

تحلیل مفهوم و جایگاه دینی مَنتَره (ذکر) در دین هندوی^۱

سید محمد روحانی^۲

استادیار دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران

محمد مهدی علیمردی^۳

استادیار دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران

سمانه سالاری سلاجقه^۴

کارشناسی ارشد دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران

چکیده

آموزه مَنتَره یا ذکر در ادیان و مکاتب مختلف هندی، به ویژه دین هندوی، از اهمیت خاصی برخوردار است. البته برخی از این مکاتب خود مَنتَره‌ها را دارای نیروهای خارق‌العاده می‌دانند، و برخی نیز نیروی ماورائی آن را به خداوند مرتبط می‌دانند. اهمیت ذکر یا مَنتَره در هندو صرفاً به خاطر تأثیر معنوی و ماورائی آن نیست؛ بلکه برخی از اذکار و مَنتَره‌ها در سنت آیین هندوی، در امور دنیوی مانند شفای بیماری و غلبه بر مرگ، کسب ثروت و توانگری و هم‌چنین غلبه بر دشمنان در جنگ‌ها نیز سودمند هستند. به این منظور، پیروان این آیین با شرایط خاص، مَنتَره‌های مقدس مختلف را به تعداد خاص تکرار می‌کنند تا از اثرات معنوی و روحانی و هم‌چنین دنیوی آن بهره‌مند گردند. البته کاربرد عالی مَنتَره توسط عارفان و مرتاضان هندو، به منظور نائل شدن به مقام معرفت کامل الهی یا برهمه‌جنانه قرائت می‌گردد، که ثمره آن مُکَشه یا رهایی و نجات کامل از گردونه بی‌پایان زاد و مرگ یا سَمَساره است.

کلیدواژه‌ها

مَنتَره، ذکر، کلام ازلی، صوت، اوم.

۱. تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۴/۱۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۲/۲۰

۲. پست الکترونیک (مسئول مکاتبات): mohammadrohani59@gmail.com

۳. پست الکترونیک: alim536@outlook.com

۴. پست الکترونیک: salari_9168@yahoo.com

مقدمه

اعتقاد به تکرار برخی کلمات مقدس و چگونگی ره‌گشایی آن‌ها از نظر کاربرد، و این‌که چرا از لوازم دین به‌شمار می‌آیند، از منظر دین‌پژوهان مورد سؤال است، اما پر واضح است که بسیاری از اذکار از نظر پیروان ادیان به زندگی انسان معنا می‌دهند، و هر فردی در ساحت وجودی خود در سایه‌سار ذکری به آن امر متعال پناه می‌برد و لطف و عنایت خود را از وی تمنا می‌کند. این‌که چگونه به این امر، وصال خود را باز می‌یابند، صرفاً به تعلیمات خاص هر دین مبتنی است، که در این نوشته به نمونه‌هایی از آن، در دین هندویی اشاره می‌گردد. از جمله، آموزه‌هایی که در مکاتب مختلف عرفانی هندی تأکید زیادی بر آن شده است، مفهوم ذکر یا مَنْتَره و تأثیر شگرف آن بر ابعاد مختلف وجود مادی و روحانی انسان است. مَنْتَره‌های مختلفی در ادیان هندی مطرح است؛ از جمله اوم مَنْتَره در دین هندویی، مول مَنْتَره^۱ در آیین سیکه، ناموکار مَنْتَره^۲ در آیین جینی و اوم مَنی پدمه هوم^۳ در مکتب وجره‌یانه^۴ دین بودایی.^۵

نکته‌ای که نباید از آن غافل بود، توجه به این مسأله است که برخی از این مکاتب مانند جینی، خدامحور نیستند، مفهوم مَنْتَره در این‌گونه مکاتب با مفهوم مَنْتَره در مکاتب خدا‌باور تفاوت بنیادین داد. در مکاتب غیر‌خدامحور، مَنْتَره به‌خودی‌خود دارای تأثیراتی جادویی و معنوی و حداقل نوعی وسیلهٔ یادآوری آموزه‌هاست، درحالی‌که در مکاتب خدامحور، مَنْتَره تنها به نیت جلب رضایت خدایی متعال به کار می‌رود.^۶

مفهوم لغوی و اصطلاحی مَنْتَره

مَنْتَره، در زبان سنسکریت، به معنی اندیشیدن یا ابزاری برای اندیشیدن است.^۷ کلمه مَنْتَره از

-
1. Mūl Mantra
 2. Namokar Mantra
 3. Om Maṇi Padme Hūm
 4. Vajrayana
 5. Marett, Paul, *Jainism Explain*, 2010, p.21; Humphreys, Christians, *Popular Dictionary of Buddhism*, UK, 2005, p.136.
 6. Kaur Singh, Nikky-Guninder, *Sikhism: World Religions*, New York, 2004, pp.54-55.
 7. Claire, Thomas, *Yoga for Men: Postures for Healthy*, Canada, 1951, p.38.

دو بخش «مَن» به معنی فکر کردن و «تره» به معنی محافظت و آزادی تشکیل شده است؛ لذا این کلمه می‌تواند به عنوان فردی که می‌تواند از افکار و اندیشه‌ها آزاد شود و از آن‌ها محافظت کند، معنی شود^۱ و در اصطلاح، به معنی برقراری ارتباط و تأثیر بر امر متعالی است که در دوران باستان، به سرودهای ودهای اطلاق می‌شده است.^۲ هم‌چنین، مَنتره کلمه یا عبارتی مقدس است که دارای مفهوم و قدرت روحانی باشد و انسان را از فلاکت و بدبختی نجات بخشد. اکثر مَنتره‌ها در دین هندویی، بخش‌هایی از متون ودهای هستند. بر طبق فلسفه شاکته،^۳ از آن‌جا که مَنتره‌ها موجب نجات فرد می‌شوند، مَنتره نامیده می‌شوند.^۴ مَنتره، در اصل یک ارتعاش ذهنی و یک اندیشه است و تا زمانی که به صدا در نیاید نامشخص می‌ماند. مَنتره‌ها، تقریباً در تمام فعالیت‌ها و مناسک آیین هندو نقش اساسی ایفا می‌کنند.^۵ مَنتره‌ها ابتدا در ودها و بعدها در متون تَنتری^۶ و پورانهای^۱ نمایان شدند و توسط مهاریشی‌ها^۲، افراد مقدس، سادھوها^۳ و یُگی‌ها برای انسان‌ها آورده شده‌اند.^۴

1. Davis, Nehemiah, *The Ancient Language of the Soul: The Mystic Knowledge of Mantra*, United State, 2010, p.28.

2. Werner, Karel, *A Popular Dictionary of Hinduism*, UK, 1994, p.70.

۳. Śākta، شاکته، فرقه‌ای که بر اساس مفهوم شکتی یا انرژی مونث بنا شده. پیروان این فرقه خدای شکتی را می‌پرستند. رک. Dalal, Roshenl, *Hinduism: An Alphabetical Guide*, India, Penguin Books, 2010, p.371. در این فرقه خدای مونث، نه تنها با روح بلکه با جسم نیز شناخته می‌شود و این وجه تمایز آن با دیگر فرق هندویی است. این فرقه می‌تواند تجلی فرهنگ جهانی ماقبل تاریخ پرستش مادر بزرگ و قوه مونث جهانی باشد. رک.

Klostermaier, Klaus K, *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, England, one world Oxford, 2003, p.160.

4. Grimes, John, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, New York, 1989, p.200.

5. Rodrigues, Hillary, *Introduction Hinduism*, New York, 2007, pp.111-112.

۶. Tantra، تَنتره؛ جریانی فلسفی در دین هندو است که در آن خدای شکتی؛ یعنی انرژی خدای شیوه پرستیده می‌شود. رک. Klostermaier, Klaus K, *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, England, one world Oxford, 2007, p.182. ودهای قرار می‌گیرند. به طور فلسفی بیشتر سیستم‌های تَنتری، بر روی امیال تمرکز دارند و بر این باورند که تمرکز بر روی این امیال، راهی برای رسیدن به رهایی و آزادی از قید و بند چرخه سمساره و رسیدن به مُکشه است. رک.

Constance A. Jones and James D. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, Facts on File, Inc, New York, 2007, p.436.

شرایط تأثیر مَنتره‌ها

آداب خواندن مَنتره

تأثیر مثبت مَنتره‌ها بر زندگی انسان، مانند سلامتی، خوش‌بختی و غلبه بر دشمنان منوط به این است که شخص، مَنتره‌ها را به‌درستی تلفظ کند و معنای آن‌ها را فراگیرد و با اعتقاد کامل آن‌ها را بخواند. لذا برای ایجاد یک ارتعاش درست مَنتره‌ها باید صحیح و با خلوص نیت خوانده شوند و قوانین و روش‌های آن رعایت شوند. از جمله این قوانین و روش‌ها این است که فرد ابتدا باید ایمان خود را تقویت کند، در کار خود ثابت قدم باشد و به واسطه تصفیه قلب به سمت خدا گام بردارد. به علاوه فرد باید بدون هیچ اضطراب یا فشار روانی شروع به خواندن مَنتره‌ها کند و شاخصه‌هایی مانند اعتماد به خدا، مهربانی، بردباری را در درون خود پرورش دهد و از سخن بیهوده، شهوت، عصبانیت، افکار منفی و همراهی با افراد بد و خودخواه بپرهیزد. هم‌چنین شخص باید حتماً مَنترهٔ موثق و معتبر را برای

۱. Purānas، پورانه‌ها از جمله مهم‌ترین متون مقدسی هستند قدمتی بس طولانی دارند. ریشه‌های این متون را می‌توان در گرایش مردم به مراسم قربانی وده‌ای جست‌وجو کرد در خود این متون این مسأله تصریح شده که قدمت این متون بیشتر از متون وده‌ای است. پیروان فرقه‌های مختلف، این متون را جزء متون وحیانی در نظر می‌گیرند. این متون در ارتباط با خلقت، جهان، خدایان، اسطوره‌هایی در ارتباط با خدایان مختلف قوانین زندگی و توصیف بهشت و جهنم و آخر جهان هستند. رک.

Klostermaier, Klaus K., *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, one world Oxford, 2003, p.143.

۲. Mahā ṛṣi، مها رِشی، به معنی رِشی بزرگ است و رِشی فرد مقدس یا شاعری است؛ که سرودهای وده‌ای را تصنیف کرده است. رک. Klaus K. Klostermaier, *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, one world Oxford, 2003, p.154 در واقع رِشی‌ها افرادی بودند که سرودهای وده‌ای را دریافت کردند، چرا که وده‌ها نویسنده خاصی ندارند و این رِشی‌ها هستند که واسطه دریافت کلام هستند و آن‌ها را به مردم می‌رسانند. از میان رِشی‌ها هفت رِشی اصلی وجود دارد که اعقاب و اجداد دیگر رِشی‌ها هستند و لقب سپته رِشی به آن‌ها اطلاق می‌شود. رک.

Constance A. Jones and James D. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, Facts on File, Inc, New York, 2007, p.367.

۳. Sādhu، افرادی که خود و زندگی خود را به منظور دستیابی به اهداف دینی و والا وقف می‌کنند. این افراد برای تمایز از دیگر اقشار جامعه لباسی متفاوت و خاص به تن می‌کنند. رک.

Klostermaier, Klaus K, *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, One World Oxford, 2003, p.158.

4. Chawdhri, L. R, *Secrets of Yantra, Mantra and Tantra*, India, 2005, p.75.

خواندن انتخاب کند و از خواندن مَنتره‌های شفاهی که در بین عوام رواج دارد بپرهیزد. علاوه بر این شخص باید این مسأله را نیز در نظر بگیرد که با به نتیجه نرسیدن مَنتره‌ها نباید دل‌سرد شود بلکه تکرار متناوب و مکرر مَنتره‌ها را سر لوحه کار خود قرار دهد تا نتیجه مطلوب را در یابد.^۱

افزون بر این، یکی از کاربردهای مَنتره‌ها در اعمال مراقبه (مدیتیشن) است. در مراقبه نیز خواندن مَنتره‌ها شرایط خاصی را ایجاد می‌کند. به این صورت که فرد باید به صورت صاف روی صندلی یا به صورت چهار زانو روی زمین بنشیند، سپس عمل دم نفس را از دو سوراخ بینی انجام دهد و بر روی مراکز انرژی بدن تمرکز کند و با عناصر چکرها،^۲ ارتباط برقرار کند؛ سپس احساس کند با این مراکز انرژی یکی شده است. بعد از آن عمل باز دم را به آرامی انجام دهد و به آرامی مَنتره خاص را صد و هشت بار بگوید. در هنگام گفتن مَنتره، چکره را احساس کند و ملاحظه کند که مَنتره چگونه بر چکره او تأثیر می‌گذارد.^۳

گورو

یکی دیگر از عوامل مهم تأثیرگذاری مَنتره‌ها این است که شخص آن‌ها را از مُرشد معنوی یا گورو^۴ بیاموزد؛^۵ چرا که گورو به‌عنوان واسطه و میانجی بین شخص و مَنتره محسوب می‌شود. برای یافتن مَنتره شخصی، فرد باید ابتدا گوروی شخصی خود را بیابد و از وی مَنتره خاصی را تلقین یابد.^۶ اگرچه شخص می‌تواند از کتب دینی مَنتره‌ای را برگزیند و بر

1. Ibid. p.75.

۲. Chakra. هر یک از هفت مرکز نیروی روانی و روحی در بدن انسان را در یُگه؛ چکره گویند. چکره‌ها، مراکز انرژی در بدن لطیف هستند که تمام انرژی‌های جسم، روح و ذهن در آن مرکز در هم تنیده شده‌اند و از طریق کانال‌های انرژی در زندگی روزانه ما فرستاده می‌شوند. رک.

lee, Ilchi, *Healing Chakras: a Waken Your body's Energy System for Complete Health, Happiness, and Peace*, Sought Korea, Best Life Media, 2009, pp.18-19.

3. Seidman, Maruti, *Balancing the Chakras*, California, 2000, p.132.

4. Guru

5. Subramuniaswami, Satguru Sivaya, *Dancing With Śiva*, India, 2003, pp.165-166.

6. Coward, Harold G., Goa, David J., *Mantra: Hearing the Divine in India and America*, Delhi, 2008, pp.54-55.

تکرار آن مداومت نماید؛ اما نتیجه قابل قبولی را دریافت نخواهد کرد. در صورتی که اگر همان مَنتره را از گورو تلقین یابد اثر و قدرت واقعی مَنتره آشکار خواهد شد.^۱

تلقین مَنتره

به منظور تلقین مَنتره، شخصی که قصد خواندن مَنتره را دارد می‌بایست به دنبال گوروهای مختلف رفته و به سخنان آن‌ها گوش فرا دهد و از میان آن‌ها تنها یک گورو را برگزیند. فرد برای جلب گورو هدایایی را به وی تقدیم می‌کند. گورو بعد از آماده‌سازی فرد رهرو یا یُگی،^۲ یک روز خاص را برای تلقین مَنتره انتخاب می‌کند. قبل از فرا رسیدن موعد مقرر فرد یُگی باید اعمال خاصی را انجام دهد. او باید به مدت دوازده ساعت از خوردن غذا امتناع کند، غسل کند و میوه‌هایی را به عنوان پیشکش نزد گورو ببرد.

پس از آن گورو سه بار مَنتره انتخاب شده را در گوش راست رهرو می‌خواند و او را به مَنتره تلقین می‌دهد. پس از آن گورو به فرد یُگی یادآوری می‌کند که مَنتره را از دیگران مخفی نگه دارد، در خواندن مَنتره قاعده کنترل نَفَس را رعایت کند، ذهنش را بر روی یک نقطه متمرکز کند، آن را به فرد دیگری انتقال ندهد و آن را ننویسد، چرا که قدرت مَنتره از بین می‌رود.

در انتهای مراسم نیز شاگرد در جلوی گورو زانو می‌زند و سرش را روی پاهای گورو می‌گذارد سپس از جایش بر می‌خیزد و سه مرتبه دور گورو می‌چرخد. بعد از آن فرد رهرو غذای مقدس دریافت می‌کند و در معبد به عبادت مشغول می‌شود و دوباره غسل می‌کند.^۳

هدف از خواندن مَنتره‌ها

در آیین هندو، خواندن مَنتره‌ها اهداف مختلفی را دنبال می‌کند. پیروان با خواندن مَنتره‌ها دو هدف را مدنظر خود قرار داده‌اند. هدف اول که هدفی مادی و دنیوی است، قدرتی است که از شخص محافظت می‌کند و برای تحقق آرزوها و خواسته‌های فرد است.^۴ دومین هدف

1. Tignait, Rajmani, *Power of Mantra and Mystery of Initiation*, USA, 1996, p.85.

2. Yogi

3. Coward, Harold G., Goa, David J, pp.56-57.

4. Werner, Karel, p.70.

که هدفی معنوی است، رسیدن به مُکشه^۱ است؛ چراکه خواندن مَنتره‌ها قوی‌ترین عملی است که کَرَمه^۲ را پاک می‌کند و زمانی که انسان پاک شد به مُکشه (رهایی) می‌رسد.^۳

اهداف مادی

یکی از اهداف خواندن مَنتره‌ها این است که فرد به خواسته‌های دنیوی و مادی دست پیدا کند. مَنتره اوم^۴ یکی از مَنتره‌هایی است که فرد با خواندن آن می‌تواند حالات منفی، ناامیدی و یاس را از ذهن پاک کند و رضایت و خوشنودی را به ارمغان آورد. هم‌چنین برای اطمینان از سلامت روانی و فیزیکی، فرد باید اوم^۵ را چند بار با ذهن و به‌صورت آرام در هر روز بخواند.^۶

از دیگر مَنتره‌هایی که در میان هندوان برای اهداف دنیوی خوانده می‌شود، گایتیری مَنتره است. فرد با خواندن این مَنتره می‌تواند توانایی روحی و توانایی خلاقه را ارتقا دهد.^۷ شور و اشتیاق و فعالیت مثبت را افزایش داده و اعتماد به‌نفس را بالا ببرد و غم‌خواری، آزادی، بصیرت، شهرت و زندگی طولانی را برای خود به ارمغان آورد و از تمام مشکلات جلوگیری نماید.^۸ علاوه بر این، با خواندن این مَنتره ذهن پاک می‌شود، درد، گناه و جهل از بین می‌روند و فرد می‌تواند به آزادی، سلامتی، خیر، انرژی و هوش دست یابد.^۹ علاوه بر این، فرد با خواندن این مَنتره در پی این است که گناهانش را پاک کند. اگر کسی این مَنتره را یک بار بخواند گناهان آن روزش، ده بار بخواند گناهان یک ماهش، صد بار بخواند گناهان چند سالش، صدهزار بار بخواند همه گناهانش بخشیده می‌شوند.^{۱۰}

1. Mokṣā

۲. Karma، کرمه به معنی عمل، کردار، وظیفه دینی و قانون کیهانی است. کرمه نوعی تعادل در قلمرو اخلاقیات محسوب می‌شود که در زندگی انسان، به واسطه زندگی‌های پیاپی، به عنوان نوعی قانون مجازات برای اعمال انسان دایر است؛ که به واسطه آن انسان نتیجه هر عملی که انجام داده را به دست می‌آورد. رک.

Werner, Karel, *A Popular Dictionary of Hinduism*, Curzon Press, 2005, p.58.

3. Coward, Harold G., Goa, David J., pp.8-12.

4. Bhalla, Prem, *Hindu Rites, Rituals, Customs and Traditions*, New Delhi, 2006, pp.14-16.

5. Chatterjee, Gautam, *Sacred Hindu Symbols*, New Delhi, 2001, p.36.

6. Bhalla, Prem, p.229.

7. Devananda, Swami Vishnu, *Meditation and Mantra*, Delhi, 1981, p.63.

8. Bhalla, Prem, p.229.

از دیگر مَنتره‌هایی که به این هدف خوانده می‌شوند، «مَنتره اوم گوم گنپتی نمه»^۱ اوم، درود و احترام بر خدای برطرف‌کننده موانع «گنپتی» است. این مَنتره، زمانی که انسان به ستوه می‌آید و یا زندگی برای او بی‌معنی می‌شود مورد استفاده قرار می‌گیرد و فرد با واسطه قرار دادن خدای گنپتی به دنبال رفع موانع و مشکلات زندگی است. تکرار این مَنتره به صورت منظم و پیوسته به مدت چهل روز موانع منفی و ساختگی را برطرف می‌کند. این مَنتره، برای یافتن شغل بهتر و مناسب‌تر نیز به کار می‌رود و موجب تغییرات ناگهانی در زندگی می‌شود.^۲

هندوها از مَنتره‌ها برای فتح و پیروزی نیز استفاده می‌کنند. مَنتره «اوم شرون بهاوایه نمه»^۳ بدین منظور مورد استفاده قرار می‌گیرد. معنی این مَنتره به این صورت است: «اوم، درود و احترام بر پسر شیوه کسی که شادی را به ارمغان می‌آورد و رهبر سپاه آسمانی است». پسر شیوه، کسی است که بر طبق افسانه‌ها فرد را به سمت پیروزی و فتح رزمی هدایت می‌کند و نگرانی‌های بیرونی را بر طرف می‌کند؛ لذا شخص بهتر بر روی جوانب مثبت تجربه‌اش متمرکز می‌شود.^۴

یکی از مهم‌ترین مَنتره‌هایی که در آیین هندو مورد استفاده قرار می‌گیرد، «مهامریتیون جیه مَنتره»^۵ است. این مَنتره یک مَنتره حیات‌بخش و نیروبخش است و تأثیرات شفابخش عظیمی دارد و باید با خلوص، ایمان و عشق خوانده شود. این مَنتره تنها صلاحی در برابر بیماری‌ها نیست بلکه به‌عنوان مَنتره‌ی مُکشه نیز در نظر گرفته می‌شود. این مَنتره، مَنتره‌ای برای خدای شیوه است و سلامتی،^۶ زندگی طولانی،^۷ صلح،^۸ دارایی،^۹ کامیابی،^{۱۰} خوشنودی^{۱۱} و رهایی^۱ را به ارمغان می‌آورد.^۲

1. Aum Gum Ganapatayei Namaha
2. Ashley Farrand, Thomas, *Chakra Mantra Liberation Your Spiritual Genius Through Chanting*, Canada, 2006, pp.98-99.
3. Aum Sharavana Bhavaya Namaha
4. Ashley Farrand, Thomas, *Healing Mantras*, New York, 1999, p.10.
5. Maha Mrityunjaya Mantra
6. Arogya
7. Deergha-ayus
8. Santi
9. Aisvarya
10. Puṣṭi
11. Tuṣṭi

وقتی این مَنتره، برای خدای شیوه خوانده می‌شود او فرد را از بیماری لاعلاج و مرگ محافظت می‌کند. فرد به واسطه این ذکر می‌تواند از شومی ستاره بخت، رها شود.^۳ این مَنتره از تصادف‌ها و مصیبت‌ها جلوگیری می‌کند و طول عمر و ابدیت را به ارمغان می‌آورد. همچنین این مَنتره، مَنتره مُکشه است و آزادی را به همراه دارد.^۴ کسانی که چپه^۵ آن را روزانه انجام می‌دهند از سلامتی، طول عمر و روشن‌شدگی غایی بهره خواهند برد.^۶ به صورت مرسوم این مَنتره صدوبیست و پنج هزار بار در طول یک دوره زمانی خاص برای طلب زندگی طولانی خوانده می‌شود.^۷ این مَنتره حمایت و شفابخشی خدای شیوه را فرا می‌خواند و نمایان‌گر توانایی او برای جلوگیری از مرگ است. چشم سوم شیوه دارای قدرت نابودگری و شفابخشی است.^۸

اهداف معنوی

مَنتره‌ها، علاوه بر این‌که برای اهداف دنیوی خوانده می‌شوند، هدف دیگری را نیز دنبال می‌کنند. آن‌ها در سیر و سلوک فرد برای شناخت آتمن و وصول وی به قرب الاهی و رسیدن به مقام زنده آزاد خوانده می‌شوند. مَنتره‌ها به هدف بصیرت به بدن جسمانی یا پروشه استفاده می‌شوند.^۹ روابطی بین مَنتره و خدا وجود دارد وقتی که فرد به مراقبه می‌پردازد در مراقبه خود متوجه خدا می‌شود و به درک و فهمی از خدا می‌رسد در یُگه

1. Moksa
2. Puchalski, Christina M, *A Time for Listening and Caring: Spirituality and the Care of the Chronically Ill and Dying*, New York, 2006, p.178.
3. Bhalla, Prem1, p.230.
4. Devananda, Swami Vishnu, p.63.
5. Japa, تکرار بی‌وقفه یک مَنتره را، چپه می‌گویند. رک. Muktanada, Swami, *Light on the Path*, India, Shree Gurudev Siddhapeeth, 1972, pp.74-75. تأثیر آیین‌های چپه ده برابر بیشتر از دیگر آیین‌ها است. چپه اگر به صورت بلند صورت گیرد، تأثیر آن صد برابر و اگر به صورت درونی و فکری باشد، تأثیر آن هزار برابر بیشتر است. رک.
- Danielou, Alain, *Yoga: Mastering the Secrets of Matter and the Universe*, London, Inner Traditions International Rochester, 1991, pp.99-101.
6. Devananda, Swami Vishnu, p.63.
7. Bhalla, Prem1, p.230.
8. Ashley farrand, Thomas 2, p.13.
9. Alper, Harvey, Mantra, Albany, 1989, p.167.

شخص می‌کوشد به خدا متصل شود. کارکرد مَنتره‌ها در این جا شبیه هم است؛ زیرا هدف شخص از ادای آن‌ها رسیدن به روشنگری است.^۱

تکرار یک مَنتره سرانجام شخص را نه تنها به شناخت فردی و شادی هدایت می‌کند و هر نوع پاداشی را به ارمغان می‌آورد؛ بلکه او را به شناخت خدای مشخص شده توسط فرد یا خدای متعال و برتر رهنمون می‌کند. در واقع مَنتره، این قدرت را دارد که فرد را به قرب الاهی برساند و یا حتی به فرد الوهیت ببخشد. هدف اصلی مَنتره آگاهی کامل شخص به خود و خدا است.^۲

یکی از مَنتره‌هایی که به منظور قرب الاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد مَنتره «اوم نمه شیوایه: درود و ستایش بر خدای شیوه» است. این مَنتره برای ستایش خدای شیوه خوانده می‌شود.^۳ قدرت زیاد این مَنتره، موجب نجات نفس از قید و بند ذهن فریب‌کار و بندهای مستحکم عقل ظاهری می‌شود. این مَنتره به صورت لفظی و ذهنی و اغلب توسط مهره‌های مالاک^۴ تکرار می‌شود و ذهن را به سمت و سوی شناخت خدای شیوه سوق می‌دهد.^۵

از دیگر مَنتره‌هایی که برای رسیدن به نجات مورد استفاده قرار می‌گیرد «گایتری مَنتره» است تکرار صدویست و پنج بار آن با ایمان و اعتقاد کامل منجر به شناخت خدا در وهلهٔ اول با صفات و سپس بدون صفات می‌شود.^۶ اگر فرد این مَنتره را به طور لفظی بیان کند یا جبهٔ ذهنی آن را انجام دهد، ارتعاشی ابدی ایجاد می‌شود که راه را برای سعادت ابدی و جاوید برهنم هموار می‌کند.^۷

علاوه بر این، بی‌جه مَنتره‌ها نیز موجب برانگیختن انرژی نهفته در چکره‌ها می‌شوند.^۸ تکرار بی‌جه مَنتره‌ها، خصوصیات ارتعاشی هر چکره را تطهیر می‌کنند. هم‌زمان با روند

1. Ibid, p.205.

2. Muktanada, Swami, *Light on the Path*, India, Shree, 1972, pp.74-75.

3. Ashley farrand, Thomas, p.9.

۴. Mālā, رشته‌ای از مهره (تسیح) که به منظور محاسبه تعداد مَنتره، هنگام خواندن مورد استفاده قرار می‌گیرد. رک.

Werner, Karel, *A Popular Dictionary of Hinduism*, Curzon Press, 2005, p.69.

5. Subramuniyaswami, Satguru Sivaya, pp.164-165.

6. Devananda, Swami Vishnu, p.63.

7. Chatterjee, Gautam, p.36.

8. Redmond, Layne, *Chakra Meditation: Transformation Through the Seven Energy Centers of the Body*, Canada, 2010, p.18.

تطهیر چکره، سطح انرژی بالا می‌رود و چکره‌ها بالاترین سطح انرژی خود را به کار می‌اندازند و برای دریافت محرکی از طبیعت و جهان آماده می‌شوند و به‌طور آگاهانه واکنش نشان می‌دهند. این واکنش آگاهانه به فرد اجازه می‌دهد به بهترین نحو به خود و دیگران خدمت کند. در این صورت کَرَمه‌ها پاک شده و شخص می‌تواند با انرژی عشق جهانی یکی شود.^۱ فرد یُگی، با بیداری تدریجی این مراکز، به عوالم بالاتر آگاهی می‌یابد و با بیداری مرکز هفتم به شناخت حقیقت باطن که همان آتمن است و آگاهی اسرار عالم نائل می‌شود و انسان که عالم صغیر است با عالم کبیر منطبق می‌شود.^۲

مهم‌ترین مَنتره‌های هندو

اَوم^۳

یکی از مشهورترین مَنتره‌ها در دین هندو، مَنتره جامع و غیرقابل ترجمه «اَوم» است.^۴ اَوم یک بی‌جه مَنتره است. بی‌جه، در لغت به معنی «بذر و هسته» است و اصطلاح بی‌جه مَنتره، به مَنتره‌ای گفته می‌شود که شبیه بذر است. بی‌جه مَنتره، صدایی است که شبیه به یک دانه شخص را به حیطه آگاهی وارد می‌کند تا به سمت خدا رشد کند.^۵ اگر چه بیشتر بی‌جه مَنتره‌ها، یک سیلابی هستند، اما بی‌جه مَنتره‌هایی وجود دارند که شامل دو یا چند سیلاب می‌شوند؛ یا مجموعه‌ای از مَنتره‌های بذری هستند. بی‌جه مَنتره‌ها ناقل صدا و هیچ‌گونه معنای ندارند.^۶ بی‌جه مَنتره‌ها، مستقیماً بر نادی‌ها،^۷ مراکز عصبی بدن لطیف انسان، تأثیر می‌گذارند و ارتعاشی در سرتاسر چکره‌ها ایجاد می‌کنند. این مَنتره‌ها از پنجاه حرف زبان سنسکریت گرفته شده‌اند و تأثیری فوق‌العاده‌ای دارند.^۸

1. Seidman, Maruti, p.132.

۲. شایگان، داریوش، ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، تهران، ۱۳۶۲ش، صص ۷۱۶-۷۱۷.

3. Aum

4. Claire, Thomas, p.38.

5. Defouw, Hart, And, Svoboda, Robert, *Light on Life, An Introduction to the Astrology of India*, USA, 1999, p.32.

6. Tigunait, Rajmani, p.91.

7. Nadi

8. Vandana Sister, Mataji, Vandana, *Nama Japa: The Prayer of the Name*, Delhi, 1995, p.175.

از دیگر بی‌جه مَنتره‌ها می‌توان به ایم،^۱ شری،^۲ کلیم،^۳ کَریم^۴ و کلی^۵ اشاره کرد. ایم، به خدای سرسوتی^۶ اختصاص دارد. این بی‌جه مَنتره به جوانان کمک می‌کند در تمام امور آموزشی مهارت پیدا کنند. شری، به خدای لکشمی^۷ اختصاص دارد و تکرار آن فرد را به موفقیت و کامیابی نائل می‌کند. کلیم، اختصاص به کامراج^۸ دارد و خواسته‌ها و آرزوهای فرد را برآورده می‌کند. کَریم، نیز بی‌جه مَنترهٔ خدای کالی^۹ است که دشمنان را نابود می‌کند.^{۱۰}

اوم صرفاً یک کلمه و صدا نیست بلکه ارتعاشی جامع است که زمانی به زبان آورده می‌شود، شروع به خلق می‌کند. با خواندن اوم ارتعاشی موافق در بدن انسان ایجاد می‌شود. ارتعاشی که با ارتعاش جهانی هماهنگی دارد؛ بنابراین در زمان خلق شدن، ما در صدای کیهانی هستیم زمانی که اوم را می‌خوانیم با جریان کیهانی حرکت می‌کنیم و ارتعاشی هماهنگ در بدن ما به وجود می‌آید.^{۱۱}

1. Aim

2. Shree

3. Kleem

4. Kreem

5. Kali

۶. Sarasvatī، سرسوتی، همسر برهما، الهه سخن و دانش است. او حامی هنر و علم است و الهه‌ای است که زبان سنسکریت را اختراع کرد. این الهه اغلب با تصویر الهه‌ای نشسته بر گل نیلوفر که گلی در دست راستش است نشان داده می‌شود. رک.

Klostermaier, Klaus K., *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, One World Oxford, 2003, pp.165-166.

۷. Lakṣmi لکشمی، همسر ویشنو و مادر کامه (Kāma) است و الهه شانس و اقبال است. رک.

Klostermaier, Klaus K., *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, One World Oxford, 2003, p.103.

8. Kamraj

۹. Kālī کالی جنبه خشم آلود همسر شیوّه است؛ که در ارتباط با بیماری، مرگ و مصیبت است. این خدا با صورتی سیاه رنگ و زبانی قرمز که از دهانش بیرون آمده و با حلقه‌ای از جمجمه اطراف گردنش نشان داده می‌شود. رک.

Klostermaier, Klaus K., *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, One World Oxford, 2003, p.92.

10. Chawdhri, L. R, p.83.

11. Singh, Dharmdeo, *A Study of Hinduism*, New Delhi, 1999, p.204.

درباره حروف اوم، تفاسیر متعددی وجود دارد. در یک تفسیر حرف «آ» نمایانگر آغاز، «و» نمایانگر رشد و «م» نمایانگر نابودی است؛ لذا کلمه اوم بر سه محور خلقت، محافظت و انحلال دلالت دارد.^۱ از این رو اوم مظهر سه خدای برهما، ویشنو و شیوۀ است و می‌توان گفت، صدای یکپارچه اوم به تریمورتی^۲ اشاره دارد.^۳

در تفسیری دیگر «آ» سمبل آگاهی ذهن است و با ستون فقرات در ارتباط است. «و» حالت رؤیا است و با دهان در ارتباط است و «م» سمبل حالت خواب است که با ذهن در ارتباط است و بالاترین حالت آگاهی را برای فرد به ارمغان می‌آورد.^۴

گایتری مَنتره^۵

این مَنتره یکی از بزرگ‌ترین مَنتره‌های ودهای (3. 62. 10) است.^۶

Aum bhūr bhuvah svaḥ, tat savitūr vareṇ (i)yaṃ, bhargo devasya dhīmahi, dhiyo yo naḥ prachodayāt

اوم بُهور بُهوه سوه تَت سَوی تور وِرِنیم بُهرگو دوسیه ذهی مَهی ذهیو یونه پُرچَدیات.

معنی این مَنتره به این صورت است: ما در شکوه و جلال خدای خالق تأمل و تمرکز می‌کنیم. کسی که این جهان را خلق کرده است. کسی که شایسته پرستش است. کسی که تجسم دانش و نور است. کسی که از گناه و جهل منزّه است. شاید او قلب ما را باز و عقل ما را روشن کند.^۷

این مَنتره، با پنج نام شناخته می‌شود. اول گایتری تریتی،^۸ که جهان را خلق و از آن حفاظت می‌کند. دوم سویتری که خالق است. سوم گورو مَنتره، مَنتره‌ای است که خدا خود به‌عنوان گورو در آغاز آفرینش به فرزندان آموخته است. چهارم ودموکه،^۹ صدای وده‌ها

1. Ray, Amit, *OM Chanting and Meditation*, Rishikesh, 2010, pp.20-21.
2. trimūrti
3. Werner, Karel, p.77.
4. Heggie, Anna, *Yoga Happiness: a Path for Transformation*, Australia, 2013, p.70.
5. Gayatri Mantra
6. Devananda, Swami Vishnu, p.63.
7. Sivananda, Sriswami, *Hindu Fast and Festivals*, India, 2000, p.14.
8. Trayiti
9. Vedmukh

است که معنی واقعی وده‌ها را آشکار می‌کند. در آخر ودماتِته،^۱ مادر وده‌ها که موجب متحدشدن روح باخدا می‌شود.^۲

این مَنتره، باید توسط فردی که دو بار متولد شده و در هنگام عصر خوانده شود. در آیین هندو اصطلاح دوبار متولد شده به افراد سه طبقه نخستین یعنی برهمن (طبقهٔ روحانی)، کشتریه (طبقهٔ فرمان‌روا و جنگجو) و ویشیه (طبقهٔ کشاورز) اطلاق می‌شود،^۳ چرا که این افراد، دوبار متولد می‌شوند؛ یکی هنگام تولد جسمانی و دیگری در تولد معنوی هنگام آیین بلوغ و تکلیف دینی.^۴ در دوران باستان گاهی این مَنتره همسر برهما در نظر گرفته می‌شد و هندوهای سنتی آن را سه بار در روز در زمان صبح، ظهر و شب می‌خواندند. این مَنتره، مَنتره‌ای خطاب به خدای خورشید (سویتی) است.^۵

مِهامریتِیون جِیه مَنتره

این مَنتره، در اصل سروده‌ای در ستایش خدای شیوه است، و از شیوه به عنوان خدای مرگ، فیض و بخشش را طلب می‌کند.^۶

*Aum tryambakam yajāmahe sugandhim puṣṭivardhanam
urvārukamiva bandhanān mṛtyormukṣīya māmṛtāt*⁷

اوم تری یَمبَکَم یِجامَه سِگَندهِیم پُشتی وِردهَمم اُروارُکم ایوه بَندَه‌نَان مَرْتیور موکشیه مامرتات.

ستایش می‌کنم آن سه چشم (شیوه) را، آن‌که معطر است و ما را ربوبیت می‌کند. چنان‌که میوهٔ خیار رسیده به آسانی از بند شاخه‌اش جدا می‌شود، مرا نیز از بند مرگ رهایی بخش و از جاودانگی دور نکن.^۸

1. Vedmatha
2. Viraswami Pathar, S, *Gayatri Mantra*, Chennai, 2006, p.32.
3. Rinehart, Robin, *Contemporary Hinduism Ritual, Culture, and Practice*, England, 2004, pp.127-128.
4. Rosen, Steven, *Essential Hinduism*, USA, 2006, p.44.
5. Constance A. Jones & James D. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, New York, 2007, p.167.
6. Puchalski, Christina M, p.178.
7. Rgveda, 7, 59, 12
8. Frawley, David, *Inner Tantric Yoga*, USA, 2009, p.193.

این مَنتره، بیشتر برای شخصی که بیمار است یا در شرف مرگ است خوانده می‌شود.^۱

در پدم پورنه گفته شده این مَنتره توسط مهاریشی مارکاندی^۲ سروده شده است.^۳ مارکاندی یک فرد شانزده‌ساله بود که به واسطهٔ توسل به شیوهٔ که بعدها «مهامریون جیه مَنتره» نامیده شد، از چرخه تناسخ رها گشت، و به آزادی رسید. او به این مَنتره اشراف کامل دارد و آن را در جهت مبارزه با بیماری‌ها و مرگ به کار می‌برد.^۴

میرکاندو^۵ یکی از پرستندگان خدای شیوهٔ بود. او هیچ فرزندی نداشت. لذا همراه همسرش برای خشنودی خدای شیوهٔ، قربانی‌های زیادی را تقدیم به شیوهٔ کردند. شیوهٔ بر آن‌ها ظاهر شد و آن‌ها را به پسری خجسته بشارت داد. شیوهٔ گفت اگر پسری با استعداد، توانا و پرآوازه و مذهبی می‌خواهید، او فقط شانزده سال زنده خواهد ماند و اگر فرزندی عاری از توانایی و استعداد می‌خواهید او صد سال عمر خواهد کرد. میرکاندو به شیوهٔ گفت: من پسری با استعداد و توانا می‌خواهم هر چند که زندگی کوتاهی داشته باشد.^۶

میرکاندو نام فرزندش را مارکاندی گذاشت. وی از زمان تولد پیرو خدای شیوهٔ بود و در کودکی سرودهای زیادی را تصنیف کرد. در این میان مهم‌ترین سرود او «مهامریون جیه مَنتره» بود. زمانی که او به سن پانزده سالگی رسید، پدرش تمام ماجرا را برای او تعریف کرد. مارکاندی گفت: من به خدای شیوهٔ متوسل می‌شوم و از او رحمت و لطفش را طلب می‌کنم تا زندگی ابدی به من عطا کند. زمانی که او به سن شانزده سالگی رسید، یمه،^۷ (خدای مرگ) بر وی ظاهر شد. مارکاندی، برای او توضیح داد که او تمایل دارد سرود «مهامریون جیه مَنتره» را کامل کند و از خدای شیوهٔ، تقاضای عمر بیشتر کند.^۸

یمه، خشمگین و بی‌تاب بود. او آماده شد تا جان مارکاندی را بگیرد. در این حال، مارکاندی، شروع به خواندن بی‌وقفه این سرود کرد تا این که خدای شیوهٔ، از درون شیوهٔ

1. Puchalski, Christina M, pp.178- 179.
2. Markandey
3. Bhalla, Prem1, p.230.
4. Ashley Farrand, Thomas1, p.263.
5. Mirkandu
6. Bhalla, Prem, *Hindu Gods and Goddesses*, Delhi, 2007, p.52.
7. Yama
8. Ibid, p.52.

لینگه ظاهر شد و یمه، مارکاندی را رها کرد و برای آرام کردن شیوه، به مارکاندی عمر طولانی و ابدی داد. اگرچه شیوه، تأیید کرده بود که مارکاندی تا شانزده سالگی زنده خواهد ماند، پرستش خلل ناپذیر مارکاندی او را ابدی ساخت.^۱

اوم نمه شیوایه

Aum Namaḥ Śivāya

اوم نمه شیوایه

اوم درود بر خدای شیوه

این مَنتره، مقدس‌ترین نام خدای شیوه است که در وده‌ها ثبت و در شیوه آگمه^۲ گسترش و شرح داده شده است و به معنی ستایش و پرستش خدای شیوه است که به آن پنجه کشره^۳ (مَنتره پنج سیلابی) نیز می‌گویند. نا: لطف پنهان خدا، ما: جهان، شی: مظهر خدای شیوه، وا: لفظ آشکار شده خدا و یا: نفس است. هم‌چنین این مَنتره پنج عنصر را در برمی‌گیرد، نا: زمین، ما: آب، شی: آتش، وا: هوا و یا: اثیر یا آکاشه^۴ است.^۵

به باور هندوها همه افراد می‌توانند چپه (تکرار بی وقفه) این مَنتره را انجام دهند. این مَنتره تمام امیال و آرزوهای انسان را برآورده می‌کند و انسان را به سمت نجات یا مُکشه سوق می‌دهد. کلمه شیوه، برای پاک کردن تمام گناهان کافی است و زمانی که کلمه نمه به آن اضافه می‌شود، فرد را به سمت مُکشه هدایت می‌کند.^۶

1. Ibid.

۲. *Śaiva Agamās*، اصطلاح آگمه به طور کلی به هر متن معتبر اطلاق می‌شود. در متون فلسفی نیز به یکی از ابزار شناخت (*Pramana*)، اشاره دارد؛ که افراد به‌واسطه آن می‌توانند به شناخت و دانش حقیقی دست یابند. در فرقه‌ها و آیین‌های خاص، مانند آیین شیوه و ویشنو نیز این کلمه برای متون خاص که دارای مرجعیت و اعتبار والایی هستند مورد استفاده قرار می‌گیرد. رک.

Lochtefeld, James G, *The Illustrated Encyclopedia of Hinduism*, New York, the Rosen Publishing Group, 2001, p.13.

3. Pañchā Kśara

4. Akāśa

5. Subramuniyaswami, Satguru Sivaya, p.164.

6. Chawdhri, L. R, p.83.

پومانه مَنتره^۱

Auṃ, Asato Mā Sad Gamaya, Tamaso Mā jyotir Gamaya, Mr̥tyor
Māmṛtaṃ Gamaya Auṃ, Śānti, Śānti, Śānti

اومِ اَسَتْ ماسَد گامایه، تَمَسُ ماجیوتری گامایه، مریتیور مامرتات گامایه، اومِ شَانتی، شَانتی، شَانتی.

این مَنتره، مَنتره‌ای است از برهدآرنیکه اوپه‌نیشد^۲ مَنتره‌ای برای خودشناسی و آگاهی، صلح جامع، همگانی و ایجاد توازن و هماهنگی، القای حقیقت و رسیدن به روشن‌فکری است.^۳ معنی آن به این صورت است:

اومِ اَسَتْ ما سَد گامایه: اومِ، مرا از وهم به سوی حقیقت هادی باش.

تَمَسُ ماجیوتری گامایه: مرا از تاریکی به سمت نور هدایت فرما.

مریتیور مامرتات گامایه: مرا از مرگ به سمت جاودانگی رهنمون باش.

اومِ شَانتی، شَانتی، شَانتی: اومِ، صلح صلح صلح.^۴

مرا از وهم، به سوی حقیقت هادی باش. در این جا وهم، دیدگاهی است که بر مبنای آن، حقیقت انسان، جسم ناپایدار و تفکیک‌پذیر است. در صورتی که حقیقت این است که ماهیت حقیقی انسان، روح اوست که امری ابدی، جامع و کامل است؛ لذا انسان می‌تواند در هر شرایطی، حتی در میان سختی‌های زندگی، در صلح و آرامش بماند؛ زیرا آن‌ها تأثیر واقعی بر ذات حقیقی انسان، یعنی روح ندارند.^۵

مرا از تاریکی به سمت نور هدایت فرما، تاریکی در این مَنتره، سمبل افکار منفی نفس است که ذهن را کنترل می‌کند و روح انسان را تیره و تاریک می‌کند و انسان را از دیدن ارتباط بین نور خود و دیگر موجودات بازمی‌دارد. نور، روح و عشق مطلق آکنده از صلح و شادی است؛ که ما در تصویر خدایان ایجاد کرده‌ایم. مرا از مرگ به سمت جاودانگی رهنمون باش. مرگ نیز ترسی است در نظام فکری نفس انسان. این ترس، به سبب اعتقاد

1. Pomāneh Mantra

2. Brhadaranyaka upaniṣad. 1. 3. 38

3. Tiwari, Maya, *Path of Practice: Ayurvedic Book of Healing with Food*, Delhi, 2002, p.214.

4. Marbaniang, Domenic, *Notes and Essays on Theology*, 2015, p.64.

5. Dunaway, Ginger Graf, *Choose Spirit Now: Wake up to an Exquisite Life*, USA, 2014, p.76.

قاعده‌مند تکرار کند، ماهیت و حقیقت اصلی خود را می‌شناسد و معنویتش ارتقاع پیدا می‌کند. این مَنْتَره، انرژی و رحمت خدا را فرا می‌خواند و قاعده و قانون سختی برای خواندن این مَنْتَره وجود ندارد.^۱

هَری نام دیگر خدای ویشنو،^۲ جنبه محافظت الوهیت، است. کریشنه نیز یکی از نیروهایی است که محافظ و نگهدارنده است.^۳ هم‌چنین رامه، یکی از محبوب‌ترین خدایان هندو و هفتمین تجسد خدای ویشنو است؛ که به عنوان حاکمی ایده‌آل تلقی می‌شود. تکرار نام او از اعمال مذهبی مطلوب به شمار می‌آید.^۴ علاوه بر این هَری می‌تواند به عنوان جنبه شفا بخشی خدای کریشنه در نظر گرفته شود. خدا در جنبه‌های مختلفی ظاهر می‌شود، برای این که به طرق مختلف و بر اساس خصوصیات شخصی و فطرت شخص او را از سختی رها کند. هری در زبان سنسکریت به معنی دور کردن است؛ لذا ویشنو پیامدهای سختی و رنج و نادانی را از انسان دور می‌کند، در صورتی که انسان از اعمال خود پشیمان باشد و توبه کند. در نتیجه سلامتی و قدرت به شخص ارائه می‌شود و فرد می‌تواند در مسیر معنوی و سیر و سلوک روحانی گام بردارد.^۵

نتیجه

در آیین هندو مَنْتَره‌ها یکی از مفاهیم عرفانی به شمار می‌آیند. آن‌ها به معنی سرود و ستایش خدایان و ارتباط و تأثیر بر امر متعالی هستند. مَنْتَره‌ها ارتعاشاتی ایجاد می‌کنند که تأثیراتی را به دنبال دارند و تأثیر آن‌ها منوط به این است که آداب، قوانین و روش‌های معینی مانند کنترل نَفَس، خلوص نیت، فهم معنی و تکرار تعداد معین مَنْتَره در هنگام خواندن مَنْتَره‌ها

1. Beckman, Howard, *Mantras, Yantras, and Fabulous Gems: The Healing Secrets of the Ancient Vedas*, New Delhi, 2000, p.40.

۲. Viṣṇu، ویشنو خدایی است که در ریگ وده به عنوان برادر کوچک‌تر خدای ایندره معرفی می‌شود؛ اما در حماسه‌های پورانه‌ای به عنوان حقیقت متعالی معرفی می‌شود که پیروان بی‌شماری را به خود اختصاص داده است. رک.

Klostermaier, Klaus K., *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, One World Oxford, 2003, p.204.

3. Sivananda Radha, Swami, *Mantras: Words of Power*, Canada, 2005, p.70.

4. Klostermaier, Klaus K., *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, 2003, p.148.

5. Sivananda Radha, Swami, p.70.

رعایت شوند. علاوه بر این، فرد نمی‌تواند به دل‌خواه خود مَنتره‌ای را انتخاب کند و شروع به خواندن آن کند؛ بلکه وجود مرشد و گورو نیازی ضروری است تا وی با توجه به ویژگی‌ها و ظرفیت فرد، مَنتره‌های خاصی را به وی تلقین دهد؛ همچنین تلقین مَنتره‌ها توسط گورو، موجب می‌شود مَنتره‌ها اثر بیشتری را در بر داشته باشند. به لحاظ کارکردی نیز مَنتره‌ها دارای کارکردهای متفاوتی هستند و می‌توان گفت پیروان دو هدف را از خواندن آن‌ها دنبال می‌کنند. هدف اول که هدفی مادی است؛ بهره‌مندی از تمتعات دنیوی است و اغلب مختص پیروان عام این آیین است؛ اما هدف دوم که هدفی معنوی است، رسیدن به مقام انسان کامل و زنده آزاد و رسیدن به مقام مُکشه است. این هدف اغلب مختص پیروان خاص یعنی عرفای این آیین است و برای رسیدن به این مقام مبحث هفت چکره مطرح شده که عارف سالک با آزاد سازی انرژی کُندالینی یا انرژی پنهانی که در نهاد انسان قرار داده شده، از طریق مَنتره‌ها می‌تواند از قید و بند چرخه بی پایان زاد و مرگ رها شود و به مقام مُکشه نائل شود.

منابع

- شایگان، داریوش، *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*، تهران، امیر کبیر، ۱۳۶۲ ش.
- Alper, Harvey, *Mantra*, Albany, State University of New York Press, 1989.
 - Ashley Farrand, Thomas, *Chakra Mantra Liberation Your Spiritual Genius through Chanting*, Canada, Weiser Books, 2006.
 - Idem, *Healing Mantras*, New York, Ballantine Wellspring, 1999.
 - Beckman, Howard, *Mantras, Yantras, and Fabulous Gems: The Healing Secrets of the Ancient Vedas*, New Delhi, Gyan Books, 2000.
 - Bhalla, Prem, *Hindu Gods and Goddesses*, Delhi, Pustak Mahal, 2007.
 - Idem, *Hindu Rites, Rituals, Customs and Traditions*, New Delhi, Pustak Mahal, 2006.
 - Chatterjee, Gautam, *Sacred Hindu Symbols*, New Delhi, Abhinav Publications, 2001.
 - Chawdhri, L. R., *Secrets of Yantra, Mantra and Tantra*, India, Sterling Publishers Pvt. Ltd, 2005.
 - Claire, Thomas, *Yoga for Men: Postures for Healthy: Stress-free Living*, Canada, Career Press, 1951.
 - Constance A. Jones and James D. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, Facts on File, Inc., New York, 2007.
 - Coward, Harold G., Goa, David J, *Mantra: Hearing the Divine in India and America*, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers, 2008.

- Davis, Nehemiah, *The Ancient Language of the Soul: The Mystic Knowledge of Mantra*, United State, Xlibris Corporation, 2010.
- Defouw, Hart, and Robert Svoboda, *Light on Life*, An Introduction to the Astrology of India, USA, Lotus Press, 1999.
- Devananda, Swami Vishnu, *Meditation and Mantra*, Delhi, Motilal Banarsidass, 1981.
- Dunaway, Ginger Graf, *Choose Spirit Now: Wake up to an Exquisite Life*, USA, Balboa Press, 2014.
- Frawley, David, *Inner Tantric Yoga*, USA, Lotus Press, 2009.
- Grimes, John, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, New York, State University of New York Press, 1989.
- Heggie, Anna, *Yoga Happiness: a Path for Transformation*, Australia, Interactive Publications, 2013.
- Humphreys, Christians, *Popular Dictionary of Buddhism*, London, Crozen Press, 2005.
- Kaur Singh, Nikky-Guninder, *Sikhism: World Religions*, Third Edition, New York, InfoBase Publishing, 2004.
- Klostermaier, Klaus K, *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, One World Oxford, 2003.
- Marbaniang, Domenic, *Notes and Essays on Theology*, (n.d), Domenic Marbaniang, 2015.
- Maret, Paul, *Jainism Explain*, (n.d), Jain Samaj Publication, 2010.
- Muktanada, Swami, *Light on the Path*, India, Shree Gurudev Siddhapeeth, 1972.
- Puchalski, Christina M, *A Time for Listening and Caring: Spirituality and the Care of the Chronically Ill and Dying*, New York, Oxford University Press, 2006.
- Ray, Amit, *OM Chanting and Meditation*, Rishikesh: Inner Light Publishers, 2010.
- Redmond, Layne, *Chakra Meditation: Transformation Through the Seven Energy Centers of the Body*, Canada, Sounds True, 2010.
- Rodrigues, Hillary, *Introduction Hinduism*, New York, Routledge Taylor and Francis Group, 2007.
- Seidman, Maruti, *Balancing the Chakras*, California, North Atlantic Books, 2000.
- Singh, Dharmdeo, *A Study of Hinduism*, New Delhi, Vikas Pub. House Pvt.
- Sivananda, Sriswami, *Hindu Fast and Festivals*, India, the Divine Life Society, 2000.
- Sivananda Radha, Swami, *Mantras: Words of Power*, Canada, Timeless Books, 2005.
- Subramuniyaswami, Satguru Sivaya, *Dancing With Śiva*, India, Himalayan Academy, 2003.
- Tignait, Rajmani, *Power of Mantra and Mystery of Initiation*, USA, Himalayan Institute Press, 1996.
- Tiwari, Maya, *Path of Practice: Ayurvedic Book of Healing with Food, Breath and Sound*, Delhi, Motilal Banarsidass Publ, 2002.
- Viraswami Pathar, S, *Gayatri Mantra*, Chennai, Sura Books, 2006.

- Werner, Karel, *A Popular Dictionary of Hinduism*, UK, Curzon Press, 1994.
- Vandana Sister, Mataji, Vandana, *Nama Japa: The Prayer of the Name*, Delhi, Motilal Banarsidass Publishe, 1999.
- Ranchan, Som, *Mantra Manual*, New Delhi, Abhinav Publications, 2007.
- Rinehart, Robin, *Contemporary Hinduism Ritual, Culture, and Practice*, England, ABC-CLIO, 2004.
- Rosen, Steven, *Essential Hinduism*, Usa, Greenwood Publishing Group, 2006.