

ÓM MANI PADMÉ HÚM

ॐ मणि पद्मे हूँ

MANTRA SOUCITU

- ♥ Jedna z neznámějších manter tibetského buddhismu.
- ♥ Transformuje negativní emoce.
- ♥ Jde o mantru soucitu bódhisattvy Avalókitéšvary. ♥

Když tuto mantru recitujete/zpíváte/šeptáte či v myslí opakujete:

- ♥ Zbavujete se negativních emocí
- ♥ Rozpouštíte ego
- ♥ Zbavujete se připoutanosti k egu
- ♥ Rozvíjí v sobě pocit lásky a soucitu
- ♥ Mantra poskytuje mocnou ochranu

Výslovnost: tak, jak se píše, i když můžete slyšovat „padmé“ jako „peme“ a „húm“ jako „hung“ (dáno jazykovými rozdíly).

Jak často: co nejvíce. Mantra slouží všem, ne jen těm, kdo ji vyslovují. Doporučuje se 1000x denně, ale můžeme i vícekrát. Počet není omezen. Mantru můžeme zpívat či vyslovovat při práci, při úklidu, při běžných činnostech nebo venku na procházce, při usínání, při probouzení. Jako úvod k meditaci, jako techniku džapy.

Doslovný překlad mantry:

- ♥ mani – drahokam,
- ♥ padme – lotosový květ
- ♥ hum – “buď si vědom, tak věz”.
- ♥ Slabika óm je považována za základní vibraci vesmíru.
- ♥ Mantru lze volně přeložit jako “ať žije šperk v lotosu”.



Každá slabika transformuje z negace do pozitivního:

- ♥ **Bílé OM** znamená meditaci odstraňující pýchu a egoismus.
- ♥ **Zelené MA** představuje trpělivost ničící žárlivost a závist.
- ♥ **Žlutá NI** je konání v dharmě překonávající touhu a připoutanost.
- ♥ **Modrá PAD** zastupuje moudrost nahradivší nevědomost a ignoranci.
- ♥ **Červená ME** znamená štedrost proměňující chudobu a chamtivost.
- ♥ **Černá HUM** značí vytrvalost porazivší zlo a nenávisť.

Pozn. Bódhisattva je ten, kdo dosáhl stavu předcházejícího stavu buddhy a dále usiluje o osvobození/probuzení.

Buddha – probuzený, osvícený. Bytost, jež dosáhla probuzení/osvícení a tím se vysvobodila z koloběhů zrození a smrti (samsáry).

Džapa – opakování mantry s málou (růženec) či bez mály. Koncentrační cvičení...

Zdroje:

https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%93m_mani_padm%C3%A9_h%C3%BAm

<https://www.buddhawebo.cz/mantra-soucitu/>

<http://www.joga-online.cz/filozofie-jogy/mantra-vnitni-cesty-om-mani-padme-hum>

Zpracovala: Eva Berkana 2018