Mantra: Shakti

Shakti Shakti Dhanyavad (India)

SHAKTI SHAKTI DHANYAVAD

SHAKTI SHAKTI ADI SHAKTI

ADI SHAKTI DHANYAVAD

(Fuerza de la Diosa, gracias benditas. Fuerza primaria de la Diosa, gracias benditas)

Mantra: Om Mani Padme Hum

Om Mani Padme Hum es el gran mantra del Buda de la compasión, Chenresi o Avalokiteswara. Significa la «joya de la flor de loto en el corazón». Aquí se compara el corazón con la flor de loto, símbolo tam importante en la cultura hindú y budista. Y está claro que el lotoe s un símbolo de pureza, flor que emerge del fondo de la ciénaga. Sean cuáles sean nuestros errores o pecados podemos purificar nuestro corazón. Y la repetición constante del mantra forma parte de ese esfuerzo de purificación.

Podríamos decir que el mantra habla de dos elementos que se encuentran y que producen la iluminación o realización, la joya en el loto, esto es, lo masculino en lo femenino.

Deficinión de S.A. El Décimocuarto Dalai Lama

«Es muy bueno recitar el mantra Om mani

padme hum, pero mientras lo haces, debes pensar en su significado, porque el significado de sus seis sílabas es grande y extenso… La primera, Om […] simboliza el cuerpo, habla y mente impura del practicante; también simbolizan el cuerpo, habla y menta pura y exaltada de un Buddha[…]»

«El camino lo indican las próximas cuatro sílabas. Mani, que significa «joya», simboliza los factores del método – la intención altruista de lograr la claridad de mente, compasión y amor.[…]»

«Las dos sílabas, padme, que significan «loto», simbolizan la sabiduría[…]»

«La pureza debe ser lograda por la unidad invisible del método y la sabiduría, simbolizada por la sílaba final hum, la cual indica la indivisibilidad[…]»

«De esa manera las seis sílabas, om mani padme hum, significan que en la dependencia de la práctica de un camino que es la unión indivisible del método y la sabiduría, tú puedes transformar tu cuerpo, habla y menta impura al cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buddha[…]»

Definición de Patrul Rinpoche

El mantra Om Mani Pädme Hum es fácil de decir pero muy poderoso, porque contiene la esencia de todas las enseñanzas. Cuando dices la primera sílaba Om está bendecida para ayudarte a lograr la perfección en la práctica de la generosidad. Ma ayuda a perfeccionar la práctica de la ética pura, y Ni ayuda a conseguir la perfección en la

práctica de la tolerancia y paciencia. Päd, la cuarta sílaba, te ayuda a lograr la perfección en la perseverancia. Me te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la concentración. La sexta y última sílaba Hum te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la sabiduría.

De esta manera, recitar el mantra ayuda a lograr la perfección en las seis prácticas, desde la generosidad hasta la sabiduría. El camino de las seis perfecciones es el camino seguido por todos los Buddhas de los tres tiempos. ¿Qué puede tener más significado que recitar el mantra y lograr las seis perfecciones?

Podemos repetir el mantra de la siguiente manera: inspiramos sin forzar y al espirar repetimos mentalmente o a través del canto, el mantra. También podemos repetir el mantra mentalmente en la inspiración y verbalmente en la espiración.

Mantra: Gayatri

En el himno Gayatri , que se halla en los Vedas, recitado tres veces al día por millones de personas, se pide por el

despertar de la inteligencia para que al brillar como el sol en el cenit, la niebla del engaño quede destruida. Entonces las olas de indecisión y decisión que confunden, contradicen y enredan quedan aplacadas…

GAYATRI ORACION UNIVERSAL

Om Bhur Buvah svaha

Thath savithur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yonah prachodayat

Oh Fuerzas Divinas en los tres

Mundo de Esplendorosa fuerza

que está en el Sol sobre la que

estoy meditando para que

promueva y sostenga mi

inteligencia y destrezas

El mantra Gayatri es la oración universal contenida en los Vedas, las escrituras más antiguas del hombre. Va dirigido a la Divinidad inmanente y trascendente, a la que se le ha dado el nombre de Savita, que significa «aquello de lo cual todo nace». Se puede considerar que el Gayatri tiene tres partes: alabanza, meditación y oración. Primero la Divinidad es alabada, después se medita sobre ella con reverencia y, finalmente, se hace un llamado a la Divinidad para que despierte y fortalezca el intelecto, la facultad discernidora del

hombre .

Generalmente se repite el Gayatri al amanecer, al mediodía y al anochecer. Pero Dios está más allá del tiempo, y si hablamos del amanecer, y el anochecer, se debe a nuestras limitaciones. Cuando nos alejamos del sol, es el anochecer; cuando vamos hacia la luz del sol es el amanecer, así que no tienen que estar atados por estos tres puntos del tiempo para recitar su oración. Puede ser repetida siempre y en todas partes, sólo que uno tiene que asegurarse de que la mente esté pura. Yo les aconsejaría a ustedes, los jóvenes, que la reciten cuando se estén bañando. No canten canciones vulgares y profanas como las que se cantan en las películas. Reciten el Gayatri. Cuando se bañan, están aseando su cuerpo; hagan que su mente e intelecto también se limpie. Propóngase repetirlo cuando se bañen, así como antes de cada comida, cuando se despierten y cuando se vayan a acostar. Y también repitan «shanti» (paz) tres veces al final, porque esa repetición dará paz a las tres entidades de ustedes: cuerpo, mente y alma.

Mantra: Gayatri

Om Bhur Bhuvah Svahah-

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyo Yo Nah Prachodayat

Se considera este mantra “La madre de los Vedas”, y suele recitarse durante el amanecer y el crepúsculo, como reverencia a Savitri, Dios Sol, símbolo de la consciencia elevada y la iluminación.

Es conocido popularmente como Gayatri mantra, que significa “Canto que concede la liberación”. En la actualidad millones de hindúes siguen recitando este antiquísimo y célebre verso proveniente de los clásicos textos védicos: TAT SAVITUR VARENYAM, BHARGO DEVASYA DHIMAHI: -Permítenos contemplar el magnífico esplendor del Dios Savitri (Dios Sol) para que pueda inspirar nuestras visiones-. En su forma posvédica, este mantra generalmente se encabeza con OM BHUR BHUVAH SVAHAH, que se refiere, respectivamente, a la divinidad, la tierra, la región media (o plano astral) y el cielo.

Soporte meditación: Mantra So Ham

Mantra y Respiración

Meditar con un mantra es

extraordinariamente poderoso porque aplicamos unas técnicas de concentración junto al poder vibratorio de la palabra. Esta técnica en Yoga se llama Ajapa Japa donde el mantra se sincroniza con la respiración. Hacemos Japa cuando repetimos mental o sonoramente un mantra, siempre de forma consciente. Y este Japa se convierte en Ajapa cuando la repetición del mantra se vuelve espontánea.

Digamos que los mantras tienen además de su poder vibratorio el recuerdo de algo esencial para nuestro camino espiritual. Se recuerda, por ejemplo, cualidades de la divinidad, virtudes a ejemplificar. Y quizás por eso, en la tradición hindú, es el maestro el que te da un mantra para despertar tal o cual cualidad de consciencia para el alumno. Otros mantras son, por así decir, mantras fundamentales a los cuales todo iniciado puede acoger en su práctica.

HAM SA

Aham significa «Yo soy» y Sah «Aquello». Cuando se repite ininterrumpidamente este mantra HA al inspirar y SAH al espirar con la M que hace de unión, el sonido se convierte en SO’ HAM, debido a las reglas gramaticales del sánscrito. Digamos que colocar las sílabas al revés cambia el énfasis de la conciencia individual a la conciencia universal que es, en definitiva, lo que busca el yogui.

SO’ HAM

So’ Ham es el mantra principal de la

respiración. SO se asocia a la inspiración y HAM a la espiración. SO’ HAM significa como ya hemos dicho «Aquello soy Yo», es decir, Eso o Aquello, aquello que no se puede representar, lo Absoluto, Shiva, la Consciencia Absoluta, es decir, la divinidad. Esto está en en fondo de la tradición hindú donde el Atman que habita en nuestro interior se reconoce idéntico a Brahman como Absoluto.

Podríamos decir también que SO’ HAM está simbolizando la eterna tensión de vida, polaridad en la cual SO es la energía y HAM la consciencia, o en otros términos, Shakti y Shiva.

Lo que hemos de tener claro cuando utilizamos este mantra en meditación siempre asociado a la respiración que además de todos los beneficios asociados a la ampliación de la respiración, calma mental y a la purificación de nadis o conductos sutiles energéticos, nos vamos a encontrar con la progresiva limpieza de las impresiones mentales negativas, los samskaras.

Habíamos dicho en algún lugar que en la escalera de nuestro edificio meditativo nos encontraríamos con la parte condicionada de nuestro psiquismo, esto es, en terminología junguiana, con la sombra, con el reconocimiento de todo lo negado o reprimido, pero que era imprescindible abrir una ventana, por poner un ejemplo, para que entre luz en el interior del sótano oscuro. Esa invocación a la luz se hace fundamentalmente en meditación a través del poder del mantra.

Técnica

La técnica es sencilla y puede variar para ajustarla a nuestra necesidad:

• Sentarse cómodamente en postura con la columna vertical. Las manos si se quiere con el mudra de Jnana mudra.

• Cerrar los ojos y hacerse conscientes de la propia respiración.

• Asociar el rumor casi imperceptible de la inspiración con el sonido mental SO, y la espiración con HAM como si ese sonido ya estuviera en el interior de la propia respiración.

• Repetir ya mentalmente SO con la inspiración y HAM con la espiración.

• Deja que vaya calando en ti la certeza de que «La Consciencia soy Yo» en los espacios de fusión entre inspiración y espiración, y entre ésta y aquélla.

• Termina con la escucha en el corazón como si éste pudiera contener el «dentro» de la inspiración y el «Fuera» de la espiración.

Julián Peragón