y chequeas que no te conviene, tu entrenamiento anterior te ayuda a soltar lo que querías con facilidad, evitándote grandes cantidades de sufrimiento.

Quiero aclarar que mi entrega al chequeo es lo que me ha llevado a realizar lo que es vivir conectado con tu interior. Esta forma de entrega

ayuda a cortar el apego y las proyecciones inconscientes de obtener felicidad y seguridad en objetos externos, personas, situaciones, etc.

Quiero aclarar que no es necesario pasar por el proceso que yo pasé para poder chequear. Cada sistema que enseñó es la síntesis de años de trabajo. Es una gota de néctar destilada tras años de experiencia.

El chequeo tiene enorme profundidad. En muchas tradiciones se ha utilizado en diversas áreas. Por ejemplo, en el antiguo Egipto era una de las asignaturas de la medicina, en la que a través del testaje encontraban las flores para curar, los momentos para sembrar y recolectar y la preparación de todo tipo de fórmulas. Es fascinante, pero es una herramienta peligrosa si no se usa correctamente. Hay que contar con que las preguntas se formulan desde el área contaminada y que la calidad de éstas viene determinada por el nivel de conocimiento, experiencia y responsabilidad del que chequea. En el sistema Tagdrol, el chequeo es esencial. Básicamente se utiliza para encontrar las estructuras que se mueven en nuestra mente frente al encuentro de diferentes circunstancias o lo que llamamos “condiciones externas”.

Este conocimiento se revela como crucial a la hora de reducir nuestro sufrimiento. Cuando nuestro ser se encuentra con una circunstancia adversa externa, ésta genera dentro nuestro diferentes memorias, conceptos y

emociones que despiertan simultáneamente. Este despertar de dolor conjunto nos impide ver con perspectiva y claridad la situación en la que nos encontramos. Estamos sufriendo.

El chequeo ordenará las diferentes capas de emociones, conceptos o memorias que han despertado simultáneamente. Existe una lista de estructuras y emociones básicas sobre las que testaremos para averiguar cuál ha sido el movimiento de nuestra mente. El chequeo nos revela qué se ha despertado. Esta información pacifica de inmediato la activación.

Una de las razones es que, como estamos buscando la raíz del dolor dentro, la mente se suelta del objeto causante de la activación y podemos volver a conectar con nuestro ser. De esta manera usamos el chequeo para comprender cómo funciona nuestra mente y para volver a nosotros mismos en el caso de una manifestación de dolor.

También podemos usar el chequeo para hacer programas de vaciado. A través de ellos, trabajaremos aspectos importantes de nuestro proceso de una manera continuada. Para ello, usaremos los packs de Tagdrol. Uno de los grandes regalos del chequeo es curarnos en salud. Al vaciar memorias de dolor, conceptos y emociones en un programa, estamos previniendo futuras activaciones, sobretodo en áreas conflictivas de nuestro proceso. Cuando llevamos un largo tiempo experimentando con la lista de

estructuras para mirar nuestra mente, combinándolo con el vaciado de los Tagdrol, se produce una gran comprensión del funcionamiento de nuestra mente. Realizamos que todo está dentro de nuestra mente de una manera mucho más real y práctica. Cuando una y otra vez experimentamos alivio trabajándonos dentro, podemos empezar a cortar la tendencia arraigada durante tantas vidas, que nos hace culpar de nuestro sufrimiento al objeto externo que lo ha activado. Desde esta perspectiva, el chequeo es un tesoro.

Por lo tanto, se tiene que cuidar como esta joya merece. Una manera de hacer un mal uso del chequeo sería hacer preguntas erróneas, como, por ejemplo: preguntar sobre el futuro con el objetivo de buscar seguridad o satisfacción y por miedo a experimentar el sufrimiento, no sería adecuado preguntar si me irá bien en el futuro con esta pareja o con este trabajo. Las preguntas apropiadas serían: “¿tengo obstáculos para estar con esta pareja?”; otra manera hábil de formular la pregunta: “¿tengo el mérito suficiente para estar en armonía en pareja?”. Estas preguntas nos mostrarían el camino. Si hay obstáculos, lo apropiado sería ponerles nombre y buscar el número de sesiones que necesitaríamos para eliminar dichos obstáculos.

En relación a la pregunta del mérito, si nos sale la respuesta de que no tenemos suficiente mérito y realmente estamos interesados y conviene esta relación para nuestro proceso de evolución, se podría realizar un

programa de acumulación de mérito, como por ejemplo leer Sutras, hacer actos de generosidad, etc....

El objetivo del proceso no es negar el sufrimiento o evitarlo, sino tener una mente sabia y flexible que es capaz de acogerlo, nominarlo y vaciarlo si es necesario. Estas tres cosas juntas, sin ninguna duda, nos ayudarán a trascenderlo y a poner luz a una situación e interpretarla de la manera más cercana posible a la realidad.

Otro factor que es importante en el sistema de chequeo es la *motivación* y la dirección. El ego, que es la raíz de nuestro sufrimiento y que opera permanentemente, pretende obtener cosas para él mismo, nunca trabaja para los demás. El proceso nos ayuda, poco a poco, a ir ganándole terreno a ese enemigo feroz que está constantemente alerta. Por lo tanto, vamos a contar con que una y otra vez tenemos que chequear nuestra motivación, construyendo poco a poco una dirección *altruista* que nos garantice que el ego no va a contaminar el chequeo.

Vamos a repasar: partimos de una situación en la que contamos con una energía pura, no contaminada, y también con gran cantidad de tendencias que nos hacen distorsionar la realidad y nos producen dolor. ¿Para qué chequeamos? Para conocer los movimientos de nuestra mente, para establecer una conexión *de más calidad* con nuestra propia energía no con-

taminada, para cortar el apego, para revelar los motivos ocultos del ego, apropiándose de cada situación en la que queremos crecer, y para poder trascender dichos motivos. También chequeamos para darnos cuenta en qué situaciones dañamos inconscientemente y en cuáles estamos creando causas negativas que en el futuro nos causarán dolor.

Todas estas respuestas se pueden resumir en una que marca una clara dirección: *chequeamos para poder despertar, para crecer en nuestro proceso, para convertirnos en alguien con el corazón abierto que beneficia constantemente a los demás*. Establecer claramente esta dirección es la clave del éxito en este precioso arte. Después de un tiempo en el que adquiriremos maestría en el chequeo, esa dirección del despertar formará parte intrínseca de nuestro chequeo, dándole fiabilidad.

En el sistema Tagdrol vamos a ir a buscar la información a nuestro interior. Conectaremos con la energía más sutil y luminosa, guardada en la gota indestructible. Una energía que no es contaminada en absoluto por ningún oscurecimiento, situada en nuestro cuerpo, dentro de nuestro canal central a la altura de nuestro corazón. A través del chequeo, esta fe en nuestro potencial no contaminado se va fortaleciendo hasta que se genera una relación cercana y una plena confianza en este aspecto de luz de nuestro ser. Otro factor crucial que garantiza la fiabilidad del chequeo es la dirección: ¿para qué chequeamos?, ¿cuál es el objetivo final? Cuanto

más claro esté el objetivo, que es la liberación completa, más garantía hay en las respuestas.

En una segunda etapa podremos comenzar a trabajar sin la lista de estructuras, conectando con una parte creativa de nuestra mente que nos ayudará a poner nombre a lo que nos pasa (el arte de nominar). Para ello, necesitaremos aprender a entrar en nuestro sufrimiento el tiempo suficiente que nos lleve a conectar con él y ponerle nombre para luego salir y volver de nuevo a nuestro estado natural. Muchas veces mis pacientes me preguntan cómo soy capaz de poner nombre a lo que les pasa. *La respuesta es sencilla: entro dentro de su dolor, lo experimento por empatía y dejo que me llegue el nombre, el nombre materializa la posibilidad del vaciado.*

La nominación correcta vibra a la misma frecuencia que el propio sufrimiento. Es un proceso de materialización creativa, un arte del segundo chakra. No se pone nombre con la razón, con la cabeza, se nombra con la creatividad abierta y flexible de comprender que todo es vacío. Para el éxito de este proceso y de todo el chequeo en sí, es importante comprender que lo que estamos nominando existe, pero no existe de una manera sólida tal como nuestro ego cree, sino que el dolor, los conceptos y las emociones están ahí pero su manera de existir es vacía de auto-existencia. La manera en que nuestra mente etiqueta el dolor desde la ignorancia, lo hace más sólido y más intenso. Cuando es la sabiduría la que etiqueta el dolor,

lo hace de una manera leve. El proceso es tan ligero como una mariposa posándose en una superficie lisa. Se posa y vuela. Por lo tanto, desde esta mente ligera, ideal para etiquetar lo que nos pasa, podemos entrar a nominar cosas y eventos antiguos realmente pesados, como pueden ser el odio hacia alguien, la violencia o los grandes traumas. Entramos en ellos, los nominamos, establecemos el programa y *salimos*. *Es un proceso emocionante y bello.*

Durante años he experimentado y he visto experimentar a otros cómo con solo nominar un dolor escondido que está produciendo un enorme sufrimiento, al salir a la luz (al consciente) a través de un nombre, la mente se desengancha y se produce una tremenda liberación de energía. Nominar patrones inconscientes que han causado estragos en nuestra vida durante años es una de las cosas más satisfactorias que he experimentado en mi vida.

## **Práctica y ejemplos**

### **Hacer un programa sin lista sin chequeo**

Antes de iniciarnos en este bello arte, quiero establecer que puedes hacer un programa sin chequeo. Para hacerlo, solo necesitas un papel y un lápiz. Para hacer un programa simple establece primero dos temas a tratar. Esto requiere de un esfuerzo por priorizar tus necesidades en este

momento, pues te puedes encontrar con que hay muchas cosas que te preocupan o que te hacen sufrir. Elige dos temas (o estructuras), pueden ser: el trabajo, la pareja, el dinero, el espíritu, las relaciones con los demás o una relación difícil con alguien. Primero trabaja con uno de los temas y comienza a buscar en tu interior tres conceptos asociados a esta estructura. Por ejemplo, si es el trabajo, podría ser: “creo que mi trabajo es inútil”, “mi superior abusa de la autoridad en el trabajo”, “en el trabajo no puedo ser yo mismo”. Puede haber más, pero intenta priorizar los tres más importantes mirando en tu interior.

Ahora busca tres emociones asociadas. Te doy unos ejemplos:

1. Miedo
2. Rabia
3. Impotencia
4. Tristeza
5. Culpa
6. Desesperación
7. Celos
8. Vergüenza

Elige las tres o si sólo encuentras una, pon simplemente una. Ahora busca en tu interior si necesitas vaciar alguna memoria de dolor asociada

a esta estructura y la escribes tal cual. Pongamos por caso una “memoria de dolor vinculada a mi trabajo en la fábrica”. Para completar el programa busca tres conceptos positivos a trabajar, como pueden ser: “conectar el trabajo con mi potencial”, “ver el valor de lo que tengo” o “convertir mi trabajo en un proceso de crecimiento”.

Incluir conceptos en un programa es muy importante. Parece difícil, pero haciendo un leve ejercicio de introspección podemos reconocer pensamientos que van circulando en nuestra corriente mental. Como los tenemos tan integrados los creemos profundamente, pero el mero hecho de detectarlos y ponerlos en un papel, aunque parezca simple, es un ejercicio muy poderoso. Frente a una situación, el concepto de “creo que no podré” se convierte en la primera barrera para realizar nuestro objetivo. Puedes observar conceptos sobre ti mismo en general, sobre ti mismo en situaciones específicas o sobre ti mismo frente las relaciones.

También puedes vaciar conceptos acerca de la realidad, de la sociedad, de colectivos como: ancianos, jóvenes, flacos, gordos, ricos, pobres, espirituales, materiales... Nuestra mente está repleta de ellos y circulan en diferentes capas, desde las más conscientes hasta las más inconscientes. Después de haber establecido conceptos que sientes que tienes en este momento o que has tenido muy arraigados en toda tu vida, pásalos al papel, es hora de liberarte de ellos. De esta manera tienes tu programa para

trabajar con los Tagdrol. Te tumbas, aplicas los Tagdrol sobre tus chakras y pones sobre ellos el papel escrito con el programa. Toda esta acción te habrá ayudado a hacer un trabajo de introspección y de vaciado.

La duración de una sesión será aproximadamente de una hora. Puedes hacerla en un modo de conexión contigo mismo, experimentando el efecto del Tagdrol, o bien leyendo o incluso mirando la televisión. Recordemos que una de las características de Método Tagdrol, en lo que se refiere a las sesiones con los packs, es que no necesitan de un estado mental especial para que hagan efecto. Actúan simplemente a través del contacto. Quiero añadir que si no dispones de los Tagdrol, puedes trabajar lo que has chequeado con oraciones o lecturas de alta vibración, yo recomiendo la lectura de Sutras, especialmente “ el Sutra de la luz Dorada” de ediciones Dharma, un texto poderoso que con solo tenerlo en tu hogar, según lama Zopa Rimpoché convierte tu casa en un santuario, otro es “El Sutra del corazón” que es el audio que se encuentra en este libro, cantado por Tulku Rimpoché, otro maravilloso también es “El Sutra del Diamante” o “El cortador Vajra”, también de Ediciones Dharma. Existen muchos Sutras poderosos. Si tu tradición es católica usa salmos, oraciones o versículos de la Biblia con el mismo objetivo de vaciar la negatividad. Puedes chequear cuantas repeticiones necesitas para eliminar el programa por completo, el programa se vacía y encima acumulas gran cantidad de mérito.

## Chequeo con péndulo y mala

Con el chequeo vamos a dar un paso hacia el interior y a encontrar de una manera más precisa lo que nos sucede, en realidad va a ser nuestro aspecto no contaminado el que hallará las nominaciones.

Necesitas un péndulo, que se puede fabricar muy fácilmente comprando una bola de unos dos centímetros de diámetro aproximadamente. Lo ideal es que sea de pasta o cerámica para que no tengan tanto peso como una bola de mineral. El hilo debería ser flexible y ligero. Los péndulos para chequear deberían ser redondos y neutros. La madera es demasiado liviana. Como vamos a usar a menudo el péndulo, si usamos uno de cuarzo o con una forma puntiaguda, acabará teniendo una incidencia en nuestro campo energético. Puedes fabricártelo o adquirirlo. Otro modo de chequeo es la kinesiología si tienes más conexión con este sistema. A mis cursos han asistido muchos kinesiólogos que siguen chequeando a través del test muscular. Lo importante no es el sistema de chequeo, sino las preguntas que realizas. Si así gustas, también puedes chequear a través del mala (foto).

Un mala es un rosario de 108 cuentas que se usa para contar mantras. Para buscar el código, tomas dos cuentas seguidas con el índice y el pulgar de cada mano y con la mano derecha, estiras dejando entre las dos manos un número de cuentas cualquiera. Procedes a ir recogiendo con

las dos manos, cuenta a cuenta, hasta que te encuentras con una cuenta o con dos. Solo hay estas dos posibilidades. Una cuenta representa el Sí y dos cuentas representan el No. Este sistema puede ser llevado a cabo con gran rapidez.

Con el chequeo se tiene que ir paso a paso. El primer paso sería estudiar con responsabilidad causas-condiciones y karma. Lo segundo sería construir y establecer una motivación altruista: “Voy a chequear para ampliar mi consciencia para beneficio de todos los seres”. Lo tercero sería buscar un código con nuestro péndulo que establezca claramente el Sí y el No. Para encontrar un Sí, tenemos que hacer más de una pregunta obvia. Por ejemplo, si vivo en Barcelona, preguntar: “¿Vivo en Barcelona?” o, si me llamo Mercedes, preguntar: “¿Mi nombre es Mercedes?”, hasta que establezcamos de manera clara el movimiento del Sí. Continuaremos haciendo dos o tres preguntas que sean un No. Por ejemplo: “¿Vivo en Francia?”, “¿Me llamo Luis?”. Cuando tengamos establecido claramente el Sí y el No, podemos pasar a la siguiente fase. A algunas personas, este proceso de encontrar el código se les hace muy difícil. Esto es un signo de obstáculo que se puede eliminar haciendo un programa de Tagdrol. En todos los años que llevo dando cursos, prácticamente todo el mundo ha acabado chequeando. El no encontrar un código puede tener diferentes razones, como, por ejemplo: dificultad en hacerse cargo de uno mismo, miedo a la curación, desconexión con el alma o conceptos diversos sobre el propio chequeo,

como no ver su valor, invalidarlo o simplemente resistirse a abrirse a algo nuevo. Si se han superado estas dificultades, se puede utilizar el chequeo para dos cosas básicas. La primera es hacer un programa sencillo sobre qué podemos trabajarnos con una sesión de Tagdrol. La segunda es para salir de una situación de sufrimiento.

## **Hacer un programa con la lista de estructuras**

Tomamos la lista de estructuras que se encuentra al final de este capítulo y empezamos siempre por una misma pregunta. Ésta se refiere al número de conceptos, emociones o estructuras que estamos buscando. Por ejemplo: ¿Cuántas estructuras necesito para este programa? Para encontrar la respuesta, chequeamos a partir del número 5. Hacemos la pregunta “¿hay más de 5?” si sale que no, querrá decir que el número estará entre 5 y 1. Entonces, empezamos a descartar buscando hacia abajo “¿hay 4?”, “¿hay 3?”. Si sale que sí no buscamos más, el 3 es el número. Si por el contrario sale que hay más de 5, la siguiente pregunta saltaría al 10. Preguntamos: “¿Hay más de 10?” Si sale que no, de nuevo iremos hacia abajo “¿hay 9?”, “¿hay 8?”. Hasta que nos salga que Sí.

Cuando tenemos el número, pongamos un 3, tomamos la lista de estructuras y dividimos mentalmente la lista en dos bloques. Preguntamos: “¿está en el primer bloque?”, si nos sale que sí, ya no preguntamos más.

Tomamos este bloque y a su vez, lo volvemos a dividir mentalmente en dos, procediendo a hacer la misma pregunta. De esta manera, vamos descartando posibilidades hasta que encontramos la estructura o concepto que el péndulo nos ha indicado.

En este libro puedes encontrar una lista de estructuras muy básica que está dividida en apartados. Puedes buscar también en qué apartado se encuentra la estructura que estás buscando. El método de descarte anterior nos sirve para buscar rápidamente lo que necesitamos dentro de un gran número de posibilidades.

Le llamo estructura al nombre de un tema, por ejemplo: la estructura de la pareja o del dinero. Dentro de la estructura de la pareja se despliegan diferentes conceptos y emociones, como podrían ser “en pareja no puedo ser yo mismo”, “miedo a la pareja” o “falta de amor”. De esta manera buscamos dentro de la lista, una a una, las tres estructuras que nos han salido para nuestro programa. Seguidamente chequearemos el número de sesiones que necesitamos trabajarnos para eliminar dichas estructuras. Esto constituye el confeccionar un programa básico chequeando sobre las estructuras que están en la lista.

Lo interesante de este chequeo es que, si el tema que quieres trabajar se refiere al trabajo, por ejemplo, te asombrarás que te puedan salir

estructuras que no tengan nada que ver con el trabajo aparentemente. Un chequeo continuado te abrirá a una comprensión profunda de tu propia mente y a los temas que se mueven en determinadas circunstancias. No generes conceptos, ésta es la magia de trabajar con el chequeo. Simplemente experimenta y observa si trabajando este programa empiezas a notar cambios sutiles en relación a tu experiencia con el trabajo. Estate atento. El sufrimiento eliminado tiende a no ser recordado. Me ha sucedido con algunos pacientes que han venido muy preocupados con un tema, por ejemplo: el sueño. Después de algunas sesiones donde hemos trabajado también otras cosas, les he preguntado “¿cómo te encuentras?” y me responden “bien, pero el tema de la pareja sigue causándome sufrimiento”, les pregunto “¿y cómo va el tema del sueño?” y muchas veces la respuesta es “mejor, me había olvidado completamente que antes me costaba dormir”. Los problemas resueltos se olvidan, por esto hay que estar atento a los movimientos de la mente mientras haces las sesiones de Tagdrol.

## **Chequeo durante una activación**

Ahora procederemos al otro tipo de chequeo. Éste quizás sea un poco más complejo porque lo tendremos que llevar a cabo en una situación de activación. Recordemos que una activación es cuando, debido a una condición o evento externo, se han despertado en tu interior antiguas memorias, conceptos o emociones. Vamos a proceder a averiguar qué se nos ha movi-

do en esta determinada situación. Obviamente si es una activación intensa, es decir, que experimentamos mucha desconexión y dolor, será más difícil. Te aseguro que a través de la práctica diaria con la autoinvestigación y a través del trabajo con la lista de estructuras conseguirás hacerlo. Ésta es mi experiencia y la de muchos, confía. Toma tu péndulo, recuerda que esta activación es temporal, como una nube que tapa el sol. Conéctate con tu ser profundo no contaminado, recuerda tu motivación de servir a los demás y piensa que desde la desconexión no puedes ser de beneficio para los demás. Genera una fuerte determinación de ver tu mente y de resolver la situación para reconectarte con tu ser de luz y tu corazón. Haz la primera pregunta: “¿Cuántas estructuras tengo activadas en este momento?” y de nuevo chequea “¿Más de 5?” “¿Más de 10?”... cuando hayas establecido el número, ves a la lista de estructuras y busca de la misma manera antes mencionada lo que tienes activado. Será revelador.

Cuando hacemos este ejercicio una y otra vez, de pasar de la desconexión a la conexión a través del chequeo, vamos aprendiendo muchísimo sobre nosotros mismos y nuestra manera de reaccionar, tanto consciente como inconscientemente, a los estímulos externos. Cuando reaccionamos con rabia, es fácil reconocerla, pero hay algunas estructuras profundas que se nos mueven y es apasionante encontrarlas a través de los chequeos. Cuando las has encontrado a través del mismo procedimiento, chequea de nuevo cuántas sesiones tienes que hacerte con los packs de Tagdrol para

eliminarlas. El número de sesiones te mostrará el tamaño de la estructura. El chequeo nos servirá también para establecer qué packs tenemos que utilizar en casa sesión, lo que hará que las sesiones se hagan más eficaces.

Antes de finalizar, quiero añadir que el error más grande que puedes cometer chequeando es chequear acerca del futuro. Te pongo un ejemplo: tuve una paciente que estaba en diálisis esperando un riñón. Vino a un curso de chequeo y ella sola tomó un camino erróneo. Chequeó si le llegaría un riñón y cuándo le llegaría. Fue chequeando y le salió una fecha. El 3 de agosto creo recordar. Esta información la dejó muy esperanzada y cuando llegó el 3 de agosto y no le llegó el riñón, se desanimó profundamente y dejó por completo el chequeo. La manera correcta de abordar lo que ella quería trabajar, hubiera sido preguntar: ¿tengo obstáculos para recibir el riñón?, ¿cuántos tengo?, conseguir un número, nominar los obstáculos, como, por ejemplo: falta de amor a mí misma o apego al sufrimiento, y preguntar el número de sesiones que debería trabajarse. Por otro lado, podría chequear si tenía el mérito suficiente para recibir ese riñón y si le salía que no, chequear de qué manera crearlo.

Por ejemplo: con oración o actos de generosidad. Ésta es la manera de abordar una cuestión que se refiere al futuro. También recomiendo no chequear sobre cosas banales, pues de esta manera estás impidiendo poder usar el chequeo para cosas realmente importantes, como, por ejemplo:

salir con facilidad de una activación profunda, chequear con soltura qué estructuras están involucradas en una enfermedad o patología o sobre tendencias inconscientes que dañan a los demás que tenemos que erradicar. Cuanta más seriedad le des al chequeo, más podrás contar contigo mismo y más cerca estará tu vivencia presente de ese aspecto profundo, no contaminado que reside en tu corazón.

El chequeo es mágico si funciona con un desapego con respecto a la respuesta. Chequear nos acerca a nuestra esencia y a nuestras cualidades. Es un baile divino, un juego en el que la condición para jugar es la honestidad, la dirección al despertar y el deseo de abrir el corazón.

Sé que quizás el chequeo en la práctica pueda parecer un poco complejo, pero os aseguro que es sencillo y altamente satisfactorio. Aprender a chequear te hace autosuficiente. Me encanta ser autosuficiente. Pasé años de mi vida necesitando ayuda y soñaba con ser capaz de gestionarme a mí misma en una situación difícil. El chequeo lo ha hecho posible.

Si por alguna razón se te hace difícil chequear, puedes usar los Tag-drol eligiéndolos por su propio nombre, por ejemplo, amor a uno mismo, miedos, no ver el propio valor, conectar con la esencia, combinarlos en tu corbata y aplicarlos una o más de una hora diaria en los momentos de descanso. Seguirán teniendo un maravilloso efecto.

Recomiendo para el chequeo el pack de “Equilibrio para testar” y el de “Darse cuenta”.

Para utilizar cómodamente los packs de Tagdrol hemos creado una corbata hecha de 7 secciones de un tamaño un poco mayor que los packs, para introducir más de un pack sin que se muevan, se pueden usar juntos hasta 10 packs, las secciones se corresponden a los 7 chacras. La puedes guardar montada y así colocártela a diario será algo realmente sencillo. Cuando acabes tu programa, sacas los Tagdrol y chequeas de nuevo los que te conviene colocar para tus próximas sesiones.

A continuación, presento un resumen de la lista de estructuras para usar con el chequeo. En los cursos se utiliza una más extensa. También puedes usarla sin chequear, simplemente observando si hay alguna emoción o concepto con el que sientas conexión. Lo ideal es chequear primero el número de estructuras que necesitas encontrar para tu programa. Tras tener el número, chequea por columnas hasta encontrar la primera, luego haz el proceso de nuevo, si por ejemplo el número son tres, cuando las tengas, habrás realizado tu programa para vaciar emociones conceptos o memorias de situaciones. Lo escribes en un papel y lo colocas dentro de tu corbata, o si no la tienes, simplemente encima de los Tagdrol. También puedes fabricar tu corbata con bolsitas de tela unidas por un cordón.

Chequea a continuación el número de sesiones que necesitas para vaciar este programa. Tras la lista de estructuras, se encuentra la lista de los Packs de Tagdrol principales (lista completa en la [web](#)). Cuando hayas encontrado los Tagdrol apropiados chequeando y ya dispongas de ellos, los introduces a la vez en tu corbata. A partir de ahí puedes empezar a aplicar tu tratamiento durante una o dos horas diarias si dispones del tiempo. Recomiendo estar atento a los movimientos que se produzcan en tu mente, en tus emociones y en la situación externa en la que estás involucrado. La idea es poner luz, sabiduría y resolución en dicha situación a través de ir vaciando lo negativo y activando tu propia luminosidad.



Estos son 2 ejemplos de Tagdrol de liberación a través de la vista.  
 Con solo verlos o pasar por debajo de ellos, si están colocados  
 sobre las puertas, liberas gran cantidad de karma negativo,  
 también liberan a través del contacto.



## LISTA DE ESTRUCTURAS

---

### ESTRUCTURAS GENERALES

Abundancia	Comer para cubrir mis necesidades
Adicción	Pecado
Adolescencia	Castigo
Amor	Ser vulnerable
Corazón	La felicidad
Aprendizaje	Ser perfecto
Enfermedad	Ser el mejor
Somatizar	Feminidad
Confusión Mental	Masculinidad
Religión	Maternidad
Expresión	Paternidad
Dar la talla	Autoridad
No poder desconectar	Desobediencia
Obstáculos con ver la realidad	Cubrir las necesidades con algo
La libertad	externo
La voluntad	Falta de amor
El equilibrio	Incapacidad de dar amor
Tener que llegar al límite para aprender	Incapacidad de recibir
Soltar la grasa	Infancia
	Gordura

Mental

No tener puntos de referencia

Obligación

Trabajo

Violencia

Voluntad divina

Soltar

Promiscuidad

## **ESTRUCTURAS DE RELACIÓN**

### **CON UNO MISMO**

Amor a mí mismo

Autodestrucción

Conceptos sobre mí mismo

No poder ser yo mismo

Creo que estoy separado

Rabia a mí mismo

Creo que estoy enfermo

No me ven

Negarme a hacerme cargo de mí mismo

No soy completo

Creo que soy esencialmente malo

Rechazo a mí mismo

Odio a mí mismo

## **ESTRUCTURAS DE RELACIÓN**

### **CON LOS DEMÁS**

Miedo a los demás

Los demás son mi enemigo

Recibir dolor de los demás

Usar a los demás como obstáculo

Hacerme cargo de los demás

No existir para los demás

Padre

Madre

Familia

Hermanos

Pareja

Ser usado para vaciar emocionalmente

## **ESTRUCTURAS CON**

### **EL PROPIO VALOR**

No soy valioso

No veo mi propio valor

No veo lo precioso que hay en mí  
Nunca voy a cambiar  
Con ser el mejor  
Con ser perfecto

## **ESTRUCTURAS DE EMOCIONES PERTURBADORAS**

Apego al sufrimiento  
Celos  
Apego  
Culpa  
Deseo  
Desesperación  
Dolor  
Odio  
Orgullo  
Sufrimiento

## **ESTRUCTURAS CON LA CURACIÓN**

Obstáculos con la curación  
Conceptos con la curación  
Miedo a la curación  
Creo que la curación es sufrimiento

No ver en las circunstancias mi curación  
No sentir para protegerme  
Morir para no sentir  
No estar en el presente

## **ESTRUCTURAS DE SOPORTE**

Conexión con el alma  
Conexión con la tierra  
Confiar  
Ver mi valor  
Seguridad en uno mismo  
Confiar en que puedo

## **ESTRUCTURAS CON RESPECTO AL OBJETIVO DE LA ILUMINACIÓN**

Conceptos sobre cómo llegar a la  
iluminación  
Conceptos sobre la iluminación  
Dudar de la iluminación  
Compasión  
Creo que la compasión es sufrimiento  
Dudar de mi potencial iluminado  
Creo que nunca llegaré a la

iluminación

Creo que el proceso es sufrimiento

## **ESTRUCTURAS DE CUALIDADES**

Generosidad

Moralidad

Paciencia

Entusiasmo

Concentración

Sabiduría

Alegría

Belleza

Comunicación

Creatividad

Dignidad

Fe

Flexibilidad

Honestidad

Integridad

Inteligencia

Perdón

Propósito

Risa

Salud

Sanación

Suerte

Presencia auténtica

Regocijo

Disponibilidad

Humildad

Entrega

Incondicionalidad

Implacabilidad

Inquebrantabilidad

Insondabilidad

No esperanza

Poder transmitir lo trabajado

## **ESTRUCTURAS DE DAÑAR**

Dañar

Vengarme

Culpar fuera

Amenazar

Dañar porque no me ven

Me autodestruyo dañando

Somatizar para dañar

Tendencias maliciosas

## **Listado de Tagdrols principales**

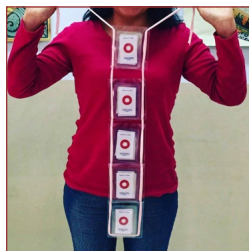
**(el resto se pueden encontrar en la web)**

1. Adicciones
2. Amar y ser amado
3. Amarse una misma (para mujeres)
4. Amarse uno mismo
5. Ansiedad
6. Armonizar internamente aspectos masculino y femenino
7. Autodestrucción
8. Básicos combinados
9. Belleza
10. Camino a Casa
11. Armonización general y activación de la estrella del alma
12. Celos
13. Compasión
14. Con ser dañado y agredido
15. Conectar con la esencia I
16. Conectar con la esencia II
17. Conectar con la tierra
18. Confiar
19. Confirmo la existencia con el sufrimiento
20. Culpa
21. Dar base
22. Deseo y apego
23. Duelo
24. Falta de autorreconocimiento
25. Limpiar con otra persona
26. Limpiar memoria de dolor con situaciones
27. Lo femenino
28. Maestros Dzogchen
29. Materializar
30. Memoria de dolor con personas
31. Memoria de dolor con situaciones
32. Miedo anticipado
33. Miedos
34. No ver el propio valor
35. Obstáculos con el Dharma
36. Obstáculos con espiritualidad

37. Obstáculos con la curación
38. Obstáculos con la religión
39. Odio y resentimiento
40. Odio, Aversión
41. Orgullo
42. Pareja
43. Paz
44. Perdón
45. Abandono
46. Piel
47. Propósito
48. Rabia y falta de amor
49. Regular la función femenina
50. Regular la función masculina
51. Rescate
52. Separar del presente los traumas  
de 1er nivel
53. Sexualidad
54. Shambala
55. Tagdrol Naranja
56. Equilibrio para testar
57. Abrirse al Proceso de Sanación
58. Purificación de karma negativo
59. Confiar en la naturaleza primordial
60. Traumas
61. Tristeza
62. Unión con la Madre Tierra
63. Trascender el Padre y la Madre
64. Rescate
65. Separar del presente los traumas  
de 1er nivel
66. Sexualidad
67. Shambala
68. Tagdrol Naranja
69. Equilibrio para testar
70. Abrirse al Proceso de Sanación
71. Purificación de karma negativo
72. Confiar en la naturaleza primordial
73. Traumas
74. Tristeza
75. Unión con la Madre Tierra
76. Trascender el Padre y la Madre



Péndulo



Corbata para usar cómodamente los Tagdrol.



Mercedes impartiendo un curso en su centro de Barcelona.

## CAPÍTULO 8: UNA SESIÓN PRÁCTICA DE TAGDROL

---

Curar y curarse con los Tagdrol consiste en aplicar las cartas plastificadas sobre el cuerpo, en la zona de los chakras: a la altura de la garganta, el corazón, el ombligo, cinco dedos bajo el ombligo y sobre el inicio de los muslos. En la cabeza se aplican sobre la frente y sobre la coronilla. En esos puntos es donde están situados, generalmente, los nudos kármicos que producen y acumulan el sufrimiento. Los packs de Tagdrol contienen en su interior combinaciones de textos, mandalas y reliquias con el objetivo de ayudarnos a vaciar oscurecimientos y a despertar la luz a través de su uso continuado.

Los packs son fáciles de elegir, pues en la mayoría de los casos su propio nombre indica su función. Existen algunos básicos y algunos más específicos para problemas concretos. Gran parte de ellos trabajan sobre obstáculos comunes, como pueden ser los miedos, tristeza, no ver el propio valor, falta de amor a uno mismo, aligerar la mente que se ve asaltada continuamente por pensamientos repetitivos, obstáculos para conectar con el ser y un largo etcétera.

El proceso de hacerse una sesión es **muy sencillo**. Para usar más cómodamente los Tagdrol hemos creado una corbata compuesta por 7 fundas de plástico de un tamaño un poco mayor que los propios Tagdrol, para que

dentro puedan contener hasta 10 packs combinados. En el Anexo, hay una foto con información para poder adquirirlas o fabricarlas. Introducimos dentro de la corbata los packs que deseemos combinar del siguiente modo:

Extraemos de su funda las siete cartas que componen un pack (Las siete son iguales) e introducimos una dentro de cada funda de la corbata. Procedemos a hacer lo mismo con los otros packs que deseemos combinar. De esta manera podemos dejar la corbata montada y guardarla para usarlos cómodamente en próximas sesiones.

En el curso que imparto van incluidos los doce packs básicos. Esos son los que recomiendo como generales porque ayudan a sacar obstáculos, miedos, conectarnos con nosotros mismos, amarnos y disolver obstáculos en nuestra curación y en nuestro camino al espíritu. A través de ellos encontraremos más paz y experimentaremos distancia con las cosas desagradables que nos encontremos. Su uso continuado, como mínimo una hora diaria, ayudará a abrirnos la consciencia, aligerar la carga de sufrimiento y ampliar nuestros horizontes para vivir más desde nuestro potencial.

Los ocho primeros que recomiendo son: Amarse a uno mismo, Confirmo mi existencia con el sufrimiento, Conectar con la esencia, El pack naranja, Manjushri Negro, Obstáculos en la curación, Falta de autorreconocimiento

y Miedos. Usar estos ocho a la vez tendrá el efecto de ir abriéndonos al cambio y al bienestar. Hay un pack que es muy importante tener en cuenta: Odio y resentimiento. No recomiendo usar este Tagdrol dentro de la corbata, sobre el canal, ya que puede generar una reacción innecesaria. La rabia trabajada con los Tagdrol se vacía y se produce alivio, pero en algunos casos he observado que aparece una sensación de dolor profundo; una mezcla de rabia y de falta de amor. Por eso, propongo usarlo en otra parte del cuerpo, como en el bolsillo de atrás del pantalón o en una riñonera, por ejemplo, y usarlo de una manera continuada. La rabia y el odio son emociones que todos tenemos, algunos las manifiestan más a nivel externo y otros las guardan en capas más inconscientes, pero hacen el mismo daño. La naturaleza del mundo en que vivimos es que nos encontramos con lo que no queremos y no nos encontramos con lo que queremos. Esto produce una rabia de fondo que se va acumulando con cada nueva frustración.

La rabia, la ira y el resentimiento son nuestros verdaderos enemigos. Un ataque de ira es capaz de destruir innumerables acciones positivas que guardamos dentro de nuestro canal. Hacer un trabajo continuado de vaciado de rabia nos aligerará la carga, cuando se active veremos que tenemos más control y, sin lugar a dudas, nos ayudará a abrir el corazón. Para trabajar a fondo el tema de la ira, rabia, resentimiento etc., existe un programa especial que se llama Aloke, este nombre se lo puso mi maes-

tra Jetsun Khandro Rimpoché cuando le hablé de él, es extremadamente importante, se trabaja con la corbata en sentido horizontal aplicando los Tagdrol sobre el hígado y el bazo, el programa lleva una serie de packs combinados para balancear el resultado y no provocar ningún movimiento extra, se usa antes de ir a dormir para dar tiempo al cuerpo para equilibrarse durante el sueño.

Si la persona ha tenido alguna patología de hígado tiene que informar antes de usar este poderoso programa e iniciar su uso empezando por 5 minutos y aumentando el tiempo progresivamente, la rabia daña mucho, a nosotros mismos y a los demás, liberarnos de ella es algo fundamental. Existe otro programa similar con Tagdrol específicos combinados acerca del tema del abandono, un tema difícil, profundo y muy doloroso; junto con la rabia, diría que son los dos temas que nos alejan del amor.

También existe un combinado especial para trabajar el abandono, que es un tema complejo y doloroso.

Por supuesto, los packs de Tagdrol pueden complementar cualquier tipo de terapia y se pueden programar para objetivos específicos.

Puedes hacerte las sesiones de dos maneras: con mucha consciencia, acompañado de una música suave, encendiendo una vela y en un lugar

recogido y en soledad. De esta manera puedes apreciar los movimientos energéticos que se van produciendo y hasta incluso puede ser que te llegue alguna información en el momento que se libera una capa de dolor. En algunas ocasiones aparece un dolor antiguo y hay que dejarlo salir hasta que desaparezca sin preocuparnos.

La segunda manera sería, aprovechando los momentos de descanso tumbados en la cama o en un sofá, leyendo o hasta incluso viendo la televisión. Esto es posible pues el principio Tagdrol no requiere ni motivación ni esfuerzo alguno por parte de la persona, ya que lo que verdaderamente libera es la altísima vibración del objeto por estar en contacto con él. También puedes atarte la corbata al cuello y usarlos sentado mientras usas tu ordenador.

Lo que es imprescindible, tanto si ves la tele como si trabajas, es no estar alterado por alguna emisión que tenga algún tipo de violencia o un trabajo que produzca mucho estrés. Los packs de Tagdrol sobre el canal tienen el efecto de atraer la energía que circula por la periferia de nuestro ser, en nuestras capas energéticas más superficiales. Los Tagdrol recogen dicha energía hacia el canal central, ayudando a que la mente conecte con áreas más profundas y de vibración más elevada. En muchos casos producen una gran sensación de relajación o hasta incluso de somnolencia. Son muy recomendados para ayudar en los casos de insomnio.

Cuando estamos en un estado de calma, los Tagdrol van haciendo su efecto profundo y aunque no experimentemos un cambio en nuestras sensaciones, no quiere decir que no sigan haciendo un trabajo eficaz cada vez que se utilizan. Cuando uno se encuentra mal o experimenta miedo y se usa el Tagdrol de Miedo, es normal que se note un cambio más notable en el estado. Aunque el principio Tagdrol no requiera de motivación, la motivación en nuestro proceso de curación y en nuestras acciones diarias es algo crucial a observar y a desarrollar, según Lama Zopa Rimpoché, si tienes fe ¡¡¡el efecto es el doble!!!

## **Cómo programar los Tagdrol**

Existen 170 packs diferentes y cada uno sirve para un objetivo específico. Lo ideal es combinar unos cuantos e introducirlos en la corbata. Si puedes aplicar el chequeo, testa qué packs tienes que combinar para trabajar el programa que has realizado previamente. Si no has realizado programa, la combinación de packs que pongas en tu corbata trabajará lo que nombra cada pack.

Por ejemplo: tienes el pack de Amarse a uno mismo, Miedos y No ver mi valor. El efecto de esa sesión será que se eliminan obstáculos en relación a amarte, ver tu valor y el propio miedo. Cuando a una combinación de packs de Tagdrol le aplicas un programa escribiéndolo en un papel y

metiéndolo dentro de la corbata, rediriges el efecto de los Tagdrol hacia el objetivo de tu programa. Por lo tanto, se pueden usar los Tagdrol con o sin programa.

Combinar diferentes packs de Tagdrol es eficaz, pues podemos observar que en la mente hay diferentes niveles, conceptos y emociones que están activados u operando simultáneamente. La depresión es un ejemplo de esto. Es la suma de conceptos como “no valgo”, “no podré”, “nunca llegaré a nada”, “los demás son mejores que yo”, asociado a emociones como la tristeza o la impotencia. Dentro de cada pack hay combinaciones de diversos textos que contienen diferentes vibraciones de luz y trabajan múltiples niveles simultáneamente. A su vez, nosotros podemos combinar los packs de Tagdrol para trabajar nuestros estados emocionales y mentales con más eficacia.

Te invito a que inicies un proceso de autoobservación y liberación con estos preciosos objetos y que aprendas los distintos métodos que enseño de autoobservación y sanación.

Para mí ha sido como empezar a vivir de nuevo, cuando sufro debido a cualquier adversidad, ya no me preocupo porque se cómo volver a mí misma, miro mi mente para ver que me ha activado en mi interior la situación externa, le pongo nombre, me hago sanación para reequilibrarme, cuando

tenga tiempo me pongo los Tagdrol con un programa apropiado y sigo mi vida, el sufrimiento ya no me asusta porque lo comprendo.

Si me equivoco pido perdón porque me perdono, entiendo que no soy culpable, es la ignorancia la culpable de los males y me motivo aún más en cambiar mi mente y dejar de crear causas para el dolor.

Con todas las causas negativas que hay en mi interior, no me asusto, empiezo un programa de purificación y confío, confío en la luz, confío en mi luz, confío en la luz de los demás y sigo adelante.

Te invito a entrar en este mundo de milagros y también de arduo trabajo para sacar lo mejor de ti mismo para ti y para el mundo, el mundo te necesita lleno de potencial y de amor.

## Ejemplos de procesos con Tagdrol

Os voy a compartir tres casos que he vivido con pacientes que han tenido éxito a corto, medio y largo plazo. Los nombres, edades y otros datos no relevantes para la comprensión de los casos han sido modificados para respetar su anonimato.

### **Caso Andrea**

---

Andrea es una mujer de 40 años muy perfeccionista. Es secretaria y trabaja con una gran eficacia. Ha sido capaz de defenderse de todos los problemas de su vida a través de tener una gran serenidad y una actitud impecable y ecuánime. Es de esas personas que consiguen lo que se proponen. Tiene valores espirituales y ha podido trascender por sí misma las dificultades corrientes de esta vida, tales como separaciones, problemas familiares y otros problemas convencionales. Vino a la consulta porque tenía intereses en crecer espiritualmente. Las sesiones le fueron bien y le ayudaron a evolucionar más en ese sentido. Andrea se casa y al poco tiempo queda embarazada. Durante un periodo de dos años no supe nada más de ella. Un día viene a la consulta destrozada, llorando, nunca la había visto así. Empezamos a hablar y me comenta que no puede sostener más su papel de madre. Su hija le ha salido rebelde, tiene frecuentes rabietas en público y no para hasta que consigue lo que quiere. El mundo perfecto de Andrea con su impecabilidad y

equilibrio se ve completamente desestabilizado y le es muy difícil aceptar las emociones que le surgen en relación a su hija y a su situación.

Voy ayudándola a que exprese lo que siente acerca de sí misma y de su hija. En ese momento la niña tiene dos años y medio. Hay un momento en el que le es muy duro atravesar el reconocer las emociones que siente hacia su hija: rabia, impotencia, desesperación... Sus conceptos de ser una madre impecable no le permiten reconocer dichas emociones y entra en un profundo conflicto interior que la lleva a un estado de depresión. Cuando puede poner nombre a sus emociones en relación a su hija, rompe a llorar sintiendo una gran culpa. Le hago un programa muy sencillo que es el siguiente: soy culpable por ser mala madre, odio a mí misma, soy mala madre por sentir lo que siento, mi hija no tiene solución, mi problema no tiene solución, no soy válida como persona y soy esencialmente mala. Le añado conceptos en positivo sobre su hija a la que llamaremos María: confiar en María, ver el valor de María, aceptar incondicionalmente a María, conectar con el corazón de María y amar a María incondicionalmente.

Le pongo los Tagdrol, le hago sanación, le ayudo a conectar en profundidad con ella misma y le propongo ponerse este programa a diario en su casa durante un mes. En la siguiente sesión Andrea viene con otra cara. Lo que más llama la atención es que comenta que el com-

portamiento de su hija ha cambiado, que se porta mejor, que no tiene pataletas y que están mucho más unidas.

Al empezar a vaciar sus conceptos de rabia y de aceptación sobre la situación, la energía de Andrea cambia por completo y así lo percibe su hija, que empieza a sentirse mucho más segura. En las siguientes sesiones empezamos a hablar de su propósito, ni siquiera me nombra a su hija.

### **Caso Marta**

Marta es una mujer de 36 años, violinista y terapeuta. Viene a consulta por su angustia producida por la falta de tiempo y porque no puede compatibilizar sus dos profesiones. Le propongo unir en su mente dos profesiones que están divididas dentro de ella. Le hago un programa para llevar su sentido artístico a la terapia y la sanación al ámbito musical con dos conceptos muy simples: “unir mi faceta de artista con la de terapeuta” y “unir música y crecimiento”. Le añado al programa “vaciar apego al sufrimiento”, “obstáculos con la curación”, “conectar con la esencia” y “confiar”. Este programa le ayuda a unificar las dos direcciones en una energía y sus dos facetas se potencian.

Unir diferentes conceptos dentro de la mente es muy útil como, por ejemplo: unir la sanación con el trabajo del hogar o con el trabajo de

madre, unir dinero y propósito, unir espíritu y materia, unir el trabajo con el crecimiento espiritual, unir ciencia y religión.

Nuestra mente tiende a hacernos creer que hay áreas completamente separadas de otras y que hay algunas que no nos gustan o negamos. Unir conceptos hace que la luz llegue a todas las áreas.

Marta, al cabo de un año y de unos meses trabajándose el programa combinado con otros, me comenta que ha iniciado un curso de sanación en el instituto de música donde trabaja. Su creatividad ha dado frutos.

### **Caso Soledad**

---

Soledad es una terapeuta de 42 años. Hace un año dejó su antiguo trabajo apostando por su don. Sentía un fuerte anhelo de ayudar a los demás y atravesó todos sus miedos que le hacían preguntarse si podría mantenerse económicamente con este trabajo. Hizo diferentes formaciones y creó una consulta.

Me viene a ver muy preocupada porque desde hace un mes ha visto que le ha bajado mucho el trabajo. A través de la indagación descubrimos que tuvo un episodio muy difícil en consulta. Tuvo un paciente que sufrió un ataque epiléptico, que fue llevado con gran serenidad en el momento por Soledad, pero miedos profundos despertaron dentro de su mente.

Le propongo el programa siguiente: vaciar memoria de dolor de cuando su paciente tuvo el ataque epiléptico, miedo a ser terapeuta, miedo a no estar a la altura, miedo a los pacientes, miedo a la enfermedad, miedo a perderlo todo, rabia a mí misma, falta de autorreconocimiento y no ver mi valor como terapeuta. En positivo: confiar en mí misma, motivación, compasión, sabiduría y entrega.

Este episodio generó una reacción inconsciente que hizo que Soledad se cerrara energéticamente y sin darse cuenta. No relacionó que el descenso de pacientes tenía que ver con un movimiento profundo de ella. Soledad recuperó el ritmo y aprendió a estar muy atenta a su propia mente y reciclar cada situación difícil con la que se encontraba durante sus terapias.

Quiero compartir que es muy natural que surjan emociones y resistencias profundas cuando nos encontramos con situaciones difíciles. Ponerles nombre no nos desacredita sino todo lo contrario, nos hace más fuertes, porque podemos afianzarnos en nuestro propósito, comprendiendo y aceptando con humildad nuestras debilidades para ser aún más empáticos con los demás.

Los terapeutas tenemos un gran enemigo que es la falta de autorreconocimiento. Como pretendemos estar al servicio de los demás,

nuestro ego se ve atacado y una manera muy común de que el ego se manifieste es hacernos creer que no estamos capacitados porque tenemos problemas personales o emocionales. En muchos casos, esto no tiene que ser así, pero es importante que sepamos reconocer la falta de autorreconocimiento cuando se nos presenta como obstáculo, trabajármolo y vencerlo.

### **Caso Ana**

.....

Ana es una mujer de 40 años que viene a consulta porque no puede quedarse embarazada. Ha hecho dos intentos de fertilización in vitro y no han salido. Viene muy desanimada y sintiéndose muy culpable. Paralelamente, Ana es una gran profesional y está en pleno desarrollo de sus empresas. Tras la indagación encontramos una creencia muy poderosa que es que la maternidad es incompatible con el éxito profesional. También encontramos miedos y conceptos sobre ella misma acerca de si será buena madre o no. Le propongo el siguiente programa: creo que la profesión y la maternidad son compatibles, confiar en mi criterio, miedo a no ser buena madre, miedo a perderlo todo, miedo a perder mi empresa, miedo a no tener tiempo por tener 40 años, miedo a enfermarse, miedo a que el bebé tenga problemas. Le añado en positivo: conectar con mi instinto maternal, confiar, amar la maternidad, conectar la maternidad con el espíritu y con el corazón.

Después de un tiempo de trabajar el programa, su mente está más abierta para valorar diferentes opciones sin frustración y desarrollar su potencial de madre universal que se puede expandir tanto en su trabajo como en su familia.



---

“La joya que concede todos los deseos”  
Fue encontrado por el gran Tertón Su Santidad Mindroling.  
(Regalo de su hija: la venerable Jetsun Khandro Rimpoché.)

## Itinerario Tagdrol sin chequeo

### Ámate, ama a los demás y da sentido a tu vida con los tres niveles de Tagdrol

Este sencillo camino de usar los Tagdrol consiste en trabajarse ordenadamente los tres temas básicos que nos hacen sufrir sin necesidad de chequear: la relación con uno mismo, la relación con los demás y mi lugar en el mundo. Son programas que ya vienen preparados con una combinación de cinco packs diferentes para cada nivel.

Poner luz en estos temas a través del vaciado con los Tagdrol ayudará a que mejoren otros temas adicionales, aunque no se trabajen directamente. Cuando nos valoramos y nos amamos, tenemos fuerza para parar tendencias propias y ajenas que nos dañan. Abordar la relación con los demás sin culpa, haciéndonos cargo y con más consciencia evitará una gran parte de nuestros problemas. Finalmente conectar con la tierra y con nuestro espíritu nos abrirá a que se materialice nuestra misión o propósito de vida.

### **Programa 1 (Relación con uno mismo)**

---

Lo combinan cinco packs de Tagdrol:

- Amarse a uno mismo
- Ver mi valor
- Confirmo mi existencia con el sufrimiento
- Conectar con la esencia
- La joya que concede todos los deseos

Cuando recibas tu corbata ya montada, simplemente tienes que aplicártela durante una o dos horas al día. El programa lleva un pack de Tagdrol adicional que contiene los mismos Tagdrol para usar durante todo el día en el segundo chakra. Puedes aplicarlo directamente con su funda de plástico y si lo deseas puedes hacerte una bolsita de tela o usar medio calcetín para llevarlo cómodamente. Para decidir la duración de tu programa, responde interiormente del 1 al 3 cuánto sientes que necesitas trabajarte este nivel. Si tu respuesta es un 3, trabaja el programa durante 3 meses y así sucesivamente.

Durante este tiempo te recomiendo anotar en tu libreta de curación los pequeños cambios que vayas experimentando y hasta algún suceso externo que creas relevante en relación a este tema. Puedes observar la relación contigo mismo en la manera en la que cuidas tu cuerpo, tu descanso, tu manera de comer, tu manera de usar el dinero, los amigos que eliges, etc.

## **Programa 2 (Relación con los demás)**

---

- Miedo
- Rabia y falta de amor
- Culpa
- Orgullo
- Apego-Deseo

En el segundo programa verás que no lleva corbata incluida, pues seguirás usando tu corbata de primer nivel como base y le añadirás los cinco Tagdrol del segundo nivel, además del pack adicional para el segundo chakra. Vuelve a valorar el grado de necesidad de trabajar tu relación con los demás del 1 al 3. De nuevo, si sientes que tu necesidad es grande trabajalo durante 3 meses, por ejemplo.

Durante este periodo vuelve a obsérvate y a anotar los pequeños cambios en tu libreta. Aunque sientas que estás dando un paso pequeño, eso tiene un inmenso valor. Estate atento a la intensidad de tus emociones negativas y a la duración en la que se mantienen activas. Aquí el reto no es eliminarlas por completo, sino disminuir su intensidad y duración.

Para personas que sienten que necesitan un extra en relación al enfado, odio y resentimiento, hay un programa aparte llamado “Áloke”. Este se usaría una vez finalizado el trabajo de los tres niveles.

### **Programa 3 (Mi lugar en el mundo)**

.....

- Dar base
- Conectar con la Tierra
- Armonizar masculino y femenino
- Propósito
- Abrir mi proceso de sanación

El objetivo de este programa es ayudarnos a encontrar un lugar interno desde el que podamos manifestar quien somos con nuestros potenciales y dones para ofrecer al mundo. Para este nivel, tendrás que retirar los Tag-drol del programa 2 y substituirlos por los del programa 3. Durante este periodo estate atento a todos los temas relacionados con tu trabajo, permitiéndote escuchar el anhelo interno a manifestar la verdadera vocación.

Al finalizar estos tres niveles, tendrás más claridad para elegir y profundizar otros temas que quieras trabajar.

## CAPÍTULO 9: LA CONDUCTA

---

### Tagdrol de la escucha

Después de la lectura de los capítulos previos, habremos concluido que obtener la felicidad y evitar el sufrimiento depende de la observación de la mente, de la creación de una motivación correcta y de una conducta impecable. Las enseñanzas acerca de la conducta son muy extensas. Os ofrezco una manera de familiarizaros con la conducta correcta a través de diferentes textos clásicos. Son textos completos de grandes autores que producen una profunda inspiración a acercarnos al bien y alejarnos de las tendencias negativas. La conducta ética tiene un despliegue de sutilezas y detalles que nos clarifican cómo actuar y qué evitar en cada situación. El enemigo es tenaz. El egocentrismo y las tendencias negativas son difíciles de combatir y eliminar, pero la mente tiene una cualidad maravillosa que es la familiarización. Estar en contacto constante con conceptos que nos acercan al bien y la conducta correcta, sin duda irá plantando una semilla dentro de nuestra mente para poder aplicarla con resultados satisfactorios en nuestro proceso de despertar. Al igual que el Tagdrol libera a través del contacto, también libera a través de la escucha. Estos textos grabados con gran amor te ayudarán a que te familiarices con la compasión y la sabiduría a través de las palabras de maestros realizados como Atisha, Shantideva y Patrul Rimpoché, entre otros.

Quiero compartir la historia de cómo llegué a grabar los audios de Sonidos de Sabiduría, una pequeña colección que forma parte de Método Tagdrol y consiste en la liberación del sufrimiento a través de la escucha. Cuando te haces una sesión de Tagdrol, tumbado con tu corbata, es recomendable combinarla con la escucha de algún CD de Sonidos de Sabiduría. Esto potencia la profundidad y la eficacia de la sesión, puesto que la sabiduría penetra a través de dos sentidos a la vez, el tacto y la escucha.

Esta historia empieza en Colombia, un país con el que tengo una profunda afinidad y del que me he llevado regalos preciosos todas las veces que lo he visitado. En mi tercera visita a Colombia recibí un Kalachakra del gran maestro Kirti Senshap Rimpoché y durante la estancia, en una librería, encontré un texto que se llamaba “El tesoro del corazón de los iluminados” del gran autor Patrul Rimpoché. Este texto me acompañaría durante años en mi mesita de prácticas. Es un texto excepcional en forma de versos y uno puede meditar en cada estrofa, pues en ellas encuentras respuesta para casi todos los problemas que puedes encontrar en este mundo. El texto se combina con el mantra Om Mani Padme Hum. El texto, poco a poco, me fue enamorando y penetrando y acabé generando un amor profundo por esas sagradas palabras.

No recuerdo la fecha exacta, pero un tiempo después, un amigo trajo a mi casa a Joan Punyet, músico y numerólogo. Durante una charla informal

nos contó que estaba haciendo un trabajo muy interesante que consistía en traducir en notas musicales los nombres de las personas. Su objetivo era que la persona, al escuchar la música de su nombre, se armonizara. Puso un CD y al escucharlo, sentí que esa música tenía una vibración capaz de armonizar los campos energéticos. Le pregunté si podría poner en música una frase de un texto o un mantra y me contestó que sí. De inmediato fui a coger el libro del Tesoro del corazón de los iluminados. En este caso elegí el mantra y le pedí que compusiera una base musical con él. El procedimiento que hace Joan es dar un valor numérico a cada letra y, a su vez traspasar ese valor a una nota musical. Tengo que decir que es una persona profundamente espiritual, un gran conocedor de la cábala y de diferentes filosofías orientales y erudito en muchas facetas.

Al cabo de un tiempo, Joan me llamó diciéndome que ya tenía la música que le había encargado. Cuando nos encontramos y me la enseñó, la sentí profundamente y él me dijo: *Bueno, ahora sobre esta música hay que grabar el texto. Te invito a mi estudio para que le pongas voz.*

Me sentí completamente incapaz de hacer una lectura tan larga sin tropezarme o que se me trabara la lengua y pasaron algunos meses hasta que me atreví a subir a su estudio. Antes de hacerlo, pedí consejo a un actor y simplemente me recomendó que recordara respirar, sin pensar nada más.

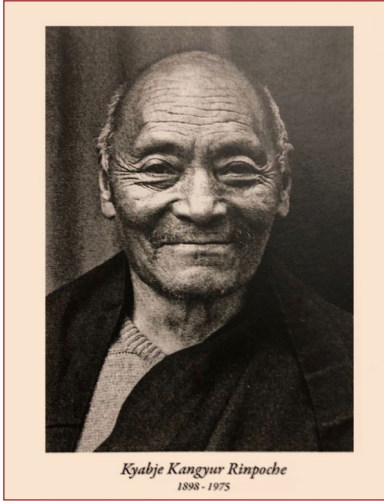
Con un poco de ansiedad llegué al estudio y empezamos la grabación. Cuando empecé a leer el texto se produjo una extraña circunstancia, era como si el texto cobrara vida propia y yo ya no estuviera más allí. Prácticamente lo grabamos de un tirón, la lectura duraba una hora aproximadamente. Hasta me atreví a cantar algunos mantras de Om Mani Padme Hum para acompañar el texto.

El resultado nos gustó a los dos y decidimos probar con otro texto. El siguiente fue el *Bodisatvacharyavatara*. Hicimos el mismo procedimiento y chequeé algunas frases clave del texto para componer la música. El resultado fue una bella base para poder recitar el texto. En esta segunda grabación, ya más segura, me dejé conectar completamente con las bellas palabras que describen el arte de ayudar a los demás y con su autor, Shantideva. También quedamos contentos con el resultado y a partir de ahí grabamos algunos textos más y tuvimos la suerte de que algunos maestros como Tulku Rimpoché, Jetsun Khandro Rimpoché y Jygye Kientse Rimpoché pusieran su voz leyendo el mismo texto en tibetano.

Estos textos clásicos del Dharma son tan poderosos que nos surgen muchas resistencias al estudiarlos. Dichos textos contienen claves de la disolución de los nudos que nos atan al sufrimiento. Descubrí que cuando escuchaba una y otra vez el audio de un texto, mi mente se iba impregnando de esta sabiduría y el texto, al estar acompañado de una música que

contenía la misma vibración, llegaba a través de los dos hemisferios del cerebro y penetraba profundamente en mi mente, haciendo que surgiera un estado de paz, amor y claridad. A esta pequeña colección le llamo “El Tagdrol de la escucha”.

Os comparto la versión del Sutra del Corazón que grabé con Tulku Rimpoche para el CD que contiene este libro. Estudiarlo, recitarlo y memorizarlo es de gran valor. Acumula grandes cantidades de mérito y elimina el karma negativo y los obstáculos. Es uno de los sutras más importantes del budismo tibetano.



Kangyur Rimpoché



Tagdrol de Kangyur Rimpoché

## El Sutra del corazón

ARYA-BHAGAVATI-PRAJNAPARAMITA-HRDAYA-SUTRAM

(¡HOMENAJE A LA SAGRADA PERFECCIÓN DE LA SABIDURIA!)

*Así oí en cierta ocasión. El señor se encontraba en Rajagrija, en la cima del Pico del Buitre, junto con una gran asamblea de monjes y Bodisatvas. En aquella ocasión, el Señor estaba absorto en la concentración que examina todo fenómeno llamada “apariencia profunda”.*

Al mismo tiempo, el noble señor Avalokitesvara, el Bodisatva Mahasatva, contemplaba la práctica de la Perfección Profunda de la Sabiduría, aprehendiendo los cinco agregados como vacíos de sí mismos. Entonces, por inspiración del Buda, el Venerable Sariputra, le dijo al Señor Avalokitesvara, el Bodisatva Mahasatva: “¿Cómo debe proceder un hijo de buen linaje, cuando desea adiestrarse en la práctica de la Perfección Profunda de la Sabiduría?”. Y el noble Señor Avalokitesvara, el Bodisatva Mahasatva, contestó al Venerable Sariputra de la siguiente forma:

“Sariputra, cualquier hijo o hija de noble linaje, que desee adiestrarse en la práctica de la Perfección Profunda de la Sabiduría, deberá hacerlo así: Aprehendiendo también los cinco agregados como vacíos de sí mismos.

Forma es vacuidad, vacuidad es forma. Vacuidad no es más que forma y forma no es más que vacuidad. Del mismo modo, sensaciones, reconociones, voliciones y conciencia son vacías. Así pues, Sariputra, todos los fenómenos son vacíos, carecen de características diferenciadoras; no son producidos ni cesan, ni son impuros ni inmaculados, ni deficientes ni completos.

Por tanto, Sariputra, en vacuidad no hay forma, ni sensación, ni reconocimiento, ni volición, ni conciencia; no hay ojo, ni oído, ni sonido, ni olor, ni gusto, ni tacto, ni objetos de la mente; no hay elementos visuales, hasta no haber envejecimiento ni muerte, ni extinción del envejecimiento ni de la muerte; por tanto, no existe el sufrimiento, ni su causa, ni su cesación, ni camino, ni sabiduría, ni logro, ni ausencia de logro.

Por tanto Sariputra, porque no hay logro, los Bodisatvas observan y confían en la Perfección de la Sabiduría, con sus mentes libres de oscurecimiento y temor. Trascienden toda visión errónea y alcanzan el fin, el Nirvana. Todos los Budas de los tres tiempos, al confiar en la Perfección de la Sabiduría despiertan completamente a la suprema y perfecta Iluminación.

Por tanto, debe conocerse el mantra del Prajnaparamita como el mantra del gran conocimiento, el mantra supremo, el mantra inigualable, el mantra que calma todo sufrimiento, la Verdad porque carece de error. El mantra de Prajnaparamita es proclamado:

**¡TAYATA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA!**

De este modo, Sariputra deberá un Bodisatva Mahasatva adiestrarse en la Perfección de la Sabiduría”.

Entonces, el Señor surgió de su concentración y ensalzó al noble Señor Avalokitesvara, el Bodisatva Mahasatva y todos los presentes, incluyendo devas, humanos, asuras y gandharvas, quedaron complacidos y elogiaron las palabras del Señor.

#### ASÍ TERMINA EL ARYA-BHAGAVATI-PRAJNAPARAMITA-HRDAYA

He visto asombrada desarrollarse el Método Tagdrol cómo algo que iba tomando forma e iba creciendo cada vez que me vencía a mí misma, que me rendía, que hacía retiros y que escuchaba enseñanzas preciosas de mis maestros. Este sistema hoy tiene raíces, ramas y ha dado frutos. Los frutos son los procesos de mis pacientes y alumnos.

Espero que estas palabras te hayan inspirado para perder el miedo a tus situaciones de sufrimiento habituándote a nominarlo y liberarte de él a través de un bello proceso. El hábito de mirar la propia mente es un arte sagrado y una bendición, combinado con el contacto con las reliquias hará que madure en ti la felicidad.

Cualquier mérito acumulado con este proceso lo dedico para el beneficio de todos los seres.

FIN



Aplicando los packs en nuestro propio hogar



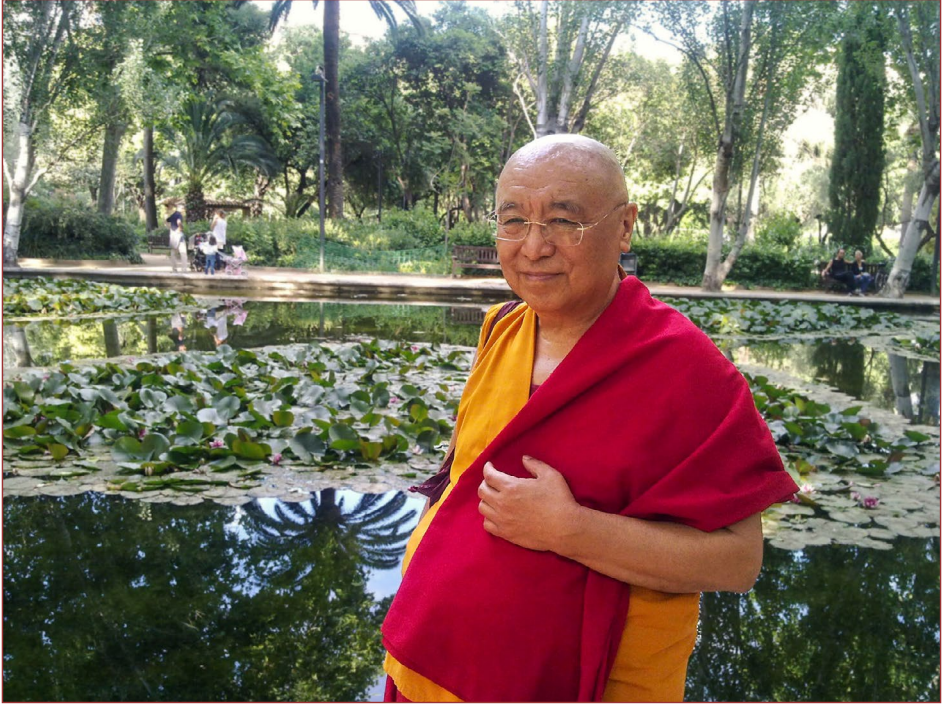
Lama Zopa Rinpoché



Su Santidad Sakya Trizin



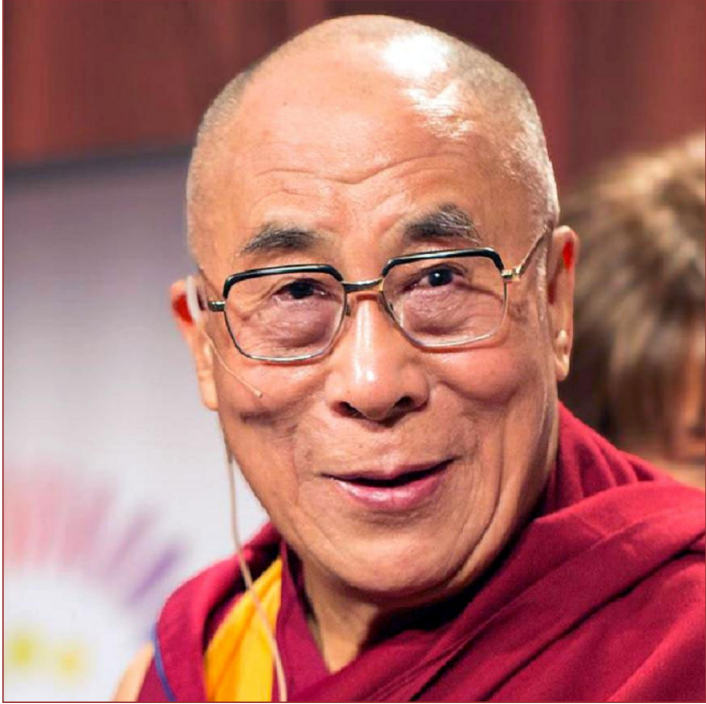
La autora con Trulshik Rimpoché



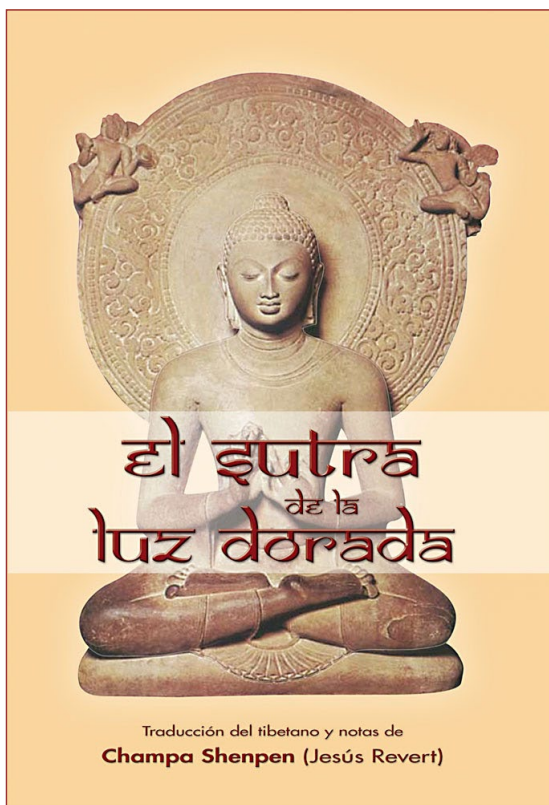
Tulku Rimpoché



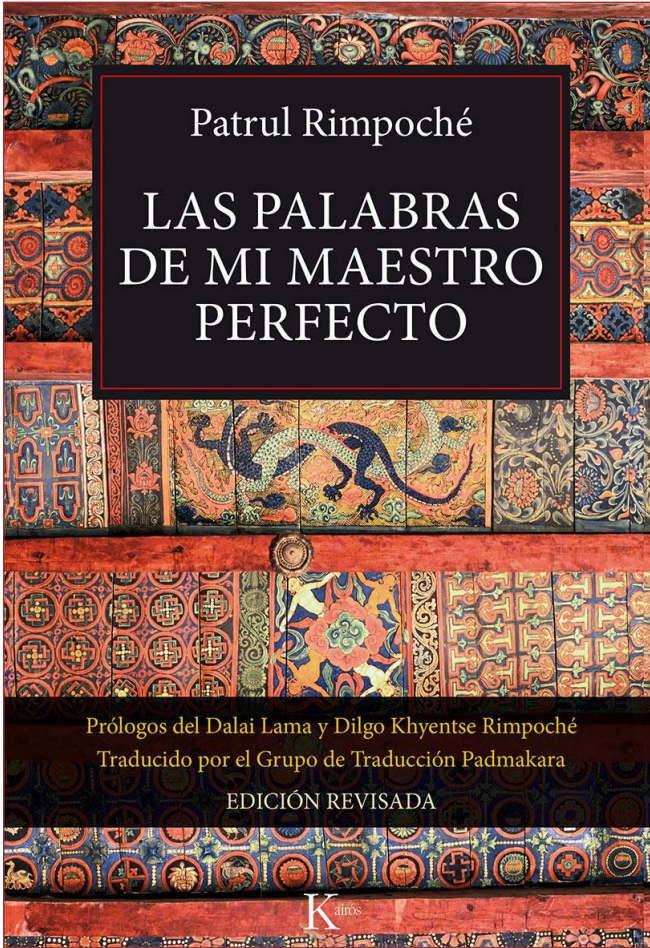
Un Drupchen



El Dalai Lama



El sutra de la luz dorada



Patrul Rinpoché

# LAS PALABRAS DE MI MAESTRO PERFECTO

Prólogos del Dalai Lama y Dilgo Khyentse Rinpoché  
Traducido por el Grupo de Traducción Padmakara

EDICIÓN REVISADA

Kailas

“Las palabras de mi maestro perfecto”

## Enlaces externos a vídeos y sitios web

- ◆ [Entrevista a Lama Zopa Rimpoché \(pág. 9\) \\*](#)
- ◆ [Web de lama Zopa Rimpoché \(pág. 22\)](#)
- ◆ [El Gran Kalachakra \(pág. 27\)](#)
- ◆ [Su Santidad Sakya Trizin \(pág. 34\)](#)
- ◆ [Entrevista a Tulku Rimpoché \(pág. 44\) \\*](#)
- ◆ [Web del Drupchen \(pág. 46\)](#)
- ◆ [Entrevista del chequeo \(pág. 137\)](#)
- ◆ [Tagdrols al aire libre \(pág. 155\)](#)
- ◆ [Cómo usar los Tagdrol \(pág. 156\)](#)
- ◆ [Entrevista sobre el amor y la rabia \(pág. 157\)](#)
- ◆ [El Sutra del Corazón que grabé con Tulku Rimpoche para el CD del libro \(pág. 179\)](#)
- ◆ [El CD que contiene este libro \(pág. 179\)](#)
- ◆ [Biografía de Kangyur Rimpoché \(pág. 180\)](#)

---

( \* Asegúrense de activar los subtítulos en español en Youtube.)