

20 PASOS PARA PREPARAR EL TEMPLO

CÓMO PREPARAR EL CUERPO PARA RECIBIR MÁS CONCIENCIA

Esta técnica es para preparar los planos humanos para el aumento de consciencia, para que habite Dios. Esta técnica se debe realizar sin prisas, suavemente y con paciencia.

Construimos murallas dentro de nosotros en forma de potenciales por las experiencias de rabia y sufrimiento de nuestra vida. Al principio, necesitamos experiencias explosivas de bendición, con la presión necesaria para poder derribar el muro y vivir las emociones. Después de que los muros caen necesitamos caminar suave con paciencia y, con el tiempo, se irá haciendo poderoso, tan solo tienes que permitirlo con paciencia.

Preparación previa:

Primero gentilmente entra en una felicidad simple suave, profunda en tu cuerpo, nítrela sin esfuerzo, ni explosión, date el tiempo. Sin olvidar, ni salir de ese estado ahora ve al amor suave, igualmente profundo en el cuerpo. Deja que naturalmente se eleve, aparezca se intensifique solo, sin control. Y empieza a producirse la fusión del amor y la felicidad, convirtiéndose en bendición suave, profunda. Aliméntalo.

Toma una respiración profunda y relájate.

Para preparar los planos humanos para ser el templo de Dios vamos a utilizar los 5 mantras introductorios (previamente cargados) y la transmigración en los 4 planos humanos (Físico, Vital, Emocional, Mental), 20 segundos por plano y mantra, total 20 pasos.

Proceso:

Empezamos con la Paz: **Om Shanti Shanti Shanti**

- 1) Transmigramos en el cuerpo. Mientras repites Om shanti Shanti Shanti permites naturalmente que tu cuerpo entre en la paz, y que se relaje. (20 seg).
- 2) Luego, transmigramos en el plano vital (utiliza tu imaginación) más o menos tiene la forma del cuerpo y repetimos el mantra, permitimos que la energía fluya suavemente pacíficamente. (20 seg)
- 3) Transmigramos en el plano emocional, no tiene la forma de nuestro cuerpo más o menos es como un pegamento y hacemos el mantra en él, suavemente las emociones se calman. (20 seg).
- 4) Transmigramos en el plano mental con tu imaginación pon la forma y repite el mantra, permitiendo al plano mental entrar en la paz. (20 seg.)

5-8) Continuamos con el Mantra de la compasión: **Om Mani Padme Hum:**

Repite los pasos anteriores (1-4) pero esta vez recitando el mantra de la Compasión.

9-12) Continuamos con el mantra de los 3 Soles: **Om Vajra Agni**

Repite los pasos anteriores (1-4) pero esta vez recitando el mantra de los 3 Soles.

13-16) Continuamos con el mantra Despertar del Alma: **Aham Nivedin Aham Atma**

Repite los pasos anteriores (1-4) pero esta vez recitando el mantra del Alma serena.

17-20) Continuamos con el mantra de las 3 Fuerzas Vivientes: **Ni Na Ra Ra Hum Ra**

Repite los pasos anteriores (1-4) pero esta vez recitando el mantra de las 3 Fuerzas Vivientes.

Final:

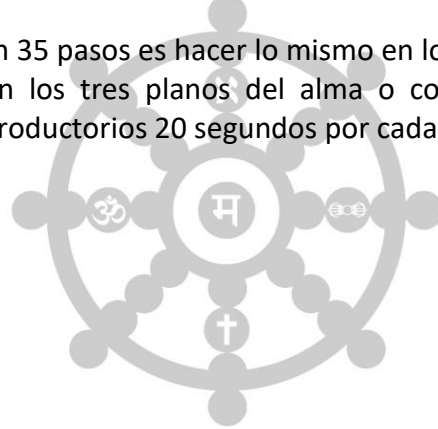
- Volver al estado de Alegría, Amor y Bendición suave. Shiva es la alegría y entra suavemente en el Templo. Vishnu es el amor y entra suavemente en el Templo. Brahma es la Bendición y entra suavemente en el Templo.

Los 5 mantras introductorios en los 4 planos de la experiencia humana transforman tu cuerpo humano en un templo agradable para que Dios habite, en esta contemplación preparas el templo en 20 pasos y, cuando la naturaleza humana se siente física y poderosa, entonces pones alegría suave porque Shiva está en el Templo, pones amor suave porque Vishnu está en el Templo y hay bendición como la fusión de todo y, entonces, Brahma está en el Templo, aunque para ser más exacto diríamos que el Templo es el que está en Brahma.

Preparar tu templo porque Dios viene, con el sentimiento de alegría, amor y bendición. No hay separación, no hay diferencia entre el Templo y la conciencia que lo habita; el contenedor y el contenido es lo mismo.

Este cuerpo tuyo es precioso. pero no es importante. Si tu cuerpo está vivo tiene valor para ti, si no está vivo su valor para ti se pierde. Tu interacción con el cuerpo es lo que importa, la naturaleza humana en su totalidad sin vivirla conscientemente es inútil.

Nota: Preparar el Templo en 35 pasos es hacer lo mismo en los 7 planos de conciencia, es decir añadir transmigrar en los tres planos del alma o conciencia y hacer el mismo proceso con los mantras introductorios 20 segundos por cada uno.



MAHAJRYA
tradición budista