

WYWIAD Z DAVIDEM FRAWLEYEM O JODZE I AJURWEDZIE.

Kiedy po raz pierwszy zetknął się Pan z jogą?

Kiedy poznałem nauczycieli jogi w późnych latach 60-tych, czyli dość dawno temu.

Kim oni byli?

Było ich kilku. Byli to mistrzowie, którzy wyznawali nauki Joganandy, Ramana Maharshiego, Ramakriszny, Vivekanandy i Śri Aurobindo. W tamtych czasach istniało sporo takich grup. Jednakże na poziomie duchowym uczyłem się głównie od uczniów Śri Arubindo i Ramana Maharshiego. Zgłębiałem też astrologię wedyjską i medycynę konwencjonalną. Moje wizyty w Indiach i współpraca z hinduskimi nauczycielami zaczęły się w późnych latach 70-ych. W 1979 roku aśram Sri Arubindo zaczął publikować moje artykuły - komentarze do Wed. Współpracowałem też z aśramem Ammy, który również wydawał moje artykuły. Jeśli chodzi o ajurwedę, zacząłem pracować z doktorem Vasantem Ladem w roku 1983 w Meksyku, gdzie prowadził wówczas swoje seminaria.

Od 1973 roku uczyłem się *dźjotisz* (hinduskiej astrologii i astronomii – przyp.tłum) od doktora Vallansa. W późnych latach 80-ych założyliśmy klinikę ajurwedy w Ameryce, zaczęliśmy udzielać konsultacji na temat *dźjotisz* i publikować artykuły. Zacząłem jeździć do Europy ponad 10 lat temu i teraz robię to regularnie. Doktor Vashta, jeden z najbardziej autorytatywnych nauczycieli w Punie, był moim głównym nauczycielem ajurwedy. Współpracowałem z nim przez ponad 10 lat. Należał do starszego pokolenia - ukończył college w roku 1949 (edukacja w dziedzinie ajurwedy była zabroniona przez rząd brytyjski aż do końca lat 30-tych), napisał wiele książek na temat ajurwedy i udzielał konsultacji firmom produkującym leki ajurwedyjskie.

Czy Pański Instytut prowadzi badania naukowe w dziedzinie ajurwedy?

Osoby prywatne nie są uprawnione do prowadzenia badań naukowych na temat ajurwedy. Są one przeprowadzane przez organizacje rządowe, gdyż bardzo dużo kosztują. Wiele takich badań przeprowadzono w Indiach, a bardzo niewiele w Ameryce, w zasadzie nie były to badania na temat ajurwedy, ale studiowanie właściwości leczniczych rozmaitych ziół używanych w ajurwedzie.

Czy istnieje jakaś analogia pomiędzy ajurwedą i medycyną współczesną?

Istnieją zarówno podobieństwa jak i różnice. Ajurweda uznaje leki chemiczne oraz zabiegi chirurgiczne i nawet zaleca je w pewnych przypadkach. Ale zasadnicza różnica polega na tym, że ajurweda nie ogranicza się jedynie do ciała fizycznego: ajurweda posługuje się pojęciem *prany* - siły witalnej, co nie jest cechą charakterystyczną współczesnej medycyny. Mówi też, że kluczem do uzdrowienia jest ludzki umysł i jego stan. Zwraca uwagę na istnienie siły wyższej, która wykracza poza umysł. Oznacza to, że ajurweda w pełni przyjmuje filozofię jogi – karmę, moksę itd. Poza tym ajurweda nie zaczyna się od leczenia choroby, ale przywiązuje dużą wagę do zdrowego stylu życia, w tym odżywiania etc. Mówi, że przyczyna choroby leży w naszym umyśle i nieodpowiednim stylu życia. Używając przenośni, współczesna medycyna uczy, jak ugasić pożar w domu, zaś ajurweda - jak zbudować dom, który się nie zapali.

Czy mógłby Pan wyjaśnić różnicę pomiędzy nowym i starym podejściem do ajurwedy i jej nauk? Wiadomo, że obecnie w państwowych hinduskich college'ach łączy się ajurwedę i medycynę alopaticzną, ale wcześniej tak nie było.

Zgadza się, we współczesnych Indiach – po tym jak rząd brytyjski zezwolił na otwarcie szkół ajurwedy – miała miejsce wielka dyskusja na ten temat: czy kształcić zgodnie z tradycją czy połączyć ajurwedę i medycynę alopaticzną. Zwyciężyło drugie podejście i dlatego teraz studenci uczą się obydwu. W tradycyjnym podejściu ajurweda zawiera w sobie jogę, astrologię wedyjską, wastu; terapia i leczenie są bardziej ukierunkowane na aspekt duchowy. We współczesnych college'ach już nie naucza się ajurwedy w ten sposób. Przede wszystkim główny nacisk jest położony na leczenie symptomów fizycznych. Ale nas interesuje bardziej ajurweda tradycyjna i jest wiele takich osób w Indiach, które ją studiują i praktykują. W college'ach nie uczy się lekarzy nawet tego, jak badać z pulsu, stosować techniki jogi czy mantry w ajurwedzie. Ale obecnie pojawia się w Indiach silna tendencja zmierzająca do powrotu do tradycyjnej ajurwedy. Na przykład w wielu ośrodkach ajurwedy w Kerali uczy się jogi, astrologii, mantr – jest to bardziej tradycyjne podejście.

Tradycyjny system nauczania to system Gurukula – uczniowie zdobywają wiedzę bezpośrednio od nauczyciela. Czy jest możliwe, by uczyć się tradycyjnej ajurwedy w college'u bez stałego osobistego kontaktu pomiędzy nauczycielem i uczniem?

Jest to bardzo trudne. Nauka w college'u to coś zupełnie innego – chodzi się na zajęcia, każdy może dostać się do college'u. W Indiach jest kilka miejsc, gdzie naucza się tradycyjnej ajurwedy - na przykład w Coimbatore. Wraz ze współczesnym college'em powstał system zaplanowany na 7,5 roku, gdzie naucza się tradycyjnej ajurwedy, ale szkolenie odbywa się w języku tamilskim i w sanskrycie, co oznacza, że trzeba te języki dobrze znać. Ponadto nauka nie odbywa się w klasach, ale w kameralnej atmosferze, co umożliwia bezpośredni kontakt i pracę z nauczycielem. Jednakże my – dr Vasant Lad, dr Deepak Chopra i ja – próbujemy uczyć się i nauczać w tradycyjny sposób. Uczymy nie tylko medycyny, ale też jogi, mantr, wastu, astrologii. Prowadzimy dialog i próbujemy współpracować z medycyną alopaticzną, ale chcemy, by ajurweda pozostała ajurwedą.

Mówi się, że wiedza starożytna przedstawiona w tekstach klasycznych wymaga pewnej aktualizacji ze względu na zmiany warunków życia. Co Pan o tym sądzi?

W ajurwedzie obowiązuje zasada, że wszystkie lekarstwa i systemy leczenia powinny być aplikowane w odpowiednim czasie, miejscu i w zgodzie z daną osobą. Dlatego też zawsze brane są pod uwagę czynniki takie jak budowa ciała danej osoby, jej miejsce zamieszkania, sposób odżywiania, miejsce pracy. Ajurweda to nie bezmyślne aplikowanie metod stworzonych 5 tysięcy lat temu. Zawsze bierze ona pod uwagę konkretny moment w czasie. Oczywiście istnieją teksty klasyczne i są one bardzo użyteczne. Podstawowe zasady leczenia nie zmieniają się. Na przykład picie wody – to się nie zmieniło przez ostatnie 5 tysięcy lat. Można przestawić się na Coca-Colę, ale ona nie pomoże. Od tysięcy lat ludzie nie wymyślili nowego smaku. Jest ich 6, a nie 8 czy 10.

Należy zrozumieć, że księgi starożytne zawierają jedynie wskazówki, jak należy postępować; w szkole uczymy się fizyki wg Newtona, lekarze uczą się terapii wg Hipokratesa, ale to nie oznacza, że nasza wiedza ogranicza się do tych osób. Ajurweda to zastosowanie uniwersalnych zasad życia. Zasadnicza różnica polega na tym, że ajurweda zajmuje się każdą osobą indywidualnie, postrzegając ją jako wyjątkową, zaś medycyna alopaticzna traktuje ludzi

ilościowo - przyjmuje masowe podejście. Mamy do dyspozycji tradycyjne księgi, ale nie ograniczamy się do nich, stąd obecnie powstaje wiele dobrych książek na temat ajurwedy.

Mówi się, że powinno się teraz patrzeć na ajurwedę z punktu widzenia nowych odkryć naukowych. Jaka jest Pana opinia na ten temat?

Nowe odkrycia są czymś dobrym, ale to nie wszystko. Lekarze nie wiedzą wszystkiego; nie są wszechwiedzący. Istnieje szereg chorób, których medycyna alopacyjna nie jest w stanie wyleczyć. Ajurweda jest oparta na koncepcie *prany*, ale zachodnia medycyna patrzy na człowieka wyłącznie z biochemicznego punktu widzenia. Z punktu widzenia ajurwedy współczesna medycyna ma wiele ograniczeń, gdyż człowiek to nie tylko ciało fizyczne. Jak współczesna medycyna leczy choroby? Przepisując różne lekarstwa. Niektórzy zaczynają patrzeć na ajurwedę tak samo – wybierając w ajurwedzie odpowiedniki lekarstw. To nie jest poprawne. Ajurweda może lub nie może stosować lekarstw, ale przede wszystkim będzie próbować zmienić styl życia pacjenta. Zostanie mu zalecona specjalna dieta, panchakarma (przypis tłumacza: program oczyszczania), sposób życia i codzienna dyscyplina, wszystko to razem ma sens. Ajurweda ma bardziej adekwatne, holistyczne podejście.

Jak nauczać tradycyjnej ajurwedy, skoro trudno jest odtworzyć system Gurukula na zachodzie? Zgodnie z tą szkołą, aby nauczyciel mógł przekazać wiedzę, niezbędne jest, by przede wszystkim sam posiadał odpowiedni poziom rozwoju duchowego. Nie ma takiej możliwości, by przygotować wielu wykładowców na wysokim poziomie duchowym. Jak widzi Pan rozwiązanie tego problemu?

Próbujemy w jakiś sposób wpłynąć na tę sytuację. Trzeba przekazywać dużo jasnych informacji na temat tradycji. Publikujemy artykuły, wydajemy książki; jest też dostępny zestaw kaset video i inne materiały. Trzeba zrozumieć, że pewne rzeczy w ajurwedzie łatwo jest zastosować od razu, nie trzeba 10 lat studiów. Można nauczyć się ich nawet w weekend, jeśli ma się dobrego nauczyciela. Prowadzenie zdrowszego trybu życia nie wymaga bycia lekarzem. Trzeba sięgnąć do naszej wewnętrznej wiedzy. W końcu nie każdy ma możliwość być jednym z 5-6 osobistych uczniów samego guru. Głównym celem naszego systemu kształcenia na odległość pt. „Joga i ajurweda” jest przekazanie podstawowej wiedzy, dokładnej i kompetentnej bazy pod dalszy rozwój.

Ale nie można nauczyć się przez email na przykład diagnozowania z pulsu.

Oczywiście masz rację. Nie ograniczamy się wyłącznie do tego kursu, jest wiele możliwości, zaś nauka na odległość nie może w pełni zastąpić bezpośrednich zajęć. Nie każdy jednak może pozwolić sobie na takie bezpośrednie studiowanie. Prowadzimy też normalne zajęcia, seminaria, na które można przyjść. Współpracujemy z kilkunastoma hinduskimi *college*'ami ajurwedy, gdzie również można później kontynuować naukę, odbyć praktyki w szpitalu, na przykład, u doktora Sunila Joshi, którego polecamy naszym absolwentom. Ale kurs na odległość to dobry początek; można zdobyć sporo informacji, zarówno podstawowych jak i bardziej rozszerzonych. Oczywiście rekomendujemy również inne formy zdobywania wiedzy. W dzisiejszych czasach nie każdy może sobie pozwolić, żeby tak po prostu rzucić wszystko i zamieszkać przy guru.

Można przyswoić asany i pranajamy podczas seminariów. Ale jak pojąć metody medytacji, jeśli nigdy nie spotkało się osoby, która ma wyższe osiągnięcia na tej ścieżce?

W końcu tylko garstka ludzi w całej historii zdołała zajść wysoko w duchowym rozwoju działając na własną rękę – cała reszta potrzebuje nauczyciela.

Wiedza nigdy nie jest nieużyteczna. Nawet Jogananda wykorzystywał metody nauczania na odległość w całej Ameryce.

Istnieją dwie koncepcje dotyczące ewolucji i pojawienia się podstawowych elementów natury. Pierwsza, starsza, uważa, że pierwszym elementem jest Agni, zaś późniejsza zakłada, że to Akaśa był najpierw.

Prawdę mówiąc jest więcej takich koncepcji. Usiłujemy dopasować lokalne prawa do praw Wszechświata jako całości. Na przykład, element waju jest obecny wszędzie, nie tylko w przestrzeni czy w powietrzu. *Panchamahabhuta* (przypis tłumacza: pięć elementów), *dosze* to pojęcia odnoszące się do energii, ale nie do konkretnych, fizycznych substancji. Wszechświat opiera się na energii i świadomości, ale my usiłujemy określić go za pomocą naszego fizycznego materialnego świata.

Ostatnio ukazał się po rosyjsku fragment Pańskiej nowej książki “Vedic Meditation” („Medytacja wedyjska”). Czy praktykuje Pan metody opisane w książce, czy też jest to tylko opis naukowy?

Kiedy przeczytasz całą książkę, zrozumiesz, że praktykujemy te techniki. W tym przypadku nie przedstawiamy siebie jako naukowców, którzy jedynie badają rozmaite praktyki czy święte teksty, ale sami w nie nie wierzą. To się często zdarza we współczesnym świecie. Wielu naukowców publikuje rozmaite badania, ale nie praktykuje tych technik.

Skoro praktykuje Pan te techniki, to czy może Pan powiedzieć, kim byli Pańscy nauczyciele?

Miałem wielu nauczycieli. Na przykład, jeśli chodzi o nauki Ramana Maharshiego, dużo i blisko pracowałem z Keini Teishion. Teraz ma 93 lata i jest najstarszym obecnie żyjącym uczniem Maharshiego. Był też najbliższym uczniem Ganapati Muni, jednego z głównych uczniów Maharshiego i jest podstawowym źródłem informacji o nim i jego dziełach. Jestem też dość blisko z Shivanandą Muthim, który ma prawie 80 lat i jest jednym z najwybitniejszych nauczycieli stanu Andhra Pradeś. Ma swój ośrodek w Indiach niedaleko Vishvakapad. Pracujemy też i tworzymy programy szkoleniowe wraz z Swamim Dayanandą, który należy do Arsha Vidya Gurukulam. Ma kilka ośrodków w Indiach w Coimbatore oraz Riszikesz, a także w USA. Jest jednym z najlepszych anglojęzycznych nauczycieli Wedanty. Jest też wielu innych. Współpracujemy z tradycyjnymi nauczycielami wedyjskimi, uczymy się nie tylko ajurwedy, ale zdobywamy też wiedzę na temat jogi, tantry, astrologii - wszystko to traktujemy jako całość.

Jaka jest Pańska codzienna *sadhana*?

Jest zmienna. Przechodzę przez różne etapy życia i stosuję różne praktyki. Odprawiam praktyki związane z naukami wedyjskimi – różne medytacje wedyjskie. Oddaję również cześć Devi za pomocą mantr, jantr i pudży według tradycji Mahavidji, a także tradycji Sri Vidya za pomocą Sri Yantry. Śpiewam mantry wedyjskie. Moja praktyka zmienia się od czasu do czasu - czasem więcej uwagi poświęcam mantrom, czasem medytacjom czy pranajamom. To jak strumienie energii, które przeze mnie przechodzą. Odbywamy też pielgrzymki do różnych świętych

miejsce. Jestem wierny hinduskiej tradycji i uczę także Hindusów *dharmy*. Studiujemy starożytne Wedy. Ogólnie mówiąc, wiele osób skupia się tylko na jednym guru, zaś my zajmujemy się całą tradycją traktując ją jako całość. Blisko współpracuję z hinduskimi aśramami i ośrodkami. W domu mamy różne bóstwa i odprawiamy praktyki im poświęcone. Na zachodzie preferowane są ajurweda i joga jako dyscypliny fizyczne. My praktykujemy je w całym wymiarze, również religijnym.

Czytaliśmy w Pańskim artykule o takiej oto sytuacji nauczycieli hatha jogi na zachodzie: praktykują asany, podstawowe pranajamy, ale kiedy pragną pogłębić swoje praktyki i uczyć się medytacji, często wybierają inne tradycje – Vipassanę, Buddyzm Zen...

Przyczyną jest fakt, że ich nauczyciele hathajogi nie nauczyli ich praktyk duchowych. Na zachodzie większość rodzajów jogi jest poświęcona jej aspektowi fizycznemu. Stąd większość nauczycieli nie zna dogłębnie jogi, nie praktykuje i nie przekazuje innym aspektów duchowych. Asany to tylko jeden z elementów jogi. Wzmacniają ciało, ale same asany to nie joga. Dlatego jeśli te osoby pragną głębszej wiedzy, muszą szukać czegoś innego, metod medytacji powszechnie znanych i dostępnych na zachodzie. Wcześniejsi nauczyciele, tacy jak Jogananda, Vivekananda, uczniowie Shivanandy, uczyli mantr i medytacji. W ogóle to medytacji w jodze nie uczy się w dużych grupach, ale indywidualnie. W innych tradycjach medytacji można uczyć w dużych grupach, a nawet wiele osób uważa, że łatwiej jest zrobić coś razem. Ale co powiedzielibyście o lekarzu, który przepisuje te same leki wszystkim swoim pacjentom? Nic dobrego. Tak samo jest z medytacją. Niestety na zachodzie większość ludzi uczy się u nauczycieli jogi, którzy tylko uczą ćwiczeń, a nie przekazują głębszej wiedzy. Znam wielu ludzi, którzy są uczeni tylko ćwiczeń z hathajogi i nie traktują swych nauczycieli jak guru. Trzeba dostrzec różnicę między zwykłym nauczycielem technik i oświeconym guru. Esencją jogi jest medytacja, *dhjana* i *samadhi*. Nie istnieją księgi, które by mówiły, że joga to tylko ćwiczenie ciała - to zjawisko współczesnego świata. I ludzie powinni to zrozumieć, jeśli chcą zaangażować się w prawdziwą jogę i medytację. Powinni praktykować zgodnie z tradycją, w przeciwnym razie nie będą mogli wykorzystać i zastosować całej masy nauk jogicznych.

Jaka jest tradycja jogi? Istnieją różne podejścia. Na przykład koncept opisany w Jogasutrach przez Patańdzalego to koncept *dvaita* (przypis tłumacza: dwoistość), mamy definicje prakryti i puruszy...

Nie popełniajcie dużego, podstawowego błędu – nie utożsamiajcie jogi wyłącznie z Patańdzalim, co jest obecnie dość częste. Patańdzali to bardziej współczesny nauczyciel. Czytając Mahabharatę, Wedy, Purany, natkniecie się na imiona wielu nauczycieli jogi, ale nie znajdziecie wśród nich Patańdzalego. Utożsamianie jogi wyłącznie z sutrami Patańdzalego to jak sprowadzanie nauk Chrześcijaństwa wyłącznie do Św. Tomasza, a nie jego komentarzy. Istota jogi to nie tylko jogasutry, ale także cały zbiór nauk i ich zastosowanie w praktyce. A Patańdzali jest tylko osobą, która zbiera i łączy już istniejące nauki. Nawet pojęcie ośmiu stopni jogi jest dużo starsze niż jogasutry. Studiując historię jogi możemy zobaczyć, że na przykład Kriszna jest nazwany wielkim awatarem i nauczycielem jogi. Patańdzalego można porównać do kogoś, kto napisał dobrą naukową książkę, ale to nie on odkrył tę naukę. W chrześcijańskim świecie chrześcijaństwo utożsamiane jest tylko z jedną osobą i jednym dziełem - Jezusem Chrystusem oraz Biblią. Nie jest poprawnie robić to samo w jodze, która jest bardzo szeroką i głęboką tradycją, z mnóstwem nauczycieli i ważne jest, by właściwie określić w niej miejsca jogasutr. Współcześni ludzie nie studiują tradycyjnej wiedzy; większość nie zna sanskrytu. Nawet założyciel systemu Joga-Darśana uważany jest za Hiranjagarbhę, ale nie Patańdzali. W różnych tradycjach jogi istnieją pojęcia *advajta* (przypis

tłumacza: niedwoistość) oraz *dwajta* (przypis tłumacza: dwoistość), ale joga przede wszystkim to praktyka, droga do osiągnięcia różnych rzeczy. I nie powinna być utożsamiana wyłącznie z systemem filozoficznym. Filozofia Patańdzalego i praktyka jogi różnią się. Na przykład *adwajta* jest częścią dźnianajogi (jogi wiedzy), ale zawiera wiele elementów *bhakti*, oddawania czci bogom: Śiwie, Wisznu, Devi i innym. Hatha-Yoga-Pradipika to tekst *adwajty*, który wyjaśnia, że radżajoga, hathajoga oraz Samadhi są *adwajtą*. Istnieje wiele różnych filozofii, ale każda z nich może zawierać ogólną praktykę jogi.

Nie można uczyć się jogi wyłącznie teoretycznie - jako coś abstrakcyjnego. Trzeba otrzymać praktyczne wskazówki od swojego guru, który osiągnął rezultaty podczas praktyk. Istnieje wiele *parampar* (przypis tłumacza: tradycji). Na przykład, jedni autorzy piszą, że starożytna joga Rishi i Muni – opisana w Wedach i Puranach – to jedna tradycja, a na przykład Hathajoganatha to inna tradycja. Co Pan o tym sądzi?

Jest wiele *sampradai* (linii religijnego przekazu), jak i wiele *parampar*. Jedni bardziej koncentrują się na dźnianie, inni na *bhakti*, a są i tacy, którzy stosują obydwa podejścia. Jedni są bardziej współcześni, inni bardziej tradycyjni. Joga to nie dogmat, ale sposób zastosowania rozmaitych praktyk u różnych osób; to *sadhana*, ale nie system przekonań/wiary. Istnieje wiele różnic, ale i cech wspólnych. Można je klasyfikować w różny sposób – tantryczne, wedyjskie, natha. hathajoga, jaką znamy dziś, również powstała z tradycji Natha, ale równolegle istniały też inne tradycje, które również stosowały te same praktyki. Właściwie większość z nich nie bazuje na Patańdzalim, który był bardziej współczesną postacią żyjącą 2,5 tys. lat temu. Większość metod jogi była znana na długo przed nim. Inny przykład: Jogananda przedstawiała tradycję nieśmiertelnego Himalajczyka Sri Babadźiego. Korzenie jego wiedzy sięgają o wiele dalej wstecz. Istnieje wiele tradycji. Zwykle każda tradycja ma swojego założyciela i nauczyciela. Ale wszystkie one są częścią jednolitej sfery jogi. Wiele osób zna *parampara*, ale czasem nie wiedzą, czego jest częścią. Na przykład, Krishnamacharya należał do tradycji wajsznawickiej, sampradai Sri Ramanudźiego, ale większość jego współczesnych wyznawców nic o niej nie wie, sądząc, że był on jedynie nauczycielem asan.

Ale jego syn T.K.V. Deshikachar najprawdopodobniej jest wyznawcą Śri Sampradai.

Tak, ale nie jego zachodni wyznawcy. A zresztą należał do wyznawców Nathamuniego, który zapoczątkował w południowych Indiach oddawanie bóstwom czci w świątyniach. Wszystkie te osoby były częścią jednej większej tradycji. W obecnych czasach ludzie często znają swojego guru, ale nie wiedzą, do jakiej tradycji należy.

Tak samo jest z Pattabhim Joisem. Jest braminem w tradycji szajwijskiej, ale jego zachodni uczniowie często w ogóle o tym nie wiedzą.

Dlatego też dla nich nie jest on Sadguru, ale głównie nauczycielem asan.

Nie sądzę, by Krishnamacharya był tylko nauczycielem asan. W księgach jest mowa o tym, że nauczył ludzi różnych rzeczy.

Prawdopodobnie, ale nie nauczał na szeroką skalę, jak na przykład Ramana Maharshi uczył *adwajty*. Zatem tradycje wciąż istnieją, ale ludzie nie są zainteresowani tym, czego się uczą ani z jakiej tradycji wywodzi się ich guru. Na zachodzie próbuje się oddzielić jogę od reszty hinduskiej tradycji. Oto dlaczego ludzie wykorzystują ćwiczenia fizyczne z jogi, ale nie stosują reszty praktyk jogicznych.

Co leży u podstaw terapii mantrami i co jest w tym najważniejsze: poprawna wymowa mantry czy skupienie umysłu podczas czytania mantr?

Istnieją różne rodzaje mantr. Mamy mantry bija, rdzenne dźwięki lub sylaby, które otwierają czakry w ciele, kiedy koncentrujemy się na jego konkretnych punktach. Te mantry powinno się wymawiać prawidłowo. Brzmienie mantr to domena Szakti, znaczenie – Sziwy. Mantry *bija* coś oznaczają, ale nie ma ich dosłownego tłumaczenia, na przykład mantry OM lub HRIM. W tych mantrach przeważa element Szakti. Kiedy wymawiamy imię Boga, na przykład OM NAMA SHIVAYA, wymowa ma znaczenie, ale istotniejsze jest bhakti. Można śpiewać poprawnie, ale jeśli nie czuje się oddania Sziwie, to nie ma sensu. Ponadto istnieją dłuższe mantry, modlitwy, na przykład, mantra Gajatri. Mają i swoje znaczenie i tłumaczenie, a wymawiając je powinno się medytować nad ich znaczeniem. Tu liczy się dźwięk, ale sam dźwięk nie wystarcza. Jeśli śpiewamy taką mantrę nie znając jej słów, to efekt jest mniejszy. Oczywiście jeśli melodia jest zła, efekt też jest wtedy mniejszy, choć istnieją szkoły, w których śpiewają niepoprawnie, ale efekt zostaje osiągnięty. Na przykład, Tybetańczycy nie śpiewają poprawnie OM MANI PADME HUM z punktu widzenia wymowy w sanskrycie, ale mają bhakti i zawsze osiągają efekt.

Myślę, że tu liczy się *purashcharana* (stworzenie pola mocy mantry spowodowanego długim powtarzaniem). Jeśli kilkanaście pokoleń joginów z Tybetu śpiewa mantry, to wytwarza energię.

Tak. I wtedy mantra przestaje być sanskrycka i staje się tybetańska.

Czy mantry mogą być stosowane przez ludzi, którzy nie czują z nimi żadnego duchowego czy religijnego połączenia?

Tak, niektóre z nich mogą być stosowane jako część terapii, poprzez samo wymawianie dźwięków. W tym przypadku uzyskujemy pozytywny efekt tylko z samego dźwięku mantry.; oczywiście efekt nie będzie taki sam, jak gdybyśmy wykorzystali ją w pełni. Na przykład, mantra Shanti wyciszy umysł i pragnienia danej osoby, nawet jeśli nie wierzy ona w Boga. Istnieją różne poziomy zastosowania mantr. Mogą być używane w ajurwedzie w celach terapeutycznych dla różnych typów dosz, w wastu do określania prawidłowego kierunku, w astrologii – by zmniejszyć negatywny wpływ planet. W jodze używa się ich w różnych celach: by pobudzić nadis i czakry, by rozwinąć *bhakti*.

Jaka jest różnica między powtarzaniem mantry w myślach a wymawianiem jej na głos pod kątem wpływu na części ludzkiego ciała?

Istnieją trzy poziomy śpiewania mantr – głos, oddech i umysł. Nie powinno się śpiewać po cichu mantry, której nigdy się nie słyszało. Jeśli śpiewasz mantrę i łączysz to z oddechem, wówczas można kontrolować *pranę*, aby skierować ją w pewien sposób przez różne *nadi* do różnych czakr. Powtarzając mantry w myślach, zaczynamy wpływać na jej głębokie warstwy. Praktycznie wszystkie tradycyjne księgi mówią, że powtarzanie mantry w myślach w skupieniu jest najbardziej efektywne i można to robić w każdym momencie, ale zawsze należy zacząć od podstaw, czyli od śpiewania mantr na głos.

Dziękuję. Om Shanti, Shanti, Shanti!