

LBRIS

We know
books



ATMANANDA

MANTRA

– Puterea Sunetului Sacru –

**EDITURA RAM
2023**

Editori: Angela Mayer și Marius Petre

Coperta: Andrei Cătălin Sulugiuc

We know
books

LIBRIS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ATMANANDA

Mantra: puterea sunetului sacru / Atmananda. -
București: Ram, 2023

Conține bibliografie
ISBN 978-973-7726-44-5

CUPRINS

1	PREFAȚĂ: IMPORTANȚA ȘI PUTEREA CUVÂNTULUI.....	1-5
2	INTRODUCERE	2-14
2.1	VORBIREA – ELEMENT ESENȚIAL AL VIEȚII UMANE.....	2-17
2.2	DESPRE SUNETUL FIZIC, SUNETUL SUBTIL ȘI SUNETUL SACRU..	2-19
3	DESPRE MANTRE.....	3-25
3.1	CE SUNT MANTRELE?.....	3-25
3.2	CUM FUNCȚIONEAZĂ O MANTRĂ?.....	3-33
3.3	LIMBA SANSCRITĂ ȘI MANTRELE.....	3-34
3.4	MANTRA ÎN DIVERSE TRADIȚII SPIRITUALE	3-37
3.5	MANTRA - INSTRUMENT AL TRANSFORMĂRII ȘI ARDERII KARMEI	3-38
4	CLASIFICAREA MANTRELOR	4-41
4.1	CELE TREI <i>GUNA</i> : SATTVA, RAJAS ȘI TAMAS.	4-41
4.2	SCOPUL VIEȚII NOASTRE	4-44
4.3	<i>MANTRE SCURTE ȘI MANTRE LUNGI</i>	4-46
4.4	BIIA (SĂMÂNȚĂ), SAGUNA (CU ATRIBUTE), NIRGUNA (FĂRĂ ATRIBUTE).....	4-46
4.5	MANTRE DEDICATE LUI SHIVA.....	4-49
4.6	MANTRE DEDICATE LUI SHAKTI.....	4-53
5	MANTRA ÎN PRACTICA YOGA.....	5-56
5.1	MANTRA ȘI CELE OPT ETAPE ÎN YOGA CLASICĂ.....	5-59
5.2	MANTRA ȘI MEDITAȚIA TRANSCENDENTALĂ	5-63
6	INIȚIEREA ȘI ENERGIZAREA MANTRELOR	6-65
6.1	ENERGIA MANTRELOR	6-65
6.2	ALEGerea MANTREI.....	6-68
6.3	INIȚIEREA ÎN MANTRE (<i>DIKSHA</i>)	6-69
6.4	ENERGIZAREA MANTRELOR	6-73
6.5	ÎNSUFLEȚIREA MANTREI –MANTRA ȘI ENERGIA COSMICĂ	6-75
6.6	REGULILE DE UTILIZARE A MANTRELOR	6-76
7	CARACTERISTICILE UNEI MANTRE	7-79
7.1	RISHI, CHANDA ȘI DEVATA.....	7-79
7.2	MANTRA ȘI DIVINITATEA CORESPONDENTĂ	7-82
7.3	MANTRA ȘI RITUALUL (PUJA).....	7-83
7.4	CUM SĂ FOLOSIM MANTRELE.....	7-85
8	VORBIREA ÎN TRADIȚIA YOGA	8-87
8.1	VORBIREA (<i>VAK</i>) ȘI PRANA	8-88
8.2	VORBIREA, SIMȚURILE ȘI MINTEA	8-89
8.3	CORELAȚIA DINTRE VORBIRE ȘI VISHUDDHA CHAKRA	8-90
8.4	SUNETUL ȘI <i>AKASHA</i> (ETERUL).....	8-91
8.5	CELE PATRU NIVELURI ALE VORBIRII (<i>VAK</i>).....	8-94
8.6	VORBIREA ȘI KUNDALINI.....	8-98

© Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin în exclusivitate Editurii RAM.

9	YOGA TĂCERII - MAUNA	9-99
10	EXEMPLE DE MANTRE	10-104
10.1	EXEMPLE DE <i>BIJA</i> MANTRA	10-104
10.2	CELE 6 BIJA MANTRE PENTRU ECHILIBRAREA CHAKRELOR ..	10-113
10.3	DESPRE MANTRELE LUNGI	10-116
10.3.1	<i>Mantre lungi din Budism</i>	10-116
10.3.2	<i>Mantre lungi din Hinduism</i>	10-118
10.4	MANTRE PRANICE	10-122
10.5	MANTRE LUNGI DIN VEDANTA - MAHAVAKYA	10-129
10.6	MANTRE ÎN ASTROLOGIE	10-131
10.7	EXPRESII MANTRICE ÎN CREȘTINISM – RUGĂCIUNEA INIMII ..	10-133
10.7.1	<i>Aum și Amin</i>	10-134
11	MANTRA AUM - SUNETUL PRIMORDIAL ॐ	11-135
11.1	PRONUȚIA PRANAVA-EI	11-140
11.2	BENEFICIILE PRACTICII CU MANTRA AUM	11-142
11.3	CITATE DESPRE AUM ÎN DIFERITE TEXTE SACRE	11-144
11.4	MEDITAȚIA CU <i>PRANAVA</i> (AUM)	11-145
12	RAMURI ALE PRACTICII YOGA CU MANTRA	12-147
12.1	SHABDA YOGA - SUNET ȘI SENS	12-148
12.2	<i>NADA YOGA</i> – LEGĂTURA DINTRE SUNET ȘI FORMĂ	12-153
12.2.1	<i>Sunetul subtil - Anahata nada</i>	12-157
12.2.2	<i>Tehnici yoga care includ nada yoga</i>	12-159
12.3	MANTRA YOGA	12-160
12.3.1	<i>Japa yoga</i>	12-162
12.4	LAYA YOGA	12-166
12.4.1	<i>Tehnica laya</i>	12-170
13	TERAPIA CU MANTRE	13-171
14	SFATURI PENTRU FOLOSIREA MANTRELOR	14-180
15	EXEMPLE DE TEHNICI YOGA CU MANTRE	15-186
15.1	TEHNICA CE CORELEAZĂ EMISIA MANTREI ȘI RESPIRAȚIA	15-186
15.2	UN EXEMPLU DE MEDITAȚIE CU MANTRA AUM	15-187
15.3	O TEHNICĂ DE MEDITAȚIE CU MANTRE PE CENTRI DE FORȚĂ	15-188
15.4	TEHNICĂ DE MEDITAȚIE CU MANTRA PRANICĂ SO'HAM	15-190
15.5	TEHNICA DE KRIYA YOGA	15-191
16	BENEFICIILE PRACTICĂRII TEHNICILOR YOGA CU MANTRE	16-193
17	ANEXĂ - CUVÂNTUL ÎN TRADIȚIA CREȘTINĂ - DESPRE LOGOS	17-199

1 PEFATĂ: IMPORTANȚA ȘI PUTEREA CUVÂNTULUI

“Niciun cuvânt stricat să nu vă iasă din gură; ci unul bun, pentru zidire, după cum este nevoie, ca să dea har celor ce-l aud” Efeseni 4:29

Vorbirea este o facultate specifică ființei umane. Avem capacitatea de a exprima ceea ce gândim prin intermediul acestor sunete complexe, care reflectă subtilitatea rațiunii umane și varietatea vieții noastre. Astfel, cu cât inteligența noastră este mai mare, cu atât capacitatea noastră de comunicare prin vorbire este mai mare și mai sofisticată.

Vorbirea este o exprimare a eului, o expresie a individualității noastre. Dar, la un nivel mai profund, vorbirea este expresia conștiinței noastre. Cuvintele sunt mai mult decât instrumente de comunicare în cadrul relațiilor umane. Cuvintele dau viață ideilor, gândurilor, sentimentelor și, în ultimă instanță, sufletului nostru. Ele nu sunt doar combinații de sunete, care ies pur și simplu din gura noastră și se pierd în eter. Cuvintele au puterea de a obiectiva realitatea subiectivă a ființei umane. Ele au o putere creativă (nebănuită de mulți oameni), putere pe care, din nefericire, de cele mai multe ori, nu am fost învățați să o conștientizăm, să o dezvoltăm și să o utilizăm așa cum se cuvine.

Unul dintre semnele cele mai evidente a unei vieți trăite cu autenticitate și responsabilitate este vorbirea corectă. Din păcate, rareori onorăm capacitatea noastră de a vorbi, pentru că nu înțelegem faptul că ceea ce rostim de față cu ceilalți prinde viață (devine parte din existența noastră obiectivă). Suntem adesea inconștienți de puterea creativă sau distructivă a vorbirii. Uneori, folosim această forță în mod constructiv, de exemplu când rostim cuvinte de încurajare, sau alteori o folosim într-un mod distructiv, de exemplu când rostim cuvinte care

Această carte este o introducere în lumea fascinantă a mantrelor – a practicilor spirituale care utilizează ca instrument principal mantra. Vom vorbi despre ce sunt mantrele, despre metodele utilizării lor, despre filozofia și semnificațiile lor și, mai ales, despre puterea lor.

De asemenea, vom vorbi despre cum să ne raportăm la mantre, astfel încât să reprezinte pentru noi un instrument de elevare a conștiinței și de trezire a ființei noastre față de realitățile lumii spirituale.

La final, vom descrie și câteva tehnici yoga care utilizează mantre, foarte utile pentru cei care merg pe calea yoghină către desăvârșirea spirituală a ființei lor.

Mantrele pot ajuta la trezirea unor stări superioare de conștiință. Cei care folosesc constant mantre în practica lor spirituală vor atinge relativ repede niveluri înalte de conștientizare, care nu sunt altfel ușor accesibile. Pentru că mantrele, pe care le utilizăm frecvent, ne afectează în mod direct psihicul, dar și toate celelalte aspecte ale vieții noastre. De aceea, trebuie să înțelegem cu deplină responsabilitate ce mantre alegem să folosim și modul în care le folosim. Mantra va avea maximă eficiență doar dacă este folosită în mod corect, la fel cum un instrument muzical va suna bine numai dacă este folosit de cineva instruit ca să-l acordeze și să cânte la el în mod corect. Fără o înțelegere responsabilă a mantrelor este posibil să nu pronunțăm mantra corect sau să nu fim atenți sau prezenți și cu inima și cu mintea atunci când o repetăm.

Deși folosirea mantrelor este prezentă în multe tipuri de yoga, folosirea mantrelor nu se limitează la yoga și practicile sale spirituale, ele fiind folosite de multe alte tradiții spirituale ale lumii.

Există multe tipuri diferite de mantre și moduri diferite de a le folosi, în funcție de scopul și intenția avute. Există mantre de care fiecare persoană poate beneficia în felul său, în oricare etapă sau circumstanță a vieții. Există mantre pentru a

îmbunătăți toate activitățile umane și toate aspectele vieții. Astfel că utilizarea mantrelor este relevantă pentru a ne ajuta să creăm armonie, bunăstare și o mai mare stare de conștientizare, stări pe care le dorim cu toții.

Mantra poate fi un bun instrument pentru a ne echilibra din punct de vedere psihologic. Ne permite să ne detașăm de lumea exterioară și de tulburările ei, care ne împiedică să ne focalizăm în interior. Este o modalitate de a ne transforma mințile, care sunt adesea cel mai mare dușman al nostru, într-un prieten al Sinelui nostru superior. Ne permite să ne eliminăm obiceiurile proaste, emoțiile negative, dependențele și inerția.

Cu ajutorul mantrelor putem să accesăm puterile superioare, atât ale conștiinței noastre, cât și ale vastei conștiințe universale, putem ajunge să cunoaștem forțele naturii, cum ar fi cele cinci elemente esențiale⁴ și putem înțelege propriul nostru univers interior și depăși ego-ul și limitările sale. Cu ajutorul mantrelor putem comunica cu lumi subtile, aflate dincolo de această lume fizică și să ne elevăm conștiința pentru a ajunge în starea de transcendență.

În tradiția hindusă există mantre pentru a obține orice vă doriți în viață. Puteți obține și ceea ce ar putea să nu fie ceea ce aveți cu adevărat nevoie. Apoi realizați, după o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp, că ați pierdut mult timp și energie pentru ceva ce nu este important. De aceea, trebuie să folosim mantrele în principal pentru dezvoltarea conștiinței noastre, pentru a ne transforma modul în care vedem lumea și înțelegem viața, în general. Mantrele au un potențial imens de a ne transforma viețile. O viață conștientă - o viață plină de frumusețe, echilibru și pace - este ceea ce ne oferă utilizarea corectă a mantrelor.

Fiecare persoană care practică yoga ar trebui să aibă mantre cu care să lucreze zilnic pentru creșterea sa spirituală. În acest fel, mantrele ajung să fie printre cei mai buni prieteni ai noștri și un refugiu important pentru noi în fața provocărilor complexe ale vieții.

⁴ Elementele subtile ale pământului, apei, focului, aerului și eterului.

Pentru această prezentare a lumii mantrelor, ne vom baza pe marile tradiții mantrice din India - în mod special tradiția vedică și cea tantrică - în care subiectul sunetului sacru este cel mai aprofundat. *Upanișadele*⁵, texte ale înțelepciunii vedice, conțin multe texte dedicate mantrelor și sunetului sacru. Tradiția tantrică explorează diferitele mantre și alfabetul sanscrit în detaliu, considerându-le adevărate puteri divine.

În ciuda acestui nou interes pe care multă lume îl manifestă în prezent pentru mantre, cel mai adesea universul mantrelor nu este bine înțeles și nici apreciat la justa sa valoare. În yoga esoterică există un secret menținut în jurul mantrelor, pentru a le păstra puterea, care trebuie respectat. De fapt, puțini oameni se apropie cu seriozitate de universul misterios al mantrelor, deoarece aceasta necesită un studiu al mantrelor pe mai multe niveluri și o practică îndelungată, de ani de zile, nu doar repetarea câtorva mantre comune, pentru avantaje legate de lumea materială. Găsim astăzi mulți oameni care repetă mantre pe care nu le cunosc sau predau mantre pe care nu le-au practicat și pe care nu le-au adus la viață în interiorul ființei lor.

Așa cum am arătat, cea mai mare parte a ceea ce vom prezenta în această carte este plasat în contextul tradiției yoga, tantra și al tradiției vedice, dar vom face corelații și cu aspecte legate de Cuvânt (Logos) din tradiția creștină. Este important să înțelegem faptul că aceste învățături legate de importanța sunetului, cuvântului, au relevanță pentru întreaga viață a ființei umane, indiferent de cultura sau religia căreia îi aparține, fiindu-i folositoare dacă le înțelege corect.

⁵ În sanscrită *upanishad* înseamnă „conexiune”. Fiecare dintre cele patru Veda constă dintr-o *samhita* (o „colecție” de imnuri sau formule sacre), o expunere de proză liturgică numită *brahmana* și două apendice la *brahmana* — una este *aranyaka* („neîmblânzită”), care conține doctrine ezoterice și una este *upanishad*, care vorbește despre legătura ontologică dintre umanitate și cosmos. Deoarece Upanishad-ele sunt mai noi decât Veda, ele sunt părțile finale ale acestora, de aceea sunt numite *vedanta* („finalul Veda-lor”) și servesc drept texte de bază pentru multe școli hinduse, grupate sub numele Vedanta.

Pentru a înțelege esența învățăturilor legate de mantre, ne vom concentra mai ales asupra mantrei ca sunet primar (*pranava*) și asupra bija mantrelor, "sunete seminte sau sunetele silabă", care se numără printre cele mai puternice mantre și cel mai ușor de pronunțat.

Vom vorbi despre două tipuri de bija mantre. În primul vom vorbi despre literele alfabetului sanscrit, care sunt baza tuturor mantrelor și cheia pentru a ajunge să percepem sunetul cosmic. Literele alfabetului sanscrit reflectă primele puteri ale creației, prin care totul în univers este structurat, până la lumea fizică.

În al doilea rând, vom examina mantrele *Shakti*, care sunt sunete de putere spirituală, cum ar fi de exemplu mantrele *AUM* și *HRIM*. *Shakti* mantrele reflectă primele forțe ale universului și pot fi folosite pentru a direcționa prana în moduri specifice, inclusiv pot determina trezirea lui *Kundalini shakti*⁶, energia infinită care există în fiecare ființă umană.

Și vom enumera și câteva dintre cele mai cunoscute și folosite mantre lungi, din diferitele tradiții spirituale ale Orientului.

2.1 Vorbirea – element esențial al vieții umane

Vorbirea este un atribut al ființei umane. O zicală din Vede⁷ susține că „Vorbirea este esența umanității”. Tot ceea ce gândește și devine omul, în cele din urmă este determinat de exprimarea ideilor și acțiunilor prin vorbire și derivatul său, scrierea. Totul ia ființă prin vorbire. Ideile rămân nemanifestate până când sunt create și exprimate prin puterea vorbirii.

Ca ființe umane, considerăm vorbirea ca fiind un atribut de la sine înțeles. Chiar și în științe s-a crezut a fi un atribut asociat cu apariția lui *Homo sapiens*. Mai nou, sunt studii care atestă faptul că înainte de *Homo sapiens*, alte tipuri de hominizi aveau

⁶ Kundalini- energia infinită, latentă în ființă situată la baza coloanei vertebrale.

⁷ Vedele sunt un set de patru texte străvechi ale înțelepciunii hinduse, scrise acum aproximativ 2.500 de ani: Rig-Veda, Sama Veda, Yajur Veda și Atharva Veda. Prima și cea mai importantă dintre Vede este Rig-Veda,

forme de comunicare verbală, numite proto-limbaj.

Unii oameni de știință au teoretizat faptul că a devenit posibil, din punct de vedere fizic, să se emite o gamă complexă de sunete, doar atunci când anatomia noastră s-a schimbat, odată cu apariția lui Homo sapiens, acum aproximativ 200.000 de ani. A fost necesară dezvoltarea laringelui. Această cronologie considera că vorbirea, în care creierul asociază cuvintele cu obiecte sau concepte și le aranjează în propoziții complexe, ar fi un fenomen relativ recent.

Noul studiu al echipei de cercetare în Science Advances concluzionează faptul că strămoșii umani timpurii aveau capacitatea anatomică de a scoate astfel de sunete. Când exact, de-a lungul acestor sute de mii de ani, strămoșii noștri au dezvoltat capacitatea cognitivă de a folosi vorbirea pentru a conversa între ei, rămâne încă o temă de discuție deschisă.

Vorbital este una dintre activitățile noastre zilnice. Vorbim mereu, fie audibil, fie în gând. În măsură în care gândurile noastre exprimate prin cuvinte ajung să preceadă acțiunile, putem spune că vorbirea ajunge să fie la baza puterii noastre de acțiune, în general. Aceasta înseamnă că prin controlul vorbirii ne putem controla acțiunile și astfel putem dobândi un anumit grad de control asupra direcției în care merge viața noastră.

La urma urmei, mintea este obișnuită să se focalizeze pe cuvinte. Lucru cu mantra ne permite să utilizăm acest atașament și să câștigăm timpul pe care-l de obicei îl consumăm cu acest dialog interior, care este aproape mereu inutil.

Cuvintele obișnuite, precum „casă” sau „copac”, denumesc obiecte ale lumii fizice. Aceste cuvinte reflectă realitatea fizică și sunt apărute datorită aspectului utilitar al vorbirii. De aceea, ele au puterea de a conecta subiectivitatea înțelegerii noastre cu realitatea obiectivă a lumii fizice.

Există însă aspecte mai profunde ale vorbirii. Avem cuvinte care denumesc aspecte subiective ale vieții noastre, pentru emoții, idei și experiențe spirituale, care nu pot fi obiectivate în mod direct în lumea fizică. La nivelul cel mai profund, avem cuvinte cu care încercăm să dăm sens celor mai profunde

experiențe subiective, cum ar fi Dumnezeu, sau Realitatea transcendentală. În acest interval există și nivelul poetic și cel al scripturilor, care de obicei adaugă o dimensiune spirituală exprimării poetice.

Este uimitor cât de mult a evoluat limbajul uman în ultimele câteva milenii. De la sunete și cuvintele limitate evului timpuriu, la poeme care exprimă o frumusețe sufletească de o mare bogăție și stări de conștiință practic inexprimabile. Toate acestea arată cât de mult a evoluat conștiința umană în câteva sute de mii de ani, pentru că evoluția limbajului uman este un barometru clar al evoluției conștiinței noastre. Chiar și limbajul pe care-l folosim astăzi este în plină evoluție.

Pentru a înțelege mantrele, trebuie mai întâi să înțelegem această putere subiacentă vorbirii, care este în cele din urmă izvorâtă din conștiința însăși, nu doar din minte. Vorbirea face parte din puterea noastră creatoare. Vorbirea nu este doar un impuls biologic. Vorbirea nu este folosită doar pentru a ne exprima impulsurile de bază ale vieții, ea are puterea de a modifica realitatea, care devine uneori vizibilă în poezie și filozofie.

Putem folosi puterea vorbirii nu numai pentru a comunica ceilalți oameni, ci și pentru a comunica cu conștiințe superioare ființei umane. Mantrele sunt un instrument care ne ajută să intrăm în comuniune cu aceste conștiințe superioare nouă. Mantrele sunt un instrument care poate fi folosit în această comunicare sufletească, cu ajutorul căruia putem intra în comuniune cu conștiința universală.

2.2 Despre sunetul fizic, sunetul subtil și sunetul sacru

Vibrațiile sonore care însoțesc practic orice tip de manifestare, macrocosmică sau microcosmică, fie că sunt audibile sau nu pentru urechea umană, influențează în mod fundamental activitatea și viața oricărei ființe.

Astrofizicienii au descoperit faptul că, din punct de vedere cosmic, sunetul, energia și materie sunt trei fațete ale aceleiași realități. Știința află astăzi ceea ce yoghinii știau deja cu multe

secole în urmă, prin experimentarea directă a unor stări profunde de conștiință – numite *samadhi*.

De la mișcarea Pământului la cea a sistemele solare și a galaxiilor îndepărtate și de la stelele nou-născute la găurile negre, de la activitatea celulară la funcționarea organelor interne și la acțiunile ființelor umane, toate sunt manifestări energice care au și o natură sonoră proprie, o muzică specifică. Toate aceste „impulsuri” sonore diferite reprezintă caracteristici individuale ale vibrației universale, întrucât sunetul însoțește o energie având o anumită frecvență de vibrație, iar aceste energii subtile se combină la nesfârșit pentru a găsi „formula melodiei perfecte” și nemuritoare a sufletului pe deplin realizat spiritual. Dacă fiecare „impuls” corespunde unei anumite „melodii” individuale, atunci înseamnă că toate semnalele sau pulsionile neurofiziologice, toate stările și sentimentele umane, emoțiile, percepțiile, dorințele individului, alcătuiesc un ansamblu complex, înțeles ca „muzica” proprie ființei umane.

Astăzi, știința modernă înțelege întreaga existență ca o reverberație a energiei, având diferite niveluri de vibrație. Aceasta înseamnă că existența este un amestec complex de sunete, o simfonie produsă de sunete fizice și subtile (mante). Dintre acestea, câteva mante au fost identificate și pot funcționa ca niște chei de bază care ne ajută să descifrăm diferitele mistere ale vieții și ale experienței interioare. De exemplu, unul dintre aceste sunete de bază este *pranava*⁸.

Acolo unde este vibrație, acolo este și sunet, chiar dacă este inaudibil, sau subtil. Invers, pentru a produce un sunet trebuie creată vibrația corespunzătoare acestuia. Așadar, în *mantra yoga* (yoga sunetului) realitatea este privită din punctul de vedere al acestor vibrații, pe care noi le percepem în general ca sunete. Se pleacă de la faptul că sunetul produs de o anumită vibrație are puterea de a reproduce respectiva vibrație și în alte aspecte ale realității.

Știința medicală ne spune că, din punct de vedere fiziologic, sunetul fizic este perceput prin impactul produs asupra organului

⁸ Vezi subcapitolul despre Pranava.

auditiv de către vibrațiile sonore externe, care sunt transmise pe calea undelor acustice. Urechea umană este sensibilă la vibrații ale aerului cu frecvențe între 20Hz și 20kHz, cu un maxim de sensibilitate auditivă în jur de 3500Hz. Acest interval depinde mult de amplitudinea vibrației și de vârsta și starea de sănătate a individului. Sub amplitudinea de 20Hz vibrațiile nu mai pot fi percepute. Odată cu vârsta, intervalul de sensibilitate se micșorează, în special frecvențele înalte devin inaudibile.

Din punct de vedere fizic, sunetul are o realitate mai complexă, el nefiind limitat doar de percepția auditivă. În această definiție se includ și vibrații la frecvențe din afara domeniului uman audibil: infrasunete (sub 20 Hz) și ultrasunete (peste 20 kHz).

Sunetul poate fi înregistrat (de exemplu, cu casetofon), amplificat (prin difuzoare), propagat (prin semnale radio și TV), recunoscut (de către radar), măsurat și analizat (prin spectrografe sau imprimante vocale). Un număr mare de efecte, distructive și creative, pe care le are sunetul, pot fi găsite și în viața de zi cu zi.

În epoca tehnologiei moderne au fost efectuate cercetări științifice semnificative privind măsurarea energiei sonore. Acestea includ cercetări de pionierat în domeniul ultrasunetelor realizate în SUA și în Germania. Aplicațiile tehnologiei ultrasonice și infra-sonice variază de la arme strategice la instrumente biomedicale și terapia cu sunete și de la telecomunicații la controlul de la distanță al navelor spațiale.

Vibrațiile sonore pot fi atât de puternice încât să spargă obiecte. Se spune că celebrul cântăreț Enrico Caruso putea sparge pahare de vin susținând prelung o notă înaltă⁹.

Din punct de vedere muzical (și estetic), sunetul este o realitate caracterizată de patru atribute: înălțime, durată, intensitate și timbru. Înălțimii îi corespunde frecvența (măsurată în Hz). Intensității îi corespunde nivelul de intensitate sonoră (măsurat în decibeli - dB).

⁹ Biblia ne spune că la sunetul trâmbițelor Ierihonului, întreg orașul a tremurat fizic.

Viteza cu care se propagă undele sonore depinde de mediul de propagare, în particular de elasticitatea și densitatea acestuia. Sunetul se propagă mult mai repede în apă și solide decât în aer.

Studiile și experimentele științifice efectuate au confirmat faptul că urechea, ca organ al percepției auditive, nu asumă doar funcția acestei percepții vibratorii, ci are, de asemenea, capacitatea de a selecționa sunetele înconjurătoare, astfel încât vibrațiile sonore adiacente sunt receptate de toate celelalte părți ale corpului, influențându-le corespunzător.

Putem spune că psihicul ființei umane este „modelat” de vibrațiile sonore la care este expus. Sunetele au un impact profund asupra creierului și asupra emoțiilor noastre. Când auzim anumite sunete, experimentăm reacții viscerale deosebit de puternice. Un țipăt poate genera o reacție instantanee de tensiune și frică. Sunetul unui accident rutier declanșează adrenalina. Torsul unei pisici ne calmează și ne relaxează. Un cântec emoționant ne poate face pielea de găină, iar râsul unui copil ne face să zâmbim. Dacă aceste vibrații sonore prezintă anumite caracteristici benefice, atunci întregul corp va fi profund stimulat și energizat.

Dar există niveluri și mai profunde ale realității sonore. Dincolo de sunetele fizice, audibile sau inaudibile, există și sunete subtile (*shabda*). Sunete care aparțin realității aflate dincolo de lumea fizică, care nu sunt măsurabile cu instrumente fizice.

Există diferite sunete subtile, unele dintre ele fiind sunetele sacre. Există sunetul cosmic *anahata nada* care străbate întreaga manifestare și există sunetele subtile ale sferelor macrocosmice de energie pe care mantrele le redau într-o variantă sonoră.

Anahata nada este numele dat în filosofia yoghină în primul rând sunetului cosmic sau așa-numitului „sunet alb” care este prezent peste tot, dar care poate fi perceput doar când începem să ne rafinăm simțurile subtile. În sanscrită *anahata* înseamnă „ne-lovit” sau „ne atins”, iar *nada* înseamnă și „a curge”. Uneori, acest sunet este cunoscut și sub numele de „sunet neprodus”. Este sunetul cosmic pe care-l percepem la nivelul

ființei umane ca sunetul Sinelui, aspectul sonor al sufletului uman.

În timp ce sunetul în lumea fizică este cauzat de vibrațiile materiale, sunetele subtile există fără ca vreun obiect fizic să le producă. Între sunetele subtile, sunetele sacre există dintotdeauna, reverberând în substratul universal omniprezent al conștiinței însăși.

Tradiția yoghină ne învață că întregul cosmos este o proiecție a acestor forme sonore subtile, care creează structuri specifice în conștiință și care, la rândul lor, dau naștere materiei și universului fizic (printr-un proces complex descris în filosofia *Sankhya*). La nivel uman, sunetul subtil este ecoul și reverberarea sunetului mantrelor la nivelul corpurilor subtile (în mod special la nivel supra-mintal) și la nivelul conștiinței noastre. Yoghinii care au descoperit efectul puternic al sunetelor subtile asupra ființei noastre au creat *nada yoga*¹⁰.

Pentru a reuși să percepem sunetele subtile trebuie să avem trezită auzul subtil și asta nu se obține decât în timp, prin practică spirituală constantă care trezește și dinamizează centri energetici ai ființei noastre. O persoană cu o *vishuddha chakra* (centrul energetic de la nivelul gâtului) armonioasă va reuși să deosebească între sunetul cosmic subtil de fundal (*anahata nada*) și sunetul subtil al mantrei cu care lucrează, dar și între sunetele subtile ale altor mantră. Doar o persoană care a atins acest nivel de percepție poate să inițieze o altă persoană în misterele sunetelor subtile mantrice.

În *Surangama Sutra*¹¹, se spune că Avalokitesvara a atins iluminarea prin concentrarea asupra sunetului subtil interior. În această lucrare, Buddha îl laudă pe Avalokitesvara și spune că aceasta este calea supremă de urmat: „Toți Frații din această Mare Adunare și inclusiv tu, Ananda, ar trebui să inversezi

¹⁰ *Nada yoga* este un vechi sistem metafizic indian. Este în egală măsură un sistem filozofic, o terapie și o formă de yoga. Aspectele teoretice și practice ale sistemului se bazează pe premisa că întregul cosmos și tot ceea ce există în el, inclusiv ființele umane, constă din vibrații, numite *nāda*.

¹¹ Este o sutra din Mahayana.