

## 2.7.8 Zpěv mantry

Prostředek k soustředění, který „uklidní mysl, tu neposlušnou opici“. „Vznešený zvuk motivuje vznešené myšlenky, pocity a činy.“

Mantra je zvuková vibrace. Bhaḍḡana je indická duchovní píseň o duchovní moudrosti jógy, o božstvech (Višnu, Šiva, atd.), o guruech, o cestě k osvícení.

Mantru zpíváme denně - literatura doporučuje opakovat ji 108x, po dobu 40 dní. Tím udržíme její vibrace v našem těle a to vyvolá stabilizující účinky.

Před začátkem zpívání se protáhneme, uvolníme, několikrát zhluboka nadechneme a vydechneme. Při zpěvu sedíme se vzpřímenou, vyrovnanou páteří, neopíráme se zády o opěradlo. Chceme-li plně procítit vibrace mantry, zpíváme srdcem a necháme si zvukem naplnit celé tělo. Při zpěvu většinou začínáme tiše, postupně zpěv zesílíme a potom opět ztišíme.

Rytmus zpěvu ovlivňuje a zklidňuje rytmy lidského těla - tep srdce, dýchání, mozek. Frekvence činnosti mozku se zpěvem zklidňuje lehce do hladiny alfa. Proto zpěv usnadňuje usínání či pomáhá lépe se soustředit.

Pro rozezpívání můžeme začít s jednoslabičnými "bídža" mantrami pro každou čakru.



Obr. 29. Čakry

	čakra	mantra
7.	Sahasrára (korunní čakra)	ÓM
6.	Ádžňá (čakra třetího oka)	KŠAM
5.	Višuddha (krční čakra)	HAM
4.	Anáhata (srdeční čakra)	YAM
3.	Manipúra (čakra solárního plexu)	RAM
2.	Svádhišthána (sagrální čakra)	VAN
1.	Múládhára (kořenová čakra)	LAM

Obr. 30. Bídža mantry

### ÓM

popis: Óm je královskou mantrou. Symbolizuje prapůvodní vesmírnou vibraci, zdroj všeho projeveného. Ponořením do této mantry se noříme do samotného centra vlastního bytí, pročištuje tím celé své nitro. Chráníme se jím před negativními vlivy, odpoutáváme se jím od vnějšího světa, abychom mohli naslouchat moudrosti svého nitra.

Óm tvoří tři sanskrtské zvuky A U M.

## OM MANI PADME HUM

překlad: Óm, klenote v lotosu.

popis: Nejpoužívanější mantra v buddhismu. Pochází z Indie, ale jak se přestěhovala do Tibetu, změnila svoji výslovnost. Sanskrtská výslovnost – Om Mani Padma Hum. Tibetská výslovnost – Om Mani Peme Hung. Mantra očišťuje od blaženosti, pýchy, žárlivosti, vášně, touhy, hlouposti, předsudků, chudoby, připoutání.

## MŮJ PÁN

Můj Pán sílu mi dá, já smím s Ním jít.  
Můj Pán sílu mi dá, sílu žít.  
Má žár - já v něm chci tát a mít svůj Cíl.  
Můj Pán sílu mi dá, já vím.

Už zní modlitba má, už plá má tvář.  
Já v ní napsáno mám, že jsem žhář.  
Ohňů dým za sebou mám, jím čpí můj vlas.  
Pálím všechno, co mám i čas.

## S ÚCTOU A POKOROU

S úctou a pokorou, děkuji Zemi,  
že nosí mě s láskou a oporou je mi.

S úctou a pokorou, děkuji Nebi,  
že světlem prozáří celičkou Zemi.

S úctou a pokorou, klaním se vodám,  
že smutek odplaví a vždy sílu dodá.

S úctou a pokorou, děkuji nám všem,  
že záříme láskou ke všem bytostem.

S úctou a pokorou, děkuji ohni,  
že plamen zapálí ve mě den po dni.

Eva Malovaná

S úctou a pokorou, vzduch kolem dýchám,  
zas cítím život a nikam nespíchám.

Pavla Kubášková-Štěpničková