
Mantras
O que são e como entoá-los
GURU-SEVANANDA DAS
Caminhos do Dharma

Sumário

O QUE SÃO MANTRAS.....3

TIPOS DE MANTRAS.....6

BĪJA-MANTRAS 6

MŪLA-MANTRAS.....8

PRAṆĀMA-MANTRAS 9

DHYĀNA-MANTRAS 11

STOTRA E STUTI MANTRAS.....12

MANTRAS COMO TECNOLOGIA ESPIRITUAL 15

PRONÚNCIA DO SÂNSCRITO 18

MÉTRICA.....28

SELEÇÃO DE MANTRAS 32

Guru-praṇāma (saudação ao mestre espiritual) .32

Preparação para o estudo (shanti mantra).....32

Mantra de purificação 34

Contemplando o Absoluto 34

Mantra para a iluminação.....36

Mantra para a prosperidade e bem-estar universal.....37

Mantra de Shiva para a libertação (mahāmṛtyuñjaya-mantra).....38

Mantras de Ganesha (removedor dos obstáculos) 38

Dedicação ao Supremo.....40

O significado da vida humana.....41

Mantra de Narasiṁha Deva *(Deus na forma de Homem-Leão, protetor de Seus devotos)* 43

Meditação no mundo espiritual 44

Meditação na forma de Krishna 45

Palavras Finais: 49

O QUE SÃO MANTRAS

A palavra sânscrita *mantra* é formada pela junção da raiz *man-* "pensar" com o sufixo *-tra*, que indica instrumentalidade. Ou seja, um mantra é um instrumento utilizado para direcionar o pensamento, daí sua importância na prática de meditação. Essa mesma raiz *man-* também dá origem à palavra *manas*, mente, enquanto que outro significado de *-tra* é proteger ou libertar. Assim, mantra também pode ser entendido como um som capaz de proteger ou libertar a mente.[1] Alguém poderia se perguntar então, "mas libertar de quê?".

A vibração sonora de um mantra visa produzir certos efeitos na consciência de quem o ouve, bem como no ambiente onde é entoado. Embora existam inúmeros mantras, cada um com seu propósito específico, pode-se dizer que em geral todos eles visam livrar a nossa mente de pensamentos

[1] Uma definição etimológica de mantra é *mananāt trayate iti mantraḥ* - aquilo que liberta pela meditação é chamado mantra.

desnecessários e de sentimentos negativos como a ansiedade, a lamentação, a ira, a inveja, etc. Em última análise, a meditação com mantras ajuda a remover as várias camadas de concepções errôneas que temos sobre nós mesmos, promovendo assim o autoconhecimento.

Mantras não são criações humanas, mas fórmulas sonoras recebidas internamente por grandes sábios absortos em meditação. Embora os mantras nem sempre apresentem um significado literal, eles sempre comunicam um sentido espiritual muitíssimo profundo. Aliás, devemos entender que mesmo mantras que podem ser traduzidos em ideias inteligíveis possuem ainda um significado mais sutil que vai além do nosso intelecto para tocar nosso coração.

Esse efeito transformador dos mantras deve-se ao seu refinado padrão vibracional. Embora sutil, o efeito dos mantras é profundo e real, atuando de dentro para fora em nossa personalidade. Como

reconhecem estudiosos modernos, mantras são arranjos melódicos e rítmicos com precisão matemática e com efeitos observáveis na matéria. Aliás, inúmeros experimentos científicos confirmam a eficácia dessa ciência milenar que utiliza o poder do som e particularmente da voz humana como instrumento de cura física, psicológica e espiritual.[2]

O objetivo desse guia é apresentar vários tipos de mantras e fornecer ferramentas básicas para quem deseja entoá-los. Esperamos que sirva de incentivo para que cada vez mais pessoas pratiquem essa ciência espiritual e assim passem a vibrar em uma frequência cada vez mais elevada na medida em que suas consciências se harmonizam com a energia purificadora dos mantras.

[2] Referências interessantes sobre esse assunto são a obra do Dr. James D'Angelo (2005), *The Healing Power of the Human Voice: Mantras, Chants, and Seed Sounds for Health and Harmony,* bem como o livro de David Frawley (2010), *Mantra Yoga and Primal Sound*.

TIPOS DE MANTRAS

Como mencionado acima, existem diversos tipos de mantras com características e finalidades distintas, alguns sendo formados por uma única sílaba e outros compostos por palavras, frases e até mesmo versos. A coletânea de vários desses mantras/versos pode formar então *aṣṭakams* (octetos), *śatakams* (cem versos), ou diversas outras formações literárias como *stutis* e *stotrams*. A seguir apresentamos algumas categorias básicas:

BĪJA-MANTRAS

São "sons-semente" ou mantras de apenas uma sílaba. O mais conhecido nessa categoria é o mantra **OṀ** (ॐ), considerado o som primordial por representar o início, o fim e o meio da criação. Abaixo listamos nove *bīja-mantras* primários com suas respectivas energias:

Oṁ (ॐ) – invoca a energia do absoluto, ativando o poder da consciência pura.

Aiṁ (ऐं) – invoca a energia de Sarasvati, a deusa do conhecimento, e conecta ao *guru*.

Gaṁ (गं) – invoca a energia de Ganesha, o removedor de obstáculos.

Hrīṁ (ह्रीं) – invoca a energia de Parvati, a esposa de Shiva, energizando o coração.

Śrīṁ (श्रीं) – invoca a energia de Lakshmi, a deusa da fortuna, promovendo prosperidade.

Krīṁ (क्रीं) – invoca a energia de Kali, outro aspecto da divindade feminina relacionado à ação, à expressão criativa e à transformação.

Strīṁ (स्त्रीं) – invoca tranquilidade e estabilidade (*shanti*). A palavra *strī* significa mulher em sânscrito, indicando qualidades maternais como concepção, proteção e nutrição.

Hūṁ (हूं) – invoca uma energia de purificação, proteção e remoção da negatividade

Klīṁ (क्लीं) – invoca a energia de Krishna, o "todo-atrativo", despertando o amor, a devoção e a atração natural da alma infinitesimal pela Alma Suprema.

Existem muitos outros *bīja-mantras*, como por exemplo Laṁ, Vaṁ, Raṁ, Yaṁ, Haṁ, cada um relacionado a um dos elementos bem como à energia de um dos chakras. Esses "sons-semente", por serem a forma concentrada de determinadas potências divinas, costumam preceder e ativar outros mantras, como veremos na sequência.

MŪLA-MANTRAS

Mūla significa raiz, indicando que são mantras fundamentais utilizados para reverenciar uma

divindade específica, incluindo, portanto, a palavra *namaḥ* (saudação, reverência). Por exemplo:

Aiṁ gurave namaḥ – saudações ao mestre (guru).

Oṁ gaṁ gaṇapataye namaḥ – saudações a Ganapati (Ganesha).

Oṁ namaḥ śivāya – saudações a Shiva.

Klīṁ kṛṣṇāya namaḥ – saudações a Krishna.

PRAṆĀMA-MANTRAS

São mantras que glorificam uma grande personalidade, como um mestre espiritual ou uma divindade. Por exemplo:

Guru praṇāma-mantra (glorificação aos mestres espirituais)

vande gurūṇāṁ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāvabodhe

niḥśreyase jāṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala mohaśāntyai

Tradução: Reverencio os pés de lótus dos mestres que despertam a felicidade inerente à percepção do verdadeiro ser. Como médicos peritos, eles neutralizam o veneno da ilusão mundana.

Praṇāma-mantra dedicado ao sábio Patāñjali (compilador do Yoga-sūtra)

ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇam
sahasra-śirasaṁ śvetaṁ praṇamāmi patañjalim

Tradução: Reverencio a Patāñjali, cuja forma é aparentemente humana até os ombros, que porta o búzio, a disco e a espada em suas mãos, e que tem mil cabeças refulgentes.

DHYĀNA-MANTRAS

São mantras descritivos, destinados a facilitar a contemplação de um local sagrado ou uma forma específica da divindade.

Meditação na forma de Krishna:

kastūrī-tilakaṁ lalāta-paṭale vakṣa-sthale kaustubhaṁ
nāsāgre nava-mauktikaṁ kara-tale veṇuṁ kare kaṅkaṇam
sarvāṅge hari-candanaṁ sulalitaṁ kaṅṭhe ca muktāvaliṁ
gopa-strī-pariveṣṭito vijayate gopāla-cūḍamaṇiḥ

Tradução: Que Krishna, a joia entre os vaqueiros, conquiste [meu coração]. [Medito nele assim]: Sua testa está decorada por uma marca feita com almíscar; seu peito ornado pela joia *kaustubha*; uma pérola enfeita o seu nariz. Ele porta uma flauta em sua mão e braceletes adornam seus braços. Seu corpo encantador está untado com pasta de sândalo fragrante e de seu pescoço pende um colar de pérolas. Ele está sempre rodeado por suas amadas *gopis* (as

divinas vaqueiras de *vraja*, devotas ideais de Krishna).

Stotra e Stuti Mantras

São preces e orações glorificando e descrevendo uma divindade, bem como pedindo bênçãos. Normalmente são mais extensos, podendo conter muitos versos. Dois exemplos são o *daśāvatāra-stotra* [Gītā-Govinda 1] e o *Gajendra-mokṣa-stuti* [Bhāgavata Purāṇa 8.3.2-29].

Por serem preces longas, apresentamos aqui apenas o último verso do *daśāvatāra-stotra*, que resume os 10 avataras de Vishnu:

vedān uddharate jaganti vahate bhū-golam udbibhrate

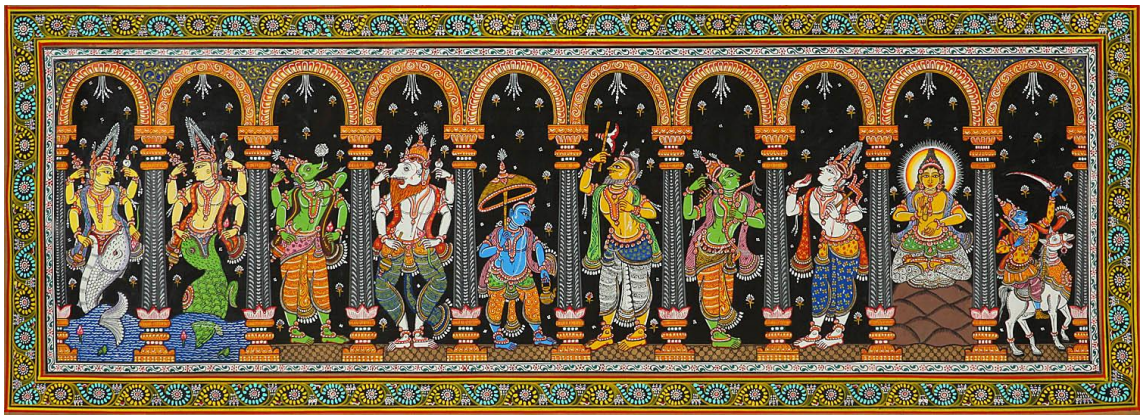
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatra-kṣayaṁ kurvate

paulastyaṁ jayate halaṁ kalayate kāruṇyam ātanvate

mlecchān mūrchayate daśakṛti-kṛte kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ

Tradução: Ó Senhor Krishna, ofereço minhas reverências a você, que se manifesta nessas dez encarnações. Na forma de Matsya você resgata os Vedas e como Kurma você carrega a Montanha Mandara nas suas costas. Como Varaha você soergue a terra com sua presa, e na forma de Narasimha você dilacera o peito do perverso Hiranyakasipu. Na forma de Vamana você dribla a astúcia do mal orientado rei Bali, pedindo-lhe apenas três passos de terra, e então você recobra o domínio de todo o universo expandindo seus passos. Como Parashurama você aniquila todos os governantes desvirtuados e como Ramachandra você conquista o luxurioso Ravana. Na forma de Balarama, você carrega um arado com o qual você subjuga os perversos e atrai para si o rio Yamuna. Como o Senhor Buda você mostra compaixão por todos os seres vivos que sofrem neste mundo e no final da era de Kali você aparece como Kalki para reestabelecer o propósito da sociedade humana.

Antiga ilustração dos dez avataras de Vishnu:



AQUARELA EM SEDA POR RABI BEHERA

MANTRAS COMO TECNOLOGIA ESPIRITUAL

Mantras podem ser entendidos como um tipo de instrumento ou tecnologia espiritual uma vez que toda tecnologia resulta de uma ciência, sendo a aplicação prática de um conjunto de conhecimentos. Assim, a sabedoria acumulada ao longo de milênios na Índia antiga produziu diversos tipos de ferramentas para auxiliar na meditação e em outras práticas espirituais.

Por exemplo, existem *yantras*, que são instrumentos gráficos; *mudrās*, que são gestos; kavachas, que funcionam como escudos protetores contra energias sutis, e assim por diante. Dentre as mais variadas invenções de tecnologia espiritual, podemos dizer que o mantra é a expressão mais refinada dessa ciência.

Como explicado anteriormente, a palavra mantra é formada pela combinação da raiz *man*, que significa mente, com o sufixo *tra*, que indica instrumentalidade e também proteção. Assim, mantras são instrumentos que nos ajudam a proteger nossa mente contra energias negativas, bem como direcionar o nosso pensamento para aquilo que realmente importa. Portanto, mantras são uma ferramenta de grande valia na prática da meditação.

Como é de se esperar, na medida em que uma ciência avança ela é capaz de produzir tecnologias cada vez mais eficientes, precisas, de grande portabilidade e muito simples de serem operadas. É como um *smartphone* atualmente, produzido com tecnologia de ponta que poucas pessoas conseguem entender, mas que qualquer criança é capaz de operar.

Mantras podem ser comparados, com vantagem, a smartphones: não ocupam espaço, não pesam nada, podem ser operados de qualquer lugar sem necessidade de bateria ou rede e, quando bem utilizados, permitem realizar uma conexão poderosa com a região mais profunda do nosso ser. Assim, podemos recitar mantras debaixo de uma árvore no campo ou no meio de uma cidade; podemos nos conectar no topo de uma montanha e também na fila de um banco ou de um supermercado. Não existe situação limitante a não ser a natureza oscilante da nossa própria mente, que precisa ser treinada.

A arte de entoar mantras é bastante simples, exigindo apenas que a gente se familiarize com a pronúncia do sânscrito e com o ritmo indicado pela métrica de cada verso. Com um mínimo de orientação e prática, qualquer pessoa pode recitar mantras adequadamente e colher os benefícios tão valiosos dessa tecnologia que os sábios da Índia

sequer se preocuparam em patentear. Mantras são um verdadeiro patrimônio da humanidade, uma dádiva deixada para o auxiliar todos nós em nossa jornada espiritual.

PRONÚNCIA DO SÂNSCRITO

A pronúncia é um dos fatores fundamentais no sânscrito uma vez que a vibração sonora dos mantras pode produzir efeitos extraordinários quando adequadamente entoados. Abrangendo uma refinada tradição oral, é característica marcante desse idioma a ordenação fonética precisa de seu alfabeto, que é composto de 47 caracteres sistematicamente dispostos, cada um representando um fonema exclusivamente.

Assim, mesmo tendo um maior número de caracteres comparado ao nosso alfabeto latino, a escrita sânscrita é mais fácil de se aprender do que pode parecer à primeira vista. Compreender claramente esse padrão de ordenação, que indica a zona de articulação de cada fonema, é chave para uma boa pronúncia.

A sequência dos caracteres dentro do alfabeto é definida com base nas seguintes categorias e critérios.

Categorias principais:

- **Vogais** (do latim *vocabile*: pronunciável) são os sons emitidos quando o ar passa livremente pela cavidade bucal. Elas são soantes, ou seja, podem ser pronunciadas independentemente.
- **Consoantes** são os sons produzidos quando o ar é bloqueado ou restrito em algum ponto de sua trajetória pela cavidade bucal. Como o próprio nome indica, as consoantes só podem ser articuladas quando combinadas a uma vogal.

Critérios fonéticos:

- **Duração**: Uma vogal é classificada como breve ou longa dependendo da duração de sua pronúncia.
- **Sonoridade**: Uma letra é considerada sonora quando é necessário usar as cordas vocais para pronuncia-la e considerada surda quando não é

necessário usar as cordas vocais. Todas as vogais são sonoras.

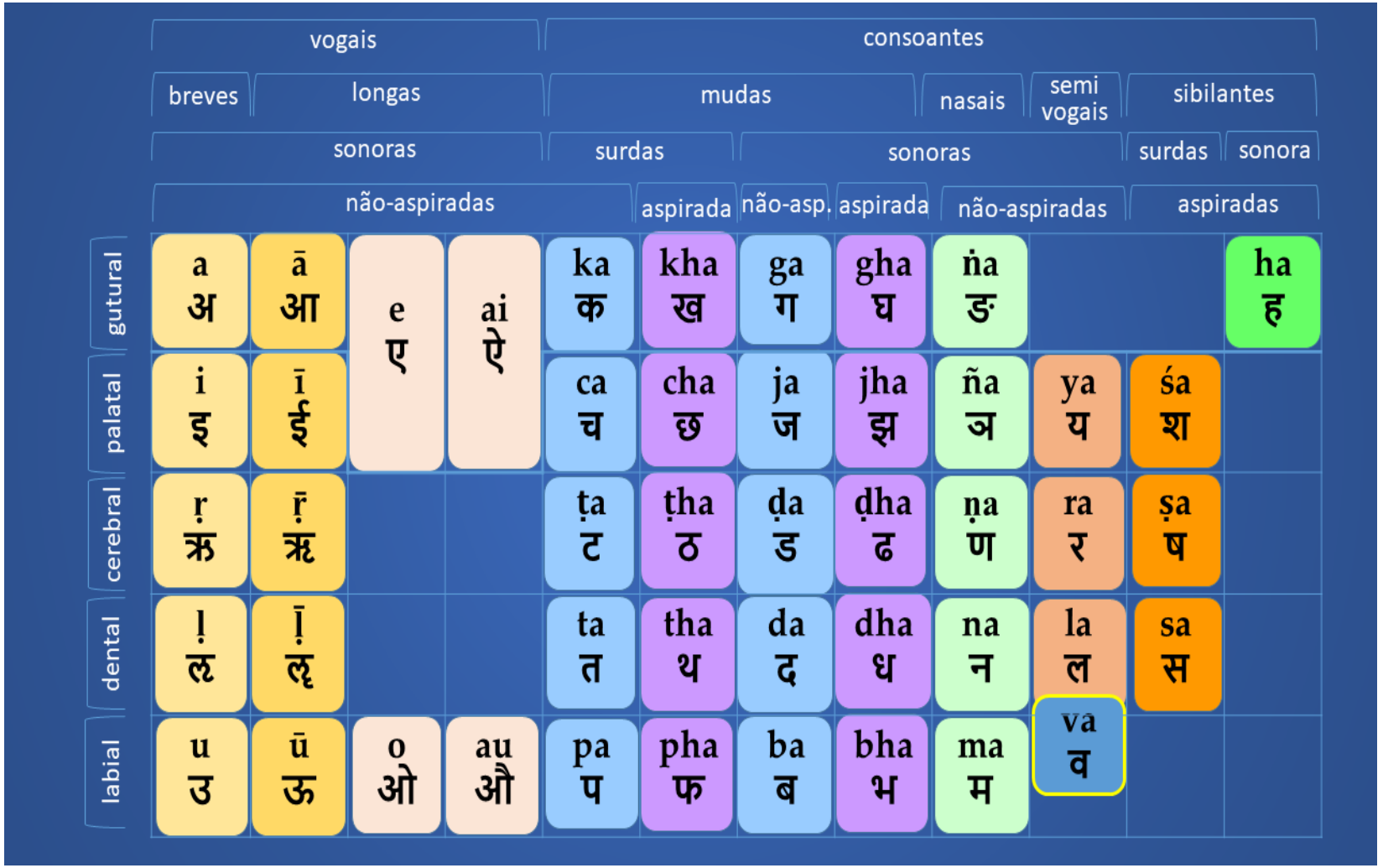
- **Aspiração**: Uma consoante é considerada aspirada quando é necessário expelir o ar com mais força para pronuncia-la e considerada não aspirada quando o ar é expelido suavemente.
- **Zona de articulação**: é a região da cavidade bucal predominantemente usada para pronunciar um fonema.
  - Um fonema é gutural quando articulado na garganta.
  - Um fonema é palatal quando articulado com a língua contra o palato.
  - Um fonema é cerebral ou retroflexo quando articulado com a ponta da língua no palato mole.
  - Um fonema é dental quando articulado com a língua atrás dos dentes superiores.
  - Um fonema é labial quando produzido pelo contato dos lábios.

- **Modo de articulação**: O grupo das consoantes pode ser subdividido da seguinte forma:
  - Oclusivas: quando o som é produzido por um bloqueio do ar durante a sua pronúncia. Exemplos: ka (oclusão gutural); ba (oclusão labial).
  - Nasais: quando a cavidade nasal é usada para pronuncia-las. Ex.: na, ña, etc.
  - Semivogais: quando o seu som é produzido por um estreitamento (sem oclusão) da passagem do ar. Embora produzam sons que se aproximam ao de alguma vogal, as semivogais atuam como consoantes no sentido de que não podem ser pronunciadas independentemente. Ex.: ya, ra, la, va.
  - Sibilantes: quando o som é produzido com a língua estreitando a passagem do ar em três regiões possíveis: contra os dentes superiores,

contra o palato duro e contra o palato mole. Ex.: sa, śa, ṣa.

- Gutural aspirada: quando a passagem do ar é estreitada na garganta (ha).

Todos esses critérios podem ser mais facilmente visualizados nas tabelas da página seguinte.


vogais
consoantes
breves
longas
mudas
nasais
semi vogais
sibilantes
sonoras
surdas
sonoras
surdas
sonora
não-aspiradas
aspirada
não-asp.
aspirada
não-aspiradas
aspiradas
gutural
palatal
cerebral
dental
labial
a अ
ā आ
e ए
ai ऐ
ka क
kha ख
ga ग
gha घ
ṅa ङ
ha ह
i इ
ī ई
ca च
cha छ
ja ज
jha झ
ña ञ
ya य
śa श
ṛ ऋ
ṝ ॠ
ṭa ट
ṭha ठ
ḍa ड
ḍha ढ
ṇa ण
ra र
ṣa ष
ḷ ऌ
ḹ ॡ
ta त
tha थ
da द
dha ध
na न
la ल
sa स
u उ
ū ऊ
o ओ
au औ
pa प
pha फ
ba ब
bha भ
ma म
va व

Guia de Pronúncia

I – Vogais

a - pronunciado como o *a* em cas*a*
ä - pronunciado como o *a* em *á*gua
i - pronunciado como o *i* em v*i*la
é - pronunciado como o *i* em *í*mã
u - pronunciado como o *u* em ac*u*dir
ü - pronunciado como o *u* em *u*va
å - pronunciado como o *r* em triplo
ÿ - pronunciado como o *l* mais o *å* , algumas vezes transliteram no como *lå* .
e - pronunciado como o *e* em d*e*do (sempre fechado)
ai - pronunciado como o *ai* em p*ai*
o - pronunciado como o *o* em g*o*mo (sempre fechado)
au - pronunciado como o *au* em c*au*sa

II – Consoantes:

a) Guturais:

k - pronunciado como o *c* em *c*avalo.
kh - pronunciado como o *k* com aspiração surda.

g - pronunciado como o *g* em *g*ato.
gh - pronunciado como o *g* com aspiração sonora.
ì - pronunciado como o *n* em ma*n*ga e ba*n*ca.

b) Palatais:

c - pronunciado como o *tch* em *tch*au.
ch - pronunciado como o *c* com aspiração surda.
j - pronunciado como o *dj* em *Djavan* e a*dj*etivo.
jh - pronunciado como o *j* com aspiração sonora.
ï - pronunciado como o *n* em le*nh*a e anjo (*ï* espanhol).

c) Retroflexas:

São semelhantes aos fonemas dentais, com a diferença de que são pronunciados com a ponta da língua dobrada tocando o palato, (daí o nome "*retroflexo*").

ö - pronunciado como o *t* no falar caipira em car*t*a.
öh - pronunciado como o *t* com aspiração surda.
ò - pronunciado como o *d* no falar caipira em tar*d*e.
òh - pronunciado como o *d* com aspiração sonora.
ë - pronunciado com o *n* no falar caipira em per*n*a.

d) - Dentais:

t - pronunciado como o *t* em *t*u.
th - pronunciado como o *t* com aspiração surda.
d - pronunciado como o *d* em *d*a*d*o.
dh - pronunciado como o *d* com aspiração sonora.
n - pronunciado com o *n* em *n*ada.

e) - Labiais:

p - pronunciado como o *p* em *p*ai.
ph - pronunciado como o *p* com aspiração surda.
b - pronunciado como o *b* em *b*elo.
bh - pronunciado como o *b* com aspiração sonora.
m - pronunciado com o *m* em *m*açã.

Semivogais:
y - pronunciado como o *i* em sáb*i*o.
r - pronunciado como o *r* em ca*r*a.
l - pronunciado como o *l* em *l*ago.
v- pronunciado com o *v* em *v*aca

Sibilantes:

ç - (palatal) pronunciado como o *ch* em *ch*á.
ñ - (retroflexo) pronunciado de forma parecida com o ç palatal, mas com a ponta da língua voltada para trás tocando o palato posterior (ou mole).

s - (dental) pronunciado como o *s* em *s*ala (nunca como o z, que é um fonema inexistente no sânscrito).

h - pronunciado com o *r* em *r*io, ou como o *h* na palavra inglesa *h*ome.

Anusvära (à) pronunciada como uma nasalização da vogal que a precede. A diferença entre anusvära e a letra *m* é que na primeira os lábios não se tocam.

Visarga (ù) pronunciada como um ligeiro eco no final da palavra, repetindo a vogal anterior com uma aspiração. Por exemplo, *namaù* pronuncia-se namahá.

Dica:
Brasileiros, especialmente os do Sudeste do país, devem ter um cuidado especial para não pronunciarem sílabas como *ti, tya, di* e *dya* como se fossem *ci, cya, ji* e *jya.*

Por exemplo, *diva* quer dizer céu, enquanto que *jéva* significa vida.

MÉTRICA

Abaixo seguem alguns conceitos básicos para podermos recitar apropriadamente versos em Sânscrito. Os versos são classificados em uma variedade enorme de *chandas* (métricas) de acordo com o número de sílabas em cada *pada* (linha), bem como de acordo com a disposição de sílabas breves ou longas.

Três tipos de métrica:

- *samavåtta* (simétricas): seguem o mesmo padrão em todas as quatro linhas.
- *ardhasamavåtta* (semi-simétricas) o padrão se repete em linhas alternadas – a primeira com a terceira e a segunda com a quarta.
- *viñamavåtta* (assimétricas): o padrão difere em cada linha.

Sílaba:

Em sânscrito, considera-se uma sílaba a menor unidade sonora que pode ser pronunciada de uma só

vez. Ela deve necessariamente conter um vogal, e as vezes pode ser constituída da vogal apenas. As sílabas podem ser classificadas em *laghu* (breves) ou *guru* (longas).

Guru e Laghu:

As regras para diferenciarmos sílabas breves de longas são dadas no seguinte *çloka*:

sänusväraç ca dérghaç ca visargé ca gurur bhavet
varëaù saàyoga-pürvaç ca tathä pädänta-go'pi vä

A essência deste verso pode ser resumida nos seguintes quatro pontos:

A sílaba é guru se

- Sua vogal é longa (ex.: ä, é, ü, è, e, ai, o, au)
- Sua vogal é seguida por um encontro consonantal (ex.: bh**a** – kta)
- A vogal é seguida por *änusvära ou visarga* (ex.: haà – saù)
- Opcionalmente, a última sílaba de cada linha pode ser considerada guru.

Não se enquadrando nos critérios acima, a sílaba é *laghu*.

Anuñöubh

Este é o *Çloka*, o padrão mais comum de verso em sânscrito, com oito sílabas por linha. A definição é a seguinte:

5 6 7

– – – – ◡ – – –

çloke ñañöaà guru jïeyaà

5 6 7

– – ◡ ◡ ◡ – ◡ –

sarvatra laghu païcamam

5 6 7

◡ ◡ – – ◡ – – –

dvi- catuù- pädayor hrasvaà

A sílaba no sânscrito, conforme sua duração, é classificada em:

- **Laghu**, leve (marcada com "◡"sobreposto na transliteração).

- **Guru**, pesada (marcada com "–" sobreposto na transliteração).

5 6 7

– ◡ – – ◡ – ◡ –

saptamaà dérgham anyayoù

As outras métricas são definidas de forma semelhante, com a quantidade de sílabas e a disposição de *laghu* e *guru* específicas.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

NA PRÁTICA, É BEM MAIS FÁCIL DO QUE PARECE!

Nesse ponto, vale lembrar que estamos lidando com uma tradição oral e que, portanto, é muito mais fácil assimilar esse conteúdo ouvindo do que lendo. Para isso, apresentamos a seguir uma seleção de mantras que serão gravados e disponibilizados online em nosso site www.caminhosdodharma.com.br

SELEÇÃO DE MANTRAS

Guru-praṇāma (saudação ao mestre espiritual)

oṁ
ajñāna-timirāndhasya
jñānāñjana-śalākayā
cakṣur unmīlitaṁ yena
tasmai śrī-gurave namaḥ

Tradução: Reverencio o mestre espiritual que abriu meus olhos obscurecidos pela ignorância e os untou com o bálsamo do conhecimento.

Preparação para o estudo (shanti mantra)

oṁ
saha nāv avatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahai

tejasvi nāv adhītam astu mā vidviṣāvahai

oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Tradução: *Oṁ*. Que o Senhor nos proteja (ao aluno e ao mestre), que Ele nos nutra (com conhecimento), que nos empenhemos com vigor, que nosso estudo seja iluminador e que não haja desavenças entre nós. *Oṁ*, paz, paz, paz.

Mantra de purificação

oṁ

apavitraḥ pavitro vā

sarvāvasthāṁ gato ’pi vā

yaḥ smaret puṇḍarīkākṣaṁ

sa bāhyābhyantaraḥ śuciḥ

Qualquer que seja a condição de uma pessoa, esteja ela pura ou impura, simplesmente por lembrar-se do belo Senhor de olhos como o lótus ela purifica-se interna e externamente.

Contemplando o Absoluto

oṁ

pūrṇam adaḥ pūrṇam idaṁ

pūrṇāt pūrṇam udacyate

pūrṇasya pūrṇam ādāya

pūrṇam evāvaśiṣyate

Tradução: O Absoluto é perfeito e completo. Desse completo original surgem outras unidades também completas em si mesmas; e mesmo retirando-se tantas unidades completas do todo-completo, o Absoluto ainda assim permanece perfeito e completo. (Invocação à Śrī Īśopanisad)

oṁ namo bhagavate vāsudevāya

janmādy asya yato ’nvayād itarataś cārtheṣv abhijñaḥ svarāṭ

tene brahma hṛdā ya ādi-kavaye muhyanti yat sūrayaḥ

tejo-vāri-mṛdāṁ yathā vinimayo yatra tri-sargo ’mṛṣā

dhāmnā svena sadā nirasta-kuhakaṁ satyaṁ paraṁ dhīmahi

Tradução: Meditemos [naquele que é] a Verdade última. Que é a causa tanto material quanto eficiente da criação, [manutenção e aniquilação] deste [universo], permeando-o e existindo à parte dele simultaneamente. Que conhece tudo completamente. Que brilha por seu próprio esplendor e é independente. Por quem os Vedas foram revelados no coração do sábio original [i.e. Brahmā, o demiurgo do universo]. Que confunde [até mesmo] os sábios. Fundamentada em cuja realidade a criação tríplice resultante das transmutações de fogo, água e terra não é falsa. Por cuja influência toda a falsidade é dissipada. (Bhāgavata Purāṇa 1.1.1)

Mantra para a iluminação

Oṁ

asato mā sad gamaya

tamasi mā jyotir gamaya

mṛtyor māmṛtaṁ gamaya

Tradução: Não se contente com o efêmero, busque o eterno. Não fique na escuridão, vá para a luz. Não permaneça no ciclo de nascimentos e mortes, alcance a imortalidade. (Bṛhad-āraṇyaka Upaniṣad 1.3.28)

Mantra para a prosperidade e bem-estar universal

svasti prajābhyaḥ paripālayantaṁ
nyāyena mārgeṇa mahīṁ mahīśāḥ
go-brāhmaṇebhyaḥ śubham astu nityaṁ
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

Tradução: Abençoados sejam todos os seres e que seus líderes aqui na Terra os governem pelo caminho da justiça. Que as vacas e os brâmanes estejam sempre bem. Que todo mundo seja feliz.

Mantra de Shiva para a libertação
(mahāmṛtyuñjaya-mantra)

Oṁ tryambakaṁ yajāmahe
sugandhiṁ puṣṭivardhanam
urvārukamiva bandhanān
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt

Tradução: Reverenciamos o senhor Shiva (aquele que tem três olhos e assim enxerga além do que podemos ver). Ele é fragrante e nutre todos os seres. Assim como no momento da colheita um pepino é arrancado da trepadeira onde está preso, que ele nos liberte da morte, concedendo-nos a imortalidade. (Ṛg Veda 7.59.12)

Mantras de Ganesha (removedor dos obstáculos)

Oṁ Pārvatī-pataye hara hara mahādeva (invocação a Shiva)

gajānanaṁ bhūta-gaṇādi-sevitaṁ
kapittha-jambū-phala-cāru-bhakṣaṇam
umā-sutaṁ śoka-vināśa-kārakaṁ
namāmi vighneśvara-pāda-paṅkajam

Tradução: Inclino-me aos pés de lótus de Ganesha, o removedor dos obstáculos, que é filho de Umā e que destrói a lamentação. Ele tem rosto de elefante e é servido por hostes de seres celestiais. Suas frutas favoritas são *kapittha* e jambo.

vakratuṇḍa mahā-kāya koṭi-sūrya-sama-prabha
nirvighnaṁ kuru me deva śubha-kāryeṣu sarvadā

Tradução: Ó divino [Ganesha], que tem um grandioso corpo de elefante com sua tromba curvada. Faça com que meus empreendimentos auspiciosos sejam sempre livres de obstáculos.

Dedicação ao Supremo

brahmaṇy ādhāya karmāṇi
saṅgaṁ tyakvā karoti yaḥ
lipyate na sa pāpena
padma-patram ivāmbhasā

Tradução: Aquele que executa seu dever sem apego, oferecendo o resultado ao supremo (*brahman*) não é afetado por reação pecaminosa assim como a pétala do lótus jamais é maculada pela lama. (Bhagavad-Gītā 5.10)

kāyena vācā manasendriyair vā
buddhyātmanā vānusṛta-svabhāvāt
karoti yad yat sakalaṁ parasmai
nārāyaṇāyeti samarpayet tat

Tradução: Quaisquer que sejam as atividades executadas com o seu corpo, com a sua fala, com a sua mente, com os seus sentidos ou com o seu intelecto através de um estado de consciência que segue sua natureza inata, a pessoa deve dedicar tudo

isso ao supremo pensando “ofereço isso a Nārāyaṇa. (Bhāgavata Purāṇa 11.2.36)

O significado da vida humana

āhāra-nidrā-bhaya-maithunaṁ ca
samānam etat paśubhir narāṇām
dharmo hi teṣām adhiko viśeṣo
dharmeṇa hīnāḥ paśubhiḥ samānāḥ

Tradução: Comer, dormir, defender-se e procriar são funções comuns aos animais e aos seres humanos. A prerrogativa especial dos seres humanos é justamente o cultivo do Dharma. Sem essa busca pelo autoconhecimento e autoaprimoramento, uma pessoa vive como os animais. (Hitopadeśa, prastāvika, 25)

ätmänaà rathinaà viddhi, çaréraà ratham eva tu
buddhià tu särathià viddhi, manaù pragraham eva ca
indriyäëi hayän ähur, viñayääs teñu gocarän
ätmendriya-mano-yuktaà, bhoktety ähur maniñiëaù

Tradução: Saiba que o *ser* (*ātman*) é como um passageiro na carruagem que é o corpo. Saiba que o intelecto é como o cocheiro e que a mente é assim como as rédeas. É dito que os sentidos são os cavalos, enquanto que os objetos dos sentidos são os caminhos ao redor. Os sábios dizem que é a alma eterna (*ātman*) que está ligada a esse aparato corpo-mente na condição de usufruidora. (Kaöha Upaniñad 1.3.3-4)

nṛ-deham ādyaṁ su-labhaṁ su-durlabhaṁ

plavaṁ su-kalpaṁ guru-karṇadhāram

mayānukūlena nabhasvateritaṁ

pumān bhavābdhiṁ na taret sa ātma-hā

Tradução: O incomparável corpo humano, que é raramente obtido, é útil como uma embarcação perfeitamente construída que tem o mestre espiritual segurando o seu leme e que avança impelida pelas brisas favoráveis das minhas [de Kṛṣṇa] instruções. Um ser humano que não utiliza essa oportunidade

para cruzar o oceano de existência material deve ser considerado negligente de seu próprio eu. (Bhāgavata Purāṇa 11.20.17)

Mantra de Narasiṁha Deva *(Deus na forma de Homem-Leão, protetor de Seus devotos)*

oṁ namo bhagavate narasiṁhāya
namas tejas-tejase āvir-āvirbhava
vajra-nakha vajra-daṁṣṭra karmāśayān
randhaya randhaya tamo grasa grasa om svāhā
abhayam abhayam ātmani bhūyiṣṭhā oṁ kṣraum

Tradução: Reverencio o adorável Senhor em sua forma metade homem, metade leão. Reverencio a Ele, que é a fonte de todo o poder. Manifeste-se completamente e destrua – com Tuas unhas e dentes que são como raios – todas as reações acumuladas das minhas atividades materiais. E dissipe toda a escuridão da ignorância, eu me entrego a Ti! Que

possas aparecer em meu coração e me outorgar destemor. (Śrīmad Bhāgavatam 5.18.8)

Meditação no mundo espiritual

śriyaḥ kāntāḥ kāntaḥ parama-puruṣah kalpataravo
drumā bhūmiś cintāmaṇi-gaṇa-mayī toyam amṛtam
kathā gānaṁ nāṭyaṁ gamanam api vaṁśī priyasakhī
cid ānandaṁ jyotiḥ param api tad āsvādyam api ca

sa yatra kṣīrābdhiḥ sravati surabhībhyaś ca su-
mahān
nimeṣārdhākhyo vā vrajati na hi yatrāpi samayaḥ
bhaje śvetadvīpaṁ tam aham iha golokam iti yaṁ
vidantas te santaḥ kṣiti-virala-cārāḥ katipaye

Tradução: Adoro a refulgente morada transcendental (*śvetadvīpa*) onde inumeráveis deusas da fortuna residem com seu amoroso Senhor; onde cada árvore é uma árvore-dos-desejos, onde o solo é cravejado de

joias-filosofais, onde a água é néctar, cada palavra é uma canção e cada passo é uma dança. Onde a flauta é a companheira constante de Krishna, onde a agradável atmosfera espiritual é permeada de beatitude e todos os seres são extremamente amáveis. Onde inumeráveis vacas leiteiras sempre emitem ilimitados oceanos de leite, onde há a existência eterna de tempo transcendental, o qual é sempre presente – destituído de passado ou futuro –não transcorrendo sequer por meio instante. Essa morada é conhecida como *Goloka* apenas por algumas raras almas autorealizadas neste mundo. (Brahmā-Saṁhitā 56-57)

Meditação na forma de Krishna

kastūrī-tilakaṁ lalāta-paṭale vakṣa-sthale kaustubhaṁ

nāsāgre vara-mauktikaṁ kara-tale veṇuṁ kare kaṅkaṇam

sarvāṅge hari-candanaṁ sulalitaṁ kaṅṭhe ca muktāvaliṁ

gopa-strī-pariveṣṭito vijayate gopāla-cūḍamaṇiḥ

Tradução: Que Krishna, a joia entre os vaqueiros, conquiste [meu coração]. [Medito nele assim]: Sua testa está decorada por uma marca feita com almíscar; seu peito ornado pela joia *kaustubha*; uma pérola enfeita o seu nariz. Ele porta uma flauta em sua mão e braceletes adornam seus braços. Seu corpo encantador está untado com pasta de sândalo fragrante e de seu pescoço pende um colar de pérolas. Ele está sempre rodeado por suas amadas *gopis* (as divinas vaqueiras de *vraja*, devotas ideais de Krishna).

phullendīvara-kāntim indu-vadanaṁ barhāvataṁsa-priyam

śrīvatsāṅkam udāra-kaustubha-dharaṁ pītāmbaraṁ sundaram

gopīnāṁ nayanotpalārcita-tanum go-gopa-sanghāvṛtaṁ

govindaṁ kala-veṇu-vādana-paraṁ divyāṅga-bhūṣaṁ bhaje

Tradução: Adoro Govinda (um nome de Krishna), cuja tez é da cor de um botão de lótus azul, cujo rosto brilha como a lua e que gosta de se decorar com penas de pavão. Seu peito está ornado pela marca da deusa da fortuna e pela incomparável joia *kaustubha*. Ele é belíssimo em suas vestes amarelas. Sua forma é adorada pelos olhares das *gopis* (seus olhos parecem flores de lótus, sempre lançadas em sua direção) e ele está sempre rodeado de vacas, bezerros e vaqueiros. Com seus lábios ele toca docemente sua flauta e seu corpo está todo decorado com ornamentos brilhantes.

Palavras Finais:

Encerramos essa breve cartilha com a reflexão de que existem inúmeros mantras, cada um deles destinado a servir de instrumento para direcionar nossa mente e acionar energias universais poderosas em nossas vidas. Nossa capacidade de acessar e entrar em harmonia com essas energias depende sobretudo de nossa atitude sincera, mas também de uma pronúncia adequada e de uma prática regular orientada por uma pessoa qualificada que compreendeu a ciência do mantra pelo estudo e prática pessoal.

Entendemos que o entoar de mantras pode ser assimilado de maneira muito mais fácil e efetiva ao se ouvir e recitar mantras junto com aqueles que dominam essa técnica. Nesse intuito, criamos o blog caminhosdodharma.com.br com canais correspondentes no Facebook, Instagram e YouTube. Convidamos você a assistir nossos vídeos, enviar suas

perguntas e sugestões para que possamos cada vez mais facilitar a difusão desse conhecimento tão simples e sublime.

São José dos Campos – SP, 27 de setembro de 2017
Guru-Sevānanda Dāsa (Gustavo H. P. Moura)

Oṁ Tat Sat

CAMINHOS DO DHARMA