GUIA DE PRÁTICA · Nº 13



मन्त्रः

Mantra

Guia de prática dos conteúdos do yoga.pro.br

MANTRA · JAPA · OṂ · PAZ · DIA A DIA · DEUSES · KĪRTAN

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de prática reúnem, em torno de um tema, os textos e os roteiros que vale a pena ler e praticar, e mostram por onde começar.

Este guia é dedicado aos mantras. Abre com duas páginas sobre o que é um mantra e como praticá-lo. Depois, os textos aparecem agrupados por tema: o Oṁ, o japa, os mantras de paz, os do dia a dia, os das divindades e o canto devocional, cada um com uma breve glosa. Muitos deles podem ser ouvidos na Rádio Havelī, no yoga.pro.br.

São 57 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO


O que é mantra *O instrumento da mente e como praticá-lo* 3


O que é um mantra *Definições e sentido* 5


Como praticar *A atitude, o japa e a japamālā* 6


O Oṁ *O som do Ilimitado* 7


Os mantras de paz *Śānti mantras das Upaniṣads* 8


Os mantras do dia a dia *Ao acordar, no banho, à mesa* 9


Os mantras dos devas *Gaṇeśa, Śiva, Gāyatrī, Lakṣmī* 10


Kīrtan e bhajan *O canto devocional* 12

INTRODUÇÃO

O que é mantra

DEFINIÇÃO TRADICIONAL

मननात् त्रायते इति मन्त्रः ।

mananāt trāyate iti mantraḥ /

Aquilo que protege quem o contempla chama-se mantra.

A palavra *mantra* une *man*, pensar, e *tra*, instrumento, proteção: um instrumento para o pensamento adequado, que protege a mente de quem o repete com atenção. A tradição dá ao termo três sentidos: os versos dos Vedas; as fórmulas que apontam para as ordens do universo, as divindades; e os sons que servem de apoio à meditação.

Forma e significado

Um mantra tem forma, o som, e significado. Repetido sem compreensão, acalma; repetido com compreensão, transforma. Por isso Patañjali recomenda repetir o Oṁ «contemplando o seu sentido» (*tajjapastadarthabhāvanam*, Yogasūtra I:28). A pronúncia correta do sânscrito importa, mas a atitude importa ainda mais.

O Oṁ

O Oṁ é o mantra dos mantras, o corpo sonoro do Ilimitado. As suas três letras, *a*, *u* e *m*, correspondem aos três estados de experiência, a vigília, o sonho e o sono profundo; o silêncio que segue o mantra aponta para o quarto, a consciência que ilumina os três.

Como praticar

As três formas

- Vācika: a recitação em voz alta, que envolve o corpo e a respiração.
- Upāṁśu: o sussurro, quase sem som, só com o movimento dos lábios.
- Mānasa: a repetição mental, a mais sutil e, segundo os textos, a mais poderosa.

O japa

- Sente-se com a coluna ereta, num lugar tranquilo, à mesma hora todos os dias.
- Use a japamālā de 108 contas, passando-as com o polegar e o dedo médio, sem tocar no indicador.
- Repita sem pressa, com a atenção no som e no seu significado; quando a mente se dispersar, volte ao mantra.
- No fim, fique alguns momentos em silêncio, observando o espaço que o mantra deixa.

O canto

Os mantras também se cantam em grupo, como kīrtan e bhajan. O canto devocional abre o coração e une as pessoas na mesma vibração. Na Rádio Havelī, no yoga.pro.br, estão as gravações de muitos dos mantras deste guia, para ouvir e aprender.

As limitações

Os mantras trazem paz e bem-estar, mas não são fórmulas mágicas. O seu fruto maior é preparar a mente para o conhecimento de si.



CAPÍTULO 1

O que é um mantra

O que é um mantra, de onde vem o seu poder e quais são os seus limites.

1 Introdução ao Mantra Yoga

O que é Yoga, o que é um mantra, por que os mantras nos fascinam: uma introdução ao Mantra Yoga.

- yoga.pro.br/introducao-ao-mantra-yoga

2 Três Definições de Mantra

As três definições da tradição: versos védicos, fórmulas que apontam para as ordens do universo e apoios da meditação.

- yoga.pro.br/o-que-e-um-mantra

3 O que São os Mantras?

Man, pensamento; tra, instrumento: o que são os mantras.

- yoga.pro.br/sobre-os-mantras

4 Para Compreender a Ciência dos Mantras

Os mantras como «traduções» da inteligência criativa, Īśvara.

- yoga.pro.br/para-compreender-os-mantras

5 Mantrapuṣpam: o Poder dos Mantras

O poder dos mantras e a primeira estrofe do Mantrapuṣpam: ouvir, refletir e contemplar.

- yoga.pro.br/mantrapuspam-poder-dos-mantras

6 O que é Nadabrahma?

O mais sutil dos elementos é o espaço, e o seu sentido é o som: o que é nādabrahman?

- yoga.pro.br/o-que-e-nadabrahma

7 Iniciação ao mantra

Swāmi Vishnudevānanda sobre a iniciação ao mantra, mantra dīkṣā.

- yoga.pro.br/iniciacao-ao-mantra

8 A Limitação dos Mantras

Os mantras trazem paz e bem-estar, mas têm limites: o que é sábio esperar deles.

- yoga.pro.br/o-que-e-sabio-esperar-dos-mantras

CAPÍTULO 2

Como praticar

A atitude correta, a repetição com a japamālā e algumas histórias e testemunhos sobre a prática dos mantras.

1 **Como Praticar Mantra: a Atitude Correta**

Como praticar os mantras: forma e significado, o japa e o que recomendam os Tantras.

◆ yoga.pro.br/como-praticar-os-mantras

2 **Como Usar a Japamālā**

Como usar a japamālā: as 108 contas e os nomes de Īśvara.

◆ yoga.pro.br/como-usar-a-japamala

3 **Santo 108**

Por que o 108 é um número sagrado no Yoga.

◆ yoga.pro.br/santo-108

4 **Gaṇeśa Gāyatrī: o Japa e a Mente Unidirecionada**

Como funciona o japa e como ele torna a mente unidirecionada, com o Gaṇeśa Gāyatrī.

◆ yoga.pro.br/ganesa-gayatri-japa

5 **Mantra prāṇāyāma**

Mantra prāṇāyāma: o mantra combinado com a respiração.

◆ yoga.pro.br/mantra-pranayama

6 **O mantra secreto**

Uma história bem-humorada sobre o mantra secreto.

◆ yoga.pro.br/o-mantra-secreto

7 **Quem mantra seus males espanta**

Quem mantra seus males espanta: o mantra como apoio para reconhecer a nossa natureza.

◆ yoga.pro.br/quem-mantra-seus-males-espanta

8 **Dos mantras**

O relato de uma praticante sobre a felicidade de cantar mantras.

◆ yoga.pro.br/dos-mantras

CAPÍTULO 3

O Oṁ

O Oṁ é o mantra mais importante de todos. Estes textos explicam o seu significado, o seu símbolo e a forma correta de vocalizá-lo.

1 **Oṁ, o Som do Ilimitado: o que é Mantra Yoga**

O que é o Oṁ: as três letras, os três estados de experiência e a Ordem.

◆ yoga.pro.br/om-o-som-do-ilimitado

2 **Īśvara no Yogasūtra: a Presença Especial**

O Oṁ como símbolo de Īśvara no Yogasūtra, com a forma correta de vocalizá-lo.

◆ yoga.pro.br/isvara-no-yogasutra

3 **Como Fazer o Sagrado Mantra Oṁ?**

Como fazer o mantra Oṁ, que se vê por toda a Índia.

◆ yoga.pro.br/como-fazer-o-mantra-om

4 **O significado do Mantra Om**

O significado do Oṁ, a sílaba única que vem dos Vedas: aquilo que protege.

◆ yoga.pro.br/o-significado-do-mantra-om

5 **O Significado do Símbolo Om**

O significado do símbolo Oṁ: avati, rakṣati, aquilo que protege e sustenta.

◆ yoga.pro.br/o-significado-do-simbolo-om

6 **Sobre o mantra Om**

O praṇava é a joia principal entre os mantras e a ponte para os outros.

◆ yoga.pro.br/sobre-o-mantra-om

7 **Meditação no Sagrado Mantra Om**

Uma meditação no Oṁ.

◆ yoga.pro.br/meditacao-no-mantra-om

8 **A Meditação no Oṁ da Māṇḍūkyopaniṣad**

A meditação no Oṁ segundo a Māṇḍūkyopaniṣad.

◆ yoga.pro.br/a-meditacao-no-om-da-mandukyopanisad

CAPÍTULO 4

Os mantras de paz

Os śānti mantras abrem e fecham o estudo das Upaniṣads. Pedem paz para quem ensina, para quem aprende e para o mundo inteiro.

1 Mantras de Paz: Nova Edição

Reedição ampliada e revisada do livro Mantras de Paz, Pedro Kupfer, para download livre.

- yoga.pro.br/mantras-de-paz-por-pedro-kupfer-download-gratuito

2 Asato Mā: os Três Propósitos

Asato mā, da Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, e os três propósitos do Mantra Yoga.

- yoga.pro.br/asato-ma-propositos

3 Dyauḥ Śāntiḥ: a Paz que Irradia no Céu Inteiro

Dyauḥ śāntiḥ: a paz que irradia no céu, na terra e nas águas.

- yoga.pro.br/santipatha-dyauh-santih

4 Saha Nāvavatu: a Invocação da Paz entre Mestre e Discípulo

Saha nāvavatu, a invocação da paz entre mestre e discípulo da Taittirīya Upaniṣad.

- yoga.pro.br/saha-navavatu-invocacao-da-paz

5 Mantra da Plenitude

Pūrṇamadaḥ, o mantra da plenitude.

- yoga.pro.br/purnamadah-mantra-mantra-da-plenitude

6 Invocação da Paz da Māṇḍūkyopaniṣad

A invocação da paz da Māṇḍūkyopaniṣad.

- yoga.pro.br/invocacao-da-paz-da-mandukyopanisad

7 Mantra da Paz da Kaṭhopaniṣad

O mantra da paz da Kaṭhopaniṣad.

- yoga.pro.br/mantra-da-paz-da-kathopanisad

8 Invocação da Paz da Kenopaniṣad

A invocação da paz da Kenopaniṣad.

- yoga.pro.br/invocacao-da-paz-da-kenopanisad

9 Invocação da Paz da Īśopaniṣad

A invocação da paz da Īśopaniṣad.

- yoga.pro.br/invocacao-da-paz-da-isopanisad

CAPÍTULO 5

Os mantras do dia a dia

A tradição tem mantras para os momentos do dia: ao acordar, no banho, ao acender a lamparina, antes das refeições.

1 Prātaḥ Smaraṇam, um Mantra Matinal

Prātaḥ smaraṇam, o mantra matinal.

- yoga.pro.br/pratahsmaranam-o-mantra-matinal

2 Gaṅge ca Yamune: o Mantra para o Banho

Gaṅge ca Yamune, o mantra dos sete rios sagrados para o banho.

- yoga.pro.br/mantra-para-o-banho-sete-rios

3 Dīpaślokaṁ: os Versos da Lamparina

Dīpaślokaṁ, os versos para acender a lamparina.

- yoga.pro.br/dipaslokam-versos-da-lamparina

4 Mantra para sacralizar o alimento antes das refeições

Um mantra para sacralizar o alimento antes das refeições.

- yoga.pro.br/mantra-para-sacralizar-o-alimento-antes-das-refeicoes

5 Os 12 Mantras da Saudação ao Sol, Sūrya Namaskāraṁ

Os doze mantras da saudação ao sol.

- yoga.pro.br/os-mantras-da-saudacao-ao-sol

6 Invocação da Felicidade, Svasti Pāṭhaḥ

Svasti pāṭhaḥ, a invocação da felicidade.

- yoga.pro.br/invocacao-da-felicidade-svasti-pathah

7 Mantra da Felicidade

Que haja felicidade na terra, nas águas, no fogo: o mantra da felicidade.

- yoga.pro.br/mantra-da-felicidade

CAPÍTULO 6

Os mantras dos devas

Os mantras dedicados às formas de Īśvara: Gaṇeśa para os começos, Śiva para a liberdade, o Gāyatrī para a luz do conhecimento.

1 Oṁ Gaṁ Gaṇapataye Namaḥ: o Mantra dos Bons Começos

Oṁ gaṁ gaṇapataye namaḥ, o mantra dos bons começos.

- yoga.pro.br/ganesa-mahamantra-bons-comecos

2 Vighneśvara Prārthanā: o Mantra para Superar Obstáculos

Vighneśvara prārthanā, a prece a Gaṇeśa para superar obstáculos.

- yoga.pro.br/vighnesvara-prarthana

3 Mantra de Proteção

O mantra de proteção da Gaṇapati Atharvaśīrṣa Upaniṣad.

- yoga.pro.br/mantra-de-protecao

4 Oṁ Namaḥ Śivāya: a Eterna Mu-Dança

Oṁ namaḥ śivāya, o mantra das cinco sílabas.

- yoga.pro.br/om-namah-sivaya-eterna-mudanca

5 Mahāmṛtyuñjaya: o Grande Vencedor da Morte

Mahāmṛtyuñjaya, o grande vencedor da morte, do Ṛg Veda.

- yoga.pro.br/mahamrtyunjaya-mantra

6 Śiva Gāyatrī: a Liberdade

Śiva Gāyatrī e a liberdade.

- yoga.pro.br/siva-gayatri-liberdade

7 Gāyatrī: Segredos e Recomendações para Meditar neste Mantra

Segredos e recomendações para meditar no Gāyatrī.

- yoga.pro.br/gayatri-segredos-e-recomendacoes-para-meditar-neste-mantra

8 Como nasceu o Gāyatrī Mantra? A História de Manu

Como nasceu o Gāyatrī: a história de Manu.

- yoga.pro.br/como-nasceu-o-gayatri-mantra-a-historia-de-manu

9 Lakṣmī Mantra: Beleza e Abundância

Lakṣmī mantra: a beleza e a abundância.

- yoga.pro.br/laksmi-mantra-beleza-e-abundancia

10 Raghupati Rāghava: o Mantra da Coragem

Raghupati Rāghava, o bhajan de Rāma e Sītā que Gandhi amava.

- yoga.pro.br/raghupati-mantra-da-coragem

CAPÍTULO 7

Kīrtan e bhajan

Cantar em grupo é uma das práticas mais antigas, eficientes e satisfatórias do Yoga. Estes textos falam do canto devocional e trazem alguns kīrtans para ouvir.

1 Kirtan e bhajan

Uma seleção de kīrtans para desfrutar e estudar, com links para as gravações.

- yoga.pro.br/kirtan-e-bhajan

2 Sankirtan Yoga

Saṅkīrtan, a natureza essencial de Deus segundo Swāmi Śivānanda.

- yoga.pro.br/sankirtan-yoga

3 Música indiana e devoção

A música indiana como devoção.

- yoga.pro.br/musica-indiana-e-devocao

4 Sobre o Mahamantra

O mahāmantra: Hare, aquele que leva embora as causas do sofrimento.

- yoga.pro.br/sobre-o-maha-mantra

5 Sarvaṁ Brahmamayaṁ: Tudo é Brahman (Bhajan)

Sarvaṁ brahmamayaṁ, o bhajan de Sadāśiva Brahmendra: tudo é Brahman.

- yoga.pro.br/tudo-e-brahman-2-versos-de-sadasiva-brahmendra

6 Bhajehaṁ Bhajehaṁ: um poema para ouvir e meditar

Bhajehaṁ bhajehaṁ, um poema para ouvir e meditar.

- yoga.pro.br/bhajeham-bhajeham-bhajeham-sivoham

7 Gurvaṣṭakaṁ, o Octeto do Mestre

Gurvaṣṭakam, o octeto do mestre.

- yoga.pro.br/gurvastakam-o-octeto-do-mestre

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de prática preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui o estudo com um professor. Os textos completos estão no yoga.pro.br.

Capa. Yogi śaiva sentado em meditação sobre uma pele de tigre, embaixo de uma árvore. Pintura de Andhra Pradesh, 1820. British Museum.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br