

## MANTRAS:

según el venerable maestro Zhihan

Los mantras son los sonidos del universo. Siempre están, independientemente de nosotros y más allá de cualquier orientación religiosa. Son sonidos ancestrales que al emitirlos producen una vibración, una resonancia en la mente y en el cuerpo, especialmente cuando lo hacemos en grupo, conectándonos con energías de paz y bondad.

Etimológicamente, la palabra Mantra proviene del sánscrito *man*, que significa mente y *tra* que significa liberar. El mantra nos sirve para liberarnos del diálogo mental involuntario para conectarnos con estados superiores de conciencia.

### OM MANI PADME HUM:



El **OM MANI PADME HUM** es el **Mantra del Gran Resplandor de las Seis Sílabas**, común a muchas culturas milenarias. Su origen se encuentra en el Sūtra del Sublime Rey del Tesoro de Mahayana. Este mantra fue muy difícil de encontrar ya que fue transmitido de buda en buda (de iluminado en iluminado), por eso como dice el Sūtra, debemos apreciar la posibilidad de conocerlo y compartirlo.

Es un mantra muy poderoso, que nos conecta con la Gran Compasión del bodhisattva Avalokiteshvara, quien hizo el voto de no alcanzar la Iluminación hasta no salvar del sufrimiento a todos los seres. Él es el que escucha y observa los sonidos del sufrimiento del mundo y los alivia.

Este mantra aparta, con la energía positiva del aliento que exhalamos en la recitación, la ira de los demás.

## SU SIGNIFICADO:

**OM:** significa homenaje o respeto y representa el sonido del big bang a partir del cual se creó el Universo.

**MA NI:** representa la **Gema** o **Compasión**. Refleja los rayos de luz que irradian Amor Universal para todos. O sea el mismo amor por los demás que por nosotros mismos. Por ejemplo, los de mi edad podrían ser mis hermanos, los mayores podrían ser mis padres, los jóvenes o niños podrían ser mis hijos, etc.

**PAD ME:** representa la **flor de Loto** que significa **Sabiduría**, crece sobre el lodo y no se ensucia, se nutre de él, es el símbolo más puro del bodhisattva, convierte la suciedad en belleza pura, ayuda a los demás sin ser arrastrado por sus aflicciones.

**Hum:** unión, indivisibilidad. Deben ir juntas la Compasión y la Sabiduría, una sin la otra no benefician a nadie.

El maestro Zhihan ha acuñado un neologismo: **COMPADURÍA**, que significa la unión de la Compasión y la Sabiduría. Todos debemos desarrollarla!!!

La recitación no es meditación, es vocalización. Para ello debemos adoptar una posición corporal confortable para realizarla, aunque también se puede incorporar a la caminata recitando una sílaba con cada pisada. También podemos recitar el mantra cuando estamos en una situación o zona peligrosa.

El objeto mental que debemos internalizar es la imagen de la gema sobre el loto.

También se utiliza para sanar ya que al vibrar tu cuerpo, tu esencia, esa vibración produce una positividad que te protege, lo que sea malo se apartará de tu camino y lo bueno será atraído. Hay que emitir compasión hacia las células malas, no hay que rechazarlas, solo aceptarlas ya que si estamos negativos nos unimos más y más a la enfermedad, la cristalizamos. Con positividad se cura todo, la compasión cura todo. Mientras uno recita el mantra visualizamos una luz sanándonos, suavizando nuestro cuerpo, iluminando esa parte que está mal, que está enferma. A veces en la recitación pueden sentirse sensaciones raras como un sudor frío u otras, independientes de la temperatura externa, es simplemente que nos estamos desintoxicando, es común sentir esto en la práctica. Sin dejar por supuesto los tratamientos médicos ya que la práctica hará que hagan su efecto con mayor facilidad.

La codicia nos lleva a querer o "necesitar" muchas cosas. Otros quieren lo mismo que yo quiero. Ahí surgen la ira, los celos y la frustración. El maestro recomienda bajar nuestras necesidades al mínimo y así la ira disminuirá.

La Ignorancia es la falta de entendimiento de las leyes de causa y efecto: cuando uno daña al otro no se da cuenta que se daña a sí mismo.

La compasión actúa al revés, cuando uno hace un bien al otro se hace un bien a sí mismo.

**"Cuando baja la ignorancia, crece la sabiduría"**

En este año 2013 se repetirá el día **30 de Noviembre a las 14,30hs** el **"Mantra por la Paz"** en la Sala Pablo Picasso del Paseo La Plaza. Este año esperamos que llegue a mucha más gente, ya que más que nunca el mundo necesita encontrar una solución pacífica a los conflictos que actualmente nos preocupan. La Paz está dentro de cada uno de nosotros, hacerla aflorar y contagiarla a los demás es el humilde aporte que podemos ofrecer a la humanidad.

**LOS ESPERAMOS!!!!!!**  
Fundación Bodhiyana

