

Mahamudra o budismo tántrico

Escrito por Administrator

Lunes, 19 de Septiembre de 2011 22:07 -

Mahamudra significa El Gran Sello. Esta doctrina tomó este nombre de los documentos que contenían el gran sello de los emperadores lo cual validaba incuestionablemente su autenticidad. De forma similar los practicantes de esta doctrina después de una genuina experiencia de meditación profunda, jamás cuestionan que han podido ver la naturaleza de la mente de manera directa

El mahamudra es un método budista de introducción directa a la naturaleza de la mente. Se caracteriza porque sus prácticas van desde estudiar los sutras o libros sagrados hasta las prácticas del tantra. Su objetivo es mostrar diferentes enfoques y que se puedan adaptar a las necesidades de cada individuo.

Se piensa que el mahamudra es capaz de encontrar la pureza, la claridad y la perfección de la mente, las cuales sumadas revelan la llamada "naturaleza búdica" de un ser humano.

Como el mahamudra usa diversas técnicas para alcanzar su objetivo, se le puede llamar al igual que al vama marga: tantras de lo cotidiano, lo que significa que puedes practicar el tantra todo el día.

Mahamudra o budismo tántrico

Escrito por Administrator

Lunes, 19 de Septiembre de 2011 22:07 -

A continuación te relato un pequeño ejercicio basado en el mahamudra.

Ejercicio Diario

Un maestro agonizaba y sus discípulos se decidieron a preguntarle el secreto de su felicidad. Jamás lo habían visto triste. Le pidieron que les revelara su secreto. El maestro se rió y les dijo:

Todas las mañanas digo mi nombre en voz alta y después digo:

Hoy es un nuevo día, ¿ Cómo quieres ser hoy: feliz o desgraciado ?

Después, espero que me llegue la respuesta y la repito en voz alta. Jamás he optado por ser desgraciado. Siempre he elegido ser feliz, ese es todo mi secreto.

Haz lo anterior todos los días. Si algún día te sientes impulsado a elegir la desgracia, no importa. Pero ese día sé total; pasa todo el día siendo lo mas desgraciada o desgraciado que puedas. No consientas que entre en tí ni el más mínimo rayo de felicidad. Quéjate por todo con los demás, se indulgente contigo, causa lástimas. Lo más importante es que estás haciendo

Mahamudra o budismo tántrico

Escrito por Administrator

Lunes, 19 de Septiembre de 2011 22:07 -

todo esto conscientemente.

Al día siguiente elige ser feliz y vuelve a ser total. Sé feliz todo el día. Busca el modo de ser feliz en todo lo que haces. Se feliz por la felicidad de los demás, se feliz por ser feliz. Se feliz conscientemente Así aprenderás que la felicidad consciente es la madre de la compasión (karuna) y del amor incondicional (maitri)

Karuna y Maitri son palabras sánscritas que significan compasión y amor incondicional respectivamente. Karuna y Matri son los objetivos últimos del budismo. Ser compasivo con todos y sentir amor incondicional por todos. Pero el primer paso es ser compasivo contigo y sentir amor incondicional por ti

Tú eres quien escribe el guión de tu vida y sólo tu lo puedes reescribir si lo deseas. Ahora que sabes quien protagoniza tu vida, conviértete en la estrella completa para siempre.