

## MANTRA GAJATRI

OM BHUR BHUVAH SVAHA  
TAT SAVITUR VARENJAM  
BHARGO DEVASJA DHIMAHI  
DHIJO JO NAH PRAČODAJAT

*Splošni prevod: »Božanska Mati, v naših srcih je tema.  
Prosimo te, razženi jo in nas vodi k svetlobi.«*

### Struktura in pomen

Mantra Gajatri je sestavljena iz treh dejavnikov, ki veljajo pri čaščenju Boga:

1. slavljenje (*varenjam*), hvalnica ob naštevanju svetih lastnosti,
2. meditacija (*dhimahi*), osredotočanje in kontemplacija,
3. molitev (*pračodajat*), izraz predanosti in prošnja za najvišje dobro.

Prvih devet besed predstavlja božanske lastnosti ali Božjo slavo; deseta beseda, *dhimahi*, predstavlja meditativno stanje. Lahko rečemo, da je meditacija trenutek združenja z božanskim. *Dhijo jo nah pračodajat* je prošnja Bogu, da nam podeli vse moči in sposobnosti; najvišjo blagodejnost.

Z mantro Gajatri najprej nagovarjamo in slavimo Boga, ki je vseprisoten in je čista svetloba. Osredotočamo se na čisto svetlobo - ljubezen, mir in blaženost; smo v svetlobi in svetloba je v nas. Potem se z molitvijo odpremo najvišjim blagoslovom. Hkrati molimo tudi za mir in dobro vseh bitij, vsega sveta. Tako na popoln način komuniciramo z vseprisotno božanskostjo katere smo del tudi sami, se ji naravno predajamo in prosimo za najvišje dobro: samospoznanje, duhovno razsvetljenost, svobodo. To so resnični blagoslovi za človeka, ki ponavlja mantro, saj prinašajo s sabo vse ostale življenjske blagodejnosti.

## Dodatni pomen besed

**Om** je prvotni zvok vesolja, ki po vedski tradiciji predstavlja osem oblik božanskega obilja.

**Bhur** predstavlja (naše) fizično telo, ki je navadna snov.

**Bhuvah** je energija ali vibracija, ki prežema telo in zaradi katere telo živi. Rečemo ji tudi življenjska energija ali zavest.

**Svaha** je duhovno jedro našega bitja; vir življenjske energije (*bhuvah*).

**Tat Savitur** predstavlja božansko bistvo, ki ustvarja in ohranja vesolje. S temi besedami oznanjamo Boga in posvetimo mantro.

**Bhargo Devasja** predstavlja čisto blagodejno božansko svetlobo, katere smo del tudi mi sami. To je središče naše meditacije. Predstavljamo si jo kot sončno svetlobo, vseobsegajočo energijo čiste ljubezni.

## Razširjena razlaga in učinki mantre

S petjem mantre Gajatri naj ne bi začenjali, ko je naš um vznemirjen. Vedno si vzemimo čas in se pred začetkom petja sprostimo. Naj se naše misli pomirijo, naj se telo sprosti. Premislimo najprej o pomenu mantre in njeni blagodejnosti. Spomnimo se, da Gajatri lahko ublaži in tudi odstrani različne življenjske težave. To je mantra, ki razsvetljuje in kaže pravo pot.

Meditativno ponavljanje mantre, z razumevanjem pomena in ob pravilni izgovorjavi, velja za eno izmed najboljših in najbolj učinkovitih duhovnih vaj. Glavni namen petja mantre je samospoznanje ali spoznanje Boga. Toda njena naravna blagodejnost bo samodejno poskrbela tudi za vse ostale potrebe osebe, ki jo redno poje.

Med ponavljanjem oznanjamo in afirmiramo božanskost, ki nam je prirojena. Takrat, takorekoč, bivamo v lastni božanskosti, s svojo osredotočenostjo omogočamo najvišji življenjski vrednosti, da se izrazi in pokaže v polni luči. Gajatri blaži posledice slabih dejanj iz preteklosti, pomaga pri osvobajanju od slabih navad in spodbuja dobro v človeku.

Meditacija o Gajatri je proces duhovnega zorenja. To, da si privoščimo tihe kontemplativne trenutke ob ponavljanju mantre, je dejanski blagoslov za naše življenje. To je znamenje resnične modrosti in dobro izkoriščen čas. Sathya Sai Baba je rekel: »Marsikaj lahko pozabite v svojem življenju, toda nikoli ne pozabite na Boga. Naj bo vaš um vedno osredotočen na Boga.«

## Pravilen način izgovarjanja in kje se ga lahko naučimo

V Sathya Sai centru se učimo petja mantr v skladu z načinom, ki ga je svetoval Sathya Sai Baba.

Mantro Gajatri v izvedbi Sathya Sai Babe lahko poslušate na naslednji povezavi:  
**Spletno mesto sathyasai.org** [www.sathyasai.org/audio/audio1/gayatri3x.mp3](http://www.sathyasai.org/audio/audio1/gayatri3x.mp3)

Pomembno je, da vsako besedo mantr izgovorimo jasno in razločno. Vsaka vrstica predstavlja eno povezano celoto. Hitrost ponavljanja lahko varira, a načeloma se izognemo neumestnemu hitenju ali prepočasnemu vlečenju besed. Pozorni smo tudi na višino svojega glasu pri ponavljanju mantr, ki mora ostati enakomerna od začetka do konca ene meditacije.

## Priporočen čas za meditacijo o Gajatri

Čeprav lahko mantr ponavljamo kadarkoli in kjerkoli, je najbolj ugoden in priporočen čas med 4.00 in 8.00 uro zjutraj ter med 16.00 in 20.00 uro popoldne. Meditacija ob sončnem vzhodu ali zahodu je prav tako zaželena in ugodna.

Sathya Sai Baba je svetoval, da si vzamemo čas za kratko meditacijo o Gajatri (vsaj devet ponavljanj) trikrat dnevno - zjutraj, opoldne ter zvečer pred spanjem.

Tradicionalnih 108 ponavljanj mantr je idealno število za eno meditacijo. Toda pomembno je, da ostanemo v skladu z lastnimi sposobnostmi in se ne obremenjujemo s številom. Lahko začnemo z minimalnih devet ponavljanj in jih nato postopoma povečujemo.

**Kvalitetno meditacijo zaznamujeta predvsem zbranost in osredotočenost na pomen mantr, ne glede na število ponavljanj. Rednost (vsak dan) in vztrajnost sta bistvenega pomena, če želimo imeti dobre rezultate meditacije o Gajatri.**

## Simbolična podoba mantre Gajatri

Čeprav je Gajatri drugo ime za svetlobo ali abstraktno bistvo življenja in veselja, jo tradicionalno upodabljajo tudi v obliki kipa boginje, ki sedi na lotosovem cvetu. Poimenovana je po številnih plemenitih lastnostih. (Zanimivo: Eno izmed imen jo opisuje kot gospodarico gozdov in esenco vseh sadežev, sadja in zelenjave.) Pet glav kipa boginje predstavlja pet vrstic mantre, njenih deset rok pa drži znamenja posvetnih in duhovnih blagoslovov.



*Slika: kip Gajatri v kapeli na območju ašrama Prašanti Nilajam*

**Priporočene spletne strani v zvezi z življenjem in delom Sathya Sai Babe:**

Sathya Sai organizacija Slovenije: [www.saiorg.si/si/](http://www.saiorg.si/si/)

Radio Sai: [media.radiosai.org/www/](http://media.radiosai.org/www/)

Sathya Sai Universe, aktualne dejavnosti Sathya Sai centrov in skupin po vsem svetu:  
[saiuniverse.sathyasai.org/](http://saiuniverse.sathyasai.org/)

Love All Serve All: [www.srisathyasai.org.in/](http://www.srisathyasai.org.in/)

Revija Sanathana Sarathi: [saireflections.org/journals/index.php](http://saireflections.org/journals/index.php)