

**LBRIS**

We know  
books

# **MANTRA YOGA** **elemente fundamentale**

istorie, exerciții practice, beneficii și  
terapie cu ajutorul *mantra*-elor

**Maitri Baraz**

Traducere din limba franceză:  
**Aretina Timoce**



EDITURA MIX  
Cristian 2023

## CUPRINS

PREFAȚĂ DE PIERRE BONNASSE: ESEȚA MANTRA-EI .....	xiii
INTRODUCERE .....	1
Poluarea sonoră și vibratorie din zilele noastre .....	1
De ce păsările cântă și vacile mugesc? .....	2
Sunetul sacru: scutul psihicului .....	3
Limba sanscrită și neuroplasticitatea .....	5
<i>Mantra</i> -ele – situația actuală în rândul practicanților yoga din Occident .....	7
Reguli de pronunție sanscrită, cu caractere diacritice .....	9
ORIGINILE SISTEMULUI MANTRA YOGA .....	13
Legea universală/ Sanātana Dharma .....	15
Cele patru Vede .....	16
Sunetul cosmic în viziunea sistemului Tantra yoga .....	18

Sunetul sacru în Bhagavad Gîtă și Upanișade .....	20
Alfabetul sanscrit, înțelepții și centrii energetici ...	22
CE NU ESTE O MANTRA .....	29
<i>Mantra</i> nu este o rugăciune .....	31
Bhajan/ Kīrtan/ Rāga .....	32
<i>Mantra</i> nu este un cântec .....	33
Diferențe între Nāda yoga, Bhakti yoga și <i>Mantra</i> yoga .....	35
Metri vedici .....	36
CLASIFICAREA ȘI TIPOLOGIA MANTRA-ELOR ...	39
Proveniența <i>mantra</i> -elor .....	42
Transmiterea <i>mantra</i> -elor .....	42
Funcțiile <i>mantra</i> -elor .....	43
Lungimea <i>mantra</i> -elor .....	44
Genul <i>mantra</i> -elor .....	44
Compoziții sanscrite care nu sunt considerate <i>mantra</i> -e .....	45
MODUL DE FUNCȚIONARE AL MANTRA-ELOR ..	47
Cele cinci <i>koṣa</i> -uri .....	49
Acțiunea sunetului sacru asupra celor cinci <i>koṣa</i> -uri .....	51

<i>Kundalinī śakti</i> .....	54
Cele trei <i>śakti</i> -uri: Jñana, Ichā, Kriya .....	55
Cele patru niveluri de exprimare a sunetului .....	57
UTILIZAREA MANTRA-ELOR .....	61
Scopul spiritual al <i>mantra</i> -elor .....	63
<i>Mantra</i> -ele și karma .....	64
Cele patru scopuri ale vieții .....	65
Intenția aplicată în practică .....	67
Transmiterea .....	68
Japa <i>mantra</i> .....	74
Rostirea <i>mantra</i> -elor .....	91
Ritualuri care utilizează <i>mantra</i> -e .....	93
RECOMANDĂRI TEHNICE CU PRIVIRE LA MANTRA SADHANA .....	103
Practica regulată .....	105
Momentul adecvat din timpul zilei .....	114
Purificarea prealabilă .....	116
Locul .....	117
Direcțiile .....	118
Postura adoptată .....	119
Pe ce anume ne așezăm .....	121
Poziția mâinilor .....	122

Obstacole de-a lungul practicii .....	124
<b>O LISTĂ CU MANTRA-E ESENȚIALE .....</b>	<b>131</b>
1 AUM – sunetul universal, originea lumii .....	135
2 Mantra-ele sămânță – bija mantra-e tantrice .....	154
3 Ganeșa – ancorare, încredere în sine, depășirea obstacolelor, începerea acțiunilor, susținere în perioadele de tranziție .....	171
4 Șanti – pace, armonie, echilibru, puritate .....	180
5 Maha Gayatri – lumină solară și cunoaștere spirituală .....	193
6 Sarasvati – cunoaștere, manifestare artistică și exprimare prin intermediul cuvântului și cântecului .....	204
7 Guru – spiritualitate, maestru, instruire, învățare, înțelegere .....	215
8 Șiva – bunăstare, vindecare, sănătate, depășirea fricilor, realitate transcendentă, Absolutul .....	227
9 Durga și Kali – protecție, forță luptătoare, curaj, purificarea și distrugerea ego-ului .....	244
10 Visnu și principalii săi avatara-și, Rama și Krsna – menținerea ordinii universale .....	260
11 Laksmi – bogăție, belșug, abundența resurselor, procreere, conceperea copiilor .....	278

12 Navagraha – cele nouă planete și mantra-ele astrologice.....	290
13 Mantra-ele direcțiilor în spațiu .....	317
14 Mantra-e și śloka-uri vedantice .....	332
15 Mantra-e și śloka-uri ale vieții de zi cu zi .....	330

MĂRTURII ALE PRACTICANȚILOR SISTEMULUI MANTRA YOGA .....	341
BIBLIOGRAFIE .....	353

## INTRODUCERE

### POLUAREA SONORĂ ȘI VIBRATORIE DIN ZILELE NOASTRE

Lumea noastră, saturată de mediatizarea și circulația tuturor tipurilor de informații, a devenit un ghem încâlcit pe care încercăm cu disperare să îl descurcăm. Este suficient să ne oprim și să închidem ochii, pentru a începe să auzim, în mintea noastră, fragmente din propoziții citite pe rețelele de socializare, sloganuri publicitare pe care privirea le-a parcurs într-un mod inconștient pe stradă, melodii auzite la radio sau intonații ale prezentatorilor emisiunilor de televiziune.

Toate acestea creează o cacofonie care, în realitate, este contraproductivă pentru absorbția oricărei informații și care, mai presus de toate, împiedică manifestarea unei gândiri independente și a unei judecății inteligente.

Poluarea fonică este mult mai periculoasă decât credem! Ea este cea care ne împiedică să luăm decizii bine gândite, să ne focalizăm asupra muncii noastre, să ne canalizăm emoțiile, să ne învățăm lecțiile de viață, să nu mai repetăm aceleași greșeli și, mai ales, să ne urmăm propria cale, frumoasă și unică.

Spațiul vieții noastre este invadat nu doar de fraze, cuvinte, cântece și voci, ci și de vibrații poluante, cum ar fi cea

a frigiderului, care ne „zgâlțâie” toată noaptea atunci când dormim într-o cameră de lângă bucatărie, sau cea a tuburilor cu halogen, care vibrează toată ziua în birourile noastre, sau cea a vacarmului traficului urban, ca să nu mai vorbim de undele electromagnetice emise de computere și de telefoanele mobile. Am putea crede că aceste vibrații nu poartă niciun mesaj și că, prin urmare, nu sunt dăunătoare. Dar simplul fapt că organismul percepe încontinuu aceste microvibrații, le procesează și se apără de ele, ne obosește extrem de mult, și chiar ne epuizează sistemul nervos și sistemul imunitar!

Și atunci ce putem face? Cum să ne protejăm, fără a ne decupla de la lumea înconjurătoare și fără a fi nevoiți să trăim într-o peșteră din Himalaya?

## DE CE PĂSĂRILE CÂNTĂ ȘI VACILE MUGESC?

Dacă animalele și păsările emit anumite sunete, ele nu o fac neapărat de plăcere, iar pentru aceasta există mai multe explicații.

Vaca scoate sunetul „mmm” – un sunet grav și liniștitor –, emis cu gura închisă, pentru a-și liniști vițelul. În același timp, sunetul „maaaa” – un sunet mai înalt –, emis de ea cu gura deschisă, este folosit pentru comunicarea cu speciile care stau în depărtare sau pentru a cere ajutor.

În cazul păsărilor, trilurile sunt emise în principal în timpul realizării dansului de împerechere – când masculul caută să atragă femela prin vocalizele sale. Capacitatea unui mascul de a ciripi frumos este văzută ca o indicație a stării sale de sănătate și, prin urmare, a posibilității sale de a se reproduce.

Ciripitul este, de asemenea, foarte important pentru a marca teritoriul. Atunci când pasărea a găsit terenul care îi se potrivește, ea îl apără ciripind! Complexitatea, timbrul sau intensitatea trilului, toate sunt indicii care îi informează pe ceilalți indivizi cu privire la capacitățile gazdei aceluși loc. Ciripitul acționează, așadar, și ca un avertisment sonor ce ar trebui să intimideze celelalte păsări. Fiecare specie are un repertoriu de triluri care îi aparține doar ei și care constituie o modalitate de identificare mai ușor de recunoscut decât culorile penajului, ascunse de vegetație.

În cazul omului, una dintre funcțiile emisiilor sonore – o funcție ce este adesea uitată – este autovindecarea. Sunetele armonizate, provenind din interiorul cutiei de rezonanță care este propriul nostru corp, fac să vibreze toate țesuturile, fluidele și spațiile și creează un masaj celular extrem de favorabil stării de bunăstare a oamenilor.

## SUNETUL SACRU: SCUTUL PSIHICULUI

Sunetele emise de vocea umană au fost folosite de mii de ani ca metodă de vindecare și de armonizare a dezechilibrelor, atât cele fizice, cât și cele psihice. Înțelepții au afirmat mereu că „problemele vin din exterior, în timp ce soluțiile apar din interior”. Trupul nostru – și în special aparatul său vocal – are un potențial imens de a emite sunete purificatoare, liniștitoare, și care să ne ajute să scăpăm de aspectele negative de pe toate nivelurile.

Civilizația Indiei actuale s-a bazat pe cercetările realizate de către înțelepții antici. Aceștia au studiat principiile acțiunii unor diverse sunete asupra diferitelor noastre corpuri

(corpul fizic, corpul energetic și corpul mental). Ulterior, ei au reușit să conceapă un limbaj extraordinar, cel al limbii sanscrite. Magia limbii sanscrite poate fi confirmată chiar și de către cei care intră în contact cu ea pentru prima oară. Ea ne înfioară, ne face să vibrăm, ne confruntă cu sunete neobișnuite, sparge barierele modului de expresie și apoi ne farmecă!

Secvențele sonore pronunțate în sanscrită, conform unor coduri specifice, trezesc energiile cosmice și recurg la arhetipurile sacre. Astfel, aceste sonorități ne pun în armonie cu forțele naturii și ne ajută să ne regăsim armonia interioară originară.

Nu există nicio îndoială că intonarea *mantra*-elor liniștește mintea și eliberează diferitele energii stagnante și tensiuni acumulate în ființa noastră. Pe lângă liniștirea minții și gestionarea stresului, metodele de terapie cu ajutorul *mantra*-elor se dovedesc a fi din ce în ce mai eficiente în gestionarea problemelor digestive, a dificultăților de concepție și a fertilității în general, a insomniei, a migrenelor, a depresiilor și a disfuncțiilor sistemului endocrin.

Învățăturile sistemului *Yoga* subliniază, de asemenea, apariția unui fenomen de armonizare globală. O ființă care este „în armonie” vibratorie cu natura transmite o stare de echilibru psihic și emoțional tuturor persoanelor din jurul său. Astfel, practicile *mantra*-ice – fie că sunt realizate individual sau în grup – sunt o modalitate de a proteja societatea de agresiune și discordie, aspecte care fac atât de mult rău în zilele noastre. Putem schimba mult mai multe lucruri intonând, de exemplu, *mantra*-e aducătoare de pace, decât prin greve și demonstrații de protest! Trebuie doar să

credem în eficiența lor și să înțelegem modul lor misterios de funcționare.

## LIMBA SANSCRITĂ ȘI NEUROPLASTICITATEA

Sistemul nostru nervos este alcătuit din lanțuri de conexiuni neuronale care au potențialul de a se recrea, de a deveni mai puternice sau de a se diminua, până la dispariția lor. Acest fenomen se numește „neuroplasticitate”. Atunci când auzim și pronunțăm mereu aceleași combinații sonore, noi consolidăm „pistele” care sunt deja utilizate. Se știe faptul că repetiția stă la baza învățării limbilor străine și a melodiilor.

Atunci când ne confruntăm sistemul nervos cu noi combinații sonore și le atribuim semnificații care nu au mai fost folosite până în acel moment – de exemplu, învățarea unei noi limbi străine –, încep să se construiască noi conexiuni neuronale, iar capacitatea noastră de percepție a emisiilor sonore se amplifică!

Procesul de creare a unor noi conexiuni neuronale este întotdeauna foarte incomod la început, deoarece sistemul nervos este scos din rutina sa obișnuită. Totuși, este extrem de benefic pentru acesta.

În cazul limbii sanscrite, pe lângă faptul că silabele, cuvintele și frazele sunt necunoscute, modalitățile de producere a sunetelor sunt și ele noi. Adesea trebuie să folosim anumiți mușchi ai aparatului vocal și ai abdomenului, mușchi care nu au mai fost niciodată implicați în exprimarea vorbită sau cântată. Este exact ceea ce ne frustrează la începutul învățării

rii limbii sanscrite. Dar de îndată ce bariera este traversată, această limbă ne umple spațiul inimii, iar propozițiile sanscrite se fixează pentru totdeauna în memoria noastră. Cu cât practicăm mai mult *mantra*-ele, cu atât ne amplificăm și mai mult apetitul și capacitatea de „a digera limba sanscrită”.

Merită să ne aducem aminte că în timpul practicării *mantra*-elor, complexitatea regulilor de pronunție sanscrită acționează, în realitate, doar în favoarea noastră. Grație unei atenții sporite – pe care regulile sale o impun – reușim să uităm sau să dăm la o parte „ghiveciul” nostru mental. În timpul unei ședințe de *Mantra yoga*, sistemul nervos devine mai puternic (deoarece creează noi conexiuni neuronale) și, în același timp, se odihnește (deoarece nu mai este în modul de operare „multi-tasking”, în care mintea sare de la un subiect la altul).

Să ne aducem mereu aminte următorul lucru: cu cât o *mantra* pare mai complexă, cu atât sistemul nostru nervos practică mai intens concentrarea, un aspect esențial pentru tehnicile de meditație! Cu cât o *mantra* pare mai complexă, cu atât avem mai mult potențial de a ne amplifica eficiența de emitere a sunetelor, performanțele intelectuale și capacitatea noastră de adaptare la stres!

După ce am reușit „să descălcim” o *mantra* complexă de-a lungul a treizeci de minute, problemele încep să ni se pară ne semnificative și, încet-încet, dispar în același mod în care, după o ședință de posturi *yoga*, corpul nostru foarte revigorat elimină tensiunile musculare.

## MANTRA-ELE: SITUAȚIA ACTUALĂ ÎN RÂNDUL PRACTICANȚILOR YOGA DIN OCCIDENT

În zilele noastre, în anul 2022, cultura *yoga* – care prezintă o diversitate de practici – s-a stabilit într-un mod incontestabil în Occident. Un număr mare de personalități au făcut legătura dinspre Orient și au adus diferite practici din India, adaptându-le la nevoile și la percepția occidentalilor. Chiar dacă practicile anumitor posturi fizice domină în cadrul subiectelor legate de *yoga*, există o dorință tot mai mare în rândul practicanților occidentali de a merge mai departe, în special în practicile de meditație și cele ale *mantra*-elor.

Încă din anii 1970, prin mișcări precum *Yoga Śivananda*, Meditația Transcendentală, mișcarea *Hare Krsna* (ISKCON<sup>8</sup>) și multe altele, *mantra*-ele au ajuns până la căutătorii de pace occidentali.

Viteza de creștere a acestui interes este colosală. Dar chiar și la nivelul anului 2010, *mantra*-ele mai erau încă considerate, într-un mod penibil, niște practici aproape sectare. Totuși, actualmente această fază a fost complet depășită, deoarece aceste metode bazate pe înțelepciunea ancestrală se dovedesc a fi hrănitoare, armonizante, eliberatoare și terapeutice chiar și pentru cei care nu au atins încă deplina măiestrie în folosirea lor. Adesea, în timpul retragerilor *yoga*, participanții mărturisesc că momentele lor preferate sunt practicile care folosesc sunete!

Din ce în ce mai mulți oameni fac să răsunе *mantra*-e sau cântece în sanscrită în casele sau în mașinile lor. Ei remarcă efectul liniștitor și echilibrant pe care acestea le au asupra

<sup>8</sup> Acronim pentru International Society for Krishna Consciousness. (n.tr.)

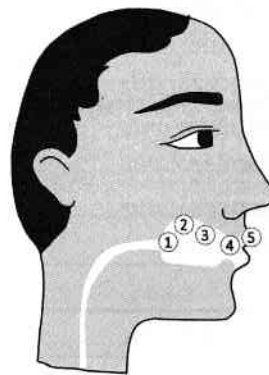
minții. Astfel, *mantra*-ele devin o armă puternică împotriva stresului, afecțiune atât de răspândită în prezent.

La fel ca în cazul oricărui proces de popularizare, în zilele noastre există o pierdere a purității și a rigorii în ceea ce privește transmiterea practicilor *mantra*-ice. De mii de ani, în India, *mantra*-ele au fost practici secrete, și tocmai acest lucru le-a conferit puterea pe care o au. În zilele noastre, în Occident, *mantra*-ele sunt practicate fără a exista o imersiune prealabilă în limba sanscrită – cu magia și legile sale energetice. Acest lucru rezultă adesea în traduceri foarte formale și în pronunții distorsionate. *Mantra*-ele sunt algoritmi fonetici specifici, iar rigoarea în practica lor le asigură eficacitatea.

Există o mare confuzie cu privire la *mantra*-e. Este ceva obișnuit să numim „*mantra*” orice expresie repetată – fie ea în sanscrită sau nu. *Mantra*-ele sunt, de asemenea, frecvent confundate cu cântecele devoționale (*kirtan* și *bhajan*), deși sunt practici foarte diferite.

Într-un moment în care Occidentul și-a creat un mare apetit pentru practicile *mantra*-ice, ne dorim ca prin intermediul acestei cărți să oferim rezumate structurate ale principiilor și metodelor sistemului *Mantra yoga* și ale terapiei prin intermediul *mantra*-elor. Cu multă umilință, această carte urmărește să transmită învățături teoretice și practice culese în India, de la maeștri tradiționali și de la cercetătorii occidentali.

## REGULI DE PRONUNȚIE SANSCRITĂ, CU CARACTERE DIACRITICE



1. Gutturale
2. Palatale
3. Cerebrale
4. Dentale
5. Labiale

VOCALE		
अ	a (scurt)	ca în română: <i>car</i> ca în franceză: <i>paon</i>
आ	a (lung)	ca în română: <i>orar</i> ca în franceză: <i>lavage</i>
इ	i (scurt)	ca în română: <i>pici</i> ca în franceză: <i>piqûre</i>
ई	i (lung)	ca în română: <i>hamsii</i> ca în franceză: <i>cri</i>
उ	u (scurt)	ca în română: <i>unt</i> ca în franceză: <i>boule</i>
ऊ	u (lung)	ca în română: <i>uliță</i> ca în franceză: <i>loup</i>
ऋ	r (scurt rulat)	între <i>ri</i> și <i>re</i>
ॠ	ṛ (lung rulat)	între <i>ri</i> și <i>re</i>
ॡ	li (scurt rulat)	între <i>lri</i> și <i>lre</i>

## DIFTONGI

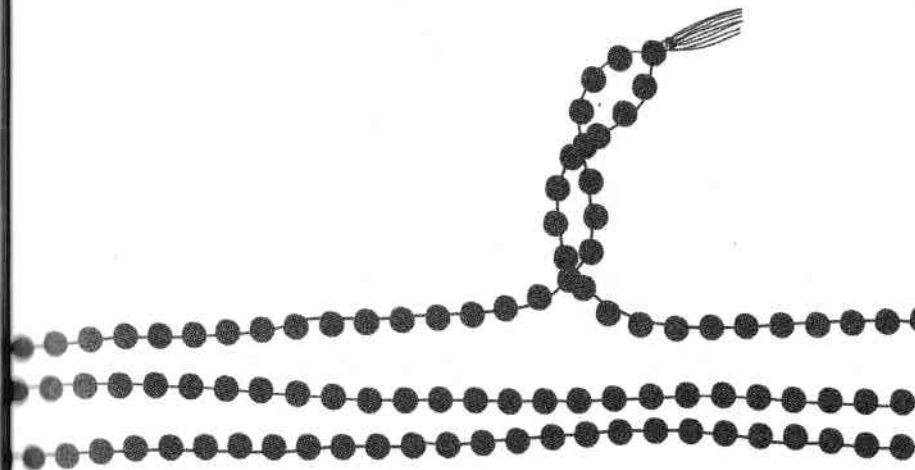
ए	e	ca în română: <i>elan</i> ca în franceză: <i>clé</i>
ऐ	ai	ca în română: <i>mai</i> ca în franceză: <i>ail</i>
ओ	o	ca în română: <i>oraș</i> ca în franceză: <i>pot</i>
औ	au	ca în franceză: <i>aur</i> ca în engleză: <i>now</i>
<b>ANUSVARA</b>		
अं	m	ca în franceză: <i>am</i>
<b>VISARGA</b>		
अः	h	ca în franceză: <i>aha</i>
<b>1. GUTURALE</b>		
क	ka	ca în română: <i>carte</i> ca în franceză: <i>cadre</i>
ख	kha (aspirat)	ca în franceză: <i>chamelon</i>
ग	ga	ca în română: <i>gând</i> ca în franceză: <i>garçon</i>
घ	gha (aspirat)	ca în franceză: <i>ghetto</i>
ङ	nga	ca în franceză: <i>ange</i>
<b>2. PALATALE</b>		
च	ca	ca în română: <i>ceas</i> ca în franceză: <i>tchèque</i>
छ	cha (aspirat)	ca în franceză: <i>matcha</i>
ज	ja	ca în română: <i>gir</i> ca în franceză: <i>dojo</i>
झ	jha (aspirat)	ca în franceză: <i>django</i>
ञ	ña	ca în franceză: <i>baignade</i>

## 3. CEREBRALE

ट	ta	ca în franceză: <i>tambour</i>
ठ	tha (aspirat)	ca în franceză: <i>thym</i>
ड	da	ca în franceză: <i>donation</i>
ढ	dha (aspirat)	ca în franceză: <i>adhérent</i>
ण	na	ca în franceză: <i>gagner</i>
<b>4. DENTALE</b>		
त	ta	ca în română: <i>tată</i> ca în franceză: <i>tableau</i>
थ	tha (aspirat)	ca în franceză: <i>pathétique</i>
द	da	ca în română: <i>dar</i> ca în franceză: <i>madame</i>
ध	dha (aspirat)	ca în franceză: <i>adhérent</i>
न	na	ca în română: <i>nadă</i> ca în franceză: <i>signature</i>
<b>5. LABIALE</b>		
प	pa	ca în română: <i>palat</i> ca în franceză: <i>papa</i>
फ	pha (aspirat)	ca în franceză: <i>saphir</i>
ब	ba	ca în română: <i>basm</i> ca în franceză: <i>balustrade</i>
भ	bha (aspirat)	ca în franceză: <i>hibou</i>
म	ma	ca în română: <i>mamă</i> ca în franceză: <i>maman</i>
<b>SEMIVOCAL</b>		
य	ya	ca în română: <i>iarbă</i> ca în franceză: <i>acacia</i>
र	ra (rulat)	ca în română: <i>răsunet</i> ca în franceză: <i>racine</i>

ल	la	ca în română: <i>lacrimă</i> ca în franceză: <i>laboratoire</i>
व	va	ca în română: <i>vatră</i> ca în franceză: <i>vague</i>
<b>SIFLANTE</b>		
श	ś	ca în română: <i>șiret</i> ca în franceză: <i>chien</i>
ष	s	ca în română: <i>șarpe</i> ca în franceză: <i>chat</i>
स	s	ca în română: <i>soare</i> ca în franceză: <i>safran</i>
<b>ALTELE</b>		
ह	ha	ca în română: <i>har</i> ca în engleză: <i>happy</i>

# ORIGINILE SISTEMULUI MANTRA YOGA



## LEGEA UNIVERSALĂ/ SANĀTANA DHARMA

Întreaga Creație manifestată, indiferent de continent sau de epocă, este susținută și hrănită de aceleași principii universale – legile care organizează materia, dar care sunt dincolo de materie, legi ale căror principii sunt reflectate în toate tradițiile spirituale dar, în aceeași măsură, și în cadrul științelor. Această distribuire sau repartizare divină se numește *Sanātana Dharma*.

La fel cum același cod informatic este folosit pentru a concepe programe informatice diferite și aceleași litere sunt folosite pentru a scrie și a vorbi în limbi diferite, *dharma* este baza esențială care permite diversitatea lumii. *Dharma* este ordinea armonioasă universală, modul de funcționare divin.

Rădăcina sanscrită *dhṛ* și verbul *dharatī* înseamnă „a menține”, „a susține”, „a ține”, „a dăinui”, „a purta”. Regăsim această vocație în prima *cakra*, în primul centrul energetic, numit *Mūlādhāra*: „rădăcina care susține”.

Termenul *sanātana*, sau „veșnic”, indică faptul că această ordine nu a fost instituită la un moment de timp dat. Fiecare religie are un fondator – Buddha în cazul budismului, Iisus Hristos în cazul creștinismului, Mahomed în cazul islamismului. Totuși, atunci când vorbim despre *Sanātana Dharma*, vorbim despre ordinea naturală care a existat dintotdeauna. Înțelepții afirmă că ea a existat chiar înainte ca Creația manifestată să se desfășoare. Principiile ciclicității, puterile

celor cinci elemente ale Naturii, legea cauzei și a efectului, sensul existenței, secretele transiterii energiei, particularitățile percepției și modelele de comportament, interacțiunile dintre planete și astre, tehnicile de comunicare cu lumea imaterială – toate acestea constituie ansamblul învățăturilor *Sanātana Dharma*-ei.

## CELE PATRU VEDE

Aceste principii ale *Sanātana Dharma*-ei sunt stabilite și transmise prin intermediul învățăturilor *Vedelor*. În zilele noastre, suntem obișnuiți să le vedem ca pe niște cărți, dar înainte să devină cele patru cărți, *Veda* este în primul rând un sistem de adevăruri. *Veda* există dincolo de cărți. Această împărțire în patru părți nu s-a făcut decât pentru a îmbunătăți sistematizarea înțelegerii noastre cu privire la acest adevăr.

Și, din nou, nu este vorba despre religia hindusă, ci despre înțelepciunea universală milenară. Rădăcina sanscrită *vid* înseamnă „cunoaștere”, iar verbul *vindati* se traduce prin „a trăi o experiență”, „a descoperi”, „a realiza”.

În ciuda datării *Vedelor* în legătură cu mai multe cărți scrise în urmă cu aproximativ 3.000 de ani, această cultură și știință spirituală este mult mai veche. Ea a fost transmisă pe cale orală, în vremuri în care *brāhmaṇ*-ii aveau capacitatea de a învăța pe dinafară texte lungi, pe care să le țină minte apoi întreaga viață. Ceea ce era auzit trebuia să fie învățat, prin ascultare și recitare. Uneori erau texte care se întindeau pe mai multe ore. Într-un fel, apariția cărților este o mărturie a degradării omului, a slăbirii minții sale, care a devenit incapabilă să mai învețe pe de rost această vastă cunoaștere.

Așadar, în zilele noastre se cunosc cele patru cărți:

ṚG VEDA	Cartea imnurilor ce proslăvesc forțele Universului
YAJUR VEDA	Cartea riturilor
SĀMA VEDA	Cartea cântărilor
ATHARVA VEDA	Cartea regulilor de viață

Fiecare dintre cele patru *Vede* este împărțită, la rândul ei, în patru părți:

SAMHITĀ-URI	Culegeri de <i>mantra</i> -e
BRĀHMAṆA-E	Cărți de ritualuri
ĀRANYAKA-URI	Tratate de ritualuri destinate a fi realizate în sălbăticie
UPANIṢADA-E	Sinteze ale înțelepciunii

Într-un cuvânt, *Vedele* sunt numite și *Śruti*-uri („ceea ce a fost auzit direct de la Sursă”) – verbul *śravaṇam* însemnând „a auzi”. În special în acest sens, *Vedele* se disting de toate celelalte scrieri ulterioare, care poartă numele comun de *smṛti*-uri („născute din intelect” sau „concluzii”) – verbul *smaraṇam* însemnând „a memora” sau „a-și aduce aminte”.

Întrucât textele vedice au fost, la începuturi, învățate pe de rost, astfel încât să poată fi transmise pe cale orală, pentru a realiza aceasta a fost conceput un întreg sistem, foarte special, de recitare. Ritmurile sonore erau însoțite de anumite mișcări ale mâinilor, iar acest lucru îi ajuta pe discipoli nu numai să memoreze textele de-a lungul a sute de ore, ci le conferea și o anumită precizie, astfel încât să evite erorile de pronunție. *Vedele* erau învățate doar în cadrul unei

*guru śiṣya paramparā*. Filiația autentică sau metoda a fost astfel transmisă de la maestru la discipol, de la un secol la altul.

Și chiar dacă astăzi dispunem de textele scrise, este responsabilitatea fiecăruia să manifeste același respect pentru sunetele sacre și să le învețe fără distorsiuni.

Pe lângă faptul că acestea nu erau texte în proză, ci strofe ritmate, aici nu era vorba despre texte care descriau învățăturile, ci despre formule sacre, care acționau prin ele însele pentru a institui armonia *Dharma*-ei. Iar pentru a înțelege acest principiu este necesar să cunoaștem etapele creației Universului.

## SUNETUL COSMIC ÎN VIZIUNEA SISTEMULUI TANTRA YOGA

Înainte ca Natura să fie creată, a existat o Unitate sau un Neant primordial, numit *Brahman* de către *Sanātana Dharma*, și *tohu-bohu* de către tradiția iudeo-creștină. Punctul declanșator al construirii operei cosmice este desemnat de termenul contemporan „Big Bang” care, în realitate, corespunde expresiei biblice „Dumnezeu a zis”. Într-adevăr, sunetul a fost prima formă manifestată și, în același timp, a fost primul instrument din procesul Creației. Prin urmare, sunetul poartă în el o putere infinită, poartă în el suflul divin!

Sistemul *Tantra yoga* percepe Realitatea Supremă sub forma lui *Śiva* și *Śakti*, uniți în eternitate. Ei nu se separă niciodată, iar această uniune primordială se numește *Bhairava* sau *Spanda* („Conștiința care vibrează”).

Prima formă vibratorie care a apărut a fost *AUM*, despre care vom vorbi ceva mai încolo (a se vedea pagina 135).

*AUM* a oferit „scena”, „terenul”, astfel încât diversitatea să înceapă să își așeze decorul și să inițieze dansul. *AUM* a format spațiul pentru a putea conține restul. *AUM* reprezintă, într-un anumit sens, legătura dintre unitatea Conștiinței și diversitatea Creației.

### *Artha sṛṣṭeh puram śabda sṛṣṭih*

Sistemul *Tantra yoga* afirmă că pulsul primordial, *ādya spanda*, precede formarea obiectelor. Viziunea tantrică propune următoarea ordine de desfășurare a Creației:

1. *Ākāśa bhūta* (spațiul sau eterul) este creat prin intermediul sunetului original, care a instituit spectrul electromagnetic.
- ⇒
2. *Vāyu bhūta* (aerul) este creat prin intermediul oscilațiilor diferitelor frecvențe de vibrație.
- ⇒
3. *Agni bhūta* (focul) este creat prin fricțiunea rotativă și cu efect de încălzire a aerului în interiorul spațiului.
- ⇒
4. *Jala bhūta* (apa) este creat de coeziunea dintre particulele care continuă să își păstreze mobilitatea.
- ⇒
5. *Prṛthivi bhūta* (pământul) este creat prin densificarea particulelor, care se tasează și devin compacte.
- ⇒

Vedem astfel că sunetul – și potențialul său vibratoriu – se află la originea manifestării. Tocmai de aceea, este cel mai precis și mai puternic mod de a parcurge drumul înapoi, în sens invers.