

Mantra AUM



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 duchovna prax, v ktorej by opakovanie tejto mantry bolo zbytočným.

Mantra AUM – to je cesta, spôsob, prostriedky a ciele súčasné. Opakujme ju v prospech seba a ostatných živých bytosti.

Opakovať mantru môžeme vždy, keď máme čas a želanie – v duchu alebo nahlas, v akejkoľvek polohe tela. Môžeme opakovanie mantry AUM tiež počúvať popri našich bežných činnostiach aj počas duchovných cvičení.

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 len počúvame a smerujeme pri tom svoje vedomie k nekonečnému Zdroju jej zvučania.

[Stiahnuť mantru AUM \(Veľkosť : 173 Kb \)](#)

Originál: - http://youryoga.org/med/mantra_aum.htm

©Autor: Sergey Veretennikov (Om Shanti)