

dr med. Ingfried Hobert

MEDYCYNĄ MANTR

REWOLUCYJNE POŁĄCZENIE
MEDYCYNĄ WIBRACYJNEJ
I DUCHOWOŚCI

Odkryj mantry, które oczyszczą i uzdrowią twoje ciało,
przyciągną miłość i transformację,
a także ukierunkują cię na najwyższą siłę



**MEDYCYNA
MANTR**
REWOLUCYJNE POŁĄCZENIE
MEDYCYNY WIBRACYJNEJ
I DUCHOWOŚCI

dr med. Ingfried Hobert

MEDYCYNA MANTR

REWOLUCYJNE POŁĄCZENIE
MEDYCYNY WIBRACYJNEJ
I DUCHOWOŚCI



Odkryj mantry, które oczyszczą i uzdrowią twoje ciało,
przyciągną miłość i transformację,
a także ukierunkują cię na najwyższą siłę



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-639-9

Tytuł oryginału: *Mantra Medizin: Die heilsame Kraft der Mantras zur Stärkung der inneren Ausrichtung*
– *Altes Wissen neu entdeckt – Mit einem Vorwort von Deva Premal*

Copyright 2022 © by Ingfried Hobert
Published by Verlag Via Nova, 36100 Petersberg, Germany
Ilustracja na str. 138: „ENLIGHTENMENT”: Ava Chiba. DIVINE ART, www.avachiba.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dobro i zło, przyjaciel i wróg to tylko pojęcia w naszym umyśle. Każdy człowiek tworzy świat cnót i przywar, radości i bólu na podstawie własnych wyobrażeń. Te cechy nie są przypisane do konkretnych obiektów, tylko są związane z nastawieniem naszego umysłu. To, co dla jednego jest radością, dla innego będzie ciężarem. Myśli kierują naszym życiem, kształtują charakter, tworzą nasze przeznaczenie i wpływają na wszystkie inne osoby. Jeśli poznamy potencjał kryjący się w sile myśli, będzie to początek wielkiego umysłowego rozwoju jednostki oraz całej ludzkości.

– SWAMI WISZNUDEVANANDA

SPIS TREŚCI

Przedmowa – Deva Premal	11
Słowo wstępne – Ruediger Dahlke	13
Słowo wstępne – Remo Rittiner	16
Wprowadzenie	19
CZEŚĆ I	
ŚWIADOMOŚĆ KSZTAŁTUJE BYT	35
Rozdział 1. Siła nowo wykreowanych myśli	37
Rozdział 2. Siła intencji i nastawienia	47
Rozdział 3. Świadomość szczęściarza – manifest obfitości	51
Rozdział 4. Guny w lustrze działających sił	57
Zarządzanie gunami – rozpoznawanie ich i zaprzyjaźnianie się z nimi	62
Sattva	62
Radžas	66
Tamas	68
Klucz do wyzwolenia: rozpoznanie, działanie i miłość	70
Wewnętrzny spokój i harmonia	72
Wzajemne oddziaływanie buddhi, umysłu i ego	76
Rozdział 5. Kroki do wyzwolenia	83
Siedem bhumik	83
14 kroków do suwerenności sattvicznej	87

CZEŚĆ II

JESTEM TYM, CO PRZYWOŁUJĘ	97
---------------------------------	----

Rozdział 1. Mantry – potężne energie,

które zmieniają życie	99
------------------------------------	-----------

Śpiew, muzyka i mantry jako naturalny język naszego istnienia	100
Czym jest mantra?	105
Nauka i pogłębianie medytacji z mantrą	106
Zasada rezonansu lub przyciągania	114
Etapy recytacji mantry	117

Rozdział 2. Najbardziej skuteczne mantry

z różnych tradycji i ich znaczenie	123
---	------------

Trzy kroki medytacji z mantrą	124
-------------------------------------	-----

Krok pierwszy: Oczyszczenie i uzdrowienie, praca nad sobą, transformacja	124
---	-----

Om Namah Shivaya	124
------------------------	-----

Om Shri Ganga Yai Namaha	125
--------------------------------	-----

Om Shri Dhanvantaraye Namaha	126
------------------------------------	-----

Om Ganeshaya Namaha	127
---------------------------	-----

Om Tryambakam	127
---------------------	-----

Krok drugi: Miłość, współczucie, zaangażowanie	129
--	-----

Maha Mantra	130
-------------------	-----

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu – Om Shanti ..	132
--	-----

Om Namo Narayanaya	133
--------------------------	-----

Om Namo Bhagavate Vasudevaya	134
------------------------------------	-----

Om Shri Maha-Lakshmyai Namaha	134
-------------------------------------	-----

Krok trzeci: Ukierunkowanie na najwyższą siłę	135
---	-----

Om	135
----------	-----

Soham	136
-------------	-----

Gayatri Mantra	137
----------------------	-----

Uzdrowiające mantry w buddyzmie tybetańskim	139
Om Mani Padme Hum	139
Teyata Om Bekanze	143
Om Benza Satto Hung	145
Mantry z tradycji Kundalini	145
Ong Namó Guru Dev Namó	146
Ra Ma Da Sa, Sa Se So Hung	147
Sa Ta Na Ma	149
Ma	150
Rozdział 3. Mantra Challenge	153
Wyniki Mantra Challenge	153
Raporty doświadczeń z medytacją z mantrą	159
CZĘŚĆ III	
SATTVICZNE CIAŁO JAKO TRAMPOLINA	177
Rozdział 1. Natura i jej ewolucyjna siła	179
Sześć narządów transcendencji tworzy podstawę sattvicznego życia	182
Rozdział 2. Uzdrowiająca moc oddechu, śpiewu i medytacji	189
Oddech to życie	189
Śpiew jako bodziec zdrowotny dla naszego ciała	198
Medytacja i intonowanie mantr	203
Kwestie neurologiczne	206

Rozdział 3. Ciche stany zapalne – niedocenione niebezpieczeństwo	211
Ciche ogniska autoimmunologiczne jako przeszkoda dla długiego, zdrowego życia	211
Na tropie stanów zapalnych	215
Profilaktyka i leczenie – 7 kroków przeciwko cichym zapaleniom	220
Rozdział 4. Dieta wegańska – ważny aspekt na drodze ku wolności	223
Czy dieta wegańska naprawdę jest zdrowa?	230
Rozdział 5. Wysokodawkowe receptury ze świata medycyny bazujące na roślinach leczniczych dla spokoju umysłu i przebudzonej świadomości	233
Obszary zastosowania	233
Sposób działania preparatów	234
Praktyczne wskazówki dotyczące suwerenności sattvicznej w codziennym życiu	240
Podziękowania	241
ZAŁĄCZNIK	243
Medycyna mantry – kuracja dr. Hoberta nad jeziorem Steinhuder Meer	243
Przydatne adresy	246
Badania naukowe	247

WPROWADZENIE

Od początku istnienia ludzkości mantry towarzyszyły nam jako przewodnicy i pomocnicy w narodzinach nowych, dotychczas niewyobrażalnych myśli. Kurtyna się unosi, ukazują się nam nowe sposoby postrzegania rzeczywistości.

Osadzone w trzypoziomowej koncepcji, są akceleratorami transformacji w kierunku promiennego zdrowia, witalności i nowych kreatywnych przestrzeni. Pomagają nam połączyć nasze wizjonerskie moce, łączą nas z czymś większym i wprawiają w wibracje nasze kluczowe narządy, aby to, co nowe, mogło powstać na wszystkich poziomach.

Medycyna mantr opiera się na wedyjskim „nauczaniu mądrości życia”. Nasz wewnętrzny kompas zostaje wyregulowany za pomocą jasnych, wysoko wibracyjnych dźwięków oraz odpowiednio dostosowanej podaży wysokiej jakości żywności i preparatów ziołowych. W ten sposób otrzymujesz odświeżające informacje komórkowe niezbędne dla transformacji, wewnętrznej równowagi i zdrowia. Twoje życie łączy się ze swoim prawdziwym początkiem i w najpiękniejszy sposób uwalnia swój potencjał, który niosło ze sobą od zarania dziejów.

Po raz pierwszy w historii możliwe jest skuteczne połączenie starożytnej, uzdrawiającej wiedzy afirmującej życie oraz ultranowoczesnej nauki. Nadszedł czas, aby wykorzystać doświadczenia światowej medycyny do kształtowania dobrego i zdrowego życia.

Medycyna mantry zaczyna się w naszych korzeniach, gdzie choro-
ba i cierpienie mogą zostać przekształcone w zdrowie i radość.

Nasz świat oferuje nieskończenie więcej...

Czy ty też czasami czujesz, że coś wielkiego drzemie głęboko w tobie i tylko czeka, by się ujawnić? Czy czasami doświadczasz chwil absolutnej czujności i jasności? Chwil, w których czujesz świeżość i siłę, czujesz, że wszystko rozumiesz, i uśmiechasz się życzliwie do wszystkiego, co znajduje się wokół ciebie? Momentów, w których czujesz, że głęboko w tobie coś żyje – coś, co wie wszystko – i jesteś pewien, że to, co czujesz przez skórę, jest absolutnie słuszne? A potem nagle ta chwila przemija, a codzienna harówka znów trzyma cię mocno w garści.

Czy coraz częściej podejrzewasz, że istnieją poziomy, które mogą dać ci zupełnie nową wiedzę? Prawdziwą, autentyczną wiedzę, która może wyjaśnić wszystko. Wiedzę o tym, kim naprawdę jesteś oraz jak działa życie i ten świat. Wiedzę o twoim istnieniu wśród wzajemnego oddziaływania różnych sił, o znaczeniu twojego osobistego zadania i wiele, wiele więcej.

Czy masz odwagę i jesteś gotowy na podróż do wciąż nieznanego świata... w tobie? Istnieją tam obszary, w których możliwe jest zupełnie inne postrzeganie, w których możesz w całkowicie nowy sposób rozumieć i kształtować swoje otoczenie. Poziomy, na których życie staje się na nowo fascynujące i inspirujące, gdzie przebudzenie i klarowność dają poczucie szczęścia, gdzie nie rządzą wąskie myślenie i nudny porządek (tamas). Poziomy, na których możesz być i stawać się tym, co czujesz głęboko w sobie. Poziomy, które stale się rozszerzają i które możesz kształtować według własnych pomysłów. Poziomy, które oferują prawdziwą wolność i tylko czekają, abyśmy je odkryli. Poziomy, na których nasze działania mają znacznie większy wpływ i mogą skutecznie urzeczywistnić to, za czym głęboko w sobie tęsknimy.

Te nowe poziomy karmią się nowym rodzajem fascynacji i ożywienia połączonym z niezależnością, siłą charakteru i rosnącym

zrozumieniem tego, jak działa rzeczywistość i w jaki sposób możemy ją kontrolować.

Czy jesteś gotowy, odważny i wystarczająco ciekawy, aby na nowo odkryć magię swoich możliwości? Połączenie z wiedzą, którą odkryjesz, umożliwi ci kształtowanie swojego życia zgodnie z osobistymi wyobrażeniami i uwolnienie się od wszystkich ograniczających, nieprzyjemnych sytuacji. Dzięki temu cały twój potencjał będzie mógł rozkwitnąć z pełną mocą.

Masz bezpośredni dostęp do tych sił, które:

- upoważniają cię do określania własnego przeznaczenia i kształtowania go w sposób, który ci odpowiada,
- dają ci zupełnie nowe wymiary wolności, siły, miłości, szczęścia, niezależności, postrzegania i fascynacji,
- dają ci nieomylny kompas, który pokazuje ci, gdzie jesteś i dokąd zmierzasz.
- dają ci ogromną moc, abyś odnalazł i uświadomił sobie to, co jest w tobie – przede wszystkim to, co jest dla ciebie naprawdę ważne i czego naprawdę potrzebujesz.

Ta książka daje ci metody wykraczania poza siebie i aktywowania ukrytych zdolności tak, abyś mógł doświadczać swojego życia o wiele intensywniej i szczęśliwiej niż dotychczas – i robić to w stanie spokoju, pogody ducha i niezależności w każdej sytuacji.

Kiedy człowiekowi nie udaje się stworzyć wewnętrznego obrazu tego, kim chce być, brakuje mu odpowiedniego ukierunkowania na cel.

Świadomość godności i suwerenności

Uświadomienie sobie własnej godności i wynikającej z niej suwerenności jest decydującym krokiem w kierunku transformacji w wolne i samostanowiące życie.

Każdy człowiek jest głęboko zainteresowany rozwojem poprzez zmiany w myśleniu i zachowaniu. Coraz więcej ludzi ma poczucie, że zbliża się czas zmian, i pragnie uwolnić się od tego, co stare i znane. Są ciekawi, jak to jest zrzucić z siebie płaszcz emocjonalnego zastoju i zajrzeć za opuszczoną dotychczas kurtynę. Często

Świadomość własnej godności i suwerenności jest kluczem do transformacji życia i uczynienia go wolnym, zdrowym i niezależnym.

stanowi to początek procesu rozwoju świadomości, któremu, jeśli tylko na to pozwolimy, może towarzyszyć głęboka wewnętrzna transformacja.

Proces ten zwykle rozpoczyna się około połowy życia. Często u jego początku leży wzrastająca świadomość, czasami wyzwala go choroba lub nieszczęśliwe wydarzenie (w rodzinie, lub utrata pieniędzy czy pracy). W takich sytuacjach wielu osobom udaje się przejrzeć na oczy. Coraz większej liczbie osób udaje się zacząć wszystko od nowa, przeskoczyć na nowy poziom życia.

Jednak początek zmiany nie musi zaczynać się od tragicznego wydarzenia w życiu. Każdy z nas jest zaproszony do poszukiwania wsparcia we własnej sile i wnikliwości oraz do znalezienia własnej

Kiedy człowiekowi udaje się ukierunkować swój wewnętrzny kompas na to, kim jest i jak chce żyć, nic więcej nie stoi już na drodze to rozkwitającego życia.

drogi do rozwoju. Już od ponad 35 lat w naszym gabinecie nad jeziorem Steinhuder Meer towarzyszymy naszym klientom w tym skoku w całkowicie odmienione, lepsze życie. Kilka lat temu zaczęliśmy organizować tygodniowe kuracje mające na celu stworzenie nowych, holistycznych ram dla fizycznej i energetycznej transformacji. Od tego czasu obserwujemy zadziwiające i bardzo wzruszające transformacje. Otworzył się

nowy rozdział w historii medycyny. Pojawiła się szansa, aby medycyna pod nowym kątem spojrzała na zachowanie promiennego zdrowia, witalność i rozwój potencjału.

Transformacja jest możliwa w każdej chwili

Co dokładnie rozumiemy przez suwerenność? Chciałbym opisać suwerenność jako fundamentalne poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa, wytrzymałości i ugruntowania, które zapewnia trwałą stabilność. Do tego dochodzi świadomość wewnętrznej wolności i niezależności, której towarzyszy spokój umysłu i równowaga. To zakorzenienie w sobie może być wyrażane w bardzo charyzmatyczny i energetyczny sposób, na przykład wyraźnym, zrozumiałym i stanowczym głosem, mocnym uściskiem dłoni, jasnymi i promiennymi oczami, szczerą otwartością, życzliwością i zainteresowaniem innymi osobami. Ta promiennosc zwykle opiera się na postawie wdzięczności za wielki i wspaniały dar życia – za możliwość szczerego uśmiechu i wylewania łez. To wewnętrzny porządek bez przywiązania, osądzania i oceniania. Sattviczna suwerenność zawiera aspekty godności, honoru, wielkości, autorytetu, opanowania i pewności siebie. Opiera się również na szacunku dla samego siebie, samoakceptacji i miłości do samego siebie. Niesie w sobie również coś wzniosłego, majestatycznego i nabożnego. Są to cechy i moce (diamenty), które są częścią nas i których możemy być świadomi.

Człowiek, który uświadomił sobie swoją godność i niezależność, nie cierpi już z powodu braku znaczenia.

Możemy je dostrzec i celebrować.

Transformacja jest możliwa

Kiedy ktoś rozwija ideę idealnego obrazu siebie i wyobraża sobie najlepszą wersję samego siebie, ma już w dłoni klucz, za pomocą którego może przybliżyć do siebie lepszą przyszłość.

Pomocny jest tutaj wysoki stopień wizjonerskiej mocy, otwartości, zdolność do transformacji i gotowość do zmiany.

Dzięki posiadaniu mózgu zaprogramowanego na ciągły rozwój i naukę dysponujemy podstawową strukturą biologiczną, która

Teraz istnieje
możliwość wyjścia poza
ograniczenia własnych
wyobrażeń, zdjęć
płaszczą emocjonalnego
odrętwienia, uchylenia
rąbka tajemnicy
i wykonania prawdziwego
skoku w kierunku tego,
co nam w duszy gra.

odróżnia nas od naszych zwierzęcych przodków. Oni nie mają świadomości samych siebie, a tym samym nie mają orientacyjnego obrazu tego, kim są, i w jakim kierunku chcą się wspólnie rozwijać.

Jeśli człowiek nie wie, kim jest, i nie udaje mu się stworzyć wewnętrznego obrazu możliwie najlepszej przyszłości, brakuje mu właściwego ukierunkowania, a jego potencjał rozwojowy nie może zostać w pełni uwolniony.

Godność

Każdy z nas doświadczył bycia obrażonym lub pozbawionym godności. Bycie niewidzianym i niedostrzeganym jest czymś, co może otworzyć rany. Te doświadczenia oraz związane z nimi poczucie smutku, bezsilności i bezradności mogą, szczególnie w dzieciństwie, spowodować głębokie zranienia, które często na długi czas blokują rozwój. Wynikające z nich uczucie nieistotności i niskiej wartości zwykle rezonuje ze świadomością niedostateczności i tworzy, często powtarzające się w nieskończoność, niesprzyjające okoliczności życiowe. Wiele osób przez bardzo długi czas nie rozumiało tych okoliczności. Często to różne procesy aktywacyjne prowadzą do uświadomienia sobie własnej godności i tego, co ją rani, a co wzmacnia.

Ludzie, którzy mają wielkie szczęście uświadomić sobie swoją godność i suwerenność, opisują to doświadczenie jako wzruszające i głębokie odkrycie własnej mocy twórczej oraz dawno utraconego poczucia więzi z innymi ludźmi. To rozwijające się poczucie więzi nieuchronnie prowadzi do potrzeby wzięcia większej odpowiedzialności za własne potrzeby i działania przy jednoczesnym dbaniu

o dobro innych. Ludzie, którzy stali się świadomi własnej godności i odpowiedzialności, nie potrafią dłużej żyć tak, jak do tej pory. Wielu z nich przestawia się na wegańską dietę i wegański styl życia. Nie potrafią bowiem dłużej pogrywać ze śmiercią i cierpieniem innych żywych istot dla własnej, zupełnie niepotrzebnej przyjemności smakowej. Stają się bardziej uważni i zwykle zachowują się w bardziej opanowany, otwarty i przyjazny sposób. Promieniują wewnętrznym spokojem. Nie pozwalają sobą manipulować, popędzać się i zwoździć. Regularnie medytują, aby pozostać w kontakcie ze sobą i tymi wewnętrznymi siłami. Wycofanie, cisza, kontemplacja i medytacja stają się dzisiaj ważnymi narzędziami, które pomagają przeciwstawić się rosnącemu niepokojowi i rozproszeniu na świecie. Medycyna mantry dostarcza ważnych narzędzi do pozostania w kontakcie z samym sobą, utrzymania naszego wewnętrznego świata w równowadze oraz poczucia i uszanowania naszego wewnętrznego kompasu.

Dwie ścieżki

W pewnym momencie otwierają się przed nami dwie ścieżki, podobnie jak w filmie *Matrix*. Pierwsza ścieżka (niebieska pigułka w filmie) prowadzi przez idealny świat snów o „normalnym” życiu, które zachęca do pozostania pod cudzym przewodnictwem i doświadczania wszystkiego w stary, bezpieczny i znajomy sposób. Tworzy je 60 000 prawie takich samych myśli, które codziennie odtwarzane są na nowo. To życie obiecuje znane nam już wyzwania, wzloty i upadki, na które reagujemy wciąż tak samo.

Każdy człowiek może w każdej chwili podjąć decyzję o zmianie swojego życia i przeżywaniu go z większą godnością.

Druga ścieżka (czerwona pigułka w filmie) prowadzi do wszystkiego innego. Oferuje ona szansę zajrzenia za kurtynę, zobaczenia świata takim, jaki jest naprawdę. Pozwala przekroczyć granice i doświadczyć nowych wymiarów jestestwa. Centralnym punktem

tej drogi jest szansa ujżenia sensu i celu wykraczającego poza dotychczasowe doświadczenia. Odkrycie i wykorzystanie wrodzonego i nieodłącznego potencjału. Pozwolenie różnym kreatywnym mocom na działanie. To droga, która nie jest pozbawiona niebezpieczeństw, ale oferuje też ogromne możliwości otworzenia nowych wewnętrznych światów i doświadczenia nowej, być może nieznannej dotąd, radości i poczucia spełnienia.

Medycyna mantr stanowi pomocną podstawę dla tej ścieżki.

Starożytna wiedza odkryta na nowo

Jak to się dzieje, że czasami czujemy się przygnębieni, zmęczeni, leniwi i ospali? Lub znacznie częściej rozproszeni, niespokojni, zestresowani, zdezorientowani i przytłoczeni? Albo że tak rzadko czujemy się przebudzeni, opanowani, spokojni i wolni?

Często obserwujemy, że z chwili na chwilę nasza jasność umysłu zasnawa się mgłą i że nagle dziwny smutek otula nasz spokój, mimo że nic wokół nas się nie zmieniło.

Dlaczego niektórzy ludzie odnoszą sukcesy w różnych sytuacjach, w kontaktach ze sobą i innymi ludźmi i ich życie kwitnie, podczas gdy inni tkwią we wzorcach zachowań, które ograniczają ich życie, a tym samym blokują ich rozwój? Jakich narzędzi dostarcza nam magia naszej duszy, abyśmy mogli przeżyć to życie w szczęściu i spełnieniu?

Te i podobne pytania nurtowały mnie od najmłodszych lat i nurtują do dziś. Doprowadziły mnie one do niezliczonych podróży. Czy to wśród Nakarów, lekarzy aborygeńskiego buszu, Marabusów z Afryki Zachodniej, Masajów wokół Kilimandżaro, uzdrowicieli w Dolinie Katmandu, lekarzy w Tybecie i północnych Indiach, Indian Mapuche w Ameryce Południowej czy szamanów w Ameryce Południowej, na Bali i Borneo – wszędzie natknąłem się na mędrców, uzdrowicieli i szamanów, pozwolono mi zaglądać im przez ramię

i uczyć się od nich. Wszystkich łączy jedno: wiedza, doświadczenie i przekonanie o niewidzialnych siłach, które kierują życiem.

Przez dziesięciolecia wybrałem wiele rzeczy z tej skarbnicy medycznej mądrości. Najpierw wypróbowałem je na sobie, a następnie z powodzeniem zastosowałem u moich pacjentów. Podsumowałem swoje doświadczenia w swoich książkach, aby móc w zrozumiały sposób zastosować wiedzę światowej medycyny w najróżniejszych obszarach życia oraz rozpowszechniać idee, które inspirują i napędzają rozwój nas wszystkich.

W tym kontekście przypominam sobie mój pierwszy kurs medytacji, który poprowadziłem w 1991 roku w sali parafialnej kościoła protestanckiego w Steinhude. Była to nowość w Steinhude i nawet pastor nie był do końca przekonany do udostępnienia mi pomieszczenia, ale w końcu się zgodził. Potem miała miejsce następująca sytuacja: pewnego wieczoru, kiedy przez dłuższy czas intonowaliśmy razem *Om*, akurat z wizytą w parafii był biskup i los tak chciał, że przechodził obok naszego pokoju dokładnie w tym momencie i usłyszał nasze intonowanie...

Następnego dnia zostałem wezwany do biura proboszcza, gdzie wypowiedziano mi możliwość podnajmowania pomieszczenia. Kazano mi podjąć fundamentalny wybór między Kościołem protestanckim a członkostwem w „dalekowschodniej sekcji”.

Wędrowałem więc przez dalekowschodnie systemy wierzeń w teorii i praktyce, studiowałem różne systemy medytacyjne, mantry i rytuały odosobnieniowe, a w końcu zająłem się etyką globalną (Weltethos), która łączy wszystkie religie tej ziemi.

Wreszcie, w 1999 roku, spotkałem również jednego ze współzałożycieli etyki globalnej (Weltethos) – Jego Świątobliwość Dalajlamę – w jego rezydencji w Dharamsali. Rozmowy były tak ciepłe, inspirujące i wzruszające, że po raz kolejny zmieniły moje życie. Oczywiście skorzystałem z okazji i zaprosiłem go osobiście do Steinhude. Musiało minąć 14 lat, zanim zasłużyłem na jego przyjazd.

Trzy kroki medytacji z mantrą

Krok pierwszy: Oczyszczenie i uzdrowienie, praca nad sobą, transformacja

- Om Namah Shivaya
- Om Shri Ganga Yai Namaha
- Om Shri Dhanvantaraye Namaha
- Om Ganeshaya Namaha
- Om Tryambakam

1. Om Namah Shivaya

Jest to mantra odosobnienia i odpuszczenia. *Om* jest kosmicznym dźwiękiem. *Namah* oznacza *cześć*, a *Shivaya* oznacza *do Shivy*. Shiva dosłownie oznacza *dobroć* i *szczęście*. W hinduskiej Trójcy Shiva jest niszczycielem, wyzwalczem. Shiva jest przedstawiany jako pierwotny jogin w medytacji oraz jako kosmiczny tancerz. Odpuszczenie oznacza nowe szczęście. Przeznaczenie chce dla nas dobrze, kiedy raz za razem zabiera nam to, co stare, aby to, co nowe, mogło się rozwinąć.

Powtarzaj *Om Namah* podczas wdechu i poczuć głębię swojej istoty. Podczas wydechu powtarzaj *Shivaya* i puść wszystko z uśmiechem. Shiva jest radosnym tancerzem, który porusza się pomiędzy wszystkimi siłami wszechświata. Jest nieustraszoną niszczycielem iluzji, niszczycielem ego, niszczycielem wszystkiego, co wiąże nas z cierpieniem i nieszczęściem. Posiada zdolność niszczenia negatywności i fałszywego postrzegania, które odciąga nas od ścieżki prowadzącej do naszej wewnętrznej mądrości. Dlatego jednocześnie jest zarówno niszczycielem i błogością i jest również tłumaczony jako „kochający” lub „życzliwy”.

Shiva odpowiada za świadomość, na najgłębszy, prawdziwy rdzeń naszej istoty, za naszą niezniszczalną esencję, która zawsze była i zawsze będzie, która nie przemija i nie ma początku ani końca.

Kiedy intonujemy tę mantrę, może ona wnikać głęboko w warstwy naszej świadomości i przekształcić naszą istotę. Shiva może pomóc nam dojść do samoakceptacji, jeśli przyznamy naszym nieprzyjemnym uczuciom i myślom przestrzeń i zrezygnujemy z walki z nimi, aby procesy zmian naprawdę mogły zajść.

2. *Om Shri Ganga Yai Namaha*

Ta mantra przynosi oczyszczenie, uzdrowienie i błogosławieństwo. *Ganga* to rzeka Ganges, ucieleśnienie bogini rzeki i niebiańskiej mocy twórczej. *Shri* to forma zwracania się do kogoś, która wyraża szacunek i oddanie. Święte wody Gangi zmywają wszelki ciężar i stagnację, pozwalają nam płynąć z kosmicznym prądem i tworzyć przestrzeń dla nowego początku. Ganga otwiera nas na zmianę i elastyczną zdolność adaptacji.

Podczas wdechu powtarzaj *Om Shri Ganga Yai Namaha* i pozwól świętej, oczyszczającej wodzie przepłynąć przez ciebie i zabrać to, co uciążliwe i ciężkie. Podczas wydechu na *Om Shri Ganga Yai Namaha* czujesz się całkowicie klarowny, otwarty na nowe, przepelniony boskimi, niebiańskimi błogosławieństwami.

Możesz również podzielić mantrę: na wdechu powtarzać *Om Shri* – cześć, oddanie dla boskości, a na wydechu – *Gangayai Namaha* – lekkość, przepływ, uwolnienie. W tej mantrze chodzi o uzdrowienie i ochronę przed wszelkimi chorobami. Dzięki jej boskiej mocy uzdrawiania możemy zwiększyć poziom naszej energii i wzmocnić siłę życiową. To mantra, która może działać na poziomie energetycznym ciała, a także złagodzić niepokój.

Indyjski Ganges jest jedną z najbardziej zanieczyszczonych rzek na świecie. Niemniej w Indiach jest uważana za czystą, świętą, życiodajną rzekę o wyjątkowej mocy i blasku. Kąpią się w niej niezliczone rzesze ludzi. Mówi się, że kąpiel w niej można porównać do chrztu, który oczyszcza duszę. Nosi również nazwę „Matka Ganga”. Obecna jest w niej wibracja ogromnego szacunku, ponieważ

jest postrzegana jako ucieleśnienie boskiej matki. Ganges ma działanie oczyszczające. Wszystko, co jest ciężkie, opuszcza nas – także uczucie niemożności pójścia naprzód. Ganga pozwala nam płynąć.

Ganga może być rozumiana jako kosmiczna. Przepływ życia, Shakti, boska energia wypływa z boskiej świadomości.

Ta rzeka posiada tajemnicze moce, których nie można znaleźć nigdzie indziej na świecie.

Ta mantra może nam przypominać, że pochodzimy od Boga i ostatecznie wpłyniemy do morza, które jest manifestacją Shivy. Pochodzimy od Boga, płyniemy w Bogu. *Ganga* znaczy *szybko płynący*. Wszystko podlega ciągłym zmianom.

Wszystko jest w ruchu, wszystko płynie, czasem szybciej, czasem wolniej. Nic na świecie nie pozostaje takie samo. Kąpiel w Gandze oczyszcza i oznacza również oczyszczenie się ze wszystkich grzechów i wad, aby móc doświadczyć tego, co najwyższe.

3. *Om Shri Dhanvantaraye Namaha*

Ta mantra przynosi uzdrowienie, zdrowie i zbawienie na wszystkich poziomach. Oddawanie czci Dhanvantari, boskiemu uzdrowicielowi i mędrcom. Dhanvantari jest uważany za mitologicznego założyciela Ayurvedy, tradycyjnego indyjskiego systemu zdrowotnego i za wcielenie Wisznu, podtrzymującej i stabilizującej siły we wszechświecie. Jego eliksirem zdrowia jest Amrita, nektar nieśmiertelności, który uwalnia od wszelkiego cierpienia.

Wdech przy *Om Shri Dhanvantaraye Namaha*: Połącz się z uniwersalną uzdrawiającą mocą i pozwól jej wzrosnąć w tobie. Wydech: *Om Shri Dhanvantaraye Namaha*: Poczuj głębokie zaufanie i ponowne połączenie z boskością.

Dhanvantari jest bogiem uzdrawiania i jest również nazywany lekarzem bogów.

Możesz również powtarzać mantrę w dwóch częściach: Wdech na *Om Shri* – zaufanie i pokłon dla kosmicznej inteligencji – i wydech na *Dhanvantaraye Namaha* – poczucie całkowitego bezpieczeństwa, zdrowia i całości.

Kiedy wzywamy czczonego (*Shri*) Dhanvantari po imieniu (*Nama*), uwalniamy coś, puszczamy to z wiatrem, bryzą, powietrzem, które nas wyzwala.

4. *Om Ganeshaya Namaha*

Jest to mantra nowych początków. Ganesha jest hinduskim bogiem początku. Przedstawiany jest z głową słonia i dużym brzuchem. Ganesha oznacza zdolność do odczuwania radości i przyjemności tu i teraz. Kiedy nadejdzie czas, zacznij zmieniać swoje życie i nie pozwól, by cokolwiek cię powstrzymało.

Oddychaj i powtarzaj *Om Ganeshaya*. Poczuj wszystkie dobre siły w sobie. Zrób wydech i powtórz *Nama*. Twoje wewnętrzne siły chcą się rozwijać i przynosić dobro.

Imię hinduskiego boga Ganesha oznacza „Pan wszystkich dobrych sił”.

5. *Om Tryambakam*

Ta mantra jest wspaniałą, potężną mantrą uzdrawiającą, niwelującą śmierć. Nazywana jest również *Mahamrityunjaya Mantra* – mantrą dającą życie. *Om Tryambakam* pomaga uwolnić się od starych zanieczyszczeń i przywiązań oraz wzmocnić uzdrawiającą energię. Możesz również powtarzać ją jako mantrę ochronną przed wyruszeniem w podróż, jako urodzinową mantrę błogosławieństwa i jako mantrę dla zmarłych dusz.

Om Tryambakam Yajāmahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urvārukamiva Bandhanān
Mrityor Mukshīya Māamritāt

Om Tryambakam Yajāmahe: Szacunek dla tego, który ma trzy matki. *Try* oznacza trzy, *Amba* jest boską, współczującą matką. Później zostało to również zinterpretowane jako trójoki Shiva, co oznacza,

że ta mantra wzmacnia trzecie oko intuicji. Trzy matki oznaczają ochronę i uzdrowienie na wszystkich poziomach naszej istoty.

Sugandhim Pushtivardhanam: *Pushti* oznacza dobre samopoczucie, wzrost i siłę. *Sugandhi* dosłownie oznacza *pachnący* w znaczeniu wszystkiego, co piękne i dobre. Niech dużo takich uczuć (*Vardhana*) będzie obecnych w naszym życiu.

Urvārukamiva Bandhanān: Niech wszystko, co jest uciążliwe, odpadnie ode mnie, niczym dojrzały owoc (*Urvāruka*), który sam spada z łodygi (*Bandhana*). Uczyń mnie dojrzałym do mocnego duchowego zakotwiczenia, abym mógł oderwać się od wszystkiego, co względne.

Mrityor Mukshīya Māamritāt: *Mrityu* oznacza śmierć, wszystko co przemijające, a *Amrita* jest przeciwieństwem – nieśmiertelnością. Poprowadź mnie od utożsamiania się z tym, co nietrwałe, śmiertelne, do urzeczywistnienia i poznania wiecznej, niezniszczalnej duszy.

Powtarzaj *Om Tryambakam Yajāmahe* podczas wdechu i poczuć boską matkę jako współczującą, opiekuńczą matkę lub *Shiva* jako moc życzliwości i dobroci, i poczuć, jak na wszystkich trzech poziomach bytu – fizycznym, mentalnym i duchowym – wypełnia cię uzdrawiającą energią i intuicyjnym wglądem. Powtarzaj *Sugandhim Pushtivardhanam* podczas wydechu. Jesteś wypełniony siłą, dobrym samopoczuciem, nową energią.

Powtórz *Urvārukamiva Bandhanān* przy następnym wdechu. Stajesz się wolny od wszystkich niepotrzebnych zmartwień i pomysłów, odpuszczasz je i zakotwiczasz się w głębokim zaufaniu do Boskości. Na następnym wydechu powtórz *Mrityor Mukshīya Māamritāt* i poczuć się głęboko połączony ze wszystkim, bezpieczny w wyższej boskiej rzeczywistości.

OM TRYAMBAKAM

proceedzi nas do wyższej prawdy, ponieważ poprzez dźwięki głębiej czujemy, że życie i umieranie nie są dwiema oddzielnymi rzeczami, ale etapami wiecznego cyklu istnienia. Poznajemy wieczną naturę duszy.

Wraz z mantrą Gayatri, mantra ta jest jedną z najważniejszych i najwyżej cenionych mantr. Dotyczy ona nawiązania kontaktu z naszym najgłębszym strachem i przezwyciężenia go.

Mantra ta może dać nam błogosławieństwo i ochronę na wszystkich ścieżkach naszej ludzkiej egzystencji i poza nią, nawet gdy opuścimy nasze ciało fizyczne. Będziemy mogli ze spokojem zaakceptować zmiany i przemijanie i zostaniemy poprowadzeni do urzeczywistnienia nieśmiertelności.

Ta pocieszająca, podnosząca na duchu i uzdrawiająca mantra może wspierać nas na różne sposoby w naszej uzdrawiającej podróży i może być również intonowana w celu uzdrowienia innych istot. Może służyć jako wzmacniające wsparcie dla zmarłych, aby mogli łatwiej osiągnąć wyższe sfery.

Swami Omkarananda bardzo pięknie przetłumaczył to słowami: „Boże Wszehobecności i Wszehwiedzy, medytując, czczę Ciebie, wielbię Ciebie! Ty, Boże, pełen przepyszny zapachu Twej bezgranicznej miłości, Ty odżywasz i podtrzymujesz wszystkie formy życia! Niczym owoc spadający z gałęzi uwolnij nas z więzów śmierci i daj nam nektar Twej nieśmiertelności”.

Om Tryambakam jest również nazywane Mantrą Wyzwolenia. Prosząc Shiwę, który promuje uzdrowienie, możemy uwolnić się od wszelkich przywiązań, dzięki zaakceptowaniu i przezwyciężeniu naszego strachu. Dzięki temu może rozwinąć się w nas moc akceptowania rzeczy takimi, jakie są, i przekształcić się w wewnętrzną wolność i odpuszczenie.

Krok drugi: Miłość, współczucie, zaangażowanie

- Maha Mantra
- Lokah Samastah Sukhino Bhavantu – Om Shanti
- Om Namo Narayanaya
- Om Namo Bhagavate Vasudevaya
- Om Shri Maha-Lakshmyai Namaha

1. *Maha Mantra*

Ta wielka mantra jest uważana w naszych czasach za szczególnie odpowiednią do wprowadzenia umysłu na wyższe poziomy wibracyjne i połączenia nas z Boskością, doświadczenia miłości i radości.

Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare

Hare jest inwokacją *Hari*, imienia Wisznu, zasady podtrzymującej we wszechświecie, i Kryszy. *Rama* jest inkarnacją *Wisznu* dosłownie oznacza *radosny, przyjemny, piękny*. *Rama* oznacza pragnienie działania na rzecz dobra na świecie, pragnienie wszystkiego, co najlepsze – dla siebie i innych. Kiedy w ten sposób rozszerzamy naszą wąską identyfikację, czujemy się połączeni, szczęśliwi i pełni radości.

Krishna – dosłownie *ciemny, tajemniczy* – chce nam powiedzieć, że boskości nie można uchwycić słowami ani intelektem. Można jej doświadczyć jedynie intuicyjnie. Krysza oznacza aspekt otwarcia serca, radości i miłości, a także pewnej lekkości pośród wszystkich wyzwań codziennego życia.

Z mantrą można pracować na różne sposoby.

Podział na cztery sekcje

Wdech na *Hare Rama Hare Rama*: poczuj radość w swoim sercu.

Wydech na *Rama Rama Hare Hare*: niech ta radość i życzliwość promieniają we wszystkich kierunkach.

Wdech – *Hare Krishna Hare Krishna*: Poczuj miłość, spokój i lekkość, które przychodzą, kiedy łączysz się ze źródłem wszelkiego istnienia.

Wydech – *Krishna Krishna Hare Hare*: Otwórz swoje serce i poczuj się połączony w miłości ze wszystkim.

Podział na dwie sekcje

Wdech na *Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare*: radość i Bóg w sercu.

Wydech na *Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare*: miłość i połączenie w sercu.

Pozdrawiam Ramę, boskie wcielenie
 Krishny, Rama, Rama, o, boska mocy.
 Pozdrawiam boską moc działającą poprzez Krishnę,
 Krishna, Krishna, o, boska mocy.

W tych uzdrawiających, wzmacniających, wypelnionych światłem i oczyszczających dźwiękach, które działają na nasz umysł, możemy doświadczyć, że Kryszna jest jak boska, przyjazna siła. Niczym życzliwy nauczyciel, pomaga nam urzeczywistnić nasze światło, a tym samym rozwinąć nasz pełny potencjał.

Kryszna jako *tajemniczy* chce nam powiedzieć, że tajemniczy to taki, którego nie można naprawdę opisać, tak jak Boga – można go jedynie doświadczyć. Jako ósme wcielenie Boga, ósme wcielenie Wisznu, Kryszna jest uważany za bardzo szczególną manifestację miłości i bhakti, miłości do Boga i miłości do wszystkich istot.

Wisznu oznacza prawo wszechświata. Wisznu jest uważany przez Wajsznawów i Dewów za najwyższe bóstwo i uosabia najwyższą prawdę i miłosierdzie. Może być doświadczany jako czyste, nieskończone światło, jako czysta, głęboka miłość. Wisznu można również doświadczyć jako głęboką mądrość, czystą inteligencję. Wisznu jest uzdrawiającą mocą, która jest obecna wszędzie – świecąc i promieniając. Manifestuje się we wszystkim, co przemijające. Możemy otworzyć się na jego łaskę i poczuć, że jest w sercu każdego stworzenia.

Kryszna i Rama symbolizują czystość i jasność ducha. Przenikanie dźwięków w naszym umyśle łączy nas z mocą mantry, która oczyszcza świat z negatywnych wibracji i przywraca życie do harmonijnego porządku.



Dr med. Ingfried Hobert jest specjalistą medycyny holistycznej, nauczycielem medytacji, mówcą oraz autorem książek na temat tradycyjnych metod uzdrawiania. Od 24. roku życia zgłębia medycynę ludową innych kultur. W swoich książkach dzieli się sekretami i niesamowitymi metodami leczenia wykorzystywanymi przez uzdrowicieli, naturopatów i szamanów z wielu zakątków świata.

**Zastanawiałeś się kiedyś,
jak głęboki wpływ na twoje życie mogą mieć mantry?
Czy słyszałeś o medycynie mantr?
Recytując mantry, odzyskasz nie tylko spokojny umysł,
ale również zdrowie!**

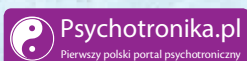
Medycyna mantr to droga do głębokiej osobistej transformacji. Zanurz się w jej lekturę i pozwól, by każda mantra prowadziła cię do zdrowia, radości i realizacji twojego największego potencjału. Zacznij swoją podróż już dziś i doświadcz tego, jak zmienia się każda komórka w twoim ciele.

- **Odkryj siłę mantr:** Mantry mogą być potężnym narzędziem w twoim życiu. Pomogą ci osiągnąć buddyjski stan szczęśliwości i wdzięczności. Oczyszczą twój organizm, poprawią koncentrację, wyeliminują lęk i uzdrowią ciało.
- **Dokonaj transformacji na wszystkich poziomach:** Naucz się, jak używać mantr do przekształcania ciała, umysłu i ducha, otwierając nowe wymiary doświadczania radości, lekkości i miłości.
- **Podejdź do życia z nową perspektywą:** Poczuj swoją suwerenność i siłę, aby kształtować przyszłość i realizować wrodzony potencjał.
- **Znajdź swoją drogę:** Zyskaj narzędzia, takie jak mudy, medytacje, afirmacje czy terapia dźwiękiem. Pomogą ci one uwolnić się od przeszłości i rozwinąć mocne strony w prosty sposób.

**Medycyna mantr – klucz do zdrowia, transformacji
i nowych początków**

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8301-639-9



9 788383 016399