Subtelną duszę przyciąga barwa,
jeszcze subtelniejszą – dźwięk.
PIR-O-MURSHID HAZRAT INAYAT KHAN

WPROWADZENIE

MANTRY – SIŁA MYŚLI SPOWITA W DŹWIĘK

Każdą formę i każde działanie poprzedza myśl. Zrozumienie tej prostej prawdy stanowi klucz do wewnętrznego i materialnego bogactwa, wolności i władzy. Nasz świat jest tworzony przez nasze myśli i postawy duchowe.

Myśli i postawy można zmieniać, kierować nimi, oczyszczać je i doskonalić – tak aby stawały się częścią wyższego, boskiego porządku. Takie postępowanie niesie ze sobą wiele możliwości nauki i zabawy, prowadząc do rozwoju i samouzdrowienia w wyniku połączenia z boskością.

Jedna z dróg duchowego rozwoju i oświecenia wykorzystuje dźwięk. Jest to droga mantr, czyli powtarzania świętych sylab i słów w celu osiągnięcia rezonansu ze sferą boskości (*sacrum*) i nawiązania z nią połączenia.

Droga mantr opiera się na wierze w to, że wszechświat i wszystko, co w nim żyje, składa się z określonych drgań dźwiękowych. Te drgania wyrażają się przede wszystkim w postaci dźwięku, a także w określonych częstotliwościach barw i form.

Święte przekazy i pisma kultury zarówno wschodniej, jak i zachodniej uczą, że „na początku było Słowo" i że świat został stworzony przez dźwięk. To jednak nie wszystko: Ziemia, która powstała niegdyś z pradźwięku, rozwija się do dzisiaj. Ponadto w tym procesie pozostaje ona cały czas w stanie rezonansu z dźwiękami istniejącymi w mikro- i makrokosmosie. Dzieje się tak, gdyż dźwięk wyzwolony podczas Wielkiego Wybuchu posiada olbrzymią energię dynamiczną. Dźwięk jest ruchem i dlatego będzie się rozprzestrzeniał.

To samo odnosi się do naszych myśli. Każda myśl jest częścią tego dynamicznego procesu ekspansji i rozwoju. Myśli są spowite w dźwięk, ponieważ zawsze mają związek ze słowami. Myśli są ubierane w dźwięki i litery już w głowie, jeszcze zanim zostaną przez nas wypowiedziane. Przebieg procesu myślenia polega na werbalizacji – nazywaniu rzeczy, idei i zjawisk. Słowa służą przekazywaniu do otoczenia abstrakcyjnych pojęć i koncepcji. Tym samym każde pomyślane czy wypowiedziane słowo jest automatycznie wysyłane w świat jako dźwięk i tworzy pewną formę.

Poprzez myślenie, mówienie, śpiewanie i pisanie tworzymy rzeczywistość. Powstałe w sferach subtelnych, a następnie wypowiedziane na głos dźwięki przejawiają się (przybierają formę) w świecie materialnym. W tym sensie jesteśmy współtwórcami świata. Poprzez nasze myśli i słowa, które oddziałują na rzeczywistość (i dlatego są równoznaczne z czynami), mamy wpływ zarówno na nasz własny los, jak też na Ziemię i cały wszechświat.

Należy przy tym zaznaczyć, że wypowiadamy na głos tylko niewielką część naszych myśli i nie jesteśmy świadomi wielu komunikatów, które wysyłamy na różnych płaszczyznach naszego bytu. Mantra jest instrumentem ogniskowania i ukierunkowywania tej wspaniałej mocy, którą obdarzeni jesteśmy wszyscy – mocy oddziaływania na rzeczywistość poprzez Słowo.

CZEGO UCZY NAS WODA?

Koncepcja twórczej potęgi naszych myśli i dźwięku wydaje się z jednej strony łatwa, oczywista i życiowa, a z drugiej – jest ona tak bardzo głęboka i abstrakcyjna, że dobrze będzie ją przybliżyć na przykładach praktycznych.

Doskonałą ilustracją do przytoczonej teorii są zdjęcia kryształów lodu wykonane przez japońskiego naukowca Masaru Emoto. Zajął się on badaniem różnych właściwości wody oraz jej zdolności do magazynowania informacji. W tym celu zamroził próbki wody pochodzącej z różnych miejsc, między innymi deszczówkę, wodę z miejskich wodociągów, źródeł i stawów. Zamrożeniu poddawana była woda nie tylko w stanie naturalnym – eksperymenty polegały między innymi na uprzednim umieszczeniu próbek z wodą między głośnikami, z których płynęła zróżnicowana muzyka, mówieniu do wody, modleniu się przy niej oraz przyklejaniu do szklanych probówek karteczek z napisanymi nań różnymi słowami. Późniejsze obserwacje pod mikroskopem wykazały, że kryształy powstałe w wyniku zamrożenia poszczególnych próbek różnią się od siebie pod względem swojego kształtu i barwy. Emoto zauważył, że im wyższa była jakość wody, tym bardziej powstałe z niej kryształy przypominały płatki śniegu – miały ładne, sześciokątne kształty. Woda, która przez pewien czas była poddana działaniu łagodnej muzyki lub którą uprzednio pobłogosławiono, dawała po zamrożeniu piękne, bogato rozbudowane formy krystaliczne. Pod wpływem odmawiania modlitw i wypowiadania słów o treści religijnej lub duchowej tworzyły się złociste, błyszczące kryształy.

Emoto stwierdził też, że woda zanieczyszczona (w zależności od stopnia zanieczyszczenia) w mniejszym lub większym stopniu traciła zdolność do tworzenia czystych, wyraźnych form krystalicznych. To samo dotyczyło wody, która została uprzednio potraktowana dźwię-

kami dysharmonijnymi (np. heavy metalu) lub którą zwymyślano słownie.

Eksperymenty Masaru Emoto stanowią dowód na to, że dźwięki – drgania muzyki, drgania pomyślanych, wypowiedzianych lub napisanych słów i wiadomości – mogą oddziaływać na rzeczywistość. Wynika z nich, że dźwięki są odzwierciedleniem wyższego porządku, nośnikiem harmonii i posiadają moc uzdrawiającą, jednak w niektórych sytuacjach mogą również działać destruktywnie. A kiedy weźmiemy pod uwagę fakt, że woda jest podstawą wszelkiego życia i że stanowi ona nawet do dwóch trzecich objętości ludzkiego organizmu, wówczas nawet największy materialista będzie musiał przyznać, że dźwięk jest instrumentem potężnym, a jednocześnie bardzo subtelnym.

Eksperymenty Masaru Emoto przedstawiają więc w sposób prosty i zrozumiały pewne istotne zależności i prawidłowości, których znajomość może znacznie ułatwić nam życie. Woda uczy nas, że:

- Każda myśl i każde słowo może oddziaływać na rzeczywistość i tworzyć formę.
- Wewnętrzny dźwięk siły myśli umacnia się poprzez dźwięk zewnętrzny, poprzez wypowiedziane słowo.
- W każdym języku świata brzmienie wysoko drgających słów (takich jak *anioł*, *miłość*, *dziękuję*), jak również brzmienie różnych imion boskich lub imion ludzi, którzy osiągnęli wysokie stadium duchowego rozwoju, umacnia siłę życiową, ponieważ częstotliwość drgań tych słów działa porządkująco i harmonizująco.
- Im wyższa częstotliwość drgań (im szybsze drgania), tym bliższy jest harmonijny porządek, tożsamy ze zdrowiem, dobrym samopoczuciem i prawdą.
- Myśli, wizualizacje (wewnętrzne obrazy), wypowiedziane słowa, muzyka i śpiew są środkami pomocniczymi w odzyskiwaniu równowagi cielesno-duchowej i samouzdrawianiu. Mogą one także

pomóc w nawiązywaniu łączności z wyższymi płaszczyznami bytu i wspierać nas w dalszym rozwoju duchowym.

W toku swoich badań Emoto stwierdził także, że woda przyjmuje informacje dźwiękowe dopiero po pewnym okresie ich oddziaływania, a potem przechowuje je też tylko przez ograniczony czas. Oznacza to, że modlitwy, śpiew i pozytywne myśli muszą być ciągle powtarzane, aby mogły przyjąć formę. Korzystanie z dobrodziejstw i mocy dźwięku wymaga zatem cierpliwości, koncentracji i poświęcenia. Powtarzanie jest kluczem do osiągnięcia rezonansu z wyższym, boskim porządkiem i ostatecznie – do włączenia go w swoje życie.

Również procesy uzdrawiania i transformacji człowieka nie dokonują się w ciągu jednej nocy. Organizm musi osiągnąć punkt, w którym dochodzi do zmiany dotychczasowego sposobu funkcjonowania na poziomie emocjonalnym, umysłowym i komórkowym. Dopiero od tej chwili nowe pole świadomości lub nowy wzór energetyczny mogą się na stałe zakotwiczyć i zacząć działać. Samo przełączenie się może trwać ułamek sekundy, jednak zazwyczaj poprzedza je długi okres przygotowania. Jednym z najskuteczniejszych sposobów dążenia do takiej całościowej przemiany, oczyszczenia i podniesienia częstotliwości drgań oraz przygotowania się na nową płaszczyznę funkcjonowania są mantry – dźwięki, słowa lub zdania naładowane siłą, miłością i prawdą, które wielokrotnie powtarza się w myślach, szeptem lub na głos.

KRZYK I ECHO

Wszystkie kultury tego świata znały moc słowa i stworzyły rytuały, w których dźwięk był wykorzystywany do leczenia chorych, proszenia bogów o pomoc i oddawania im czci, sprawowania władzy nad naturą, oddziaływania na przyjaciół i wrogów, uprawiania magii i odpędzania złych mocy. Dlatego we wszystkich językach świata istnieją modlitwy, uzdrawiające i czarodziejskie pieśni, magiczne sentencje, afirmacje (pozytywne stwierdzenia), zaklęcia, słowa mocy i mantry na różne okazje. Ludzie, odmawiając te formuły, wysyłają w przestrzeń *krzyk* i spodziewają się *echa* – rezultatu, który pozostawałby w rezonansie z ich nadziejami, pragnieniami i celami.

Recytowanie lub śpiewanie mantr jest bardzo starą praktyką duchową, która przetrwała do dziś w niezmienionej formie przede wszystkim na obszarze Azji. Spośród wszystkich technik ogniskowania myśli i dźwięku, praktyka mantryczna urzeka swoim potencjałem mocy twórczej, ładunkiem duchowości, elastycznością i swobodą stosowania.

Z jednej strony, powtarzanie mantr jest praktyką duchową, którą każdy z nas może swobodnie i samodzielnie kształtować wedle swojego upodobania. Z drugiej jednak strony, według nauk ortodoksyjnych, mantrę *osobistą* można otrzymać tylko od swojego guru. Wiąże się to także z wielesetletnią tradycją trzymania w tajemnicy wszystkich formuł przekazywanych przez mistrza i stosowania ich tylko w szczególnie trudnych momentach życiowych.

Na Zachodzie zaczęto interesować się mantrami dopiero po wprowadzeniu na rynek ogólnie dostępnych kaset i płyt CD poświęconych tej tematyce. Dziś wiele osób praktykuje wspólne mantrowanie, słucha recytacji świętej sylaby *OM* w wykonaniu tybetańskich mnichów, śpiewa pobożne pieśni mantryczne i odczuwa ich potężne działanie. My, ludzie Zachodu, traktujemy mantry w sposób znacznie swobodniejszy, niż ma to miejsce w ich kolebce, na Wschodzie. Cenimy ich uzdrawiającą, umac-

niającą i witalizującą energię, jednak nie zobowiązujemy się do podlegania jakiejś określonej religii albo guru. Święta mantra staje się przez to świetlistym narzędziem dostępnym dla każdego, kto po nie sięga, prowadzącym ku wyższym, boskim płaszczyznom bytu.

Książkę tę kieruję przede wszystkim do ludzi, którzy są ciekawi swobodnego i twórczego podejścia do mantr i dzięki wybranej przez siebie mantrze osobistej chcą wprowadzić w swoje życie pewną pozytywną, stałą wartość, rodzaj duchowego motta. Mantry różnych kultur i religii przedstawię jako możliwość bezpośredniego zwracania się ku sferze boskości, aby:

- pozostać zdrowym na ciele i duszy
- odnaleźć wewnętrzny spokój
- wyzwolić się od chorób i problemów
- zacząć wszystko od początku
- otworzyć się na nowe sposoby myślenia i odczuwania
- pełniej wyrażać swoją radość i wdzięczność.

Decydując się na odmawianie konkretnej mantry (zwanej osobistą), określamy zarazem, jakimi prawdami chcemy się otaczać. Mantry pogłębiają łączność z naszą duchową naturą i nie pozwalają na jej zerwanie. Dzięki mantrze osobistej nawet w sytuacjach dużego stresu emocjonalnego lub strachu będziesz w stanie dostrzec światełko w tunelu.

Książka zachęca, aby z wdzięcznością i szacunkiem korzystać z drogi samodoświadczania, samouzdrawiania i samourzeczywistniania, którą jasnowidzowie, szamani, jogini, mędrcy, kapłanki, guru, mistrzowie i osoby praktykujące ze światłem torowały i kształtowały przez tysiąclecia. Wyruszając w tę drogę, powinniśmy w pełni świadomie zostawić za sobą wszelkie ograniczenia i zobowiązania, które przynależą do innego czasu i energii. Zaufajmy naszemu wewnętrznemu guru, naszemu wewnętrznemu nauczycielowi – mantra jest niczym innym, jak jednym z przejawów działania tej duchowej instancji.