

EL MANTRA DEL CORAZÓN



Con respecto al Sutra del Corazón, muchos piensan que el Sutra del Corazón es un instrumento para el despertar. No es así. El instrumento del despertar es el Mantra de la Sabiduría Perfecta.

Entonces, primero es necesario saber algo del Mantra y como puedes utilizarlo cuando hay una aparente crisis o depresión.

El Mantra tiene tres funciones

1. Crear una condición perfecta de contemplación para vaciar la conciencia.
2. Permitir que los conceptos del Mantra entren en la mente subliminalmente, sin la contaminación de la mente manchada o las identidades del Yo, Ego, o Super Ego.

3. Permitir que los conceptos del Mantra se conviertan en una experiencia directa.

SI HACES EL MANTRA CORRECTAMENTE, CON LA CONTEMPLACIÓN CORRECTA, PUEDES CREAR LAS CONDICIONES FAVORABLES PARA:

ELIMINAR EL SENTIDO DE CRISIS O DEPRESIÓN
DISOLVER CUALQUIER OTRA ANSIEDAD MENOR

ELIMINAR TU COMPORTAMIENTO INAPROPIADO

EL Mantra

ग॒ते॒ ग॒ते॒ धू॒र॒ ग॒ते॒ धू॒र॒ सं॒ ग॒ते॒ व॒द्भि॒श्च॒ ह्रा॒

"TAYATA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA"

Si se intenta explicar el Mantra en palabras, lo mejor que se puede acercarse a la verdad sería lo siguiente:

Se ha ido, se ha ido, ido más allá.

Completamente expuesto, despojado.

Despertado. ¡Emancipación!

Cuando dices, "GATE", "Se ha ido", por primera vez, el concepto es que tu propio NO-SER se ha ido. EL NO-SER es tu verdadera persona, tu espíritu trascendental, el que no tiene Identidad.

No confundas el espíritu con el concepto de un espíritu activo que puede moverse a alguna parte. El espíritu del NO-SER es la eliminación de las cadenas de la mente manchada de ideas y conceptos. Es una experiencia del SER, libre de ilusiones y delusiones. Es una experiencia en la que nos desembarazamos de las sensaciones, emociones, pasiones, deseos, apegos, y todas las fuentes de conflicto psíquico.

Es una experiencia en la que se entiende que la forma de las cosas (forma) no es diferente de la ausencia de forma (vacío). Pero esta transformación del estado de forma al de vacío tampoco es "nada", porque la forma es el vacío al mismo tiempo.

Forma es Vacío

Esto no es fácil de entender, pero persiste, sin forzarte mentalmente. Simplemente permite que la idea filtre lentamente en tu conciencia.

Muchos piensan que el Sutra del Corazón es un instrumento para el despertar. No es así.

El instrumento del despertar es el Mantra de La Sabiduría Perfecta. Primero es necesario saber algo del Mantra y como puedes utilizarlo.

Cuando dices, "GATE", "Se ha ido", por segunda vez, el concepto es que si en este momento el vacío pudiera presentarse, podrías entender que también el vacío es forma.

Una persona puede vivir muy bien en el vacío, con una conciencia completa del vacío, y al mismo tiempo, acomodarse a las manifestaciones exteriores (forma) tal como se presentan.

Vacío es Forma

Cuando dices, "PARAGATE", "Ido mas allá", has atravesado la cortina que oscurece los fenómenos. Habiendo percibido su congénito irrealidad, obtienes una percepción natural de los fenómenos. Eso es la forma percibida realmente como es: forma.

Forma es Forma

Cuando dices, "PARASAMGATE", "Completamente expuesto, despojado", estás preparado y has dejado definitivamente la disposición de objetivar los cosas en una relación sujeto-objeto. Has dejado completamente el concepto mental que los aparentes fenómenos son separados como objetos diferentes. Ves sinceramente la unidad de las cosas.

Vacío es Vacío

Cuando dices, "BODHI", "Despertado", no hay mas mantas de nubes sobre la verdad del estado primordial. Estás ahora en el seno de la ecuanimidad del espíritu inalterable.

Cuando dices, "SVAHA", "¡Emancipación!", es un grito, sin emoción, de la comprensión total que la verdad no es diferente de las ilusiones, que por fin al otro lado del río hay tranquilidad, que por fin el sufrimiento que nace de los deseos y el apego han disuelto completamente.

Se ha ido, se ha ido, ido mas allá.
Completamente expuesto, despojado.
Despertado.
¡Emancipación!

Ahora que sabes el significado del mantra, ¿cómo haces la práctica?

Prepárate para la meditación ANTES de llegar al cojín. Tu meditación comienza desde el momento en que decides meditar. Cada vez que te dirijas al cojín, prepárate antes, pensando: "estoy en camino al sitio donde puedo liberarme a mí mismo".

Cuando estás en sitio, siéntate en la postura de meditación, con la respiración correcta, postura correcta, y actitud correcta. El secreto es de utilizar energía sin forzar nada.

Una vez hayas entendido el significado del mantra, haz la recitación sin pensar en las palabras. Toda esta información está dentro de tu subconsciencia, trabajando por ti.

No RESISTAS las sensaciones, emociones o pensamientos que entren en tu mente.

El Ego, que controla tu sensación de crisis, depresión, y ansiedad, es persistente. Permite que entren todas las sensaciones, emociones y pensamientos.

Nótalos todos y permite que entren y salgan. NO RECHACES NADA QUE ENTRE EN TU CABEZA.

Permite que tu mente sea como una mano abierta con los dedos abiertos. Permite que todo lo que entre allí sea agua. Al principio aparece como miel, pero persiste.

No TE RINDAS delante de las sensaciones, emociones o pensamientos que entren en tu mente.

Permite que entren sin atenderlos. No te fijes en nada. Ni en los objetos, ni en tu respiración, ni en tu diafragma.

TAYATA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA"

La manera que tienes de recitar el Mantra es muy importante, especialmente cuando recitas las primeras palabras.

Imagina que eres un águila, joven, pequeño, con mucho miedo de volar. Estás en el borde del nido y necesitas hacer el primer salto que te permita volar libre (sin depresión, ni crisis). Necesitas olvidar que eres un águila (una persona) y olvidar las emociones de tu miedo de volar.

TAYATA OM

'Om' es la mente pura. Normalmente el ser no-despertado divorciado de su propio cuerpo se apega al concepto de la mente. Es como si la mente manchada con identidad se viera como pura. Claramente esta visión no está despojada. Cuando dices 'Tayata', sueltas esta conexión entre la mente manchada y la mente pura. Es un soltar de la identidad, pues cuando sueltas la identidad, la mente manchada ya no existe.

Antes, al sentarte en la postura de meditación, has utilizado la fuerza de la energía para localizar tu punto de entrada en el Mantra. Ahora, cuando dices 'Tayata', disuelves esta fuerza. Es un soltarse de la tierra por parte del águila. Nunca más estará dependiente de la tierra. Nunca más dependerás de tu identidad. 'Tayata Om' es soltar la energía con la consecuencia de que la energía se disuelve y deja un estado de no-energía que no tiene ninguna fuerza de identidad. Ahora tu mente pura está a punto de ser apoyada por el aire del más allá.

GATE GATE PARAGATE

'Gate'. Ahora, empuja con tus garras y di, 'Gate' con el sentido, 'se ha ido'. Forma es Vacío. Repite otra vez, 'Gate'. El segundo 'Gate' es una confirmación de que 'se ha ido' no es diferente de 'no se ha ido'. Vacío es Forma. Cuando dices 'Gate, Gate', necesitas creer que realmente te has ido fuera del lugar donde tienes depresión o crisis.

Después di, 'Paragate' con el sentido de 'ido más allá'. Ahora el águila está realmente fuera del nido y tiene la confianza de que está volando. Cuando dices 'Paragate', necesitas creer que realmente has saltado en el aire, y te has ido más allá.

PARASAMGATE

Finalmente, con 'Parasamgate', con el sentido de 'completamente expuesto, despojado.' necesitas creer que de verdad estás completamente liberado, para siempre, de estar cautivado por el miedo. El águila sabe perfectamente que si no fuera por la necesidad de dormir y comer, nunca necesitaría aterrizar, exactamente como el ser humano 'completamente expuesto, despojado' puede confiar totalmente en su naturaleza pura y sólo utilizar su mente como una herramienta para apoyar sus acciones en la vida cotidiana.

BODHI SVAHA

Despertado. ¡Emancipación!

Claramente no irás más allá en el primer intento. Por eso, necesitas repetir el Mantra una y otra vez, cada vez con la misma determinación de que te hayas ido.

Es importante no interpretar 'Gate, Gate' como 'vamos allá' o 'voy a ir allá' porque en este caso la determinación será demasiado floja. Invariablemente, con este concepto, captarás la idea de que puede que esta vez no irás, y esto es completamente contraproducente.

Es importante también recitar el Mantra con energía, pero sin fuerza. Si saltas incorrectamente con demasiada fuerza, batiendo las alas con gran urgencia, puedes caer al suelo. Pero si abres las alas con energía sin fuerza, volarás con naturalidad y con la fuerza de la corriente del aire del más allá.

Se ha ido, se ha ido, ido mas allá.

Completamente expuesto, despojado Despertado ¡Emancipación!

En CHAN y DZOGCHEN, utilizamos la CONTEMPLACIÓN que no resiste ni se rinde delante de las sensaciones, emociones, y pensamientos. No es fácil de hacer, pero abre tu mente a cualquier cosa que entre. No formes expectativas de lo que pueda pasar, ni con respecto a la meditación, ni con respecto a los resultados.

Evita los objetivos y los deseos de conseguir algo. Las experiencias ocurren cuando dejas de ser un meditador que contempla. Disuélvete en la condición de la meditación contemplativa.

