

LIVRO DE OURO DOS MANTRAS



OTÁVIO LEAL
(DHYAN PREM)

Sons do Hinduismo, Kabbalah, Magia,
Yoga, Budismo e Ocultismo

Sumário

Introdução.....	1
Mantra Sons de Poder – Origem e Definição.....	4
O Malá – Alavanca de Concentração.....	17
Mudrás Gestos magnéticos e de poder.....	19
Kundalinî - Shaktí	25
Om – A Força procriadora do cosmo.....	28
Mitos, deuses e deusas do Tantra e seus Mantras	32
Mantras Astrológicos – Magia Hindu	46
Gayatri Mantra	53
Mantra e Rituais de Iniciação Pessoal	57
Om Mani Padme Hum - A imulinação vem do Tibete	62
Mantras aramaicos e o Pai-Nosso – O caminho de Joshua (Jesus)	763
Lestras hebraicas e Cabala – E o verbo fez carne	88
Mantras de Escolas Rosa – Crucianas, Gnósticas e Egípcias	97
Mantras Diversos	106
Sadhaná de Mantra	109

Introdução (leia, é muito importante!)

*Como tudo é apenas exatamente como é,
podemos muito bem cair na risada.
“Long Chen Pa”.*

A iluminação é possível. Todos podem alcançar esse estado de liberdade e alegria, também conhecido como êxtase. É verdade que ele é impermanente, assim como tudo. A iluminação, o despertar da consciência tão conhecido e sentido pelos monges budistas, lamas, yoguins, rabinos, derviches e tantos outros místicos, é atingida, mas é passageira. São momentos de unidade e felicidade plena (*Ananda*) desse estado também chamado de *Samádhi*, *Satori*, Budato ou Consciência Crística, que mesmo sendo impermanente e passageiro; uma vez tido e vivenciado, jamais pode ser esquecido. Ele transforma plenamente sua vida. Te dá paz e pistas de quem é você.

Minha primeira experiência, de samádhi, aconteceu em Visconde de Mauá, local paradisíaco do Rio de Janeiro, quando meditava em um mantra tântrico poderosíssimo, (**Om Sri Gam**) abaixo de uma queda-d'água, na posição de yoga conhecida como invertida sobre a cabeça (*Viparita Karani*).

Após essa primeira experiência, continuei minhas práticas de yoga e mantra que sempre me conduziram à hiperconsciência, à felicidade e a paz. Conheço centenas de praticantes de várias escolas místicas e religiosas que também se beneficiam com esse instrumento. Mas o que é mantra? Como surgiu em minha jornada o interesse por essa prática?

Desde muito jovem fui treinado em escolas ocidentais de ocultismo como Teosofia, Eubiose, Gnose, Colégio dos Magos, Rosa-Cruz, (Amorc), ordens Sufis, Wiccanas tantas outras. E em todas essas escolas secretas e em outras “não tão secretas assim”, aprendia, nos graus mais adiantados, sons de poder, os mantras, o chamado poder do verbo. Com o tempo, abandonei um pouco as “teorias especulativas” esotéricas e passei a participar intensamente em retiros budistas e cristãos, com práticas mânticas como, por exemplo, sons tibetanos e tântricas, o pai-nosso em aramaico e nomes de Deus em hebraico.

Em 1983, ao formar-me em shiatsu e medicina tradicional chinesa com Armando Austregésilo, fui por ele apresentado ao Yoga tântrico conhecido como, swásthya yoga, do professor De Rose. Lá, exercitando essa linhagem poderosa do tantra, aprofundei ainda mais o estudo e as práticas de mantra, o que me levou a peregrinar ao Oriente, principalmente à Índia, onde recebi inúmeras iniciações com sadhus, monges e mestres de Yoga e Tantra, dentre as quais destaco a iniciação ao secreto Gupta Vidya da escola tântrica *Agori*.

Essas viagens à Índia e ao Nepal me levaram a pesquisar as escolas monásticas budistas nos Himalaias e a iniciar uma série de seminários na Escola de Iluminação Humaniversidade Holística, unindo mantra à musicoterapia. Apesar de optar pela prática de uma pequena quantidade de mantras de iluminação, fiz várias jornadas de pesquisa para poder unir um bom número de sons de poder e transmiti-los em minhas formações. Portanto, quero ser

honesto com você e compartilhar que alguns poucos mantras aqui contidos não foram praticados por mim (principalmente os de magia), mas comprovados empiricamente por pessoas em quem confio e/ou por escolas de mistérios sérias.

Nessa jornada, tive contato, por meio do reverendo Edmundo Pelizardi, com mantras em aramaico e hebraico; com o sábio livreiro Luiz Pellegrini da Livraria Zipak que me apontou na direção de ótimos livros; dos xamãs Léo Artese Neto e Sasha, com os sons xamânicos; dos terapeutas Júlio de Almeida e Armando Austregésilo, com práticas de vocalização de sons alegres e descontraídos; do rabino Joseph Salton, com a mística do judaísmo e suas orações; dos padres Moacir e Lourival, com a visão clara do cristianismo, com várias escolas tribais e suas tradições de pajelança, com o Zen-Budismo da Iluminada Monja Coen; com o budismo da terra pura, por meio do Reverendo Murilo Nunes Azevedo; com a Rosa-Cruz (Amorc), especificamente os graus mais adiantados; com os *sádhana*s (práticas) do professor Levi, com os *kiais* internos do kung fu *tsung-chiao* do professor Paulo da Silva e os *kiais* externos do Karatê-dô do professor Shinzato; com a iluminação do Aikidô do Mestre Ueshiba do Ai-Dô do professor Adriano Pereira; do Tai-chi do mestre Liu Pai Lin; com o Buda vivo Dalai-Lama e o mestre sempre vivo, que visitou e se hospedou neste planeta, Osho que me batizou com o sannyas (nome iniciático) Dhyan Prem (Meditação e Amor).

Por isso dedico este trabalho a todas essas pessoas que tanto contribuíram em minha peregrinação, assim como à mestra de meditação Diana Preem Zeenat, que me ajudou a separar o que funciona e o que é “delírio” na busca por nossa natureza, a Juliana (Krishna Prya) companheira de todos os momentos e uma pessoa tão dedicada ao caminho do Yoga que me serve de exemplo de força e persistência e a todos da rádio mundial (95,7 FM) que tanto me apoiam em meus programas *Sat-Sang – encontro com a verdade –*, *Escola de Iluminação* e *A Sabedoria de Todos os Budas*.

Sei que todos foram sinceros ao transmitir os ensinamentos aqui contidos e que agora lhe são passados. Você pode estudar a tradição mântrica de várias culturas ao longo deste livro ou pode, em todos os capítulos, simplesmente ler parte da definição e escolher alguns mantras para praticar, ou ainda realizar a iniciação mântrica.

Este livro pode ser lido pelo leigo tanto, que provavelmente não compreenderá todo o conteúdo, mas poderá sentir-se estimulado a realizar outros estudos a partir da bibliografia contida no final, ou pelo praticante adiantado, que encontrará aqui muitos caminhos reais. Selecionei em minhas pesquisas e peregrinações mais de 10.000 mantras e nesse livro coloquei aproximadamente 1.000 sons de poder, os mais poderosos e preferencialmente os mantras curtos com maior concentração de energia

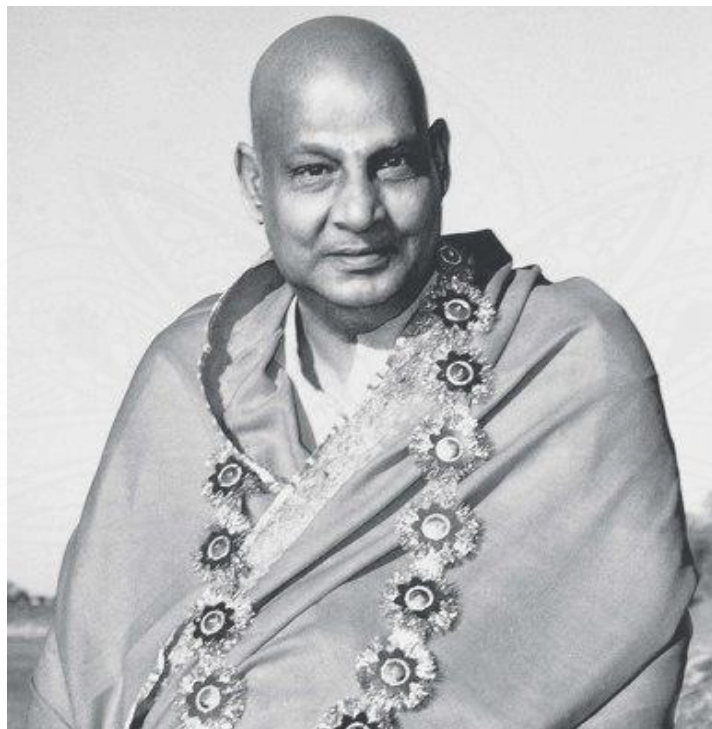
Ao final de alguns capítulos coloco uma frase ou um pequeno texto iluminado chamados de koan para sua reflexão e aquietamento da mente. Eles juntamente com os mantras são instrumentos para que você reconheça quem você é. Descobri isso em 2003 e as práticas mântricas fizeram parte desse (não) caminho.

“Japa é a repetição de um mantra.
Japa purifica o coração
Japa merena a mente
Japa conquista o nascimento e a morte
Japa queima os pecados
Japa reduz a cinzas os samskaras (impressões passadas)
Japa aniquila com o apego
Japa induz ao aquietamento
Japa elimina raiz de todos os desejos
Japa te faz valoroso
Japa elimina as ideias erradas
Japa dá paz suprema
Japa desenvolve o amor divino
Japa une o devoto com o divino
Japa dá saúde, riqueza, força e longa vida.
Japa traz a consciência do divino
Japa confere vida eterna
Japa desperta Kundalini*

Assim como o Ganges limpa as roupas sujas. Assim o Japa purifica a mente impura”.

*Mestre
Shivananda*

** Japa é repetição de um mantra.*



Capítulo 1

Mantra

Sons de poder

Origem e definição

*“O sussurro que não repete o nome de
Deus é sussurro perdido.”*

Kabir

*“En’archên en no lógus —
No princípio era o verbo, e o verbo estava
com Deus, e o verbo era Deus.”*

João 1:1

A palavra mantra é de origem sânscrita, pertence ao gênero masculino e significa controle da mente, aquietamento ou instrumento para silenciar o pensamento (*man* = pode ser traduzido como mente, pois significa pensar, ser pensante, substância e corpo mental; *tra* *deriva da palavra *trana*, libertação (do *Samsara*); ou instrumento, trava alavanca), segundo Sivananda deriva da palavra (*trayate*), que significa liberar-se. Seu plural é “mantram”, mas no Ocidente tornou-se comum utilizar “mantras”.

Segundo historiadores e antropólogos, os mantram originam-se em povos de culturas arcaicas e sociedades primitivas ou tribais cujos curadores e sacerdotes recebiam o nome genérico de xamã.

A palavra xamã é adotada pela antropologia como *saman*, que significa “inspirado pelos seres invisíveis”. São os xamãs genericamente chamados de *medicine man*, magos, curandeiros ou feiticeiros que usam técnicas diversas com sons de poder e cânticos para seus povos e para si mesmos com o intuito de obter mais felicidade, saúde transcendência, iluminação, e interação com seus deuses.

Segundo o xamã Léo Artése, em seu livro *O Voo da Águia*, “o xamanismo é encontrado, historicamente, em todas as partes do mundo: Sibéria, América do Norte, América do Sul, Austrália, Oceania, África, China, Índia, Tibete etc. Vindos da Sibéria, os xamãs teriam emigrado durante as grandes glaciações, seguindo rebanhos de renas, passando pelo estreito de Bering e espalhando-se pelos continentes”.

Durante séculos o xamanismo espalhou-se pelo mundo e com ele as práticas mântricas. Sua utilização é hoje mais conhecida na Índia, esse país ainda místico a partir do qual iniciamos nossa viagem à metafísica do som.

“OM a palavra sagrada dos Hindus, é uma das palavras mais antigas que se conhece. Há mais de 5000 anos atrás e, provavelmente, na Suméria antiga, Om era conhecido e utilizado como uma palavra secreta pelos místicos e sacerdotes Sumérios.

Quando as tribos Indo-arianas foram da Suméria para o Norte da Índia, elas levaram consigo o OM, a palavra secreta e preciosa. Nas escrituras Indianas mais antigas conhecidas, OM sempre tem um lugar de proeminência. Quase todos os Mantras e Hinos são iniciados e terminados com OM. OM também é utilizado sozinho, como Mantra, sendo considerado o mais poderoso.”

Swami Vishnu Devananda

A origem dos mantram na Índia nos leva também a esse passado milenar, quando os yoguins que viviam em profunda meditação ou auto investigação, chamados *sadhus*, praticaram sons com os mais variados objetivos, sendo o principal deles o reconhecimento do ser, o aquietamento mental, a concentração e o *Samadhi* – Iluminação. Após várias gerações da prática mântrica, os *sadhus* empiricamente determinaram a língua sânscrita como ideal para a vocalização dos sons, que eram repetidos à exaustão e, se funcionassem, incorporados à tradição.

As mais antigas referências escritas sobre os mantram encontram-se nos *vedas*, textos sagrados do Oriente, surgidos entre 6000 e 2000 a.C. A palavra *veda* deriva da raiz *vid*, que significa compreensão ou sabedoria. Esses textos foram escritos em sânscrito arcaico e se dividem em quatro partes: *Rig*, *Sama*, *Atarva* e *Yajur*. Os mantram do *Rig Veda* estão divididos em dez cantos, chamados *mandala*.

Quem pronuncia ou escuta os sons desses poemas sacros é imediatamente tocado por um profundo sentimento de reverência e aquietamento. Afinal, trata-se de um dos antigos livros do planeta com grande poder egregorial, contendo em suas centenas de páginas caminhos que levam à consciência de si.

Além disso, muitos deles têm o poder de proporcionar satisfações puramente materiais, tais como realização no amor, prosperidade, boa saúde, popularidade. Há também os que atuam contra o estresse, os que acalmam, aumentam ou reduzem batimentos cardíacos e até mesmo os que ajudam a afastar agressores. Os mantram trabalham diretamente com os aspectos mentais, ele direciona e concentra todo o poder mental numa meta ou objetivo.

Reconheci em muitas peregrinações que os místicos hindus são os que conhecem o maior número de mantram e os utilizam em seus *sádhana*s (práticas). Consideram o mantra um “protetor da mente” que podem afastar as influências astrais “negativas” e os libertar dos apegos, preocupações e das limitações impostas pelo cotidiano neurótico e com a doença da, pela normose (robopatologia) do mundo. Assim o hino mântrico (*richa*) tem como finalidade principal proteger a quem nele se concentra.

Dentro do hinduísmo existem também aqueles que se dedicam ao *mantra-yoga*, uma das mais antigas ramificações da yoga. Esses praticantes se baseiam na vocalização dos sons ensinados pelos seus mestres, que conheciam as frequências sonoras e seus poderes de atuação sobre o corpo, a mente e o despertar da energia *kundalini* energia da vida, (orgone para Reich, libido para Freud e chi para os chineses).

Ao longo dos séculos os mantram foram ganhando força pelo inconsciente coletivo ou egrégora (força da repetição).

O mantra é aquietar ou cessar a atividade mental e estabilizar os pensamentos, acionando assim outras percepções e nos colocando em contato com a nossa essência. A constante prática mântrica conduz a um estado introspectivo, silencioso, que possibilita um diálogo interior com o que existe de mais essencial em nosso ser, o *mano-bindu*, ou seja, com o nosso centro real, onde opera o *purusha* (consciência).

À medida que nos aprofundamos nas práticas mântricas, atingimos um elevado grau de autoconhecimento e desenvolvemos a intuição, tornamo-nos mais sensíveis, receptivos e menos racionais.

Os efeitos dos mantram também são percebidos após muita prática por causa da chamada ressonância ou “simpatia” do som (estudo da física acústica), que libera vibrações poderosas no organismo.

A ciência que pratica os mantram e sua metafísica é chamada, na Índia, de *sphotavada pam*. Nessa ciência o mantra é um único fonema ou série de fonemas combinados de acordo com esquemas esotéricos transmitidos em rituais de iniciação pelos mestres a seus discípulos.

Para o músico sufi Hazrat I. Khan, *“aquele que conhece o segredo dos sons conhece o mistério de todo o universo, pois o som divino é a causa de toda criação”*.

Ouvir um mantra é agradável, cantá-lo faz bem à alma e ao coração. *“Quem canta seus males espanta.”*

O conhecimento dos mantram, porém, exige certo cuidado seletivo por parte dos praticantes, pois, como comenta John Woodroffe, um estudioso das tradições mânticas, *“esse é um assunto altamente complexo. Não é fácil de ser compreendido, especialmente porque o puro conhecimento confundiu-se com grande quantidade de práticas indesejáveis e de charlatanismo”*.

Na obra *Gayatri*, o mestre indiano I. K. Taimni comenta:

“Com o passar do tempo, as coisas mudam. Os que conheciam diretamente são substituídos pelos conhecedores de segunda mão, ou então por meros eruditos, para os quais a verdade se torna apenas uma questão de conhecimento e debate intelectual”.

Devemos observar que genericamente todas as palavras são mantram, porque aquilo que falamos ou pensamos é dotado, por si só, de força. Assim, quando ofendemos alguém, criamos uma força energética negativa contra essa pessoa e contra o ambiente onde estamos inseridos. Fazer um insulto ou uma fofoca faz mal a quem fala, a quem ouve e àquele de quem se fala, mas os mestres do passado esclarecem que quem ouve a fofoca é o maior prejudicado por ser o propagador da “má língua”.

Os objetivos dos mantram são os mais variados possíveis. Podemos até generalizar dizendo que para todas as finalidades existe um mantra.

Os objetivos principais são:

- Poder de remover ignorância (*avidya*);
- Poder de revelar verdades (*oharma*);
- Poder de purificação interna (*kriya*);
- Poder de realizar a libertação (*moksa*);

O mantra é uma “forma física” poderosa, constituída de sílabas com vibrações psicofísicas dotadas de propriedades energéticas.

Você observará nesse livro que a vocalização de sons mantricos não é um procedimento restrito às tradições hindus, como se costuma pensar. Os muçulmanos entoam orações bastante ritmadas, acompanhadas por um *tasbeeh* (espécie de terço). Os católicos romanos também possuem mantram em latim e suas preces costumam ser contadas num rosário. Os monges beneditinos são um exemplo claro da força dos mantram, pois seus cantos gregorianos se utilizam do poder das palavras. Ouvir os salmos ou mesmo uma missa em latim pode se transformar numa experiência muito agradável e meditativa. Existem mantram egípcios, xamânicos, celtas, cabalistas e rúnicos, todos dotados de enorme poder invocativo, gerador e transformador de energia mental. Em sua maioria são em sânscrito ou línguas mortas como o latim, aramaico, hebraico arcaico, que por serem inalteradas preservam a força da tradição. A força poder do mantra.

O mestre Osho ensina:

“Se você tiver um ouvido musical, se tiver um coração que possa entender a música — não só entender, mas sentir —, então o mantra será útil, pois nesse caso você se unificará com o som interior, poderá mover-se com esses sons para níveis cada vez mais sutis. Chegará então um momento no qual todos os sons pararão e apenas o som universal permanecerá. Esse som é o Om”

O mantra é algo místico, e há na raiz das palavras “místico”, “misticismo” e “mistério” o termo “my”, que é contido da palavra grega *myein*, que significa fechar.

Mantra é uma experiência milenar dos praticantes que aprenderam a “fechar” a comunicação com o exterior e a amplificar o silêncio interior. É em hebraico “*ta’amu*”, “*ure’u ki tov Adonai*”, “Sintam”, “experimentem”, “o gosto”, “o paladar” de Deus/Deusa. É a *cognitio dei experimentalis* de Tomás de Aquino, isto é, a cognição do divino através de uma experiência empírica.

A palavra mantra tem, além disso, outras acepções: linguagem sagrada, sentença, texto, hino védico, oração, reza, encantamento, feitiço, conjuração, verso ou fórmula mística de encantamento, etc.

Prática de mantram hinduístas (dicas antes de seguir em frente)

Para maior progresso em sua prática mântrica, é importante observar algumas condições, como:

❖ **Local:** de preferência silencioso e tranquilo. Se possível mantenha a face voltada para o leste (devido à tradição que nos faz “voltar para o Oriente”. É preciso se “orientar” na vida). Os locais ideais são próximos à natureza. A fim de não dispersar energia, o praticante senta-se sobre uma esteira de palha ou, ainda, folhas secas, tronco de madeira, banco budista para meditação, etc. Todos são maus condutores de eletricidade. No xamanismo, a escolha do local da meditação é chamado de “lugar de poder”.

❖ **Postura:** o ideal é manter a coluna absolutamente ereta e, preferencialmente, os olhos fechados. No xamanismo, a postura ideal é chamada de “postura do guerreiro”. Na prática de Tai-Chi é o sentar-se na Paz. O cantor Walter Franco compôs: “*Tudo é uma questão de manter a mente quieta a espinha ereta e o coração tranquilo*”. Concordo.

❖ **Horário:** o ideal é às 4 da manhã (*brahmamuhurta*), quando a atmosfera está carregada de *prana* (energia que está no ar), a noite (trevas) funde-se com o dia (luz) e o silêncio é absoluto, principalmente longe das grandes cidades. Consideram-se horários mágicos 6, 12, 18 e 21 horas, conhecidos também como hora do poder, assim chamados no xamanismo. Mas o que importa é praticar. Melhor não respeitar nenhuma regra do que fugir da prática.

❖ **Alimentação:** deve ser a mais leve possível antes da prática.

❖ **Aromateria:** acenda um incenso suave. Os de sândalo, rosa e violeta são os mais indicados na tradição hindu

Divisão dos mantram

❖ Atitudes

Ao entoar um mantra é preciso ter consciência de algumas atitudes que nos ajudam a entrar em contato com sua energia. São elas:

Kriyá: repetição. Quanto mais utilizamos os mantram, mais força eles adquirem. Na Índia existem os *ashram* — escolas de mestres —, onde os mantram são vocalizados sem interrupção, dia e noite, durante anos, criando uma egrégora meditativa.

Bháva: sentimento, vontade de praticar, estar presente na prática, fazer com boa vontade. É devoção. Transmutar as emoções em amor incondicional pela existência. A barreira entre a alma individual e a alma suprema se desfaz. É o êxtase do amor divino (*Bhakti*).

Bhúta suddhi: preparação do local da prática. No Japão o local de prática é chamado de *Dojô* e o respeito pelo mesmo é inegável.

Tipos de Mantram

❖ *Bija mantra* (semente do som)

É a prática que tem como objetivo o estímulo dos chakras e de kundalinî (centros de energia que serão estudados posteriormente).

Como os bijas são sons poderosos, os iniciantes em práticas mântricas devem ser orientados por algum praticante experiente. As vocalizações, quando começam, normalmente são feitas em equilíbrio, ou seja, trabalhando-se com os chakras inferiores e superiores.

Algumas “escolas” ocidentais ensinam somente a trabalhar com os chakras superiores, a fim de que o discípulo não desperte uma sexualidade prazerosa. São as “escolas” de linha repressora, contrárias à sexualidade.

O bija dos sete chakras de baixo para cima, são **Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om** e **Sham**.

O trabalho com essas sementes sonoras exige conhecimento, pois, se pronunciado ou mentalizado errado, o som pode não causar a estimulação dos chakras.

Uma conhecida escola esotérica ocidental, por ignorar o sânscrito, trocou a tradução do mantra **Yam** por **Pam**. Apesar da semelhança na grafia quando escrita em sânscrito (*dêvanâgari*), o som não tem o efeito desejado.

❖ *Kirtan mantra ou Bhajam* (cântico)

Kirtans são mantras simples, curtos com melodia na forma de pergunta e resposta.

Bhajans são mantras mais elaborados, com um texto mais longo que pode ser acompanhado pelo grupo ou simplesmente ser ouvido. Acompanhado de instrumentos e com melodia.

São os mantram cantados, com melodias, letras e notas musicais, os quais, salvo poucas exceções, possuem tradução. São utilizadas em *sangam* (encontros) com várias pessoas entoando. Sua prática produz atuação psicológica tanto na introversão como principalmente na extroversão. Um exemplo de *kirtan* é o famoso mantra: **Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Hama, Rama Rama, Hare Hare**.

❖ *Japa mantra* (repetição)

É a repetição de um mantra normalmente curto, apesar de haver exceções, com uma só nota musical, sem tradução e com ritmo repetitivo. Lembre-se: quanto mais repetimos (*japa*) um mantra, maior sua força. Dentro do hinduísmo o número ideal de repetições é 108 vezes.

Formas de utilização

❖ *Manas mantra - manasika mantra* (mental)

É o mantra interno feito com a mente (*manas*) sem som audível, portanto, com efeitos internos, pois sua vibração é interior. Outra vantagem é que com a mente treinada podemos utilizar uma velocidade na repetição que seria impossível se ele fosse pronunciado. Com essa forma mântica há muita concentração, pois não podemos pensar em duas coisas ao mesmo tempo. Assim, a prática mentalizada é com certeza melhor do que a vocalizada devido ao fato que podemos pensar em algo e falar sobre outra coisa.

❖ *Vaikhari mantra* (vocal)

Consiste na prática do mantra vocalizado ou audível, em voz alta, média ou baixa. Durante sua prática, é fundamental a concentração, pois ao contrário dos *manas* mantram, sua vibração é para fora.

❖ *Upámshu mantra* (murmúrio)

É o mantra sussurrado ou murmurado e requer muito treinamento.

❖ *Likhita mantra* (escrito)

É a grafia do mantra em caracteres sânscritos. É escrever várias vezes um mantra em sânscrito. Também é conhecido, chamada de devanagari: *deva* = divina; *nagari* = escrita. Escrita Divina. Gera muita concentração.

Tipos de Semântica

❖ *Saguna mantra* (atributo)

São os mantram que têm tradução e designam divindades. Ex: **Om Namah Shivaya**

❖ *Nirguna* (sem atributo)

Não possuem forma, assim como o Absoluto, o Inominável, Purusha ou Brahman. Ex: Om e o mantra védico So Ham (Eu Sou).

Quanto ao gênero:

Os mantram finalizados com:

- *voushat* ou *swáhá* são na maioria femininos;
- *vashat* ou *fat* são na maioria masculinos;
- *namah* são neutros.

Porém existem exceções a essas regras. Embora os mantram sejam holísticos, totais, em geral os masculinos trazem maior paz e harmonia; os femininos servem para contemplação, resolução de problemas e os neutros para proteção, magia e poder. Mas esta é uma regra geral que pode mudar conforme alguns mantram de divindades escolhidas.

Quanto aos sons para divindades

Mantra	Divindades hindus
<i>Hrím</i>	<i>Shiva</i>
<i>Klím</i>	<i>Shakti</i>
<i>Shrim</i>	<i>Lakshmi e Ganesha</i>
<i>Krim</i> ou <i>Hrím</i>	<i>Kali</i>
<i>Glaum</i> ou <i>Gam</i>	<i>Ganesha</i>
<i>Sham</i>	<i>Shankará</i> (destruidor do mal)
<i>Dam</i>	<i>Vishnu</i>
<i>Aim</i>	<i>Krishna</i>
<i>Dum</i>	<i>Durga</i>
<i>Raam</i>	<i>Rama</i>

Os atributos e os mitos das divindades serão estudados adiante.

Divisão da Sílabas Mântrica

O *bija* mantra representa as entidades e os deuses do panteão hindu, mas cada letra tem um significado e uma forma de poder. No cristianismo místico e na Kabbalah e no judaísmo essa forma também é utilizada, como na palavra **amém**, que significa, segundo alguns cabalistas: a = um, m = rei, e = fiel, m = em todos os lugares. Ou seja, **amém** = **um só Deus/Deusa que reina sobre todos os lugares**. No hinduísmo, temos como exemplo:

Shrim - *Sh* = Lakshmi
Ra = Riqueza
I = Satisfação
M = Felicidade,
doação

Hrom - *Hr* = Shiva
O = Abençoar
M = Felicidade,
doação

Dum - *D* = Durga
U = Proteger
M = Doação /Felicidade

Klím - *Ka* = Desejos sensuais
La = Deusa Indra
Í = Satisfação
M = Felicidade,
doação

Glom - *Ga* = Ganesha
La = Amplitude
O = Brilho
M = Felicidade, doação

Entender o poder de cada sílaba e mergulhar no poder e na magia dos mantram.

Outras classificações de mantram

Mantra festivo

Utilizado na festa de uma divindade.

Mantra específico

Utilizado para alcançar um objetivo.

Mantra de agradecimento

Muito utilizado no cristianismo, serve para cumprir-se uma promessa ou gratidão.

Mantra-abelha

É murmurado como o zumbido da abelha.



Texto Koan para sua Reflexão:

É importante observar que muitas vezes mesmo com a magia dos mantram as coisas não são como você deseja, o mantra não muda o inevitável. O mitólogo e mestre da alma J. Campbell ensinou em um de seus seminários:

Lembro-me de uma maravilhosa conversa que tive com Alan Watts, um homem extraordinário. Um de meus problemas é que Jean sempre se atrasava. Marcava um encontro com ela aqui ou ali, e esperava sentado meia hora. Descobri que é normal os homens esperarem as mulheres. Elas têm tanta coisa para fazer antes de saírem de casa que trinta minutos, ou mais, passam depressa.

Bem, é básico em Nova York o fato de que leva meia hora para se chegar a qualquer lugar, mas Jean sempre achava que o horário em que ela deveria estar em certo lugar era o horário em que deveria sair. Passei pelo problema da longa espera e disse a Alan: "O que faço com ela? Fico irritado e, quando ela chega, fico rabugento."

Alan respondeu: "O seu problema é que você quer que ela esteja lá, mas você deseja uma situação que não é aquela em que está. Basta perceber que você está arruinando a experiência que poderia estar vivenciando ao pensar que ela deveria ser diferente."

Então, a espera por Jean tornou-se um exercício espiritual. Disse para mim mesmo: "Você não deve pensar que Jean deveria estar aqui. Olhe a sua volta e veja o que está acontecendo." Sabe de uma coisa? O lugar onde eu estava ficou tão interessante que não me entediei nem um pouco. Às vezes, eu até desejava que Jean me fizesse esperar. Isso não teria sido possível se Alan não tivesse sugerido que eu isolasse qualquer pensamento de que minha situação deveria ser diferente.

Esse é um exemplo do que o medo e o desejo podem fazer. Desejei que a situação fosse a que planejáramos, e esse desejo impediu minha experiência imediata: "É isso! Isso é a vida! Olhe para isso! Não está fervilhando?" Mas agora que eu podia adorar a situação em que estava, a espera não era mais maçante. A transformação psicológica seria que o que antes era suportado, agora era conhecido, amado e servido.



Noções Básicas de Sânscrito

Para pronunciar corretamente os mantram hindus é necessário conhecer um pouco da língua sânscrita.

Samskrita vem da raiz verbal “*kr*”, mesma raiz de Karma, ação, *krta* (o que foi feito) e *Sams*, perfeição, a língua perfeita, refinada.

Portanto, essa linguagem musical arcaica, utilizada em todos os mantram, rituais, textos védicos e pela civilização hindu, tradicionalmente transmitida por mestre – discípulo, boca-ouvido (*param-pará*) continua sendo até hoje essencial para o estudo de escrituras clássicas de yoga e filosofia indiana.

Existem dois tipos de Sânscrito: O Védico, dos textos mais antigos (*Vedas*) e o Sânscrito clássico, dos *Puranas*, *Bhagarad Gita*, *Yoga Sutras* e *Tantras*.

Para escrever o sânscrito, posso utilizar o alfabeto romano ou o *Nagari* (Devanagari), a escrita dos deuses.

Grande parte dos dialetos falados hoje por todo o território indiano, nasceram do sânscrito.

É muito importante ter um guru para aprender a pronuncia exata de cada letra e consoante, pois somente ouvindo é que se pode compreender o som e a magnitude desse idioma.

O alfabeto sânscrito é composto por 14 vogais e 36 consoantes, o que torna sua pronúncia riquíssima como uma música executada por vários instrumentos, com determinados sons quase imperceptíveis que ouvidos menos apurados não conseguem perceber.

No Ocidente, tornou-se comum fazer transliterações, ou seja, adaptar a escrita sânscrita, dentre outras línguas orientais, aos caracteres latinos. No Brasil usualmente adota-se a transliteração feita para o inglês, já que este passou a ser um dos idiomas oficiais da Índia. Além disso, trata-se de uma adaptação linguística mais trabalhada e mais lógica do que aquelas feitas para o francês, espanhol ou mesmo português, que só poderiam ser compreendidas por quem já tivesse noções profundas da pronúncia sânscrita.

A seguir apresentamos a transliteração de algumas palavras acompanhada pelas regras básicas de pronúncia, a fim de facilitar a prática dos mantram hindus.

Consoantes, vogais, ditongos e dígrafos	Exemplo de palavra em sânscrito	Exemplos de pronúncia
A	<i>Sutra</i>	Vogal aberta e breve como na palavra “sua”
Á	<i>Deshá</i>	Vogal aberta e longa como na palavra “árvore”
E	<i>Deva</i>	Vogal fechada como na palavra “telha”
I	<i>Shiva</i>	Vogal curta como na palavra “dizer”

Í	<i>Nadi</i>	Vogal longa como na palavra “ali”
O	<i>Yoga</i>	Vogal fechada como na palavra “molho”
U	<i>Udána</i>	Vogal curta como na palavra “união”
Ú	<i>Kurma</i>	Vogal longa como na palavra “túnel”
AI	<i>Vaikarí</i>	Ditongo longo como na palavra “vai”
AU	<i>Nauli</i>	Ditongo longo como na palavra “aula”
KA	<i>Karma</i>	Como “Carla”
KHA	<i>Samkhya</i>	Como “Broke Heart” (inglês)
GA	<i>Gita</i>	Como “Guia”
GHA	<i>Bhastrika</i>	Como “Big House” (inglês)
NA	<i>Anga</i>	Como “manga”
CA	<i>Acarya</i>	Como “tchê”
CHA	<i>Chackra</i>	Como “tchê”, aspirado
JA	<i>Gajananam</i>	Como “Djalma” dja
JHA	<i>Jhara</i>	Como “dja” aspirado
ÑA	<i>Jñana</i>	Como em “Penha”
TA	<i>Ashtanga</i>	Como em “True” (inglês)
THA	<i>Hatha</i>	Como em “Penthouse” (inglês)
DA	<i>Dayana</i>	Como em “Drum” (ingles)
DHA	<i>Dhundi</i>	Como dá com uma expiração
NA	<i>Guna</i>	Como “done” (ingles)
TA	<i>Tamas</i>	Como “terra”
THA	<i>Atha</i>	Como “tao” aspirado
DA	<i>Idam</i>	Como em “moda”
DHA	<i>Samadhi</i>	Como “da” (com expiração)
NA	<i>Narayani</i>	Como “nada”
PA	<i>Upadhi</i>	Como “Pai”
PHA	<i>Phaca</i>	Como “pa” aspirado

BA	<i>Bija</i>	Como “Bola”
BHA	<i>Bhaksitam</i>	Como “ba” aspirado
NA	<i>Namami</i>	Como “Marca”
YA	<i>Yashas</i>	Como “Ideia”
RA	<i>Parameshuaxi</i>	Como “Pera”
LA	<i>Laya</i>	Como “laranja”
VA	<i>Vande</i>	Como “Vaca”
AS	<i>Shiva</i>	Como “Xadrez”
SA	<i>Krishna</i>	Como “brush” (inglês)
SA	<i>Sarvam</i>	Como “sapo”
HA	<i>Hare</i>	Como “Help” (inglês)

Pronúncias aproximadas:

Kha = krra

Gha = grra

Cha = tcha

Bha = brra

Geralmente as palavras que terminam com a letra A são masculinas, como Shiva, Buda, Rama, Ganesha, Krishna, etc., mas há poucas exceções, como Durga (nome feminino). As palavras femininas terminam com a vogal I, que se pronuncia como se fosse acentuada. Por exemplo: Shaktí, kundaliní.

Quanto à acentuação, convém fazer algumas observações:

- o acento agudo (´) indica vogal longa, e não a sílaba tônica;
- o til (~) nunca pode ser colocado sobre uma vogal, mas apenas sobre o N;
- o circunflexo (^) indica vogal fechada.

Quando aparece no final de uma palavra, a letra H indica sílaba mais forte (como em *Namah*) e se houver repetição da mesma palavra, ex: Om *Shantih, Saantih*, o ultimo deve ser repetido *Shantihi* (Pronúncia *Shant”irri”*). Caso esteja após uma consoante, deve ser lida como RR (*Bhuvá*).



Lendas do sânscrito

Conta-se que há milhares de anos os sábios viviam entre os homens, e o silêncio absoluto reinava. Quando esses mestres entravam em meditação (*samyama*), passavam a ouvir os sons internos, ou o som dos chakras (centros de energia). Esses mestres ouviram 50 diferentes vibrações dos sete chakras e as traduziram para o verbal, criando 50 letras que deram origem ao alfabeto sânscrito. Assim, cada uma das letras representa um aspecto da criação ou uma divindade. São esses os atributos das sílabas em sânscrito:

Rudra – Aspecto masculino de transmutação.

Vishnu – Aspecto masculino de preservação.

Shaktirúp – Aspecto feminino de transmutação.

Shakti – Aspecto feminino de preservação.

Rishi – Sábio que está associado à letra e às qualidades desse sábio.

Chanda – O aspecto musical que o alfabeto representa.

Bija – Sementes sonoras de extremo poder.



Prática:

O Mitólogo Campbell ensina um exercício de meditação com o som do OM:

“Se quiser ouvir o AUM, cubra os ouvidos e você irá ouvi-lo. Naturalmente, o que você ouve é o sangue percorrendo os capilares, mas é AUM: Ah – consciência desperta; ou – consciência dos sonhos; depois, mmm – o mundo do sono profundo e sem sonhos. AUM é o som da radiância de Deus. Esta é a coisa mais misteriosa e importante a se compreender, mas, depois que você capta o conceito, fica mais simples”.

Capítulo 2

O Málá – Alavanca de concentração

Málá, também conhecido como *japa-mantra*, *japa-málá* (cordão de Japa) e *mantra-málá*, é um colar de contas muito semelhante ao rosário ou ao terço adotado pelos cristãos. Serve para a contagem do número de vezes que se entoia um mantra. Geralmente é confeccionado em sândalo, tulsi, nin, pipal (árvores hindus) ou com semente de *rudráksha*, fruto encontrado na Índia, no Nepal e no Tibete. *Rudráksha*, que significa “lágrimas de Shiva”, contém uma bactéria que influencia a paranormalidade e a intuição. Sua importância é tão grande que existe um livro sagrado hindu — o *Rudráksha Upanishad* — a sua reverência.

O *málá* hindu possui 108 contas, que simbolizam o número de desejos que o homem deve observar para não se perder nos mesmos em busca da iluminação (Si Mesmo) e também o número de linhas de yoga existentes (*Raja, Hatha, Bhakti, Iñana etc.*). Isso significa que, quando entoamos o mantra 108 vezes, estamos dedicando uma vez para cada linha do yoga e seus respectivos atributos.



É importante a egrégora (tradição) do número 108. Na numerologia pitagórica, estudada pelo professor e maçom Alexandre Garzeri, 108 corresponde a 9 (1+0+8), que é o símbolo do Eremita, ou seja, aquele que medita, é introspectivo e encontra-se consigo mesmo. No tantra, o número 1 é o praticante, o 8 a iluminação. Há também no *málá* uma conta maior, que recebe o nome de *sumeru*.

É a partir dessa conta que tem início a prática: Com o colar entre o dedo médio (que corresponde a Shiva e ao elemento fogo) e o polegar (dedo de Brahma e do elemento éter), o praticante principia as entoações, cantando mantra por mantra a partir do *sumeru*. O dedo indicador não deve ser utilizado, uma vez que corresponde ao ar, elemento associado à atividade mental. O mantra busca, justamente, fazer cessar ou arquitetar o pensamento.

Caso o praticante deseje entoar o mantra mais de 108 vezes, deve, depois de dar a volta por todo o *málá*, chegar novamente ao *sumeru* (que representa a conta 109 — a morada dos deuses, onde habita o espírito) e iniciar a recontagem em sentido contrário, ou seja, sem passar ou pular o *sumeru*.

As 108 contas também significam o movimento, a matéria (*prakriti*), a ilusão; o *sumeru* é o *purusha* (espírito).

Além dessas regras básicas na utilização do *málá*, devem-se observar ainda alguns outros cuidados, como guardá-lo num local apropriado e tratá-lo como um objeto sagrado, pois na prática tântrica ele é mais do que um instrumento ritualístico. Constitui uma arma contra a inquietação mental, e é usada para equilibrar nosso corpo mental tão desequilibrado pelo excesso de racionalização da cultura ocidental.

Arjuna, no épico hindu *Bhagavad-Gita*, diz que a mente é inquieta, impetuosa e rebelde. Seu mestre Krishna responde-lhe que com persistência podemos dominá-la e aquietar os pensamentos.

Dos *Japamálás* tântricos originou-se o terço cristão, pois a palavra “conta”, usada para nomear as sementes colocadas num fio, está relacionada com o verbo “contar”.

Há ainda outros tipos de *málá*, como o *brahmamálá*, pertencente aos nascidos na casta dos sacerdotes da Índia e o *shivamálá*, da tradição secreta tântrica. Este é uma comenda, que pode ser entregue por um mestre ao discípulo.



Málás	Japamálá	Brahmamálá	Shivamálá
Cor	Tons avermelhados	Branca ou creme	Negra
Nº de contas	108	Nenhuma	De 3 a 9
Fio que segura as contas	Algodão (no ocidente se usa náilon)	Algodão	Lã tragada
Quem usa	Praticantes de tantra ou yoga	Hindus da casta dos sacerdotes	Iniciados no swásthya-yoga ou no tantra secreto
Onde portar	No pescoço	Cruzando o peito	Em contato com o corpo

Desejando se aprofundar na ciência mântica conheça a formação em Mantra e Musicoterapia básica com Otávio Leal (Dhyan Prem) na Escola Humaniversidade.

Site: www.humaniversidade.com.br

Capítulo 3

Mudrás

Gestos magnéticos e de poder

*“Eis que vos digo um mistério:
Nem todos dormiremos,
mas transformados seremos
todos, num momento, em um
abrir e fechar de olhos.”*

Bíblia de Jerusalém

Mudrá é um gesto simbólico carregado de poder que usualmente é feito com as mãos. Literalmente a palavra *mudrá* quer dizer “selo”, “gesto” ou ainda “reflexo” de algo.

Os hindus místicos o chamam de gesto de poder, já que sua prática cria estados alterados de consciência, como elevação de *kundalini* e consciência do Si Mesmo e do universo que nos cerca. Consciência aqui significa acordar do sono robótico em que muitos vivem.

O significado da palavra *mudrá* encontra-se no *Kulanarva Tantra* e no *Nigranth Tantra*, segundo os quais *mud* = força de poder; êxtase (para fora) e entase (para dentro); prazer, e *dra* (*dravay*) = controlar; manter; capacidade de manter.

No hinduísmo e em outras correntes metafísicas é comum o mestre tocar o discípulo com um *mudrá* como forma de indicar uma iniciação, um batismo. O nome desse toque no tantra é *kripa guru* e transmite toda a força da tradição em questão do iniciador para o iniciado. (Esse tema é aprofundado em meu livro *Maithuna – Sexo Tântrico – Ed. Alfabeto*)

Os *mudrás* aparecem em todas as tradições influenciadas pelo tantra (budismo, hinduísmo, magia, teosofia etc.). No Ocidente é comum um gesto de oração ou prece no qual se unem as duas mãos, palma com palma, o que na Índia se chama de *pranan mudrá*.

Os *mudrás* sintonizam-se com as origens das tradições que queremos enfocar. Segundo o professor Humberto Gama, em seu livro *Mudrás – Gestos Magnéticos do Yoga* (Ed Vidya), *“o objetivo é a autenticidade, a receptividade. E para isso o mudrá trabalha profundamente no interior de cada ser humano”*.

Cada gesto ou selo produz uma infraestrutura psicofísica e predispõe o praticante a um estado interior. Os mestres são de opinião que o *mudrá* possui quatro “estados” ou “poderes” especiais e distintos, que são: - *Identificação*; - *Assimilação*; - *Domínio*; - *Desenvolvimento*.

Dentre os textos clássicos, encontramos no *Kulamava Tantra* sua interpretação erudita: *“O mudrá prepara o praticante para um estado interno de identificação em que este, concentrado e interiorizado no gesto, controla a força adquirida e a dirige para qualquer parte de seu corpo ou para fora dele”*.

Os *mudrás* atuam também, profundamente, em nosso sistema nervoso simpático e parassimpático, além dos terminais dos meridianos usados em medicina chinesa (*tsubos*).

O autor Tara Michael, no livro *The Yoga*, escreve que a prática de *mudrás*, juntamente com a de Mantra, estimula e dá as qualidades descritas abaixo, a cada Chakras:

Muladhara: equilíbrio físico, saúde, com o sistema imunológico funcionando como um escudo contra várias doenças, aumento do erotismo e vigor sexual.

Swadhisthana: longevidade, autoconfiança, força física e paranormalidade.

Manipura: força física e mental.

Anahata: controle das emoções e compaixão pelo próximo, sensibilidade aguçada.

Vishnudha: força, equilíbrio intelectual, capacidade de expressão lógica, intelectualidade comunicativa e dons artísticos.

Ajña: consciência total do ser e estado não-mental.

Sahashará: diminuição do ego e consciência do “si mesmo”.

Lembre-se que esse é um dos objetivos maiores do mantra: Ativação dos chakras, os centros energéticos do corpo físico e sutil. (Leia mais sobre Chakras no livro: Estilos de Reiki, Otávio Leal (Dhyan Prem), Ed. Alfabeto.

Relação dos dedos com os mudrás

Quando indicamos que alguém deve “pensar na vida”, o fazemos apontando o dedo **indicador** (elemento ar) para a cabeça.

Quando queremos nos referir a um gesto sexual, mostramos o dedo **médio** (elemento fogo).

Utilizamos o dedo **anular** (elemento água) para unir os que se amam. Não por acaso essa união é o elemento água, que diz respeito a nossas emoções e sentimentos. Reis e rainhas de todos os tempos usavam anéis no dedo **mínimo** (elemento terra) para simbolizar a prosperidade sobre a matéria.

O dedo **polegar** (elemento éter) é o do espírito e representa a Alma. Quando uma situação está bem, costumamos levantar o polegar para representar o fato.

Quando praticamos um mudrá com a mente concentrada (*manas mudrá*), podemos facilmente estimular os cinco elementos representados nos dedos.

Elemento	Dedo
Terra	Mínimo
Água	Anular
Fogo	Médio
Ar	Indicador
Éter	Polegar

Principais mudrás do tantra e do hinduísmo

Shiva mudrá

Expressa respeito à ancestralidade, sinceridade e receptividade. É um gesto de silêncio e ao fazê-lo devemos imaginar que deste “cálice com as mãos” estamos disponíveis para receber todos os benefícios de uma prática (*sadhana*) de mantra. É um *mudrá* normalmente usado em inícios de rituais, práticas de yoga, nos mantras de Shiva e de algumas escolas budistas.



Āṅjali mudrá (Pronam Mudrá)

Este é um gesto de cumprimento, reverência, saudação, reflexão e interiorização, por isso tem característica reflexologica forte. É o que usamos ao iniciar e terminar uma prática de mantra. No *Āṅjali mudrá Jiva*, as mãos ficam na altura do peito. No *pronam mudrá Atmam* (alma), as mãos elevam-se na altura do rosto.

Representa ainda a união (yoga) de todos os sentimentos dos praticantes. É usado no tantra como um cumprimento junto com o mantra **Om Hara** ou **Hare Om**, que pode ser traduzido como “salve a totalidade”. No Budismo esse gesto chama-se Gasho e representa uma saudação: Todos são Budhas, todos são iluminados, eu saúdo toda a existência que é Buda.



Jñana Mudrá

É o mudrá da sabedoria. Serve para impedir que energias se dispersem nas práticas principalmente mânticas. Ao ligar-se o polegar com o indicador, fecha-se um circuito eletromagnético de baixa voltagem.

Nas práticas mânticas feita das 6 às 18 horas (dia/sol), as palmas devem voltar-se para cima (*mudrá surya*, ou sol). Na prática feita entre 18 e 6 horas (noite/lua), voltamos as palmas das mãos para baixo

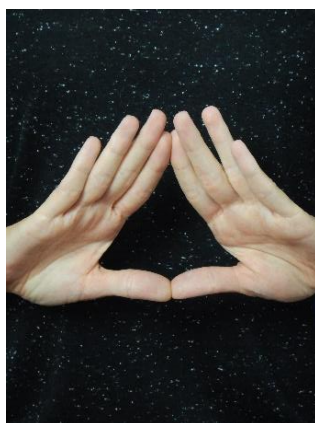
(*mudrá chandra*, ou lua). Esse é um mudrá que pode ser utilizado com qualquer mantra e prática meditativa.



Trimurti Mudrá

É o mudrá da pirâmide ou trindade divina (Brahma, Vishnu, Shiva), também chamado de gesto das “três faces”.

Estimula os chakras *muladhara*, *anahata* e *ajná*. Quando as mãos se voltam para baixo, em direção ao solo, denomina-se *trimurti mudrá prithivi* (terra); se voltadas para cima, com os braços elevados, chama-se *trimurti mudrá vayu* (ar).



Atmam Mudrá

Trata-se de um *mudrá* magnético e poderoso para práticas avançadas. Produz dinamização dos chakras e estimula a *kundalini*.



Yônilingam mudrá

Gesto que representa a fusão de energia entre Shiva (masculino) e Shakti (feminino). É o mais forte de todos os *mudrás* quando usado corretamente. Utilize com mantras tântricos, de Shiva e Shakti.



Trishula

O polegar fecha um circuito de força com o dedo indicador, formando um mudrá de força. Os três dedos (indicador, médio e anular) simbolizam o tridente de Shiva, usado para destruir as correntes de inconsciência e involução. É indicado com os mantras de Shiva.



Pushpaputa mudrá (cesto de flores)

Expressa uma oferenda, devoção, e é também um símbolo de desapego.



***Shivalingam mudrá* (gesto do renovador absoluto)**

Shiva é o criador do yoga, dentre outros atributos. Ele personifica a destruição, proporcionando a renovação. Dessa forma este *mudrá* representa a independência, o poder e a virilidade. Estimula os chakras *muladhara*, *svadhisthana* e *manipura*.



Como citado no início do texto, esses são os principais *mudrás* do hinduísmo e do tantra. O número total de *mudrás* é incerto, pois em cada região da Índia existem muitas escolas e filosofias.

Os *mudrás* hinduístas e tântricos dividem-se em:

samyukta hasta: realizado com as duas mãos; e

asamyukta hasta: realizado com uma só mão.

Utilize-se dos *mudrás* em suas práticas de mantras para potencializar o poder das palavras.



Capítulo 4

Kundalinî - Shaktí

O Poder da Serpente

"Quando a deusa adormecida Kundalinî é despertada pela graça do mestre, então todos os lótus sutis e vínculos mundanos são atravessados. A pessoa deve elevar com firmeza e força a deusa Kundalinî, porque ela é doadora de todos os poderes miraculosos."

Shiva Samhita

"A Kundalinî é o poder da consciência (Cit-Shakti) e, como tal, é a força superinteligente que sustenta o corpo e a mente, tendo como instrumento de mediação a força vital (prâna) a qual tem uma relação direta com a respiração e é acessível por meio dela"

Georg Feuerstein



O despertar de *kundalinî* é uma das metas maiores da prática tântrica.

Kundalinî energia sustentadora da vida, força vital presente em todos os seres, poder que dá vida ao Universo. Tudo é energia, diz a ciência e tudo é um mar de energia *kundalinî*, aponta o Tantra. A palavra *kundalinî* vem do sânscrito "*kundol*", que significa espiral ou enrolada. *Kundalinî* está adormecida no homem comum (*paçu*), na base da espinha dorsal, e para que o indivíduo possa ter uma vida consciente e prazerosa é necessário que essa energia seja ativada, reconhecida e elevada até o alto da cabeça. Geralmente, a *kundalinî* aparece representada por uma serpente adormecida e que precisa ser despertada: seus movimentos espiralados e sua postura (enrolada em si mesma) são típicos desse animal. Sua energia é ígnea e enquanto dorme está congelada, um fogo morto. Quando o praticante a desperta, sua força é tão grande que correntes tântricas a consideram "a mãe divina que alimenta seus filhos".

No Ocidente, Freud chamou-a de libido - energia do desejo de qualquer espécie, e Reich a conhecia como orgone - energia do prazer.

O escritor Sir John Woodroffe no recomendado livro "El Poder Serpentino" descreve: *"Em síntese, Kundalinî é a representação corporal individual do grande poder cósmico, que cria e sustenta o universo. Quando esta Shakti individual, que se manifesta como a consciência pessoal (jiva) se absorve na consciência do Shiva supremo, o mundo se dissolve para esse jiva, e se obtêm a liberação"*.

O despertar e o estímulo ascendente do *Kundalinî* Yoga é uma forma dessa fusão do indivíduo na consciência universal, ou união dos dois, que é a finalidade de todos os sistemas de Yoga na Índia"

E Samael Aun Weor (gnóstico) dá a seguinte explicação mística:

"É a serpente ígnea dos nossos mágicos poderes. E essa serpente sagrada dormia dentro de nós, enroscada três vezes e meia, em todos os Chakras. Kundalinî é o fogo de Pentecostes, a Grande Mãe Divina. Seu santuário é o coração. (...) os fogos do coração controlam a ascensão da Serpente Sagrada pelo canal medular. E a kundalinî necessita subir até o cérebro, para depois chegar ao Santuário do Coração. Deve ser despertada pelo maithuna (ato sexual sagrado), pela concentração, pela meditação, pela vontade, pela devoção, pela compreensão e com os mantras sagrados".

Osho define *Kundalinî* "como uma serpente que se move através dos Chakras e, no fim, quando a iluminação é alcançada, é liberada pelo último chakra localizado no alto da cabeça"... falar teoricamente sobre ela pode levar a alguns equívocos, por "causa do conhecimento, sem o conhecer"

O trabalho iniciático de algumas tradições iniciáticas sérias é "elevar" a *kundalinî*, seja através do sexo sagrado, meditação, dança sagrada etc.

Segundo o mestre de Yoga Shivananda "Sem *Kundalinî* não há *Samádhi*". Assim a elevação de *Kundalinî* é um dos métodos de iluminação, mas, infelizmente, muitas escolas iniciáticas, filosóficas e religiosas ocidentais incutem em seus discípulos pavor da ativação dessa energia. Isso porque não compreendem ou não querem compreender, que trabalhar com *kundalinî* é absolutamente prazeroso e não há nada de errado ou pecaminoso no prazer. Se quer saber mais leia a obra de José Ângelo Gaiarsa.

Mesmo aqueles que não sabem o que é *Kundalinî*, e estão em qualquer trabalho místico e religioso prático, estão atuando para elevação da mesma. Exemplo disso é um cristão, que faz uma oração e sente a presença do Espírito Santo, cujo símbolo é uma pomba, feminino, que representa *Kundalinî* com outro nome. É interessante como a auréola na cabeça dos Santos assemelha-se à figura de Shiva ejaculando pela cabeça. Ambas representam *Kundalinî*.

O ideal é a ativação da *kundalinî* por um processo lento, gradativo, que exige persistência e práticas constantes.

Ao ser desperta, a *kundalinî* se expande por meio das *nadis* (*nadi* vem de *nad*, e significa movimento, corrente). As *nadis* são canais que conduzem a energia pelo corpo, o que inclui os meridianos (conhecidos pela acupuntura), os vasos, os nervos, as artérias, os músculos e as veias.

O yogue Gopi Krishna descreve assim o despertar de *kundalinî*:

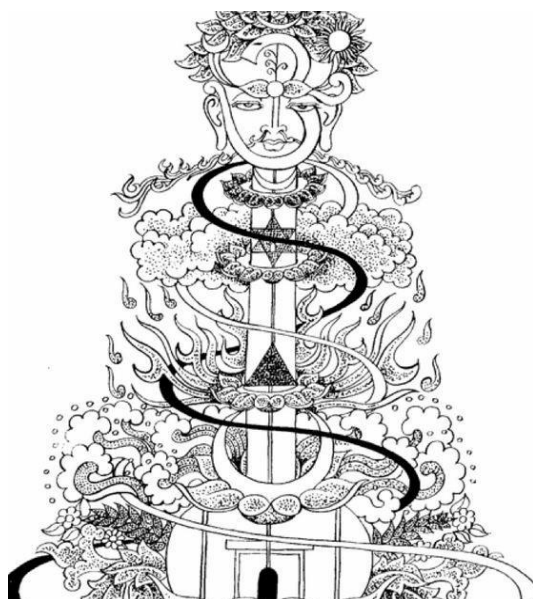
"De repente, com um rugido semelhante ao de uma catarata, senti uma corrente de luz líquida penetrando no meu cérebro - através da medula espinhal. Eu não estava em absoluto preparado para esse acontecimento e fui completamente pego de surpresa; mas,

recuperando instantaneamente o autocontrole, continuei sentado na mesma postura e com a mente voltada para o objeto de concentração. A iluminação foi ficando cada vez mais brilhante, o rugido cada vez mais forte, eu me senti como se estivesse balançando e depois percebi-me saindo do corpo, completamente envolvido por um halo de luz"

O mestre Datrateya nos conta que *"Kundalinî desperta e ascendendo é inconfundível, é sentida como uma emoção interior, um fogo "líquido", simultaneamente quente e frio, elétrico, quase paralisante, iluminando e liberando"*.

Quando eu tinha 22 anos, contrariando todo o bom-senso e as recomendações de meus professores de Yoga e mestres tântricos, resolvi por conta própria ter uma experiência com essa energia. Corri atrás do *Samádhi* e, por aproximadamente um ano, praticava quatro vezes ao dia Yoga tântrico, artes marciais, longas meditações, jejuns, monodietas de frutas, estímulo dos *bija* das pétalas dos Chakras (não recomendado por nenhuma escola prática), *maithuna* (ato sexual) com várias parceiras simultaneamente, limpezas corporais, e, um dia, para aprofundar, fui praticar *viparita karani* (posição de Yoga invertida sobre os ombros) dentro de um pequeno riacho em Visconde de Mauá. Foi uma experiência inesquecível. Um calor intenso saiu de minha região pélvica, subindo pela coluna e lembro-me de algo parecido com um desmaio e sensações muito gostosas. Ria muito e reconheci pela 1ª vez que sou o "observador" de tudo, não sou meu corpo, nem minha mente, emoções, sentimentos e desejos. Tudo é passageiro a não ser o observador, O *Purusha*, o Si Mesmo. Toda a energia de um "eu social" desaparecera por completo. As reações físicas é que não foram interessantes: vomito, náuseas, dores no corpo, diarreia e febre.

Meu amigo Roberto Arantes trouxe-me de volta a São Paulo, aonde me tratei com ayurvédica e tive a supervisão de um mestre tântrico. Assim, em todos os mantras que ensino nesse livro, tomei o cuidado de não estimular em você, leitor, o exagero e a irresponsabilidade que tive um dia. No último capítulo você encontrará uma prática mântica equilibrada para seu *Sadhaná*. (Prática de mantra yoga).



Desejando se aprofundar na ciência mântica conheça a formação em Mantra e Musicoterapia básica com Otávio Leal (Dhyan Prem) na Escola Humaniversidade.

Site: www.humaniversidade.com.br

Capítulo 5

Om – A força procriadora do cosmo

*“O praticante sábio deve destruir todo o karma
pela prática do mantra Om.
Deve misticamente rejeitar suas funções corporais.
Assim, cessará de participar nas consequências da
ação e não precisará renascer de novo.”*
Shiva Samhita

*“Om:
meditando só sobre esse som,
a mente funde-se nele para
passar por dentro do éter
da pura consciência.”*
Nada Bindu Upanishad

A sílaba Om é considerada o som primordial do universo (*uni* = Deus/Deusa; *verso* = manifestação). Assim, pode-se afirmar que Om é o princípio, meio e fim. É a totalidade. Segundo o *Mandukya Upanishad*, Om é aquele que existe, que existiu e existirá sempre. É chamado na Índia por *mátriká mantra*, o som matriz, matriarcal, que tudo originou.

Os pesquisadores do hinduísmo Nick Douglas e Penny Slinger escrevem: *“o Om é o barco que permite a uma pessoa atravessar os rios do medo. É o poder criativo em evolução e o som do amor verdadeiro”*.

Nos *Vedas*, é definido como *“aquele que tudo inclui, a origem e o fim do universo”*. Por tudo isso, Om é o mais conhecido e poderoso de todos os mantras, capaz de tocar a essência de *Ishwara*, o Supremo. Entoado corretamente, tem o poder de estimular os vários corpos do homem. Poucos, ao pronunciar ou escutar o mantra Om, conseguem ficar indiferentes. Om é aquilo que o protege e abençoa (*avathiraksati*) e é o som do infinito e a semente que dá vida aos outros mantras.

Quem pratica o mantra Om tem maior clareza e reconhece a própria iluminação. Por isso não se prende a ilusões, nem acredita que possa ser imortal aquilo que é perecível. E absolutamente tudo é perecível.

Om é ainda o símbolo de vários ramos de yoga e ocultismo, mas sua grafia varia de região para região. Aquele desenho que parece o número 30 é uma sílaba constituída por três letras: **A**, **U** e **M**. As letras **A** e **U** formam **O**, pronunciando-se Om (). Essas três letras representam os três estados de consciência humana: sono, sonho e vigília. A letra **A** se relaciona com o estado desperto, quando se começa o som. **U** representa todo estado sutil, o sonho; e **M** todo o mundo causal, já que tudo se dissolve no **M**, no sono profundo. O Om grafado () é um yantra (símbolo). Somente ao ser vocalizado torna-se um mantra.

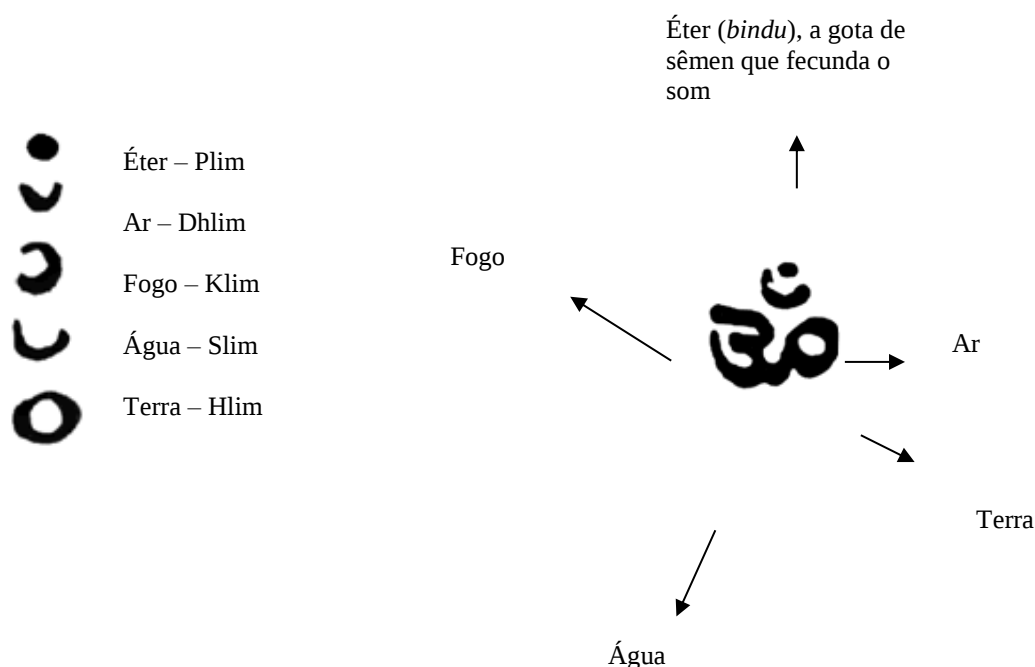
ॐ

ॐ

O mestre Sivananda ensina:

“Viva em OM. Medite em OM. Inspire e expire OM. Descanse em paz em OM. Refugie-se em OM.”

Dentro do símbolo há ainda os cinco elementos do universo — terra, fogo, ar, água e éter.



“ Quando ouvem o pranava (OM), as pessoas ouvem o próprio absoluto. Quando pronunciam o pranava (OM), dirigem-se à morada do absoluto. Aquele que percebe o pranava (OM) contempla o estado do absoluto. Aquele que tem sempre o pranava em sua mente tem a forma do absoluto.”

Mantra-Yoga-Samhitâ, 73

Conforme o erudito hindu Pranavopnishad, o **A** é *nirman* (criação de tudo), é Brahma, o criador e a Terra. **U** é *shiti* (conservação do universo), é Vishnu, o preservador. O espaço **M** é *pralaya* (transformação do universo), é Shiva, o destruidor e a iluminação.

Sendo o som mais completo, sua prática é adequada a todos que buscam consciência.

O Om usado pelos monges tibetanos, que sabem estudá-los de forma correta, é impressionante. Muitos admiram as vozes desses monges, porque eles cultivam uma tonalidade aguda e um grave muito difícil de alcançar, pois requerem relaxamento total de gengivas, garganta, lábios, pulmões, o que é obtido com a meditação. Esse tipo de canto é encontrado em tradições religiosas na Sibéria, na Ilha de Sardenha, na Bulgária e entre os xamãs e índios da América do Sul.

As escrituras do budismo tântrico dizem que o Om é o mantra mais poderoso de todos. Sua força, sozinha, pode levar à iluminação, e segundo os *Upanishades* *“quem expressar 35 milhões de vezes este que é o mantra da palavra sagrada será libertado do seu karma. Será libertado de todas as amarras e conseguirá alcançar a liberdade absoluta”*.

O Yoguin Van Lysebeth diz que *“o Om representa a energia cósmica em estado puro, o som primordial que suscita as galáxias. Om é a sílaba mística graças à qual o homem pode entrar em contato intuitivo com a realidade suprema, com a própria raiz do universo”*.

Prática do Om – As 7 formas sagradas

Vocalizações

A respiração deve ser profunda e sempre regular. O mantra se faz na expiração, sem tremor de voz. A nota musical deve ser a mais natural possível, mas para isso é preciso relaxar o corpo ao máximo. O som começa com a boca aberta, mantendo a língua próxima do palato mole (fundo do céu da boca) e a garganta relaxada. O som vem do centro do crânio, fazendo vibrar a garganta e o peito. Tente levar a língua mais para trás, mantendo a boca aberta e o som se transformará num “O”. Ainda sem fechar a boca, a língua prende a passagem de ar, que ao sair pelas narinas, faz o som se tornar-se um M, vibrando intensamente no crânio. Utilize as mãos para sentir a vibração passando do peito para a testa.

Outra maneira de entoar o mantra é começar pela letra O, emitindo seu som com a boca bem aberta e a musculatura do rosto completamente relaxada. Depois, deve-se emitir um M prolongado e ir baixando o tom de voz até sumir por completo.

O aperfeiçoamento das vocalizações depende da persistência. Dessa forma se desenvolvem também muitos poderes psíquicos.

Há ainda sete formas de pronunciar o mantra Om que poderão ser aprendidas com yoguins e praticantes tântricos (sadhus). A seguir há algumas dicas que podem facilitar as pesquisas e a consulta de praticantes.

1ª prática: Repetição do som **Om – Om – Om – Om – Om...** por muito tempo. Estimula a concentração e meditação.

2ª prática: **Oommm** (contínuo). Estimula os poderes dos yoguins (*sidhis*).

3ª prática: **Óm**. Dar ênfase à letra Ó. Fornece grande vibração na caixa craniana para o *ajñā* e o *sahasrara chakra*.

4ª prática: **Om**. É um sopro com o **Om** (soltando-se o ar). Pode-se enviar mentalmente esse som para qualquer pessoa, animal ou objeto com a intenção de harmonia.

5ª prática: **Ohmmmmmm**. Inicia-se com a boca fechada, concentra-se no M contínuo. Essa prática recarrega as energias.

6ª prática: **Àaâòoôuûmmm** (com todos os fonemas). Efeito global, atua desenvolvendo e energizando todos os corpos, nadis e chakras, permitindo vários estados de consciência.

7ª prática: **Õõõõmmmm...** Esse **Om** contínuo é o mais poderoso, o único que não se pode fazer sozinho, mas sempre em grupo, pois quando uma pessoa termina a outra começa.

Em todas as práticas com o mantra **Om** você poderá idealizar objetivos de vida ou situações positivas ao final da vocalização ou mentalização.

*“O pranava (o mantra Om) é a jóia principal entre os outros mantras;
o pranava é a ponte para atingir os outros mantras;
todos os mantras recebem seu poder do pranava;
a natureza do pranava é o Shabda Brahman (o Absoluto).*

*Escutar o mantra Om é como escutar o próprio Brahman.
Pronunciar o mantra Om é como entrar na residência do Brahman.*

*A visão do mantra Om é como a visão da própria forma do Brahman.
A contemplação do mantra Om é como atingir a forma do Brahman.”*

Mantra Yoga Samhitá, 73



Capítulo 6

Mitos, deuses e deusas do Tantra e seus Mantras

*“Eu sou o amor puro dos amantes que
lei nenhuma pode proibir.”*

Krishna

A mitologia hindu e tântrica é uma das mais ricas e de todo o planeta. São tantos deuses/deusas, devas (seres equivalentes aos anjos da tradição ocidental), semideuses e avatares (manifestação da lei divina ou do caminho da iluminação, onde *ava* = manifestação; *tara* = lei) que se torna impossível enumerá-los. Selecionei nesse capítulo algumas das principais divindades. Dentre elas, os três deuses/deusas que constituem a trindade máxima (*trimurti*) do hinduísmo e do tantra — Brahma, Vishnu e Shiva. É importante afirmar que, embora alguns textos apresentem hierarquia entre as divindades do *trimurti*, não há supremacia. Os três são independentes e complementares.

Brahma, o Criador

Primeira divindade do *trimurti*. É o deus criador, senhor de todos os seres, descrito com quatro ou cinco cabeças. Veste-se com roupas brancas e cavalga sobre um ganso. Uma das lendas sobre o surgimento de suas múltiplas cabeças conta que, de sua própria “substância imaculada”, Brahma deu origem a uma companheira. Ao contemplar a beleza sublime de sua companheira, Brahma foi tomado por um grande amor que não conseguia deixar de olhá-la. Para que continuasse a mirá-la, mesmo quando ela se deslocava para outros lados (direito, esquerdo, trás e alto), Brahma deixou que novas cabeças surgissem. Por fim, Brahma tomou-a por companheira e juntos deram origem a *suras* (deuses) e *asuras* (demônios).

O mantra de Brahma, ou ***Brahma Mantra***, proporciona contentamento, saúde e longevidade. Concede também um sentimento profundo de devoção e confiança. Deve ser entoado, no mínimo, oito vezes: **Om Hrim Brahmayā Namah.**

Sarasvati, a Deusa da Sabedoria

É a forma feminina de Brahma, sendo sua companheira e filha por ter surgido diretamente da matéria do Criador e tê-lo desposado. Seus outros nomes são **Satapura**, **Savitri**, **Gayatri** e **Brahmani**. Representa todo o conhecimento e a sabedoria. Mãe dos *Vedas* (livro sagrado hindu) e inventora do alfabeto *dêvanāgarī* (escrita dos deuses), é representada como uma bela jovem de quatro braços. Aparece sentada numa flor-de-lótus, símbolo da transmutação, trazendo em uma das mãos uma flor para oferecer a Brahma e na outra um livro, símbolo de sua sabedoria. Em outra mão segura um *shivamala* (colar de Shiva), que lhe serve para contar os mantras que entoa, e na outra, um pequeno tambor, chamado *damaru*, que lembra seu amor à arte e à música. Também é representada como uma jovem com apenas dois braços que toca um instrumento de cordas, sentada sobre uma flor de-lótus.

O mantra de Sarasvati, ou ***Sarasvati Mantra***, visa o aperfeiçoamento do intelecto, da criatividade e da inteligência. Deve ser entoado, no mínimo oito vezes: **Om Sri Sarasvatiaya Namah**.

Vishnu, o Mantenedor

Segunda divindade do *trimurti*, Vishnu é a energia conservadora. Aparece em oito encarnações ou avatares. Leva um disco na mão, mostrando que mantém o *dharma*, a retidão, a justiça, a honradez e a ordem do universo. A concha simboliza a remoção da ignorância e a música do cosmo. O lótus representa a beleza do universo e a pureza, assim como a transformação. O veículo de Vishnu é Garuda, o homem-águia, uma figura de grande força e poder.

O mantra de Vishnu, ou ***Vishnu Gayatri Mantra***, tem como efeito principal estimular a força física do praticante. Deve ser entoado oito vezes ao dia:

**Om Narayanaya Vidmahe Vasudevaya Dhi Mahi
Tanno Vishnu Prachodayata.**

As oito manifestações de Vishnu e seus mantras

Segundo a tradição hindu, Vishnu se manifestou em oito formas divinas. Algumas poucas escolas acreditam que Siddharta Gautama — o Buda — seja a nona encarnação. Eu, particularmente, não.

1ª manifestação: Matsya

Matsya significa peixe e nessa encarnação Vishnu é um peixe enorme com escamas de ouro e um chifre. Ele avisou Manu (o “Noé” hindu) sobre o dilúvio e salvou-o num barco preso ao seu chifre.

2ª manifestação: Kurma

Vishnu, aqui, se transforma em Kurma, a tartaruga, a fim de salvar o Monte Mandara — que continha o leite da imortalidade — do ataque de demônios destruidores.

3ª manifestação: Varaha

Quando a Terra estava submersa sob as águas de um segundo dilúvio, Vishnu encarnou em um javali, matando um gigante que aprisionava a Terra.

4ª manifestação: Nara Simha

Vishnu aqui é Nara Simha, meio homem, meio leão. No crepúsculo matou um demônio que tinha invulnerabilidade durante o dia e a noite. Essa manifestação deveu-se à necessidade de combater a idolatria do homem.

5ª manifestação: Trivik Rama

Desejando terminar a guerra entre deuses/deusas e demônios, Vishnu encarna num anão com poderes mágicos que domina os três mundos (físico, emocional e espiritual). O mantra que invoca Vishnu e o domínio dos três planos é: **Om Trailokya Nathaya Namah**.

6ª manifestação: Parasu Rama

Nessa encarnação Vishnu aparece como um sacerdote hindu. Ele matou o rei Kshatryia, que roubou seu pai. Os filhos do rei, por sua vez, mataram seu pai, o que fez com que Parasu Rama matasse todos os homens descendentes do rei durante 21 gerações.

7ª manifestação: Rama

Rama é um guerreiro que sai em resgate de sua esposa Sita, capturada pelo demônio Râvana. Na batalha descrita na *Epopéia Ramayama*, Rama tem um fiel amigo, o macaco Hanumam, deus da devoção.

8ª manifestação: Krishna

Krishna é considerado a manifestação mais consciente de Vishnu. É o iluminado que traz caminhos de paz, equilíbrio e amor na era em que vivemos (kali-yuga).

Este é o mantra de Krishna, popularizado no Ocidente, a partir do fim dos anos 60, pelos Beatles:

Hare Rama, Hare Rama

Rama Rama, Hare Hare

Hare Krishna, Hare Krishna

Krishna Krishna, Hare Hare.

Krishna, O Amor Puro

Reencarnação de Vishnu, Krishna é um dos mais conhecidos avatares. Seu nome significa “escuro”, graças à sua pele de tom azulado. É representado por um jovem formoso, de corpo forte e cabelos anelados. É a divindade que conta com o maior número de adeptos na Índia e em todo o mundo, ao lado de Jesus e Buda. No *Mahabharata* — a grande odisseia hindu e o mais famoso poema épico de toda a Índia —, Krishna aparece ao lado de seu primo e escudeiro Arjuna. Num dos livros do *Mahabharata*, o *Bhagavad Gita* (A Canção do Senhor), Krishna personifica a divindade suprema, enquanto Arjuna representa o ser humano, que encontra em Krishna um guia e conselheiro. É a divindade do amor e também recebe os nomes de **Govinda** (Pastor), **Kezava** (O Que Possui Cabelos Abundantes), **Gopinath** (Senhor dos Leiteiros) e **Gopal** (Pastor). O mantra de Krishna, ou *Krishna Mantra*, permite ao discípulo desenvolver uma grande força física e moral. A entoação constante deste mantra proporciona confiança e faz com que o praticante passe a acreditar em sua própria capacidade de realização. Para ele o impossível torna-se possível, a dor se transforma em alegria, e as dificuldades, em satisfação. Deve ser repetido oito vezes ao dia: **Om Klim Krishnaya Namah**

Alguns mantras relacionados a Krishna

Mantras de Krishna (para felicidade): **Om Hrisi Keshâya Namah.**

Este mantra pode ser entoado, também, para despertar todos os nossos potenciais.

Govinda é o chefe dos pastores e este mantra é uma alusão ao mestre Krishna, o pastor dos espíritos, entoado por aqueles que buscam orientação mística interior: **Om Govindaya Namah.**

O mantra que homenageia Krishna, o matador de demônios, deve ser entoado para proteger-nos de inimigos: **Om Madhusudanaya Namah.**

Este é o mantra de proteção que invoca Vasudeva, o pai de Krishna:

Om Namo Bhagawate Vasudevaya.

A repetição deste mantra sagrado aumenta sensivelmente nosso poder de cura energética :

OM Sri Krishnaya Govindaya Vallabrâva Swáhâ.



Lakshmi, A Deusa da Fortuna

É a parte feminina de Vishnu, o conservador, é também conhecida como Sri. Segundo a tradição, Lakshmi é eterna e onipresente. Na Índia, quando alguém enriquece, diz-se que Lakshmi foi visitá-lo, pois ela concede prosperidade e fartura aos homens. Atua também na beleza e no amor. É a deusa da fertilidade. Uma das mãos está posicionada num gesto que nos diz “Não tenhas medo”. A outra se posiciona com os dedos para baixo, como a conceder-nos graça e prosperidade. É representada por uma jovem de cor dourada, sentada numa flor-de-lótus. Com o mantra de Lakshmi, ou **Sri Mantra**, busca-se felicidade pessoal e financeira. Ao entoar este mantra, o praticante deve conservar junto de si um vaso com flores vivas. Deve ser proferido no mínimo oito vezes ao dia: **Om Srim Hrim Klim Sriyai Namah.**



Shiva, O Transformador

Terceira divindade do *trimurti*, Shiva é o destruidor. A morte, para os hindus e tântricos, representa a passagem para uma nova fase ou para um novo mundo. Shiva nos mostra que nada é permanente.

Representado como um deus alegre que dança, ama, luta, e tem muito bem resolvido e equilibrado os aspectos masculinos e femininos de sua alma.

Shiva dança sobre o demônio Pamara Purusha, que representa nosso ego inflado.

Representada por um belo homem azul, de cabelos longos, essa divindade tem em evidência, entre os olhos, o ajnã chacra (terceiro olho).

Shiva é conhecido por muitos nomes, como **Maheswara** (O Grande Deus), **Ishwar** (O Glorioso), **Chandrashekara** (O Que Tem a Meia-Lua à Frente), **Mritunjaya** (O Que Vence a Morte), **Isana** (O Governante), **Tryambaka** (O de Três Olhos), **Sri Kanta** (O Que Possui Formoso Colo), **Bhuteswara** (O Senhor dos Bhuts, dos Elementos da Terra), **Gangadhara** (O Que Leva o Rio Ganges nos Cabelos), **Sthau** (O Imperecível), **Mahakala** (O Grande Tempo), **Girisha** (O Senhor das Colinas), **Digambara** (O Que se Veste Com o Espaço) e **Bhagavat** (O Senhor).

Sua esposa é Shakti. Embora tenha a vida conjugal mais conturbada da mitologia hindu, por possuir várias amantes, o amor que unia Shiva e Shakti era absolutamente profundo. Devido a esse amor, depois da morte de Shakti os deuses/deusas concederam nova vida a ela, que renasceu com o nome de Parvati.

Shiva é o primeiro avatar (manifestação da lei divina ou do caminho da iluminação) que veio à Terra e é apontado como o criador do yoga.

O mantra de Shiva, ou **Shiva Mantra**, é utilizado nas práticas de yoga e proporciona consciência, saúde longevidade e alegria com a elevação da energia kundalinî. Para praticá-lo é necessário que se tenha muita *bhava* (devoção). Deve ser entoado oito vezes ao dia e é um dos mantras mais conhecidos do hinduísmo e do tantra: **Om Namah Shivaya**.



Shakti, O Poder do Feminino

É filha de Daksha, que por sua vez é filho de Brahma. Recebe os nomes de **Uma**, **Ambika** e **Devi** e simboliza o ideal feminino de sensualidade, beleza, alegria, sabedoria, virtude e sinceridade. Foi a amada de Shiva em sua primeira manifestação na Terra e renasceu várias vezes para tornar a unir-se a ele.

Representada por uma mulher jovem e linda, ricamente ornamentada, sua expressão é serena e seus grandes olhos negros transmitem compreensão e sabedoria. Quase sempre aparece ao lado de Shiva.

O **Mantra de Shakti** pode ser entoado por homens, mas é especialmente recomendado para as mulheres, já que sua prática constante torna-as mais sensíveis, belas e conscientes. O principal atributo desse mantra é o desenvolvimento do poder de geração e criação. Deve ser entoado oito vezes ao dia:

Om Shaktiaya Namah.

Parvati, A Grande Mãe

É a reencarnação ou outra manifestação de Shakti. Também conhecida pelo nome de **Gauri** (Dourada), é nessa manifestação que se torna a deusa da atração e da beleza. Representada por uma mulher serena e paciente, seus principais atributos são tipicamente femininos, por isso Parvati relaciona-se a elementos como maternidade, carinho e harmonia. Embora fosse a reencarnação da companheira de Shiva, ele teve dificuldade de conquistar seu amor e só a teve porque Parvati era uma manifestação de sua eterna consorte.

O mantra de Parvati, ou **Gauri Mantra**, concede ao praticante força consciência pessoal. Deve ser entoado oito vezes ao dia: **Om Hrim Gauryai Namah.**

Outro mantra de Parvati proporciona contentamento e alegria profissional e deve ser entoado oito vezes ao dia: **Om Hrim Gauri Rudradayite Hum Phat Swáhá.**

Durga, O poder da Natureza

Outra manifestação de Shakti, Durga é a própria Parvati. Aqui, porém, ela assume a postura de uma guerreira, capaz de eliminar os demônios que prejudicam os deuses/deusas e os homens. Tem uma beleza forte e cativante e, por demonstrar coragem e astúcia, revela outro aspecto da feminilidade, menos conhecido e mais guerreiro. A palavra Durga significa “inacessível”, no sentido de algo ilusório, imaterial.

A deusa também surge sob outras manifestações, com os nomes de **Jagaddharti** (Mãe do Mundo), **Dasabhuja** (Deusa de dez mãos), **Muktakesi** (A que tem cabelos ao vento), **Tara** (A salvadora), **Chinnamustaka** (A decapitada), **Krishnakrora** (A que amamentou krishna), **Jagadgaurya** (Mulher dourada de fama universal), **Annapurna** (A que traz fortuna), **Pratyangira** (A bem proporcionada), **Singhavahini** (A que monta um leão), **Mahishamardini** (A que matou o demônio Mahisha) e **Kali** (A negra), esta a mais conhecida de suas manifestações.

O mantra de Durga, ou ***Durga Hridaya Mantra***, proporciona proteção feminina, consciência, sexualidade e segurança. Deve ser entoado oito vezes ao dia: **Om Em Hrim Klim Camunda Vicai Namah.**

Dentro da tradição tântrica e hindu há dez divindades relacionadas com Durga que conferem atributos variados. Seus dez mantras de sabedoria (*Dasha-Mahavidyas*) são:

- **Bhuvaneshvari** (sustentação da vida) é a deusa criadora: **Om Bhuvaneshvari**

Namah.

- **Matangi** (poder de dominar) é a deusa energizadora: **Om Matangi Namah.**
- **Kali** (poder sobre o tempo) é a deusa controladora: **Om Kali Namah.**
- **Bagala** (destruição do negativo) é a deusa protetora: **Om Bagala Namah.**
- **Chinnamasta** (distribuição da energia da vida) é a deusa iniciadora: **Om**

Chinnamasta Namah.

- **Dhumavati** (domínio da natureza) é a deusa desafiadora: **Om Dhumavati Namah.**
- **Tara** (recriação da vida) é a deusa libertadora: **Om Tara Namah.**
- **Bhairavi** (modificações na vida) é a deusa tecelã: **Om Bhairavi Namah.**
- **Sodashi** (aperfeiçoamento) é a deusa preservadora: **Om Sodashi Namah.**
- **Kamala** (restauração) é a deusa dos poderes: **Om Kamala Namah.**

Entoe esses mantras 108 vezes ou em múltiplos de 8.



Kali, A Transformação

Uma das manifestações de Durga, Kali é a Mãe Negra, a deusa da morte, (transformações) representada por uma mulher de pele escura e quatro braços. Leva nas mãos uma espada e a cabeça de um gigante a quem venceu e matou. Seus olhos são avermelhados e há rastros de sangue no rosto e nos seios. No passado, a corrente de esquerda do tantrismo dedicava a Kali ritos sanguinários. Sua simbologia deve ser compreendida no aspecto mais profundo, que é, na verdade, a destruição e a morte do ego, do apego e das ilusões, que geram sofrimento. Kali é uma guerreira feminina cuja sexualidade se manifesta em sua forma mais atuante e primitiva, já que os instintos se sobrepõem à sua condição de deusa.

O mantra de Kali, ou **Kali Mantra**, atua sobre o despertar da energia da vida (kundalinî), eliminando o egocentrismo do praticante e preparando-o para alcançar a maturidade, individuação(Jung) e o respeito dos que o cercam. Deve ser entoado oito vezes ao dia: **Om Sri Kalikaya Namah**.

Ganesha, Sabedoria e Prosperidade

Ganesha é filho de Shiva e Parvati. É cultuado como deus da sabedoria, da superação dos obstáculos e da prosperidade. Sua ajuda deve ser solicitada na execução de qualquer projeto, especialmente naqueles de natureza intelectual, material ou profissional.

Ganesha também está associado à prudência, à diplomacia e ao poder. Arquetipicamente é representado como um homem de corpo robusto e cabeça de elefante. O corpo forte indica firmeza; a cabeça, sagacidade. Sua tromba simboliza o órgão genital masculino, associado à força, e sua boca representa o órgão genital feminino, vinculado à intuição. Dessa forma, Ganesha é a manifestação do equilíbrio perfeito, da interação da força masculina e feminina. Em geral aparece perto de um rato, animal associado ao falso amor, que são o apego e as ilusões, que impedem de enxergar a realidade com clareza.

Ganesha costuma ser representado com apenas duas mãos, mas também pode apresentar quatro, seis ou oito. Embora não seja uma divindade à qual os textos sagrados façam muitas referências, conquistou devotos no mundo inteiro. Na Índia não há

praticamente uma casa, templo ou mosteiro em que sua imagem não ocupe lugar de destaque. Além disso, existe uma corrente do hinduísmo que faz de Ganesha objeto supremo de adoração e seus seguidores são chamados *ganapatyas*.

Essa divindade aparece em várias manifestações ou formas diferentes e cada qual exalta uma qualidade.



Mantras de Ganesha

1º mantra: **Om Gunapranasaantushtaaya Namahá.**

Para inspirar virtudes.

2º mantra: **Om Gunaikabhuvae Namahá.**

Auto-respeito e auto-suficiência.

3º mantra: **Om Gunapoornaaya Namahá.**

Tolerância.

4º mantra: **Om Gunavachhakra Samsaraaya Namahá.**

Escapar da roda de reencarnação. (Samsara)

5º mantra: **Om Gajjapatayae Namahá.**

Conquistar o poder pessoal.

6º mantra: **Om Gajatratrae Namahá.**

Compreender a natureza de tudo.

7º mantra: **Om Gajamaayaaya Namahá.**

Destruir ilusões

8º mantra: **Om Gajahaetavae Namahá.**

Meditar na transitoriedade da vida

9º mantra: **Om Gajasaetavae Namahá.**

Ser justo.

10º mantra: **Om Gajadaityaghnae Namahá.**

Destruir a ignorância.

11º mantra: **Om Gajapungavaaya Namahá.**

Para a prudência.

12º mantra: **Om Garjito Ji Tadaityasavae Namahá.**

Acalma a mente sempre obsessiva.

O efeito desse mantra é colocar sua mente em “obsessões” saudáveis como cuidar do corpo, estudar, ajudar o próximo, amar, etc.

13º mantra: **Om Gaanatattvavivaechakaaya Namahá.**

Excelência musical.

14º mantra: **Om Gaanashlaghinae Namahá.**

Conhecer a filosofia do som.

15º mantra: **Om Gaanaayattaaya Namahá.**

Energia física.

16º mantra: **Om Gurubhujaaya Namahá.**

Acalma o coração afetivamente.

17º mantra: **Om Gurupriyaaya Namahá.**

Tolerância com o próximo e com você mesmo.

18º mantra: **Om Gurushreeaye Namahá**

Energia.

19º mantra: **Om Garishthaaya Namahá.**

Auto-estima.

20º mantra: **Om Gurukantayae Namahá.**

Auto-aceitação.

21º mantra: **Om Guruputra Paritratrae Namahá.**

Proteger as crianças.

22º mantra: **Om Guruputraarti Shamanaaya Namahá.**

Harmonia familiar.

23º mantra: **Om Gauraaya Namahá.**

Reconhecimento da sua iluminação.

24º mantra: **Om Govardhanaaya Namahá.**

Alegria.

25º mantra: **Om Goshtaaya Namahá.**

Para observar o silêncio que é tua essência.

26º mantra: **Om Gatatraasaaya Namahá.**

Libertar-se da fadiga.

27º mantra: **Om Gatajvaraaya Namahá.**

Estimular a saúde.

28º mantra: **Om Gataaya Namahá.**

Propiciar liberdade.

29º mantra: **Om Grahabhartrae Namahá.**

Sair das ilusões.

30º mantra: **Om Gudaaya Namahá.**

Tornar-se amoroso.

31º mantra: **Om Gudaakesha Sakhaaya Namahá.**

Facilita e abençoa as práticas tântricas.

32º mantra: **Om Garvanudae Namahá.**

Egocentrismo.

33º mantra: **Om Gurutantraaya Namahá.**

Inspiração aos praticantes de yoga.

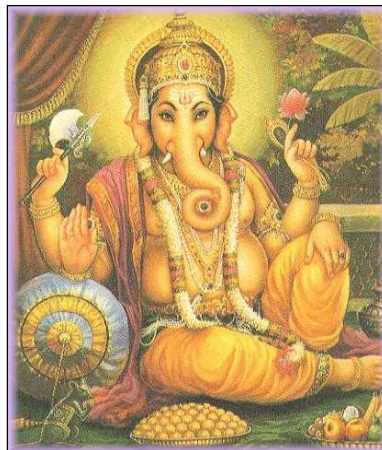
34º mantra: **Om Gataahitaaya Namahá.**

Para saudar Ganesha, o auspicioso.

Estes são dois mantras de Ganesha que despertam o poder pessoal do praticante:

35º- **Om Ganapatayê Namah;**

36º- **Om Sri Ganeschaya Namah;**



37º mantra: **Om Gangaambu Sundaraaya Namahá.**

Para fazer-nos belos.

38º mantra: **Om Gaheshaaya Namahá.**

Para reconhecer a eternidade da sua natureza.

39º mantra: **Om Grahabhartrae Namahá.**

Para sair das ilusões de maya.

40º mantra: **Om Gudaaya Namahá.**

Tornar-se plenamente amoroso.

41º mantra: **Om Gudaakesha Sakhaaya Namahá.**

Facilitar as práticas de tantra e yoga.

42º mantra: **Om Guhapritikaraaya Namahá.**

Devoção a todas as formas de vida.

43º mantra: **Om Goodhaaya Namahá.**

Revelar o desconhecido.

44º mantra: **Om Gambheeraaya Namahá.**

Estimular o otimismo.

45º mantra: **Om Garvanudae Namahá.**

Diminuir o ego.

46º mantra: **Om Gunaamabodhayae Namahá.**

Despertar virtudes.

47º mantra: **Om Gunaikaraajae Namahá.**

Estimular virtudes incomparáveis.

48º mantra: **Om Gaanakrutae Namahá.**

Compor músicas.

49º mantra: **Om Gurutantraaya Namahá.**

Para dar inspiração aos praticantes de tantra.

50º mantra: **Om Gurudrishae Namahá.**

Revelar sua essência.

51º mantra: **Om Golokaaya Namahá.**

Saudar Ganesha, o transcendental.

52º mantra: **Om Gataahitaaya Namahá.**

Saudar Ganesha, o auspicioso.

Mantras curtos das Divindades

Selecionei aqui mantras curtos, muito fortes e específicos, devem ser decorados para uso a qualquer momento.

Para ter saúde, proteção e alegria: **Om Sri Durgaya Namah.**

Para alcançar sucesso. Este mantra é exclusivamente masculino e também indicado para facilitar o encontro de bons relacionamentos afetivos: **Om Pavan Putraya Namah.**

Para ter paz, prosperidade e contentamento: **Om Sri Govindaya Namah.**

Para proporcionar riqueza/valores: **Om Sri Maha Lakshmyai Namah.**

Para sair de dificuldades: **Om Sri Ganeshaya Namah.**

Através deste *maha* (grande) mantra, cuja origem está no texto clássico *Kali Santarana Upanishad*, pode-se obter a paz espiritual: **Hare Krishna Hare Krishna**

Krishna Krishna Hare Hare

Hare Rama Hare Rama

Rama Rama Hare Hare.

Para despertar o poder: **Om Namah Shivaya.**

Para a criatividade: **Om Saraswatiaya Namah.**

Para ter mais criatividade: **Om Hrim Vam Vagisaye Namah.**

Para ter mais harmonia econômica:

Om Namo Bhagawate Varahaya

Bhurbhuwah Swáhá Pataye

Bhupatitwam Me Dehi Dapaya Swáhá.

Para despertar amor e respeito nas pessoas:

Om Srim Klim Hrim Hrum Trailokya Mohanaya Visnave Namah.

Para obter o favor de qualquer pessoa. Seja ético ao utilizá-lo:

Om Namo Bhagbatai Bhagmalini Visphur

Spand Spand Nittyta Klinne Drava Hum Swáhá

Kringarakshare Swáhá.

Mantras para modificar estados interiores

<i>Estados Interiores</i>	<i>Mantras</i>
Vaidade exagerada	Shante Prashante Sarva Ahankara Upasha Mani Swáhá
Desejo obsessivo	Shante Prashante Sarva Kama Upasha Mani Swáhá
Orgulho exagerado	Shante Prashante Sarva Mada Upasha Mani Swáhá
Inveja	Shante Prashante Sarva Matsarya Upasha Mani Swáhá
Ciúme	Shante Prashante Sarva Irsha Upasha Mani Swáhá
Pânico	Shante Prashante Sarva Bhaya Upasha Mani Swáhá
Tristeza	Shante Prashante Sarva Vishada Upasha Mani Swáhá
Falsidade	Shante Prashante Sarva Katapa-Ta Upasha Mani Swáhá
Mágoas	Shante Prashante Sarva Shola Upasha Mani Swáhá
Falta de energia	Shante Prashante Sarva Shu-Shupti Upasha Mani Swáhá
Desconfiança	Shante Prashante Sarva Avish-Vasa Upasha Mani Swáhá
Timidez	Shante Prashante Sarva Sarva Laja Upasha Mani Swáhá
Avareza	Shante Prashante Sarva Lobha Upasha Mani Swáhá
Ódio em geral	Shante Prashante Sarva Krodha Upasha Mani Swáhá
Inconstância	Shante Prashante Sarva Pishu-Nata Upasha Mani Swáhá
Ódio entre pessoas	Shante Prashante Sarva Mah-Na Upasha Mani Swáhá
Aversão	Shante Prashante Sarva Ghrina Upasha Mani Swáhá
Egocentrismo	Shante Prashante Sarva Dambha Upasha Mani Swáhá
Depressão	Shante Prashante Sarva Kheda Upasha Mani Swáhá
Aceitar sua natureza	So Ham (Eu Sou)

Desejando se aprofundar na ciência mantrica conheça a formação em Mantra e Musicoterapia básica com Otávio Leal (Dhyan Prem) na Escola Humaniversidade.
Site: www.humaniversidade.com.br

Capítulo 7

Mantras Astrológicos – Magia Hindu

*“Os falcões não comem javalis.
Os falcões comem pombos.
É uma lei eterna, é o dharma dos falcões.”*
Mahabharata

Fascinado pelo enigma das estrelas distantes, pela grandeza do Sol e da Lua, o místico hindu buscou nos astros explicações e respostas sobre sua própria existência. Transformou-os em deuses/deusas e estudou por milênios suas influências.

Quando os mesopotâmicos desenvolveram os primeiros estudos astrológicos, logo detectaram que as energias que vinham do céu eram bastante reais e perceptíveis. Não demorou muito para que a astrologia começasse a ser difundida pelo mundo todo. Estudiosos do assunto despontaram na Grécia por volta do século III a.C. e em Roma 200 anos depois. Egípcios e chineses também passaram a se dedicar ao tema mais ou menos nessa mesma época. Mas os indianos foram talvez os pioneiros da astrologia. Há textos do século IV a.C. que tratam do assunto. O *Narad Nadi* e o *Surya Siddhant*, que tratam principalmente de previsões, foram escritos há séculos e constituem até hoje importantes fontes de pesquisa para o conhecimento astrológico.

Não fosse pelos antigos e sábios astrólogos hindus, atualmente não teríamos sequer noção principalmente da astrologia cármica (Karma) nem da real importância da astrologia como fonte de autoconhecimento e auxiliar no processo de consciência, já que ajuda o homem a conhecer a si, a seu destino, e pode determinar com sabedoria seu dharma – caminho de vida.

O karma é uma lei de causa e efeito e não uma forma de castigos e punições, menos ainda com sofrimento. Atribuir ao karma uma conotação negativa é sintoma de complexo de culpa. Além disso, por ser uma lei natural, ele é também amoral. O indivíduo pode fazer o que quiser, mas, seja lá o que for, receberá de volta o fruto de sua ação. Tudo tem seu preço. Para os iniciados, principalmente os que fizeram o seminário de Samadhi (humaniversidade.com.br), lembro que o karma faz parte do *Sankarma*, o mundo físico, emocional e mental. A tua essência, aquilo que você é não pode ser tocado pelo Karma.

Para identificar um planeta que aponta dificuldades em um mapa astrológico, é necessário consultar um astrólogo competente. E não se espante caso ele desconheça os mantras planetários: esse conhecimento ainda é muito pouco divulgado no Ocidente. Caso exista um aspecto de dificuldades em seu mapa, o mantra apropriado deve ser utilizado pela vida toda. Se for apenas uma fase de dificuldades — período (*dasas*) e subperíodo (*bhuktis*) —, determinada por certo planeta, pode-se usar o mantra apenas durante esse momento (trânsito, revoluções, lunações etc.) específico. Porém, para detectar os *dasas* e *bhuktis*, é necessário fazer um estudo profundo da carta astrológica.

Os astrólogos hindus não consideram a importância de planetas como Netuno, Plutão e Urano, descobertos recentemente e aos quais se atribui a regência dos signos de Peixes,

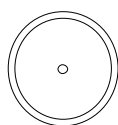
Escorpião e Aquário, respectivamente. Dessa forma, os signos e planetas estariam relacionados da seguinte maneira:

<i>Signo</i>	<i>Planeta regente</i>
Áries (<i>Mesh</i>)	Marte (<i>Mangal</i>)
Touro (<i>Vrishbh</i>)	Vênus (<i>Shukra</i>)
Gêmeos (<i>Mithun</i>)	Mercúrio (<i>Budha</i>)
Câncer (<i>Kark</i>)	Lua (<i>Chandra</i>)
Leão (<i>Singh</i>)	Sol (<i>Surya</i>)
Virgem (<i>Kannya</i>)	Mercúrio (<i>Budha</i>)
Libra (<i>Tula</i>)	Vênus (<i>Shukra</i>)
Escorpião (<i>Vrishchik</i>)	Marte (<i>Mangal</i>)
Sagitário (<i>Dhanu</i>)	Júpiter (<i>Guru</i>)
Capricórnio (<i>Makar</i>)	Saturno (<i>Shani</i>)
Aquário (<i>Kumbh</i>)	Saturno (<i>Shani</i>)
Peixes (<i>Meen</i>)	Júpiter (<i>Guru</i>)

Cada planeta possui um mantra específico que pode servir, de acordo com a necessidade, para fortalecer ou atenuar suas influências. Existem também mantras referentes a outros aspectos astrológicos, como a Cauda (*ketu*) e a Cabeça do Dragão (*rahu*). Na astrologia, *ketu* representa as heranças de vidas pretéritas, enquanto *rahu* indica caminhos na existência presente.

Os Mantras

Mantra do Sol



Na astrologia, o Sol não é considerado uma estrela, mas o mais importante dos planetas. É a maior força no destino de um ser, o calor, a criação, o poder, o impulso de ser você, o centro do seu ser, seu caminho nesta viagem pelo planeta Terra. Assim, seus atributos são a consciência de si, o entusiasmo, a verdade.

Nosso signo solar é aquele que determina nossa natureza. Mas, por representar o ego, o Sol também pode manifestar-se em seus aspectos negativos, que são a megalomania e o autoritarismo. Dessa maneira, a prática do mantra solar proporciona a oportunidade de viver plenamente a individualidade e de encontrar equilíbrio pessoal, sem cair no egocentrismo ou em seu extremo oposto, que é a falta de autoestima. Além disso, propicia o reencontro consigo mesmo. O mantra do Sol deve ser entoado preferencialmente durante o dia, não importando o número de vezes: **Om Sri Suryaya Namahá**

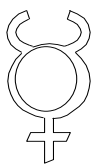
Mantra da Lua



Na astrologia, a Lua fornece informações sobre a natureza emocional, o maternalizar e cuidar e a convivência familiar. Assim, esse mantra nos auxilia a superar emoções negativas, a aperfeiçoar a vida em família e, no caso dos homens, a melhorar o relacionamento com as parceiras afetivas.

Para ser praticado com sucesso, esse mantra requer alguns pequenos rituais. Só poderá ser entoado à noite, de preferência um número múltiplo de 8: **Om Sri Chandraya Namahá.**

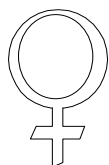
Mantra de Mercúrio



Mercúrio é o planeta que estabelece o potencial de inteligência, a capacidade de comunicação, a curiosidade e percepção. Quando a energia mercuriana encontra-se mal direcionada, manifesta-se sob a forma de cinismo, incoerência e inabilidade para raciocinar e tirar conclusões. O mantra de Mercúrio atua como um estabilizador mental, favorecendo a comunicação e o intelecto.

O horário ideal para a prática desse mantra é às 5 horas da tarde, devendo-se repetir oito vezes: **Om Sri Buddhaya Namahá.**

Mantra de Vênus



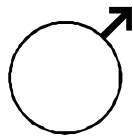
Vênus é o planeta da arte, do amor, do êxtase dos sentidos. Quando sua energia está mal canalizada, a pessoa encontra dificuldades para vivenciar a vida amorosa, tem medo da intimidade, do amor, não estabelece vínculos afetivos e demonstra insensibilidade e baixa estima.

O mantra de Vênus visa restabelecer o equilíbrio sentimental e trazer à tona qualidades positivas, como o altruísmo, a auto-estima, a harmonia, o senso estético, a serenidade e a consciência do próprio corpo e dos desejos pessoais.

O melhor é fazê-lo às 6 horas da manhã, entoando oito vezes ou mais: **Om Sri Shukraya Namahá.**



Mantra de Marte



Marte é o planeta da agressividade, do impulso guerreiro, da energia yang (masculina). Determina o potencial de combatividade e liderança do indivíduo. A principal finalidade desse mantra é transmutar a agressividade em coragem, a ambição somente material em desejo de crescimento, a tirania em justiça. atua ainda ao para estimular a disciplina, a vitalidade e o entusiasmo.

O melhor horário para entoá-lo é às 2 da tarde, repetindo-se oito vezes ou mais: **Om Sri Angarakaya Namahá.**

Mantra de Júpiter



Júpiter é o planeta da expansão, que traz características como simpatia, jovialidade, fé, desprendimento e senso de justiça, não a justiça do homem, mas a ética planetária e o respeito e a tolerância por todos os seres. Quando negativas, as influências jupiterianas se traduzem em extravagância, irresponsabilidade e presunção. O mantra de Júpiter imprime ao praticante um temperamento mais alegre e otimista e deve ser feito em número múltiplo de 8: **Om Sri Gurave Namah.**

Mantra de Saturno



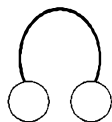
Saturno é o planeta do karma limitante, das dificuldades, obstáculos, mas também da maturidade, disciplina, paciência e reflexão. Portanto, a prática mântrica direcionada a Saturno tende a desenvolver qualidades positivas como a responsabilidade com o que é necessário, a prudência e a modéstia; e eliminar traços como egoísmo, avareza, desconfiança, melancolia e intransigência.

O mantra deve ser feito à noite, em número múltiplo de 8, entoando-se: **Om Sri Shanaishwaraya Swáhá.**

Como dissemos anteriormente, a Cauda e a Cabeça do Dragão são dois aspectos de grande importância numa carta natal. Desse modo, *Rahu* e *Ketu* também possuem mantras específicos.

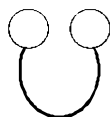


Mantra da Cabeça do Dragão (Rahu)



Tem por finalidade auxiliar a pessoa no cumprimento de suas metas individuais e coletivas na encarnação presente. Deve ser entoado à noite, no número de vezes desejado: **Om Sri Rahuve Namahá.**

Mantra da Cauda do Dragão (Ketu)



Esse mantra trabalha os apegos vindos de existências pretéritas que podem impedir a consciência do presente. Deve ser repetido à noite, no número de vezes desejado: **Om Sri Ketuve Namahá.**

Não há nenhum inconveniente em praticar mais de um mantra astrológico num mesmo período. O número de repetições sugerido em cada item é apenas um indicativo daquilo que seria ideal, não uma norma rígida. É melhor praticar pouco do que não praticar. Lembre-se que esses mantras são poderosíssimos, constituindo até bem pouco tempo um grande segredo para os não-iniciados nas escolas de ocultismo orientais.

“Fossemos nós quem deveríamos ser e não haveria em nós a necessidade da ilusão.”

Fernando Pessoa

Esse pensamento do escritor Fernando Pessoa traduz com exatidão um dos ensinamentos mais profundos do budismo e de outras tradições orientais. Quando não conhecemos nossa verdadeira essência, temos a tendência a apegar-nos à ilusão das coisas, imaginando que pessoas e situações são como gostaríamos que fossem, e não como de fato são e se mostram.

Estes mantras abaixo atuam no sentido de revelar nossa **verdadeira natureza**. Gosto muito desse termo utilizado pelo budismo, em vez de “eu verdadeiro”, adotado no Ocidente.

Vários foram os iluminados que ensinaram não haver um “eu”, e sim um ego formado por um conjunto de “eus”, que formam nossa personalidade. Jung chamava isso de Self.

Utilize sempre o mantra do seu signo astrológico, repetindo-o oito vezes ou em múltiplos de 8, quando sentir que não está sendo você mesmo e vivendo sem consciência, de forma repetitiva e robótica.

	Áries – Om Angarakaya Namahá.
	Touro – Om Shukraya Namahá.
	Gêmeos – Om Budhaya Namahá.
	Câncer – Om Chandraya Namahá.
	Leão – Om Suryaya Namahá.
	Virgem – Om Budhaya Namahá.
	Libra – Om Shukraya Namahá.
	Escorpião – Om Angarakaya Namahá.
	Sagitário – Om Gurave Namahá.
	Capricórnio – Om Shanaishwaraya Namahá.
	Aquário – Om Shanaishwaraya Namahá.
	Peixes – Om Gurave Namahá.

Esses mantras, abaixo são utilizados para aliviar trânsitos astrológicos difíceis ou planetas retrógrados:

É necessária a consulta com um astrólogo competente para avaliar a utilização dos mantras.

Sol: Om Krim Hansa Suryaya Namah Om.

Lua: Om Som Somaya Namah Om.

Mercúrio: Om Bum Budhaye Namah Om.

Vênus: Om Shum Shu Kraye Namah Om.

Marte: Om Kujaye Namah Om.

Júpiter: Om Brim Brahastapaye Namah Om.

Saturno: Om San Saniaye Namah Om.



Sol



Mercúrio



Vênus



Terra



Lua



Marte



Júpiter



Saturno



Urano



Netuno

Koan para sua Reflexão:

“Ser um ser humano é uma casa de hóspedes.

Todas as manhãs chega alguém.

É uma alegria que chega, uma depressão, uma mesquinharía,

Um dar-se conta momentâneo:

Visitas inesperadas.

Dê as boas vindas a todos,

Mesmo quando um bando de tristezas

Carrega toda a mobília da casa.

Trate cada hóspede com reverência.

Talvez ele abra espaço

Para uma nova alegria.

O pensamento sombrio, a vergonha, a malícia,

receba-os na porta sorrindo,

e convide-os para entrar.

Agradeça quem quer que chegue,

Porque cada um foi enviado

Como um guia do além.

“Rumi, poeta de Deus”

Capítulo 8

Gayatri Mantra

Um dos mais poderosos mantras, detentor de grande respeito e considerado o mantra da iluminação, é o Gayatri, que pratico regularmente no yoga e no tantra.

Na Índia conta-se que um jovem meditador chamado Manu buscava a iluminação. Ele fazia todas as práticas de yoga, mas não tinha o menor interesse em ler ou estudar os livros sagrados. Era perito em exercícios respiratórios, posições físicas, meditação e concentração, mas não gostava de ler, o que incomodava seus gurus.

Um dia, numa prática meditativa, Manu foi visitado pela deusa Indra, que já há muito observava as práticas do jovem. Indra disse a Manu:

— Suas práticas de yoga e sua busca pela iluminação me despertam a compaixão por ti e te ajudarei em tua busca. Pede-me o que desejares.

Manu, assombrado pela presença de Indra, fez-lhe uma reverência, inclinando-se, e disse:

— Permite-me conhecer todos os mistérios dos textos sagrados sem que eu os leia ou estude, pois minha natureza é a de praticante, e não a das teorias contidas nos livros.

Indra, perplexa, riu diante do pedido e disse a Manu que seria impossível:

— Manu, pede-me outro desejo, pois até hoje nenhum ser atingiu a iluminação sem antes estudar os textos sagrados. É como um homem que queira, jogando pedras sobre o mar, aterrá-lo. Isso é impossível como também é impossível conhecer os textos sem lê-los. Pede-me outra coisa, Manu.

Manu respondeu:

— Se é assim, nada desejo, pois somente a iluminação é a minha meta. Não me interessa por nenhuma riqueza ou honra deste mundo.

Indra, feliz por reconhecer a humildade do jovem Manu, recuou em suas convicções e disse-lhe:

— Manu, por tua pureza e busca sincera, dou-te um mantra que, praticado, permitirá que alcances a iluminação sem dominar os textos.

E Indra ensinou o Gayatri Mantra:

Om Bhúr Bhuva Swáhá
(Om)Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhyo Yo Nah Prachodayat.

O Gayatri é, portanto, o Mantra da Iluminação, considerado por vários sábios o mais completo e poderoso que podemos praticar. Ele é total — atua desde os aspectos mais sutis do ser até a matéria.

Outro mito conta que numa reunião de vários sábios na Índia criou-se esse mantra, que é chamado de “Mãe dos Vedas”, pois ao praticá-lo adquire-se todo o conhecimento dos

textos sagrados e se acumulam méritos — karma positivo. Em suas sílabas está contida toda a essência da mística e filosofia hindu, na qual destaco:

Jñaña Yoga – o conhecimento da sua eternidade e o abandono do impermanente;

Bhakti Yoga – devoção a todos os elementos da natureza, já que o Gayatri contém em suas sílabas elementos como fogo, ar, água, terra, homens, animais, sol, lua, estrelas etc;

Karma Yoga – que dá consciência de nossa interdependência com todos os seres vivos e nossa responsabilidade de deixarmos o planeta em paz.

Cada sílaba do Gayatri contém um significado místico:

Om – a mãe/o pai de toda a eternidade;

Bhúr – a mãe Terra, o planeta Terra, o plano físico;

Bhuva – o éter, a atmosfera, o plano astral;

Swáhá – o céu, os planos não-materiais celestes, conhecidos como angélicos ou devas;

Tat – “aquele”, nossa alma, a transcendência do ilusório e do triunfo;

Savitur – o poder da luz, o abstrato, a vida presente em tudo, a nutrição;

Varenyam – adoração por tudo;

Bhargo – a irradiação da consciência da vida, a eliminação dos maus karmas e o acúmulo de méritos;

Devasya – todos os seres, a nossa iluminação e a aceitação do que se é;

Dhimahi – meditação, domínio;

Dhyo – corpo, austeridade;

Yo – alma, consciência;

Nah – totalidade, criação;

Prachodayat – iluminação e compaixão.

O iluminado Krishna diz no *Bhagavad Gita*:

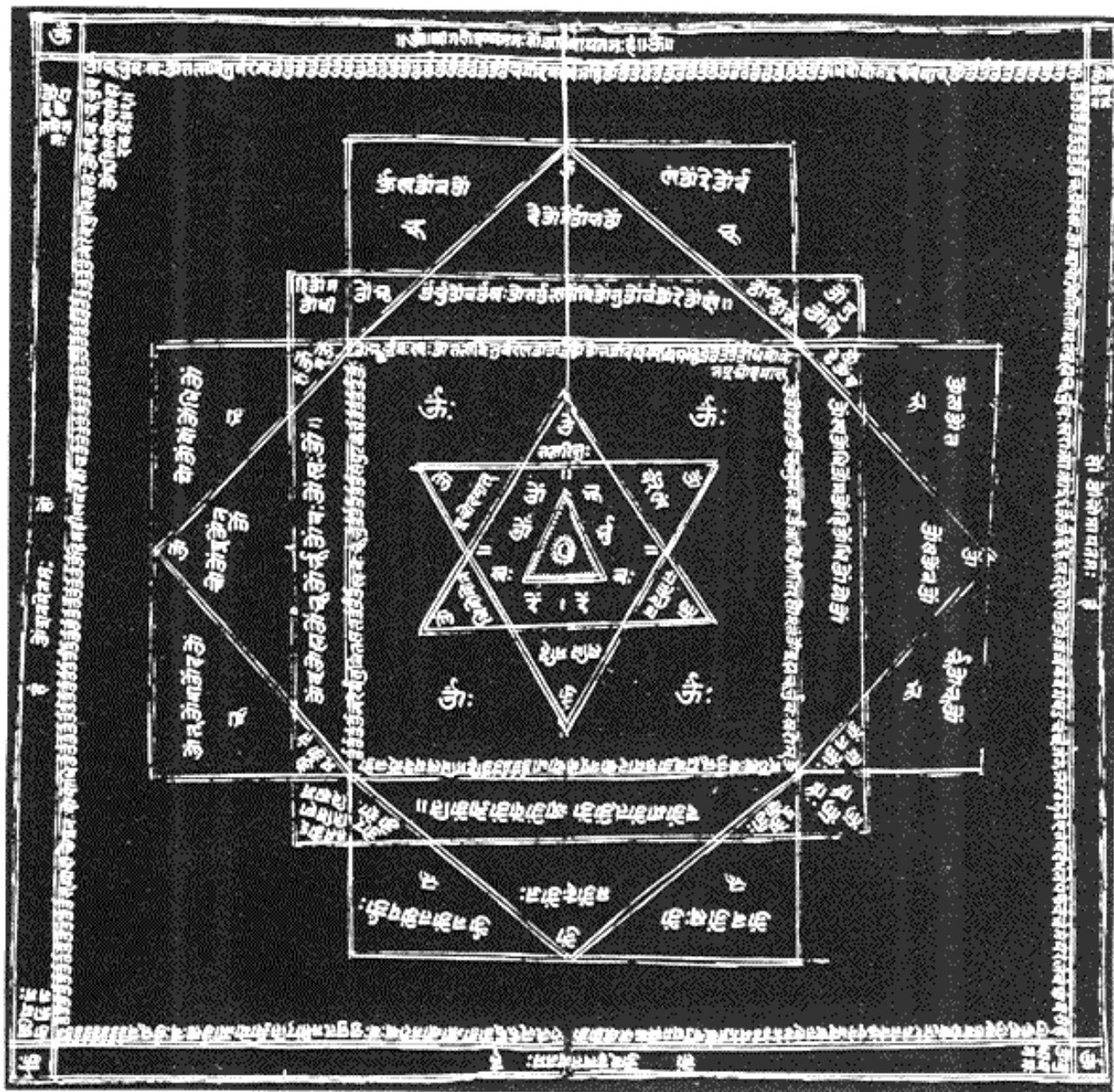
Significado

Bhúr, bhuva e swáhá são os três planos da existência. Na teoria védica das equivalências (bandhu), essa divisão tripartida do universo tem muitos níveis de significados. Refere-se aos três mundos: o infinitamente grande, o humano e o infinitamente pequeno; aos três gunas, ou às três qualidades da natureza: inércia, ação e equilíbrio (tamas, rajas e sattwa); ou ainda ao paralelo que existe entre as estruturas da consciência e da natureza. Ou seja, assim como é em cima, é também embaixo, o macrocosmo reflete o microcosmo. Savitur, o Sol, é o símbolo da consciência e ao mesmo tempo da kundalini. Faz-se o Gayatri Mantra para celebrar a existência e harmonizar-nos com o poder de transformação presente na natureza. Este mantra é um convite à contemplação da força que move o macrocosmo, o microcosmo e o homem.

Em uma viagem de peregrinação à Índia, tive acesso a este quadro, que será utilíssimo aos já iniciados nos mistérios e nas práticas mântricas.

Mantra (sílaba)	Cor (das sílabas)	Shakti (deusa do mantra)	Princípio cósmico (micro/macrocosmo)
Tat	Amarelo	Prahlāḍini	Terra
Sa	Rosa	Pradhā	Água
Vi	Vermelho		Fogo
Tuh	Azul	Visvabhadra	Ar
Va	Transparente	Vilāsini	Éter
Re	Branco	Prabhāvatī	Olfato
Ni	Branco	Jayā	Paladar
Yam	Branco	Sāntā	Visão
Bha	Preto	Kāntā	Toque
Rgo	Vermelho	Durgā	Som
De	Lótus- vermelho	Saraswati	Fala
Va	Branco	Visvamāyā	Mãos
Sya	Dourado/ amarelo	Viśālesā	Genitália
Dhi	Branco	Vyāpini	Ânus
Ma	Rosa	Vimalā	Pés
Hi	Concha branca	Tamopahārini	Orelhas
Dhi	Creme	Suksma	Boca
Yo	Vermelho	Visvayoni	Olhos
Yo	Vermelho	Jayāvahā	Língua
Nah	Cor-de- nascer-do- sol	Padmālayā	Nariz
Pra	Lótus-azul	Parā	Mente
Cho	Amarelo	Sobhā	Ego/senso
Da	Branco	Bhadrarupā	Princípio criador
Yat	Branco, vermelho, preto	Trimurti	Três qualidades da natureza: Ação, inércia e equilíbrio

Uma prática adiantada de meditação é a união do mantra com o yantra do Gayatri. Yantra é um símbolo ou mandala que representa algo, no caso, o Gayatri Yantra refere-se à iluminação.



Para praticar o Gayatri, sente-se com a coluna ereta e com o yantra colocado à altura de seu rosto, iluminado pela chama de uma vela. Visualize o centro do símbolo, evitando piscar enquanto mentaliza ou vocaliza esse mantra.

Os efeitos dessa prática se fazem sentir principalmente à noite.

Kalu Rinpoche, em seu livro *The Dharma*, diz: “Recitamos e meditamos sobre o mantra, que é o som iluminado, a fala da divindade, a união do som com a vacuidade. (...) Ele não possui uma realidade intrínseca, é simplesmente a manifestação do som puro, experienciado simultaneamente com sua vacuidade. Através do mantra, não nos apegamos mais à realidade da fala e do som encontrados no cotidiano, mas os experienciamos como sendo vazios. Então, a confusão do aspecto da fala de nosso ser é transformada na consciência iluminada”.

Desejando se aprofundar na ciência mantrica conheça a formação em Mantra e Musicoterapia básica com Otávio Leal (Dhyan Prem) na Escola Humaniversidade.

Site: www.humaniversidade.com.br

Capítulo 9

Mantra e Rituais de Iniciação Pessoal

“Qualquer caminho é só um caminho, e não há ofensa nem a nós mesmos, nem aos demais, em deixá-lo, se é isso o que seu coração lhe diz. Olhe cada caminho de perto e olhe com a consciência. Tente-o tantas vezes quantas julgar necessário. Então, formule-se a si mesmo, e somente a si mesmo, uma pergunta... esse caminho tem um coração? Se tem, o caminho é bom; se não tem, não serve.”

Carlos Castañeda

No Oriente, principalmente na Índia, são feitos rituais em que o discípulo recebe do mestre ou *guru* uma **iniciação** num mantra que pode ser o pessoal, o astrológico ou um mantra genérico.

O mantra pessoal foi conhecido e divulgado no Ocidente através da Meditação Transcendental e do Power-Mantra, ambas associações dirigidas pelos gurus Maharish e Srilá Badrinarayana Bhagavata Bhusana.

Já iniciei ritualisticamente (*Kripa-Guru*) vários discípulos no mantra pessoal, utilizando a tabela mântrica chamada de *Kulakul-Chakra*, com base no nome, dia, mês e ano de nascimento de uma escola que ficou mundialmente famosa no Ocidente é a Meditação Transcendental (MT), que conta com muita divulgação na mídia depois que o ex-Beatle George Harrison passou a praticá-la. Essa escola utiliza-se de um mantra pessoal cuja prática repetitiva produz efeitos benéficos no cérebro, fato já comprovado cientificamente por meio de eletroencefalogramas. Esse benefício não se aplica apenas às práticas da Meditação Transcendental, mas a qualquer mantra que é repetido por algum tempo.

Sinto que a prática do mantra pessoal pela *Kulakul-Chakra* não é tão poderosa quanto a consagração de um mantra genérico, que, por ser repetido por milhares de praticantes durante milhares de anos, acaba tendo maior egrégora.

Veja a seguir como consagrar um mantra e utilizá-lo como seu som de poder a ser invocado quando desejar.

Consagração e iniciação do mantra – primeiro ritual

Acenda um incenso e uma vela, deixe uma xícara pequena de leite ao seu lado. Escolha um mantra que lhe agrade, a fim de consagrá-lo, e mentalize-o. Exemplo: **Om Sri Gam** (um dos mais poderosos que existe).

1º) Desenhe à mão — **não importa** a beleza nem a exatidão do desenho — a tabela Kulakul-Chakra num papel, com todas as suas sílabas, e coloque-a no solo. A seguir, dê sete voltas em torno da tabela e leia cada um de seus sons/mantras: **VÃ, U, E, HA, SHA, SA, YA, MA, HÁ, BHA, JÑA, JHA, CHA, JÁ, Ã, A, SA, LA, RA, PA, PHA, THA, TA, NGA, CA, E, E, VA, DHA, NA, DHA, DA, GA, GHA, U, U, DA, TA, RNA, KA, KHA, RI, RI, THA, ANG, AH, LRI, LRI, AU, AI, AI, O.**

Consulte o capítulo “Noções de Sânscrito” a fim de aperfeiçoar a pronúncia ou adquira o curso de mantra de Otávio Leal (Dhyan Prem).

2º) Coloque o dedo anular da mão esquerda em cada mantra da tabela, pronunciando “eu sou Om”.

3º) Escreva seu mantra pessoal (**Om Sri Gam**) num papel e use o prefixo **Ham so** e o sufixo **Soham** da seguinte maneira: **Ham So Om Sri Gam Soham**.

Mentalize esse mantra por no mínimo oito vezes.

4º) Escreva o mantra **Hum** nas extremidades do mantra pessoal (**Hum Om Sri Gam Hum**) e mentalize-o no mínimo oito vezes.

5º) Escreva o mantra **Phat** nas extremidades do mantra pessoal (**Phat Om Sri Gam Phat**) e mentalize-o no mínimo oito vezes.

6º) Escreva e mentalize o mantra **Ram Ham Sah Om** e mentalize-o no mínimo oito vezes.

7º) Escreva **Om Trom Vasata** antes do mantra pessoal e, no fim, **Vasata Trom Om**, da seguinte maneira: **Om Trom Vasata Om Sri Gam Vasata Trom Om**. Mentalize-o no mínimo oito vezes.

8º) Escreva **Swadha Vasata** no início e **Vasata Swadha** no final do mantra, assim: **Swadha Vasata Om Sri Gam Vasata Swadha**. Mentalize-o no mínimo oito vezes e ao mesmo tempo espalhe algumas gotas de leite sobre o solo, próximo à tabela *Kulakul-Chakra*.

9º) Escreva **Hrim** no início e no fim do mantra pessoal (**Hrim Om Sri Gam Hrim**) e mentalize-o no mínimo oito vezes.

10º) Esta é a última parte da liturgia e nela se escreve **Haom** no início e no fim do mantra, da seguinte forma: **Haom Om Sri Gam Haom**.

Após o ritual entoe o mantra pessoal 108 vezes, de preferência com uma *japa-mala*, que será também consagrado automaticamente. Seu mantra agora é **Om Sri Gam** (ou outro de sua escolha).

O papel com os mantras escritos deve ser queimado e o mantra que você iniciou será seu som pessoal de poder.

Se desejar, inicie mais alguns mantras. O ideal é ter dois ou três e praticar muito com eles.

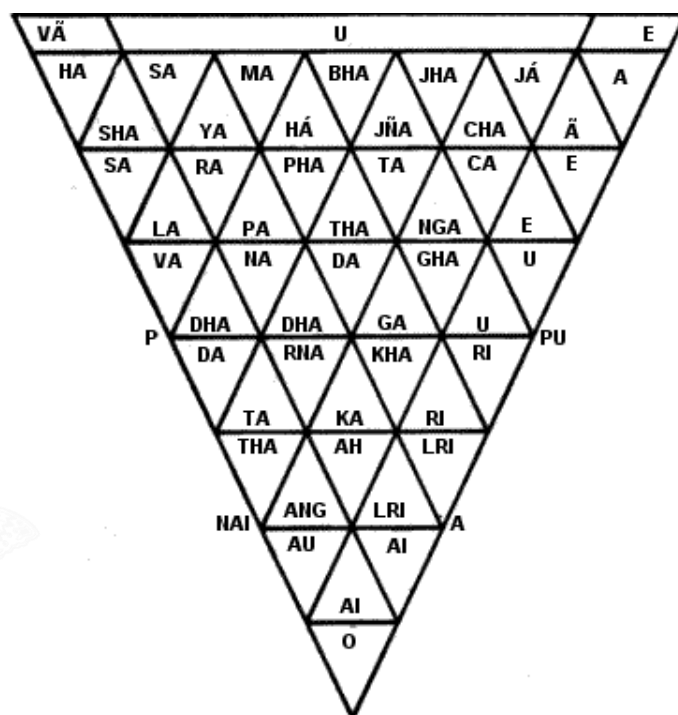
Tanto na iniciação pessoal por um mestre de mantra como na auto iniciação recebe-se o *dishka* —a transmissão da força do som.

O mestre Sivananda diz: “A iniciação traz conhecimento espiritual e destrói os erros. À medida que uma lâmpada se acende em cima de outra, o divino poder (*Shakti*) do mantra é comunicado do guru para o discípulo”.

Faça os rituais, quaisquer que sejam, com *bhava* (concentração e respeito) e aceitando de coração essa bênção.

Segundo o tantra, “cada coisa, seja qual for sua constituição, nada mais é que uma concentração de energia, uma vibração”.

Kulakul-Chakra



Quem deseja aprofundar ainda mais a confecção do mantra por meio da tabela kulakul-chakra pode pesquisar o livro *Mantras, palavras de poder*, do doutor Kailash Vajpeyi (DR Editora, México).

Você vive na ilusão e na aparência das coisas. Há uma realidade, mas você não sabe disso.

Quando souber, vai ver que você não é nada. E, sendo nada, você é tudo. É isso.

Kalu Rinpoche

Auto iniciação e mantras de cura

“Visto que os mantras não têm sentido conceitual, não evocam respostas predeterminadas. Quando entoamos um mantra, ficamos livres para transcender os reflexos habituais. O som do mantra pode tranqüilizar a mente e os sentidos, relaxar o corpo e ligar-nos com uma energia natural e curativa.”

Tarhang Tulku, *A mente oculta da liberdade*

Para dedicar-se à prática de mantras de maneira mais integral e plena, pode-se realizar também uma cerimônia iniciática bastante simples. Essa liturgia, depois de feita pela primeira vez, pode ser repetida com certa frequência como você preferir, a cada mês, a cada trimestre, a cada semestre, etc.

Pegue uma vasilha de barro e encha-a com água pura e limpa, de preferência mineral (nas grandes cidades, o que é chamado de água é na verdade flúor, cloro, urina tratada etc.). Molhe os dedos nessa água (que deverá permanecer no local de aplicação enquanto

durar a prática) e toque cada parte do corpo enquanto faz o mantra específico. Entoe uma, oito ou 108 vezes, e lembre-se de que o importante nesse ritual é a intenção (Bhavá). Nesse ritual será tocado cada pequeno Chakra de seu corpo, mas é possível também tocar partes do corpo de outras pessoas e entoar ou mentalizar o mantra específico. Com certeza obtêm-se ótimos resultados. No Tibete e no Nepal, há centenas de anos existem hospitais que curam somente pela força dos mantras, com ações comprovadas; tudo depende da sua confiança e da vontade da existência, lembrando sempre que tem muitas coisas que não estão sob o nosso controle.

1. Om Am Namah Kesantesu (cabelos).
2. Om Am Namah Mukhe (fronte).
3. Om Im Namah Dakshin (olho direito).
4. Om Im Namah Vam Netre (olho esquerdo).
5. Om Um Namah Dakshin (orelha direita).
6. Om Um Namah Vam Karne (orelha esquerda).
7. Om Rim Namah Dakshin Nasa Pute (narina direita).
8. Om Rim Namah Vam Nasa Pute (narina esquerda).
9. Om Irim Namah Dakshin Kapole (face direita, sob o olho).
10. Om Irim Namah Vam Kapole (face esquerda, sob o olho).
11. Om Em Namah Urdhvoshte (lábio superior).
12. Om Aim Namah Adharoshte (lábio inferior).
13. Om Am Namah Urdhva Dant Panktau (dentes superiores).
14. Om Aum Namah Adho Dant Panktau (dentes inferiores).
15. Om Am Namah Murdhni (queixo).
16. Om Ah Namah Mukhvrite (mandíbula).
17. Om Kam Namah Dakshin Bahumule (ombro direito).
18. Om Kham Namah Dakshin Kurpare (axila direita).
19. Om Gam Namah Dakshin Manibadhe (pulso direito).
20. Om Gham Namah Dakshin Hastangulimule (nós dos dedos da mão direita).
21. Om Anam Namah Dakshin Hastangulyagre (ponta dos dedos da mão direita).
22. Om Cam Namah Vam Bahumule (ombro esquerdo).
23. Om Cham Namah Vam Kurpare (axila esquerda).
24. Om Jam Namah Vam Manibandhe (pulso esquerdo).
25. Om Jham Namah Vam Hastangulimule (nós dos dedos da mão esquerda).
26. Om Nam Namah Vam Hastangulyagre (ponta dos dedos da mão esquerda).
27. Om Tam Namah Dakshin Padmule (joelho direito).
28. Om Tham Namah Dakshin Januni (músculo da coxa direita).
29. Om Dam Namah Dakshin Gulphe (tornozelo direito).
30. Om Dham Namah Dakshin Padangulimule (nós dos dedos do pé direito).
31. Om Nam Namah Dakshin Padangulyagre (ponta dos dedos do pé direito).
32. Om Tam Namah Vam Padmule (joelho esquerdo).
33. Om Tham Namah Vam Januni (músculo da coxa esquerda).
34. Om Dam Namah Vam Gulphe (tornozelo esquerdo).
35. Om Dham Namah Vam Padangulimule (nós dos dedos do pé esquerdo).

36. Om Nam Namah Vam Padangulyagre (pontas dos dedos do pé esquerdo).
37. Om Pam Namah Dakshin Parswe (espádua direita).
38. Om Pham Namah Vam Parswe (espádua esquerda).
39. Om Bam Namah Pristhe (ambas as espáduas).
40. Om Bham Namah Nabhau (umbigo).
41. Om Mam Namah Udarai (estômago).
42. Om Yam Twagatmanai Namah Hridi (coração).
43. Om Ram Asrigatmane Dakshanse (lado direito das costas).
44. Om Lam Mansatmane Namah Kakudi (ambos os ombros).
45. Om Vam Medatmane Namah Vamanse (lado esquerdo das costas).
46. Om Sam Asthyatmane Namah Hridayadi Daksh Hastantam (ossos da costela).
47. Om Sam Majjatmane Namah Hridayadi Vam Hastantam (pele da parte externa do abdômen).
48. Om Sam Sukratmane Namah Hridayadi Daksh Padantam (planta do pé direito).
49. Om Ham Atmane Namah Hridayadi Vam Padantam (planta do pé esquerdo).
50. Om Lam Paramatmane Namah Jadhare (centro do abdômen, na altura do estômago).
51. Om Ksham Parantmane Namah Mukhe (rosto).

Insisto:

Repita os mantras oito ou 108 vezes ou ainda por um número múltiplo de 8 ou 108. Uma vez determinada a quantidade de mantras a entoar, não mude de ideia ou estará rompendo com o propósito da prática. Se não souber ao certo quantas vezes entoar os mantras, faça-os quantas vezes for possível.

Essa liturgia atuará benéficamente sobre todo o seu corpo, protegendo-o e proporcionando-lhe boa saúde. Nos Himalaias, os monges recitam os mantras de cada parte do corpo com a finalidade de transmitir vibrações de saúde e cura. A essa prática dei o nome de **mantrapuntura**, que consiste na utilização dos sons em partes do corpo que contêm os *tsubos*, ou pontos dos meridianos utilizados na acupuntura e no shiatsu, dentre outras terapias orientais.

Se não houver mantra específico para a região em que se deseja aplicar o mantrapuntura, pode-se usar o mantra correspondente ao local mais próximo. Por exemplo: como não existe o mantra da língua, podemos utilizar o do lábio inferior — *Om Em Namah Urdhvoshte*.

“Um mantra é um “símbolo” no sentido arcaico do termo: é ao mesmo tempo a “realidade” simbolizada e o “signo” que simboliza. Existe uma correspondência oculta entre, por uma parte, as letras e as sílabas (...) e os órgãos sutis do corpo humano, e, por outra, entre esses órgãos e as forças latentes ou manifestas no cosmo.”

Mircéa Éliade

Capítulo 10

Om Mani Padme Hum A iluminação vem do Tibete

“Mantra é energia. É sempre puro e não pode ser contaminado por processos negativos de pensamento. Visto que o mantra não é energia bruta, ele não pode ser corrompido, como os fenômenos sensoriais são corrompidos pela nossa mente. Pode-se facilmente descobrir o poder do mantra por si mesmo fazendo um retiro de meditação.”

Dalai-Lama

O Tibete, chamado de o “país mágico”, preserva e respeita as práticas de mantras. Nunca presenciei um tibetano fazendo desse instrumento um objeto de comércio nem utilizando-o para benefícios pessoais.

Nos Himalaias, o mantra é um meio de criar uma realidade mental de iluminação. A utilização do som faz nascer algo na mente e conseqüentemente no plano material, porque aquilo que a pessoa pensa tende a se realizar na matéria (Matrix). Buda diz: *“O homem é aquilo que pensa”*.

Quando o Tibete foi invadido pelos chineses, os monges acabaram exilados em vários países, a tradição, mantrica até então secreta, espalhou-se pelo mundo.

Os tibetanos dão muita importância para aquilo que falam, comunicam e pensam. Os lamas ensinam que na TV, no rádio, nos jornais e nas pregações religiosas as palavras são “jogadas ao vento”, referem-se a aspectos mais perversos como, por exemplo: *besta-quadrada* — ou seja, o quadrado, o limite, a besta, que é o próprio mal; *quinto dos infernos* — que é o pentagrama (estrela de cinco pontas) ao contrário; *desgraçado* — sem a graça de Deus; desanimado — *dês* = sem, *ânima* = alma, ou seja, sem alma; *coitado* — nascido de coito, etc.

Os tibetanos mantêm a tradição mântica da *palavra viva*. Para eles, cada letra do mantra é tratada com devoção, como uma joia preciosa.

O mantra mais forte e utilizado na tradição tibetana é **Om Mani Padme Hum**.

Helena Blavatsky, nos textos da doutrina secreta e nas escolas teosóficas, ensina:

“Om Mani Padme Hum (os tibetanos pronunciam Om Mani Peme Hum) é associado ao Bodhisattva da compaixão, Avalokiteshvara. Nesse mantra, a sílaba Om representa a presença física de todos os buddhas. A palavra sânscrita Mani, jóia, simboliza a joia da compaixão de Avalokiteshvara, capaz de realizar todos os desejos”. A palavra Padme significa lótus, a bela flor que nasce no lodo; do mesmo modo, devemos superar o lodo das negatividades e desabrochar as qualidades positivas. A sílaba Hum, representando a mente iluminada, encerra o mantra. Assim a frase mística (Om Mani Padme Hum), quando

corretamente compreendida, em vez de traduzida por palavras quase vazias de sentido como (Oh! A Joia do Lótus!), contém uma alusão a esta indissolúvel união entre o homem e o universo, interpretada de sete maneiras diferentes, com a possibilidade de sete distintas aplicações a outros tantos planos de pensamento e ação. Escolhemos como exemplo a fórmula Om Mani Padme Hum por causa do seu poder quase infinito nos lábios de um adepto e de sua potencialidade quando pronunciada por um homem qualquer”.

Estudemos o mantra **Om Mani Padme Hum**, dividindo-o em quatro partes.

Om (o mestre do som)

O **Om** para o tibetano dissolve o intelecto, é a própria consciência, a luz, o som da iluminação que desperta internamente nossa terra (sensação), água (sentimento), fogo (ação) e ar (pensamento).

A vocalização ou a mentalização do **Om** liberta tudo aquilo que precisa ser libertado, afasta o apego. O **Om** conforme foi estudado no capítulo “Om – Força procriadora do cosmo”, faz parte de várias culturas. Um dos nomes de Deus que mais aparece na Bíblia judaico-cristã é Adonai, em que *Adon* = Deus; *ai* = meu Deus. E na palavra *Adon* (Adão) encontramos o **Om**. Pitágoras, que utilizava o **Om**, chamava-o de *harmonia das esferas* e dizia que “cada som tem um corpo sutil, um corpo de vibração de ritmo e de energia”.

Os tibetanos, na mentalização ou na vocalização do som **Om**, acreditam que seja necessário concentrar-se, já que ele não pode ser produzido mecanicamente. Muitos alunos já me perguntaram se simplesmente escutar um mantra em cd ou rádio daria a consciência. Respondo que o importante não é o mantra estar no ouvido, mas no coração e na mente. Portanto, apesar de ser bom escutar mantra, seu efeito é maior quando o praticamos.

Os tibetanos não aceitam que os mantras sejam superstições nem fórmulas mágicas, nem que o poder deles venha do psíquico do praticante, nem mesmo que os “feiticeiros” os utilizem para conseguir algo.

No Tibete dá-se muita importância para a iniciação e para o uso contínuo do mantra e espera-se que, uma vez passado por um lama ou guru, ele não se torne um conhecimento teórico, e sim prático.

Para Buda, **Om** protege, afasta perigos e cria condições benéficas. Mas muitas vezes o mantra não protege um homem da crueldade de outro. Todos os iluminados praticantes foram mortos pelo homem, porque ele tem uma certa parcela de livre arbítrio e assim livre-arbítrio, tem direito de agir muitas vezes como preferir.

Os índios que possuíam conhecimento mântrico e de confiança na existência, foram dizimados aos milhares; negros africanos com alto poder de magia foram exterminados; na Segunda Guerra Mundial, rabinos e estudantes de *kabbalah* foram mortos pela crueldade do homem. Contudo, o mantra pode impedir que fiquemos depressivos,

melancólicos, tristes. Ele permite que tenhamos uma vida mais feliz. Uma das principais utilizações do **Om** no Tibete: a busca pelo renascimento num mundo favorável, pois, segundo os tibetanos, uma pessoa pode reencarnar no que é chamado de inferno e também como elementais da Terra, que são plantas, pedras, animais ou “devas” (anjos). É a ressurreição de que Cristo tanto falava: não somos mais corpo e passamos a ser alma, sem corpo físico. Reencarnação é voltar para o corpo e ressurreição é passear, viajar. Enfim, como alma, voltar ou não à carne pode ser uma opção.

Om nos ensina a meditar no som, no ritmo tranquilo, que é a devoção chamada de *bhakti*.

Mani

Mani é o som da transformação. É considerado a joia da mente ou a pedra filosofal que nos põe em contato com a eternidade e representa uma jóia brilhante, cintilante e perfeita. Também é conhecido como um cedro iluminado, que no Tibete é chamado de *vajra*, o diamante da nossa mente e o que há de mais consciente nela.

Textos *Pali* budistas dizem que todas as coisas são precedidas, dirigidas e criadas pela mente, e **Mani** seria a mente sutil, refinada, com compaixão e tolerância em relação a todas as pessoas e seres vivos. **Mani** cria um *rúpa* (forma). *Kama rúpa* é o nome de uma forma de pensamento muitas vezes perversa ou egoísta que pode, segundo as tradições esotéricas, criar um elemento conhecido como “miasma” ou “encosto”, “obsessor” — enfim, um padrão negativo. **Mani** atua como uma *ecologia mental*, criando um *deva rúpa* (anjo da mente), e representa o voto do Bodhisattva, aquele que escolhe o caminho de auxiliar todos os seres vivos para que se tornem felizes e livres da Roda de Sanssara.

Padme ou Padma

Padme representa a flor-de-lótus. Ela nasce nos momentos em que há mais sujeira e dificuldade. Nasce da escuridão, abre suas flores somente após ter subido além da superfície do lodo. **Padme** ultrapassa este mundo. Existem pessoas que dizem “eu já passei por esta ou por aquela situação”. Já passou, mas não *ultrapassou*, por isso a situação vive se repetindo. Dessa forma, o som **Padme** estimula o *ultrapassar*. Cria emoções boas, positivas e é muito útil para os que têm dificuldade de lidar com as próprias emoções.

Esse mantra confere iluminação ao corpo emocional, sensorial e perceptivo, assim como às formações kármicas negativas e à própria consciência. Segundo heremitas meditadores, também permite que viajemos no barco do *Todol*, que é um guia na vida após esta vida, no mundo vindouro. No Tibete não se fala em vida ou morte, só existe a vida, *as pessoas nunca nascem e nunca morrem*, elas estão “aqui”, depois estão “lá”. Enfim, o som de **Padme** facilita nossa passagem para outros mundos, físicos ou não.

Hum — Exorcizando suas sombras

Hum é representado como um som ou grito de limpeza, um desafio a tudo o que não é legal, aos nossos inimigos, que para alguns são os pensamentos perversos, para outros são seres malignos, para outros ainda, o final das ilusões e o ódio por qualquer ser. **Hum** significa a libertação de tudo aquilo que não faz parte da nossa alma. **Om** é o infinito, e **Hum**, o finito. Ambos são importantes, mas podemos dizer que **Om** também é o meio para entender **Hum**. A eternidade faz com que compreendamos nosso corpo, por isso **Hum** é considerado a matéria, a nossa Mãe Terra, Gaia.

Escrita tibetana de Om Mani Padme Hum



Portanto, o mantra **Om Mani Padme Hum** gera compaixão, tolerância para todos os seres do mundo. Como em todo mantra, encontraremos em cada uma de suas letras uma semente, com energia, característica e poder próprios.

Om envia raios brancos sobre o mundo dos Devas (anjos); **Mani**, raios verdes sobre os titãs ou semideuses; **Ni**, raios amarelos sobre todo o reino humano; **Pad**, raios azuis sobre o reino dos animais; **Me**, raios vermelhos sobre o reinado dos pretas-bocas-ardentes, seres do universo budista; finalmente **Hum** envia raios sobre habitantes criados por nossa mente. Mesmo sem mentalizar isso, os efeitos acontecem.

O Buda da compaixão

Bodhisattva, Avalokiteshvara ou Chenrezig são os nomes do Buda da compaixão, ser iluminado que poderia ir ao nirvana, mas, ao ver o sofrimento de todos os seres do planeta, optou por ficar ajudando, servindo, fazendo algo. Representado por uma mãe acolhedora e protetora, também é a lágrima que cai da face de Buda por compaixão pelos que sofrem.

Quando Buda se iluminou, ficou feliz porque se libertou, porque se aceitou como era e descobriu a própria consciência búdica (aliás, as pessoas não meditam para se tornar Buda, porque já são um.)

Então ele sorriu iluminado. Mas, ao perceber que muitos sofriam no planeta, uma lágrima caiu de seus olhos. Essa lágrima se tornou Avalokiteshvara — que criou uma metodologia para todos os que quisessem se reconhecer como iluminados — e também se transformou no mantra.

Ao praticar Om Mani Padme Hum, ficamos com a mente límpida como a “mente do Buda”, uma mente elevada a um estado chamado “terra pura”.

Essa lágrima de Buda também se chama Tara, que contém várias manifestações e seus respectivos mantras e efeitos.

Avalokiteshvara/Kuan-Yin – A compaixão em ação

Esse é o nome chinês da personificação do deus/deusa da compaixão e de auxílio ilimitado a todos os seres vivos.

É conhecida ainda em outras culturas pelos nomes de Kannon (Japão), Karuna e Tara (Índia), Avalokiteshvara (Tibete).

É um(a) Bodhisattva, espécie de mensageiro que auxilia os que sofrem, que livra da dor, mostra caminhos aos que buscam a iluminação.

É a grande mãe.

O místico John Blofeld, nos ensina:

“Avalokisteshvara, que seja considerado como um ser de existência própria ou como uma criação mental dos devotos, personifica a tremenda força da compaixão, que se distribui imparcialmente entre todos os seres sensíveis”.

Conta-se que após uma série de encarnações virtuosas, quando iria atingir o *maha-samadhi* (grande iluminação) e escapar da roda de reencarnação, esse ser ouviu os gritos de lamentação de todas as criaturas que sofrem: pedras, árvores, animais, insetos, seres humanos, etc. Em sua compaixão e preocupação, abriu mão da dádiva de viver no nirvana (paraíso) até que todos os seres atingissem antes dele a iluminação. Ele é o doador supremo e em algumas de suas representações possui centenas de cabeças, cada uma olhando numa direção para auxiliar alguém, além de suas centenas de braços e mãos que a todos acolhem.

A palavra Avalokiteshvara vem do sânscrito e pode ser assim dividida:

ava = baixo;
lok = olhar, contemplar;
lokita = observado;
loka = o mundo, o universo;
i'shvara = senhor.

Segundo a tradução tibetana, é

“o senhor que olha (das alturas) com compaixão os seres que sofrem”.

Mantras de Kuan-Yin Avalokiteshvara

Para tratar doenças, proporcionar sabedoria e compaixão:

Na-Mo Yang Liu Kuan Yin

Nah-Mo Yang Lee Oh Gwan Een.

Aproximação amigável com animais:

Na-Mo Lung T'Ou Kuan Yin

Nah-Mo Lohng Toe Gwan Een.

Compaixão por todos os seres vivos:

Na-Mo Yüan Kuang Kuan Yin

Nah-Mo Yüen Gwang Gwan Een.

Para adquirirmos mais virtudes de compaixão:

Na-Mo Te Wang Kuan Yin

Nah-Mo Duh Wahng Gwan Een.

Para saúde:

Na-Mo Shih Yao Kuan Yin

Nah-Mo Sher Yow Gwan Een.

Para ter inspiração artística:

Na-Mo Lung Chien Kuan Yin

Nah-Mo Lohng Jyen Gwan Een.

Para a iluminação da mente:

Na-Mo Pai Yi Kuan Yin

Nah-Mo Buy Ee Gwan Een.

Estimula o bom humor:

Na-Mo Yu Hsi Kuan Yin

Nah-Mo Yo Shee Gwan Een.

Facilita a meditação:

Na-Mo I Yeh Kuan Yin

Nah-Mo Ee Yeh Gwan Een.

Para termos um coração compassivo:

Na-Mo Wei Te Kuan Yin

Nah-Mo Way Duh Gwan Een.

Longevidade:

Na-Mo Yen Ming Kuan Yin

Nah-Mo Yen Ming Gwan Een.

Harmoniza com a Mãe Terra:

Na-Mo Yen Hu Kuan Yin

Nah-Mo Yen Who Gwan Een.

Para obter tranqüilidade:

Na-Mo Neng Ching Kuan Yin

Nah-Mo Nung Jing Gwan Een.

Proteção em viagens:

Na-Mo A-Nou Kuan Yin

Nah-Mo Ah-No Gwan Een.

Para solicitar a Kuan Yin a elevação da energia kundalini:

Na-Mo To-Lo Kuan Yin

Nah-Mo Dwaw-Lwaw Gwan Een.

Desenvolve a flexibilidade:

Na-Mo Ke Li Kuan Yin

Nah-Mo Guh Lee Gwan Een.

Tara, a Realizadora

Essa deusa é cultuada principalmente no Tibete, onde é conhecida como a “Estrela” ou a refoz.

Vários monges me contaram que Tara nasceu das lágrimas de Kuan-Yin (Avalokiteshvara), quando esta sentiu o quanto os seres sofriam. Portanto, é considerada uma emanção da compaixão.

Muitas são as manifestações e apresentações de Tara. Recebi várias iniciações secretas e místicas de escolas budistas que seguiam manifestações variadas da Deusa e em uma delas fui levado a uma dimensão viva da egrégora da Tara branca. Naquele momento, pude senti-la junto de mim.

Conheci um praticante nos Himalaias que, após dias de oração e jejum num eremitério, nas montanhas, também teve a alegria de manter contato com essa divindade. É uma experiência inesquecível que lembra relatos de contatos com a Virgem Maria por cristãos místicos. A energia de tara é semelhante à de Maria.

Tara e seus mantras

À Tara verde (fonte das outras vinte emanações):

Um Tare Tütare Ture Soha. (Mantra de saúde)

À Tara que evita desastres:

Um Banza Tare Sarva Biganen Shindham Kuru Soha.

À Tara que evita calamidades vindas da Terra:

Um Tare Tütare Ture Mama Sarva Lam Lam Bhaya Shindham Kuru Soha.

À Tara que evita a destruição produzida pela água:

Um Tare Tütare Ture Mama Sarva Bham Bham Dzala Bhaya Shindham Kuru Soha.

À Tara que evita a destruição produzida pelo fogo:

Um Tare Tütare Ture Mama Sarva Ram Ram Dzala Bhaya Shindham Kuru Soha.

À Tara que evita a destruição causada pelo vento:

Um Tare Tütare Mama Sarva Yam Dzala Bhaya Shindham Kuru Soha.

À Tara que aumenta a sabedoria:

Um Ratana Tare Sarva Lokajana Piteya Dara Diri Diri

Shêng Shêng Dza Dzanjia Na Bu Shêng Kuru Um.

À Tara que evita calamidades vindas do céu:

Um Tare Tütare Ture Mama Sarva Dik Dik Dikshna Raksha Raksha Kuru Soha.

À Tara que evita destruição:

Um Tare Tütare Ture Mama Sarva Dik Dik Diksehna Raksha Raksha Kuru Soha.

À Tara que evita calamidades vindas de espíritos obsessores:

Um Tare Tütare Ture Mama Sarva Randza Dushen Droda Shindam Kuru Soha.

À Tara que evita ladrões:

Um Tare Tütare Ture Sarva Dzora Benda Benda Drktum Soha.

À Tara que aumenta o poder:

Um Bema Tare Sendara Hri Sarva Loka Washum Kuru Ho.

À Tara que evita males causados por demônios:

Um Tare Tütare Ture Sarva Dushing Bikanen Bham Peh Soha.

À Tara que evita males que afetam animais:

Um Tare Tütare Ture Sarva Ham Ham Dushing Hana Hana Drasaya Peh Soha.

À Tara que evita animais ferozes:

Um Tare Tütare Ture Sarva Heh Heh Dzaleh Benda Peh Soha

À Tara que evita efeitos maléficos de venenos:

Um Tare Tütare Ture Sarva Disksha Dzala Yaha Raha Rapeh Soha

À Tara que vence demônios:

Um Garma Tare Sarwa Shatdrum Biganen Mara Sehna Há Há

Heh Heh Ho Ho Hung Hung Binda Binda Peh.

À Tara que cura doenças:

Um Tare Tütare Ture Sarva Dzara Sarva Dhukkka Brasha Manaya Peh Soha.

À Tara da longevidade:

Um Tare Tütare Ture Braja Ayiu Shei Soha.

À Tara da prosperidade:

Um Tare Tütare Turen Dzambek Moheh Dana Meti Shri Soha.

À Tara que realiza pedidos:

Um Tare Tütare Ture Sarva Ata Siddhi Siddhi Kuru Soha.

Esses mantras, juntamente com o Om Mani Padme Hum, são recitados por budistas, principalmente tibetanos, milhares de vezes ao dia no japa-mala de 108 contas.

Segundo o lama Zopa Rinpoche:

“Os mantras tibetanos nem sempre possuem um significado claro e muitos deles são compostos por sílabas aparentemente ininteligíveis. Mesmo assim, são efetivos porque ajudam a manter a mente quieta e pacífica, integrando-a automaticamente na concentração. Eles fazem a mente ser receptiva às vibrações muito sutis e, portanto, aumentam sua percepção. Sua recitação erradica as negatividades grosseiras, e a verdadeira natureza das coisas pode ser refletida na claridade resultante em sua mente”.

Mantras budistas de várias tradições

Eu me refugio na sabedoria e paz de todos os Budas:

Om, Buddham Saranam Gacchami.

Eu me refugio no dharma – o caminho:

Om, Dharman Saranam Gacchani.

Eu me refugio no sangha (a comunidade dos que procuram a iluminação):

Om, Sangam Saranam Gacchani.

Mantra do Sakyamuni: (o Budha histórico)

Om Muni Maha Sakyamuni Swaha

Este mantra de Sakyamuni é uma invocação a Buda como o grande sábio silencioso, com o seguinte significado:

Om: eternidade.

Muni: sábio silencioso.

Maha: grande.

Sakyamouni: sábio dos sáquias (nome da tribo de Buda).

Swáhá: saudação.

Mantra fortíssimo que purifica, cria equilíbrio e é também, junto com um respiratório budista, a prática que dá longa vida:

Om Ah Hum.

Sua prática deve ser feita da seguinte maneira:

Om – inspirando;

Ah – retendo o ar nos pulmões;

Hum – expirando.

Mantra da iluminação, da mente e do coração de Buda:

Gate Gate, Param Sagate Bodhi Swáhá.

Mantra de purificação de emoções negativas:

Eh Yam Ram Lam Bam.

Pratique-o alongando cada sílaba. Por exemplo: ehhhh, yammmm, rammmm, lammmm e bammmm.

Mantra dedicado à paz no planeta Terra:

Om Bishwa Shanti Hum.

Mantra do coração de compaixão. (Para conectarmos com nossa compaixão):

Om Vajrasattva Hum.

Mantra em homenagem a Kuan-Yin (Karuna):

Namu Maha Karuna Avalokiteshvara Bodhisattva.

Mantra em homenagem ao Sakyamuni Buda:

Namu Upadhyaya Sakyamuni Buda.

Para utilizar enquanto se lavam as mãos e o rosto com um sentido de purificação:

Om Argham Ah Hum.

Mantra para entoar enquanto nos banhamos, também no sentido de purificação:

Om Padyam Ah Hum.

(Esse mantra pode ser utilizado no chuveiro)

Mantra para consagrar flores:

Om Pushpê Ah Hum.

Mantra para consagrar incenso:

Om Dhupê Ah Hum.

Mantra para consagrar velas:

Om Alokê Ah Hum.

Mantra para consagrar água perfumada:

Om Gandhê Ah Hum.

Mantra para abençoar o Buda que existe dentro de todos os seres:

Bhagavan Sarva Tathagatha.

Mantra para consagrar alimentos vivos (frutas, legumes e raízes):

Om Naividhê Ah Hum.

Durante meu aprendizado em uma escola budista chamada Budismo da Terra Pura, tive oportunidade de ser iniciado por um bispo que me deu o nome de Shaku Kigou, que significa “aquele que busca a si mesmo em vários caminhos”.

Lá se pratica um mantra de refúgio para quando queremos encontrar conforto e abrigo no paraíso que há dentro de nós mesmos. Pode-se entoá-lo em qualquer hora ou lugar a fim de alcançar a paz de forma instantânea e também fazê-lo em intenção de uma pessoa que necessite desse refúgio, bastando enviar-lhe mentalmente o mantra:

Namo Amida Butso (eu me refugio na iluminação de todos os Budas que existem dentro e fora de mim). Eu sou o Budha e todos os seres vivos são Budhas.

Outro conhecido e poderoso mantra do budismo Nichiren Shoshu, que é uma escola do budismo japonês é **Nam Myoho Rengé Kyo**.

Também chamado de “rugido do leão”, esse poderoso mantra de meditação e quietação da mente tem como um de seus significados:

Nam: força física e mental;

Myoho: o universo;

Rengé: a pura flor-de-lótus

Kyo: som.

Quadro de divindades e seus mantras
(somente para os iniciados nos mistérios das divindades budistas)

DIVINDADES BUDISTAS:	MANTRAS DAS DIVINDADES:
Akshobhya	Om Akshobhya Hum
Amitabha (o Buda da flor-de-lótus)	Om Amideva Hrih
Avalokiteshvara (mantra curto)	Om Mani Padme Hum Hrih
Avalokiteshvara (mantra longo que tem a mesma força e energia de Om Mani Padme Hum)	Namo Ratna Trayaya Namah Arya Gyana Sagara Vairochana Byuha Rajaya Tathagataya Arhate Samyaksam Buddhaya Namah Sarva Tathagatibhyah Arhatebhyah Samyaksam Buddhebhyah Namah Arya Avalokiteshvaraya Bodhisattvaya Mahasattvaya Mahakarunikaya Tadyatha Om Dhara Dhara Dhiri Dhiri Dhuru Dhuru Itti Vatte Chale Chale Prachalae Prachalae Kusume Kusumavare Ilae Mae Lae Chetae Jvalam Apanaya Swáhá
Divindades iradas (proteção)	On Hulu Hulu Hum Bhyo Hum
Divindades pacíficas (proteção)	Om Bodhichitta Maha Sukha Jnana Dharatu Ah
Interdependência (desapego)	Om Ye Dharma Hetu Tesham Tathagato Hyavadat Tesham Cha Yo Nirodha Evam Vadi Maha Shramanah Swáhá
Maitreya (o Buda do século 21)	Om Maitreya Maitreya Maha Maitreya Arya Maitreya Swáhá
Manjushri (um iluminado dos Himalaias)	Om Ah Ra Pa Cha Na Om Vageshari Mum
Padmasambhava (um iluminado compassivo)	Om Ah Hum Vaja Guru Padma Siddhi Hum
Sakyamuni (o Buda histórico)	Om Muni Muni Maha Munaye Swáhá
Tara branca (cura)	Om Tare Tuttare Ture Mama Ayur Punye Gyana Pushim Kuruye Swáhá
Tara Verde (cura)	Om Tare Tuttare Ture Swáhá
Tara Vermelha (cura)	Om Tare Tam Swáhá
Vacuidade (desapego)	Om Svabhava Shuddho Sarva Dharma Svabhava Shuddho Ham

Desejando se aprofundar na ciência mantrica conheça a formação em Mantra e Musicoterapia básica
com Otávio Leal (Dhyan Prem) na Escola Humaniversidade.

Site: www.humaniversidade.com.br

Capítulo 11

Mantras aramaicos e o Pai-Nosso

O caminho de Joshua (Jesus)

“Tem cuidado com o trabalho, porque tua obra é uma obra celestial. Cuidado de não omitir nem aumentar uma só letra do teu manuscrito. Fazendo isto tu serás um destruidor do mundo.”

Anônimo

O aramaico, idioma semita que já contava seiscentos anos de existência quando do nascimento de Jesus, estruturou-se a partir do hebraico antigo, embora alguns eruditos acreditem que seja mais antigo que essa língua e tenha se originado no Oriente Médio.

A riqueza de detalhes e expressões existentes no aramaico, a língua nativa de Jesus (Joshua), ficou durante muito tempo restrita aos eruditos e aos buscadores, o que é lamentável, pois o Aramaico tem um tesouro de símbolos inigualáveis.

Cada afirmação de um ensinamento sagrado, segundo a tradição mística do Oriente Médio, a tradição de Jesus e a da kaballah, deve ser examinada sob três pontos de vista: intelectual, metafórico e místico (interno).

No caso da oração Pai-Nosso, seu exame deve ser feito sob o aspecto místico, já que, graças à riqueza do aramaico, há várias traduções possíveis, pois, uma só palavra pode ter diversas interpretações. Por exemplo: “Abençoados são os fracos, pois herdarão a Terra” pode significar “Tornai suave o que por dentro é duro e terás a força do universo”. “Céu” pode significar “o eterno”. “Não nos permita a tentação” pode ser traduzido como “Não nos permita que aspectos superficiais nos iludam”. “Reino” é a “Grande Mãe”. “Pão” é “alimento feminino de qualquer natureza”.

As traduções das palavras de Jesus nas bíblias tradicionais foram feitas a partir do grego, idioma introduzido no Oriente Médio após as conquistas de Alexandre, o Grande. Porém, essa língua nunca se tornou nativa naquela região. Daí a diversidade de interpretações: embora Jesus tenha falado aos judeus, cujo idioma nativo era o aramaico, seus ensinamentos foram escritos em grego.

Muitos teólogos aceitam que a tradução grega trouxe uma visão lógica e limitada e, na minha visão, totalmente distante das mensagens de Jesus. Alguns cultos pentecostais com suas palavras e interpretações fariam o mestre Joshua chorar de tristeza e apontar a não se dar pérolas aos porcos.

As discrepâncias surgiram quando os tradutores passaram a trabalhar a partir de versões em latim, derivado do grego, sem ter nenhuma compreensão do aramaico. Isso não significa que as traduções que temos estão erradas, mas possuem significado limitado porque o idioma que serviu de fonte foi o grego, o que gerou conceitos estranhos à riqueza de expressões aramaicas.

Na época da ascensão do Islã, o aramaico, que derivou o árabe, foi substituído por essa língua, mas mesmo assim continua sendo falado em algumas regiões da Síria e em certas igrejas do Oriente.

Dada a sua riqueza de imagens, o aramaico é uma língua que está muito próxima da Terra, da mãe, das plantas, do florescimento, do som, dos milagres naturais da existência. É uma língua dotada de uma visão holística, fluida, não possui divisões entre interno e externo, meio e fim, nem fronteiras entre corpo, mente e espírito, o que é bem distinto na língua grega. Além disso, é riquíssimo em sons e significados. A vocalização de palavras curtas provoca uma ressonância corporal e anímica para quem as ouve. É uma experiência mística fortíssima escutar uma oração em aramaico.

Jesus falou em aramaico para que as pessoas pudessem assimilar todos os possíveis significados de suas palavras e trabalhá-las internamente. Esse tipo de comunicação ressoava nos mais variados níveis (intelectual, metafórico e universal), reduzidos hoje a ponto de se tornar uma linguagem em que passou a existir uma divisão entre Deus, natureza e humanidade. Hoje poucos cultos e liturgias cristãs tocam a alma.

Em todas as religiões, os ensinamentos estão anotados na língua do fundador. Como as primeiras igrejas cristãs eram semíticas em sua origem, os seguidores falavam aramaico. Por isso alguns estudiosos acreditam que o Evangelho de Mateus seja o primeiro escrito nesse idioma.

Há também um manuscrito aramaico da Síria conhecido como versão Peshitta, que quer dizer simples, sincero, verdade. De acordo com alguns estudiosos cristãos do Oriente, essa versão pode datar de II a.C., porém a igreja do Oriente a considera a mais antiga e de maior confiança da bíblia, pois está muito mais próxima da maneira de pensar de e sentir Jesus do que qualquer versão grega. As teorias absurdas de que os ensinamentos de Jesus teriam sido anotados em grego certamente foram originadas pelo antissemitismo.

Apesar de a maioria das escolas ocidentais defenderem que a cultura verdadeira começou na Grécia, os achados arqueológicos e antropológicos desmentem isso.

Tudo veio de um povo que adorava a Grande Mãe, com língua, cultura e espiritualidade riquíssimas, milhares de anos antes de Jesus ou das filosofias gregas. Esse povo era formado por sociedades nômades baseadas na parceria e praticamente livres de guerras, conflitos e desigualdades sociais. Eram as chamadas sociedades tribais.

Minha pesquisa sobre o aramaico do Pai-Nosso baseia-se em conversas com padres e sacerdotes, dentre os quais destaco o reverendo Edmundo Pellizari Filho, bem como no livro revolucionário, de Neil Douglas-Klotz, que recomendo de coração: Orações do Cosmo (Ed. Triom).

Neil Douglas lidera um movimento mundial para a difusão do aramaico e dos ensinamentos originais de Jesus. E em formação de Reike Cristão me inspiro muito em seu trabalho.

Pai-Nosso/Mãe-Nossa original em Aramaico

O Pai-Nosso é sem dúvida alguma o mantra mais utilizado pelos cristãos, principalmente nas situações em que se quer a paz, quando há dificuldades na vida, nos momentos de medo e em outras diversas situações. Conheça o Pai-Nosso original, em aramaico:

Abwun d'bwashmaya
Nethqadash shmakh
Teytey malkuthakh
Nehwey tzevyanach ayakanna d'bwashmaya aph b'arha.
Hawvlan lachma d'sunqanan yaomana.
Washboqlan khaubayn (wakhtahayn) aykana daph khnan shbwoqan l'khayyabayn.
Wela tahlan l'nesyuna
Ela patzan min bisha.
Metol dilakhie malkutha wahayla wateshbukhta
l'ahlam almin.
Ameyn.

Eis uma possível tradução do original em aramaico, de autoria de Neil Douglas Klotz:

Ó, força procriadora! Pai-Mãe do cosmo,
Focaliza tua luz dentro de nós, tornando-a útil.
Crea teu reino de unidade, agora.
O teu desejo uno atue então com o nosso, assim como em toda luz e em todas as formas.
Dá-nos todos os dias o que necessitamos em pão e entendimento.
Desfaz os laços dos erros que nos prendem, assim como nós soltamos as amarras com
que aprisionamos a culpa dos nossos irmãos.
Não permitas que as coisas superficiais nos iludam
Mas liberta-nos de tudo o que nos detém.
De ti nasce toda vontade reinante,
o poder e a força viva da ação,
A canção que se renova de idade
a idade e a tudo embeleza.
Verdadeiramente – poder a esta declaração –
Que possa ser o solo do qual cresçam
todas as minhas ações. Amém.
Estudo das palavras mânticas do Pai-Nosso/Mãe-Nossa original

Aramaico = *Abwun d'bwashmaya*.

Bíblico = Pai nosso, que estais no céu.

A palavra **abwun** se divide em quatro partes:

a – a eternidade, unidade, o mantra *al*, usado no som Alá ou Alaha, significa “um” (a unidade).

bw – nascer, luz, criação ou bênção.

u – energia da totalidade.

n – força que movimenta a vida.

A palavra *d’bwashmaya* se divide em duas partes:

shm – aquilo que brilha, luz, vida.

aya – luz que brilha em todos os lugares.

Interpretação:

Alma absoluta de luz criadora de tudo que se move, que se ouve, que está dentro e fora de nós por toda a eternidade. Unidade criadora, sua luz resplandece em nós e em tudo que há na mãe-pai do cosmo.

Aramaico – *Nethqadash shmakh*.

Bíblico – Santificado seja o Vosso nome.

Nethqadash – curvar o coração ao sagrado ou a alma interior (Vem daqui a palavra judaica *kosher*, que significa sagrado).

Shmakh (shm) – luz do coração ou do interior.

Possível tradução:

Prepare-nos para recebermos sua luz, clareando o nosso sacrário interno, levando luz para todas as partes.

Aramaico – *Teytey malkutakh*.

Bíblico – Venha a nós o Vosso reino.

Teytey – venha, preencha minha intimidade.

Malkutakh – reino interno, um dos nomes da Grande Mãe no Oriente Médio, casa da rainha ou da deusa.

Interpretação:

Venha, através do nosso desejo mútuo de união, abraçar os ideais justos do nosso planeta, da Grande Mãe Terra. Eleja unidade e individualidade (sem divisão).

Aramaico – *Nehwey tzevyanach aykanna d’bwashmaya aph b’arha*.

Bíblico – Seja feita a Vossa vontade, assim na terra como no céu.

Tzevyanach – desejo de coração (algo além do mental), propósito, compaixão (o preceito maior do budismo).

Ayakanna – consciência, desejo da alma.

Arha – a Terra como ser vivo, planeta gerador, não algo para ser explorado ou dominado; igualdade entre animais, plantas, água, terra, ar, etc.; o tratar bem nossa casa.

Shm – luz.

Aya – qualquer lugar.

Interpretação:

Que o seu mais eterno desejo de compaixão e tolerância para cada forma de vida seja também a nossa trilha de consciência. Ao entrarmos em contato com a sua consciência, formaremos uma nova criação.

Aramaico – *Hawvlan lachma d'sunqanan yaomana*.

Bíblico – O pão nosso de cada dia nos dai hoje.

Hawvlan – produção, geração humana, criação com alma e vida.

Lachma – pão e compreensão, alimento da alma, paixão.

Chma – possibilidade, poder gerador.

Sunqanan – iluminação, ninho, consciência, geração.

Yaomana – Sabedoria, entendimento

Interpretação:

Produza em nós a compreensão/iluminação para dividirmos o pão (alimento) que a terra nos proporciona, não exigindo dela mais do que necessitamos. Dê-nos a sabedoria para sentirmos a terra que nos rodeia e sustenta.

Aramaico – *Washboqlan khaubayn (wakhtahayn) aykanna daph khnan shbwoqan l'khayyabayn*

Bíblico – Perdoai as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido.

shbwoqan – voltar à sua essência.

(Wa) Shboqlan – voltar ao estado original, restabelecer-se.

Khaubayn – energia interna, fruto negativo.

Khtahayn – erro, insucesso.

Ayakanna – a transformação deve ser feita na mente e no coração.

Interpretação:

Apague de minha alma aquilo que me leva para a inconsciência para que eu volte ao meu estado original, esquecendo assim meus erros, frustrações e culpa. Alivie a nossa carga para que possamos nos sentir livres.

Aramaico – *Wela tahlán l'nesyuna ela patzan min bisha.*

Bíblico – E não nos deixeis cair em tentação mas livrai-nos do mal.

Wela tahlán – não deixar seduzir-se pelas ilusões, pelo que é falso, pelo ego.

Nesyuna – agitação interna, tentação no sentido de perder-se na mente.

Bisha – ação imprópria, imaturidade (no hebraico: erro, mal).

Patzan – libertar-se, desapegar-se (a verdade, a **sua verdade**, o libertará).

Interpretação:

Que eu aprenda a olhar além das aparências, liberte-me de ilusões e da estagnação interna que me limita. Não nos deixe penetrar na ilusão, livre-nos da falsidade.

Aramaico – *Metol dilakhie malkutha wahayla wateshbukhta l'ahlan almin. Ameyn.*

Bíblico – Vosso é o reino, o poder e a glória, agora e para sempre. Amém.

Alguns pesquisadores e estudiosos acreditam que esta parte não tenha integrado a oração (mantra) de Jesus. A versão bíblica de Mateus a contém, mas não a de Lucas. Para a versão aramaica, ela é um fechamento que torna o mantra absolutamente completo. Portanto sugiro que medite nela.

Metol – Nascimento, poder, força criadora

Dilakhie – local de grande felicidade, de abundância, campo fértil.

Malkutha – voz interna (“eu posso”), eu eterno.

Hayla – força de vida, energia produtiva, sustento.

Teshbukhta – som divino, canção mântica.

L'ahlan almin – de tempos em tempos, passando de geração a geração para a eternidade.

Ameyn – palavra de juramento no Oriente. Pode ter se originado da palavra egípcia *ament*, que significa mistério da vida, morte e renascimento, apontando para os mistérios da criação/criaturas.

Interpretação:

De sua abundante energia produtiva surge toda força, todo som divino, toda criação, que passa por todas as gerações. Amém. De sua força vital, que produz vida e sustenta a vida em cada criatura, planeta e tempo de geração a geração. Amém.

Eis outra possível tradução do Pai-Nosso, adaptada por mim do texto em aramaico original para sua reflexão e meditação:

*“Energia absoluta de luz, Deus Mãe, Deus Pai,
Criadora de tudo o que se move, se ouve, se vê.
Tudo o que está dentro e fora de nós
Inunda o nosso santuário interno, torna nossa luz útil.
Dá-nos tua energia para que possamos levar tua luz para todas as criaturas.
Vem, através do nosso desejo, criar ideias coletivas para o nosso planeta, para o
cuidado da Grande Mãe.*

*Que o teu mais profundo desejo de compaixão e amor para cada forma de vida seja
também o nosso.*

*Produce em nós a sabedoria para dividirmos o pão que a terra proporciona, sem
exigirmos mais do que necessitamos e a iluminação para compartilhar essa sabedoria.*

*Que eu volte ao meu estado original, apagando minhas frustrações e meus erros,
perdoando minhas limitações.*

*Que eu aprenda a olhar além do ilusório, libertando-me da superficialidade e
analisando o que sou realmente.*

*De tua energia vital nasce toda criação, vida, som, força, que produz e sustenta o
cosmo e faz desta uma verdade, de geração a geração.*

Ameyn – Que possamos confiar na eternidade. ”

Em minhas práticas meditativas e formações, tenho também utilizado para refletir e
meditar a versão da tradução ocidental do Pai-Nosso, comparada com outra tradução do
aramaico. Reflita a respeito:

Bíblico	Aramaico
Pai nosso, que estais no céu	Alma absoluta de unidade que a tudo criou dentro e fora de nós, Mãe e Pai do cosmo
Santificado seja o Vosso nome	Prepare-nos para nos fundirmos em sua luz, clareando nossa alma e levando consciência e luz para todas as partes
Venha a nós o Vosso reino	Venha seu desejo mútuo de tolerância e união que abraça todos os desejos de nossa casa externa e reino interno da Mãe e do Pai
Seja feita a vossa vontade assim na terra como no céu	Que seu desejo de compaixão e tolerância seja nossa trilha de consciência
O pão nosso de cada dia nos daí hoje	Produza em nós a compreensão/iluminação para dividirmos os alimentos entre todos e dê-nos sabedoria para comungarmos com a Terra

Perdoai as nossas ofensas
assim como nós perdoamos
a que nos tem ofendido

Apague de minha alma tudo o que me leva para a
inconsciência, para que assim me sinta sempre
liberto

E não nos deixeis cair em
tentação, mas livrai-nos do
mal

Liberte-me de ilusões, falsidades, julgamentos e
estagnação da alma

Vosso é o reino, o poder
e a glória, agora e para
sempre

Que de sua infinita energia abundante surja toda
força, todo som sagrado, toda criação que passa de
geração em geração.

Amém.

Ameyn

Meditações com os nomes de Deus/Deusa

A oração de poder Pai-Nosso/Mãe-Nossa, em suas várias formas de meditação, é sempre um instrumento de ligação direta com o grande mistério. Quando um cristão passa por uma dificuldade na vida, quase automaticamente reza o Pai-Nosso.

Em um período de minha vida, em que fazia rituais de passagem de pessoas deste mundo para outro (extrema-unção) em UTI, sempre os parentes e amigos próximos do enfermo rezavam o Pai-Nosso/Mãe-Nossa, e quando consciente, o enfermo também assim orava.

Jesus criou essa oração para estabelecer um elo direto com o todo. Não são necessários padres, sacerdotes, anjos, santos, etc. A ligação é **direta**, na hora em que se quiser, onde se estiver, para que qualquer pessoa possa dela se utilizar.

Cristo ensinou a oração Pai-Nosso/Mãe-Nossa a seus discípulos numa linda noite de lua cheia. Todos estavam sentados, enquanto Jesus andava entre eles, batendo palmas, cantando e praticando essa meditação.

Os apóstolos foram os primeiros a divulgar essa oração no mundo por meio da transmissão oral, feita também por judeus, inclusive rabinos, e escolas de mistérios.

Algumas escolas de meditadores acreditam que também Jesus entoava mantras curtos para iluminar seus seguidores.

Uma das escolas que utiliza os mantras curtos, a qual permaneceu secreta durante muito tempo, chama-se Abbayatta. Ela usa o som **Abba**, que significa Pai/Mãe e é também um dos nomes de Deus, assim como Adonai, Iave, Elohin, etc.

Selecionei seis técnicas simples de uso desses mantras, mas de resultados práticos surpreendentes.

Prática da tradição *Abbayatta*:

1ª técnica – Repita várias vezes **Abba**, que é o nome de Deus utilizado por Jesus: **Aaaaa.... Baaaa....**

2ª técnica – Fique em silêncio, escureça o ambiente, repita várias vezes a palavra: **Abba, Abba, Abba, Abba, Abba, Abba...**

3ª técnica – Visualize a mão do Criador/Criadora desenhando a palavra **Abba** em seu coração, sempre mentalizando ou entoando **Aaaaaa Baaaaa...**

Outra técnica, transmitida nas escolas sufis, é a que Jesus utilizava ao entoar o mantra **Maranatta**, ou **Maran/Atta**, que é traduzido como “Deus venha”. Existe até hoje uma escola secular de meditação chamada Escola Maranatta.

4ª técnica – Enquanto mentaliza ou vocaliza **Maranatta**, imagine que está sendo possuído por essa palavra, pelo lado direito e esquerdo, por cima e por baixo, por todas as direções.: **Marannnnn Aaaataaaaa...**

Tanto esse mantra como o Pai-Nosso podem ser utilizados para purificar qualquer coisa. É como banhar-se nas águas sagradas da purificação, prática adotada pelos essênios, membros de uma das seitas religiosas judaicas que constituíam um grupo bastante fechado para manter-se livre de “contaminações” espirituais. (Tchedins)

Na Igreja Ortodoxa existe uma escola de meditação chamada Escola do Coração, que ensina a orar com o nome de Jesus, simplesmente repetindo-o consecutivamente: **Jesus, Jesus, Jesus, Jesus....**

Acredito que o ideal seja a utilização desse nome em hebraico, grego, latim ou aramaico, enfim, em línguas energeticamente “fortes”.

5ª técnica – Consiste na repetição do mantra **Joshua**, que significa “filho” e era como se chamava Jesus (Joshua Ben Joseph – O filho de José): **Joshua, Joshua, Joshua...**

A escola de oração ocidental chamada Terço Bizantino originou-se por meio de um peregrino russo não identificado que se utilizava do *cikotki* (terço ou rosário) para meditar no nome de Joshua.

Na prática desses nomes — Jesus ou Joshua —, é necessário que se incorpore um conceito hebraico chamado *cavaná*, que pode ser traduzido como “fazer com o coração”, de modo recolhido, meditativo, com atenção, e não de maneira mecânica. Eu já assisti a várias missas em que pessoas impacientemente olhavam as horas em seus relógios, já que não estavam concentradas nas orações e com pressa de ir embora. Nem é preciso comentar a ineficácia da simples presença física nesses cultos sem a devida dedicação mental e espiritual.

Na Grécia há uma escola meditativa que adota o uso de terços de lã enquanto se invoca “**Jesus, tem piedade de nós**”, mantendo-se profunda concentração e respiração.

Todas essas práticas devem ser muito íntimas e devotadas, pois Jesus meditava na palavra **Abba** como algo muito próximo, e não como um Deus impessoal, vingativo, sentado em um trono distante no céu.

Há também uma meditação com Pai-Nosso/Mãe-Nossa em escolas de alquimia, já que essa oração realmente “alquimiza” as vibrações do praticante, que por isso deve realizá-la com bastante concentração e calma.

6ª técnica – Inspire fundo e ao expirar diga: **Pai**. Sempre respirando a cada frase, diga: **nosso, que estais no céu**. Respirando novamente, fale: **santificado seja**. Então respire de

novo e prossiga: **o Vosso nome**. Continue respirando assim até o final da oração. Essa é uma técnica muito lenta, profunda e reflexiva.

Durante todas essas práticas pode-se acender incenso de mirra.

Tradição Abbayta: oração do Pai-Nosso/Mãe-Nossa com postura corporal

Há uma prática com Pai-Nosso/Mãe-Nossa na tradição Abbayta — da sociedade Halka Abbaya — que é muito poderosa por envolver posturas e movimentos corporais. Trata-se de uma prática total, com o corpo, a mente e a alma.

Orando com o corpo e o nome Abba

Primeiro exercício:

Faça uma purificação simbólica do corpo, lavando as mãos, ou tome um banho completo.

Prepare o local para orar, utilizando velas, incensos, luzes, etc.

Fique de pé, com as mãos ao longo do corpo, e feche os olhos.* Vocalize: **Aaaaaaabaaaaaa**, de maneira calma e profunda, por 4 vezes.

Coloque as mãos nos joelhos, incline o corpo para a frente e vocalize: **Aaaaaaabaaaaaa**, de maneira calma e profunda, por 4 vezes.

Ajoelhe-se ou sente-se sobre os calcanhares, coloque as mãos nos joelhos e vocalize: **Aaaaaaabaaaaaa**, de maneira calma e profunda, por 4 vezes.

Deite-se com o rosto voltado para o chão, coloque as mãos ao lado das orelhas e diga: **Aaaaaaabaaaaaa**, de maneira calma e profunda, por 4 vezes.

Ajoelhe-se ou sente-se sobre os calcanhares, coloque as mãos nos joelhos e repita o nome **Abba** por 17 vezes. **

Deite-se com o rosto voltado para o chão, coloque as mãos ao lado das orelhas e fique em silêncio por alguns instantes.

Toda a prática deverá ser realizada:

* Com os olhos fechados.

** Se possível com um contador ou terço de madeira de 33 contas. Faça uma divisão na 16ª conta.

Meditações de Loyola

Santo Ignácio de Loyola tem várias técnicas meditativas que podem ser pesquisadas nos textos *Exercícios Espirituais de Santo Ignácio de Loyola*. Uma delas, também muito utilizada pelos jesuítas, é esta prática reflexiva:

Pai/Mãe – O que é Pai? O que é Mãe? O que é o grande mistério?

Nosso – Por que é nosso? Será que sinto todos os seres vivos como irmãos?

Reino – O que é o reino de Deus?

Céu – Como se fazer o céu na Terra? O que é céu, o que é o sutil, o que é o céu em mim?

E segue-se a prática, meditando-se em todas as passagens. É também uma oração lenta e bastante profunda.

Todas essas meditações devem ser realizadas com muito respeito, buscando-se a consciência e a iluminação.

O uso de mantras e orações cristãs para pedir algo ou barganhar com a eternidade, é claramente estúpido e miserável. Já se tornou até comum observarmos pessoas rezando para sua equipe de futebol vencer e, é claro, para o adversário perder. E isso nem de longe significa devoção, respeito e fé.

O rosário e o Terço

Estudos apontam que a Igreja Ortodoxa egípcia foi a primeira escola a se utilizar do rosário com 150 contas, que simbolizam os 150 salmos da Bíblia cristã.

O terço é assim chamado por ser numericamente um terço do rosário. Conta-se no catolicismo que um contemporâneo de São Francisco de Assis conhecido como São Domingos de Gusmão teria recebido o terço das mãos de Maria.

O rosário, também chamado de saltério (salmos) de Miriam (Maria), tem seu nome originado de rosa, que evoca a energia feminina. Talvez por isso seu uso seja mais comum na oração Ave-Maria, durante a qual simbolicamente se mentaliza a cada recitação a oferta de uma rosa a Maria.

O rosário é utilizado hoje apenas por religiosos mais tradicionais e dedicados a longas meditações.

Existem terços de 33 contas que simbolizam a idade da iluminação de Cristo. Uma escola grega adota o terço de 144 contas normalmente feitas de lã, que simbolizam os discípulos de Cristo. Existem também vários outros terços de escolas cristãs, sempre inspirados em sonhos ou visões de meditadores.

Na prática de meditações com mantras cristãos, eu sugiro que se usem terços ou rosários fortes, de madeira, e se possível bento por um sacerdote com fé, para que tenham força extra.

Teosofia e a Oração

Rudolf Stein, criador da antroposofia, estabelece dentro dessa ciência uma relação do Pai-Nosso/mãe nossa com os corpos do homem (estudados pela teosofia). Ele também acredita haver sete reflexões nessa oração.

Corpo do eterno: Pai nosso, que estais no céu.

Oração do corpo, do espírito sutil: santificado seja o Vosso nome.

Oração do espírito da vida na Terra: venha a nós o Vosso Reino.

Oração do espírito para o corpo denso superior: seja feita a Vossa vontade assim na terra como no céu.

Oração para o corpo material: o pão nosso de cada dia nos dai hoje.

Oração para o corpo vital: perdoai as nossas dívidas assim como perdoamos os nossos devedores.

Oração para o corpo dos desejos: não nos deixeis cair em tentação.

Oração para a mente: mas livrai-nos do mal.

Ativação dos Chakras com o Pai-Nosso Tradicional

Essa prática consiste em associar o Pai-Nosso/mãe-nossa tradicional com nomes de Jesus e Deus em aramaico a fim de ativar os *chakras*.

Prática

Num quarto iluminado apenas por uma vela, deite-se confortavelmente de costas e coloque ambas as mãos na barriga. Faça algumas respirações profundas e abdominais e sussurre várias vezes o mantra:

Abba, Abba, Abba...

Esfregue as mãos uma na outra, coloque-as no alto da cabeça (sahashara chakra) e sussurre o mantra:

Pai nosso/Mãe nossa, Pai nosso/Mãe nossa, Pai nosso/Mãe nossa.

Respire fundo, toque a testa e sussurre o mantra:

Que estais no céu (3 vezes).

Respire fundo e toque o pescoço (vishudha chakra), sussurrando o mantra:

Santificado seja o Vosso nome,

Venha a nós o Vosso reino (3 vezes).

Respire fundo e toque o coração (anahata chakra), sussurrando o mantra:

Seja feita a Vossa vontade

Assim na terra como no céu (3 vezes).

Respire fundo e toque o umbigo (manipura chakra), sussurrando o mantra:

O pão nosso de cada dia nos dai hoje (3 vezes).

Respire fundo e toque abaixo do umbigo (swadhistana chakra), sussurrando o mantra:

Perdoai as nossas ofensas

Assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido (3 vezes).

Respire fundo e toque a região sacra (muladhara chakra), sussurrando o mantra:

E não nos deixeis cair em tentação

Mas livrai-nos do mal (3vezes).

Respire fundo, solte os braços, relaxe o corpo e, durante 1 minuto ou mais, sussurre o mantra:

Aaaaaaaameeeeeemmmmm (Amém).

Finalize com o mantra:

liiiiiooooooshuuuuuuuaaaaa (Joshua).

É possível realizar essa prática tocando o próprio corpo ou o de outra pessoa. É algo parecido com o reiki. Repita os mantras em cada toque ou imposição de mãos.

Uma oração profética

Há 500 anos, o rabino Joseph Tzayah criou essa prece extraordinária para ser proferida em posição profética (o dom da profecia ou o dom de ouvir a eternidade, segundo ele, com a cabeça entre os joelhos). Na coluna esquerda estão os dez nomes de Deus em hebraico e na direita a oração ainda hoje usada por muitos cabalistas. Entoe ou mentalize todo o texto, os nomes de Deus e a oração.

Eheyehasher Ehyeh

Coroa-me.

Yah

Dê-me Sabedoria.

Elohim Chaim

Conceda-me compreensão.

EL

Com a mão direita do Seu amor, faça-me grande.

Elohim

Do terror do Seu julgamento proteja-me.

Yhvh

Com Sua misericórdia conceda-me beleza.

Yhvh Tznvaot

Guarde-me para sempre.

Elohim Tzavoat

Conceda-me a beatitude do Seu esplendor.

EL Chai

Faça do Seu acordo a minha fundação.

Adonay

Abra os meus lábios, e minha boca falará em Sua honra.

Os Dez Mandamentos e o Pai-Nosso

Leo Reisler, no recomendável livro *Kabbalah – A Árvore da Sua Vida* (Ed. Nórdica), nos diz:

Para que você não se esqueça dos Dez Mandamentos no seu dia-a-dia ou durante a “sua crise”, gostaria de lembrar que eles são a prece do Pai-Nosso.

Portanto, para relembrar os Dez Mandamentos, basta orar. Em qualquer lugar. Não há necessidade de ser dentro de um templo. A eficácia de uma oração é enorme quando nos predispomos a cumpri-la com fé, o que, aliás, deveríamos fazer sempre.

Reisler tem razão quando cita que os Dez Mandamentos são a prece do Pai-Nosso. Os rabinos sabem disso, além do mais Jesus era um rabino, um mestre.

Medite nas semelhanças que fazem com que o Pai-Nosso seja os Dez Mandamentos em movimento.

Observe que somente os três primeiros mandamentos referem-se a Deus / Deusa, o quarto é a ponte entre o homem e Deus/Deusa, e os últimos seis se referem apenas ao homem. Leia varias vezes até captar o “espírito” dessa meditação:

Os Dez Mandamentos da Torá e as dez divisões do Pai-Nosso original:

texto para profunda reflexão

(Êxodo, capítulo 20 - versículos 2 a 17)

1º Mandamento: Não deves ter nenhum outro Elohim (deuses) senão a mim.

- Pai nosso.

2º Mandamento: Não farás para ti nenhuma imagem de mim.

- Que estais no céu.

3º Mandamento: Não pronunciarás em vão o nome de lahweh.

- Santificado seja o Vosso nome.

4º Mandamento: Deverás santificar o dia do Shabath.

- Venha o Vosso reino.

5º Mandamento: Honra teu pai e tua mãe.

- Seja feito na terra.

6º Mandamento: Não matarás.

- Tal como é feito no céu.

7º Mandamento: Não cometerás adultério.

- Perdoai nossos avanços e nós perdoaremos aqueles que avançam contra nós.

8º Mandamento: Não roubarás.

- Dai-nos neste dia o nosso pão.

9º Mandamento: Não apresentarás falso testemunho contra teu próximo.

- Não nos deixeis cair em tentação.

10º Mandamento: Não cobiçarás coisa alguma que pertença a teu próximo.

- Mas livrai-nos do mal.

Adaptação dos Dez Mandamentos judaico-cristãos para valores iluminados

1º Mandamento: Todos os seres vivos devem ser respeitados. A natureza, o planeta Terra e todos os seres são tão importantes como os seres humanos.

2º Mandamento: Não te apegues a nada, pois tudo é impermanente. Não se iluda.

3º Mandamento: A tolerância e a paz deve ser total, e não só no discurso.

4º Mandamento: Aquietes a mente e o coração. Silencia teus julgamentos e preconceitos todos os dias.

5º Mandamento: Honrarás toda a tua família planetária para que todos, e não só tu, possam viver por muito tempo na Terra.

6º Mandamento: Não matarás nenhum ser vivo e conservarás uma ecologia mental e planetária.

7º Mandamento: Sê fiel a ética, ecologia, compaixão, tolerância e respeite os valores alheios.

8º Mandamento: Respeita os valores, o tempo, as crenças, os limites e o caminho de todo ser vivo.

9º Mandamento: Tenha em todos os teus atos impulsos de justiça (divina e planetária)

10º Mandamento: Medita na impermanência de tudo e não se apegue a concretização de todos os seus desejos.



Capítulo 12

Letras hebraicas e Cabala – E o verbo se fez carne

Segundo a tradição judaica e cabalística, Deus / Deusa utilizou-se das Capitulo2 letras do alfabeto hebraico — ou forças energéticas — em incontáveis combinações na criação

do universo e de tudo o que há nele. Assim, segundo os rabinos, essas letras formam o “código genético cósmico”. Por suas formas, ressonâncias e vibrações sonoras podemos compará-las a antenas que captam e decodificam a energia primordial invisível da criação. Esse sentido esotérico e hermético dos caracteres hebraicos encontramos na antiga obra cosmogônica hebraica O Livro da Criação.

Para além da grafia e fonética — aspectos comuns referentes ao conceito de “letra” —, cada caractere hebraico possui um sentido ideológico próprio. Assim, já não são apenas letras, mas ideogramas. Enquanto a combinação de letras forma palavras que expressam ideias, um conjunto de ideogramas possui a força gerativa necessária para formar o universo.

Cada letra tem uma representação individual, uma energia específica, uma força energética diferente. Cada sequência de letras nos conecta a uma força determinada. Para invocar as várias forças espirituais a que cada uma delas está conectada, trazendo-as para dentro da nossa alma e do nosso ambiente, deve-se ler, verbalizar, meditar ou simplesmente scanear visualmente essas letras e suas sequências.

As letras hebraicas transmitem algo daquela realidade que transcende o mundo finito em que vivemos. São figuras-chave para desvendar os mistérios da origem e do destino do universo, como as estações do ano, os meses e os dias, os elementos, as constelações estelares, assim como o corpo humano. Por tudo isso é uma língua sagrada. Meditando nessas letras, somos remetidos ao momento primordial da criação, no qual cada ínfima parte contém o todo.

Existe uma prática de cura dos essênios, contemporâneos de Cristo, que consiste na imposição das mãos ao mesmo tempo em que se pronunciam mantras hebraicos ou aramaicos. Ministrei várias formações dessa técnica, Iad Aour Ripui (Reiki Cristão) e pode ser feita tanto em outra pessoa como em si mesmo. Coloque óleo essencial nas mãos, esfregue-as e separe-as um pouco. Toque o corpo e pronuncie os mantras que desejar.

Alfabeto Hebraico: a Interpretação Simbólica e o Mantra das Letras



Álef – É a primeira letra. Sua forma geométrica significa doutrinar/aprender; Deus criador; equilíbrio; princípio da unidade, pleno de luz. É o símbolo de Deus e do universo. Valor numérico: 1. Mantra de cura: **ÁÁÁÁLEEEEF**.



Beth – O vocábulo significa *casa/tenda*. Pela forma geométrica significa letra da criação; começo explosivo; sementes prestes a germinar; dualidade; bênção; o verbo (a primeira palavra do livro do Gênesis começa com a letra Beth). É o símbolo da bênção e criação. Valor numérico: 2. Mantra de cura: **BEEEEETHHHHH**.



Guimel – O vocábulo significa *separar*. Sua figura simboliza palácio sagrado; terceiro ciclo completo; ofertar bondade. É o símbolo da generosidade. Valor numérico: 3. Mantra de cura: **GUIIIIIIMEEELLL**



Dalet – Significa pobreza; porta/entrada. Sua figura aberta mostra a porta para a expansão; quatro direções; aspectos físicos e metafísicos. É o símbolo de dimensões variadas. Valor numérico: 4. Mantra de cura: **DAAALEEEETTT**



Heh – O vocábulo significa alento. Sua figura significa homem consciente do sagrado; usado por Deus para criar o mundo; existência real; autoestima. Símbolo de divindade e qualidade do ser. Valor numérico: 5. Mantra de cura: **EEEEIIIIÁÁÁÁÁ**.



Vav – Sua figura simboliza servir de estaca para amparar os necessitados; seis direções; conjunção; estaca; gancho; elo, união; compreensão do outro. É o símbolo da conclusão, redenção e transformação. Valor numérico: 6. Mantra de cura: **VÁÁÁÁÁUUUUUUUUU**.



Zayin – O nome significa arma; chave divina; a flecha. Sua figura significa que o homem deve socorrer o próximo também com as forças; manutenção; tempo cíclico; libertação/abrir tudo aquilo que está fechado; ascensão espiritual e material; causa final. É símbolo de espírito, alimento e luta. Valor numérico: 7. Mantra de cura: **ZÁÁÁÁÁINNNNNNN**.



Chet – O vocábulo significa corda; colheita. Sua figura significa transcendente ao espaço/tempo; causa e efeito. Símbolo de transcendência, divina graça e vida. Valor numérico: 8. Mantra de cura: **CHEEETTTT**



Tet – O vocábulo significa argila; telhado. Sua figura simboliza matéria física aberta para um projeto superior ou trabalhos filantrópicos, ou auxílio nos planos superiores;

contraste entre o bem e o mal. Símbolo de bondade. Valor numérico: 9. Mantra de cura: TÉÉÉÉÉÉTEEEEE.



Yod – Seu significado é mão; dedo indicador. Simboliza mão que molda a argila; direção; providência divina. É o símbolo da criação e do metafísico. Valor numérico: 10. Rege a aura e a psique. Mantra de cura: IIIIIIIÓÓÓÓÓÓÓDEEEEE.



Kaf – Significa palma da mão; humildade. Dá a ideia de cobertura. Significa pesar na mão; matriz; transportar para o paraíso. É símbolo de realização, de coroamento. Valor numérico: 20. Mantra de cura: KAAAAAFFFFF.



Lamed – A letra significa *ensinar*. Sua forma quer dizer o braço que se estende sobre algo ou alguém; expansão do verbo divino; sabedoria; florescimento das nossas criações. É símbolo de ensino e propósito. Rege a cabeça. Valor numérico: 30. Mantra de cura: LAAAAAMEEEEEDEÊÊÊÊÊ.



Mem – Seu significado é água. Simboliza águas que se aplicam à purificação; consciência; fecundidade responsável por realizar as finalidades da vida. É o símbolo da fidelidade a seus valores, alma e aparecimento/revelação. Valor numérico: 40. Mantra de cura: MEEEMMMMM



Nun – Sua figura significa descendente; expansão; prosperidade; fruto. Simboliza frutos espirituais da ciência expandida; capacidade de formar pensamentos. Valor numérico: 50. Mantra de cura: NUUUUUUUUNNNNNNNNN.



Samech – Seu nome significa escorar/apoiar; serpente. Sugere que aquele que escorar o próximo será, por sua vez, escorado por Deus; Deus como lugar do mundo; eu com o outro; renovação cíclica. É símbolo de apoio, proteção e memória. Valor numérico: 60. Mantra de cura: SAAAAAMEEEEEEEEKÉÉÉÉÉÉÉÉÉ



Ayin – Significa olho; conexão. Representa fatores extra-sensoriais/insight; perceber a unidade na diversidade; matéria. É símbolo de visão e perspicácia. Valor numérico: 70. Mantra de cura: AAAAAAAAAAINNNNNNNNNNN.



Peh – Significa boca. Sua forma significa língua; ver/perceber primeiro para depois falar; poder de criação inesgotável; o verbo divino no ato da criação. É símbolo de fala e silêncio. Valor numérico: 80. Mantra de cura: **PEEEEEHHHHHH**



Tzadi – O vocábulo significa *justiça*. Sua forma pode significar tornar-se superior; ensinamentos sigilosos; criações ilusórias dos fatos da vida. É símbolo da retidão e humildade. Valor numérico: 90. Mantra de cura: **TZAAAAADÉÉÉÉÉÉÉ**.



Kuf – Seu nome significa círculo; arco; machado. A figura representa santidade; disciplina e trabalho; criação e desenvolvimento da escrita. É símbolo de santidade e dos ciclos de crescimento. Valor numérico: 100. Mantra de cura: **KOOOOOOOOFEEEEEEEE**.



Resh – Significa cabeça/luz latente que opera em cada ser. Simboliza herança; faculdades mentais; malvado/teimoso. É o símbolo de escolha entre grandeza e degradação. Valor numérico: 200. Mantra de cura: **REEEESSSSSHH**



Shin – Significa eterno-uno-trino. Sua figura significa moer; processo cíclico; dobrado em três; gozar dos bens. Simboliza poder divino e escritura, mas também corrupção. Valor numérico: 300. Mantra de cura: **SHIMMMMMMMMM**



Tav – Seu nome significa meta; termo; marca; aposento/compartimento (especialmente nos templos). Sua forma quer dizer ressurreição dos mortos; resumo das operações do criador; impressão na matéria; limite; selo. Simboliza a verdade e a perfeição. Valor numérico: 400. Mantra de cura: **TAAAAAAAVVVVV**

Notas:

1. Os mantram de cura dessas letras, quando entoados ou mentalizados, estimulam as características de cada uma delas.
2. Mencionei somente os mantras mais utilizados por escolas de *kabbalah*. Utilize-os pelo número de vezes desejado em cada prática de visualização ou mentalização. Se desejar pratique com japa-mala, rosário ou algum colar de contas.

Prática corporal com as letras hebraicas

Recebi de um amigo reverendo e estudioso de *kabbalah* esta prática secreta de assumir uma postura corporal enquanto se mentaliza uma letra sagrada ou o respectivo mantra, que pode também ser sussurrado. Faça a prática escolhendo a energia de algumas letras ou de todas, mas permita-se ficar alguns instantes em cada posição.

ALEF



BET



GIMEL



DALET



HEH



VAV



ZAYIN



CHET



TET



YOD

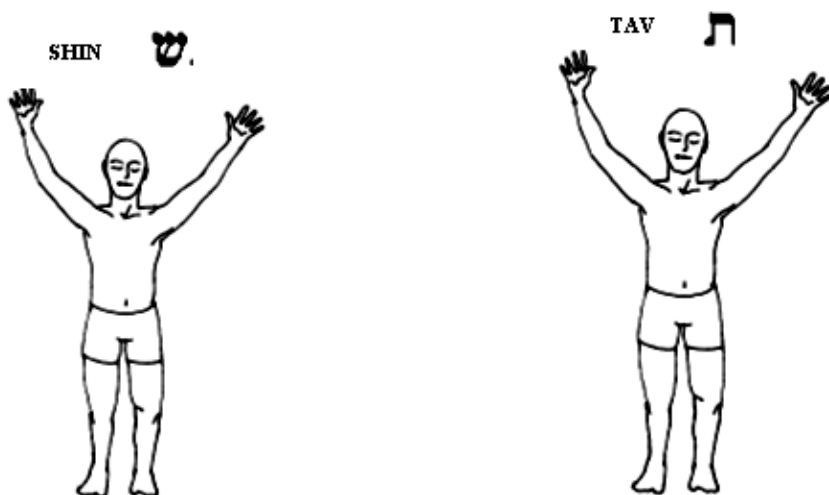


KAF



LAMED





Os mantras a seguir são combinações que utilizam letras hebraicas que produzem efeitos poderosos em suas práticas. São até mesmo considerados nomes ou DNA de Deus/Deusa, segundo algumas escolas de *kabbalah* e seus rabinos.

- Yod Lamed Yod** - É conhecido na Kabbalah como um som que atua como um cirurgião astral que remove a raiz, as origens de problemas e traumas do passado.
- Ayin Lamed Mem** - É o som do pensar positivo, de não julgar ou criticar a si nem a ninguém, de sair da mente e ir ao coração. (alma)
- Alef Lamed Dalet** - Essa é a combinação mantrica que protege de inveja, mau-olhado, ciúme e energias negativas.
- Lamed Alef Vav** - Desapego, diminuição da ideia do ego, entrega espiritual.
- Yod Yod Yod** - Um dos mais poderosos mantras de cura energética.
- Resh Yod Yod** - Outro mantra de cura energética.
- Nun Nun Alef** - Mantra de proteção que evoca a egrégora arcanjo Miguel.
- Alef Kaf Alef** - Reorganiza a vida e nos oferece maior equilíbrio.
- Chet Heh Vav** - Auxilia a eliminar hábitos prejudiciais. (Quais você tem hoje?)
- Mem Heh Shin** - Esse mantra atua na saúde e no fortalecimento do sistema imunológico da alma. Proteção astral e de miasmas negativos (*Kara Rupha*)

Nun Yod Tav	- Os rabinos se utilizam desse mantra para afastar, quando possível, o “anjo da morte” do corpo ou do ambiente.
Kaf Heh Tav	- Devolve a fé para lidar com incertezas. “Seja feita a tua vontade”. Confiança.
Mem Chet Yod	- Promove a solidariedade e a compaixão pelo próximo.
Mem Nun Kuf	- Elimina inveja e sentimentos de vingança.
Yod Bet Mem	- Facilita o sucesso financeiro. Lembre-se de ser e não ter).
Eheieh (Eh-Heh-leh)	- Em hebraico é traduzido como “eu sou aquele que sou”. É um mantra para realizarmos nossa natureza. A existência precisa de você de forma autêntica e verdadeira.
Amém	Acróstico em hebraico da frase “ Al Melech Neeman ”, que pode ser traduzido como “o soberano confiável”.

O nome de Deus

י ה ו ה

As letras do nome de Deus / Deusa, segundo as tradições cabalísticas, destacam-se das demais do alfabeto hebraico por representarem sons vogais. Isso significa que para pronunciá-las precisamos prolongar a respiração, já que toda simbologia do sopro, do som e, portanto, da vida está presente na vocalização do nome “Dele (a)”

Sabemos que na língua hebraica a leitura é feita da direita para a esquerda. Sendo assim, lemos o Tetragrama (conjunto de quatro letras) Sagrado, que simboliza o nome divino, nesta ordem: **Yod, Heh, Vav, Heh**.

י

Yod – Manifestação inicial da vontade criativa divino. **Yod** é a única letra que não desce à linha de base das demais, o que quer dizer que ela está além do mundo físico e acima dele. **Yod** é também o impulso masculino. (Força, garra, capacidade de luta, yang)

ה

Heh – Sustenta a manifestação criativa divina, possibilitando o surgimento das formas definidas. Traz a simbologia do feminino. (Amor, ternura, maternalização, yin)

É facilmente identificada nesse tetragrama a descrição das etapas de todo ato criador. No Antigo Testamento, traduzido para nosso idioma, encontramos o nome do divino como “Eu Sou o que sempre será”. Segundo a tradição judaica, o verbo “ser” indica processo, trazendo a ideia de movimento, e não de estado fixo, estático.

Conseguimos, assim, ao menos vislumbrar o aspecto simbólico inerente ao Tetragrama Sagrado ao percebermos a relação simbiótica entre o Criador/criadora e o ato de criar.

De acordo com a Bíblia, Deus manifestou-se ainda com outros nomes:

Cada um dos nomes abaixo tem uma força e poder de atuação específicos, como veremos a seguir.

Nomes de Deus / Deusa e suas atuações

Nome de Deus / Deusa e seus mantras	Energias da consciência afetadas pelos nomes
EHEIEH (Eh-Heh-leh)	Criatividade e indagações espirituais.
JAH/JEHOVAH (lah-Ho-Vah)	Iniciativa, capacidade de fazer com que as coisas aconteçam, comunicação patriarcal, realização pessoal.
JEHOVAH ELOHIM (lah-Ho-Vah-Eh-Lo-Him)	Compreensão profunda de assuntos herméticos, comunicação matriarcal e silêncio.
EL (Ehl)	Senso de obediência ao Supremo, prosperidade, justiça, atenção à realidade interior.
ELOHIM GEBOR (Eh-Lo-Him-Guh-Bor)	Mudança em todos os níveis, julgamento, energia e coragem.
JEHOVAH TZABAOTH (lah-Ho-Voh-Zah-Bah-Oath)	Criatividade nas artes, idealismo e sexualidade.
JEHOVAH ALOAH VADAATH	Devoção profunda, acordar para a consciência crística, tudo o que se refere à cura e ao equilíbrio; completa harmonia, sucesso e fama.

(Iah-Ho-Voh-Ai-Lo-Ah-Vuh- Dahth)	
ELOHIM TZABAOTH (Eh-Lo-Him-Zah-Bah-Oath)	Veracidade, comunicação e negócios.
SHADDAI EL CHAI (Sha-Dy-Ehl-Hi)	Intuição, saúde mental e emocional e interpretação de sonhos.
ADONAI HAARETZ (Ah-Doh-Ni-Ha-Ah-Ratz)	Discernimento, superação e autoconhecimento.

O mantra no ambiente

Essa é uma oração/mantra utilizada nas portas de residências judaicas, que é colocada dentro de um estojo. Esse ritual chama-se *mezuzá* e é realizado normalmente por um rabino.

Você pode simplesmente escrever o texto abaixo em hebraico, dobrá-lo, plastificá-lo e colocar no lado direito de quem entra na casa ou em qualquer cômodo:

Barukhi Atá Adonai Elo-Heinn
Melekh Haolam, Asher Kideshanu
Bemitsvotav Vetsivann Likboa
Mezuzá.

Tradução: Bendito sejas tu, ó Eterno, nosso Deus, Rei do Mundo, que nos santificaste com teus ensinamentos e nos ordenastes afixar a *mezuzá*.

Também para manter sua residência com ótima energia, lembre-se de deixar seu coração com energia ótima.

Desejando se aprofundar na ciência mantrica conheça a formação em Mantra e Musicoterapia básica com Otávio Leal (Dhyan Prem) na Escola Humaniversidade.

Site: www.humaniversidade.com.br

Capítulo 13

Mantras de Escolas Rosa - Crucianas,
Gnósticas e Egípcias

*“O homem perde a própria vida
quando abandona os rituais sagrados.”*

Otávio Leal

Na busca do Si Mesmo, peregrinei na adolescência por várias escolas místicas rosacrucianas, gnósticas e egípcias tanto nas Américas como na Europa. Ordens conhecidas e tradicionais, como a Antiga e Mística Ordem Rosae Crucis (Amorc) e algumas secretas. Essas escolas de mistérios, como não poderia deixar de ser, utilizam-se das práticas mânticas nos graus mais adiantados de seus ensinamentos e iniciações. Elas estudam o chamado “verbo divino”, que, segundo o conhecimento oculto, foi utilizado na criação do universo. Esse verbo é conhecido de diversas formas entre alguns povos, como:

- para os egípcios: *palavra de Ptah*;
- para os arameus: *palavra de Marduk*;
- para os gregos: *logos*;
- para os nórdicos: *o sopro de Odin*;
- para os ocidentais: *luz ou fiat lux*;
- para os hebreus: *menra*.

É claro que boa parte dos “segredos” das palavras perdidas foi preservada pelos místicos hindus, cabalísticos, sufis e outros. Um exemplo é a sagrada palavra “mágica” *mathrem*, cuja origem milenar se perpetuou no *sânscrito* e no *avéstico* — língua usada por Zoroastro para escrever *Avesta*, texto sagrado da religião chamada zoroastrismo. Zoroastro e seus seguidores tinham conhecimento da força dos mantras e das palavras perdidas, assim como os que escreveram os *Tantras*, o *Bhagavad Gitã* e partes da *Bíblia*, o *Tripitaka* e tantos outros textos sagrados que não podem ser interpretados somente no sentido literal.

Sobre a palavra *mathrem* não posso dar maiores informações por ter esse compromisso com a Rosa-Cruz (Amorc), na qual é guardada em sigilo em seus graus mais adiantados. Os sons que estudaremos a seguir se originam dessa palavra.

Sons vocálicos místicos

Rá - Entoa-se **rrrrrrraaaaaa...** Atua ampliando a paranormalidade e a consciência. É associado ao Sol e à energia masculina.

Ma - Entoa-se **mmmmaaaaaasssssss...** É um som presente em várias tradições, associado à Lua e à energia feminina. Atua também no relaxamento.

Mar - Atua positivamente todo o corpo, principalmente o sistema glandular. Entoa-se **mmmmaaaarrrrrrr...**

Eh - É um dos sons curativos utilizados pelos maiores ocultistas europeus. Entoa-se **éééééééééééééé...**

Meh - É o som que purifica todo o nosso corpo e nos auxilia a obter melhor condição emocional. Entoa-se **mmmméééééééé...**

Ehr - Atua nos chakras do corpo, que alguns ocultistas preferem chamar de glândulas, ou sistema glandular. Sinto que o uso do termo é válido, pois esse mantra confere uma percepção mais material desses centros de energia. Entoa-se **ééérrrrrr...**

Ehm - É o som ideal para a recuperação da saúde física, pois fornece maior **energia** para todo o corpo. Entoa-se **eeeemmmmmmmmm...**

Tha - É o som que estimula maior contato com nossos corpos sutis (emoção e sensibilidade). Entoa-se **zzzzzzzzzaaaaaaa...**

Observações:

1. O ideal é vocalizar os sons durante a expiração, repetindo-os no mínimo sete vezes.
2. A palavra *mathrem* é a combinação desses sons.

O som **Om** é também muito utilizado pelos rosa-crucianos e ocultistas, que o consideram uma sílaba sagrada, a unidade de Deus/Deusa e a expressão da **omnipresença**, **omnipotência** e **omnisciência**.

As escolas rosa-crucianas ainda ensinam sobre a influência psíquica dos sons místicos como segue abaixo.

<i>Som</i>	<i>Atuação</i>
Om	Pineal
Ra	Pituitária
Ma	Pituitária
Tho	Tireoide
Mar	Gônadas
Ehr	Físico como um todo
Khei	Suprarrenais
Meh	<i>Hará</i> , energia vital que fica na região do umbigo
Ehm	Timo
Tha	Todo o corpo psíquico

Mantras gnósticos

Várias são as escolas místicas gnósticas. Os mantras a seguir constituem uma codificação de várias delas:

- Usado para o *maithuna* (ato sexual sagrado); esse mantra, segundo as escolas gnósticas, estimula o prazer sexual: **Dis – diiiüüsssss...**

Das – daaaaasssss...

Dos – dooooosssss...

- Para estimular a clariaudiência (ouvir sons): En – eeeeeeeennnnnnnn...
- Para aumentar a intuição:
On – oooooonnnnn... ou
Chos – chooooosssss...
- Para aquietamento: Omnis jaum intimo.
- Para estimular a capacidade telepática: Chus – chuuuuusssss...
- Para estimular a recordação de vidas passadas: Chas – chassssss...
- Para estimular a *kundalini*, fazendo-a subir pela coluna enquanto se visualiza a luz laranja percorrendo esse trajeto:
Thorn – tooooooorrrrrnnnnnnnn...
- Para meditar durante o ato sexual: I.a.o. – iiiiiiíáááááooooooo...
- Para distribuir a energia sexual para todo o corpo: S – sssssssssss...
(Entoadado com os lábios juntos, como um silvo).
- Para facilitar a saída do corpo: Faraon – faaaaaraaaaaonnnnnnnnnnn...

Mantras Egípcios

Esses sons sagrados fazem parte das antigas tradições egípcias, a escola de *Ptah Otep* e a sabedoria da *Ferish*, baseadas nas origens da *kabbalah* judaica e no *Cabaion*, texto de Hermes Trimegisto, o três vezes grande. Essa sabedoria, que por muito tempo foi considerada secreta, é hoje conhecida como *Kabash* e divulgada no Ocidente por escolas místicas e principalmente pelo mestre Rolland.

Mantras Dabrák – Práticas de força e poder

- Para entrar em contato com a natureza individual:
Abitoj – aaaabiiiiitooooojjjj...



Pratique sentado em silêncio.

- Para nos tornarmos mais tolerantes e plenos:
Azu Birí – aaaazuuuubiiiiiríííí...



Pratique em pé com uma vela acesa atrás de seu corpo,
para que possa observar a própria sombra.

- Para entrar em contato com forças sutis e intuir sobre nossa missão nesta vida:
lamud Anunim – iiiiaamuuuudddd aaaanuuniiiinnnn...



Pratique com uma vela acesa à sua frente.

- Para estimular nosso *tzadik* – anjo da justiça:

Mishelei Atzadik – miiishheeeleeeeeiiii aaatzzzdiiiiikk...

Esse mantra pode ser praticado enquanto se observa a chama de uma vela, que inspirará o praticante a entrar em contato com a luz da justiça.

- Para administrar o stress:

Ummmmm Shet – muuuuu sheeeee tttttt...



Durante a prática os braços devem ficar unidos no peito em forma de X.

- Para eliminar traumas passados:

Mishalá – miiii shaaaaaa laaaaaa...



A prática deve ser à noite, com o olhar dirigido a uma vela.

- Para obter bons auspícios (bênçãos) na gravidez:
Abturá – aaaaabbbbtuuuuuraaaaa...



A gestante o pratica com as mãos sobrepostas na barriga.

- Para lidar melhor, com nossa irmã, a morte corporal:
Ajmu Amet – aaaaaajjjjmuuuu aaaameeeetttt...

Deve-se praticar esse mantra em pé ou sentado, com os olhos fixos na chama da vela.

- Para facilitar a interpretação de sonhos:

Shumajet Ati – shuuuumaaaaajeeeeetttt aaaaatiiiii...

Pratica-se sentado enquanto se observa a chama de uma vela, para recordar as imagens do sonho.

- Mantra máximo dessa tradição auspiciosa que nos traz sentimentos de paz emocional:

Baraká – baaaaa raaaaaa kaaaaa...

Para entoar esse mantra coloque-se de frente para o sol e com as mãos cruzadas sobre o peito.

Mantras rúnicos

A origem das runas, provavelmente o mais antigo alfabeto germânico, remonta provavelmente a 200 a.C. e sua tradição abarca uma área que se estende da Islândia até a Romênia e do Mar Báltico ao Mediterrâneo, mantendo sua influência até o final da Idade Média.

Existem várias teorias quanto à origem das runas. Algumas defendem a tese de que elas seriam derivadas de um alfabeto itálico do norte, já que apresentam semelhanças com símbolos de cultos pré-históricos usados por povos setentrionais.

Segundo a lenda nórdica, Odin, o maior dos deuses vikings, criou a magia das runas, que eram símbolos utilizados para expressar suas glórias. Talhadas em madeira, osso, metal ou pedras, são atualmente utilizadas em rituais de Wicca, conhecida como bruxaria moderna ou a religião da grande mãe e da Deusa, juntamente com os mantras rúnicos. Em 2001 recebi uma iniciação do Lord Willian Wallace como Sumo Sacerdote da Wicca - Alexandrina na qual tive acesso a esses mantras.

As runas – Significados e mantras



Fa Reorganiza a vida e estimula a confiança e o acúmulo material.
Mantra: faaaaaaaaaa...



Ur (Uruz)
Evoca forças da natureza que estimulam a cura e a fertilidade.
Mantra: uuuuurrrrr...



Thor (Thurisaz)
Dá força para lidarmos com situações limítrofes.
Mantra: thooooorrrrr...



Oss (Ansuz)
Concede forças a nossas palavras e acalma o pensamento.
Mantra: Oooooossss...



Raido
Estabelece a disciplina e dá proteção nas viagens.
Mantra: rrrrrrrrrr... (entoar de forma semelhante a uma sirene)



Naut
Dá coragem para encararmos nossos medos.
Mantra: nooootttttt...



Is
Dá força de vontade.
Mantra: **iiiiiii...**



Sig (Sowelu)
Fornece segurança e consciência.
Mantra: **sssssss...**



Tyr (Teiwaz)
Estimula a compaixão, o calor humano, a sociabilidade e alegria.
Mantra: **tiiiiiiiurrrrr...**



Berkana (Birca)
Esse mantra rúnico nos faz evitar as ilusões.
Mantra: **berrrrrcaaaaaanaaaaanaaaaa...**



Laguz
Estimula-nos a enfrentar os desafios e a lidar bem com mudanças.
Mantra: **lááááááguzzzzzz...**



Algiz
Ajuda-nos a sermos pessoas solidárias.
Mantra: **iiiiiiiirrrrr...**



Dagaz
Estimula o início de novos projetos.
Mantra: **daaaaaagazzzzzz...**



Gebo
Protege contra energias negativas.
Mantra: **geeeeeeeboooooo...**



Wunjo
Proporciona alegria de viver.
Mantra: **Wuuuuuuuummmmmmmjooooooooo...**



Eihwaz
Dá motivação e determinação.
Mantra: **Eeeeeeiiaaiiwazzzzzzzz...**



Hagalaz

Estimula a força de vontade, garra.

Mantra: haaaaaagaaaalazzzz...



Jera

Aquieta a mente e as emoções.

Mantra: jeeeeeraaaaa...



Ehwaz

Facilita os relacionamentos pessoais.

Mantra: ehhhhhhh...



Pertho

É a runa da fertilidade feminina.

Mantra: perrrrrrr...



Kaunaz (Kaon)

Promove equilíbrio físico e saúde.

Mantra: kaaaaaaaooooommm...



Mannaz

Estimula a auto-suficiência e harmonia familiar.

Mantra: maaaaaaaaanaazzzzzz...



Inguz

Aumenta a fertilidade masculina.

Mantra: innnnnnnnguuuuuuuzzzz...



Othila

Abre a visão para os objetivos pessoais.

Mantra: oooottiiiiiiilaaaaa...



Capítulo 14

Mantras Diversos

Tradições Xamânicas e Indígenas

Os xamãs — sacerdotes de diversas tradições de organização tribal — utilizam-se da voz como instrumento musical na prática de canções e mantras. Esses sons, utilizados para cura, exorcismos e iluminação, são a eles transmitidos por espíritos, guias e seres espirituais, quando estão normalmente em transe. Os xamãs norte-americanos utilizam o som “**Ah Hey Ya**” como um som de poder e meditação. Quando ele é entoado por um guerreiro tribal sua força é sentida na alma.

Um xamã conhecido como Joseph Rael “Bela Flecha Pintada”, da tradição ute-tewa, atribui os seguintes significados às palavras utilizadas nos sons xamânicos:

Ah – purificação;
Aye (E) – consciência;
Eee – clareza de visão;
Oh – curiosidade pela aventura
Ooo (U) – força

No xamanismo brasileiro, conhecido como catimbó, também encontramos sons que, se utilizados nas matas ou na natureza, permitem experiências meditativas muito fortes.

Nas formações de Reiki Xamânico que ministro, tanto nas matas como até mesmo na cidade, é comum os alunos entrarem em contato com um animal de poder, guias, antepassados e incorporação de espíritos indígenas, inclusive por pessoas que jamais haviam manifestado mediunidade.

Ao entoar esses mantras xamânicos, queime incenso se praticar longe da natureza.

Para despertar o xamã interior de cura:

Abacaem – Aaaaaaabaaaaaacaaaaeemmmmm (se possível visualize um pajé, ou xamã).

Para despertar o guerreiro:

Jauarana – Jaaaaauuuuuaaaraaaaaanaaaa.

Para entrar em contato com a Deusa Mãe, a mãe da terra e criadora do planeta:

Cunhantam – Cuuuuunhannntannnn (sinta o contato com a energia abaixo de seus pés).

Para entrar em contato com Deus Pai, o criador:

Tupan – Tuuuuuupaaaaaannnn (perceba toda a energia a sua volta).

Para entrar em contato com o filho/filha da eternidade:

Toré – Toooooorééééééééééé (sinta-se abençoado como o filho/filha do universo).

Para entrar em contato com as forças da floresta, do sol, da lua, de árvores, flores, rios, montanhas, etc.:

Samany y Yaracy
Yacy a Acauan
Jurema-ca-á-yari

Mantra que nos dá força para conduzir a vida e ser autêntico:

Tonapa – Toooooooooonaaaaaaaaapaaaaaaaaa.

Mantra da alma, que nos torna verdadeiros:

Anga – Aaaaaannnnngaaaaa.

Para entrar em contato com a aldeia das almas, o mundo invisível de nossos ancestrais:

Tabanga – Taaaaabaaaaangaaaaa.

Mantra de cura que se utiliza da energia das florestas:

Jurema – Juuuuuuuureeeeeemaaaaaaaaaa.

Mantras de chamamento dos animais de poder

Puma ou jaguar (força):

Yawara – Yyyyyyaaaaawaaaraaa.

Anaconda ou cobra (segurança, flexibilidade):

Jibóia – Jiiiiibóóóóóóiiiiiiiiaaaaa.

Peixe (agressividade quando necessário):

Pirain – Piiiiiraaaaaiiiiiinnnnnn.

Cachorro selvagem (liberdade):

Guaraxain – Guaaaaaaaaaxaaaaaiiiiiinnnnnn.

Mantra da egrégora dos pajés, animais de poder, Deus/Deusa, florestas, matas, sol, lua, etc.: **Katimbó.**

Pratique-o andando no lugar, batendo levemente os pés no chão e repetindo: **Katimbó, Katimbó, Katimbó, Katimbó...**

Atenção:

Os médiuns de incorporação de escolas ligadas à natureza como umbanda e candomblé podem passar por incorporações de seres da natureza durante a prática mântica.

Canto gregoriano

Uma missa em latim com orações e cantos gregorianos é uma viagem de paz e harmonia.

Santo Agostinho definia os hinos cristãos como “louvores a Deus através do cântico”. Liturgias como *Kyrie Eleison* (“Senhor, Tende Piedade”), *Laudamus Te* (“Te Adoramos”), *Eni Christo* (“O Cristo em Mim”) *Dona Nobis Pacem* (“Dai-nos Paz”) e *Ave Maria* despertam o coração daqueles que se identificam com essa forma de oração (algumas pessoas não se sentem felizes com missas gregorianas). Sinta o efeito das mesmas em você.



Sufismo

O sufismo é um ramo místico e meditativo do oriente. Suas práticas incluem sons e danças sagradas.

Na obra intitulada *Livro Sufi de Cura*, Shaykh Moinuddin nos escreve que em suas práticas utiliza-se das vogais “A”, “I” e “U”, todas emitidas com um som longo.

Também nos ensina Shaykh Moinuddin que o nome **Allah**, com o alongamento do som da vogal, ativa o coração.

Há outros mantras muito utilizados pelos sufis, como:

Hu – traduzido como “Ele”, “Deus”,

Hu E-Haiy – Deus vive ou é luz.

Mahabud Lillah – Deus é o receptáculo de amor.

Capítulo 15

Sadhaná de Mantra

Mantra Yoga

Releia as instruções do capítulo 1 sobre dia, local e preparação ambiente,

1- Postura

Sente-se numa posição que seja confortável, onde você consiga manter a coluna alinhada, sentado sobre os ossos do quadril, ou se for um praticante de Yoga, em *Sidhásana*, *Sukhásána* ou *Padmásana*, com a intenção de respirar plena e profundamente. A prática do mantra depende da respiração, de sentir a vibração desde o abdômen até a cabeça.

2- Respiração

Respire de forma fluida, tranquila e profunda, fazendo o ar percorrer todo seu tronco expandindo para os lados, para trás fazendo-se sentir a abertura nas costas, na barriga, nas costelas e no peito. O ar não deve provocar nenhum tipo de ruído ao entrar e ao sair.

A respiração é uma onda, um vai e vem constante de movimentos relaxantes. Ao respirar dessa forma, você estará exercitando a respiração completa.

Prática de Mantras

Executar mantra é um exercício de *Bhakti*, de devoção, é um som tão poderoso que limpa, purifica as nadis, traz serenidade a mente, pacifica o coração, as emoções, abre a visão, conduz a meditação e pode levá-lo ao samádhi através do êxtase divino pela devoção ao seu *Ishta devata* (divindade preferida).



Primeira parte: Kirtan – Mantras cantados e extroversores

1) Om Ganesha, Om Ganesha, Om Ganesha, Om...

2) "Shivaya namah om... Shivaya namah om...
Shivaya namah om... Namah shivaya."

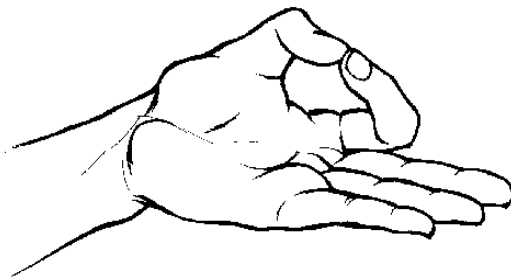
3) Shiva, Shiva, Shiva, Shiva
Shivaya namah om
Hara, hara, hara, hara
Namah Shivaya (4x)

4) Om Shiva, preman Shakti
Om Shiva, preman Shakti

Em todos esses mantras coloque melodias diversas, palmas, ritmos e alegria.

Segunda parte: Japa – Mantras, bijam de poder – sons introversões – mínimo de 8x cada repetição.

Bija dos chakras – somatória das pétalas dos chakras.



Concentre-se no Muladhara chakra: som Lam

Concentre-se no Swadhistana chakra: som Vam

Concentre-se no Manipura chakra: som Ram

Concentre-se no Anahata chakra: som Yam

Concentre-se no Vishnudha chakra: som Ram

Concentre-se no Ajnã chakra: som Om

Concentre-se no Sahashara chakra: som Sham

Mantra máximo de Poder:

OM SRI GAM 8X OU 108 X

Aqueles nesse ponto que conhecem o Yoni-lingam-mudrá passe as mãos p/ o mesmo. Aquele que não conhece esse mudrá permaneça em Anjali mudrá.

Jaya Guru, Shiva Guru, Hare Guru Ram

Jagat Guru, Param Guru, Sat Guru Shyam

Om Ady Guru, Advaita Guru, Ananda Guru Om

Chid Guru, Chid Gana Guru, Chid Maya Guru Om

Terceira parte – Dhyana – Meditação

Permanecer em absoluto silêncio observando seus pensamentos ou sua respiração.

*“O método de Sakshi Bhav é a abordagem da testemunha. A pessoa observa o jogo da vida como se assistisse a um filme, mas, novamente, não se identifica com ele. Sejam quais forem as situações que o aspirante experimente, sua reação é “eu não estou envolvido nisto; apenas observo enquanto acontece”. Este método traz introspecção e consciência das ondas mentais. A mente não quer se observada e logo diminuirá suas atividades, mas ela não desiste sem lutar. De muitas maneiras ela vai enganar e persuadir a pessoa a parar de observá-la. Ela é uma força tão poderosa que é capaz de levar a atenção para onde quer que vá, a não ser que seja praticada extrema vigilância. Muitas e muitas vezes ela desviará a atenção de seu foco. Devemos observar isto com paciência e, então, firmemente retornar ao estado de testemunha, tomando cuidado para não brigar com a mente, mas apenas guiá-la suavemente. Com a repetição de **OM sakshi aham** (Sou testemunha de todas as minhas ações) e dissociação contínua destas ações, o ego individual eventualmente desaparece.”*

Swami Vishnu Devanada

“O Vedanta deve penetrar teus ossos, nervos, células e as câmaras interiores do teu coração. Eu não acredito em Vedanta da boca para fora. Isto é pura hipocrisia. Até mesmo um pouco de verdadeiro Vedanta prático elevará rapidamente um homem, tornando-o imortal e destemido. Eu acredito em Vedanta prático. Acredito em prática espiritual sólida. Acredito em total ultrapassagem da natureza mundana e mundanidades de todos os tipos. Devemos nos tornar totalmente destemidos. Este é o sinal da vida no Atma. Chega de palavras. Chega de conversa. Chega de discussões, debates ou conversas acaloradas. Chega de estudo. Basta de ficar vagando. Viva no OM. Viva em verdade. Entre no silêncio. Ali está a paz. A paz é silêncio.”

Swami Sivananda

Alguns títulos indicados para a audição de mantras hindus

- *Pilgrim Heart e Live ou Earth – Krishna Das*
- *Kabash - Cantos Místicos do Egito Antigo – Ptahrá*
 - *Radha Govinda – Atmarama Dasa*
- *Mantras - Sons Cósmicos – Meeta Ravindra*
 - *Magical Healing - Mantras - Namasté*
- *Hare Krishna - Classics and Originals – His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada.*
 - *Buddhist Chants of Tibet – Ishwar Satya Hai*
- *Mantras e Bhajans - Homem de Bem – Tomaz Lima*
 - *Samadhi – Nada Shakti Bruce Becoar*
 - *Spirit Room - A retrospective – Jai Uttal*
 - *Francisco de Assis – Marcus Vianna*
 - *Rasa devotion – Kim Watees and Han Christian*
- *Bucha e Pólvora – Ela Kobhiaco (Tenho uma participação nesse CD entoando os bijas dos chakras e o OM).*
 - *Namaste – Ana Marie*
- *Mantras - Magical Songs of Power – Henry Marshall and the Playshop Family*
 - *Devotion Kadmo – Selo Ana Marie*
- *Mantra - Kirtans Antigos da Índia – Carlos Cardoso*
- *Perto de Você - Homem de Bem – Tomaz Lima*
 - *OM - O Som Eterno – Carlos Cardoso*
- *Mantra - Princípio, Palavra e Poder – Carlos Cardoso*
-
-

* Existe centenas ou milhares de titulos de sons mantricos. Deixe teu gosto musical apontar direções. Se houver duvidas sobre como iniciar sua coleção sugiro a obra do Iluminado musico Krishna Das.



Bibliografia

- ADOUM, Jorge. *A magia do verbo e o poder das letras*. São Paulo: Pensamento, 1994
- ANDREWS, Ted. *Sons sagrados*. São Paulo. Mandarin, 1992
- BONWITT, Ingrid Rama. *Mudrás*. São Paulo: Pensamento, 1987
- GAMA, Umberto. *Mudrás – Gestos magnéticos do yoga*. Cidade: São Paulo, Vidya, ano1994.
- LANCASTER, Brian. *Elementos do judaísmo.*, Ediouro, 1995.
- LIPINER, Elias. *As letras do alfabeto na criação do mundo*. Rio de Janeiro, Imago, 1992
- PATRA, Padma. *O poder do som*. São Paulo, Ibrasa, 1995 .
- REISLER, Leo. *Kabbalah – A árvore da sua vida*. Rio de Janeiro, Nórdica, 1996.
- ZIMMER, Heinrich. *Mitos e símbolos na arte e civilização da Índia*. São Paulo: Palas Athenas, 1996.
- ROLLAND, *Da kabala ao kabash*. São Paulo, Instituto Nefru, 1998.
- Textos clássicos: *Kularnava tantra, Chandogya upanisad* e os Vedas, Mantra yoga samhita.
- ARTESE, Léo. *A voo da Águia – Ed. Roka*, São Paulo
- BLOFELD, John. *Mantras – Palavras Sagradas de Poder*. São Paulo, Ed. Pensamento, 1997.
- TAIMNI, I.K. Gayatri. Brasília, Ed. Teosófica, 1991.
- REHFELD, Walter. *Mística Judaica*, São Paulo. Ed. Ícone., 1986.
- BRAHMA, Nada. *Ibachin Ernest Berendt*. Ed. Cultrix, 1983
- KAPLAN, Aryeh. *Meditação Judaica*. Ed. Exodus, 1985
- FARRAND, Thomas Ashley. *Mantras que curam*. São Paulo. Ed. Pensamento, 1999
- JOHARI, Harish. *Tools for Tantra*, USA 1995
- KLOTZ Neil Douglas. *Orações do Cosmo*. São Paulo. Ed. Trion, 1999
- DE ROSE. *Yoga Mitos e Verdades*. São Paulo Ed DO AUTOR (UNIYOGA) 1999
- J. Campbell. *O Poder do mito*. Ed. Pallas Athenas, 1988.
- Li centenas de vezes as obras de Sivananda, Osho, George Feuerstein, Tara Michael, John Woodroffe e tantos outros mestres que me inspiraram nessa obra.**



Otávio Leal sentado com um Mestre de mantra nos Himalaias.