NADA YOGA JOGA DŹWIĘKU

Rozmowa ze Swami Karmayogi Saraswatim

„Ten który wsłuchać się umie w muzykę swej duszy, żyje prawdziwie”

Swami Sivananda

Rozmowę z nauczycielem jogi, swami Karmayogi Saraswatim, z Bihar Yoga Bharati (Institute of Advenced Studies in Yogic Sciences) przeprowadziła Paulina Zworska

Swami Karmayogi Saraswati praktykuje od 45 lat i specjalizuje się w wielu kierunkach Tantry i Jogi. Jest dyplomowanym nauczycielem jogi i prowadzi zajęcia z różnych dziedzin, według tradycyjnych metod, kultywowanych przez Bihar University of Yoga (obecnie Bihar Yoga Bharati – Institute of Advenced Studies in Yogic Sciences). W 1982 roku przeprowadził się do Szwecji i od 1986 naucza przy Satyananda Yoga Sveridge, która posiada ok.12 placówek w całej Szwecji. Prowadzi również kursy warsztatowe, m.in. w Polsce, w Indiach (Bharati). Kształci nauczycieli jogi. W 1988 roku, podczas uroczystości inicjacji, otrzymał tytuł Swami (nauczyciel), imię Karma Yogi oraz Saraswati od swojego nauczyciela, Swami Satyananda Saraswati. Od tego czasu prowadzi życie sanyasina, czyli cały swój czas poświęca na praktykę i nauczanie jogi. W kwietniu 2000 r. Swami Karmayogi Saraswati otrzymał najwyższą inicjację podczas Poorna Saniasa, udzieloną przez Swami Niranjanananda Saraswati, który założył Instytutu Bihar Yoga Bharati.

Paulina Zworska: *Niewiele osób w Polsce słyszało o tym kierunku w jodze.*

Swami Karmayogi Saraswati: Rzeczywiście, *Nãda Yoga* jest dziedziną dopiero wypływającą w świat zachodni. Jest techniką tantryczną, wykorzystującą dźwięki. Służy do poszerzania świadomości.
Zanim rozwinę temat *Nãda Yogi*, powiem



kilka słów o *Tantrze*. Słowo *Tantra* oznacza uwolnienie i rozszerzenie świadomości.
Tantra pochodzi z planu transcendentalnego, dlatego też niemożliwe jest jej dokładne wytłumaczenie językiem pochodzącym ze świata materialnego. *Tantra* uznaje, że wszystko co istnieje, jest manifestacją jednego bytu. Byt ten jest formą czystej świadomości (jedności materii, energii i wibracji).
Materia –Energia – Wibracja istnieją zawsze razem, od świata widzialnego do niewidzialnego. Tak długo jak wibracje podtrzymują ten związek, utrzymuje się życie na tym planie. Stąd też wszystko co żyje wibruje.
Nãda oznacza doskonały, unikalny dźwięk, który manifestuje się na wszystkich poziomach egzystencji we Wszechświecie. Nãda Joga obejmuje pełne spektrum częstotliwości, słyszalnych i niesłyszalnych dla ucha ludzkiego, z których stworzona jest cała natura, jak również ciało człowieka.
Każdy atom, każdy organ w ciele ma swoją mantrę (*nãda*). Konkretne wibracje tworzą konkretny organ i i utrzymują jego formę oraz funkcjonalność.
Mówiąc prostymi słowami, np. chory organ w ciele emanuje „fałszywą" wibrację. Aby go uzdrowić, można zadziałać odpowiednim dźwiękiem (*nãda*) na organ. Śpiewanie, granie lub słuchanie *Nãda* dla poszczególnych organów leczy je. Podstawą każdej leczniczej improwizacji muzycznej jest wprowadzanie w stan medytacji, relaksacji. Dokonuje się wtedy masażu dźwiękiem, wprowadzając w drganie każdą komórkę ciała.



Praktyka *Nãda Yogi* w początkowym stadium może przybrać formę śpiewu lub gry na instrumencie. Można również tylko słuchać dźwięków instrumentu lub śpiewu innej osoby. Jednak naturalnym i najdoskonalszym instrumentem jaki człowiek posiada, jest głos. Śpiewając człowiek osiąga tysiąckrotnie większy efekt. Doskonaląc swój głos poprzez odpowiednią praktykę, zdobywamy umiejętności wpływania na własne ciało, uzdrawiania własnych emocji, harmonizowania myśli, a także pozytywnego wpływania na swoje otoczenie.

Przykładem *Nada Yogi* jest muzyka indyjska. Składa się m.in. z *Rag, Bhadżan* i *Kirtan*. *Kirtany* i *Bhadżany* to utwory muzyczne, mówiące o najwyższych wartościach, którymi człowiek powinien się kierować. W tradycji indyjskiej zawsze najważniejsze było, aby muzyka miała pozytywny wpływ na człowieka.

1. *Kirtany* są najprostszą formą. Śpiewane są i tańczone przy akompaniamencie różnych instrumentów. Występują w odmiennych formach, we wszystkich ludowych tradycjach na świecie.
2. *Bhadżany* opisują aspekty najwyższej świadomości, miłości, harmonii i prawdy. Śpiewając je człowiek otwiera się na te wartości i zakorzenia je w swoim wnętrzu.
3. *Ragi* to specjalna lecznicza muzyka. *Ragi* oparte są m.in. na odpowiednich skalach dźwiękowych. Wybór *rag* zależy od pory dnia, dnia tygodnia, od pory roku, jak również od intencji z jaką śpiewamy.

W *Nãda Yoga* używa się również **Mantr**, które mają szersze znaczenie niż Ragi, czy *Badźany*.

Mantra to dźwięki lub serie dźwięków, które pozytywnie wpływają na człowieka. Mantra jest elementem praktyki, która dotyczy zarówno fizycznego, psychicznego, jak i duchowego planu. Stosowanie mantr polega na wielokrotnym ich śpiewaniu, szeptaniu lub powtarzaniu w myśli z właściwą intonacją.
Przy wszystkich ćwiczeniach Nãda Yogi wymagane jest skupienie i koncentracja na teraźniejszości. Mantry wprowadzają ład i harmonię na wszystkich planach egzystencji. Sposób intonacji, wymawiania intonacji oraz ich rytm jest niezmienny od tysięcy lat. Mantrami są też wszystkie słowa z sanskrytu i teksty wedyjskie.
Celem *Nãda Yogi*, jak zresztą każdego innego rodzaju jogi, jest utrzymanie zdrowego ciała i psychiki oraz rozwijanie własnych zdolności i świadomego umysłu.
Jest ona narzędziem do realizacji własnej drogi i do życia w szczęściu. Pracując z dźwiękiem, pracujesz ze swoją świadomością na różnych planach, od fizycznego poprzez m.in. emocjonalny, mentalny, aż do transcendentalnego.
Praktykę *Nãda Yogi* należy dopasować indywidualnie dla każdego człowieka.
Nãda Yoga nierozerwalnie łączy się z innymi rodzajami jogi. Wszelkie opisy tylko dzielą całość na części. Dlatego wyciągając wnioski z nauk, wykładów, czy przeczytanej książki, należ pamiętać, że jest to spojrzenie z pewnej perspektywy, na tą samą rzeczywistość, która jest całością. Każdy może to zaobserwować, otwierając swoje serce i poszerzając swoją świadomość.

P. Z.: *Są cztery podstawowe fazy Nãdy, pracę z dźwiękiem zaczyna się od Vaikhari.*

Swami Karmayogi Saraswati: Praktyka Nãda Jogi dzieli się na cztery fazy. Rozpoczyna się pracę od dźwięków słyszalnych – *Vaikhari***.** Następnie przechodzi się do dźwięków subtelnych, niefizycznych, wewnętrznych. Te noszą nazwę *Madhyamã*. Praktykując na bardziej zaawansowanym poziomie, zaczynamy uświadamiać sobie bardziej subtelne dźwięki, dźwięki eteryczne – *Paszjanti*.
Można je widzieć jako czyste, klarowne kolory. Kolejnym etapem jest *Parã.*
To transcendentalny dźwięk, połączony z przeżyciem samadhi. Uważam, że właściwie każdy człowiek, choć na krótką chwilę, odczuwa czasem ten stan absolutnego szczęścia, radości i światła w sobie. To bardzo przyjemny czas, który nastąpić może kiedy jesteśmy absolutnie wyciszeni i skupieni w teraźniejszości.
W praktyce dążymy do tego, aby w dowolnej chwili umieć wejść w stan, w którym całe ciało mentalne i fizyczne wypoczywa i regeneruje się, tak jak podczas głębokiego snu. Lecz w jodze przeżywany wszystko świadomie.

P. Z.: *Żyjąc w hałaśliwym mieście, w pędzie codziennych zajęć, człowiek cały czas poddawany jest wpływom przeróżnych, również negatywnych dźwięków. Nãda Yoga pozwala zatem regulować nasze ciało i umysł, dzięki czemu człowiek oczyszcza się i odnawia swoją energię. Można powiedzieć, że joga poprawia jakość życia człowieka.*

Swami: Dlatego w dzisiejszych czasach joga jest tak niezbędna. Pierwszym krokiem, jaki należy wykonać, jest uświadomienie sobie i zaobserwowanie wpływu różnych dźwięków na nas samych, oraz reakcje naszych myśli i emocji na nie. Obserwacja powinna być spokojna, bez oceniania i wartościowania.
Od uświadomienia sobie i zaakceptowania swojego stanu rozpoczyna się wprowadzanie harmonii w swoim życiu – czyli praktykę jogi. Człowiek zajęty codziennymi sprawami często nieświadomie poddaje się wszelkim dźwiękom z zewnątrz. Ale rozwijając swoją świadomość, poprzez regularną i właściwą praktykę, można zapanować nad tymi wpływami, można zdobyć kontrolę nad swoją psychiką, myślami i całym swoim życiem.
Możemy stać się jak niemowlęta śpiące twardo na rękach swojej matki w olbrzymim hałasie. Wtedy nawet w najbardziej chaotycznym miejscu człowiek zachowa równowagę i energię, aby efektywnie działać.

Działaj świadomie w każdym momencie swojego życia. Gdy zapanuje z tobie pełna harmonia, spokój i czujność, wyłoni się myśl prawdziwa, twórcza, a intuicja wskaże drogę w praktycznym życiu.

P. Z.: *Podstawą jest zatem spokojny umysł w zrelaksowanym ciele. A od jakich ćwiczeń dźwiękowych należy zacząć praktykę?*

Swami: Tak, przede wszystkim należy zacząć od relaksu na planie fizycznym i psychicznym. Zamiast odkładać praktykę na „jutro", ćwiczyć dosłownie w każdej chwili. Każdy z nas ma czas na praktykę. Rozpocznij od świadomego oddychania, np. *Udżdżaj Pranayama* (psychiczny oddech), *Samavieta Pranayama*, lub mruczenia (**hmmm**) z zamkniętymi ustami, nawet podczas codziennych czynności, jak zmywanie naczyń. Wprowadź harmonię w swoje wnętrze. Innym ćwiczeniem jest *Bhramari Pranayama* (oddech brzęczącej pszczoły).

Wykonaj ją w *Nadanusandhana asana*:

1. usiądź na poduszkach lub zwiniętym kocu, na wysokości ok. 20 cm; ustaw stopy lekko rozstawione na podłodze, oprzyj łokcie na kolanach i podtrzymuj głowę dłońmi, tak aby kciukami zamknąć uszy. Pamiętaj, aby utrzymywać wyprostowany kręgosłup, w linii prostej z głową;
2. dokładnie zatkaj uszy kciukami, aby nie docierały dźwięki z zewnątrz; wargi powinny być lekko złączone, szczęki (górna i dolna) oddalone od siebie ok. 2 mm.
3. śpiewaj głośno i długo na każdym wydechu dźwięk (mantrę) „mmmmm", z koncentracją słuchając go w środku głowy (*ãgñã czakra*) lub w *bindu*.
4. na początku śpiewaj dźwięk 5 do 10-ciu razy, a gdy wyćwiczysz swoją koncentrację, wydłuż do 20-30 razy (czas dopasowany indywidualnie);
5. zakończ wymawianie dźwięku, ale pozostań wciąż z zamkniętymi uszami, skoncentruj swoją uwagę na dźwiękach pojawiających się w środku głowy (w tym samym miejscu); tylko ich słuchaj przez około 1 minutę.

W tej formie ćwiczenie to bezpiecznie wprowadzić można do swojej praktyki. Pozostałe jego części powinny być wprowadzone przez nauczyciela. Śpiewanie powinno się odbywać na pełnym relaksie i w absolutnej koncentracji. Nie wskazane jest praktykowanie w pozycji leżącej i przy stanie zapalnym uszu. *Bhramari Pranayama* obniża napięcia fizyczne i psychiczne, usuwając uczucie stresu.

W codziennej praktyce powinna też znaleźć się mantra OM. Nazywana jest „ królową mantr". Jest krótka, ale bardzo silna. Dobrze rozpocząć z nią dzień, a także go zakończyć. Może także towarzyszyć nam w wolnej chwili, w ciągu dnia. Praktykowana codziennie staje się formą terapii wibracyjnej.

Należy pamiętać, że zaczynając pracę z mantrą dobrze jest zacząć od jej formy fizycznej, czyli dźwięku słyszalnego. Oczywiście powtarzanie mantry w myślach daje również efekt, ale żeby skoncentrować się na niej i doświadczać jej głębi, pozwól najpierw ciału usłyszeć ten dźwięk. A wtedy śpiewanie w myślach wyzwoli ten efekt dużo szybciej.

Mantrę OM w tradycji śpiewa się jako *Pranava*. Najlepiej nauczyć się jej bezpośrednio od nauczyciela. Jednak na początku zacząć należy od wymawiania:

H – A – U – M. Możesz śpiewać w dowolnej pozycji. Utrzymuj jednak prosty kręgosłup. Weź głęboki wdech przez nos z *Udżdżaj Pranayama* (psychiczny oddech) i płynnie, powoli, na całym wydechu, z otwartym gardłem wypowiadaj

H – A – U – M. Odczuwaj wibracje wzdłuż kręgosłupa, w głowie, w całym ciele.

Wibracje, to nic innego jak fale elektromagnetyczne wytwarzane podczas śpiewu. Prowadzą one energię do każdej komórki ciała. Umożliwiają stan pełnej relaksacji. Przeprowadzono wiele badań psychoneurologicznych i immunologicznych, opisujących związek między funkcjonowaniem

psychiki, układu nerwowego, hormonalnego i odpornościowego. Jeśli umysł jest spokojny i skupiony, układ nerwowy i odpornościowy funkcjonują sprawniej, a gruczoły dokrewne wytwarzają odpowiednią ilość hormonów w organizmie. Nasze zdrowie fizyczne zależy od zdrowia psychicznego, a śpiewanie mantr pozwala utrzymać psychiczną równowagę.
Praktyka *Nãda Yogi* na początku jest bardzo prosta, ale wymaga dużo cierpliwości, samokontroli i regularnego ćwiczenia.
Joga zawsze jest procesem, w którym praktyka przybiera różne formy. O tym trzeba pamiętać. Pracę z dźwiękiem dobrze jest rozpocząć pod okiem doświadczonego nauczyciela. Wskaże on od jakich ćwiczeń zacząć, jakie wprowadzać później.
Do swojej codziennej praktyki wprowadza się kolejne ćwiczenia, które stają się dopełnieniem poprzednich. W ten sposób zaczną otwierać się nowe obszary świadomości. Już od samego początku stopniowo obserwować można zmiany we własnym życiu. Pierwsza taką zmiana jest relaks i harmonia. Wspólne zajęcia z nauczycielem wskazują tylko kierunek. Praktyka zawsze jest indywidualna. *Nãda Joga* zawiera bardzo wiele elementów. Nie sposób opisać je wszystkie w krótkiej rozmowie. Wszystkie ćwiczenia muszą być dostosowane do możliwości i stopnia zaawansowania poszczególnych osób. Elementy jakie wykorzystywane są w praktyce *Nãda Jogi* to odpowiedni oddech, *asany, mudry, bandhy*, ćwiczenia z aparatem głosu, wizualizacje, mantry, medytacja i wiele innych.



P. Z.: *Wiele osób skarży się na piski lub nieprzyjemne głośne szumy w uszach.*
Jak pomóc takiej osobie?

Swami: Negatywne dźwięki, jakie pojawiają się w umyśle (w uszach), to tzw. *tynitus*. Jest wiele przyczyn jego powstawania, najczęściej choroba, stres, napięcie wewnętrzne, długotrwałe przebywanie w hałasie, itp. Najpierw należy odkryć przyczynę jego powstawania i ją właśnie leczyć. Można powiedzieć też, że im większy jest problem, tym *tynitus* staje się bardziej słyszalny. Wysokość i siła tego dźwięku zależy również od rodzaju problemu. Trzeba jednak pamiętać, że ciało ludzkie samo bez przerwy emanuje dźwięki, które nas leczą. Można się w nie wsłuchiwać, one podtrzymują nasze życie i wprowadzają harmonię. Jednym, oczywiście z wielu ćwiczeń, jakie polecam wykonywać, jest wyżej opisana *Bhramari Pranayama.* To bardzo przyjemna podróż w głąb siebie.
Ćwicząc codziennie odkrywasz nową przestrzeń postrzegania.

P. Z.: *Dzisiaj dostępnych jest tysiące książek o jodze. Często człowiek poznaje jogę, wczytując się w różne słowa i opisy. Joga niektórym wydaje się być dziedziną bardzo tajemniczą. Czytamy o dążeniach i celach, które ujęte są w piękne słowa, nie do końca zrozumiałe – i wydaje się, niezbyt praktycz-*

ne – dla człowieka, patrzącego realnie na rzeczywistość. Jednak całe życie, w którym człowiek wciąż zmienia się, próbując odnaleźć się w nowych sytuacjach, wciąż zdobywa nowe umiejętności, aby skutecznie działać, można nazwać jogą.

Swami: Każde działanie, które przyczynia się do rozwoju człowieka to joga. W tantrycznej, wszechstronnej jodze, zawarte są wszystkie ćwiczenia, które do tego prowadzą. Joga opisywana jest przy pomocy wielu pojęć i określeń. Nadaje się jej kształt i wymiar. Wszystkie książki i opisy przedstawiane są z punktu widzenia konkretnego człowieka, który doświadcza i analizuje. Pamiętajmy jednak, że te wszystkie słowa opisują jedną całość. Joga to nie są czary, to nie jest religia. Tu nie trzeba w nic wierzyć. Joga to praktyczna wiedza medyczna, psychologiczna, astronomiczna, która ma ułatwić i wspomagać życie człowieka. Wszystkie techniki i ćwiczenia, mające na celu opanowanie umysłu, wyciszenie myśli, poznanie swojego ciała, poszerzanie świadomości, w rezultacie mają wprowadzić człowieka w stan głębokiego relaksu, zdrowia i szczęścia. Wtedy całą swoją energię może on przeznaczyć na zgłębianie wiedzy i realizowanie swojego życia tu, w teraźniejszości.

Dziękuję bardzo za rozmowę
Hari Om Tat Sat

W opracowaniu została wykorzystana książka: Swami Satyananda, „*Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*" Bihar University of Yoga.

