



Sherianna Boyle,
MED, CAGS



Mantras

simples e poderosos
para o seu dia a dia

Pensamento

MANTRAS SIMPLES E PODEROSOS PARA O SEU DIA A DIA



Sherianna Boyle, MED, CAGS



MANTRAS SIMPLES E PODEROSOS PARA O SEU DIA A DIA

Tradução

Gilson César Cardoso de Sousa



Título do original: *Mantras Made Easy*.

Copyright © 2017 F+W Media, Inc.

Publicado mediante acordo com Adams Media, da F+W Media, Inc. Company, 57 Littlefield Street, Avon, MA 02322 – USA.

Copyright da edição brasileira © 2019 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2019.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Editor: Adilson Silva Ramachandra

Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz

Produção editorial: Indiara Faria Kayo

Editoração eletrônica: Join Bureau

Revisão: Luciana Soares da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Boyle, Sherianna

Mantras simples e poderosos para o seu dia a dia / Sherianna Boyle; tradução Gilson César Cardoso de Sousa. – São Paulo: Editora Pensamento, 2019.

Título original: Mantras made easy

Bibliografia.

ISBN 978-85-315-2080-8

1. Desenvolvimento pessoal 2. Espiritualidade 3. Mantras I. Título.

19-28222

CDD-208.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Mantras: Prática diária 203.7

Maria Paula C. Riyuzo – Bibliotecária – CRB-8/7639

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 2066-9000

<http://www.editorapensamento.com.br>

E-mail: atendimento@editorapensamento.com.br

Foi feito o depósito legal.

Dedicatória

Bem no fundo do seu coração, existe um altar sagrado.
Vá até lá agora, e eu encontrarei você. Juntos, recitaremos
estas palavras, estes sons e frases em nome do amor.

– Sherianna

Este livro é dedicado ao grande Thomas Ashley-Farrand, que trouxe vários mantras sagrados para o Ocidente, e a todos os meus mestres espirituais – aqueles que conheci e aqueles que não cheguei a conhecer. Vocês sabem de quem estou falando. Obrigada. A Karen Cooper e Laura Daly por seu apoio incondicional e fé no projeto. Às minhas filhas, Megan, Mikayla e Makenzie, entrego a vocês o dom dos mantras com muito amor. À minha mãe, por comparecer às minhas aulas de yoga, e ao meu querido pai. Por fim, a você – o leitor, a alma. Saiba que essas oferendas vão muito além de mim. Seu interesse pelo livro não é casual, como não o é também nossa conexão.



Sumário

Introdução.....	9
1. O Poder de um Mantra.....	13
2. Mantras para a Felicidade.....	37
3. Mantras para Superar o Medo e a Ansiedade.....	57
4. Mantras para o Amor.....	75
5. Mantras para o Perdão e a Aceitação.....	95
6. Mantras para a Cura.....	113
7. Mantras para a Proteção.....	131
8. Mantras para a Riqueza e a Prosperidade.....	149
9. Mantras para a Paz.....	169
10. Mantras para Novos Começos.....	189
11. Mantras Sagrados.....	209
Bibliografia.....	229



Introdução

“Um mantra é, sem dúvida, um veículo que nos leva para níveis mais silenciosos e mais serenos da mente.”

– Deepak Chopra

Mantras são palavras, sílabas ou frases que repetimos para sentirmos e nos conectarmos com a energia que existe dentro de nós e ao nosso redor. Os mantras podem nos fornecer todos os tipos de apoio quando mais precisamos deles – consolo, inspiração, segurança, motivação, calma ou explosão de energia. E podem ser praticados a qualquer hora, em qualquer lugar. Nos mantras, as palavras são cuidadosamente formuladas para dar a você uma maneira de estar presente e enfrentar determinada situação. Incorporar mantras à sua vida diária vai ajudá-lo a ficar mais focado e atento, além de mais capaz de transformar obstáculos em oportunidades.

Percebi isso, pela primeira vez, quando recebi uma carta da empresa de meu cartão de crédito. A mensagem informava que meus dados pessoais haviam sido roubados por um *hacker* que invadira o computador de uma companhia da qual eu havia comprado alguns produtos. Em vez de dizer: “Vocês estão brincando!” ou “Ai, que transtorno!”, pensei imediatamente: “Está tudo bem”. Minha prática diária de mantras intercedeu naquilo que poderia ter sido um momento de muita aflição e sugeriu-me exatamente as palavras que eu precisava pensar. Embora eu devesse, é claro, tomar as necessárias providências logísticas para resguardar minha identidade e minhas finanças, os mantras é que me proporcionaram os meios de manter a calma, a lucidez e a flexibilidade.

Antes, eu teria sem dúvida entrado em pânico, tremido diante do que poderia acontecer, lamentado minha sorte e retido a respiração durante todo o processo. Esse já não é mais o caso. A prática dos mantras não só nos liberta das garras dos hábitos antigos e ineficazes como, generosamente, elimina aquilo que os provoca. Em consequência, ficamos livres dos mecanismos de defesa que consomem nossa energia e ativamos estados de ser mais independentes. Quando isso ocorre, nossa vida tende a evoluir com mais serenidade, dando-nos uma sensação de relaxamento – bem diferente de um ioiô (ou, em alguns casos, de um trem de carga).

Quando devidamente praticados e aplicados, os mantras também nos conferem o poder de influenciar positivamente os outros graças ao exemplo de nossa transformação pessoal.

Mantras Simples e Poderosos para o seu Dia a Dia é uma coletânea de mantras para todos os altos e baixos do cotidiano. Veja-o como um amigo confiável, pronto a lhe dar aquilo de que você precisa para superar uma situação problemática. Aqui, você encontrará mantras que lhe trarão felicidade, paz, amor e cura, e outros que o ajudarão a vencer o medo e a ansiedade. Além dos mantras, você encontrará explicações do motivo pelo qual essas palavras específicas nos auxiliam em determinadas situações.

Deixe para trás a frustração, a cólera e o medo. Assimile a paz, a inspiração e a felicidade que os mantras podem dar.





1

O Poder de um Mantra

“Não vemos as coisas, necessariamente,
como *elas* são, mas como *nós* somos.”

– Ram Dass e Rameshwar Das,
Polishing the Mirror

Segundo os escritores alemães Grazyna Fosar e Franz Bludorf, nosso corpo é “programável pela linguagem, pelas palavras e pelo pensamento”. Assim como somos programados para responder ao toque do telefone, podemos programar palavras e frases repetidas em nossa mente subconsciente. Se você repetir palavras e frases negativas, começará a desenvolver crenças (por exemplo, “Sou gordo”) e comportamentos (agir como culpado ou com raiva) que não lhe servem para nada.

Se esse for o seu caso, não desanime. Tais tendências são, na verdade, um reflexo de nossa evolução. Para defender-se, nossos ancestrais tinham de se concentrar no negativo, pois isso aumentava suas chances de sobreviver. Tinham de ficar atentos aos predadores e fazer frente o tempo todo às ameaças a seu alimento e suas fontes de água. Hoje, é claro, não precisamos fugir de leões nem procurar minas. Entretanto, essa informação sobre o funcionamento do nosso cérebro explica por que os mantras são tão poderosos. A propensão ao negativo ajudou nossos ancestrais a sobreviver, mas concentrar-se no positivo por meio de mantras é muito mais benéfico para você nos tempos atuais.

A HISTÓRIA DOS MANTRAS

Os mantras são uma das mais antigas práticas mente-corpo. Embora existam há mais de 3 mil anos, só foram plenamente descobertas nos últimos 150. Isso aconteceu porque boa parte dos mantras foi escrita na antiga língua indiana, o sânscrito, e mantida em segredo para preservar sua qualidade. Embora o sânscrito não seja mais falado, continua bem vivo por intermédio da prática dos mantras.

OS MANTRAS NA BÍBLIA

Os mantras são encontrados também na Bíblia. Sílabas e palavras retiradas das preces podem facilmente compor um

mantra. Por exemplo, a palavra “amém”, originalmente um termo hebraico (aramaico) que passou para o grego, o latim e, por fim, para a nossa língua, traduz-se por “assim seja”. Além disso, passagens da Bíblia como “No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus” (João 1,1) mostram a importância das palavras para a prática da fé.

MANTRAS SÂNSCRITOS

Thomas Ashley-Farrand, especialista ocidental em mantras sânscritos sagrados, ensina que eles foram originalmente escritos em folhas de palmeira. Algumas famílias ficavam encarregadas de guardar determinados mantras, algo assim como uma relíquia herdada ou uma receita secreta. Os mantras, na Índia e no Tibete, se preservavam graças a uma escrita precisa, a uma conservação cuidadosa e à transmissão de geração para geração. Por fim, essas informações foram transferidas para os mais antigos textos hindus, os Vedas, onde permaneceram formalmente registradas (continuando a ser amplamente utilizadas hoje).

Os mantras sânscritos constituíam uma ferramenta para a cura e o desenvolvimento espiritual. Eram usados para fomentar a abundância, a prosperidade, a força, a proteção, a saúde e o amor. Podemos, por exemplo, recorrer a um mantra a fim de garantir uma colheita farta, afastar doenças e/ou atrair boa sorte.