



## 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



## 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 sacralului.

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 *bijjā*, care înseamnă „sămânță“, este folosit ca metaforă a originii sau cauzei lucrurilor. Este sămânța din care s-a născut totul. Mantrele *bija* sunt mantră-semințe, sunete care nu au sens literal, ci se conectează la principiile sau energiile spirituale. Se consideră că aceste semințe 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.)