



## Mantra a palavra sagrada

No mundo humano, as emanações dos Budas e Bodhisatvas realizam uma grande atividade no ensinamento devido à causa das características evolutivas dos seres e sua sensibilidade. O nascimento humano representa, em efeito, a situação mais favorável para o desenvolvimento e o incremento dos ensinamentos mais profundos, em particular os ensinamentos tântricos, que possibilitam uma transformação profunda da estrutura física, verbal e mental do indivíduo.

A transformação física se efetua através da identificação com a aparência da divindade, a transformação verbal, pela recitação dos mantras, e a transformação mental, por estabelecer a mente em "samadhi". Isto não é realmente possível a não ser no mundo dos humanos, e é neste mundo que os Budas e Bodhisatvas podem aparecer e oferecer efetivamente seus ensinamentos.

No que se refere aos mantras, há dois tipos: um primeiro grupo pode ser criado por seres que possuem inteligência e sabedoria transcendentais. São chamados de "Mantra Nome" pois a parte central dos mesmos está constituída pelo nome da divindade ou um santo ao qual se implora e sobre o qual se medita.

Por exemplo, o mantra de Milarepa é "OM AH GURU HASA BENDA HUNG".

As sílabas OM e Ah estão colocadas ao princípio, e a sílaba HUNG ao final; elas representam respectivamente o corpo a palavra e a mente, e são comuns a todos os mantras.

A sílaba OM está associada ao corpo "vajra" ou seja, o corpo imutável.

A sílaba AH está associada à palavra "vajra" e a sílaba HUNG à mente vajra.

Guru significa Lama ou mestre espiritual, HASA BENDSA ou HASA VAJRA é um termo sânscrito traduzido em tibetano por "Shepa Dordye". "Hasa" significa alegria e "Vajra" é imutável: este era o nome tântrico de Milarepa. Desta maneira, só pela repetição deste mantra se está invocando Milarepa.

Para citar outro exemplo, podemos tomar o mantra de Vajrapani: "OM VAJRA PANI HUNG", em sânscrito, ou "OM BENDA PANI HUNG". Aqui estão escritas somente as sílabas do corpo e da mente imutáveis, e no meio o nome da divindade Vajrapani como o componente da palavra.

Existem numerosos exemplos deste tipo de mantras, que poderíamos chamar de "fabricados". Isto não quer dizer de forma alguma que possamos começar a criar mantras, pois não possuímos ainda a sabedoria suficiente. Um mestre espiritual pode criar este tipo de mantras, que serão completamente válidos, pois estão compostos unicamente a partir de sílabas existentes e do nome da divindade ou santo que é invocado.

No caso do segundo tipo de mantras, estes podem ser criados apenas por Bodhisatvas da oitava, nona ou décima terra, ou completamente iluminados. Esta categoria de mantras provem somente deste alto nível de experiência. É impossível que um ser de realização inferior pudesse criar este tipo de mantras e, se isto ocorresse, coisa que será muito rara, o mantra não funcionará em absoluto.

Com efeito, um indivíduo que não tem a realização nem a compreensão da natureza dos fenômenos, da natureza da realidade, é simplesmente incapaz de criar um mantra específico, com um fim específico e que seja eficiente. Pelo contrário, para um Bodhisatva de excelentes qualidades é possível gerar este tipo de mantras, que serão eficazes em relação à finalidade planejada.

Este ser possui, com efeito, uma compreensão total e precisa de todos os elementos da situação. Um ser que realizou a primeira terra de Bodhisatva é muito diferente de nós;



não é um ser comum, dado que tem uma compreensão muito precisa da natureza da mente. Sua compreensão possivelmente não seja total, porém é estável. Possui uma grande liberdade interior que lhe permite se expressar com total independência. Neste nível, que poderíamos chamar de realização inicial, a mente pode manter num só instante cem estados de concentração meditativa, sem ser perturbada ou extraviada. Assim mesmo, este ser pode encontrar num só instante cem Budas, experimentar cem terras puras, emanar-se de cem formas diferentes, trabalhar para o bem de cem seres diferentes, lembrar cem vidas passadas e olhar cem estados de existência futuros, etc. Tudo isso ele pode fazer num só instante. Porém, mesmo com este extraordinário nível de realização muito avançado, não pode criar mantras desta segunda categoria, pois lhe falta a sabedoria necessária.

Os poderes e qualidades inerentes à primeira terra de Bodhisatva multiplicam-se por dez no nível da segunda terra de Bodhisatva, e nela se desenvolve a capacidade de manter mil estados de concentração num só momento. As qualidades e poderes multiplicam-se por dez em cada terra; contudo, mesmo a realização ligada à sétima terra não permite que um mantra apareça espontaneamente, ou seja, não se pode criar um mantra mesmo a partir deste estado de consciência. Na oitava, nona e décima terras de Bodhisatvas, chamadas "as três terras puras", são obtidas qualidades que se denominam "a capacidade de controle ou poder". Essas capacidades são dez. O Bodhisatva começa a ter domínio sobre a duração da vida, as condições do renascimento, o karma, a riqueza, o poder de realizar atos puros, etc. Por exemplo, um ser de qualquer destas três terras puras tem controle sobre seu renascimento. Isto significa que pode renascer no mundo que desejar, seja dentro ou fora do samsara ou em qualquer reino puro, onde seja necessário.

Assim, o único que tem que fazer é tomar a decisão de renascer nesse lugar particular e o nascimento se produz. Ter o poder de realizar desejos puros significa que pode realizar imediatamente o anseio que aparece em sua mente. O Bodhisatva que tem o poder sobre as riquezas possui a capacidade de produzir uma chuva contínua de riquezas. Quanto ao poder sobre o karma, este ser tem a capacidade de eliminar, ou pelo menos retardar o karma negativo de um indivíduo de tal maneira que este não experimente o resultado kármico imediatamente, como iria acontecer. Esse tipo de poderes começa a ser manifestado a partir da oitava terra e se desenvolve ao longo da nona e décima terras. Estas qualidades se tornam mais vastas e profundas à medida que o Bodhisatva progride. Para os seres que atingiram essas terras puras, se efetivam quatro estados de consciência puros e preciosos:

- 1) O conhecimento puro e precioso dos fenômenos do samsara e do nirvana, de todas as formas de experiência.
  - 2) O conhecimento puro e precioso da causalidade, é dizer, das causas e condições que produzem o samsara e o nirvana. Este Bodhisatva pode observar claramente como os diferentes fatores de uma situação levam a um resultado particular. Pode olhar o sentido da situação em seu conjunto e ao mesmo tempo ser consciente das partes.
  - 3) O conhecimento que se refere à comunicação pelo som e da linguagem, e a capacidade de produzir uma ação benéfica pelo emprego habilidoso do som. Graças a este estado de consciência particular, os sons e as palavras que emite um Bodhisatva agem eficazmente em certas esferas de existência.
  - 4) Este tipo de conhecimento permite reconhecer o processo kármico, o resultado de uma ação cometida, tem a capacidade de olhar o vínculo entre a causa e o efeito.
- Alguns mantras originam-se na palavra de um Buda completamente desperto. Por exemplo, quando o Buda Sakyamuni enunciou um mantra pela primeira vez, isso se



converteu num instrumento infalível para a prática espiritual, pois surgia de um estado de consciência completamente desperta. Em certas ocasiões, o Buda pode sugerir um mantra através de uma meditação, transmitindo sua benção ou sua influência espiritual a um ser especial que pronunciará o mantra. Se ocorrer realmente assim, o mantra surgido desta inspiração converte-se num instrumento autêntico para a prática espiritual. Noutros casos, se diz que os mantras não surgem da boca de um Buda, e sim de diferentes partes de seu corpo, como, por exemplo, de sua protuberância craniana. Desta maneira, algumas pessoas podem escutar o som do mantra que surge do corpo de um Buda, porém não de sua boca. Estas vibrações ou sons são considerados como instrumentos autênticos e infalíveis para o progresso espiritual, pois provêm da mente iluminada de Buda.

Alguns mantras associados a certas divindades não são transmitidos de forma verbal, e sim através da vibração sonora produzida pelo Buda em meditação. Este som é muito doce e melodioso, como o canto de um pássaro. O nome das divindades às quais se faz referência com esses mantras normalmente começam com a palavra "Uknisha", em sânscrito, ou "Tsuktor", em tibetano. Sabe-se que há cinco ou seis divindades deste tipo. Por exemplo, "Namgyelma", uma divindade de longa vida, tem como nome "Uknisha Vijaya", em sânscrito, e "Tsuktor Namgyelma", em tibetano. Uknisha alude à protuberância craniana de Buda como a origem miraculosa deste mantra. Ou seja, não é um mantra que o Buda tenha pronunciado verbalmente.

Também em alguns sutras encontram-se mantras. No Sutra da Grande Libertação há um mantra longo que começa com a invocação "Namo Budhaya, Namo Dharmaya, Namo Sanghaya", que foi enunciado por Buda quando ensinou este Sutra e recompilado como parte dos discursos que o Buda pronunciou. Existe também o famoso mantra conhecido com o nome de "Mantra Gate", muito célebre nas tradições budistas tibetanas e japonesas; "TADIATA OM GATE GATE PARAGATE PARA SAM GATE BODHI SOHA". Foi pronunciado quando o Buda abençoava o Bodhisatva da compaixão Arya Avalokitesvara, que lhe inspirou este mantra.

A cena está descrita no Sutra do Coração: o Buda estava em Samadhi e, por sua influência espiritual, inspirou o Bodhisatva Avalokitesvara a que ensinasse esse mantra aos outros. Assim houve uma transmissão direta de Buda através do Bodhisatva. Em todos esses casos, trata-se de mantras autênticos surgidos da realização de Buda.

### *Função dos mantras*

A primeira função que cumprem os mantras é a de purificar-nos do véu da negatividade da ignorância e, por outro lado, de desenvolver qualidades positivas em nós: aumentar nosso mérito e nos aproximar do despertar.

Alguns mantras estão particularmente associados aos aspectos de nossa existência: prolongar nossa vida, purificar nossas enfermidades, impedir a mente de cair nos estados inferiores, ou eliminar o medo e a ansiedade, etc.

Porém, em geral podemos dizer que todos os mantras têm o mesmo objetivo: eliminar o sofrimento e a confusão e nos conduzir ao despertar. Por exemplo, existe um mantra muito longo, o de Amitayus; este tipo de mantra é chamado de "dharani", ou "mantra longo" em sânscrito, e que possui uma estrutura gramatical própria. No Sutra de Amitayus, "O Buda da Vida Infinita", se diz que seu dharani foi enunciado pelo próprio Amitayus em seu aspecto de "Corpo de Felicidade", ou Sambogakaya. Outorga um grande benefício àquele que o recita, pois purifica as pessoas do karma que poderia resultar num renascimento nos estados inferiores de existência, ter uma vida curta ou enfermidades, etc. É muito benéfico recitá-lo para que o escutem os animais selvagens e



domésticos, pois, se eles o escutam, obtêm um proveito espiritual – sua mente se purifica de tendências kármicas que o retêm nesse estado inferior e que poderiam levá-los ainda a estados mais inferiores no futuro. Portanto, só o fato de escutar o som é muito benéfico para os seres a um nível ou outro e, caso não sejam conscientes, experimentarão os benefícios no futuro.

Tomemos como exemplo o mantra de cem sílabas de Vajrasatva. Estas cem sílabas são as sílabas geradoras das cem divindades "pacíficas e coléricas" do bardo. Desta maneira, as cem divindades estão representadas potencialmente nas cem sílabas deste mantra. O mantra tem uma certa estrutura gramatical e uma pessoa versada na língua sânscrita e sua sintaxe pode traduzi-lo como uma prece a Vajrasatva. Porém, o significado último desses sons, além do nível conceitual e gramatical, pode ser compreendido por um ser que tem a sabedoria de um Buda completamente Iluminado. O sentido dessas sílabas permanece impenetrável para aquele que não realizou a experiência do despertar. Ainda assim, recitar o mantra com fé e confiança permite receber seus benefícios, ainda que não se tenha uma compreensão intelectual ou uma percepção direta.

Diz-se que o mantra de cem sílabas de Vajrasatva tem o poder de nos purificar de qualquer falta cometida contra os vínculos iniciáticos se o recitarmos vinte e cinco vezes por dia sem interrupção. Ademais, ele pode purificar as infrações cometidas conscientemente ou inconscientemente.

Vejamos agora o mantra "OM MANI PEME HUNG" que é o de Avalokitesvara (Chenresig), o Bodhisatva da compaixão. Recitar este mantra é importante em vários níveis. As seis sílabas do mantra podem eliminar os "seis venenos" das emoções perturbadoras da mente, fechar as portas dos renascimentos nos seis estados de existência samsárica, aumentar os méritos, desenvolver e aperfeiçoar as seis paramitas. A recitação dessas seis sílabas é eficaz em todos esses níveis. Estar em contato com este mantra – "OM MANI PEME HUNG" – seja pela audição, visão, recitação, pensamento, tato (tocando, por exemplo, as formas de suas letras gravadas - transmite uma grande benção e outorga os benefícios que provêm do poder inerente deste mantra. Inclusive, se um animal escutar o som do mantra, ele terá, ao nível de sua consciência, uma influência libertadora. Este ser será libertado dos estados inferiores e será estabelecido num renascimento humano, em contato com o Dharma; e progredirá no caminho da iluminação. O Buda disse: "Pode-se pegar todos os grãos de areia contidos em todos os oceanos e em todos os rios do mundo – o Buda poderia contá-los. No entanto, não se pode conceber os benefícios de uma só recitação deste mantra".

Existem textos onde estão compilados numerosos mantras e dharanis provenientes de diferentes fontes, sejam eles sutras ou tantras. Um desses textos é conhecido com o nome de "Ngak Bum" que quer dizer "cem mil mantras" em tibetano. Ainda que na realidade não existam cem mil mantras, é um nome genérico para significar que nele se encontram os mantras mais importantes, pronunciados e inspirados por Buda, ou que tenham aparecido de maneira autêntica. Para aqueles que estejam interessados em praticar sua recitação, lhes proponho receber um "lung" de um Lama qualificado. Podem gravá-los e escutá-los na sua casa da mesma maneira que escutam música, porque também é benéfico.

Um dos principais discípulos de Buda era um arhat chamado Sariputra. Sua mãe ainda estava com vida quando ele atingiu a realização do estado de arhat. Porém, sua mãe não possuía nem compreensão nem vontade de estudar o Dharma, e seu filho ficou muito preocupado com esta situação. Ele queria que sua mãe estudasse e se interessasse pelo Dharma a fim de obter todos os seus benefícios. No entanto, ela não gostava de estudar. Então, Sariputra colocou em ação um meio hábil: suspendeu um sino sobre a porta de



entrada de sua casa e disse à sua mãe: "Coloquei uma nova regra a partir de hoje nesta casa: cada vez que alguém entrar em casa e a senhora escutar o som, deverá falar "Om Mani Peme Hung", e todos aqueles que escutarem o som deste sino deverão fazer o mesmo". A partir daquele momento, cada vez que alguém entrava na casa e fazia soar o sino "ding", a mãe falava "Om Mani Peme Hung". Desta forma, ela criou o hábito pelo resto de sua vida.

Ao morrer, suas tendências kármicas predominantes eram muito negativas, a tal ponto que renasceu num mundo infernal. Encontrava-se perto de um enorme caldeirão que continha metal fundido e onde ia ser jogada e queimada viva. Um demônio que se encontrava ao seu lado mexendo no líquido com uma enorme concha golpeou com violência a borda do caldeirão, produzindo um som igual ao do sino que ela tanto escutara. "Ding" e imediatamente, devido ao hábito que ela havia adquirido, disse o mantra "Om Mani Peme Hung" e foi num instante libertada desse estado infernal e renasceu num reino superior.

Esta é uma maneira de ajudar diretamente um ser humano, animal ou outro. Escutar o som do mantra "Om Mani Peme Hung" não pode lhes fazer nenhum dano – pelo contrário, lhes será de grande benefício. Desta forma, podemos ajudar muito a todos os seres e contribuir muito rapidamente para o seu desenvolvimento espiritual.

#### *Mantras específicos*

"OM AH GURU HASA BENSÁ HUNG"

O mantra de Milarepa, este é o grande santo que atingiu o completo despertar numa vida. Sua recitação desenvolve a diligência e o fervor na prática.

"OM BENSÁ PANI HUNG"

O mantra de Vajrapani, é a personificação do poder dos Budas. Sua recitação permite desenvolver a coragem na ação para o bem de todos os seres.

"NAMO BUDHAYA – NAMO DHARMAYA – NAMO SANGHAYA"

Recitando este mantra de homenagem ao Buda, o Dharma e a Sangha, tomamos refúgio para nos protegermos dos sofrimentos do samsara.

"TADIATA OM GATE GATE PARAGATE PARA SAM GATE BODHI SO HA"

O mantra da Prajnaparamita. Sua recitação aumenta a inteligência, permite eliminar o apego ao ego como uma entidade individual dotada de existência própria, e permita perceber que os fenômenos são vazios de natureza própria.

"OM MANI PEME HUNG"

O mantra de Avalokitesvara, personificação da compaixão. Sua recitação elimina os sofrimentos e permite atingir a paz mental.

"TADIATA OM MUNI MUNI MAHAMUNAYE SO HA"

O mantra de Sakyamuni, o Buda histórico. Diz-se que, se uma pessoa recitar este mantra uma só vez, os atos negativos de 80.000 kalpas são purificados.

"OM AMI DEVA HRI"

O mantra do Buda Amitabha. Permite desenvolver um amor infinito por todos os seres.

"OM AMARANIDSI VENTIYE SO HA"

O mantra de Amitayus, o Buda da Longa Vida que permite obter longevidade para poder ajudar a todos os seres.

"OM ARA PATSANA DHI DHI DHI"

O mantra de Manjursi. Personifica a sabedoria dos Budas. Sua recitação permite realizar as qualidades desta sabedoria.

"OM HA HUNG BENSÁ GURU PEMA SIDHI HUNG"

Mantra de Padmasambhava (Guru Rimpoche) que permite afastar os obstáculos e



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma [www.jardimdharma.org.br](http://www.jardimdharma.org.br)  
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP  
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

receber os benefícios comuns e o último: o insuperável despertar.

"OM BENSÁ SATO HUNG"

O mantra curto de Vajrasatva, aspecto purificador dos Budas. A recitação deste mantra e a prática de sua meditação formam as práticas "preliminares específicas" do Vajrayana. Permite purificar rapidamente os véus que cobrem a natureza pura da mente.