

Copiado del video en 'youtube' que tan gentilmente esta persona ha publicado en la net, y para los que me han pedido la música que Acharia tiene en la Página principal: www.acharia.org :

OM MANI PADME HUM

La palabra es sonido. El sonido es vibración. Vibración es energía. Om Mani Padme Hum - Los poderes de las seis sílabas.

AHORA es el momento de la PRÁCTICA

Desde hace unos años que la conocí esta "canción" fantástica cuando apenas conocía que era aquello de un mantran o mantra.

La música de este video es impresionante, por este motivo la resubí en mi canal, y poder hacerme eco de la misma y contaros mi experiencia.

PROPUESTA PRÁCTICA

Respirando, cerrando los ojos por unos minutos y entonando en voz alta (mantralizando) o mentalmente es de veras muy bueno.

Si lo realizas de forma mental prueba lo siguiente:

Intenta llevar tu respiración (abdominal) acompañada con la música, de forma calmada y sin forzar, inspira pronunciando el mantra. Luego mantén el aire y pronúncialo de nuevo, por último suelta tu aire a la vez que mantralizas. Y vuelves a repetir este ciclo de 3 partes en tu respiración.

Una vez hayas tenido práctica y no te resulte difícil, intenta incorporar a la secuencia una cuarta parte de respiración, en la que, una vez expulsado el aire mantén los pulmones "vacíos" apretando o bloqueando ligeramente el abdomen cuando estés sin aire, para luego volver a repetir el ciclo con una nueva inspiración.

Ojalá te sirva y pueda ayudarte, tanto como a mí me ha hecho tantas veces.

Si ya lo conocías, es sencillo, aquí lo tienes de nuevo.

¿MANTRAS, QUÉ SON? También puede definirse como un sonido o combinación de palabras que por su construcción, significado y ritmo, posee la capacidad de concentrar la mente, elevándola. Man significa "mente" y tra significa "liberar" o "proteger". Según cultura védica, la función primordial de los mantras es liberar a la mente y elevar la conciencia a un plano superior.

Un mantra es un conjunto de sílabas en sánscrito (lengua sagrada del hinduismo y del budismo tántrico) que se recita un determinado número de veces para conseguir un logro, que puede ser mundano (obtener algo, lograr alguna habilidad) o trascendente (el logro supremo, que en el budismo tibetano consiste en la iluminación no solamente racional, sino de la verdadera naturaleza de la mente).

EL MANTRA: "Om Mani Padme Hum"

En este caso, me agradan estas descripciones:

Las seis sílabas purifican los seis reinos de la existencia en el sufrimiento. Por ejemplo, la sílaba Om purifica el apego neurótico a la dicha y al orgullo, que aflige a todos los seres en el reino de los dioses.

Forma sánscrita: Om Mani Padme Hum

Forma tibetana: Om Mani Peme Hung

Sílaba - -. Purifica - - Reino Samsárico

Om - - Dicha / orgullo - - Dioses

Ma - - Celos / deseo de entretenimiento - - Dioses celosos

Ni - - Pasión / deseo - - Humano

Pad - - Estupidez / prejuicios - - Animal

Me - - Pobreza / posesividad - - Espíritus hambrientos

Hum - - Agresión / odio - - Infierno

Contempla la joya en el loto, podría traducirse de esta forma, aún cuando los mantras no se traducen y en ese significado "la joya del loto que reside dentro" Mani Padme representa la joya del loto, la sabiduría esencial de las enseñanzas budistas, la esencia divina, mientras que Hum representa la realidad sin límites encarnada dentro de los límites del ser individual. Hum une lo individual con lo universal. Es un mantra que favorece el florecimiento de la compasión.

La compasión es un sentimiento muy noble de un alto grado de vibración, es difícil llegar a generar verdadera compasión, ya que nuestro ego siempre intenta meter baza. Es necesario haber llegado a un alto nivel evolutivo para poder generar verdadera compasión, amor, alegría o paz interior. Este mantra nos puede ayudar a llegar a ello. Este mantra invoca al Buda **Avalokiteshvara** o Buda de la Compasión. Se dice que el Dalai Lama es la reencarnación de Avalokiteshvara.

Un abrazo.

C C C

<http://www.youtube.com/watch?v=zVty9rD4X-o&feature=related>