TEXTOS SAGRADOS

Mantras sagrados: texto, sentido, som

30 mantras essenciais em devanāgarī e em IAST, traduzidos palavra por palavra, com a sua fonte exata, o seu contexto, a pronúncia guiada e a prática



मन्त्र

mantra

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

Como usar este livro 4

Capítulo 1. O que é um mantra 5

A palavra 5

Três grandes famílias 5

O que os textos dizem sobre o poder do som 5

Dīkṣā: quando um mantra é recebido 6

Resumo do capítulo 1 6

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

Ao entardecer em Rishikesh, o rio carrega o som. De Triveni Ghat e de Parmarth Niketan, o aarti da noite se eleva sobre o Ganga em sinos, conchas e vozes. Nos ashrams, os alunos entoam a invocação de paz das Upanishads antes da aula. Nas pontes, um sadhu repete um nome divino a meia-voz, as contas de uma mala correndo entre os dedos. O mantra não é um extra exótico na vida espiritual indiana: é o seu som de todos os dias.

Este livro dá a você trinta mantras que quem pratica yoga provavelmente vai encontrar, num ashram, numa aula, num templo ou num livro. Para cada um, você vai encontrar:

1. o texto em **Devanāgarī**, a escrita em que o sânscrito costuma ser impresso hoje na Índia;
2. a **transliteração IAST** (International Alphabet of Sanskrit Transliteration), que permite pronunciar corretamente cada sílaba;
3. uma **tradução palavra por palavra** numa tabela, para você ver o que cada palavra significa;
4. uma **tradução corrida**;
5. a **fonte exata** do texto, ou a declaração honesta de que a fonte é tradicional e incerta;
6. o **contexto** em que é usado, um **guia de pronúncia** e uma nota sobre a **prática**.

Ele se apoia em três compromissos.

Primeiro, os textos são conferidos. Cada texto védico, upanishádico e purânico deste livro foi conferido numa edição digital do sânscrito (GRETIL, o Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages; TITUS, o Thesaurus Indogermanischer Text- und Sprachmaterialien de Frankfurt; e, para os poucos textos tardios que essas coleções acadêmicas não têm, as edições voluntárias de sanskritdocuments.org), e a referência é indicada. Quando um mantra é recitado em toda parte mas não conseguimos encontrar uma fonte textual segura, dizemos isso com clareza: «fonte tradicional; referência textual incerta». As afirmações populares de que um verso moderno «vem dos Vedas» não são repetidas aqui.

Segundo, as traduções são nossas. Cada tradução deste livro foi escrita para a Yogide a partir do sânscrito. Nenhuma foi copiada ou adaptada de uma tradução moderna publicada. Os mantras são notoriamente difíceis de traduzir; quando uma palavra pode ser lida de várias maneiras, a tabela diz isso.

Terceiro, as tradições são respeitadas. Alguns mantras são cantados livremente por qualquer pessoa, na rua e à beira do rio. Outros são, na sua própria tradição, recebidos de um mestre numa iniciação (dīkṣā). Alguns pertencem ao budismo, não ao hinduísmo. Este livro diz, para cada mantra, o que a tradição diz sobre quem o canta e como. Ele não promete poderes, curas nem resultados.

> **Sobre a saúde.**
>
> Cantar é uma prática suave. Um estudo é citado com frequência sobre o assunto: em 2001, Luciano Bernardi e colegas observaram que recitar a Ave-Maria em latim ou um mantra de yoga desacelerava a respiração dos seus voluntários para cerca de seis respirações por minuto e modificava os ritmos cardiovasculares da mesma maneira (BMJ, 2001; ver as Fontes). Foi isso que ele mediu, e nada mais.

> Este livro não faz nenhuma afirmação de saúde. Se você tem um problema respiratório ou cardíaco, cante baixinho e sem forçar a respiração.

Como usar este livro

- **Para aprender um mantra.** Leia primeiro o capítulo sobre a pronúncia (capítulo 2). Depois, para o mantra que você escolheu, leia em voz alta a tabela palavra por palavra, devagar, e então o verso inteiro. Repita-o todos os dias durante uma semana antes de passar a outro.
- **Para entender o que você já canta.** Procure o mantra no sumário: você vai encontrar a sua fonte, o seu sentido e o modo como é usado.
- **Para construir uma prática.** O capítulo 9 reúne os mantras que abrem e fecham uma prática, e o capítulo 12 termina com três sequências curtas; o capítulo 10 explica o japa com uma mala de 108 contas; o capítulo 11 apresenta o kirtan.

Capítulo 1. O que é um mantra

A palavra

Mantra (मन्त्र) é formado pela raiz man, «pensar», e pelo sufixo -tra, que forma nomes de instrumentos. Um mantra é, ao pé da letra, «um instrumento do pensamento»: uma fórmula pensada, dita ou cantada para agir sobre a mente e, na visão tradicional, sobre o mundo. Os gramáticos e comentadores indianos também brincaram com outra etimologia, mananāt trāyate, «ele protege (trā) pela reflexão (man)». É uma interpretação tradicional, não linguística histórica, mas ela diz a você como a tradição vê o mantra: uma proteção para quem o repete com atenção.

Três grandes famílias

Os trinta mantras deste livro vêm de três mundos diferentes.

Família	Língua e forma	Exemplos neste livro
Védica	Versos (ṛc) e fórmulas (yajus) dos Vedas, compostos em sânscrito védico, cantados com acentos de tom	Gāyatrī (2), Mahāmṛtyuñjaya (3), Gaṇānāṃ tvā (17), Pāvakā naḥ (21), e os mantras de paz das Upanishads (7 a 11)
Purânica e devocional	Versos das epopeias, dos Purāṇas e da literatura devocional posterior, em sânscrito clássico; nomes de divindades com namaḥ	Om namo bhagavate vāsudevāya (22), Sarvamaṅgalamāṅgalye (26), Gurur brahmā (16)
Tântrica e bīja	Sílabas curtas («sementes», bīja) e fórmulas das tradições tântricas, hindus e budistas, geralmente dadas na iniciação	Bīja dos cakras (25), Om maṇi padme hūṃ (28)

Existe um quarto grupo, menos antigo mas muito presente nas aulas de yoga: versos cujo autor e cuja fonte são desconhecidos, mas que entraram na prática cotidiana nos séculos XIX e XX. Lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu está aqui. Esses versos são belos e sinceros; eles simplesmente não são védicos, e não vamos fingir que são.

O que os textos dizem sobre o poder do som

As Upanishads já fazem da sílaba oṃ o apoio da meditação: a Māṇḍūkya Upaniṣad a identifica com tudo o que foi, é e será (ver o capítulo 3). Os Yoga Sūtras de Patañjali dizem que Īśvara é designado pelo praṇava, isto é, oṃ (YS 1.27), e que a sua repetição, com reflexão sobre o seu sentido, é uma prática (YS 1.28): taj-japas tad-artha-bhāvanam. Duas palavras desse sūtra resumem toda a prática do mantra: japa, a repetição, e bhāvana, cultivar o sentido.

Esse é o espírito deste livro. Um mantra repetido sem compreensão continua sendo um som; um mantra cujas palavras você conhece se torna uma meditação.

Dīkṣā: quando um mantra é recebido

Em muitas tradições indianas, certos mantras não se aprendem num livro, mas são recebidos de um mestre (guru) numa iniciação (dīkṣā). O mestre sussurra o mantra ao discípulo, muitas vezes com instruções sobre quantas vezes e quando repeti-lo. É a regra, por exemplo, para o mantra pessoal dado em muitas linhagens vaiṣṇava, śaiva e śākta, para a maioria dos mantras bīja das tradições tântricas e, na prática bramânica ortodoxa, para a Gāyatrī, que tradicionalmente é transmitida durante a cerimônia do cordão sagrado (upanayana).

Outros mantras são, pela sua própria natureza, públicos: os nomes divinos cantados no kirtan, as invocações de paz recitadas por uma turma inteira, a oração antes das refeições. Para cada mantra, este livro diz a você qual é o caso. Quando uma tradição reserva um mantra aos iniciados, apresentamos o seu texto e o seu sentido para estudo, como fazem inúmeros livros impressos na Índia, e dizemos como a própria tradição o trata. A decisão fica então com você, e se um mantra chama você com força, a resposta mais tradicional é procurar um mestre.

Resumo do capítulo 1

- Mantra = «instrumento do pensamento»; a tradição também o lê como «o que protege pela reflexão».
- Os mantras védicos, purânicos, tântricos e modernos diferem em idade, língua e uso.
- Patañjali define a prática em duas palavras: japa (repetição) e bhāvana (cultivar o sentido).
- Alguns mantras são públicos; outros são recebidos na iniciação. Cada ficha diz qual é o caso.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 44 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/pt/livros/mantras-sagrados-texto-sentido-som/

Pagamento único, PDF na hora.