

Philippe Barraqué

# Mantre vindecătoare

*Peste 500 de mantre pentru a trata bolile  
corpului și ale minții*

Traducere din limba franceză  
de Edith Negulici

Editura For You  
București



Urechea e grădina unde înfloresc  
armonicile cunoașterii mantrelor.

Vocile înțelepților *rishi* le recită la nesfârșit,  
până când petalele chakrelor încep să vibreze  
și verbul parfumat al *sadhanei*, perfecțiunea ultimă,  
îți încântă inima.





## Introducere

Cartea *Mantre vindecătoare* este un ghid practic ce reunește cele mai remarcabile formule mantrice – peste 500 de mantră –, explicând detaliat puterile lor terapeutice și propunând practici vindecătoare accesibile tuturor, pentru a le determina să acționeze asupra durerii. Bogăția și diversitatea mantrelor recomandate fac din această carte un ghid unic care acționează asupra durerilor corpului și ale minții.

Extrase din tradiții orale, spirituale și psihoenergetice, dar adaptate special pentru tine, mantrele îți oferă comori binefăcătoare de bunăstare pentru a-ți regăsi echilibrul și sănătatea, o rezervă inepuizabilă de sunete care vindecă și pe care le întâlnești în toate credințele și religiile lumii: budism, celtism, șamanism, creștinism, hinduism, cabala, sufism, taoism etc.

Calitățile lor terapeutice acoperă toate suferințele omenești. Vei fi capabil să valorifici capacitatea lor sonoră pentru a te vindeca și a-ți transforma viața. Știința mantrelor îți se oferă cu posibilități multiple, pentru a elimina orice

disonanță și a instaura spiritul pozitiv în toate domeniile și indicațiile terapeutice.

Iată câteva teme abordate în paginile ce urmează: ajutor de urgență, anxietate, blocaje, bogăție, chakre, confruntarea cu o persoană toxică, convalescență, dependență, depresie, devotament, durere, energia vitală, fobii, forțe negative, furie, glande endocrine, iertare, insomnie, karmă, magnetism, mantră numerice, meditație, nemurire, protecție, purificare, regenerare celulară, reziliență, sarcină, sexualitate, sprijin acordat familiilor pacienților, stări de conștiință modificată, stimă de sine, transfer de conștiință, traume emoționale, vieți anterioare, vindecarea arsurilor...

E suficient să citești mantra, s-o repeți în gând, s-o întonezi, pentru ca magia vindecării să funcționeze, astfel încât puterea sa rezonantă să acționeze asupra ta și asupra tuturor planurilor vieții tale. Mantra este o meditație care constă în câteva cuvinte, o mică muzică a vieții fredonată mental, care se reînnoiește permanent și se integrează în funcțiile tale fiziologice și inconștiente. Și e capabilă de mult mai mult: ea reprezintă o baterie energetică pe care o reîncarci oricând dorești, un microprogram mental capabil să-ți influențeze celulele și ADN-ul.

Cuvântul sanscrit *mantra* înseamnă literalmente „protejarea“ (*tra*) „spiritului“ (*man, manas*). Ea îți reduce fluxul continuu al gândurilor pentru a te cufunda complet în ascultarea vocii interioare. Mantra provoacă o ruptură între Absolut și lumea sensului. E un sprijin silabic ce acționează asupra forțelor interne, un rezervor inepuizabil de foneme: celulele lingvistice care se înmulțesc prin repetarea lor în spațiile sacralui.

Totul este vibrație și totul este mantră: silabe care răsună, care fac să circule energiile, dar care deschid și alte posibilități atunci când acestea dau viață și formă zeităților. Mantra este inseparabilă de Corpul lor absolut. Ea destramă, volatilizează muzica celulară și îți expune adevărata natură eliberată de ceața disonantă a lumii aparențelor și fenomenelor. Mantra constituie un strat de vibrații care te învăluie și te înconjoară cu melodia sa interioară, ultimă.

E suficient să pătrunzi în dinamica „sunetului fără teamă“, așa cum îl descriu budiștii tibetani, pentru ca acesta să-ți adore ființa și s-o proiecteze instantaneu într-o dimensiune superioară. Atunci când reciți mantra Tara, tu ești Tara, pentru că fiecare dintre silabele ei este invocată de practica ta, absorbită și dizolvată în nectarul energiilor tale, aflate într-o simbioză perfectă cu ale mantrei.

Fiecărei mantră îi corespunde o rezonanță spirituală și, în consecință, și vindecarea unei suferințe și desfacerea cătușelor acestei lumi fizice pe care o eliberează. Fiecare *bija*<sup>1</sup> care o compune este o legătură în lanțul sonor, o boală interioară pe care o ai, particule de vibrații care îți se dizolvă în suflet – pentru că mantrele se nasc din toate rezonanțele corpului, cel puțin acelea pe care le poți reproduce, întrucât acolo există și unele care se schimbă în tăcere în toate lumile. O geografie sonoră de 52 de sunete distribuite pe toată suprafața corpului fizic: cele 52 de litere ale alfabetului sanscrit.

---

<sup>1</sup> În hinduism și budism, termenul sanscrit *bijīā*, care înseamnă „sămânță“, este folosit ca metaforă a originii sau cauzei lucrurilor. Este sămânța din care s-a născut totul. Mantrele *bija* sunt mantră-semițe, sunete care nu au sens literal, ci se conectează la principiile sau energiile spirituale. Se consideră că aceste semițe au potențialul de a accelera creșterea și transformarea fizică, emoțională și spirituală. (n.tr.)

Astfel, atunci când rostești o mantră, trimiți un semnal spre un punct energetic precis, iar stimularea acestuia are loc automat. Eficiența vindecătoare a mantrelor constă în capacitatea lor remarcabilă de a te conecta permanent la energia universală, în lupta lor împotriva înclinației tale naturale spre pierdere și dezintegrare. Nu ieși niciodată neschimbat din practicarea unei mantră, nimic nu se petrece întâmplător și nici din curiozitate, ci este invocat de vocea, respirația, aura și karma personale, care vor lustrui diamantul mantrei pe măsura ta – și chiar peste – până la integrarea sa perfectă în adevăratul Sine, Atman.

În acest moment, mantrele cântă și recită la nesfârșit foneme terapeutice. Fie ca ele să reprezinte pentru tine o sursă inepuizabilă de fericire, să-ți dea sentimentul că ești extrem de viu și să-ți confere o stare de extaz absolut pe care maestrul o numesc *Sat Chit Ananda*<sup>2</sup>!

---

<sup>2</sup> Termenul sanscrit care descrie natura realității așa cum este conceptualizată în filosofia hindusă și yoghină. Unii consideră că *Sat Chit Ananda* este Dumnezeu sau Brahman (Realitatea Absolută). Alții îl folosesc ca termen pentru a descrie experiența realizării unității și a întregii existențe. (n.tr.)



## Știința mantrelor

Mantra contribuie la crearea edificiului tău sonor, atât prin bogăția tradiției sale ancestrale, cât și prin rezonanțele fizice, energetice și spirituale pe care le configurează în tine. Forța concentrată din *bija* mantrelor te învață că ești, prin esență divină, o ființă spirituală, frumoasă și perfectă, scufundată într-un vis omenesc, iluzoriu și efemer. Această forță manifestă fiecare lege a naturii și fiecare zeitate, pe care le eficientizează.

Într-adevăr, fiecare formulă mantrică stabilește o legătură puternică între practicantul care o invocă și entitatea care-i răspunde subtil. Prin vocea ta, prin respirația ta, prin cuvântul tău se nasc hologramele divinităților invocate, ce reprezintă un preaplin de binecuvântări pentru tine și pentru ceilalți.

### Comunicarea

Fiecare mantră a fost primită și creată de un *rishi* – un sfânt sau o ființă inspirată – care a experimentat-o îndelungat în corpul său, într-o stare de conștiință modificată;

fericirea intensă resimțită de el și experiențele extreme pe care le-a trăit îți sunt astfel transmise și ție. El a ajuns până la urechea profanului, dar numai el deține cheia acestei cunoașteri, numai el înțelege cu adevărat sunetul pe care mantra i-l creează în suflet.

Mantra înseamnă, în esență, cristalizarea acestei cunoașteri spirituale, la care se adaugă vibrația specială a maestrului care a adus-o până la tine. Mantra este amalgamul perfect al succesiunii infinitezimale a experiențelor trăite, de la divinitate până la practicantul umil care o psalmodiază.

Dar pe acest maestru nu-l vei întâlni niciodată în „viața adevărată“. Comunicarea mantrică nu necesită neapărat prezența unui guru, deoarece important este ca fiecare sunet să-ți ofere acces la starea discipolului, la starea perfecte smerenii, lipsită de egoism – este unica modalitate de a te uni cu *Shabda*, vibrația transcendentală.

## Arta repetării mantrelor

Repetarea mantrei – sau *japa* – are capacitatea de a deschide complet câmpurile conștiinței, pentru a induce o stare de transă extatică, de iluminare. Arta repetiției mantrice creează o *darshana*, o viziune contemplativă concomitentă cu deschiderea chakrei coroanei și a energiei sale, coborând în chakrele inferioare.

Zeul Krishna spunea: „Dintre toate ritualurile, Eu sunt ritualul repetiției mantrice.“<sup>3</sup> Pe măsură ce îți ritualizezi viața, mintea înțelege melodia mantrică, ritmurile și sunetele sacre – și le repetă automat, independent de voința ta.

<sup>3</sup> „Yajna nam japaya jnosmi“, *Bhagavad-Gita*, X-25. (n.aut.)



Mantra începe să „cânte“ în subconștient de îndată ce te simți în pericol, fie în vis, fie în realitate. Acest lucru se întâmplă firesc, indiferent de tine, dar în rezonanțele tale vertebrale simți că acționează eficient. Fiecare mantră se declanșează pe termen nelimitat, dincolo de propria ta viață.

Mantra se alătură eternei *japa*, celor care se rotesc independent de tine în întregul Univers. Ea îți circulă prin vene, îți însoțește ritmurile peristaltice ale organelor interne și ale inimii, îți conferă grație mișcărilor, îți etalează și înfrumusețează toate activitățile, chiar și pe cele mai banale. Mantra este contrapunctul indispensabil pentru stoparea evoluției bolii, pentru corectarea tulburărilor generate de boli și pentru recuperarea stării de sănătate.

### ***Japa în toate stările sale***

Există diferite forme ale repetiției mantrice: exteriorizate, interiorizate sau sublimite în anumite stări de revelație și contemplare. *Vaikhari-japa* este practică cu voce tare, în timp ce *Upamshu-japa* este o șoaptă permanentă care te însoțește pe tot parcursul zilei. *Manasa-japa* internalizează silabele mantrice programate în gând, până când ele „curg la nesfârșit“, independent de voința ta.

Celulele mantrice se topesc în celulele corpului și circulă prin fibrele senzoriale somatice până la integrarea lor perfectă. *Likhita-japa* adaugă formei repetitive anterioare vizualizarea silabei caligrafiate a mantrei, care răspunde diferitelor faze ale creației și disoluției, cum ar fi crearea efemeră a unei mandale. *Ajapa-japa* reprezintă integrarea totală a mantrei care persistă în mod spontan în inconștientul practicantului, fără intervenția conștiinței

sale obiective. Iar *Katha-japa* este forma cea mai inaccesibilă, unde fiecare cuvânt al ființei desăvârșite este mantra, emanarea Cuvântului pur.

## Calea schimbării

Mantra reprezintă un puternic revelator personal și, totodată, este perfect adaptată vremurilor tulburi pe care le trăim acum – Epoca de Fier Kali Yuga. Planul nostru manifest e simbolizat de o roată care conține cele patru vârste fundamentale: Aur, Argint, Bronz, Fier. În prezent, ne zbatem în suferința celei de-a patra vârste. Am epuizat toate relele și cuvintele, sursele și resursele, iar cel mai mare atu al nostru pentru a realiza o schimbare benefică și radicală este împăcarea prin sunet, prin mantră, prin crearea unei „muzici mantrice care i-ar invita pe zei să coboare în viața noastră”<sup>4</sup>, așa cum scrie Manfred Kelkel, creatorul mandalelor sonore.

Rolul mantrei nu este acela de a te schimba, ci de a schimba natura vibrațională a mediului tău înconjurător, iar la nivel global, de a corecta frecvențele planetei. Mantra unește și reunește ceea ce până acum era doar dezbinare și individualism.

## Dimensiunea cuantică

Mantra nu aparține timpului efemer al vieții pământești, ci permanenței continuității creației. În acest sens, mantra este fundamental cuantică, deoarece, cu cât o mentalizezi mai puțin, cu atât mai puțin o circumscrii într-un

<sup>4</sup> Manfred Kelkel, *Musiques des Mondes*, J. Vrin, 2003. (n.aut.)

anumit spațiu-timp și cu atât mai mult ea îți dezvăluie combinațiile multiple ale structurii sale profunde. Mantra nu ține cont de evenimentele neprevăzute ale acestei lumi, de timpul acestei lumi, ci de toate momentele din întregul Univers, simultan. Ea are nevoie de această absență a reperelor pentru a-și lua zborul, are nevoie de această absență a judecății pentru a te vindeca, are nevoie de o eliberare totală de corpul fizic pentru a te determina să-ți întâlnești natura sublimă a perfecțiunii.

Textele vedice, scrieri sacre ale hinduismului, afirmă că mantra trezește ființa și o transformă pe parcursul unei singure vieți, altminteri acest proces ar fi trebuit să se desfășoare pe parcursul a 650 000 de reîncarnări pentru a accede la iluminare.

## **Frecvențele pure ale ființei**

Mantra reprezintă cea mai scurtă cale de eliberare, de detoxifiere de gândurile negative și, pe termen lung, de orice formă de gândire. Ea permite depășirea emoțiilor care apar la suprafață, la fel cum apa râului tresare atunci când o tulburi.

Mantra constituie cea mai bună cale spre a-ți proteja mintea de turbulențe, pentru a scăpa de recurențele trecutului și pentru a-ți reactiva frecvențele pure ale ființei tale perfecte și remarcabile. Aceste frecvențe pe care nu le mai auzi s-au înecat în zgomotul mental, în respirațiile karmice ale roții existenței. Nimic nu este mai frumos decât această rezonanță regăsită, pentru că fiecare mantră îi adaugă infima sa melodie celulară, rugăciunea sa interioară care îți întărește corpul și îți iluminează mintea.

## Îndrumarea mantrică

Rezonanța e adevărata ta natură. Rezonanța îi este accesibilă, întotdeauna disponibilă celui care o înțelege, o ascultă, o amplifică. Fiecare mantră cuprinsă în cartea de față reprezintă un pelerin care te însoțește în viață, cu un pas mai aproape de eliberare, spre lumina palidă ce permite captarea îndepărtatelor melodii din *Gayatri Mantra*. Te invit să saluți Soarele și să practici fiecare mantră așa cum ai grijă de un bun prieten, cultivând prietenia pământului, a lumii și a zeilor, care, prin prezența lor binevoitoare, te binecuvântează de fiecare dată când le cânti.

Să medităm asupra razelor luminoase  
ale ființei admirabile care a creat lumea!  
Fie ca ea ne îndrume gândurile spre adevăr!



## Abrevieri

[arb]	arabă
[clt]	celtă
[chn]	chineză
[egt]	egipteană
[ezt]	ezoterism
[fr]	franceză
[grc]	greacă
[ebr]	ebraică
[jap]	japoneză
[lat]	latină
[ltc]	liturghie catolică
[nmt]	neomantră
[psp]	psihologie spirituală
[rom]	română
[s crt]	sanscrită
[sx]	sioux
[tbt]	tibetană
[trd]	tradițional



# Mantre vindecătoare de bază

## **Buddha Tămăduitorul**

---



Piesa 1

**Teyata Om Bekadze Bekadze Maha Bekadze  
Radza Sa Mung Gate Soha Ne Sarwa Chintam Kuru  
Soha [scrt] – Sprijin acordat familiilor pacienților**

Mantra lui Sangye Menla – Buddha Tămăduitorul – are virtuți terapeutice pentru suferința atât a corpului, cât și a sufletului. Potrivit religiei budiste, Sangye Menla este sursa de inspirație pentru marile tratate consacrate ale medicinei tibetane: 4 tantre care enumeră 1 600 de boli. De fapt, Buddha Tămăduitorul are diverse nume (Bhai-shajyaguru, de pildă) și diferite aspecte: uneori, ține în palme un mirobolan (fruct cu proprietăți vindecătoare) sau chiar vas pentru pomană conținând trei nectaruri.

În *Tantra inimii de ambrozie* se spune că, pentru a le aduce tuturor ființelor vii beneficiile vindecării, „Tămăduitorul Suprem, Regele luminii de lapislazuli, intră

în starea de concentrare meditativă: razele multicolore de lumină țâșnesc din inima lui până la cele zece orizonturi ale spațiului, dizolvând mizeria mentală a tuturor ființelor vii și tămăduind bolile născute din ignoranță“.

În *Cartea Lapislazuli* (din secolul al XVII-lea), principiile și remediile acestui vindecător sunt bogat ilustrate în 8 000 de planșe și *tanka*<sup>5</sup>, ce inventariază mai ales plantele medicinale.



<sup>5</sup> Stil de poezie japoneză mai veche decât haiku. (n.tr.)



## Cuprins

Introducere .....	7
Știința mantrelor.....	11
Abrevieri .....	17
Mantre vindecătoare de bază .....	19
Mantre vindecătoare de la A la Z .....	67
CD-ul <i>Mantre vindecătoare</i> .....	343
Index tematic.....	345