

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 razsvetljenje,

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 veselja, 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

mantra 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 mantra, 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 mantra 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](http://www.sathyasai.org) www.sathyasai.org/audio/audio1/gayatri3x.mp3

Pomembno je, da vsako besedo mantra 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 mantra, ki mora ostati enakomerna od začetka do konca ene meditacije.

Priporočen čas za meditacijo o Gajatri

Čeprav lahko mantra 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 zaželeno 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 mantre 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 mantre, 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 vesolja, 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