



Mantra AUM (OM)

*Mantra AUM – to je cesta, spôsob,
prostriedky a ciele súčasné.*

*Opakujme ju v prospech seba a
ostatných živých bytostí...*

Mantra AUM – je to vibrácia Vesmíru.

*Počas jej opakovania zvyšujeme úroveň nášho vlastného vedomia až do kozmických výšin –
k nášmu Prameňu.*

Tato mantra oslobodzuje, očisťuje a osvecuje.

Neexistuje žiadna duchovná prax, v ktorej by opakovanie tejto mantry bolo zbytočným.



Opakovať mantru môžeme vždy, keď máme čas a želanie – v duchu alebo nahlas, aj v akejkoľvek polohe tela 😊.

Taktiež je dobre počúvať opakovanie mantry AUM popri našich bežných činnostiach a počas duchovných cvičení - napríklad, meditácií .

Keď hovoríme mantru nahlas – tak na začiatku ju viackrát opakujeme nahlas, potom veľmi ticho (takmer pošepky), a nakoniec – v duchu.

Týmto dosiahneme stav „samozvučania“ - stav, pri ktorom mantra zvučí samostatne, a my ju len počúvame a pri tom smerujeme svoje vedomie k nekonečnému Zdroju jej zvučania.

