

## Mantry

### Úvodem.

Rád bych předznamenal, že některé jevy jsou slovy těžko vystižitelné, záleží jen na nás, jak to cítíme, na stavu našeho vnitřního, duchovního poznání a na našich zkušenostech.

Na počátku bylo slovo (můžeme říci vibrace, zvuk) a to slovo bylo od Boha, uvádí písmo svaté. Dle staroindických véd, vzniká dech i světlo z kosmického principu z kosmického vědomí. Když se kosmické vědomí začalo projevovat, projevilo se nejdříve jako zvuk, vibrace. Vše co bylo dále stvořeno, bylo stvořeno právě skrze ten zvuk. Pokud je v tomto vesmíru vibrace, prostupuje vesmír a začíná světlo. A tam, kde je světlo, začíná život. **Mantry, aby se projevily ve svém pozitivním účinku, může zpívat jen ten, kdo má vztah k vesmírnému principu (k Bohu), má jogínskou mysl, tedy disciplínu a pokoru.** (Malé odbočení- v Austrálii, šamani původních obyvatel si hledali cestu v pustině pomocí vibrací svého zpěvu a vibracemi míst, které jim pomohli k orientaci tak, že to hledané místo rezonovalo s vibracemi zpěvu toho šamana.) Mysl nemůžeme zakázat ale můžeme usměrnit. K tomu potřebujeme tu disciplínu i pokoru.

**Man**-mysl, **tra**-osvobození, takto by se asi dal přeložit tento pojem ze sánskrtu, jazyka ájurvédy. Mantry a jóga jsou nedílnou součástí a tedy i součástí ájurvédy. Protože ájurvéda jako taková, není o hmotě ale o energiích.

### Něco z historie Mantry a o účincích na lidský organismus.

Jogíni označují Mantru za posvátné proudění. Tato posvátná píseň Duše - Satya, aspekt Bohyně Saraswati, je kosmickým principem kreativity, v jádru ovlivňuje všechny našich praxe, naši Sadhanu, (dodržování zásady k určitému úkolu) vztahy, jakoukoli snahu, a také naše nejhlubší ticho. **Mantra** je vibrace, která **vzniká, když jsou vnější projev a absolutní vnitřní pravda zajedno.** Mantra převádí nehmotné na hmotné. Má tedy význam jak duchovní, tak psychický, tak fyzický. Mantry byly předávány od dávných zbožných světců, rišíů, kterým se zjevily v hlubokých meditacích a kteří dosáhli seberealizace tím, že je přednášeli.

Lidé, kteří se zabývali Mantrami:

- riši – znalec vědy, žije v rodině, v kontaktu se sociálním systémem
- máherší – zkušený riši
- sádhu – žije bez působení smyslů, jen vědomě, pocity na něj nepůsobí
- saňjási – vynechává sociální systém a žije s přírodou, nechodí mezi lidmi
- brahmačárijá – dodržuje zásady pro dosažení poznání, nespí na posteli, ale na rohoži, nejí po západu slunce, praktikuje zásady, aby dosáhl poznání, seberealizace
- tapasvi – rozhodnou se pro zásadu a žijí podle ní, zásadoví lidé, mohou být v sociálním systému i mimo
- jogíni – ovládají hmotné i nehmotné části těla, mysl, duše a tělo

- muniové – mají umění a nesobecky předávají v sociálním systému

Sádhana – dodržování zásady k určitému účelu (Mantra sádhana – zásady pro Mantry)

Sádhak – ten, kdo dodržuje zásady

Mantra sádhana

- vyloučení agrese - maso, vejce, alkohol, česnek, cibule
- dokonalý fyzický stav těla – při porušené dhátu doustavě není oběh energií
- polohy, ve kterých vydrží - lotosový sed, padmásan, sidhásan
- pranájáma – ovládní dechu (ovládání oběhových systémů těla)
- trátaka – ovládní zraku (alocak pit)
- púdža = oběť, obětování (být schopni vše odevzdat, i své tělo, převzít bolest)

### **Bhadžany a Mantry.**

Bhadžany jsou duchovní písně. Najdete v nich duchovní učení, moudrost, poznání. Když je zpíváte, automaticky se ve vás probudí láska, pokora a oddanost. Bhadžan je zpívaná modlitba, Mantra je esencí modlitby.

### **Správné zpívání Manter,**

správným způsobem a ve správném čase, utiší Vaši mysl, otevře srdce a nadchne Vašeho ducha. Opakováním slabik Mantry, transcendentujeme svoje vědomí do vyššího stupně. Každá Mantra má jádro, opakováním se dostáváme dovnitř jádra. Z Mantry získáváme dar a je jedno co člověk dělá, pokud to dělá s láskou bez negace. Proto je tak důležitá Mantra osobní (kterou vám nejlépe přidělí váš učitel, duchovní mistr), dosahující nejvyššího účinku, když si jí v duchu neustále zpíváme. Tento proces můžeme přirovnat k afirmaci, kterou zpravidla osobně poskytne znalá a zasvěcená osoba. Jedná se o nějaký harmonizující slovní útvar, určený pro posílení, srovnání vašeho momentálního stav psychického i fyzického, např. „V radosti a pokoře cítím se jak nahoře“ nebo „Chci, abych nic nechtěl“, „Dělá mi to dobře, že se cítím dobře“, „Mám se dobře, vydržím to“, „Nikomu nezávidím, nikoho nenávidím“, „Co tam mám, to tam dám“, „Nevzdám se sám sebe“, „Já jsem on, on jsme já, kdo jsem já, to jsem já“

Věřící lidé se zase často modlí růženec v duchu nebo polohlasně, kdy 108 x odříkávali určitou modlitbu. A Mantra, ta je právě esencí modlitby, např. „Pane, ať žiji v bezpečí před každým zmatkem“, taková ranní modlitba, když otevřeme oči, otvírajíce se vesmíru „Pane, cokoliv uvidím, dej, ať v tom vidím Tebe. Dopřej mi, abych viděl jen dobré, a cokoliv uslyším, ať v tom zní Tvé jméno“

Když zazní podvědomě Mantra z pacienta, víme, že je léčitelný a lékař je mimo prostor a čas. Jedno z možných vysvětlení pojmu Mantra je odvozeno od slova Man mysl a jejich v dané formě, neustálé vědomé opakování. Opakováním Mantry 108 krát po dobu aspoň 40 dní, se člověk stává „sám Mantrou“.

### **Počet opakování manter je vždy dělitelný třemi,**

protože **Mantry jsou vibrace na třech úrovních.** Jsou tři základní životní dráhy

v těle - Ida , Pingla a Šušuma. Tři propojené světy (svět, prostor-mír, harmonie). Svět myšlenek,(duchovní svět), slova (svět energie) a skutku (svět materie). Proto v závěru některých Manter se zpívá om shanti, shanti, shanti . V křesťanství je symbolem tří, Nejsvětější trojice.

Opakujeme-li mantru, vytváříme **pozitivní duchovní vibrace ve vesmíru** a to nám umožňuje bezpečný pohyb vesmírem, jehož jsme součástí, a všechny negativní překážky nám ustupují z cesty. A my pak postupujeme na svoji duchovní cestě k cíli.

**Jantra** na rozdíl od Mantry je záležitostí pohledu, kresby, tvaru, barvy. Tantra je sloučením Mantry a Jantry. Staří mistři říkali „zatím co oko hledá, ucho nalézá“. Po zpěvu Mantry, když se podíváme na toho druhého, který je přítomen, vidíme, že se cítí jinak než před tím. Vhodně zpívaná Mantra může být účinnější než klasická masáž. Může i odstraňovat náchylnost k negativním myšlenkám a vibračním obalem chrání i před negacemi vůbec. **Pomáhá dospět konkrétních cílů nesobeckým způsobem.**

### Několik příkladů Manter.

**Om namah šivaja** (óm namá šivája) - očisťující energie rušící negativní vlastnosti.

**Om mani padme hun**, Buddhistická Mantra, byla věnována AVALOKITEŠVAROVI, jedním z nejznámějších Bódhisatvů, který je ztělesněním soucítění, sdíleného s lidstvem s ochotou pomoci v nouzi. Jako jediný totiž odmítl přijmout nirvánu, protože rozpoznal, že toto přijetí je sobecké se zřetelem k nevědomosti většiny bytostí, které toho stavu zatím nedosáhly. Lidé věří, že když je vyřčena k nutné potřebě, může zapůsobit v jejich prospěch.

**Gajatri Mantra - „ žádá jasnost v nás, abychom byli v souladu s jasností Všemíra“** Je to Mantra míru.

Její obsah je zhruba takový:

„Veď mne z neskutečna ke skutečnosti, z temnoty do světla, ze smrtelnosti do nesmrtelnosti, ať jsou všechny žijící tvorové zdraví, ať všichni žijí v míru, ať všichni dosáhnou blahobytu a štěstí, ať všichni dojdou naplnění, ať ve všech světech vládne harmonie, radost a štěstí.“

Její bylinkovou verzí je Brahmí. Protože též rostliny jakožto živé organismy mají své vibrace, které s námi rezonují v určitých oblastech dle našeho stavu a dle druhu byliny. Proto i ájurvédští lékaři při přípravě, zpracování bylin na léky, si zpívaly Mantry, speciálně k tomu určené. (Jedna z amerických firem aktivovala své potravinové doplňky, tím, že pomocí speciálně za tím účelem vyvinutém zařízení vysílala při výrobě těchto preparátů určité frekvence.)

**OM Mantra -** je Mantrou všech Manter, zvuk všech zvuků. Dle sanskrtu jsou zde počáteční hlásky **A akár, U ukár, M makár**, což jsou oblasti sídel zvuku, související s čakrami s dolní, střední a vrcholovou oblastí těla. Je to zvuk prvopočátku a růstu (např. růst rostlin a všeho živého) prezentovaný Brahmou, je v éteru, v prostoru -zvuk a vibrace všeho, co udržují, prezentovaný Višnou (např.

slunce svítí na rostliny a nejen na ně) -zvuk a vibrace všeho co se podílí na proměně, prezentovaný Šivou. Tento koloběh je bez počátku a bez konce. Ó je touha po spojení, mužský princip, (chci s tebou být), M je pokora, vstřícnost, ženský princip, plodnost (úrodnost země) v obecném slova smyslu. Opakovaným zpěvem této mantry se povznášíme nad světskostí. Po fyzické stránce Ó začíná v hloubi těla, z vnitra oblasti pupku, pomalu stoupá vzhůru, přidáním M rezonuje celá hlava, za cca půl hodiny, zrelaxují všechny buňky v těle. OM má frekvenci 7,83 Hz což je přirozený „srdeční“ rytmus země. Tato nízká frekvence ovlivňuje dlouhé kosti, uvolňuje napětí, nejen svalových ale i nervových vláken. Způsobuje i zpomalení tepu, což se projevuje i celkově na našem organismu. Nízké frekvence 4- 7Hz vůbec působí na naše tělesné procesy. Dojde ke zvýšené aktivitě alfa a theta vln mozku. Každá Mantra, by měla začínat ÓM. Mantra bez ÓM je jako tělo bez duše. Dle dávných véd, se doporučovalo před a po každém vzdělávacím setkáním, cvičením, přednášce, vyčistit prostor zpěvem ÓM třikrát, což vytváří ochranu na 3 úrovních. První úroveň je ochrana před negativním vlivem lidí a zvířat, druhá úroveň je ochrana duchovní (v astrálu) a třetí úroveň je ochrana před negativními vlivy kosmického záření.

### **Sánskrť a Mantry.**

Sánskrť je jediný jazyk, který díky své struktuře umí harmonizovat obě mozkové hemisféry. Je to komunikační systém, propojení předmětů, principů, je to jemná vibrace, kód v astrálním světě, pocházející dle výkladu dávných véd od Brahmy. V tomto jazyce, se používá abeceda DÉVANÁGÁRÍ(Déva-bohové, Nágáří-občané) Je to jazyk, který má svou filosofii, svoji duchovní hodnotu i zvukomalbu. A díky tomu se v tomto jazyce zpívají Mantry, které mají jak duchovní význam, přeměňují určitým způsobem nehmotné na hmotné, tak jejich zvuk šíří, dle druhu a určení mantry, určité vibrace, frekvence, které se dostávají do rezonance s našimi vnitřními orgány. (Každý tělesný orgán je určitá dutina, která má svůj zvuk, svou rezonanci.) A díky tomu různé Mantry mají na organismus různé účinky, podobně jako masáže. Tedy např. Mantry, pro zdraví, včetně léčebných, pro posílení druhých, oslavné, pracovní, radostné, dělené ještě na čas během dne, kdy se zpívají, prosebné, celkově harmonizující, posilující i Mantry s hypnotickými i smrtícími účinky, též pro usnutí pacienta před operací spolu s použitím bylinné aromaterapie. ( Marma Mantra, je smrtící Mantra pro vysvobození od bolesti.) Např. problémy kolem vaječnicků se v Indii léčily Mantrou Lam. A vůbec každá čakra v našem těle má určitou vibraci, která je prezentovaná určitou slabikou, která zpívána, se stává Mantrou. **Šivo ham** –já jsem Šiva. Tímto opakováním této kratičké Mantry, posílujeme naše vnitřní já, zdravou sebedůvěru nikoliv chtějící ego.

**Só ham** – podobná Mantra „Já jsem to, to jsem já“ která nás má vést k seberealizaci.

### **Óm dhanvantara jé namahá**

Klaním se před před silou, která sloučí hmotné a nehmotné, bohatství a vědomí, viditelné a neviditelné.

Dhanvantri – sloučí bohatství a vědomí (dhan=hmota, bohatství, van=subtální

hmota, traj=síla, která to sloučí)  
namahá=klaním se (n=není. m=já, namahá=nejsem já)

Mantra před jídlem. Ve všech společenstvích (od dávného Egypta, starověkého Řecka, Říma, Asie, dálného východu i nejen starověké křesťanské Evropy a dalších zemích) se před jídlem vzdávala pocta, hojnosti, pokory darům této země, které můžeme užívat, nebo jen krátký obřad pro tiché zklidnění, krátké osobní rozjímání. Škoda, že u nás ve většině případů tento krátký obřad pokory a úcty vymizel.

**Brahma arpanam brahma havir**

**brahma agno brahma hutam,**

**brahmeva tena gantavjam**

**brahma karma samadhina**

**Óm namou bhagavaté vasudévája krišnaj govindaj namohu namáha**

Guru Mantra, rodová Mantra (=příjmení v učitelství, jméno=sanput dostává člověk individuálně), kterou se spojujete se svým učitelem a praktikováním (108x denně) dostáváte probuzení schopnosti pochopení. V sánskrtu Gu znamená temnota a Ru světlo, tedy světlo v temnotě. Guru je tedy ten, kdo nás vede z temnoty nevědomosti do světla poznání. Někdy se hovoří o GURUTATTVĚ jako o energii Mistra, což je nejvyšší element ve vesmíru, esence, která nás vede ke kosmickému vědomí, řádu (Bohu). Neznamená to, že myslíme na konkrétní osobu, na její podobu ale na moudrost, na světlo poznání.

Guru Mantra je nekonečná. Když s ní začnete, už se jí nezbavíte, bude vám znít pořád. Zpíváním Mantry naučíte postupně své tělo zpívat Mantru, nejdříve uslyšíte zvuk z hrdla, pak z hrudníku, pak z pupku, až celou mantru uslyšíte dole u kostrče. A to už je probuzení vaší vlastní schopnosti.

Mantra, to je požehnání, síla Mantry není ve mně, to nejsem já, ta síla je v téhle mantře, to je ta síla mého učitele, teď i vaše. Mantra vám dává ohromnou sílu a vy jste schopni zvládnout cokoli. To je dar té Mantry, že se vás už žádný negativní vliv nemůže dotknout, opakováním Mantry získáváte dokonalou ochranu, můžete projít hrobem, v noci, o půlnoci, vám se nic nemůže stát.

**To je tajemství života, že vy nemáte na vybranou, musíte žít, jste donucený do určité doby žít, děle tady nezůstanete, dřív neodejdete. Takže vám nic nehrozí, stresy jsou zbytečné.**

Když je nějaký problém: „namahá, tak mi řekni, co mám dělat“ a problém se vyřeší. Ale ten pocit nahamá tam musí být. Vždycky.

Vy jste se neudělali sami, ani to, co probíhá vaší hlavou, nemůžete ovládat, člověk je v podstatě loutka, takže proto je v každé Mantře vždycky namahá.

Mantry pročišťují celou osobnost, vlastní éter těla se spojuje s éterem prostoru. Pak už vibrace těla nejsou podstatné, vnitřní éter vibruje stejně jako venkovní, takový člověk automaticky dosáhne čistoty vědomí, těla i duše.

Když se porovnávalo, co je nejsilnějším zážitkem, extasí, vyhrálo to působení hudby, zvuku, né sex. My tomuto působení dnes říkáme muzikoterapie. Šamani mnoha národů léčili pomocí bubínků, nebo tibetských mís nejen v Tibetu. Pozorovali neustále pacienta před sebou a zvukově ladili nástroje tak dlouho, až

dosáhli požadovaného zvuku, vibrací určitých frekvencí, které uvedli do rezonance nemocné orgány a působily na jejich regeneraci. Vhodným časem pro tuto terapii je ráno, večer nebo noc, ne na lačno. Jinak naplněný žaludek je citlivější na vyšší frekvence než prázdný. Obecně nízké tóny působí více v spodní oblasti těla, vysoké tóny v horní části. Veškerá původní indická hudba na rozdíl od evropské, byl komponována tak, aby měla určité pozitivní, léčivé účinky na náš organismus, k čemuž dopomáhal i zpěv v Sánškrtu. V ájurvédě se celý jeden z oborů této komplexní medicíny věnoval Mantrám. Vědělo se, že hudbou prostupuje všech 5 elementů, tedy prostor (éter), vzduch, oheň, voda a zem. Proto se kromě zpěvu, využívalo různých hudebních nástrojů s vlastnostmi a kombinacemi těchto 5 ti elementů. Např. dechové nástroje mají vlastnosti prostoru a proudícího vzduchu a pokud jsou z kovu objevuje se zde ještě vlastnost ohně, pokud ze dřeva tak vlastnost země případně vody. Evropská hudba byla převážně hudbou zábavnou, nebo do ní skladatelé ukládali své pocity, případně své momentální stavy. Výjimkou jsou Gregoriánské chorály a Mozart. Tyto hudební útvary povznášejí a povzbuzují harmonicky naši mysl. Ucho původně nerozeznávalo zvuk, bylo ústrojím rovnováhy. Ušní nervy jsou spojené s míchou, proto vnímáme zvukové vibrace celým tělem. Při strachu člověk ztratí hlas. Při uzavřených uších, při meditaci, slyšíme vnitřní zvuky tělesných orgánů. Dle našeho stavu, stavu mysli, většina z nás slyší Šum větru, Cvrčky Na vyšší duchovní a tělesné úrovni lze dále slyšet Flétnu Bubny Struny Mušle Óm již jen ve stavu samanti, tedy zvuk vesmíru, Brahmú.

Zpracoval  
Vladimír Mazal  
[www.ajurveda.top](http://www.ajurveda.top)

[www.ajurveda.top](http://www.ajurveda.top)

