

Mantry-ájurvéda a zvuk.

Jogíni označují Mantru za posvátné proudění. Tato posvátná píseň Duše - Satya, aspekt Bohyně Saraswati, je kosmickým principem kreativity, (v kosmu, tato zvuková vibrace vždy existovala a existuje) v jádru ovlivňuje všechny našich praxe, naši Sadhanu, 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. Mantry byly předávány od dávných zbožných světců, kteří dosáhli seberealizace tím, že je přednášeli.

Správné zpívání Manter, správným způsobem a ve správném čase utiší Vaši mysl, otevře Srdce a nadchne Vašeho Ducha. Nezáleží na tom, zda jste jogín nebo jogínka, či nikoli.

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. 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 Mans smysly a jejich v dané formě, neustálé vědomé opakování. Opakováním Mantry 108 krát po dobu aspoň 40 dní, se člověk stává „sám **Mantrou**“.

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.

Buddhistická mantra **Om mani padme hun**, 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.

Velmi rozšířená **Gajatri Mantra** —, žádá jasnost v nás, abychom byli v souladu s jasností Všemíra“ 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.

OM je mantra všech manter, zvuk všech zvuků,

-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 hloubky 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 svalové, 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.

SÁNSKRT je jediný jazyk, který díky své struktuře umí harmonizovat obě mozkové hemisféry. 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. (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 zpívaná, se stává Mantrou.

Když se porovnávalo, co je nejsilnějším zážitkem, extasí, vyhrálo to působení hudby, zvuku, né sex. My tomuto působení dnes říkáme muzikoterapie.

Vhodným časem

pro tuto terapii je ráno, večer nebo noc, né 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 organismu, k čemuž dopomáhal i zpěv v Samskrtu. V ájurvédě se celý jeden z oborů této komplexní medicíny věnoval mantrám. **Evropská hudba** byla převážně hudbou zábavnou, nebo do

ní skladatelé ukládali své pocity, případně své momentální stavy. Vyjímkou 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.

Na základě poznatků získaných od mých učitelů ájurvédy,
zpracoval

Vladimír Mazal

www.ajurveda.top

