



## MEDITACIÓN CON MANTRAS

### Historia, Desarrollo Y Práctica En La Recitación De Los Mantras

#### **En la magia**

Los mantras tienen su origen en la invocación de los “espíritus”. En un principio los mantras fueron utilizados por los indios védicos (y quizá los sabios anteriores a los védicos) para controlar a los dioses, para atraerlos y para hacer que éstos satisficieran los deseos humanos. Detrás del mantra está la idea de que si uno menciona el nombre de algo adquiere poder sobre ello. Si se nombra algo se tiene cierto control sobre ello. En cuanto alguien conoce el nombre secreto de un “espíritu” éste debe obedecer a esa persona y está obligado a venir cuando escuche su nombre. Por ejemplo, en la obra Vida y liberación de Padmasambhava dice que este maestro pone bajo su poder a todos esos demonios, esas potentes fuerzas naturales, utilizando diversos medios que los obliga a revelar sus bijas, sus esencias secretas. En cuanto revelan sus bijas, ya están bajo su poder y él puede hacer con ellos lo que quiera. No se le pueden escapar porque no necesitaría más que decir su bija y volverían enseguida, para estar a su merced. La fuerza que no tiene nombre es incontrolable pero un poder que puedes nombrar se vuelve de inmediato más manejable y tratándose de magia queda verdaderamente bajo control.

#### **Magia por correspondencia**

Detrás de esta forma de pensar está la idea de que hay una correspondencia directa entre el nombre y el objeto. Si dices el nombre de algo prácticamente ya lo tienes. No hay diferencia entre el nombre y la cosa. Así es como pensaban nuestros antepasados y lo cierto es que por debajo de la superficie de nuestra sofisticación moderna nosotros también lo pensamos así. En realidad, incluso desde un punto de vista sensato, esto tiene

cierta validez porque si uno menciona el nombre de algo o de alguien, esa cosa o persona se hacen presentes en la mente. Si digo, “Sangharákshita” ya entró Sangharákshita a esta habitación, porque en cuanto lo menciono es muy probable que uno, de manera subliminal o consciente, se forme una imagen de Sangharákshita en la mente y, en tanto se tenga una imagen de Sangharákshita sentirá algo de su atmósfera y su “aura”, por decirlo así y en cierto grado se estará en contacto con él. Lo mismo sucede con cualquier otra cosa. Tan pronto como la mencionan la hacen venir a su presencia y la traen ante su experiencia actual. De modo que hay mucha validez en esa forma antigua de pensar. Controlamos al mundo en tanto que podemos traer cosas a nuestra experiencia presente mediante el acto de nombrarlas. Es posible que notemos cómo funciona esto en nuestra tendencia a formarnos una teoría sobre cualquier cosa. No nos gusta el misterio. Creemos que debemos aclarar las cosas y encajarles una teoría. Cuando las atrapamos en la red de los conceptos nos sentimos tranquilos y seguros. Ya las controlamos. Así es nuestra forma moderna de magia. Sin embargo, ¿no sé si esto funcione o no!

### **Magia por contagio**

Una vez más, en la perspectiva de la magia existe la idea de que si tienes una parte de algo ya tienes todo. Si, por ejemplo, tienes un recorte de uña de alguna persona y la mezclas con un montoncito de barro que a continuación moldeas como un muñeco y luego le clavas alfileres, ‘en verdad’ puedes lastimar a aquella persona, porque esa parte de ella está conectada mágicamente, por decirlo así, con todo su cuerpo. Eso representa a todo el conjunto. Se podría decir que, desde la perspectiva de la magia, esa parte es el todo. De nuevo, en cierto grado es así como trabaja nuestra mente. Después de todo, si poseemos algo que fue de otra persona o que tuvo relación con ella -por ejemplo una fotografía- entonces tenemos a la persona completa. Es por eso que si un amigo nos da algo lo guardamos como un objeto muy valioso, ya que mientras tengamos ese objeto en cierta forma lo tendremos a él. Es común que los amantes intercambien recuerdos, rizos de cabello y cosas así, porque de alguna manera ese regalo es la persona que te lo dio. Llega a representar a la persona que te lo obsequió. Incluso el nombre de alguien es parte de esa persona y cuando lo mencionas haces que venga a ti.

Pues todo esto tiene que ver con el antecedente mágico del mantra. Si tienes el nombre, si tienes la frase que sintetiza a esa fuerza o espíritu en particular, cuando lo mencionas consigues que se haga presente. Viene hacia ti. Viene a tu mente. En la medida que viene a tu mente logras tener cierto poder sobre él o estableces un tipo de relación con él. En la magia negra si haces un círculo mágico y dices el hechizo correspondiente debe aparecer el diablo o algún espíritu y a continuación, tiene que ponerse a tu servicio.

Se puede decir que cuando decimos mantras estamos participando en una magia esencial. Estamos empleando un nivel más profundo de nuestro pensamiento, de la arqueología de nuestras mentes. Utilizamos esas oscuras y hondas reminiscencias sobre las cuales se ha construido en realidad la estructura de nuestra personalidad moderna. Es necesario que uno se permita sentirlo así; sentir que cuando dice el mantra viene el bodhisatva. ¡Debe venir!

## **Naturaleza del lenguaje**

Otro antecedente que necesitamos explorar para tener claro de lo que se tratan los mantras es el concepto de los orígenes y la naturaleza espiritual del lenguaje en la tradición india. Esto se ejemplifica de una manera más fuerte en esta tradición, pero también se halla presente en muchas otras tradiciones de una forma u otra.

## **El punto de vista contemporáneo**

La opinión contemporánea es que el lenguaje evolucionó desde los gruñidos de los simios hasta que el hombre primitivo fue nombrando paulatinamente las cosas que había en su entorno para poder manipularlas y distinguir las que se podían comer de las que no y los lugares donde era conveniente estar y en los que no. Poco a poco el hombre comenzó a etiquetar aquello que le rodeaba y logró ganar control sobre su espacio de esa manera. A partir de las vivencias que iba teniendo en su lucha por sobrevivir fue elaborando sonidos significativos que le permitieron subsistir mejor y sobrellevar esa lucha de una forma más adecuada. De tal modo, primero hubo que poner nombre a los objetos. Luego, con esa base, se formó nociones abstractas y así siguió. Fue de esa forma como el hombre construyó todo su lenguaje. Quizá no sea ésta una explicación completamente científica de cómo se desarrolló el lenguaje pero lo que sí es verdad es que de esta manera es como se asume generalmente que surgió el habla, desde que el ser humano evolucionó, desde un simio hasta lo que conocemos como el hombre moderno.

## **El punto de vista tradicional antiguo**

La idea antigua y en particular la forma en que lo veían en la antigua India es totalmente diferente. El lenguaje no surgió con el hombre; vino de los dioses. De acuerdo con la vieja tradición india el lenguaje que hablamos es una degeneración de lo que hablan los dioses y, de hecho, se pensaba que el sánscrito era la lengua de los dioses, que había llegado a los hombres proveniente de los dioses y que la humanidad lo había degradado. Así pues, creían que el lenguaje no había sido tan sólo una forma de domar al entorno a fuerza de nombrarlo sino que pertenecía a una dimensión suprema y contenía un poder superior, la fuerza que dominaban los dioses. Pensaban que esta fuerza suprema seguía presente en el lenguaje. Éste era sagrado. El término que designa a la escritura moderna de la India es devanagari, que significa “escritura de los dioses”. Así que incluso la escritura proviene de los dioses. En la India consideraban que las palabras tenían poder. No eran meras etiquetas que les poníamos a las cosas, como si colocáramos letreros en los caminos, sino que estaban imbuidas de un poder divino.

Lo cierto es que en la tradición occidental hay algo parecido. Por ejemplo, está la costumbre de que las artes y las ciencias son inspiradas por las musas. El poeta es como un canal que emplea la musa y él comienza su poema invocándola: “¡Imploro tu ayuda para éste mi venturoso canto”, aun cuando es evidente que en realidad es la musa la que hace el canto de Milton por él: “¡Canta, musa celestial...!”. Sus palabras son de inspiración divina y le llegan procedentes del reino de los dioses. Por lo tanto poseen un poder que va mucho más allá de su sentido ordinario.

## **El lenguaje como inspiración divina**

### **Perteneciente a nuestra naturaleza más elevada**

Tenemos que captar lo que significa esa otra forma de contemplar al lenguaje, esa idea de que el habla humana es un tenue reflejo de un lenguaje divino que tiene el poder de convocar las fuerzas esenciales, las primordiales, inherentes al universo y que son, básicamente, las fuerzas espirituales de las cuales evoluciona el universo. Es un importante revés a nuestra típica forma de considerarlo. Contiene una verdad poética más grande (sobre todo en términos imaginativos) que la teoría evolutiva científica, aun cuando literalmente no sea objetiva. Desde un punto de vista poético el lenguaje en realidad nos viene de los dioses. En verdad pertenece a nuestra naturaleza más elevada, no a la más baja. Es necesario que revivamos ese sentimiento de que el lenguaje es algo sagrado y que las palabras son poderes espirituales cuya verdadera significación apenas vislumbramos vagamente. Debemos tener una actitud de sorpresa y maravilla cuando juntamos palabras en nuestra boca para no usarlas de manera tan casual y a la ligera.

Mucho del uso que le damos al lenguaje es bastante trivial. Empleamos el habla para reafirmarnos y sentirnos bien con relación a otras personas y con el mundo, solidificando nuestro ego, sintiéndonos cómodos y seguros. Usamos las palabras como instrumentos de poder mundano para obtener lo que deseamos y triunfar sobre los demás. No utilizamos el lenguaje con su propósito divino, para invocar las fuerzas supremas que hay en nosotros. No lo usamos en su forma poético-invocadora. Sólo lo empleamos para manipular al mundo en nuestro beneficio.

Deberíamos contemplar que el lenguaje es de una inspiración divina, que proviene de otra dimensión y tendríamos que sentir que lo que ponemos en nuestra boca es algo precioso y sagrado, como lo percibían los pueblos de muchas otras culturas que se han perdido con el tiempo.

### **El poder que tiene el pronunciar la verdad**

Otro ejemplo de lo sagrada que es la palabra lo encontramos en la idea de que decir la verdad tiene un poder mágico y de que es una fuerza activa. Al decir la verdad se puede hacer que sucedan las cosas. A veces los textos budistas ilustran el poder de la aseveración. Posiblemente haya quienes se encuentren atrapados en una situación difícil pero alguien pronuncia la verdad y el poder que hay en ello los salva a todos. Existe una historia que nos da una muestra de esto. Varios viajeros van en un barco que encalla en un arrecife y una fuerte tormenta se aproxima. La noche se acerca y todos están aterrados porque su destrucción es inminente. Entonces alguien recuerda el poder que tiene el afirmar la verdad. Si uno de ellos dice la verdad todos se salvarán del peligro, así que cada quien tiene su turno y un mercader menciona, "siempre he sido honesto con mis clientes y doy lo justo a cambio. ¡Que por el poder de esta verdad logremos salir de este arrecife!", pero nada ocurre. Un sacerdote dice, "siempre he realizado sacrificios puros y he ofrecido

todo a los dioses. ¡Que por el poder de esta verdad logremos salir de este arrecife!” Otra vez nada sucede. Así van hablando todos y al final una humilde prostituta comenta, “siempre he dejado satisfechos a mis clientes. ¡Que por el poder de esta verdad logremos salir de este arrecife!” y el barco se movió enseguida.

Independientemente de que sea cierto que pronunciar la verdad pueda ocasionar que se modifique el flujo de los acontecimientos, lo que sí es un hecho es que decir la verdad causa un profundo impacto. Vaclav Havel, el dramaturgo y disidente checo que se convirtió en jefe de estado escribió un ensayo acerca de esto antes de la “Revolución de Terciopelo”, diciendo que el régimen comunista existía a base de mentiras, sostenidas no sólo por los gobernantes sino también por toda la gente que por miedo marchaba conforme a las mentiras del régimen. Sugería que si cada uno comenzaba a decir la verdad ese régimen se desplomaría.

## **La jerarquía del sonido**

Junto con esta idea de que el lenguaje era inspirado por los dioses venía la creencia de la jerarquía del sonido, correspondiente a la jerarquía del ser. Era una idea común en la India que hay un sonido primordial representado por om (ver gráfica). Éste suena y resuena eternamente más allá de todas las cosas. Todos los sonidos emanan del om primordial y de hecho todo emana de ese om primordial.

## **Jerarquía del sonido en el pensamiento occidental: Pitágoras**

Esto recuerda la idea pitagórica sobre la armonía de las esferas, que enseñaba que las estrellas producían un sonido mientras se desplazaban por los cielos y que la suma de esos sonidos representaba una armonía, la cual no podemos escuchar porque siempre ha estado ahí, como sonido de fondo en nuestra vida. Fue una idea que siguió influyendo en el pensamiento europeo hasta entrado el renacimiento. El universo entero era una vasta polifonía en perfecta armonía. Lo único que tenían que hacer los seres humanos era afinarse de acuerdo con esa gran armonía cósmica.

## **Cristianismo ortodoxo**

Incluso en el cristianismo hay una idea semejante. En la tradición ortodoxa oriental existe la idea de la liturgia divina celebrada por los ángeles que, dispuestos en torno al trono de Dios, cantan eternamente sus alabanzas. Los ortodoxos consideran que sus celebraciones religiosas son una ocasión para entrar en sintonía durante un tiempo con la liturgia divina, que de un modo eterno resuena en el cielo. La misa ortodoxa no es un tipo de evento como el que tienden a desarrollar los católicos y protestantes modernos. Cuando uno va a una iglesia ortodoxa da la impresión de que la celebración ha durado por siempre y que así ha de continuar. Lo cierto es que es muy común que dure mucho tiempo y las personas entran, se colocan por ahí, participan y salen otra vez, mientras prevalece una sensación de que uno está concordando con algo que sucede en otro nivel eternamente.

## **Jerarquía del sonido en el pensamiento de la India antigua**

Los indios de la antigüedad pensaban que este sonido primordial se manifestaba en diferentes niveles. El sonido om primordial se descomponía en las 64 sílabas del alfabeto sánscrito. Consideraban que estas sílabas emanaban del sonido divino. Ésas son los bijas que observamos en nuestras prácticas de visualización y no los contemplamos sólo como los sonidos que integran el idioma sánscrito sino como las emanaciones del sonido esencial que se dispersa en 64 manifestaciones, mismas que representan diversas cualidades espirituales.

## **Jerarquía del sonido en el budismo**

El budismo incorporó estas nociones antiguas y ese sonido primordial om lo equiparó con la realidad primordial (dharmakaya), mientras que los bijas corresponden al plano ideal arquetípico de las cosas (sambogakaya).

Se dice que cuando uno se encuentra en una meditación muy profunda escucha ese sonido divino, om, en el fondo de todo. No es exactamente om. Ésta es sólo la manera en que lo representamos mundanamente. Se trata de un sonido que está más allá de cualquier otro. Quizá este sea la real armonía de las esferas.

El “sonido en 64 divisiones” del cual solemos leer en los textos sobre las sadhanas o prácticas de visualización tibetanas es el de las 64 sílabas del alfabeto sánscrito. Las sílabas sánscritas son la base de todo conocimiento, sobre todo del conocimiento espiritual. Todas las lenguas y conocimientos se componen de la combinación de esos 64 sonidos. Así que si uno domina todas las sílabas obtiene todo el conocimiento. En algunas sadhanas tibetanas, por ejemplo, uno pronuncia todas las sílabas del alfabeto sánscrito. Esto se debe a que son sonidos sagrados y representan todos los aspectos del sambogakaya. Son la personificación de todo lo que conforma la sabiduría y el conocimiento mundanos. Si alguien adquiere el poder que se dice que poseen todas esas sílabas consigue toda la sabiduría.

Estas ideas son muy importantes si queremos entender lo que significan los mantras, aun cuando no las podamos comprender al pie de la letra. Si no aprehendemos esta idea de que los mantras y los bijas provienen de un nivel superior no entenderemos bien lo que estamos haciendo. No hablamos nada más de una curiosa idea india. Contiene una verdad psíquica, una verdad que tiene que ver con ideales.

Los mantras se encuentran en un nivel un tanto inferior con respecto a los bijas porque son más explícitos, más elaborados y contienen un poco más de significado conceptual mundano. No mucho pero si un poco más. Por supuesto, el lenguaje común se encuentra en un nivel todavía más bajo, si bien conserva su inspiración divina y en el caso del sánscrito, al menos, de acuerdo con los brahmines, sigue siendo el idioma de los dioses.

## **Lo trascendental se comunica a través de todos los sentidos**

Si colocamos todo esto en los marcos conceptuales que hemos manejado podríamos decir que la realidad, el dharmakaya, la realidad se expresa eternamente y se comunica a través de cada canal sensorial que se abra a él. Entre otros medios se comunica usando el sonido. La realidad esencial, el dharmakaya, suena eternamente como el om primordial y se expresa dentro de nuestro más alto oído visionario como el sambogakaya en términos de bijas y mantras. Tenemos entonces que el sambogakaya o plano arquetípico del Buda no es sólo una experiencia visionaria en cuanto a que se refiera únicamente al sentido de la vista, como cuando nos referimos a la mente iluminada comunicándose a través de imágenes. La experiencia visionaria es también una experiencia auditiva y las sílabas simientes (bijas) y mantras son el equivalente en sonidos a las formas visuales de los budas y bodhisatvas.

Tenemos entonces que los bodhisatvas y los budas llegan a nosotros por medio de la vista, como figuras y colores, con determinadas formas y texturas. Si es por medio del oído se acercan a nosotros como bijas y mantras, de modo que ese bija o mantra es el bodhisatva tanto como lo es su forma particular. De ese modo, la forma que sostiene una espada en una mano y un libro en la otra es el bodhisatva Mañjusrí. De igual manera, el mantra om ah ra pa cha na dhih es también el bodhisatva en su forma audible y es el equivalente exacto de la forma visual.

## **El mantra como invocación del buda o bodhisatva**

Espero que esto logre transmitir algunas de las ideas que hay en el trasfondo de los mantras. Es necesario que cambiemos por completo la forma en que consideramos los mantras y hasta lo que pensamos del lenguaje. No estaría mal después de todo, en su propio nivel, con tal de que podamos llegar a apreciar cada vez más el valor y la importancia de las palabras y el habla. Sin embargo, debemos entender en alguna medida que los mantras y los bijas que empleamos son las emanaciones de la realidad última, del dharmakaya.

Es evidente pues que cuando uno pronuncia el mantra está invocando a ese bodhisatva o a ese buda. Ellos deben acudir. Lo harán, porque estamos mencionando su equivalente sonoro. De hecho los estamos llamando. No pueden menos que sentirse atraídos porque uno está pronunciando el equivalente mundano de lo que son. De nuevo, cuando el buda o bodhisatva en la visualización te envía su mantra, lo cual sucede en la mayoría de las visualizaciones en algún momento y de algún modo, tanto en signos gráficos como en sonidos, es el bodhisatva que está transfiriéndote su esencia. Como el mantra es él, entonces cuando ese sonido entra en ti y las letras que son el equivalente del sonido también entran en ti lo que está haciendo es transferirse él mismo a ti. Te transfiere lo que él es. Todas las cualidades del bodhisatva se vierten en ti con el mantra porque el bodhisatva es el mantra.

Esto en verdad revela lo que uno hace cuando pronuncia el mantra. Invocamos al “espíritu” del bodhisatva. Invocamos al bodhisatva. Lo estamos llamando para obtener sus cualidades, su “espíritu”, su principio. Básicamente lo invocamos para unirnos con él o ella. Así como en la magia invocamos al “espíritu” para hacernos uno con él y lograr que haga nuestra voluntad, en este caso invocamos al buda o bodhisatva para adquirir sus cualidades. En esencia, lo estamos llamando para conseguir lo que es básicamente ese buda o bodhisatva: la mente iluminada. Es eso en lo que uno trata de convertirse.

## **Visualizar el bija y el mantra**

Para ser un poco más práctico y específico revisemos algunos aspectos acerca de la visualización del mantra y el bija.

## **Las dimensiones de la deidad**

Las sílabas escritas son el equivalente del mantra o el bija mismo y por lo tanto son el buda o bodhisatva. Así que hay:

1. la forma visual del buda o bodhisatva
2. el mantra o bija
3. la sílaba escrita del mismo  
(que es idéntica al mantra o bija audible y al buda o bodhisatva)

Lo trascendental se manifiesta mediante la forma y el color, a través del sonido y por medio de las letras. Escuchar el mantra y ver las sílabas textuales son la misma experiencia. En cuanto vemos (en el transcurso de la visualización) que los mantras empiezan a moverse en torno a la sílaba simiente, justo en el momento en que la escuchamos la estamos viendo y oyendo, son lo mismo en dos dimensiones diferentes. Tan pronto como vemos que el mantra empieza a emanar del corazón del bodhisatva al mismo tiempo lo estamos escuchando.

## **El bija como esencia y circulación vital del bodhisatva y de nosotros mismos**

El bija es, de algún modo, más esencial, más fundamental. Pertenece a un nivel un tanto superior. Por lo menos representa un grado mayor de condensación. Podemos considerar que el bija representa la esencia del bodhisatva, su fuerza vital.

Ante la pregunta de si en la visualización había que ver respirando al buda o bodhisatva, Sangharákshita respondió que no, que ellos no respiran. En ellos el equivalente a la respiración y la circulación de la sangre es el bija con el mantra girando a su alrededor. Quizás entonces el bija sea como el corazón y el mantra como la sangre que fluye. Dice Sangharákshita que esto es como el proceso metabólico del bodhisatva, como su fuerza vital. Así que hay que ver la sílaba simiente o. De lo contrario es como si el bodhisatva no estuviera realmente vivo.

## **Los bijas en nuestro propio cuerpo**

Por supuesto, con mucha frecuencia también vemos los bijas en nuestro propio cuerpo, como cuando saludamos al recinto y entonamos el om ah hum. En este caso estas tres sílabas representan nuestra absoluta quintaesencia. Son la quintaesencia de nuestro cuerpo, habla y mente. Om representa el cuerpo, ah el habla y hum la mente.

Cuando, como suele hacerse en la práctica, visualizamos la sílaba simiente del bodhisatva o el buda en nuestro corazón es nuestra propia naturaleza de bodhisatva o de buda; nuestra naturaleza de Mañyugosha, Avalokiteshvara, etc. Ya está en uno y estamos tratando de despertarla mediante ese contacto con el buda o bodhisatva. Para ello sentimos esas sílabas simientes como una concentración intensa de energía, de nuestro cuerpo, habla y mente y de nuestro propio potencial para ser el bodhisatva.

## **El mantra como un sendero**

Los mantras son más elaborados (que los bijas). Revelan mucho más la naturaleza y el carácter especial de cada aspecto de lo trascendental. Diversas deidades comparten el mismo bija pero cada una tiene su mantra en particular. Los mantras por lo general tienen también algún elemento de significado, ya que a veces contienen verdaderas palabras. Sin embargo, su significado no siempre es muy directo y claro. Hay que inferirlo o, incluso, aprenderlo. Por lo regular la estructura básica del mantra sugiere el movimiento hacia un logro profundo de la meta a través de cierta deidad, cuyo nombre está pronunciado en la parte central. Como en el caso del mantra de Mañyugosha, el bodhisatva de la sabiduría, el om que viene al principio representa la realidad absoluta indiferenciada, el dharmakaya, el objetivo de la vida espiritual. Luego, la parte media del mantra representa el sendero que nos ha de llevar a conseguir esa meta. Es decir, a ra pa cha na es el sendero hacia el logro de om en la propia experiencia. En el caso del mantra de Avalokiteshvara, que es om mani padme hum, mani padme es el sendero que nos lleva hacia la meta última. Igual en el caso del mantra de Amitaba; Amideva es el camino hacia el logro final. Ése o cualquier otro mantra del cual se trate la parte media es el sendero que nos llevará a la meta.

La última sílaba simiente, dependiendo del mantra que sea, representa esa meta a la que se llega a través del camino. Tomando por ejemplo el mantra de Mañjusrí, dhiih, que es la última sílaba de om a ra pa chan a dhiih, dhiih es esa meta a la que se llegó a través del camino de la deidad.

En la última sílaba del mantra de Amitaba, que es Om Amideva hrih, hrih es la experiencia que conseguimos al final del camino.

Una vez más. En el mantra om a ra pa chan a dhiih, om es la meta que se percibe a la distancia. Es la visión. A ra pa cha na es el camino y dhiih es esa meta que se alcanza siguiendo el camino. Podemos observar este mismo patrón en casi todos los mantras.

Por otro lado, algunos mantras tienen otras asociaciones y significados más elaborados. Por ejemplo, se dice que la parte media del mantra de Mañyugosha, a ra pa cha na son las primeras cinco letras del alfabeto de la sabiduría que se encuentran en uno de los sutras del Prajñaparamitá.

También a las sílabas del mantra de Tara se les da una importancia particular en términos de la liberación de los seres en diversos niveles de existencia. Sin embargo, no es necesario que tengamos tan presente ese significado literal cuando hacemos la práctica, aunque puede suceder que ese tipo de asociaciones ayuden a lograr mayor afinidad con el mantra y la figura que representa. Por lo tanto puede ser buena idea investigar cuáles son esas relaciones y significados tradicionales de las palabras de un mantra. Eso puede contribuir a que nos comprometamos más con el mantra. Sin embargo, lo más importante es que simplemente sintamos que el mantra es la deidad. Hay que sentir que el mantra es el buda o bodhisatva que se comunica con uno y entra en nosotros.

De alguna manera es mejor no tratar de averiguar lo que significan los mantras, ya que no tienen un significado en un sentido ordinario. Basta con decir el mantra y tratar de ver cómo nos afecta. Intentemos sentir cuáles son las cualidades en particular que representa, no en un nivel conceptual sino en el de la experiencia espiritual directa.

## **Contemplación viva**

Cuando las sílabas de los mantras y los bijas se presentan no se contemplan como simples figuras plasmadas. Se observan como si fueran tridimensionales, como intensas concentraciones de energía. Están vivas. Son la esencia del bodhisatva. Cintilan y vibran llenas de energía. No se deben observar como bloques planos de colores. Tampoco como simples piedras tridimensionales. Es difícil describirlas. Son como flamas. Vibran de energía. Son intensas concentraciones que danzan y palpitan. Son deslumbrantes ráfagas de color puro y uno siente en ellas toda la esencia del bodhisatva condensada en esa sencilla figura.

Cuando al bija le ocurre algo, por ejemplo, cuando se activa y emite luces o cuando hay luces que lo bañan se contempla cómo responde. Por ejemplo, si el bodhisatva va a enviar sus bendiciones dentro de una práctica de visualización se contempla cómo se intensifica la sílaba simiente en el corazón, con una intensidad mayor a la acostumbrada, hasta que llega un momento en el que no puede contenerse más y la luz se desborda. Esa energía va hacia uno del mismo modo que cuando la sílaba simiente toca el corazón, ésta también responde. Comienza a resplandecer con la esencia del bodhisatva que ese rayo de luz le está transfiriendo. Entonces se contempla también esa sílaba cada vez más viva, radiante, como resultado de la energía del bodhisatva que acaba de vertérsele.

Si la práctica tiene que ver con la visualización de la forma de los bijas om, ah, hum en el cuerpo no se contemplan como si sólo estuvieran pintados en la superficie. Claro está que al principio, por ejemplo, cuando se evoca el estado de ánimo de la práctica a través

de la contemplación de los seis elementos y por ésta se procede a la disolución externa de todas las cosas, fundiéndolas en la vastedad del cielo azul, ya también se ha disuelto el propio cuerpo en una masa de energía vibrante, una brillante masa de luz, de amrita. Entonces, en los puntos adecuados del cuerpo uno empieza a ver que se forman vórtices de energía. Primero que nada se ve el cuerpo como una masa uniforme de energía y luego se observa que ésta comienza a vibrar justamente en los puntos donde habrían de estar la frente, la garganta y el corazón. Quizás incluso se formen como remolinos. Se puede ver un remolino de energía en cada uno de esos centros. Uno identifica que se intensifican y poco a poco se condensan para formar la sílaba simiente, que es parte de lo que compone la energía. No son manchas pintadas sobre la piel. Podemos afirmar que están dentro de uno. Son uno mismo porque es la esencia del cuerpo, el habla y la mente. Se forman de lo que uno es y vibran plenas de energía. Después, cuando llega el momento propicio se intensifican y emiten luz o, bien, si la luz llega a ellas responden tornándose cada vez más intensas. Contemplar cómo se forman no es como pintarlas sobre el cuerpo. Se percibe algo muy intenso ocurriendo ahí y ese vórtice de energía termina por adoptar la forma del bija.

Lo mismo podemos decir del mantra. También éste es una energía viva, tridimensional. Se compone de sílabas de tres dimensiones que giran alrededor del bija o que fluyen desde el bija hasta tu corazón u otros puntos, como pulsaciones vivas de energía. Mientras mejor sientas que se trata del bodhisatva fluyendo hacia ti en una forma altamente condensada mejor percibirás cómo te llenas de la esencia de ese buda o bodhisatva. Hay que considerar que los mantras están vivos y que fluyen hacia nuestro interior. Es más importante captar esto que entender bien todos los signos sánscritos o tibetanos. Sangharákshita dijo que con el mantra de cien sílabas de Vajrasatva si uno no siente que se eleva a tal altura que puede contemplar todas y cada una de las letras sánscritas o tibetanas girando en torno al hum lo que uno debería observar es una borrosa masa de energía brillante rodeando el mantra. Esto es más importante que ver las letras con precisión. ¡Si puedes hacer ambas cosas qué mejor! Hay que contemplarlas como que están vivas. Esto es fundamental. Es necesario que sientas que los mantras y los bijas son fuerzas vivas y que los veas como destellos de luz intensos y palpitantes.

### **Los signos que hay que visualizar**

¿Con qué tipo de letras deberíamos visualizar el mantra y el bija? Sangharákshita comenta que una vez le preguntó esto a su maestro tibetano Dhardo Rimpoché y él sugirió que lo mejor sería visualizar una versión temprana del devanagari que estaba en uso en la época en que el budismo llegó al Tíbet. Es esa escritura antigua que podemos ver a veces en la parte baja de los thangkas. En segundo término tenemos la escritura tibetana y esto, claro está, nos da un amplio rango de posibilidades, ya que hay muchas letras distintas. En tercer lugar, si las anteriores no están a tu alcance puedes usar letras romanas. Sangharákshita dice que en realidad él no le preguntó a Rimpoché en ese momento por qué recomendaba esa jerarquía, pero conjeturaba que lo más importante en esta elección que hacía Rimpoché de ese texto indio antiguo en particular era que para los tibetanos el

tipo de escritura devanagari tenía una calidad numérica, misteriosa y significativa. Era muy antigua. Era la escritura que se acostumbraba en los días en que el budismo llegó al Tíbet y por eso, para ellos, provocaba la sensación de algo muy sagrado. Los artistas gráficos modernos saben bien que existen diferentes cualidades y asociaciones según los distintos tipos de letras. No debería extrañarnos que la elección de la fuente tenga tanta relevancia.

Creo que Sangharákshita suponía que no deberíamos tomar tan al pie de la letra lo que había dicho su maestro Dhardo Rimpoché, aunque hay quienes piensan que si Rimpoché recomendaba una escritura en particular, esto en sí dota ya a su sugerencia de un aire numérico muy apropiado. Al mismo tiempo, Sangharákshita pensaba que los principios que tenían que ver con la selección de un tipo de letra eran que ésta debía ser ante todo agradable y estética. Tenía que ser bella. Hay tantas tipografías distintas para escribir en sánscrito y lo mismo para el tibetano (debido a que evolucionaron durante cientos y, en el caso del sánscrito, miles de años) que existen muchas formas distintas de escribir en esas lenguas y sobra de dónde elegir. No importa particularmente cuál, lo importante es que sea agradable. En segundo lugar consideraba que esas letras debían ser especiales para el que las visualizara. Creía que ésa era la razón por la cual Rimpoché recomendaba aquellos signos antiguos en sánscrito, pues para los tibetanos eran muy especiales. Las letras deben provocarte una sensación numérica, tienes que sentir que son sagradas y especiales, no las mismas que te puedes encontrar cualquier día en un periódico. Así que probablemente no sería muy adecuado usar el tipo Times New Roman. Tenemos entonces que deben ser estéticas, agradables y causar una sensación sacra. Estos dos aspectos son lo más importante. Él sugería que si uno no conseguía visualizar la escritura tibetana o sánscrita o simplemente no las encontraba atractivas podía visualizar un monograma. Nos comentó que él mismo pasó una temporada contemplando monogramas como los que utilizaba la nobleza del Renacimiento o incluso como los que suelen tener las cucharas. Uno puede crear un om entrelazando la o y la m de un modo que resulte atractivo y adecuado, además de que sería algo interesante en su proceso. Mas el principio detrás de esto es que debería ser agradable y muy especial. Asimismo, hay que sentirlo como algo sagrado, algo que pertenece a otro nivel.

## **Recitar el bija o el mantra**

### **Pronunciación**

En cuanto a la pronunciación algunos de los mantras que nos llegan provienen de fuentes tibetanas y desafortunadamente los tibetanos no eran muy buenos en su pronunciación del sánscrito. Quizá sean tan malos en eso como nosotros. De modo que tenían su propio modo de pronunciar. Por ejemplo, en el caso del mantra de Avalokiteshvara ellos no dicen om mani padme hung, dicen om mani peme hum. Por otro lado, parece que probablemente la versión que solemos emplear del mantra de Vajrasatva esté, en ese sentido, “corrompida”. Si así fuera, esto se debe a que Sangharákshita la tomó de fuentes

tibetanas. No obstante, Sangharákshita ha dicho que eso no importa tanto. No cree que haya una especie de ciencia exacta detrás de los mantras, la cual se destruya si uno lo pronuncia con ligeros errores. No cree en lo que se suele llamar en algunos barrios indios “la ciencia sagrada del sonido”, que dice que los mantras se basan en una ciencia védica primordial versada en la manipulación de los chakras. O sea que los mantras son series de vibraciones muy cuidadosas y precisas que causan un efecto directo en determinados centros psíquicos. Todo esto se apega demasiado a la letra y si fuera cierto significaría que tendríamos asegurado el éxito espiritual con tan sólo escuchar una grabación de algún brahmín pukka recitando los mantras.

Obviamente los sonidos tienen un efecto y éste es estético. Los distintos mantras transmiten cualidades muy diversas pero difícilmente podría encasillarse esto como una especie de ciencia exacta. Sangharákshita piensa que lo principal es pronunciar el mantra tal como te lo dieron. No te preocupes por lo que dicen los académicos, si bien no cabe duda que deberíamos comprenderlos, sea lo que esto signifique, si tal cosa es posible pero lo importante es practicarlo de la manera en que uno los recibió en el momento de la ceremonia ritual.

Además, cuando decimos que lo hagas, en realidad no eres tú el que ha de hacerlo. Cuando el mantra suena durante la práctica no es porque seas tú el que lo está pronunciando. Esto es muy importante. No eres tú quien está diciendo el mantra; éste simplemente suena. Está ahí por la sencilla razón de que es la esencia del bodhisatva. Está en contacto con el bodhisatva tanto en términos de una imagen visual como del mantra. Sientes que el mantra resuena, no que eres tú quien lo está diciendo. Claro que de alguna manera tú lo has puesto en marcha, has hecho que suceda pero no debes sentir que tú lo estás diciendo. Tan pronto como lo oyes lo visualizas. En cuanto comienza a girar no haces más que oírlo. No necesariamente empleas los tipos de tonadas que a veces utilizamos en las puyas. Simplemente escuchas que el mantra suena, que resuena como lo hacen las campanas, que su sonido emana de las letras y la figura.

## **La respiración**

Sangharákshita dice que es muy adecuado tratar de combinar el mantra con la respiración, de modo que vaya y venga con el aire que exhalamos e inhalamos. Esto crea una sensación de armonía con el buda o bodhisatva porque es evidente que si armonizamos la respiración con algo sentiremos que estamos en armonía con ello. Al parecer es bien sabido que si las personas armonizan, por lo regular sincronizarán de manera espontánea su respiración. Dejemos pues que nuestro aliento armonice con el sonido del mantra. Esto puede causar alguna complicación, ya que podemos estar muy pendientes de un proceso que en condiciones normales es virtualmente automático. Entonces quizá forcemos un poco la respiración. Sin embargo, con el tiempo uno lo hace bien. Ocurre de un modo natural si uno practica con constancia. Ni siquiera tenemos que preocuparnos por ello. Si insistimos en poner un poco de esfuerzo consciente obtendremos este beneficio.

He hablado ya de variar la velocidad a la que gira o se mueve el mantra, para que se ajuste al estado en que te encuentras. Si andas un poco somnoliento puedes hacer que se mueva más rápido. Si andas muy acelerado puedes hacer que gire más despacio. Hay muchas formas en las que puedes trabajar con el mantra pero lo principal es que lo escuches emanando del bodhisatva, ya que no eres tú quien lo emite.

## **El uso de los mantras**

Para terminar ahondemos otro poco sobre la manera en que podemos utilizar los mantras.

### **Para desarrollar samatha (tranquilidad) y vipassana (visión clara)**

Por supuesto que podemos emplear el mantra para desarrollar los elementos de samatha y vipassana en la práctica. Puedes usar el mantra acelerando o desacelerando su velocidad, para contrarrestar las distracciones que se presenten en la meditación o visualización. Puedes hacer al bija más brillante, hacer que las letras fulguren o puedes bajar la intensidad de su luz o lo que sea más conveniente. Te concentras en el mantra y aprovechas para lograr la absorción. Todo esto tiene que ver con el aspecto de samatha. En cuanto al de vipassana, toda vez que el mantra comprende el significado del bodhisatva, si miras profundamente en su verdadera relevancia estarás captando muy hondo el sentido del bodhisatva. Puedes morar en el significado del mantra pero no en su significado literal (si tiene alguno) sino en el de la cualidad espiritual o trascendental que representa. Así es como tratamos el elemento vipassana.

## **Como un medio para mantener el contacto con la deidad**

### **Durante el día**

Es posible emplear el mantra a lo largo del día como un medio para mantenerse en contacto con el buda o el bodhisatva. Puedes repetirlo en diversos momentos durante el día. Incluso, puedes decidir cierta cantidad de mantras para recitar fuera de la práctica. Es importante no caer en el hábito de hacerlo de un modo distraído y automático, para no terminar repitiéndolo sin estar consciente de ello. Si lo vas a pronunciar hazlo con atención consciente. Ten mucho cuidado de no acostumbrarte a decirlo sin fijarte en lo que estás haciendo. Por lo demás, puedes usarlo a lo largo del día para conservar una conexión definida.

### **Antes de ir a dormir**

También se dice que es bueno recitar el mantra varias veces antes de dormir para establecer en la mente, durante la noche, la presencia del buda o bodhisatva y del mantra. Si lo haces con frecuencia observarás asimismo que al despertar por la mañana el mantra está ahí y puede mantenerse resonando ampliamente a lo largo de la noche. Puede ocurrir incluso que te despiertes en algún momento y escuches que suena el mantra. Ésta puede ser una experiencia muy positiva y quizás influya en tus sueños. Lo cierto es que te dará una sensación de continuidad de contacto con el buda o bodhisatva (y hasta te puede ayudar a dormir mejor).

## **Como una forma de protección**

Se afirma también que uno puede utilizar el mantra para protegerse cuando percibe peligro. Por supuesto, en el caso de un accidente quizá no llegue a protegerte del automóvil que está a punto de chocar con el tuyo y posiblemente el mantra tampoco detenga un terremoto pero lo que sí hará es ponerte en contacto con una fuente que te brinde confianza y seguridad y que te eleve más allá del peligro, desde un punto de vista emotivo-psicológico. Es en este sentido cuando se dice que el mantra significa “lo que protege la mente”. Lo que sucede es que protege a la mente porque si tienes una auténtica relación comprometida con el mantra te mantienes en contacto con un estado de conciencia más elevado. Estás vinculado a algo superior. Es así como puedes usarlo para tu protección. De igual manera lo puedes emplear para protegerte en ocasiones en que tú mismo te pones en riesgo. Por ejemplo, si pierdes la calma y notas que estás a punto de estallar o entristecerte sólo tienes que detenerte y decir el mantra, porque él te llevará a niveles que están por encima de tales reacciones. Ése es un buen consejo. Conviene que lo utilices de esa forma para ponerte a salvo de tus desatinos y no sólo de los tuyos, sino también los de otras personas.

## **Para ayudar a otras personas**

Puedes usar el mantra por el bien de alguien más. Cuando la madre de mi amigo Suvajra enfermó de gravedad y él tuvo que dejar un curso de ordenación de cuatro meses que estábamos haciendo recité cada día 108 veces el mantra de Vajrasatva por él y por su madre. Hice el voto de proceder de esa manera hasta que él regresara al curso. Esto me mantuvo en contacto con él. Sabemos que, tradicionalmente, el budismo enseña que una mente puede contactar de un modo directo con otra. Si las personas son sensibles captarán las cosas. Si piensas en alguien y le envías esa influencia benéfica es seguro que la percibirá. Ahora que si esa persona no es sensible, de todas maneras habrá un efecto en ella. Eso nos lleva al hecho de que recitar mantras puede, ante todo y después de todo, ser una forma directa de desarrollar amor incondicional.

*Extraído de charla de Dharmachari Subhuti “Sonido sagrado” del taller de visualización dado en 1992*