

## PŮSOBENÍ MANTER

Nejstarší mantry jsou v sanskrtu, který je pravděpodobně nejstarším jazykem na světě (*také je označován za řeč bohů*). Každé písmeno sanskrtské abecedy má určitou vibraci, která působí na konkrétní energetické místo v lidském těle (*čakru*), resp. na konkrétní energetickou dráhu v těle (*nádí*) vycházející z příslušné čakry.

Rozlišujeme sedm základních čaker, přičemž z každé z nich vychází různý počet energetických drah (*nádí*, v *čínské medicíně označované jako meridiány*), kterými proudí životní energie (*prána*). Nejedná se o nervovou soustavu. Nádí jsou propojeny s jednotlivými orgány v těle. Znárodnují se jako okvětní lístky kolem lotosového květu, který symbolizuje příslušnou čakru.



**Dosažení osvobození** - Hinduisté věří, že účinky manter mohou vést také k odstranění karmy a osvobození se z cyklu neustálého zrození a smrti (*k osvícení*).

**Zklidnění mysli** - Opakování mantry uvádí mozek do stavu, ve kterém je zároveň v klidu a zároveň v bdělosti. V tomto stavu je pak snazší vnímat a chápat hlubší významy věcí (*pochopit podstatu, Pravdu*).

**Harmonizace a léčení** - Zvuk mantry vytváří vibrace, které působí jak na fyzické tělo, tak na jemnohmotná těla. Uvádí je do stavu s vyšší energií, pročiřtuje a stimuluje energetická centra (*čakry*) a energetické dráhy (*nádí*), čímž dochází k harmonizaci, odstraňování blokáci a samovolnému léčení.

**Dechové cvičení** - Zpěv je také přirozeným dechovým cvičením (*pránájáma*), které zklidňuje mysl, uvolňuje od stresu, harmonizuje a léčí.

**Magické působení** - Mantra může sloužit jako ochrana před negativními energiemi, jako prostředek k navození určitého psychického stavu nebo k posílení obětních rituálů (*nejstarší védské mantry se recitovaly nebo zpívaly právě při obětních rituálech*).



## SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

Aby mantra účinkovala správným způsobem, tj. symbolizovala to, co má symbolizovat, a vytvářela správnou vibraci, je důležitá:

**správná výslovnost** - poloha jazyka, přízvuk

**přesná rytmika** - délka trvání, střídání přízvučných a nepřízvučných slabik, pomlky

**přesná intonace** - poloha, tj. výška tónu

Účinek správné výslovnosti je možné prezentovat na příkladu slova **ÁNANDA**, které znamená štěstí a radost, zatímco slovo **ANANDA** znamená neveselý, pochmurný. Podobně je tomu se zvukovou vibrací mantry.