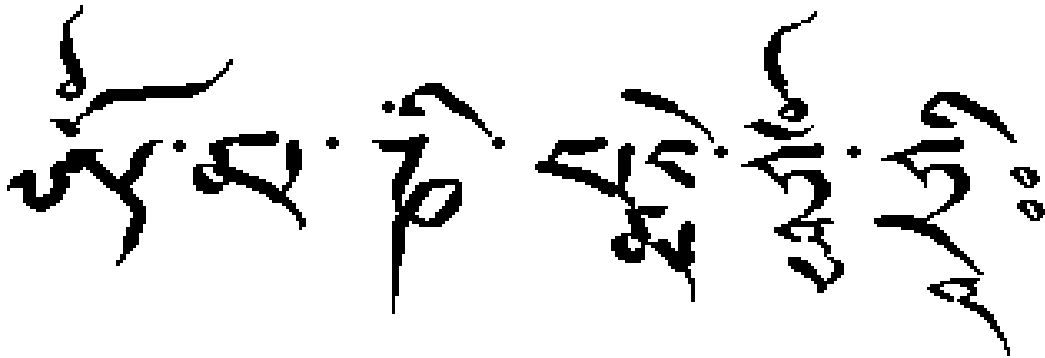


El Gran Maestro Alfonso Amado Caballero de la Cruz nos envía para 'Acharia' este ensayo desde Camagüey, Cuba – 28-05-05

## EL MANTRA DE LA COMPASIÓN

### Introducción

El Mantra de la Compasión, **OM MANI PADME HUM**, los tibetanos lo pronuncian "Om Mani Peme Hung". Encarna la compasión y la bendición de todos los Budas y Bodhisattvas, e invoca en especial la bendición de Avalokiteshvara, el buda de la compasión. Avalokiteshvara es una manifestación especial del buda Sambogakaya, y su mantra se considera la esencia de la compasión de Buda hacia todos los seres. Así como Padmasambhava es el maestro más importante para el pueblo tibetano, Avalokiteshvara es el buda más importante, y la deidad karmita del Tíbet. Según un dicho muy conocido, el buda de compasión llegó a grabarse tanto en la conciencia tibetana que cualquier chiquillo que supiera pronunciar la palabra "madre" también sabía recitar el mantra **OM MANI PADME HUM**.



### Mito del Mantra

Se cuenta que, hace innumerables eras, mil príncipes hicieron el voto de convertirse en budas. Uno de ellos decidió llegar ha ser el Buda que conocemos con el nombre de Gautama Sidharta; Avalokiteshvara, empero, hizo el voto de no alcanzar la iluminación hasta que los otros mil príncipes se hubieran convertido en budas. Además, en su infinita compasión, hizo también el voto de liberar a todos los seres conscientes de todos los

sufrimientos de los distintos reinos del samsara, y formuló la siguiente plegaría ante los budas de las diez direcciones: Qué pueda ayudar a todos los seres, y si alguna vez me canso de esta gran obra, que mi cuerpo se destruya en mil pedazos". En primer lugar se dice, descendió a los reinos infernales, y luego ascendido gradualmente por el mundo de los espíritus hambrientos, y así sucesivamente hasta llegar al reino de los dioses. Una vez allí, volvió la vista hacia abajo y consternado descubrió que aunque había salvado innumerables seres del infierno, seguían cayendo otros seres en número igualmente incalculable. Esto lo sumió en el más profundo pesar, y por un instante casi perdió la fe en el noble voto que había hecho, de manera que su cuerpo estalló en mil pedazos. En su desesperación, Avalokiteshvara pidió ayuda a todos los budas, que acudieron a socorrerle desde todas las direcciones del universo, en forma de una ventisca de copos de nieve, según dice un texto. Con su gran poder, los budas volvieron a reunir sus pedazos, y a partir de entonces Avalokiteshvara tuvo once cabezas y mil brazos, y un ojo en cada palma de su mano, como símbolo de esa unión de sabiduría y medios útiles que es la marca de la auténtica compasión. Bajo esta forma, era aun más resplandeciente que antes y dotado de un mayor poder para ayudar a todos os seres, y su compasión se volvió aun más inmensa mientras repetía una y otra vez este voto ante todos los budas: Qué no alcance el estado final de buda hasta que todos los seres conscientes alcancen la iluminación.

Se cuenta que en su pesar ante los sufrimientos del samsara le cayeron lágrimas de los ojos, lágrimas que por la bendición de los budas, reconvirtieron en las dos Taras. Una es tara en la forma verde, que es la fuerza activa de la compasión y la otra que es la Tara en su forma blanca, que es el aspecto maternal de la compasión. El nombre de Tara significa: "la que libera"; la que nos trasporta a la otra orilla del océano del samsara.

Está escrito en los sutras del Mahayana que Avalokiteshvara dio su mantra al propio Buda, y Buda a su vez le concedió la tarea noble y especial de ayudar a todos los seres del universo a alcanzar la budeidad. En aquel momento, todos los dioses hicieron caer una lluvia de flores sobre ellos, la tierra tembló y el aire resonó con el sonido **OM MANI PADME HUM HRIH**.

Dice un poema:

Avalokiteshvara es como la luna  
Cuya fresca luz extingue los fuegos ardientes del samsara;  
Bajo sus rayos, el loto de la compasión de la floración nocturna  
Abre por completo sus pétalos.

## **LA ENSEÑANZA DE SU SIGNIFICADO Y EL USO SEGÚN LA TRADICIÓN TIBETANA**

Las enseñanzas explican que cada una de las seis sílabas que componen el mantra, **OM MA NI PAD ME HUM**, tiene una virtud específica y poderosa para provocar la transformación en distintos aspectos de nuestro ser. Las seis sílabas purifican completamente las seis ponzoñosas emociones negativas, que son manifestación de la ignorancia y que nos hacen obrar de un modo negativo

con el cuerpo, el habla y la mente, creando así el samsara y el sufrimiento que en él experimentamos. Por mediación del mantra, el orgullo, los celos, el deseo, la ignorancia, la codicia y la ira se transforma en su verdadera naturaleza, la sabiduría de las seis familias de budas que se manifiestan en la mente iluminada.

Así pues cuando pronunciamos el mantra **OM MANI PADME HUM**, se purifican las emociones negativas que son la causa de los seis reinos del samsara. Es así como la recitación de las seis sílabas evita el renacimiento en los seis reinos y disipa además el sufrimiento inherente a cada uno de ellos. Al mismo tiempo, recitar **OM MANI PADME HUM** purifica por completo los agregados del yo, los escandas, y perfecciona las seis clases de acción trascendental del corazón de la mente iluminada, las paramitas de generosidad, la conducta armoniosa, la paciencia, el entusiasmo, la concentración y la sabiduría. Se dice también que **OM MANI PADME HUM** confiere una poderosa protección contra toda clase de influencias negativas y contra las distintas formas de enfermedad.

A menudo se le añade al mantra la sílaba **HRIH**, la sílaba semilla de Avalokiteshvara, de modo que se convierte en **OM MANI PADME HUM HRIH**. **HRIH** es la esencia de la compasión de todos los budas, es el catalizador que activa la compasión de los budas para transformar nuestras emociones negativas en su naturaleza de sabiduría.

Kalu Rimponché escribe:

Según otra manera de interpretar el mantra, se puede decir que la sílaba **OM** es la esencia de la forma iluminada; **MANI PADME**, las cuatro sílabas centrales, representan el habla de la iluminación, y la última sílaba, **HUM**, representa la mente de la iluminación. El cuerpo, el habla y la mente de todos los budas y Bodhisattvas son inherentes al sonido de este mantra, que purifica los oscurecimientos del cuerpo, habla y mente, y lleva a todos los seres al estado de realización. Sumado a nuestra fe y a nuestros esfuerzos de meditación y recitación, surge y se desarrolla el poder transformador del mantra. Podemos verdaderamente purificarnos de esta manera.

## **PRACTICA MEDITATIVA DEL MANTRA**

Reverenciar con las manos en el corazón a los budas de las cuatro direcciones de forma discreta y con gran respeto, una vez terminado tomar el rosario (Japa Mala) de 108 cuentas en nuestra mano derecha y sentarse en una postura cómoda en la cual podamos mantener la columna vertebral recta y a la vez el cuerpo relajado con los ojos entre abiertos y la mirada difusa sin fijar la vista en nada pero apuntando hacia el suelo ha un metro delante de nosotros aproximadamente, acto seguido realizar la siguiente invocación mentalmente para motivar nuestra meditación y nuestra vida a la iluminación de todos los seres.

## 1er paso

### Invocación

Por el poder y la verdad de esta practica:

Que todos los seres tengan felicidad y lo que causa la felicidad;

Que todos sean libres de pena y de las causas de la pena;

Que no se separen nunca de la felicidad sagrada en la que no hay sufrimiento alguno;

Y que todos vivan en ecuanimidad, sin demasiado apego ni demasiada aversión,

Y que vivan creyendo en la igualdad de todo lo que vive.

## 2do paso

### Transmisión de poder a través del Mantra

Posteriormente visualizar la conciencia de todos los budas de compasión como una potente luz enfrente a nosotros y pronunciar el monosílabo **OM** visualizando que de la luz de los budas sale un Rayo de luz blanca que toca nuestra frente y llena todo nuestro cuerpo, trasmitiéndonos la esencia iluminada que purifica todos nuestros canales sutiles aportándonos la bendición del cuerpo de los budas eliminándonos el karma negativo que se halla acumulado a través de acciones erróneas con nuestro cuerpo; continuar con las cuatro sílabas **MANI PADME**, visualizando que de la luz de los budas sale un rayo de color Rojo Rubí, que va hacia el centro de energía de la garganta y nos llena todo el cuerpo, trasmitiéndonos el habla iluminada de todos los budas, limpiando todo el karma negativo que se halla generado a través del habla; terminando el mantra con la sílaba **HUM**, visualizando que de la luz de los budas sale un chorro de luz azul (del color del **lapislázuli**) y que va hacia el centro de energía del corazón y invade todo el cuerpo, que la bendición de la mente iluminada de todos los budas nos embarga limpiando el karma acumulado a través de nuestro pensamiento abriéndonos a la energía creativa que proviene de la mente iluminada de todos los budas. Posteriormente pasar la primera cuenta del rosario y repetir esta practica hasta haber pasado las 108 cuentas

## 3er paso

**Reposar en la conciencia de los budas y dedicar los meritos así obtenidos a todos los seres.**

Ahora disuelva todo su cuerpo que es pura luz en la luz de los budas que se hacen uno con usted en la naturaleza original pura de su mente. Reconozca que esta naturaleza es comparable al cielo infinito y libre de manchas y macula sienta su mente en su verdadera morada de la cual usted nunca ha salido, repose en la profunda paz de este conocimiento cuanto tiempo usted desee y se sienta cómodo aproveche al máximo esta experiencia, entonces después de algunos minutos sienta que le trasmite a todos los seres concientes la dicha y los beneficios de esta meditación volviendo poco a poco a su

## Mantra de la Compasión

conciencia ordinaria pero sin perder la certeza que es parte de un gran todo camine junto con esa gran inmensidad que todo lo abarca, sepa que solo las limitaciones de nuestros pensamientos son los que nos hacen sentirnos solos o separados de este conocimiento. Mantenga esta actitud en el resto del día de ser parte de todo lo que lo rodea a cada paso en cada momento, esta practica le preemitirá alcanzar la conciencia iluminada en pocos años de vida después de grandes ciclos de ignorancia.

Digitado para 'Acharia' por el Maestro Alfonso Amado Caballero de la Cruz, desde Camagüey, Cuba - 28/05/2005