

Mantry, bhadžany, duchovní písně

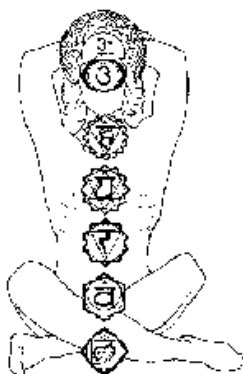
„Vznešený zvuk motivuje vznešené myšlenky, pocity a činy.“

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 s rovnou 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:



7. čakra – Sahasrára	ÓM
6. čakra – Adžňa	KŠAM
5. čakra – Višuddhi	HAM
4. čakra – Anaháta	YAM
3. čakra – Manipura	RAM
2. čakra – Svadhístana	VAM
1. čakra – Muladhára	LAM

1. JAYA JAYA DEVI MATA NAMAHA

překlad: Bohyně matko, budiž pozdravena.

popis: Uctění bohyně, která je zdrojem veškerého života.

2. OM HAM HANUMATE NAMAHA

překlad: Zdravíme Tě, Hanumane.

popis: Přináší pevné zdraví, posiluje imunitní systém, zvláště dobrá je na plíce a pro komunikaci.

3. GATÉ GATÉ PARAGATÉ PARASAMGATÉ BÓDHI SVÁHÁ

překlad: „Postupuj, postupuj, překroč, zcela překroč, budiž zakotven v osvícení.“
„Cestou hromadění, cestou přípravy, cestou vidění, cestou meditace,
cestou bez dalšího učení.“ [2]

Tomu, co je za vším, co je mimo vše, a dokonce i za tím, co je za vším,
Osvícení věnuji svůj zpěv.

popis: Vede nás od iluzorního vnímání sebe samých jako oddělených individualit a pomáhá uvědomit si, že jsme dokonalí, propojeni s veškerým životem ve vesmíru. Jejím poselstvím je zvěst, že nekonečnost a dokonalost je teď a tady, všude okolo nás.

4. **SARASVATÍ MAHÁLAKŠMÍ DURGA DÉVÍ NAMAHA**

překlad: Bohyně tvořivé inspirace, Bohyně prosperity a hojnosti, Bohyně bezpečí, zdravíme Tě.

popis: Pro tvořivost, prosperitu a bezpečí.

5. **DHANJAVÁD DHANJAVÁD DHANJAVÁD ÁNANDA**

překlad: Posvěcené díky, posvěcené díky, posvěcené díky, milost.

popis: Pro radost z vděčnosti a odpuštění.

6. **ŠAKTI ŠAKTI DHANJAVÁD (2X) ŠAKTI ŠAKTI ÁDI ŠAKTI ÁDI ŠAKTI DHANJAVÁD**

překlad: Bohyně moci, díky ti, prvotní Bohyně moci, pokorné díky.

popis: Posiluje a učí být vděčný ženské energii.

7. **OM CHAKSHUHU CHAKSHUHU CHAKSHUHU, TEJAH STHIRO BHAVA, MAM PAHI PAHI TVARITAM, CHAKSHU-ROGAN, SHAMAYA SHAMAYA**

překlad: Tvým Božským jménem Tě vzývám, Bohyně slunce. Tvé světlo mi dává a navrací zrak. Ty chráníš mé oči, ó, chraň mi je. Odstraň co nejrychleji nemoc z mých očí, prosím uzdrav mé oči, uzdrav mé oči. (36x)

popis: Pro vnitřní (porozumění) i vnější vidění. Léčí oční potíže.

8. **ÓM VAKRATUNDAAYA HM (2X), VAKRATUNDAAYA DEEMAHI (2X), GANESHA AVATARA NAMAHA**

překlad: Božským jménem Tě, vtělení nekonečna, vzývám, dej sílu mysli, která byla pokroucena, ukaž mi správnou cestu. Pane všech, kteří byli znovu zrozeni, vzdávám Ti čest. (27x)

popis: Posílí vše, co bylo zkrouceno, zlomeno, poničeno negativitou.

9. **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.**

10. **ÓM**

popis: Óm je královskou mantrou. Symbolizuje prapůvodní vesmírnou vibraci, zdroj všeho projeveného. Ponořením do této mantry se noříme do samotného centra vlastního bytí, pročišťuje 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.

11. GATÉ GATÉ PARAGATÉ PARASAMGATÉ BÓDHI SVÁHÁ (3.)

**12. ÓM PÚRNAMADAH PÚRNAMIDAM
PÚRNÁT PÚRNÁMUDAČJATÉ
PÚRNASJA PÚRNAMÁDÁJA PÚRNAMÉVÁVAŠIŠJATÉ**

překlad: Óm. Pán je dokonalý. Dokonalý je také tento svět. Pokud se z Dokonalého oddělí jakákoliv část, bude dokonalá a zbytek bude také dokonalý.

popis: To (neprojevené absolutní jsoucno) je dokonalé a plné. To, co pochází z něj (projevený svět), je dokonalé a plné. Z dokonalosti a plnosti povstává dokonalost a plnost. Je-li dokonalost a plnost odebrána z dokonalosti a plnosti, zůstává přesto dokonalostí a plností. Tato mantra naplní život dokonalostí. Bruhadaranjaka upanišad, Védská modlitba

13. ÓM TARE TUTTARE TURE SWAHA (2X)

překlad: Prvotní zvuk, nekonečný cíl cesty.

popis: Prosha k matce, která symbolizuje sílu, osvobozuje od utrpení, zahání obavy a přináší úspěch.

**14. TEYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE
RADZA SAMUDGATE SOHA**

překlad: Lékař Buddha, nejvyšší léčitel. Prosím odejmi nemoc. Nabízím tuto modlitbu.

popis: Mantra pro uzdravení, žádá o uzdravení z iluzí duality. Lze ji použít při procesu umírání.

15. 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.

**16. OM BHUR BHUVA SVAHA, TAT SAVITUR VARENJAM,
BHARGO DEVASJA DHIMAHÍ, DHIJO JONAH PRAČODAJAT**

překlad: Meditujme o ÓM, božském prazvuku, z něhož povstaly tři říše, hrubá zemská, jemnější éterická a nejjemnější nebeská (bhúr bhuvah svaha). Uctívejme (varénjam) nejvyšší nepopsatelné božské Bytí (tat), tvořivou, životadárnou sílu, která se projevuje i ve slunci (savitur). Meditujme (dhímahi) o zářivém (bhargó) světle (dévasja) Božím, které zničí všechnu tmu, všechnu nevědomost a všechny nectnosti. Ó Bože, vroucně tě prosíme (jónah pračódaját), ať Tvé světlo osvíti naši mysl (dhí).

popis: Gájatří mantra je velmi silná védská mantra. Slouží k rozpouštění negativní karmy. Ochraňuje, očišťuje (také potravu), vede k osvětlení. Sáí Bába radí zpívat ji třikrát nebo lépe devětkrát denně. Lze ji recitovat libovolně často. Důležité je, aby byl počet recitací dělitelný třemi.

**17. THE RIVER IS FLOWING, FLOWING AND GROWING,
THE RIVER IS FLOWING, BACK TO THE SEA
MOTHER EARTH CARRIES ME, HER CHILD I WILL
ALLWAYS BE
MOTHER EARTH CARRIES ME, BACK TO THE SEA**

překlad: Řeka plyna, plyne a mohutní, vrací se k moři. Matka Země mě nese, vždycky budu její Dítě. Matka Země mě nese, vracíme se k moři.

**18. FLY LIKE AN EAGLE, FLY SO HIGH, CIRCLE IN THE
UNIVERS, THE WINGS OF LIGHT**

překlad: Vzlétni jako orel, vzlétni tak vysoko, že zakroužíš ve vesmíru světelnými křídly.

**19. RETURN - RETURN (2X)
RETURN TO THE WATTER, THE FIRE AND THE AIR**

překlad: Navrať se k Vodě, Ohni, Vzduchu.

**20. GLORIA GLORIA IN EXCELSIS DEO
GLORIA GLORIA ALELUIA ALELUIA**

překlad: Sláva Bohu na Výsostech.

popis: Latinská mantra pro vděčnost a pokoru.

21. JUBILATE DEO JUBILATE DEO, ALELUIA ALELUIA

překlad: Oslavujte Boha.

popis: Zpívá se jako poděkování a u příležitosti svátků.

22. SALVATOR MUNDI SALVANOS

překlad: Spasiteli Světa, spas nás.

**23. JA DÉVÍ SARVABHUTEŠÚ ŠÁNTIRUPENA SAMŠTITÁ
NAMASTASJÁ NAMASTASJÁ NAMÓ NAMÁH**

překlad: Znovu a znovu se klaním Bohyni, která sídlí jako mír ve všech živých bytostech.

popis: Pokloňme se Božské Matce, jež přebývá ve všech stvořeních ve jménu pokoje. Klaňme se teď a stále znovu. Zpívejme chválu Matce.

**24. ASÁTÓ MÁ SAT GAMAJA TAMASÓ MÁ DŽJÓTIR GAMAJA
MRTJÓMA AMRITAM GAMAJA**

překlad: Ved' nás od neskutečného ke skutečnému, od temnoty ke světlu, ved' nás ze smrti k nesmrtelnosti.

popis: Pomáhá duši v přeměně z tohoto života do dalšího. Vítá dítě na svět. Začíná s ní nová fáze života.

**25. TVAMEVÁ MÁTÁ ČA PITA TVAMEVÁ, TVAMEVÁ BANDU
ČA SAKHA TVAMEVÁ, TVAMEVÁ VIDYA DRAVINAM
TVAMEVÁ, TVAMEVÁ SARVAM MAMA DÉVA DÉVA**

překlad: Ty jsi mou matkou, Ty jsi mým otcem, Ty jsi mým přítelem a
společníkem, Ty jsi mojí moudrostí i bohatstvím. Ty jsi mým vším, mým
počátkem i koncem Ó můj Pane.

**26. DŽAJA NARÁJANI NAMASTUTÉ (12X)
GURU DÉVA, GURU MÁTA, HARÉ HARÉ (9X)**

překlad: Pozdrav Božské Moci, GuruBohu, GuruMatce. Pozdravy, poklony a
zpěvy, bez ustání a stále.

**27. 1. Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas
moudrost svoji vždy Vám dávej
v srdci svém Vás uchovávej
Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas.**

**R: Než se sejdeme, než se sejdeme
u nohou tam Ježíše.
Než se sejdeme, než se sejdeme
Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas.**

**2. Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas
křídly svými Vás zastírej
manu denní Vám udílej
Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas.**

R:

**3. Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas
hrozí-li Vám nebezpečí
On Vás chovej ve své péči
Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas.**

R:

**4. Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas
v lásce své Vás zachovávej
zhoubných vichřic uchovávej
Bůh buď s Vámi, než se sejdeme zas.**

R:

28. **1. Díky za toto krásné ráno
díky za každý nový den
díky za to co už je za mnou
jako těžký sen.**
- 2. Díky za moje pracoviště
díky za každý drobný zdar
díky za všechno krásné čisté
díků za hudby dar.**
- 3. Dík za to co zarmoutilo
díky za to co potěší
díky, že vedeš mne má sílo
cestou nejlepší.**
- 4. Díky za všechny věrné druhy
díky, že ducha dáš mi též
díky, že nablízku i v dáli
lidi miluješ.**

Literatura:

- [1] Shalila Sharamon: Základní kniha o čakrách
- [2] Jeho Svatost DALAJLAMA: Cesta k plnohodnotnému životu
- [3] <http://mantry.jogin.cz>
- [4] Deva Premal: Embrace
- [5] <http://devapremalmiten.com>
- [6] Patricie Tervin: Chantings
- [7] <http://www.jitrnizeme.cz/view.php?navezclanku=mantry-3&cislocclanku=2003122301>

Poznámka:

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