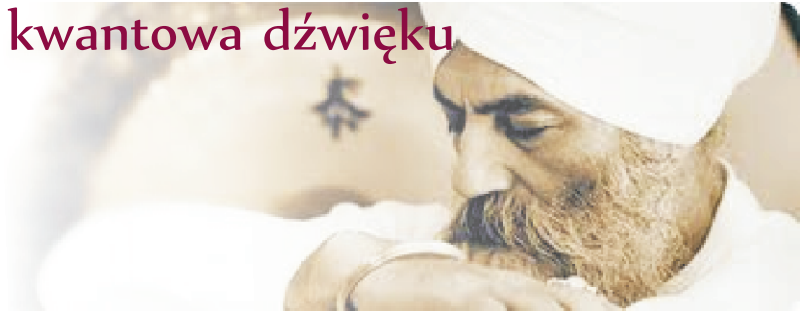


Shabd Guru - Technologia kwantowa dźwięku



Yogi Bhajan: Natura Dźwięku

Każdy element wszechświata znajduje się w nieustannym stanie wibracji przejawiającej się nam jako światło, dźwięk i energia. Zmysły ludzkie postrzegają jedynie ułamek tego nieskończonego pasma wibracji, tak więc trudno jest pojąć, iż Słowo wspaniane w Biblii jest w rzeczywistości całością wibracji leżącej u podstaw wszelkiego stworzenia i wspierającej je. Poprzez użycie mantry można nastroić swoją świadomość na zdawanie sobie sprawy z tej całkowitości. Poprzez wibrowanie w rytmie oddechu pewnego szczególnego dźwięku, który pozostaje w proporcji z tamtym twórczym dźwiękiem, albo strumieniem dźwięku, można rozszerzyć swoją wrażliwość na całe pasmo wibracji. Jest to podobne do wydobywania tonu z instrumentu strunowego. Innym słowy, gdy wibrujecie, wszechświat wibruje z wami”.

Dźwięk jako Nauczyciel

“Shabd” jest strumieniem dźwięku lub wibracją rozpuszczającą ego. “Guru” znaczy nauczyciel, który was przekształca. Najprostrzym znaczeniem Shabd Guru jest pewien specjalny dźwięk, który jest nauczycielem.

Sabd Guru to technologia kwantowa dźwięku, która poprzez moc NAAD (wibracyjna harmonia) bezpośrednio zmienia naszą świadomość. Shabd Guru jest uznawane za ten szczególny strumień dźwięku, który jest Nauczycielem, gdyż usuwa on ograniczenia i zniekształcenia ego.

Mantra

Mantra to twórcza projekcja umysłu poprzez dźwięk.

Man znaczy umysł, Trang oznacza falę lub projekcję. Nauka o mantrze jest oparta na wiedzy o tym, iż dźwięk jest formą energii posiadającą strukturę, moc oraz zdefiniowany przewidywalny wpływ na czakry i psychikę człowieka.

Mantry są formułami zmieniającymi zgodnie z prawami fizycznymi i metafizycznymi wzorce umysłu i chemię mózgu. Moc mantry tkwi w wibracji jej dźwięku. Mantry używane w Kundalini Jodze podnoszą lub modyfikują świadomość poprzez swe znaczenie i rytmiczne powtarzanie. Korzystne jest łączenie mantry z oddechem.

Naam oznacza tożsamość wibracyjną. Stajemy się tym co wibrujemy.

Naad oznacza esencję wszelkiego dźwięku. Jest to wibracyjna harmonia, poprzez którą doświadczone może zostać to, co Nieskończone. Naad joga to nauka oparta na doświadczaniu tego, w jaki sposób wibracje dźwięku oddziałują na ciało, umysł i ducha poprzez ruch języka, ust oraz zmiany w substancjach chemicznych mózgu.

Shabd Guru - Technologia kwantowa dźwięku

www.jogazdrowia.pl

Co powoduje śpiewanie mantr?

Śpiewanie mantr, czy to bezgłośnie czy na głos, jest świadomą metodą kontrolowania i nakierowywania umysłu. Gdy śpiewamy jakąś mantrę, wtedy wybieramy przywoływanie pozytywnej mocy zawartej w danych poszczególnych sylabach. Czy jest ona nakierowana na pomyślność, na spokój umysłu, zwiększenie intuicji czy cokolwiek innego, poprzez śpiewanie mantry wprawiamy w ruch wibracje, które będą odnosić skutek. Nie ma w rzeczywistości znaczenia czy rozumiemy znaczenie tych dźwięków, czy nie.

Ułożenie języka podczas śpiewania lub recytacji mantr pobudza 84 punkty meridianowe na twardym podniebieniu w jamie ustnej. Punkty meridianowe są pobudzane przez ruch każdej części języka. Działają one niczym klawiatura do wprowadzania danych do komputera. Komputerem jest mózg w obszarze podwzgórza, który otrzymuje impulsy płynące z powtarzania wzorców dźwięków w Shabd. Specjalne wzorce Shabd pobudzają podwzgórze do zmieniania chemii mózgu. Reguluje to funkcjonowanie układu wewnątrzwydzielniczego oraz metabolizmu, dla kreowania neutralnego zrównoważonego umysłu oraz dla wzmacniania funkcji immunologicznych.

Co jest rzeczywistym celem śpiewów w medytacji?

Celem jest ostateczny stan umysłu zwany "anahat" tj. Nieskończony, Niewzruszony dźwięk lub wibracja. Daje on intuicję, wewnętrzną moc oraz zdolność do całkowitego otwarcia się na swoje przeznaczenie.

Gdy śpiewacie, na początku jest to czynione świadomie i na głos, później staje się mentalne. Gdy rytm jest właściwy i gdy koncentrujecie się na jego pulsie oraz poddajecie się mu, wtedy wibruje go wasz centralny układ nerwowy, a wy jedynie słuchacie.

Anahat jest tym stanem, w którym wasz układ nerwowy wibruje mantrę bez waszego świadomego wysiłku, a ta mantra zestrojona jest z Nieskończonym.

Wibrujecie w harmoni z wzorcem przekraczającym wszystko to, co moglibyście wykreować z waszej skończonej jaźni lub ego.

By Mantra była skuteczna

W nauce Naad Jogi, są trzy kluczowe składniki, które mogą wzmocnić doświadczenie Naad:

RYTM. Najważniejszym elementem jest utrzymanie wyraźnego, precyzyjnego rytmu. Ścisłe utrzymujcie dla danej mantry prawidłową ilość taktów. Większość z mantr Kundalini Jogi jest śpiewana na 8 taktów.

PROJEKCJA. Gdy śpiewacie mantrę, wtedy dokonujecie projekcji waszej prany. Projektujcie ją na zewnątrz z czystości waszej duszy. Bądźcie świadomi, z której czakry dokonujecie tej projekcji.

WYMOWA. Używajcie prawidłowego nacisku języka na punkty meridianowe. Utrzymujcie właściwą równowagę i rytm sylab tworzących słowa.