

DR. DAVID FRAWLEY  
(Pandit Vamadeva Shastri)

# **MANTRA YOGA ȘI SUNETUL PRIMORDIAL**

**SECRETELE MANTRELOR-SĂMÂNȚĂ (BĪJĀ MANTRA)**

Traducere din limba engleză și note de  
Mihai Liță

**Editura Paralela 45**

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> .....	9
<i>Notă introductivă de Swami Veda Bharati</i> .....	15
<i>Notă introductivă de Sampadananda Mishra</i> .....	18
<i>Prefața autorului</i> .....	22
<i>Notă privind ortografia și pronunția mantrelor</i> .....	29
<i>Conținutul cărții</i> .....	30

### **Partea I**

#### **Mantra Yoga. Mantra ca instrument karmic**

Capitolul 1. Mantra și sunetul primordial .....	33
Capitolul 2. Mantra și yoga clasică .....	44
Capitolul 3. Gestionarea karmei cu ajutorul mantrelor .....	55
Capitolul 4. Energizarea mantrelor cu putere și grație .....	65
Capitolul 5. Mantra, Cuvântul Divin și manifestarea cosmică .....	75

### **Partea a II-a**

#### **Mantra purușa și śakti mantra**

Capitolul 6. Mantra și sanscrita – „limba zeilor“ .....	93
Capitolul 7. Vocalele: vibrațiile esențiale ale conștiinței .....	107
Capitolul 8. Semivocalele și siflantele: puterea elementelor și a diferitelor forme de <i>prāna</i> .....	127
Capitolul 9. Cele 25 de consoane .....	138
Capitolul 10. <i>Śakti bījā mantra</i> .....	145
Capitolul 11. Corpul sonor ( <i>mantra purușa</i> ) .....	167
Capitolul 12. Cum se utilizează <i>mantra purușa</i> .....	179

### **Partea a III-a**

#### **Metode speciale de mantra yoga și terapie cu mantra**

Capitolul 13. Mantra și <i>prāṇāyāma</i> .....	191
Capitolul 14. Tantra, mantra, centrii energetici ( <i>cakra</i> ) și <i>kuṇḍalinī</i> .....	209
Capitolul 15. Mantrele divinităților și intonarea numelor divine .....	220
Capitolul 16. Terapia <i>āyurveda</i> -ică cu mantra .....	236
Capitolul 17. Mantrele astrologiei vedice .....	247
Capitolul 18. <i>Vastu</i> și mantrele direcționale .....	253
Capitolul 19. <i>Mantra yoga</i> vedică și vedantică .....	263
Anexa 1. Reguli esențiale pentru recitarea mantrelor .....	275
Anexa 2. Punctele de proiecție de la <i>mantra puruṣa</i> și <i>marma</i> .....	281
Anexa 3. <i>Mantra puruṣa nyāsa</i> completă .....	286
Anexa 4. Ghid de pronunție în limba sanscrită .....	290
<i>Glosar</i> .....	293
<i>Bibliografie</i> .....	299

**D**r. David Frawley (*Paṇḍit*<sup>1</sup> Vamadeva Shastri) este un fel de „renascentist modern“ al studiilor legate de mistica orientală. Pentru cei interesați de știința antică a astrologiei vedice<sup>2</sup>, el a scris cărți profunde, pline de informații și înțelepciune.

Pentru cei atrași de știința antică a vindecării numită *Āyurveda*, David Frawley a scris, de asemenea, cărți edificatoare despre acest subiect, care să-i îndrume către lecturi și studii ulterioare.

Cei atrași de domeniul practicilor tantrice tradiționale – și nu mă refer aici la diferitele [practici cu tentă] sexuală, ci la adevărata abordare mistică [a Tantrei] – ar face bine, de asemenea, să consulte lucrările scrise în mod expert de David Frawley.

Raza sa de acțiune este însă chiar și mai vastă. În India, el este recunoscut ca un istoric important al epocii moderne. El este coautor [al lucrării] *Hidden Horizons – Unearthing 10 000 Years of Indian Culture (Orizonturi ascunse – Dezvăluiri despre 10 000 de ani de cultură indiană)*, apreciată public de mulți *jagadguru*<sup>3</sup> și lideri spirituali din India.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Din rațiuni de unitate a textului, am optat în întreaga lucrare pentru transliterarea standard IAST, nesimplificată. Reamintim, de asemenea, că sanscrita nu are, în realitate, majuscule, folosirea lor fiind o convenție pentru a accentua anumiți termeni în limbile occidentale, pentru începutul propozițiilor/frazelor, pentru a marca numele unei școli/orientări spirituale etc. Am păstrat transliterarea autorului pentru numele proprii hinduse, mai puțin pentru cele de divinități, care sunt consacrate.

În întreaga lucrare – atunci când nu se precizează altfel – notele aparțin traducătorului.

<sup>2</sup> În limba sanscrită, *Jyotish*.

<sup>3</sup> Lider religios indian, care coordonează de exemplu un *math* (colegiu și mănăstire de orientare Advaita Vedānta).

<sup>4</sup> Publicat de ordinul Swaminarayan (BAPS), renumit pentru templele sale hinduse moderne frumos concepute atât în India, cât și în Occident. (*N. red. american*)

Așadar, scriu acest Cuvânt-înainte plin de admirație față de contribuțiile sale esențiale legate de practica mistică hindusă, de istorie, dar și de un alt important domeniu: mantrele sanscrite.

Descrierile clasice ale mantrei se bazează pe ideea că întreaga creație – atât la nivel manifestat, cât și la nivel subtil – este alcătuită din combinații de vibrații specifice – practic infinite ca număr –, pe care savanții și misticii deopotrivă le numesc *Mātrkā* – „Mamele“, adică [fonemele<sup>5</sup>] alfabetului sanscrit. Fie că este vorba despre *Satya Loka* – Lumea Adevărului pur, cea mai înaltă dintre Lumile luminii [spirituale] – sau despre *Pātāla Loka* – cea mai joasă dintre cele șapte Lumi inferioare –, aceste Lumi (*loka*) și ființele [înzestrate cu] formă care le populează sunt compuse din diferite permutări și combinații ale lui *Mātrkā* – alfabetul sanscrit<sup>6</sup>. În diferite texte mistice, *Mātrkā* este frecvent denumită „Cea care [totodată] înlănțuie și eliberează“.

Dacă nu suntem conștienți de existența, puterea și funcționarea lui *Mātrkā*, suntem inexorabil legați de roata morții și a renașterii – *Samsara*. Suntem robi ai „Celei care înlănțuie“. Dacă o înțelegem însă și practicăm – fie și într-un mod limitat – formulele spirituale străvechi numite mantra, pătrundem în domeniul „Celei care eliberează“.

Mantra este adesea menționată ca „Numele Divin“, *Nāma* în sanscrită. Dacă cineva merge la orice templu hindus și se apropie de unul dintre preoți, spunându-i pe un ton interogativ: „*Nāma eva, nāma eva...*“, va primi invariabil răspunsul: „*Kevalam, kevalam...*“ Acest schimb de replici se traduce aproximativ astfel: „Doar Numele [Divin], doar Numele [Divin]...“, [la care răspunsul este] „eliberează, eliberează...“ Acest dialog dintre cel care întreabă și cel care răspunde confirmă faptul că practica mantrelor sanscrite este cea mai eficientă metodă spirituală pentru perioada actuală – cea a „iernii spirituale“, *Kali Yuga*.

<sup>5</sup> Așa cum se va vedea, termenul de „literă“ este impropriu pentru limba sanscrită, fiecare unitate fonematică fiind alcătuită – la modul esențial – fie doar dintr-o vocală (ceea ce ar putea justifica parțial denumirea de „literă“, dar pentru doar 10 dintre cele 50 de foneme), fie dintr-un diftong, fie dintr-o combinație consoană+vocală (de obicei, la modul fundamental, *a* scurt). Există 50 astfel de „unități fonematice“ (unele școli iau în considerare și o a 51-a – așa-numitul *la* vedic –, dar aceasta constituie o opinie minoritară). Așadar vom traduce (*Sanskrit*) *letter* ca „fonem (sanskrit)“.

<sup>6</sup> *Mātrkā* este, mai exact, alfabetul sanscrit în forma sa „ordonată“, „de manual“, pentru că există și alte ordonări alternative, cea mai cunoscută fiind *Mālinī*. Ambele conțin însă, evident, aceleași 50 de foneme.

În ultimii 50 de ani, [mulți] maestri – cum ar fi gurul meu, *Sadguru Sant Keshavadas*, și soția sa, *Sadguru Rama Mata* – au răspândit și i-au încurajat și pe alții (cum este și cazul meu) să răspândească această cunoaștere despre mantra, punând-o la dispoziția tuturor. Prin lucrările sale, cum ar fi *Inner Tantric Yoga (Practica internă a yogăi tantrice)* sau cartea de față, David Frawley își folosește autoritatea pentru a confirma resursele autentice și demne de încredere care există [pe această temă] și a ne ajuta pe toți să ne depășim limitările de natură karmică.

Expunerea dr. Frawley despre mantra este de un considerabil ajutor. Ca un preambul la ea, iată câteva explicații introductive legate de subiectul „mantra“, preluate din primul volum al cărții mele *The Ancient Power of Sanskrit Mantra and Ceremony (Puterea ancestrală a mantrelor sanscrite și a ceremoniilor [asociate lor])*. Ca și cuvântul „guru“, cuvântul „mantra“ a fost adoptat în limbajul colocvial. Sloganurile publicitare au devenit „mante“ pentru [anumite] produse sau servicii. Campaniile politice elaborează „mante“ populare pentru a-și convinge alegătorii cu privire la platforma lor politică sau la candidații propuși de ele. Cu toate acestea, adevărata structură și semnificație a termenului au degenerat prin utilizarea sa profană, ajungându-se la o definiție care este convenită prin comun acord, dar nu se apropie [nici pe departe] de sensul original al cuvântului.

Pentru unele cuvinte, distincția între ceea ce ele înseamnă cu adevărat și ceea ce este acceptat în general ca sens al lor are o importanță mai redusă. Pentru un cuvânt ca „mantra“ însă sensul corect este [foarte] important, pentru că „mantra“ este un cuvânt sau un termen legat de putere, iar puterea fiecărei mantre este una specifică și precisă. Prin urmare, definițiile „populare“ despre ceea ce este o mantra nu au nicio legătură cu utilizarea și efectul real – plin de putere – al unei mantre sanscrite specifice.

Prin această înțelegere a termenului ca expresie a unei puterii tangibile și utilizabile, avem primul element util pentru aplicarea științei mantrelor. Mantrele sunt unelte ale puterii și destinate puterii. Sunt formidabile, sunt străvechi și funcționează!

Cuvântul „mantra“ derivă din alte două cuvinte sanscrite. Primul este *manas* sau „minte“, care ne oferă prima silabă, *man-*. A doua silabă

este extrasă din cuvântul sanscrit *trai*, care înseamnă „a proteja“ sau „a elibera de“. Prin urmare, cuvântul „mantra“ – în sensul său cel mai literal – înseamnă „a elibera de minte“ ([este vorba despre] mintea cognitivă, creatoare, [dualizantă]). Mantra este, în esența sa, un instrument folosit de minte, care ne eliberează însă, în cele din urmă, [chiar] de fluctuațiile acesteia. Călătoria de la mantra la libertate este minunată. Mintea expansionează, se adâncește și devine mai vastă, cufundându-se, în cele din urmă, în esența existenței cosmice. În această călătorie a sa, mintea ajunge să înțeleagă multe aspecte legate de esența vibrațională a lucrurilor. Iar cunoașterea, așa cum știm cu toții, este putere. În cazul mantrei, această putere este una tangibilă și utilizabilă.

### Contextul istoric

Din punct de vedere istoric, știința și studiul mantrelor derivă din complexitatea limbii sanscrite. Sanscrita a fost descrisă cu multe nume: *Deva Lingua* („limba zeilor“), „mama [tuturor] limbilor“ sau, pur și simplu, o „limbă divină“. De ce?

Lingviștii descriu în mod uzual sanscrita în acest mod întrucât ea este o limbă-rădăcină pentru atât de multe [alte] limbi; motivul real este însă unul ezoteric. Alfabetul sanscrit are același număr de foneme ca și suma „petalelor“ sau „spițelor“ asociate primilor șase centri energetici ezoterici – „lotuși“ sau „roți“ (*cakra*) – amplasați de-a lungul coloanei vertebrale. Acest lucru nu este întâmplător.

Limba sanscrită este un instrument de lucru cu potențialul energetic subtil reprezentat de fiecare dintre *cakra*-ele corpului eteric. Astfel, cele șase *cakra* majore conțin – înscrisă pe [cele 50 de] petale ale lor – o [adevărată] „hartă sonoră“.

O rostire din Vede spune că: „Vorbirea este esența omenirii.“ Tot ceea ce omenirea gândește și, până la urmă, devine este determinat de exprimarea ideilor și acțiunilor prin vorbire și prin derivatul ei – scrisul.

Totul ia ființă prin vorbire. Ideile nu se materializează până nu sunt create prin puterea vorbirii. Evanghelia lui Ioan din Noul Testament

începe astfel: „La început era Cuvântul și Cuvântul era la Dumnezeu și Dumnezeu era Cuvântul ...“

Pentru noi, aspectul important [al acestei rostiri] este că, dacă dorim să atingem stările superioare ale existenței, avem doar două căi: propriul efort sau grația divină. Unii îndrumători spirituali au sugerat că prima duce la a doua.

În practicile vedice tradiționale și în cele mai multe tehnici ale budismului și hinduismului clasic, mantra este privită ca absolut necesară pentru evoluția spirituală și realizările [spirituale] de nivel înalt.

În *The Kalacakra Tantra*<sup>7</sup>, de Dalai Lama și Jeffrey Hopkins, Dalai Lama spune: „Așadar, fără a folosi mantra... nu poate fi atinsă condiția de *buddha*.“ În mod evident, există un motiv pentru care surse atât de diferite ale înțelepciunii religioase precum Noul Testament și Dalai Lama folosesc idei similare.

### **Abordați și voi practica mantrei!**

Întrucât David Frawley dezvoltă aici în mod detaliat și expert subiectul „mantra“, sper că veți simți impulsul de a începe și voi practica mantrei. Înainte de a face acest lucru însă, vă rog să începeți un important proces decizional: acela de a cerceta esența naturii voastre spirituale. Acolo vă veți găsi idealul spiritual. După ce l-ați găsit, dedicați toate practicile și disciplinele spirituale realizării acestei naturi ideale și împlinirii ei. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să renunțați la obiective intermediare, cum ar fi: bogăția, o căsnicie fericită, un loc de muncă mai bun, o sănătate mai bună sau altele de acest gen. Înseamnă doar că ați identificat o destinație finală, care își are sursa în adevărata voastră natură. De acolo, continuați cu înțelegerea faptului că drumul și destinația sunt în realitate una.

David Frawley (Vamadeva Shastri) a prezentat aici, pentru folosul nostru, informații neprețuite și instrumente de evoluție spirituală foarte greu de găsit [în alte locuri]. Vă îndemn să profitați de ocazia rară [de a citi] această magistrală lucrare și să vă implicați cu dăruire,

<sup>7</sup> Titlul complet este *The Kalacakra Tantra. Rite of Initiation for the Stage of Generation. (Kalacakra Tantra. Ritualurile Împuternicirii în Stagiul de Generare)*, de SS Dalai Lama XIV (Tenzin Gyatso) și Jeffrey Hopkins, Wisdom Publications, 1985.

DR. DAVID FRAWLEY (PANDIT VAMADEVA SHASTRI)

disciplină și intensitate în practica mantrei. Răsplata va fi mult mai mare decât ați crezut vreodată că este posibil. Beneficiem cu toții de eforturile erudite ale lui Vamadeva [Shastri] adunate în acest volum prețios, dar depinde de noi să punem [aceste învățături] în practică.

*Thomas Ashley-Farrand (Namadeva Acharya)*

*Septembrie, 2009*

[www.sanskritmantra.com](http://www.sanskritmantra.com)

EDITURA PARALELA 45

## Notă introductivă de Swami Veda Bharati

Cei care știu (*vidvāmsah*) pot confirma că lucrările lui Śrī Vamadeva Shastri se disting prin autenticitatea lor. Acest lucru se datorează faptului că ele se bazează pe:

- (1) căutarea și experiența sa personală;
- (2) imersiunea profundă în textele [tradiționale];
- (3) învățăturile orale primite de la mulți îndrumători autentici, care sunt experți în domeniile lor de cunoaștere.

Śrī Vamadeva Shastri le-a făcut multora acest mare serviciu de a oferi accesul la cunoștințe care, până în prezent, erau de multe ori inaccesibile unui căutător occidental mediu. El nu a făcut aceasta doar în calitate de cărturar orientat către „cuvinte, dicționare și traduceri“, ceea ce este uneori numit în cercurile tradiționale din India „un *ācārya*<sup>8</sup> modern al indexurilor“. Aceștia au oferit – prin eforturile lor neobosite – instrumente profunde de cercetare. Este un prilej de mare bucurie că putem folosi atât munca lor, cât și cunoașterea „la prima mână“ a păstrătorilor tradiției. Cei care doresc să se cufunde adânc în comoara spirituală de dincolo de cuvinte sunt recunoscuți astăzi din ce în ce mai mult chiar și în cercurile academice.

Śrī Vamadeva Shastri este din generația celor care respectă tradiția; el transmite cunoștințele străvechi ale celor care, altfel, ar rămâne necunoscute, pentru că nu vorbesc întotdeauna limbile structurilor de putere ale lumii contemporane. Această lucrare despre *mantra yoga* a lui Śrī Vamadeva Shastri se citește cu încântare, pentru că nu lasă

<sup>8</sup> În limba sanscrită, *ācārya* înseamnă „îndrumător, învățător“ în sensul de „cel care explică scripturile“.

neexplorată nicio fațetă a adevărului despre știința complexă a mantrelor.

Asociată mantrelor există întotdeauna o *prayoga śāstra* – știința folosirii lor. Śrī Shastri oferă și unele aluzii la aceste aplicații. Adevăratele detalii se învață însă nu de către un elev, ci de un discipol care se supune disciplinei tradiționale sub [îndrumarea] unui maestru realizat.

Un exemplu de *prayoga śāstra* este *Ṛg vidhāna* a lui Ṛṣi Śaunaka. Acest text foarte vechi oferă aplicații legate doar de o selecție de imnuri și mantre, alese dintre cele 10 000 de mantre din *Ṛgveda*. Înțeleptul Śaunaka nu numai că explică puterea fiecărui imn selectat și rezultatul obținut prin folosirea acelei mantre, ci și, cel mai important, modul în care ea trebuie folosită, de exemplu ce fel de lemn trebuie utilizat pentru ofrandele în foc [asociate] cu acea mantra, de câte ori trebuie ele efectuate, ce plante se oferă în foc și așa mai departe. Uneori el precizează chiar și postura care ar trebui adoptată pentru acea practică.

În epoca noastră – cea a soluțiilor-instant –, cei care cunosc aceste practici sunt adesea rezervați în a transmite aceste cunoștințe celor care nu și-au dovedit încă dedicarea pe termen foarte lung pentru ele. De exemplu – în referințele din paragraful de mai sus referitoare la opera lui Śaunaka –, eu nu dezvălui ce imn trebuie recitat mental și ce ofrande trebuie făcute în foc dacă [un practicant] dorește să-și amintească viața anterioară sau dacă dorește să-și amintească cunoașterea din această viață în viața următoare. Cine mai respectă azi disciplina programului zilnic corect, având o atitudine de devoțiune – nu de recitare mecanică – și stând în postura prescrisă la orele prescrise ale zilei?

Pot deveni medic citind o carte despre știința medicală? Pot începe să prescriu, chiar și pentru mine însumi, medicamente *āyurveda*-ice doar după ce am citit o carte? Poate cineva alege o mantra pentru sine, astfel încât [de exemplu] „soțul/soția să înceapă să asculte de ea/el“?

Ceea ce scriem în limbile moderne este adesea doar un aperitiv; pentru o invitație la sărbătoarea completă, fiecare cititor trebuie să devină un *adhikārin*<sup>9</sup>. Lucrarea lui Śrī Vamadeva Shastri ne ghidează

<sup>9</sup> Important concept al tradiției hinduse (și nu numai), *adhikāra* înseamnă „calificarea“ pentru a primi și practica o anumită metodă tradițională. *Adhikārin* este cel care are

*Notă introductivă de Swami Veda Bharati*

pe calea către a deveni un discipol „calificat“. Felicitări celor care urmează cu adevărat Calea lui *niḥśreyasa – summum bonum*, Binele Suprem.

*Swami Veda Bharati*

*Swami Rama Sadhaka Gram, Rishikesh, India*

---

această calificare. Contrar concepției occidentale că „oricine are dreptul la orice fel de cunoaștere“, tradiția îl testează în prealabil, din multe puncte de vedere (moral, intelectual, energetic etc.) pe candidatul la obținerea unei anumite cunoașteri, mai ales din dorința de a-l proteja de consecințele practicării unor metode inaccesibile (și posibil periculoase) pentru el, dar și pentru ca anumite cunoștințe să nu fie folosite greșit sau poate chiar dăunător în urma unei răspândiri necontrolate.

## Notă introductivă de Sampadananda Mishra

**O** mantra – așa cum spune și Sri Aurobindo – „este un cuvânt al puterii și luminii care vine din inspirația supramentală sau dintr-un plan foarte înalt al intuiției“ (*Future Poetry [Poezia viitorului]*, SABCL, vol. 9, p. 369). Astfel, o mantra reprezintă o rostire inspirată, intuitivă și ritmică, o viziune revelată. Ea provine din „realizarea unui adevăr lăuntric al lui Dumnezeu, al Sinelui, al omului, al Naturii, al Universului, al vieții, al lucrurilor, al gândului, al experienței și al faptei“. (*Ibidem*, p. 199)

Fiecare mantra conține în vibrațiile sale o anumită putere. Însăși etimologia cuvântului „mantra“ arată că aceasta servește un instrument de elevare a minții, un instrument care ajută mintea să contemple și să se cufunde în adâncimea oceanică a liniștii. Cuvântul „mantra“ este derivat din rădăcina *man-*, care înseamnă „a gândi“, „a contempla (sau a medita)“, „a percepe“, „a înțelege“ sau „a cuprinde“.

Sunetul *-tra* de la sfârșitul cuvântului „mantra“ este un sufix care indică instrumentalitatea. Conform etimologiei sale, mantra este, deci, un instrument sau un mijloc de contemplare, meditație, înțelegere, percepție și gândire. De fapt, mantra unește mintea cu sunetul pur. Iar această unire a minții cu sunetul pur este considerată de tradiția vedică și tantrică drept cel mai înalt tip de yoga. În această stare, mintea devine liberă de toate activitățile sale și se resoarbe în liniște

către [conceptul de] *mantra puruṣa* sau „corpul sonor“, considerat o practică importantă în *mantra yoga*. Gradat, el explorează principiile metode ale practicii *mantra yoga*: relația dintre mantra și *prāṇāyāma*<sup>10</sup>, mantra și *kuṇḍalinī yoga*<sup>11</sup> tradițională, utilizarea numelor divine și *bhakti yoga*<sup>12</sup>. Utilizarea terapiei cu mantra în științele vedice – medicina tradițională *Āyurveda*, astrologia vedică și *Vastu*<sup>13</sup> – formează, de asemenea, o parte importantă a cărții.

Aici se menționează că mantrele – împreună cu *prāṇāyāma* – aduc o mai bună conștientizare și energie mai mare atât în minte, cât și în corp. Astfel de vibrații obținute prin *prāṇāyāma* și mantra pot eleva mintea către stări superioare de unificare [cu divinul] (*samādhi*), la care altfel nu ar exista acces. Puterea mantrei poate modifica mișcarea minții și tiparele ei uzuale, provocând o constantă transmutare a lor.

Semnificația fundamentală a mantrei, așa cum este indicată de carte, constă în explorarea profundă a straturilor tainice ale realității. Întreaga existență – așa cum o cunosc mintea și simțurile – este manifestarea a ceva etern și infinit, necunoscut pentru minte și simțuri, dar nu și pentru conștiința de sine. Supremul nemanifestat este dincolo de orice definiție sau descriere. Oricare ar fi natura manifestării, ea are în fundal ceva care este dincolo de ea. Mantra, prin vibrațiile sale pozitive și constructive, integrează mintea în această expansiune către vastitatea adevărului și a inspirației.

Ea poartă cu sine esența yogăi și a conștiinței yoghine. Cum omul este o ființă mentală, el își imaginează în mod natural că mintea este un mare și unic conducător, un agent indispensabil în Univers. Mintea nu este însă cea mai mare putere a conștiinței și nici instrumentul adevărului și al cunoașterii. Este doar căutătoarea lor ignorantă. Pentru a se ridica la nivelurile superioare ale conștiinței, mintea trebuie să tacă, să rămână nemișcată și liberă de gânduri. Sri Aurobindo a spus că, atunci când mintea este tăcută, apare șansa de a „auzi“, în puritatea tăcerii ei, adevărul. Adevărul nu poate fi obținut prin

<sup>10</sup> Practicile de ritmare a suflului subtil având ca suport fizic respirația.

<sup>11</sup> Yoga Energiei divine fundamentale, care – în procesul manifestării – este proiectată la nivelul cel mai de jos al materialității. Ea trebuie trezită și determinată să ascensioneze pe axul central al ființei, reunificându-se, în final, în beatitudine cu Conștiința Supremă.

<sup>12</sup> Yoga devoțiunii.

<sup>13</sup> Știința organizării spațiului.

*Notă introductivă de Sampadananda Mishra*

gândire, ci numai prin identificare [cu el] și viziune tăcută. Mantra joacă un rol important în crearea unei liniști binecuvântate și a unei tăceri a minții, care este resimțită ca o vibrație înălțătoare, pentru a putea atinge apoi cel mai înalt nivel al conștiinței yoghine.

În cele din urmă cartea precizează că mantra provoacă o transformare holistică, ducând [la rândul ei] la o realizare perfectă a adevărului. Este nevoie de o conștientizare dincolo de „omul mental“ și de limitele sale. Cartea ne învață că există o apropiere eternă între mintea yoghină și vibrațiile cosmice mereu vii ale Universului. Mantrele acționează ca o punte, solidă în interior, dar nemanifestată în exterior, de la stratul exterior al conștiinței către interior, de la „înăuntru“ către „în afară“, de la suprafață către supramental și absolut. Cartea subliniază faptul că mantrele sunt la fel de importante pentru marea învățătură yoghină ca și celelalte practici fundamentale ale ei. Mantra capătă [gradat] propria ei viață și conștiință în substratul cel mai profund al ființei noastre.

*Dr. Sampadananda Mishra,  
Sri Aurobindo Society, Pondicherry*