

Mantra Cristiano



El anclaje verbal es el mantra o palabra de oración, que recitamos atenta y amorosamente. Mantra es una palabra indoeuropea constituida por dos partículas: “man”, ‘mente’, y “tra”, ‘instrumento’. El mantra es un instrumento para trabajar la mente: por medio de una sola palabra nos limpiamos y vaciamos de todas las demás. Proponemos tres posibles mantras a elegir uno, que nunca se debe cambiar: “Cristo-Jesús” (“Cristo” en la inspiración y “Jesús” en la espiración; inspiramos la divinidad y espiramos la humanidad); “Maranathá” (el más antiguo mantra cristiano, que significa ‘Ven, Señor’); o, simplemente, la palabra “Sí”, al espirar, como mandando ese sí al centro de la tierra. El mantra funciona a tres niveles o fases: recitar, escuchar y ser el mantra. A nosotros corresponden las dos primeras, que alternamos repetidamente, cuidando que nuestra repetición no degenera en rutina, sino que se convierta en un sencillo y noble ritual.