## LEKSYKON MANTR

Zamieszczone w tym leksykonie mantry zostały uporządkowane według religii i kultur, a pochodzą z przeróżnych części świata. Szczególny nacisk został położony na tradycyjne mantry hinduskie i buddyjskie, choć w leksykonie znajdziesz także chrześcijańskie, islamskie i żydowskie słowa, modlitwy i pieśni, które mogą pełnić rolę mantr. Krótkie objaśnienia i komentarze dołączone do najbardziej znanych mantr i modlitw dostarczą ci informacji o ich znaczeniu i korzeniach duchowych. Będą to pierwsze wskazówki na temat pola świadomości, w jakim dana mantra funkcjonuje. Pamiętaj, że wybierając do odmawiania mantrę tradycyjną, łączysz się duchowo z tradycją, z której ona się wywodzi, z Kościołem lub inną formą duchowości. Pamiętaj, że ty sam decydujesz, jakim drganiem chcesz się otaczać.

Zamieszczone tu objaśnienia nie są jednak w stanie dostarczyć ci wszystkich informacji na temat poszczególnych mantr. Aby poznać siłę danej mantry i znaczenie, jakie posiada ona dla ciebie, musisz przyjąć ją w swoje życie codzienne i recytować regularnie przez dłuższy czas.

Obszerność objaśnień i wskazówek, podobnie jak kolejność zamieszczenia mantr w leksykonie, nie świadczy o ich mniejszej czy większej świętości bądź o sile magicznego oddziaływania. Leksykon ma jedynie na celu ułatwienie ci zapoznania się z różnymi mantrami i pokazanie

#### LEKSYKON MANTR

तलाबितुर्वेराप्यं भवें देसम्प पीपरी पियो यो नः प्रचोदयात तलाबितुर्वेराप्यं भवें देसम्प पीपरी पियो यो नः प्रचोदयात तलाबितुर्वेराप्यं भवें देसम्प पीपरी पियो यो नः प्रचोदयात

różnorodności dróg duchowego rozwoju. Wszystkie mantry Wschodu i Zachodu to potencjalne drzwi do uniwersalnej mądrości.

W leksykonie znajdziesz ponadto hymny, modlitwy i imiona boskie wywodzące się z różnych kultur i epok. Mają one zachęcić cię i zainspirować do sformułowania własnej mantry osobistej. Przede wszystkim ostatni rozdział (*Mantry na Nową Erę*) ma na celu zachęcić cię do znalezienia mantry, która odpowiadałaby częstotliwości drgań obecnej chwili twojego życia i która poniosłaby cię ku nowym brzegom.

## HINDUIZM, BUDDÝZM, TANTRÝZM

Uwaga: Do celów naukowych używa się pełnej transliteracji sanskryckiego alfabetu devanagari. Na przykład imię Kriszna zapisuje się jako **kṛṣṇa**, co uwzględnia fakt, że w oryginalnym zapisie występuje **ṛ** zgłoskotwórcze (tworzące sylabę), litera **ṣ** (wymawiana jako sz, a nie ś) oraz **ṇ** palatalne (w odróżnieniu od zębowego, które oznacza się inną literą). Dla prostoty w tej książce stosujemy bądź zwyczajowy zapis polski (np. Kriszna, Wisznu), bądź – w cytatach – uproszczoną transliterację angielską (np. Krishna, Vishnu):  $sh = \pm s/sz$ ,  $j = d\pm z/dz$ , y = j, v = w, z = cz, zaś samogłoski jak po polsku, choć bez odróżnienia wersji długich i krótkich.

Jeśli nie masz możliwości zwrócenia się o pomoc do znawcy sanskrytu ani uczestniczenia w grupowym śpiewaniu mantr, spróbuj zaznajomić się z ich prawidłowym brzmieniem wykorzystując do tego celu nagrania na płytach CD lub kasetach.

#### Om

Mantra *OM* składa się z trzech pierwotnych dźwięków: *A–U–M*. W Upaniszadach czytamy, że *OM* (*Aum*) to brahman, tj. absolut, boskość. "Ta sylaba jest najwyższa. Kto ją pojmie, ten zaspokoi wszystkie swe pragnienia" (*Upaniszada Kathaka*). Tę świętą sylabę można zatem uważać za źródło wszystkich mantr. Wszystkie inne mantry odzwierciedlają jedynie różne aspekty tej wiecznej, jedynej. Każde wypowiedziane słowo wypływa właśnie z *OM*. Jest to pierwotny dźwięk Wszechrzeczy, który rozbrzmiewa sam z siebie i przenika całe stworzenie. Można usłyszeć go jedynie w najgłębszej medytacji.

Według tej koncepcji *OM* nie jest więc zwykłą sylabą, lecz najwyższą boską siłą otwierającą dostęp do wielu płaszczyzn znaczeniowych i in-

terpretacyjnych. *OM* (lub *A–U–M*) odzwierciedla trzy kosmiczne stany (lub tendencje): tworzenia, trwania i niszczenia. Uosobieniem tych stanów są trzy największe hinduskie bóstwa: Brahma (Bóg Stwórca), Wisznu (bóg ochraniający świat, utrzymujący stworzenie we wzroście) i Sziwa (bóg niszczyciel). Według innych interpretacji *A–U–M* jest symbolem trzech stanów: świadomości w stanie czuwania, snu z marzeniami i snu bez marzeń sennych. W krija jodze trzy litery mantry *A–U–M* symbolizują trzy rodzaje ciał: przyczynowe, astralne i fizyczne. Śri Chinmoy interpretuje natomiast *A–U–M* następująco: dążenie do Boga, połączenie z Bogiem i objawienie Boga w nas i przez nas.

Medytacja na temat tego boskiego dźwięku lub wiecznego słowa tworzy połączenie pomiędzy naszym własnym *Ja (atman)* a uniwersalnym *Ja (Brahman)*: "Kto zanurza się w *OM*, ten wnika w Brahmana" (*Upaniszada Taittirija*). Na poziomie reakcji czysto cielesnych odmawianie mantry *OM* wywołuje delikatną wibrację i stymulację komórek. Stare wzorce i programy mogą wówczas ustąpić i zostać zastąpione wyższą prawdą i boskim porządkiem.

Święta sylaba *OM* jest umieszczana przed formułami bardzo wielu mantr, co dodatkowo ładuje je szczególną siłą. To poprzedzające *OM* było czasem pomijane, kiedy nauczano odmawiania mantr osoby nienależące do kasty braminów (kapłanów). Niektórzy wciąż jeszcze podzielają tradycyjny pogląd, że tylko wtajemniczeni mają prawo do wymawiania *OM* i innych wielkich mantr wedyjskich, takich jak na przykład *Gajatri*.

Sanskrycki zapis mantry *OM* (zob. rys. na str. 30) jest jednocześnie jantrą. Duży łuk na dole oznacza materialny świat i czuwającą świadomość. Mały łuk po prawej przedstawia sferę pojęć i snów. Górny łuk jest tym, co nieuświadomione, snem. Punkt na górze po prawej odzwierciedla doskonałą świadomość. Przynależny do niego półokrąg symbolizuje nieskończoność i pokazuje, że nie można pojąć Absolutu, kiedy myśli się w sposób ograniczony. Stan wszechobejmującej świadomości jest

osiągany wtedy, kiedy wychodzimy poza trzy stany (czuwania, marzeń i snu) i tym samym doznajemy oświecenia.

### Mantry bidża

Mantry bidża (zwane również nasiennymi, rdzennymi lub pierwotnymi) odzwierciedlają jądro boskiej energii lub formę absolutnej prawdy. Mogą być nimi różne mantry. Każda z nich jest szczególnym przeżyciem dźwiękowym, jakiego podczas medytacji doznawali już starożytni jasnowidze i święci. Mantry bidża odzwierciedlają każdą pierwotną siłę, poprzez którą może dojść do manifestacji w świecie materialnym. Każda tworząca je litera kryje ponadto dalsze informacje energetyczne. Na przykład mantra bidża *Szrim* odzwierciedla cechy i atrybuty, których uosobieniem jest hinduska bogini Lakszmi – i tak: *Sz* symbolizuje boską obfitość, *R* – bogactwo, *I* – spełnienie, a *M* – bezgraniczność.

Mantry bidża są często składnikiem dłuższej mantry i zazwyczaj są recytowane w jakimś konkretnym celu. Tradycyjnie uczeń otrzymuje mantrę bidża od swojego guru podczas ceremonii inicjacji; może ona służyć również jako mantra przygotowująca, która ma przyciągać i rozwijać określoną energię. W mantrze bidża mistyczne doświadczenia i prawdy mogą być przekazywane między wtajemniczonymi i wyrażane w sposób skomasowany.

Niektóre mantry bidża mogą pobudzać przyporządkowane im czakry. Są one wtedy uznawane za słyszalne (na płaszczyźnie fizycznej) dźwiękowe odzwierciedlenie subtelnych sił. Na przykład mantra bidża *Ram* jest symbolem subtelnego szmeru sił ogniotwórczych i jest przyporządkowana czakrze splotu słonecznego.

Poniżej znajdziesz krótki przegląd mantr rdzennych kosmicznych sił, których uosobieniem są różne bóstwa hinduskie:

*Aim*: Saraswati – siła słowa, wysiłku umysłowego, pokonywania cierpienia i ziemskiej niedoli

तलबितुर्वेरापुर्व भरोदिसम्य पीष्टी पियो वो नः प्रचोद्धात तलबितुर्वेरापुर्व भरोदिसम्य पीष्टी पियो वो नः प्रचोद्धात तलबितुर्वेरापुर्व भरोदिसम्य पीष्टी पियो वो नः प्रचोद्धात

Dum: Durga – boska matka, Matka wszechświata; ochrona, obrona Gam/Glaum: Ganesza – inteligencja i mądrość, wsparcie i błogosławieństwo, sukces

*Ham/Haum*: Sziwa – Pan wszechświata, Najwyższy, tworzący Absolut wraz z kobiecą dynamiczną siłą Szakti; bóg zniszczenia z "trójcy" hinduskich bogów (*Trimurti*); wyzwolenie od tego, co niskie, od cierpienia i ziemskiej niedoli

*Hrim*: Bhuwaneśwari – "rozwianie" złudzeń i iluzji, błogosławieństwo i dobrodziejstwa

Klim: Kriszna – spełnienie marzeń, zaspokojenie

*Krim*: Kali – tworzenie i niszczenie, pokonanie ograniczeń, oczyszczenie i przemiana

*Kszraum*: Wisznu – kosmiczny porządek, harmonijne kształtowanie życia

Szrim: Lakszmi – bogactwo, obfitość, zdrowie, dobre samopoczucie, wewnętrzny spokój

Przyporządkowanie mantr rdzennych do czakramów jest następujące:

Lam: czakram podstawy
Wam: czakram sakralny

Ram: czakram splotu słonecznego

Jam: czakram serca Ham: czakram gardła

Om: czakram czoła (trzecie oko)

#### So'ham

(Sanskr.: sab = on, to; abam = ja; sab+abam daje so'bam) Dosłownie znaczy to: On [to] ja bądź To [to] ja, co można rozumieć jako: Ja jestem Nim, Ja jestem Tym, Jestem nieśmiertelną istota, On jest moim oparciem, Jestem w Bogu, Bóg jest we mnie, On jest mna, Ludzki byt i wieczność sa

*jednym*. Mantra ta pochodzi z *Upaniszady Iśa* i odgrywa dużą rolę w niedualistycznej filozofii Wedanty.

Soʻham znajduje zastosowanie w jodze jako mantra oddechu. Według tej koncepcji Soʻham odpowiada więc naturalnemu dźwiękowi oddychania, a nawet jest podstawą samej czynności oddychania, a przez to życia. Soʻham uruchamia proces oddychania w chwili narodzin – mianowicie na płaszczyźnie duchowej z tego kosmicznego dźwięku wysyłany jest impuls do układu nerwowego nowo narodzonej istoty, która w wyniku tego zaczyna intuicyjnie oddychać. Każdy nasz oddech jest bezwysiłkowym powtarzaniem tej mantry.

Według tej koncepcji podczas wdechu (*So*) człowieka napełnia boskość i życiowa siła. Fazie wydechu odpowiada *ham*. Wszystkie komórki ciała dopasowują swoją częstotliwość drgań do harmonijnych rytmów kosmosu i poddają się rytmowi życia. Mantra *So'ham* została nazwana przez Tigunaita "wspólnym dźwiękiem" komórek ciała.

Swami Muktananda, reprezentujący tradycję siddha jogi, uczy, że mantra ta nadaje kierunek *pranie* i umożliwia dotarcie do swojego *Ja*. Według tego *So'ham* odpowiada najwyższemu *Ja*. Jest najwyższym duchowym ćwiczeniem i zarazem najprostszą drogą do wyzwolenia.

Ogólnie mówiąc, mantra ta działa porządkująco i harmonizująco na płaszczyźnie komórkowej. Pomaga uwolnić się z krępujących więzów i pokonać liczne ograniczenia. Dzięki niej poznajemy, że najwyższa prawda zawiera i łączy w sobie wszystkie przeciwieństwa. Uczy ludzi zbliżania się do ich boskiej natury z każdym oddechem.

#### Om ah hum

*Om*, *Ah* i *Hum* symbolizują trzy płaszczyzny rzeczywistości: uniwersalną, idealną i indywidualną. Ich odpowiednikami są czakry: czubka głowy, gardła i serca. Inna interpretacja tych świętych sylab jest następująca: *Om* to Budda Amitabha, czyli Budda bezgranicznego światła, litości

i mądrości, *Ab* – bodhisattwa Awalokiteśwara, który reprezentuje także energię współczucia Amitabha, a *Hum* – Padmasambhawa, czczony niczym sam Budda twórca i założyciel buddyzmu tybetańskiego (mistrz Zhi Chang Li).

Ta mantra znajduje zastosowanie przede wszystkim w rytuałach, wymawia się ją na przykład przy święceniu darów ofiarnych. Służy także oczyszczeniu ciała i emocji (*Om*), gardła i mowy (*Ah*) oraz umysłu (*Hum*). Jest to droga ujrzenia nieograniczonego w tym, co ograniczone, albo tego co święte – w codzienności. Mantra ta pomaga także w jednoczeniu przeciwieństw.

### Om mani padme hum

(W Tybecie: *Om mani peme hung*). Dosłownie: *Klejnot w lotosie*, w znaczeniu: *Dążenie do oświecenia odbywa się w moim sercu*, *Bóg jest w moim sercu*.

Jest to najstarsza i najbardziej znana mantra buddyzmu tybetańskiego.



Rozbudza siłę współczucia, której uosobieniem jest bodhisattwa Awalokiteśwara (tyb.: *Chenresi*, chiń.: *Kuan* 

*Yin*, jap.: *Kannon*). Mantra ta wyraża miłość do wszystkich istot i dążenie do wyzwolenia w celu działania dla wspólnego dobra.

Za pomocą tej mantry można modlić się o pokój oraz ogólny postęp i rozwój na Ziemi. Ponadto zapewnia ona ochronę, otwiera serce i umacnia łączność ze wszystkimi żywymi istotami. Jest ona w końcu również swoistym "zaklęciem" przywołującym mistrza wewnętrznego światła.

## Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah pracodayat

Dosłownie: Obyśmy mogli medytować o jaśniejącym świetle tego, który jest czcigodny i który stworzył wszystkie światy! Niech skieruje naszą

inteligencję ku prawdzie! Inne wersje tłumaczenia tej mantry brzmią na przykład tak: Niech będzie wolno nam medytować o tamtym doskonałym blasku boga Sawitri (Słońce). Niech ożywi on nasze myśli lub: Niech będzie wolno nam medytować o czcigodnym, przepędzającym ciemność duchu, samooświecającym się, wydobywającym wszystko Savita lub: Niech będzie wolno nam rozważać nad wspaniałym słonecznym duchem boskiego Stwórcy. Niech kieruje on naszym organem myśli.

# तत्सवितुर्वरेग्ययं भर्गो देवस्य घीमही धियो यो नः प्रचोदयात्

Mantra ta nosi nazwę *Gajatri* i składa się z trzech wersów po osiem sylab w każdym. Jest ona również określana jako *Sawitri*. Bogini Sawitri uosabia wedyjską miarę wiersza i jest boginią tego hymnu do Słońca (*Sawitri*).

Mantra Gajatri pochodzi z *Rygwedy* i jest uważana za najświętszą mantrę wedyjską. Jej twórcą jest riszi Wiśwamitra. Według nauki duchowej dźwięk *Om* powstaje z serca Brahmy i rozwija się właśnie w formie *Gajatri*. Z tego powodu *Gajatri* jest nazywana *Matką Wed*.

Często *Gajatri* jest recytowana wraz z następującym, poprzedzającym ją wersem:

Om bhur bhuvah svah Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah pracodayat Ten dodatkowy wers oznacza dosłownie: *Ziemia, przestrzeń powietrz-na, niebo* lub *Sfera ziemska, atmosferyczna i niebiańska* i odnosi się do płaszczyzny fizycznej, astralnej i boskiej. *Om* przenika wszystkie te sfery i związane z nimi stany świadomości.

Płaszczyzny znaczeniowe mantry *Gajatri* zmieniają się w zależności od pory, w jakiej jest ona recytowana. Ta najważniejsza hinduska mantra jest tradycyjnie odmawiana trzy razy dziennie na granicy pór dnia (wschód słońca, południe i zachód słońca), i to dopiero po specjalnym przygotowaniu rytualnym. Ponadto każdej z 24 sylab *Gajatri* można przyporządkować pewien szczególny kolor, bóstwo i zasadę kosmiczną. W tym sensie *Gajatri* stanowi wrota do wszechświata.

Mantrę tę przez długi czas znali tylko wtajemniczeni. Tradycyjnie była ona przekazywana dopiero po ceremonii inicjacji, najczęściej z ojca na syna. Mantra ta mogła zostać objawiona tylko mężczyznom trzech wyższych kast społecznych, ponieważ jej znajomość upoważniała do odprawiania rytuałów. Dziś *Gajatri* jest recytowana na Wschodzie i Zachodzie. Wszyscy, którzy ją odmawiają, w trosce o przyszłe życie duchowe, odczuwają pragnienie "zrozumienia istotnych ról wszystkich religii na świecie i zintegrowania ich w sensowną całość" (Pir Vilayat Inayat Khan). Istnieje wiele hinduskich mantr na cześć innych bóstw, które wzorują się właśnie na *Gajatri* i posiadają jej metrum.

Mantra *Gajatri* umożliwia rozbudzenie kosmicznej świadomości i związek z najwyższą Prawdą. Jest pochwałą Boga i prośbą o oświecenie.

Parameshvaraya vidmahe paratattvaya dhimahi tan no Brahma pracodayat

Obyśmy poznali Najwyższego Pana! Pozwól nam oglądać najwyższą prawdę; niech doprowadzi nas do niej Brahman. Mantra ta, napisana w metrum *Gajatri*, jest wyrazem uwielbienia Brahmana, Wieczności, Absolutu (którego nie należy mylić z Brahmą, hinduskim mitologicznym Bogiem-Stwórcą). Mantra ta bywa również określana mianem *tantrycznej Gajatri*, ponieważ – w przeciwieństwie do tradycyjnej *Gajatri* – nie była przeznaczona tylko dla wyższych kast społecznych. Jest to prośba o duchowe przewodnictwo, o osiągnięcie życiowego celu.

## Om tatpurshaya vidmahe sahasrakshaya mahadevaya dhimahi tan no Rudrah pracodayat

Mantra ta, napisana w metrum *Gajatri*, jest wyrazem uwielbienia Sziwy. Nawołuje do oddawania mu czci i rozwijania w sobie jego energii. Sziwa (sanskr.: *Przyjazny, Dobrotliwy*) jest też utożsamiany z wedyjskim bogiem Rudra, a wraz z Brahmą i Wisznu tworzy trójcę sił: stwórczej (Brahma), podtrzymującej przy życiu, zachowującej (Wisznu) i niszczącej (Sziwa). Jednocześnie uznawany jest za siłą stwórczą, obdarzającą płodnością. Sziwa, kosmiczny tancerz, łączy w sobie podstawowe energie życiowe: męską i żeńską, gniew i dobroć, początek i koniec. Sziwa niszczy to, co stare, aby mogła powstać przestrzeń dla tego, co nowe.

#### Om namah Shivaya

Chylę czoła przed Panem Sziwą.

Między innymi w znaczeniu: *Oddaję się najwyższej boskości, Powierzam się Bogu, Szanuję wewnętrzne Ja.* 

Jest to uniwersalna mantra, której naucza wielu mistrzów. Odgrywa dużą rolę w nauce krija jogina Babaji (Babadżi) i w siddha jodze.

Sziwa, jako bóg zniszczenia i wyzwolenia, pomaga pozbyć się iluzji, samolubstwa i ograniczeń; oddzielić się od tego, co negatywne. Jego energia