

COMO MEDITAR CON MANTRAS

Existen varios objetivos de meditar en una mantra, el más tradicional es para evocar en la experiencia al Buda o Bodhisatva con sus cualidades centrales a través de el sonido del mismo mantra y de esta forma poder generar la presencia del Buda o Bodhisatva con todos sus aspectos y atributos.

A su vez se puede meditar con una mantra para hacerla el objeto de concentración y absorción. Aquí hacemos una breve descripción de cómo meditar con la mantra con este fin.

Primeramente pronunciar la mantra en voz alta de forma clara y tranquila. Es importante que cuando se pronuncie la mantra se haga al mismo ritmo que la respiración normal. Para ayudarnos a no desconcentrarnos podemos usar una mala (rosario de cuentas budista).

Posteriormente después de un tiempo se pronuncia la mantra en voz más baja y se mantiene uno haciéndola repetidamente.

Continuamos haciendo la mantra y después de un tiempo, tratamos de hacerla en la voz más baja posible, haciéndola como un murmullo apenas perceptible para nosotros. Este estadio es muy importante porque en el estamos tratando de transformar a la mantra de un objeto sonoro a un objeto sutil. En otras palabras estamos creando el nimitta o cuerpo sutil de la mantra (al hacer esta transición entre un objeto audible de concentración a un objeto de concentración en la mente uno puede concentrarse efectivamente).

Por último dejamos de hacer la mantra con la voz permitiéndole a la mente seguir pronunciando. Al mantenerla en la mente podemos fijar nuestra atención en ella y concentrarnos. En este último punto la mantra puede cambiar y podemos encontrar diferentes matices que se manifiestan en ella como objeto de concentración, haciéndose a veces más sutil y a la vez presente y en otras haciéndose más diversa y viva, como si el pronunciamiento del mantra tuviera una vida propia independiente a nuestra voluntad. De esta forma la mantra se vuelve un objeto de concentración presente en nuestra experiencia que podemos contemplar.