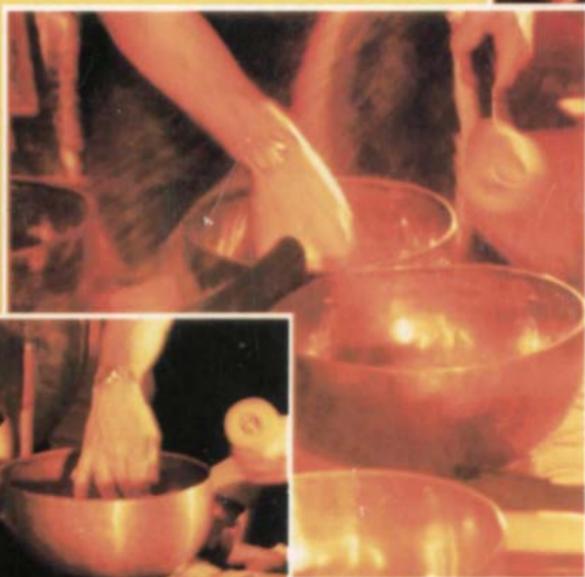
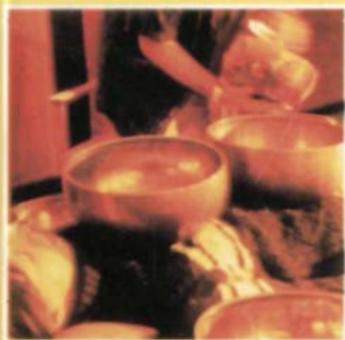


АННЕКЕ ХОЙЗЕР

ПОЮЩИЕ ЧАШИ

Упражнения
для личной гармонии



Знаете ли вы, что у вас есть собственный основной тон, на котором вы вибрируете изо дня в день, и что этот тон меняется в зависимости от перемен в вашей жизни?

То, что звук представляет собой энергию, давно известно.

Выполняя данные в книге упражнения, вы сможете пользоваться вибрационной энергией поющих чаш, чтобы регулировать, восстанавливать и поддерживать вашу личную гармонию.

Аннеке Хойзер уделяет внимание символизму чаш и колотушек, рассказывает о связи металлов, из которых изготовлены чаши, с планетами, о том, как планетарные энергии, отражающиеся в частотах определённых чаш, могут быть использованы для личной трансформации.

Она приводит информацию о частотах цветов, чтобы вы могли сочетать принципы звуковой и цветовой терапии, в книгу включена также общая информация о семи главных чакрах тела и том, каким образом на них воздействуют поющие чаши. С помощью приводимых в данном издании упражнений вы научитесь:

- **определять, каким образом слушаете звуки;**
- **определять свой основной тон и выбирать чашу, которая соответствует вашей индивидуальной частоте;**
- **извлекать звук из поющей чаши;**
- **работать с планетарными тонами;**
- **воспринимать врачующие колебания чаш;**
- **производить массаж или самомассаж посредством поющих чаш;**
- **использовать поющие чаши в процессе повествования и при других занятиях.**

Singing Bowl Exercises for Personal Harmony

Anneke Huysen

Binkey Kok Publications — Havelte/Holland

Поющие чаши

Упражнения для личной гармонии

Аннеке Хойзер

Москва — Санкт-Петербург

«ДИЛЯ»

2005

Jacket design and layout: Jaap Koning

Photography: Benelux Press, Annelies Schoth, Mathieu Mentink, Hans
Tuinman, Jaap Koning, Ruud Prins (Foton), Hanna ten Zijthof, et. al.

E-mail: info@binkeykok.com

www.binkeykok.com

Книга не является учебником по медицине.

*Все рекомендации, приведённые в ней, следует использовать
только после согласования с лечащим врачом.*

Пер. с англ. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2005. — 128 с.

ISBN 5-88503-299-8

Книга посвящена одному из методов звукотерапии — лечению с помощью поющих тибетских чаш. Приводится символика чаш, соотношение их металлов с планетами. Объясняется, как энергии планет, отражённые в частотах вибрации чаш, помогают самотрансформации. Упражнения помогают подобрать для себя чашу, использовать её для лечения, провести массаж.

© Binkey Kok Publications BV, Havelte, Holland, 1999

Оглавление

Благодарности	6
Предисловие	7
Введение	9
Глава 1	13
Могущество звука	14
Первичные звуки и первичные впечатления	16
Осознание и духовное развитие	17
Ритм, мелодия, гармония и тембр	19
Исцеление и единение	20
Глава 2	22
Интуитивный выбор собственной поющей чаши	24
Тонкое взаимодействие мужской и женской энергий	27
Мистический союз	28
Тоны и вибрации	30
Глава 3	31
Религиозные обряды и магические ритуалы	32
Таинственные музыкальные инструменты или кухонная посуда?	33
Металлы и планеты	35
Женский символ в мужском мире	35
Гармония сфер и священное число семь	36
Боги и богини древних европейских мифов	37
Макрокосм и микрокосм	39
Глава 4	42
Тоны и частоты, планеты и цвета	49
Контактирование с первичными тонами планет	50
Радуга цветов	52
Глава 5	56
Исцеление с помощью звука и поющих чаш	56
Целительство или лечение?	57
Обретение цельности и исцеление	58
Глава 6	61
Учимся слушать звуки всем своим существом	63
Резонирование поющих чаш	64
Как определить свой основной тон	65
Звуковые ванны, звуковой массаж или лечение звуком с помощью поющих чаш	66
Что происходит во время звуковой ванны, звукового массажа или сеанса воздействия звуком	68
Синхронизация левого и правого полушарий мозга	73
Альфа-, бета-, дельта- и тета-волны мозга	73
Исцеление ауры и чакр	75
Чакры и тоны	79
Поющие чаши и кристаллы	80

Поющие чаши как вспомогательное средство для релаксации, медитации, концентрации и трансформации	82
Восприятия и эйдетические образы	83
Творческие визуализации, направляемые медитации, сказки и сказания	84
Другие применения поющих чаш	86
Поющие чаши — не замена лекарственным препаратам!	87
Музыка будущего	87
Об авторе	89
Дискография.....	90

Благодарности

Мне хотелось бы выразить благодарность ряду лиц, оказывавших мне большую поддержку и охотно откликнувшихся на мои просьбы рассказать об их новаторских опытах, их работе, музыкальном творчестве, преобразовательной, целительской деятельности с использованием поющих чаш:

Дриесу Лангевельду, знатоку истории поющих чаш и известному исполнителю музыки на поющих чашах, предоставившему мне массу сведений о происхождении и применении поющих чаш;

Райнеру Тилльманну, исполнителю музыки на поющих чашах, который дал мне ряд полезных советов по применению поющих чаш и рассказал множество интересного о тонах планет и их частотах;

Хансу де Бэку, исполнителю музыки на поющих чашах, преподавателю и целителю, который много рассказывал мне о своих концертах и своём практическом опыте применения звукового массажа и проводимых им мастер-классах;

БоргДием Греневельд, исполнительнице гармоник и звукотерапевту, рассказавшей мне о практических аспекта применения звука и лечения звуком;

Аннемарии Барбас, которая щедро поделилась со мной своими впечатлениями от участия в работе мастер-класса;

Аннеме Рейвен, вдохновенной поэтессе, которая бескорыстно предоставила мне разрешение включить в эту книгу ряд её стихотворений.

Аннеке Хойзер

Предисловие

У каждого из нас есть собственные приметы, по которым мы определяем, что с нами всё в порядке, но кто знает, как *звучит* наше благополучие?

Всё в природе состоит из колебаний. Звук представляет собой колебания, воспринимаемые на слух. Следовательно, можно сказать, что всё на свете, в том числе и люди, представляет собой своеобразную осязаемую музыку. Не удивительно, что люди с лёгкостью разбираются в звуках: из всех органов чувств ухо — самый тонкий инструмент, и оно никогда не спит.

Воздействие звука не зависит от сознания, влияние звуков и шума на тело, разум и душу до последнего времени не было оценено должным образом. Сегодня же шум на производстве, шум от механизмов бытового оборудования, транспорта и так далее всё более явно выступает в качестве причины приступов раздражительности, агрессивности, депрессии, стрессов; шум также приносит физические и эмоциональные страдания. К счастью, перед лицом всех этих новейших достижений мы всё больше осознаём гармонизирующие возможности звука, и многие из нас прибегают к различным инструментам и приёмам с целью достижения гармонии с собой и окружающим миром.

Звуковой массаж — это процесс, идущий, в первую очередь, глубоко внутри человека, побуждающий его прислушиваться к себе и позволяющий ему обрести внутреннюю веру в себя. Он помогает человеку обрести утраченное чувство собственной значимости, способствует процессу физического выздоровления. Путь знакомства и уступки ведёт к осознанию вневременности, которое я называю чувством *«здесь и сейчас»*. Это время и место, где мирно сосуществуют все проблемы и вопросы, наполняющие нашу жизнь, а также решения всех этих проблем и ответы на все эти вопросы. Если мы допускаем, что в жизни много проблем и вопросов, мы также должны допустить, что ответы можно найти в себе. Каждый обладает способностью достигать состояния умиротворения, погружаться в молчание и познавать, что является поистине оазисом покоя в наш век, перегруженный жёсткими графиками, теориями вероятностей, прогнозами, ожиданиями, оценками и так далее. Великая польза от того, что человек прислушивается к биению своего сердца, к своей душе, своему внутреннему «я» — называйте это как хотите, — заключается в том, что вы получаете знания, не прибегая ни к каким объяснениям или доказательствам. Вы обретаете мудрость, а не информацию, которая обычно сопряжена с

сомнительными интересами или закамуфлирована и задрапирована так, чтобы не обнаружились её скрыты» дефекты. Что бы вы предпочли: сомнительную ин формацию или внутреннее знание?

Короче говоря, вы подобны музыкальному инструменту: если инструмент не настроен должным образом, ваше умение играть на нём принесёт вам одно разочарование, а не успех. Подобно тому, как звук хорошо настроенного инструмента ласкает слух, так и звуковой массаж ласкает тело, ум и душу.

Ханс де Бэк

Введение

*Звук, живущий внутри меня,
хочет быть услышанным.
Он рождается в глубине,
Которая ведёт всё дальше и дальше,
К тому месту, где моя сущность коренится
В источнике древнего знания.
Где я вступаю в контакт
С моим сокровенным внутренним «я».
Из этого источника протекает поток.
Который питает меня и других
Чистыми звуками,
Ручейками жизни.
Оооооооо.
— Аннеке Хойзер*

Поющие чаши, появившиеся в Гималаях и также известные под именем тибетских чаш, приобретают всё большую известность на Западе. Однако происхождение и первоначальное назначение этих металлических чаш, издающих такие красивые, неземные звуки и оказывающих безусловное влияние на тело, разум и душу, до настоящего времени окутаны покровом тайны.

Поющие чаши используются в качестве вспомогательного средства при медитации, в качестве жертвенных сосудов, а также для принятия пищи, но всё же складывается впечатление, что мало кто обладает надёжной информацией по данному предмету, и если сами жители Гималаев и обладают какими-либо сведениями, они хранят молчание. Пытаясь найти литературу по поющим чашам в крупном книжном магазине в Нью-Дели, я не смогла обнаружить ни единой индийской, тибетской или непальской книги о поющих чашах, но в столице Непала Катманду я всё же натолкнулась на книгу Евы Руди Йансен «Поющие чаши», продававшуюся в книжном магазине напротив моей гостиницы.

Возможно, не так уж важно пытаться разгадать загадку и докопаться до правды о происхождении поющих чаш. Они существуют и обрели

известность в западном мире; мы можем воспользоваться ими и почувствовать их преобразующую энергию — этого достаточно. Будучи инструментом, оказывающим сбалансированный и гармоничный эффект на всё наше человеческое бытие, поющие чаши могли бы оказать большое влияние — сейчас и в будущем — на нашу способность расширять наше осознание, изменяться и исцеляться. Единственный недостаток, связанный с ростом популярности поющих чаш на Западе, заключается в том, что им больше не придают старую, привычную форму и не используют прежних материалов. В условиях современной промышленности, которая распространилась и на страны Гималайского региона, подлинное искусство изготовления поющих чаш, по-видимому, пришло в упадок. Возраст всех используемых чаш подлинно гималайского происхождения насчитывает сейчас не менее сорока пяти лет. Часто вы можете натолкнуться на новые, изготовленные промышленным способом поющие чаши, издающие звуки, которым далеко до звучания старинных чаш ручной работы, потому что их отливали, а не ковали и выколачивали. Хотя они вибрируют в течение длительного времени и могут «петь», им в определённой мере не хватает жизненной силы; в них нет души, столь характерной для старых гималайских чаш. Играя на них, вы можете увеличить задушевность и полноту звучания; на них приходится играть энергично, чтобы молекулы в чашах определённым образом перестроились, точно так же, как приходится «разыгрывать» новую гитару или новый рояль. На самом деле, это относится и к старым, кованым чашам. Звуки становятся по-настоящему насыщенными только в результате длительного использования чаш. Кроме того, несколько лет назад в Соединённых Штатах начали выпускать хрустальные поющие чаши. Они издают звуки определённой высоты и оказывают воздействие на определённые чакры. Однако только настоящие металлические поющие чаши способны издавать уникальные, насыщенные, тёплые, глубоко проникающие звуки, которые оказывают воздействие на все части тела, разума и души.

Я впервые познакомилась с поющими чашами, когда в 1986 году приобрела одну у человека, который вернулся с Дальнего Востока. Чаша, которая производит самый таинственный звук, имеет диаметр примерно 4,5 дюйма; она до сих пор стоит у меня рядом с другими моими чашами.

Выход в свет книги Йансен «Поющие чаши» способствовал возникновению большого спроса на них со стороны людей, которые хотели побольше узнать об их истории и воздействии, желали купить и начать применять их, а также хотели знать больше о тибетских и буддистских ритуальных инструментах, например, тингша, колокольчики и дорже. После того как в 1990 году вышло английское издание книги,

она была переведена на французский, немецкий и испанский языки.

В этой книге я познакомлю вас с различными современными способами применения преобразующей и целительной энергии поющих чаш. Эта область практически не исследована, и всякий вступающий в неё оказывается в положении первопроходца: это относится к тем, кто слушает музыку поющих чаш, и к тем, кто её исполняет, к целителям и к людям, которые пытаются вылечиться, а также к тем, кто, вроде меня, играет на поющих чашах для собственного удовольствия и укрепления здоровья. В настоящее время появляется всё больше публикаций о применении звука и поющих чаш в лечебных целях. В последнее время в различных газетах и журналах регулярно печатаются материалы авторов, которые работают с поющими чашами в определённых областях, например, в лечении умственно отсталых, больных раком или других безнадежно больных людей.

Помимо различных любопытных фактов, я описываю ощущения, действия и приёмы музыкантов, которые играют на поющих чашах, отдельных энтузиастов, целителей, работающих с поющими чашами, и участников концертов поющих чаш, мастерских и терапевтических сеансов.

В нашем путешествии по миру поющих чаш мы коснёмся ряда интересных тем: различных символов, связанных с бронзовыми чашами; металлов, из которых состоят поющие чаши; тонов планет и их характеристик; чакр; цветовых соответствий; внутреннего и внешнего восприятия звуков и звуковых вибраций; эйдетических (воспринимаемыми внутренним зрением) образов; целебного и преобразующего воздействия поющих чаш.

Звук нельзя воспринять с помощью книги. Звуки необходимо услышать, их необходимо почувствовать.

С этой целью я привожу в книге несколько упражнений, приглашая вас исследовать широкий спектр звуков, тонов, вибраций, цветов и внутренних ощущений.

Помимо применения в лечебных целях, поющие чаши, разумеется, используются и как музыкальные инструменты; слушать их и играть на них доставляет колоссальное удовольствие. На поющих чашах можно играть в ансамбле с самыми разными инструментами, и многие музыканты используют их на концертах и при записи джазовой музыки, хип-хопа, при музыкальном оформлении фильмов в самых разных жанрах музыки.

Всё, что описано в этой книге, следует воспринимать как

рекомендации, поскольку в конце концов вы сами разработаете собственные методы, руководствуясь прежде всего собственной интуицией в процессе ознакомления, упражнений и игры.

Тщательное научное исследование экспериментов, процедур и возможных результатов не входило в задачи автора данной книги. Вместе с тем, я надеюсь, что в ближайшем будущем кто-то возьмёт на себя смелость исследовать эту область более тщательно и опубликует добротный научный отчёт по данной тематике. Я также надеюсь, что мои чувства, которые я пыталась запротоколировать беспристрастно и с помощью которых мне удалось приподнять уголок таинственной завесы, станут источником большого количества сведений для каждого, кто интересуется воздействиями и применением поющих чаш.

Напоследок хочу высказать краткое предостережение. Обращение с поющими чашами может привести к глубоким изменениям личности как в духовном, так и в физическом плане, но оно никогда не сможет заменить лекарственные препараты и медицинское лечение серьёзных физических и психических недугов. В некоторых случаях возможны даже противопоказания к применению поющих чаш. В подобных случаях перед тем, как приступить к занятиям с поющими чашами или любой альтернативной методике, всегда необходимо проконсультироваться с натуропатом или врачом.

Аннеке Хойзер

Глава 1

Звук есть энергия.

Звук есть цвет.

Звук есть форма.

Звук преобразует форму.

Звук может исцелять



Да, звук представляет собой энергию, а энергия преобразуется в форму и материю. Всё возникло из первичного звука, или же можно было бы сказать: в начале был Мир, Слово, Шабда или Ом, священный первый звук, первое движение. Это — наш исток, к которому мы все вернёмся.

Многие мифы о сотворении мира указывают на то, что вся вселенная — следовательно, и наша планета Земля, и все населяющие её живые существа — была сотворена из бесформенного небытия, к которому прикоснулся обладающий сознанием дух. Это привело к первому движению. Движение — это вибрация, звук и шум. Небытие обретает жизнь в виде бесконечной спирали рождений, жизней, смертей и возрождений. В процессе эволюции из простых, одноклеточных организмов развились люди. Однако каждая клеточка человеческого организма живёт своей собственной жизнью, потому что в ней содержится информация о человеке. Каждая клеточка способна также поглощать новую информацию или преобразовывать её, переводя на другой уровень. Это означает, что каждая клетка обладает способностью осознавать преобразования и повышать своё благополучие.

Простейший способ общения с клетками — это вибрации. Внешние вибрации вызывают симпатический резонанс в клетках. Мы можем воспринимать колебания как звуки, движение, цвет или форму. С помощью электронной техники, например, компьютера, мы можем сделать звуковые волны видимыми нашему зрению. Мы также можем «увидеть» звук, стукнув по металлической пластине, поверх которой насыпан песок, в результате чего песок начнёт двигаться и образовывать узоры, подобные мандале, представляющие собой архетипические образы. Звук или шум также можно воспринимать в виде формы и цвета с помощью внутреннего зрения. Когда вы слушаете музыку или поющие чаши, когда вы поете мантры или отдыхаете в молчании вашего мозга на грани сна и бодрствования, перед вашим внутренним взором могут внезапно возникнуть образы мандал, спиралей и других фигур. На самом деле, звук исходит от вас, окутывая вас наподобие мандалы, словно вы — тот самый камешек, который при падении вызывает разбегающиеся круги на воде. Следовательно, музыка — это нечто большее, чем коммерческий продукт, досуг или форма искусства. Музыка — это вселенская сила, к которой человечество изначально относилось с величайшим уважением.

Могущество звука

Существует много историй о том, что звук может превозмочь гравитацию. Эта гипотеза часто высказывается в теориях, касающихся того, что в древности люди могли передвигать тяжёлые каменные глыбы (например, при строительстве египетских пирамид или мегалитических построек в Западной Европе) и устанавливать их друг на друга с точностью до миллиметра.

Вплоть до настоящего времени эти теории не получили своего подтверждения, однако в своей книге «Магия земли» Фрэнсис Хитчинг написал следующее: «Существует документально подтверждённый обряд, который всё ещё выполняется в деревушке Шивапур в окрестностях Пуны в центральной части Индии: одиннадцать мужчин берутся за руки и танцуют вокруг тяжёлого священного валуна, распевая при этом слова *квاما али дerviши*. Через несколько минут они просто дотрагиваются до валуна кончиками пальцев, и тот без всякой посторонней помощи сам собой поднимается на уровень их плеч. Что именно приводит валун в движение — неизвестно, однако такого эффекта могут достигнуть не только жители этой деревни. Многие туристы пробовали сдвинуть камень таким образом и при этом преуспели в своих намерениях. Главное, чтобы в обряде участвовало ровно одиннадцать человек, чтобы они образовали крут и пели» (Francis

Hitching. Earth Magic. — New York: William Morrow and Company, 1977, p. 292-293.)

Тот факт, что звук обладает разрушительной силой, описан в Ветхом Завете: когда Иисус и семь священнослужителей протрубили в семь бараньих рогов и взяли город Иерихон (Книга Иисуса 6:20. Библия короля Иакова).

Многие из нас слышали, как самолёт преодолевает звуковой барьер с хлопком, от которого начинают дребезжать оконные стёкла.

Индийский мистик-суфист Инайят Хан был также выдающимся музыкантом и композитором. Он верил, что из всех видов искусства музыка в особенности должна почитаться как Божественное искусство, поскольку структура музыки — точная модель законов ритма и звука, которые управляют всей вселенной. Для него музыка являлась самой священной формой искусства, а не просто извлечением звуков для развлечения; она превосходила религиозные традиции, будучи способной возвышать дух. Инайят Хан описал ряд эффектов, которые могут быть достигнуты посредством музыки, в частности, создание струи жизни и пробуждение интуиции. Кроме того, музыка дарит нам энергию и покой и может обладать целительным воздействием. Музыка проникает во всё сущее. Она может замедлять или ускорять кровообращение, возбуждать или успокаивать нервную систему, она может пробуждать страсти и ввергать в покой. Чем ближе мы остаемся к природе, тем более сильным и волшебным оказывается её воздействие.

Однако нельзя сказать, что какой-то определённый тон или цвет вызывают определённый эффект; такой тон или цвет должны находиться в гармонии с нами. Мы меняемся, а с нами изменяется и наша потребность в особых тонах и цветах.

Упражнение 1. Слушаем мир вокруг себя

Отыщите спокойный уголок в парке или в лесу, на пристани или пляже. Сосредоточенно вслушивайтесь в звуки, которые идут к вам из вашего непосредственного окружения.

Сколько различных звуков вы можете уловить? Различаете ли вы, как шуршат листья или как плещет прибой? Что ещё вы слышите? Птиц, жужжание насекомых, журчание ручейка? А ещё попробуйте различить звуки, доносящиеся издали, — звук проезжающей мимо машины, звонок велосипеда, гул поезда, самолёта, голоса играющих детей или собачий лай.

Мир полон звуков, и вы должны сознательно различать те звуки, которые улавливает ваш слух.

Первичные звуки и первичные впечатления

Поскольку клетки живых существ — людей, животных и растений — так непосредственно реагируют на музыку и первичные звуки, то вполне возможно, что когда клетки начинают резонировать в ответ на некоторые звуки, с ними могут произойти изменения или трансформации. На этом основаны различные виды звуковой терапии, в частности: пение мантр, пение гармоник, слушание классической или священной музыки, музыки для медитаций, исцеление с помощью вибраций камертонов, диджериду, поющих чаш и многих других инструментов. Во многих живущих на лоне природы так называемых примитивных сообществах звуки использовались и продолжают использоваться в шаманской целительской практике или путешествиях во сне. Эти «примитивные» люди по-прежнему хранят в памяти законы природы, которые, видимо, окончательно позабыли жители Запада. Австралийские аборигены со своими диджериду стали особенно известны на Западе благодаря преобразующим воздействиям своих инструментов.

На Западе особой популярностью пользуются бронзовые гималайские поющие чаши. Эти инструменты обладают общими чертами: посредством звуковых колебаний они способны пробуждать первичные впечатления, возможно, воскрешая на внутреннем уровне образы творения, провоцируя «большой взрыв» внутри слушателя, воскрешая глубокую, архаичную память, своего рода «возврат к истоку».

После посещения концерта поющих чаш одна женщина сказала мне: «Когда я слушаю эти гармонические звуки, я возвращаюсь к создавшему нас источнику, месту, где есть только одно *Существование*, где ничто не ожидается или является необходимым, где всё дозволено. Преобладает гармония, и это рождает ощущение подлинного экстаза от осознания полноты удовлетворённости, растворения в общей атмосфере и единения с бесформенным Богом».

В наш бурный, пронизанный духом коммерции век мы испытываем непреодолимую ностальгию по архаичным воспоминаниям, в том числе — по звукам, которые устанавливают связь с землей, космосом и нашей потаённой сущностью.

В действительности вы постоянно имеете дело со звуками и вибрациями. Вопрос в том, осознаёте ли вы все эти звуки. Слух — это единственное чувство, которое вы не можете «отключить». Звук есть всегда; вы не можете укрыться от него, хотя ваш слух может до такой степени притупиться, что вы будете бессознательно пропускать мимо себя множество звуков.

Упражнение 2. Слушаем наш внутренний мир

Находясь дома, сядьте в спокойном месте, расслабьтесь и сделайте так, чтобы некоторое время вас никто не беспокоил. Сознательно прислушайтесь к звукам, издаваемым вашим телом. Вы услышите ритм своего дыхания. Время от времени сделайте глотательное движение и услышите пощелкивание в голове. Или откройте и закройте рот, чтобы услышать лёгкий хлопок. Время от времени делайте глубокий вдох, а затем — медленный выдох, со свистом и придыханием.

Если вы сидите очень тихо, то вы можете услышать биение пульса в различных частях тела, а иногда действительно можете услышать, как бьётся ваше сердце.

Какие ещё звуки может производить ваше тело? Ваши голосовые связки — не единственная часть тела, которая производит звук. Только подумайте о том, что вы свистите, чихаете, рыгаете, выпускаете газы. Или же вы можете хлопать в ладоши, стучать зубами, щёлкать пальцами. Позвольте телу сочинять его собственную музыку. Вы ведь самый настоящий человек-оркестр!

Люди, работающие на предприятиях и в магазинах, где весь день звучит фоновая музыка, реагируют на звук иначе, чем те, кто слушает любимую музыку за бокалом вина или отдыхает, слушая пение птиц, шелест листьев, журчание ручейка или просто наслаждаясь природой. Помимо того, что вы слышите ушами, ваше тело слушает мир всеми своими клетками, важно вновь научиться слушать так, как слушают дети. Когда ребёнок слушает музыку, он не сидит на месте, но совершает неожиданные движения, танцует, хлопает в ладоши или подпевает мелодии.

Негармоничные звуки или определённые типы музыки могут причинить вам вред или создать вокруг вас гнетущую атмосферу. Музыка часто выражает эмоции, которые не могут быть выражены словами, но обращаются прямо к сердцу. Музыка может отражать настроение, например, страх, желание, радость, печаль, счастье, гармонию, откровение, одиночество или эротическую чувственность.

Осознание и духовное развитие

Станьте тем, кто вы есть! Проникните в свою суть! Во многих случаях это означает устранение всевозможных препятствий и блокировок. Для этой цели особенно подходят поющие чаши, и их применение в качестве вспомогательных средств для достижения здорового состояния тела, ума

и души непременно будет приобретать всё большую популярность. Во многих западных странах поющие чаши в настоящее время используются для исцеления и лечения, медитации и преобразования, распахивания двери, ведущей личность к осознанию и духовному развитию. На концертах, при звуковой медитации или во время лечебных сеансов поющие чаши часто применяются в сочетании с другими инструментами, например: маримбой, диджериду, гонгом, дождевыми палочками, колокольчиками, цимбалами, воздушным гонгом, океанским барабаном, ударными инструментами, а также человеческим голосом (мантрами, пением гармоник).

Современным людям важно научиться слушать, натренировать слух, причём не только внешний, но также и внутренний, который связан с интуицией. Если вы будете сознательно прислушиваться к определённым звукам и пытаться различать и анализировать их, то сможете воспринимать очень многое.

Впрочем, вы могли бы также слушать по-другому: более свободно, открыто, позволяя звуку обрушиваться на вас струёй волшебного водопада, не думая о нём, то есть отключая интеллект.

Упражнение 3. Слушаем разумом

Поставьте музыкальную запись, которую любите больше всего. Не важно, какая это музыка. Сядьте или лягте и ведите себя как можно тише.

Пока звучит музыка, попытайтесь сознательно выделить звучание различных инструментов и/или голосов. Попробуйте разобрать тона различных высот в мелодии и слушайте ритм.

Нет ли отрывков, которые звучат громче или тише? Сейчас вы анализируете музыку с помощью разума.

Чтобы позволить звуку наполнить вас, вы можете погрузиться в состояние полусна. Вы можете добиться этого, выполнив упражнение на глубокую релаксацию или же представив, что собираетесь уснуть, продолжая сознавать всё то, что происходит вокруг вас. Это состояние является пороговым между дневным и ночным состоянием сознания. Вы отключаете обычные логические схемы, переходя в состояние лёгкого транса. На самом деле подобное состояние может быть достигнуто, когда человек слушает гармоничные вибрации поющих чаш, которые увеличивают релаксацию. В этот момент вы более открыты впечатлениям и восприятию, концерт поющих чаш или звуковая ванна оказывают

влияние на всех уровнях — физическом, эмоциональном, умственном, социальном и духовном.

Ритм, мелодия, гармония и тембр

Ритм звука вызывает различные физические изменения, например, темпа дыхания, частоты сердечных сокращений, показателей артериального давления. Кроме того, ритм инициирует массу других ощущений и реакций: ощущения холода, тепла или резких колебаний температуры, дрожь, потоотделение, зуд в определённых местах (например, в одной или нескольких чакрах), неконтролируемые движения (например, танец), жестикуляцию (мудры), движения глаз или гримасы; волны энергии, проходящие по всему телу, ощущение физического дискомфорта или, напротив, чувство полной расслабленности. После звуковой ванны или звукового массажа большинство людей, как правило, испытывают физический и духовный подъём и ощущают себя полными энергии.

Если иметь в виду поющие чаши, то мелодия — или, если быть более точными, звуковая композиция, — может оказывать воздействие на физическом, эмоциональном и умственном уровнях. На эмоциональном уровне вы можете испытывать ощущения радости и любви, вы также можете испытывать нежность или растрогаться. Иногда на поверхность могут выйти глубоко скрываемая печаль, ярость или ненависть, или же вы можете испытать успокоительное, обезболивающее воздействие. На умственном или интеллектуальном уровне вы можете обрести ясность мысли или новое понимание логических связей.

Упражнение 4. Слушаем с помощью интуиции

Включите ту же самую музыку, которую вы слушали при выполнении предыдущего упражнения. Вы вновь должны расслабиться, сидя или лёжа, но на этот раз позвольте звукам просто омыwać вас, не старайтесь сознательно прислушиваться к каким-то деталям, но следите за тем, чтобы ваш ум был открыт для восприятия. Почувствуйте, как на вас изливается звуковой поток.

С помощью этого упражнения вы не только тренируете ваш внешний слух, но и вашу способность к внутреннему слуху. Вы также начинаете осознавать те ощущения и чувства, которые вызывают в вашем теле звуки музыки, чтобы они раскрывались для мира звука и его целительного эффекта. На этот раз предоставьте слово своим чувствам или интуитивной природе.

Гармония музыкальных вибраций, выраженная посредством определённых струн, расширяет сознание и оказывает влияние на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях. На духовном уровне вы можете испытывать изменение сознания. Перед вами могут появиться неожиданные образы, имеющие архаичное, первобытное значение, как если бы где-то внутри вас вспыхнул свет и осветил все те впечатления, которые содержит ваша интуиция. Вы можете испытать ощущение экстаза, отказа от себя и чувство единения с миром. Слушая поющие чаши, можно также пережить выход в астрал или совершить путешествие во сне. Вы можете вступить в контакт с вашим высшим «я», вашим внутренним голосом, с богом или богиней или со своим духовным наставником.

Тембр, или окраска, звука — типичное качество отдельной поющей чаши или другого музыкального инструмента — также является важным. Тембр определяет, как вы воспринимаете звуковое колебание, как гармоничное или нет.

Исцеление и единение

Каждый, кто пользуется поющими чашами для исцеления, должен помнить о том, что есть шанс вылечить многие психические и физические заболевания только в том случае, если произойдёт изменение сознания пациента, если он или она захотят выздороветь. Это означает, что ущербные, вредные, отрицательные стереотипы в представлении человека о самом себе должны быть, прежде всего, заменены новыми, положительными представлениями. Если кто-то хочет исцелиться на физическом, а также на эмоциональном уровнях, ему необходимо осознать, что истинная причина его болезни может корениться в его сознании — на ментальном и духовном уровнях, — и там же можно отыскать ключ к решению проблемы.

Желание и намерение человека измениться, излечиться и преобразоваться является важнейшим, решающим фактором; в противном случае любая энергия, направленная на это, будет израсходована даром. Вместе с тем важную роль играет и намерение, с которым целитель или музыкант использует поющие чаши. Этот человек должен быть открытым, он должен обладать желанием, любовью и интуитивными способностями, чтобы помочь другому человеку пройти путь осознания и преобразования. Многолетний опыт, глубокое понимание человеческой природы, хорошо развитые аналитические способности также играют важную роль. Так как на Западе о поющих

чашах узнали всего каких-то двадцать пять лет назад, их применение для исцеления и преобразования всё ещё находится в зачаточном состоянии. Невозможно стать целителем и проводить лечебные процедуры, всего лишь посетив ряд мастер-классов или курсов.

Чтобы досконально разобраться во всех аспектах и применении лечения с помощью поющих чаш, требуется провести большое количество практических исследований.

В центре

круга

звук

рождается.

— Аннеке Хойзер

Глава 2

Поющие чаши из бронзы: индивидуальные и уникальные инструменты



Золотисто-желтые металлические поющие чаши из Гималаев являются уникальными инструментами. На первый взгляд их можно было бы принять за симпатичную кухонную утварь, и они на самом деле являются кухонной утварью, хотя одновременно у них есть и церемониальные функции, а также функции вспомогательного средства при медитации. Однако если вы пошевелите эти чаши или начнёте стучать по ним различными палочками или колотушками, неожиданно тёплые, глубокие, различимые в окружающем воздухе вибрации преобразуются в полные, гармоничные звуки, наполненные целым оркестром обертонов. Нет двух чаш, которые бы издавали звуки одинакового тона, и ни у одной из них нет какого-либо фиксированного тона в соответствии со знакомой западной шкалой (до-ре-ми-фа- соль-ля-си-до). Следовательно, подобрать октаву из поющих чаш — задача не из легких. Впрочем, в этом нет особого смысла, поскольку как раз именно индивидуальные, некалиброванные тона поющих чаш, которые могут показаться несколько резковатыми для нашего слуха, когда мы слышим их впервые, производят сбалансированный и гармоничный звук. Когда одновременно

звучат несколько поющих чаш, смешение тонов рождает резонанс, порождающий самые неожиданные затейливые и загадочные звуки. Благодаря своим духовным качествам, эти самые звуки способны затрагивать глубочайшие уголки вашей души, передавая вам свою преобразующую силу.

Высоту тона чаши определяют её размеры и толщина. Исходя из этого, становится понятно, что нелегко настроить чашу получше, если вам кажется, что её тон чуть-чуть «не такой, как надо». Однако некоторые всё же умудряются настроить свои поющие чаши, шлифуя их мелкозернистым песком. Точная настройка достигается путём прорезания канавок на наружной поверхности чаши, и эта работа действительно по силам только настоящему специалисту. Вы можете попробовать, однако всё, что вы сошлифуете, невозможно будет приделать назад! Поющие чаши, которые были отполированы до гладкости и тонкости стенок у себя на родине, имеют более выраженные низкие и высокие тона, чем чаши с более толстыми стенками. Тем не менее, как я упоминала ранее, поющие чаши, которые производят резкие звуки, всё же могут звучать гармонично, если на них играют одновременно, поэтому, как правило, нет необходимости заниматься их настройкой.

Чтобы определить, какие примерно ноты издаёт поющая чаша, вы можете заставить её звучать параллельно с другим музыкальным инструментом, например, с флейтой, пианино или камертоном, и сравнить их звучания. Вы также можете использовать цифровой тюнер, представляющий собой маленькое питающееся от батарейки устройство, чтобы определить музыкальный тон чаши и её положение относительно звуковой шкалы, — тогда тюнер высветит тона хроматической западной шкалы (до, до-диез, ре, ре-диез, ми, фа, фа-диез, соль, соль-диез, ля, ля-диез, си). Одновременно тюнер может показать несколько тонов — например, ми, ля и си, — если вы извлечёте звук из поющей чаши с помощью деревянной колотушки. Однако та же самая поющая чаша может дать звуки ми, фа, ля и си, если вы потрёте её ободок, или же ми и фа, если вы воспользуетесь колотушкой, обернутой фетром. Это демонстрирует важность того материала, который вы используете в качестве колотушки, а также свидетельствует о том, что при потираний чаши можно получить наибольшее число тонов с соответствующими обертонами. Впрочем, некоторые чаши дают только один основной тон (например, до) с соответствующими обертонами. Чтобы определить, обладает ли чаша каким-либо конкретным планетарным тоном (см. таблицу 4.1), необходимо воспользоваться прибором для настройки. Опытные музыканты и люди, способные различать чистые тона, обычно

способны определить тон или тона поющей чаши просто по слуху.

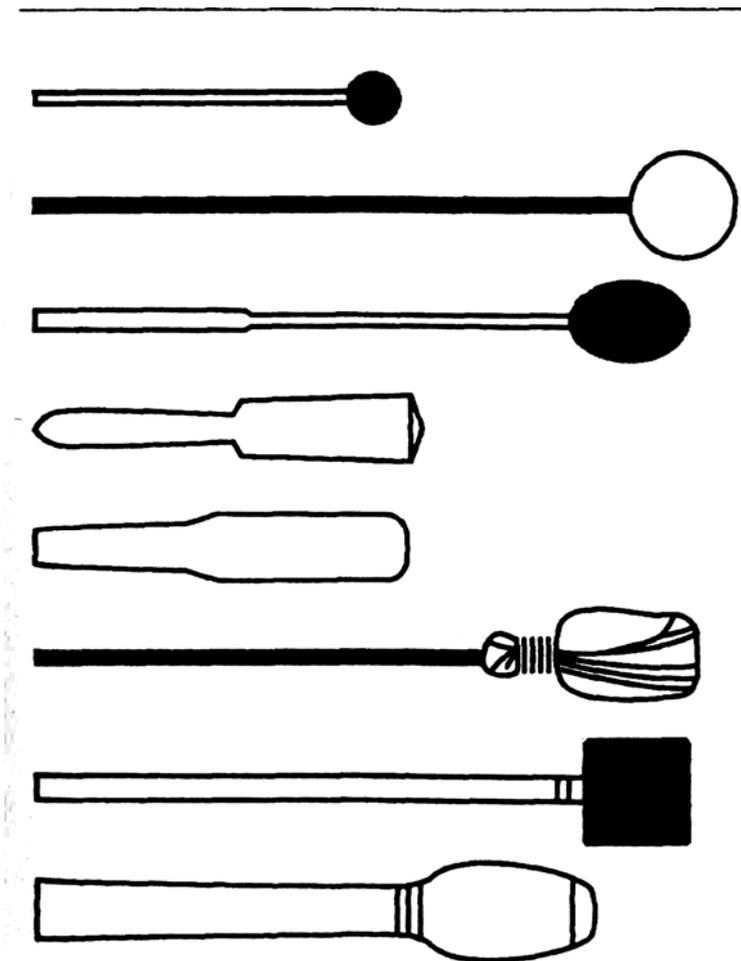
Интуитивный выбор собственной поющей чаши

Что бы вы учитывали, приобретая одну или несколько поющих чаш? Это важно потому, что определённый звук или вибрация воздействуют на вас определённым образом. Поскольку каждый из нас вибрирует со своей уникальной частотой, вы, разумеется, можете найти чашу, обладающую частотой, совместимой с вашей собственной. Если смотреть на физическом уровне, вибрации поющей чаши вступают в резонанс с вашими глубинными внутренними вибрациями и проникают в ваши кости, в жидкости организма, а также в клетки. Более разреженные тела вашей ауры — эфирное, астральное, эмоциональное, ментальное и духовное тела (см. главу 6) — также получают эти колебания и влияют друг на друга. Вы можете почувствовать, как эти вибрации протекают через вас и приносят вам благо. Пользуясь слухом, ощущениями и интуицией, вы сможете подобрать подходящую вам чашу.

Начните с того, что получите у продавца, торгующего поющими чашами, или у знатока поющих чаш всю необходимую информацию, но обязательно оставьте последнее слово за собой. Вы можете спросить, когда, где и каким образом была изготовлена данная чаша, из чего она сделана, поскольку ответы на эти вопросы могут влиять *на* стоимость чаши, а также на ваше отношение к ней. Невозможно собрать коллекцию поющих чаш за один прекрасный день, но можно создать её за несколько месяцев или лет, постоянно пробуя различные чаши, иногда — избавляясь от лишних и всегда полагаясь на свою интуицию. Постарайтесь подготовить себя заранее к восприятию звуков, работая над собой изнутри; некоторые из упражнений на развитие слуха, приведённые в данной книге, могут оказаться полезными для этой цели.



При потирании чаша издаёт глубокие резонирующие обертоны



Различные колотушки, используемые для извлечения звука из поющих чаш: барабанные палочки, обёрнутые фетром или с резиновым наконечником, и деревянные колотушки

После покупки поющей чаши, всякий раз, когда вам захочется поиграть на ней, убедитесь, что вы имеете прочный контакт с землей, что обе ваши ноги стоят на земле, что разум ваш открыт для восприятия. Если вы хотите приобрести чашу для кого-нибудь другого, постарайтесь как можно больше сконцентрироваться на мыслях об этом человеке и вновь доверьтесь собственной интуиции, которая подскажет вам, на

какой чаше остановить свой выбор. Когда вам преподносят чашу в подарок, её обычно выбирают с большим тщанием, и намерение и эмоциональное послание дарителя связано у вас с самим подарком.

Тонкое взаимодействие мужской и женской энергий

Поющая чаша и колотушка — не просто предметы, посредством которых вы производите звук; в их символическом значении содержится дополнительная ценность. Тед Эндрюс в своей книге «Хрустальные шары и хрустальные чаши» описывает их с помощью понятий мужской и женской энергии.

Большинство людей интуитивно ощущают, что поющая чаша обладает аурой, отличающейся от аур других, «обычных» музыкальных инструментов, например, пианино или флейты. С одной стороны, это ощущение рождается из-за того, что чаши производят таинственные звуки; с другой стороны, форма чаши исполнена первичного символизма. Если бы вы пожелали исследовать этот аспект более глубоко, вы обнаружили бы, что у пианино и флейты тоже есть собственный символизм.

Если говорить о внешнем виде, то чаши могут лишь немного отличаться друг от друга. Они могут быть разными по диаметру, толщине и высоте, а их края могут быть больше похожи либо на края тарелки, либо на края мелкой миски. В принципе, форма поющей чаши полностью связана с женской энергией. Крути и округлые формы, особенно в тех случаях, когда речь идёт о вогнутых вместилищах, символизируют божественный женский принцип, Великую Мать, Святой Грааль, сферическое сознание, лоно богини, в котором зарождается новая жизнь. Круг не имеет ни начала, ни конца и является символом вечности и бесконечности. Круг представляет собой круговую защиту матки, где во тьме прорастает семя жизни, где его лелеют и где оно ждёт момента своего рождения. Кроме того, круг представляет собой женскую мудрость и интуицию. Использование поющих чаш живущими в Гималаях народами в качестве посуды и жертвенных сосудов напоминает то, как древние кельты использовали железные котелки или медные котлы, которые рассматривались как символы плодородия, пищи и изобилия, а также преобразующих сил и постоянно обновляющейся женской энергии Матери-Земли. Древние культуры, практиковавшие церемонии жертвоприношения, использовали чаши из самых разных материалов для сбора жертвенной крови.

Колотушки, которые используются для извлечения звука из поющих чаш, олицетворяют мужскую энергию. Фаллическая палочка

олицетворяет принцип Бога-Отца, жезл сознания, Божественное, творческое проявление, необходимое для оплодотворения и создания новой жизни.

При ударе по поющей чаше простой, имеющей форму жезла деревянной колотушкой раздастся довольно короткий, резкий звук, в котором звучит отголосок мужского характера. Колотушка с резиновым или фетровым наконечником символизирует союз мужского элемента жезла и женского элемента сферы и рождает тёплый, насыщенный звук, андрогинную вибрацию, которая резонирует в течение длительного времени.

Когда вы основываетесь на этих принципах, вы начинаете осознавать, что поющая чаша и колотушка образуют невидимое единство. Без колотушки или иного подобного объекта вы не можете извлечь звук из чаши, а колотушка без чаши — совершенно бесполезная вещь. Неплохо понять, что всякий раз, когда вы пользуетесь сочетанием поющей чаши и колотушки, в вас есть что-то от созидающего бога или богини. Это вы решаете, быть ли звуку. В вашей власти создать нечто из ничего. В самом деле, в ваших руках — могущественные магические инструменты, обладающие одинаково мощным и магическим сексуальным символизмом, который отдаётся на всех уровнях жизни.

Мистический союз

Подобно тому, как в древних историях о разумном духе слово, или звук, проникло в Пустоту, чтобы зародилась жизнь, актом творения является и животворное воздействие мужской энергии колотушки на женскую чашу, вызывающее звуковое колебание. Таким образом, священный звук, святой звук рождается в поющей чаше на основе древнего мужского и женского начал, звука и безмолвия, инь и ян. Это — Мистический брачный союз, Единение, или *Unio Mystica*, с которого началась всякая жизнь и благодаря которому бесконечно продолжается цикл рождений, жизней, смертей и возрождений.

Упражнение 5. Как убедиться, что поющая чаша подходит вам

Когда вы ударяете по поющей чаше сжатым кулаком, вы слышите самую низкую октаву. С помощью колотушки, обёрнутой фетром, вы извлекаете тон на октаву выше, а удар не обёрнутой деревянной палочкой даёт тон ещё на октаву выше. Вы можете по очереди ударять по двум поющим чашам, которые слегка различаются по высоте тона, и они начнут резонировать на той же высоте тона.

Если вы знаете, что у данной поющей чаши нет планетарного тона, соответствующего Сатурну (см. главу 4), вы можете провести тест, чтобы определить, обладает ли она «хорошим» звуком: ударьте по чаше и слегка прикоснитесь к её боку колотушкой, перед вашим животом (на уровне солнечного сплетения, или третьей чакры).

Если вы ощутите слабую вибрацию в солнечном сплетении, чаша подходит, в ней есть дух. Если вы ничего не почувствуете или же у вас возникнет неприятное ощущение, лучше впредь не пользоваться этой чашей.

Когда вы ударяете по внешней стороне поющей чаши, женская энергия, вибрирующая в чаше, стремится вырваться наружу. Когда вы потираете чашу изнутри, женская энергия обретает мужскую силу, и в результате это приводит к объединению мужского и женского начал.

Когда вы потираете чашу, производя наиболее насыщенные, самые тёплые и оптимально гармонические звуки, вы можете делать движения влево и вправо. Если вы потираете чашу движением вправо, по часовой стрелке, вы активизируете могучую мужскую энергию, которая направлена во внешний мир, к будущему; это может способствовать общему укреплению вашего духовного и физического благополучия, потому что оказывает стимулирующее и гармонизирующее воздействие на всю вашу ауру.

Когда вы потираете чашу движением, направленным влево, против часовой стрелки, активизируется более спокойный аспект, женская энергия, которая имеет интроспективный эффект и может вызвать возврат к прошлому. Эта сила имеет открытое качество и направлена внутрь, позволяя вам твёрдо стоять на земле, чтобы вы могли хорошенько «заземлиться» и восстановить в себе равновесие спокойствия.

Тоны и вибрации

Звуковые волны, порождаемые поющими чашами, можно подразделить на три первичных звука. Волнообразная вибрация — это звук с женским характером, а короткий, отрывистый звук обладает мужским качеством. Когда вибрация продолжается в течение длительного времени, мужской и женский аспект сливаются, и звук становится андрогинным. Звуки обладают характерами, цветами и тембром. Низкие тона — медленные колебания, резонируют долго и связаны с землей; они часто тяжёлые и смягчённые и обладают наполненным, мрачным характером. Высокие тона звучат жизнерадостно, полны живительной ясности. Они могут иметь небесное звучание и обладают способностью устранять препятствия и прежние схемы распределения энергии, а также расчищать путь для обретения большего осознания, исцеления и преобразования.

Важна и сила звука; например, слабые звуки скорее пробуждают нежные чувства, чем звук, вызванный однократным ударом по поющей чаше. Каждая чаша «поёт» один основной тон или сочетание основных тонов в различных октавах, в зависимости от материала, который вы используете для удара по чаше.

Иногда тоны особой частоты могут оказывать неприятное воздействие на определённые участки тела. Например, тон планеты Сатурн ни при каких обстоятельствах нельзя направлять на солнечное сплетение или область желудка; этого человеку не вынести.

Когда вы начинаете пользоваться только что приобретёнными поющими чашами, важно тщательно проверить, что они могут, а чего не могут, и познакомиться с их звучанием. Только после того, как они пройдут такую проверку, а вы убедитесь, что они не вызывают неприятных ощущений, их можно заставлять звучать в присутствии людей.

Чаша, полная тепла;

Чаша, полная материи;

Чаша, полная нежности;

Чаша, полная чувственности;

Льёшь и льёшь из той чаши,

И полнится она сама по себе.

- Аннема Рейвен

Глава 3

Металлы и планеты



В разнообразных источниках указывается, что гималайские поющие чаши изготавливаются из семи священных металлов — золота, серебра, ртути, меди, железа, олова и свинца, — а греческие мифы связывают эти металлы со следующими небесными телами (в соответствующем порядке): Солнцем, Луной, Меркурием, Венерой, Марсом, Юпитером и Сатурном. Однако соотношение этих металлов в чашах может быть различным, и не все чаши изготовлены с использованием всех семи металлов; есть чаши, сделанные из пяти или шести металлов или из некоторых сплавов. В таких странах, как Китай, Индия, Тибет, Бутан и Непал, есть месторождения многих металлов и минералов, и странствующие кузнецы ковали свои товары из тех руд, которые были под рукой в данной местности, отбирая их по запаху, на вкус, по текстуре и цвету.

Кузнецы пользовались преимущественно медью и оловом, добавляя к ним некоторые другие имеющиеся в распоряжении в данной местности металлы, — понятно, что их набор постоянно изменялся, — и из полученных сплавов отливали изделия из бронзы. В результате

подобного отбора исходных материалов получались самые разнообразные по составу сплавы, так что практически каждая чаша в действительности становилась уникальной по составу сплава, размерам, толщине стенок, форме и звучанию.

Религиозные обряды и магические ритуалы

В бронзовом веке в Древнем Китае (2500 до н. э.— 200 н. э.) были достигнуты большие успехи в металлургии. Процесс плавки сопровождался всевозможными религиозными обрядами и магическими ритуалами изгнания злых духов. Китайцы твёрдо верили, что в изделиях из бронзы, например, мечах и сосудах, жили духи.

Именно в это время в странах Гималайского региона и были изготовлены первые поющие чаши; они были не круглыми, а скорее яйцевидными и напоминали по форме череп небольшого размера. Вместо «глазниц» на них были два острых выступа, а также имелся выступ на месте, где должна была бы находиться переносица. Тона этих выступов различались на треть тона. Китайцы интересовались астрологией, но не приписывали никакого практического значения планетам, в то время как в Древней Индии решения, касающиеся важных дел, принимались на основании расположения планет и других небесных тел.

В древних Ведах об индийской музыкальной форме, известной как *рага*, говорится, что она является отражением колебаний, вызываемых планетами и их движением. Ноты индийской шкалы звуков соответствуют планетам. На этой основе развилась тибетская астрология, ею пользуются также и в других странах Гималайского региона. Тибетская астрология, представляющая собой смесь китайских, индийских, древних шаманских верований, буддистской религии Бон и многих других веяний, существует и по сей день.

Однако сведения о том, каким образом эти астрологические познания применимы к составу металла поющих чаш, или же к тому, как они в действительности используются жителями Гималаев, крайне скупы. Являются ли они обыкновенными сосудами для приготовления пищи или же представляют собой жертвенные сосуды? И каково, в таком случае, значение этих непостижимых звуков? Используются ли они для совершения иных, тайных обрядов в монастырях или во время церемоний, которые проводят жители гор и которые столь недоступны пониманию жителей Запада?

В тибетских буддистских монастырях для смягчения гнева сердитых богов применяются плоские, серебристого цвета чаши, именуемые *гШонгами*, которые наполняются драгоценностями или едой. Почему

большинство выходцев из Тибета, живущих в западном мире, хранят такое молчание относительно всего, что касается поющих чаш? И почему некоторые авторы упоминают о связи чаш с семью священными металлами, а другие сомневаются в её существовании? Когда пытаешься докопаться до сути этих проблем, складывается впечатление, что вплоть до настоящего времени этнографы, писатели и культурологи не обращали на них никакого внимания.

Таинственные музыкальные инструменты или кухонная посуда?

В своей художественной книге «Под небом цвета павлиньего оперения» ирландский этнограф Моника Коннелл рассказывает о том, как она прожила два года в затерянной горной деревушке в Непале, где изучала и описывала традиционные церемонии, обычаи и повседневный быт жителей селения. Она часто упоминает, что бронзовая посуда используется там для еды, питья и приготовления пищи. На одной из фотографий в книге запечатлена жительница деревни, занимающаяся «мытьём посуды», как пишет автор.

Она натирает песком бронзовые миски, похожие по виду на поющие чаши. На другой фотографии запечатлены полукруглые медные барабаны с натянутой на них кожей, которые по традиции изготавливаются вручную и «издают дьявольский звук», как характеризует его в другом фрагменте книги Коннелл. Во время различных церемоний в бронзовые чаши накладывают рис, окрашенный куркумой (специей, которая также используется для нанесения жёлтой точки на лбу при проведении определённых обрядов). Во время одного из обрядов рис также разбрасывается во все стороны в качестве подношения богам. Другие бронзовые сосуды используются для сбора крови жертвенных животных. Между тем, в книге Коннелл нигде не встретишь хотя бы упоминания о том, что чаши применяются в качестве музыкальных инструментов.

В других источниках описывается роль, которую чаши выполняют при повествованиях, которые ведутся долгими зимними вечерами, когда жители гор собираются вокруг костра. Для этих людей разница между их обычной, повседневной жизнью и сакральными аспектами жизни очень невелика, поэтому даже кухонная утварь, которой они пользуются, имеет multifunctional характер. Чтобы усилить эффект, производимый рассказом, сказители применяли чаши, оказывавшие воздействие звуком. За счёт этого слушатели погружались в состояние лёгкого транса, достигая эффекта медитации, благодаря чему они могли проникнуть в мир, о котором рассказывается в истории, и он по-настоящему оживал

для них. Подобные спонтанные музыкальные представления в действительности являлись составляющей частью духовного опыта простого крестьянского населения.



Игра смычком на чаше требует большой сосредоточенности

По этим причинам поющие чаши остаются весьма загадочными музыкальными инструментами, хранящими свои собственные древние тайны. Возможно, когда-нибудь их загадка будет раскрыта, а может быть и нет, возможно, и вовсе нет никакой загадки, а мы и так знаем о чашах всё, что можно.

Факт состоит в том, что чаши *существуют*, и мы можем пользоваться ими. Кто может сказать, сколько любви и тщания было вложено в изготовление каждой чаши? Каждая чаша была изготовлена человеком, который нашёл и расплавил металлы, а затем, затратив душевные и физические силы, выковал её, создав новую вещь, в которой скрывается древняя мудрость.

У горцев Гималаев существует множество религиозных и шаманских обрядов. Следовательно, можно предположить, что жившие в старину бродячие кузнецы, изготавливавшие поющие чаши, интуитивно

находились в очень тесном контакте с природой, вселенной, самими собой и своими произведениями, которые действительно вбирали в себя все эти элементы и отражали духовную силу и суть первичного звука.

Поскольку для шаманских культур характерно наличие церемониальных предметов и утвари для проведения определённых ритуалов, можно предположить, что изготовление этих чаш, предназначенных для еды, жертвоприношений и функционирования в качестве поющих чаш, также представляло собой мистический обряд.

Металлы и планеты

Поющие чаши, изготовленные из семи металлов (золота, серебра, ртути, меди, железа, олова и свинца), являются, в известном смысле, космическими музыкальными инструментами, поскольку они олицетворяют семь священных планет: Солнце, Луну, Меркурий, Венеру, Марс, Юпитер и Сатурн. В действительности очень не просто с точностью определить, из каких именно металлов изготовлена данная поющая чаша. Это можно сделать, лишь подвергнув анализу кусочек разбившейся поющей чаши, но никто не согласится пожертвовать поющей чашей для подобной цели.

История очень скупо говорит или вообще умалчивает о том, обладали ли жители Гималаев какими-либо знаниями, касающимися соответствий между металлами и планетами, что было столь важно для поборников западной алхимической традиции. Нынешние представления народов Гималаев о связях металлов и планет сформировались недавно и, по-видимому, были заимствованы у Запада.

Женский символ в мужском мире

Даже в том случае, если нам доподлинно не известно из чего именно изготовлена поющая чаша, это на самом деле не так уж и важно, поскольку определяющими факторами при выборе поющей чаши являются звуковые колебания и высота тона. Поскольку, по-видимому, в состав каждой чаши, изготовленной в Гималаях, входит медь и олово (их сплав — это бронза) с добавлением некоторых других металлов в разных пропорциях, такие чаши всегда символизируют планеты Венеру (медь) и Юпитер (олово). Это само по себе представляет исключительное сочетание, потому что, как мы увидим, Венера — это женская планета любви, тепла и искусства, а Юпитер — мужская/женская планета разума, духовности и Божественного начала в каждом человеке. Таким образом, благодаря подобному сочетанию каждая поющая чаша отражает характеристики вечно творческой, созидательной силы, высшего божества,

Великой Богини. Если мы обратим внимание на символическое значение формы и состава, поющая чаша предстанет перед нами в виде Святого Грааля, лоно, рождающее целительные звуки, рог изобилия; неиссякаемый источник плодородия, пищи, трансформации и новой жизни.

Поющие чаши вошли в нашу жизнь именно тогда, когда рационалистическое мужское мышление достигло высшей степени расцвета в нашем высокотехнологичном западном мире. И тут, откуда ни возьмись, появились эти женские чаши, пришедшие от Матери-земли Гималаев, где есть гора Аннапурна, которую почитают как великую богиню пищи. В качестве целительного бальзама для ран нашей избыточно мужской, давящей мужской реальности мы получили от великой богини Анны эти чаши, издающие нежные и тёплые звуки. Подобно Изиде, Хатор и деве Марии, Аннапурна часто изображается в виде богини, держащей на голове чашу, имеющую форму полумесяца.

Помимо свойств, определяемых материалами, из которых изготовлена поющая чаша, она также может обладать планетарным тоном, так как её частота, представляет собой вибрацию, которую рождает чаша независимо от того, из каких металлов она изготовлена. Чаши, обладающие подобным свойством, могут быть использованы для исполнения композиций, которые отражают суть одной или более планет. Попытка отыскать чаши с чистыми планетарными тонами среди сотен чаш превращается в увлекательное занятие, которое может растянуться на многие годы. Чтобы определить, каким планетарным тоном обладает поющая чаша, вы можете воспользоваться цифровым тюнером, о котором упоминалось выше, определяющим частоты хроматической шкалы, чтобы сразу можно было определить, тон какой планеты вы слышите. Частоты планет приведены в таблице 4.1.

Гармония сфер и священное число семь

В наше время мы воспринимаем металлы как сырьё для изготовления предметов быта или украшений, не приписывая им никакого символического значения. Микроскопические дозы металлов используются в лечебных целях только в гомеопатии. Помимо необходимых минеральных веществ человеческий организм также содержит в себе, кроме всего прочего, семь металлов, являющихся основными составляющими организма. Уже древние греки, включая Пифагора, а за ними и немецкий астроном Иоганн Кеплер (1571 — 1630) считали, что семь металлов космически связаны с планетами, известными в древности:

Золото
Серебро
Ртуть
Медь
Железо
Олово
Свинец

Солнце
Луна
Меркурий
Венера
Марс
Юпитер
Сатурн

Хотя Луна и Солнце, строго говоря, не являются планетами, в этой системе они рассматриваются как планеты. Уран, Нептун и Плутон были открыты только в XVIII, XIX и XX веках, соответственно, и поэтому они не играли никакой роли в древней системе символов.

Пифагор полагал, что вся вселенная состоит из звука, который он называл «музыкой сфер», он разработал теорию Священного Звука первичных тонов планет. Каждая планета излучает специфическую частоту, которая с точки зрения науки о музыке может быть выражена в каком-либо числе герц (Гц). Таким образом, каждая из планет оказывается связанной с определённым тоном, определённой частотой и определённым цветом. К сожалению, в литературе не всегда придерживаются единства мнений по поводу соответствий тонов и цветов каждой планете; в данной книге я использую более эмпирические соответствия, изложенные в книге Ганса Кусто «Космическая октава», дополнив их соответствующей информацией из иных источников, в том числе и находками исполнителя на поющих чашах Райнера Тилльманна, компакт-диск которого «Звуки планет/1» основан на годовом тоне Земли (звук Ом) и тонах Сатурна, Венеры и Солнца.

В любом случае, существует множество подтверждений тому, что священное число семь играет важную роль в древних культурах, в естественных науках и в нашей современной жизни. Дни недели соотносятся с семью планетами. У радуги семь цветов, число основных чакр равно семи, существует также семь нот. Психологический цикл жизни человека также измеряется семью годами: каждые семь лет происходит обновление клеток и так далее.

Боги и богини древних европейских мифов

Не приходится удивляться, что древние народы — равно как и люди, живущие в наше время вдали от цивилизации, куда ещё не проникли западные образ мысли и обычаи, — уделяли много времени и внимания ночному звёздному небу. Наряду с Солнцем и Луной, звёзды и планеты помогали ориентироваться в путешествиях и открывали свои секреты

тем, кто их изучал, тем самым даря нам представление об общем ритме жизни.

На ранней стадии своей истории человечество уже знало, что в течение года небесные тела перемещаются по своим орбитам и что, рассчитав законы, управляющие их движением, можно предсказать, когда именно произойдёт солнечное или лунное затмение, а также определить, какие дни будут благоприятными для посева и сбора урожая. Многие древние языческие празднества (от которых берут свои корни нынешние христианские праздники) связывались с этими датами. Наиболее быстро перемещающиеся, самые яркие и лучше всего наблюдаемые планеты, наряду с Солнцем и Луной, составили целый пантеон богов и богинь. Они породили основу для бесчисленных мифологических историй. Очевидно, что боги и богини были священными существами, и древние народы приписывали этим божественным планетам сакральный характер. Суть, или дух, планет превратилась в архетипический образ.

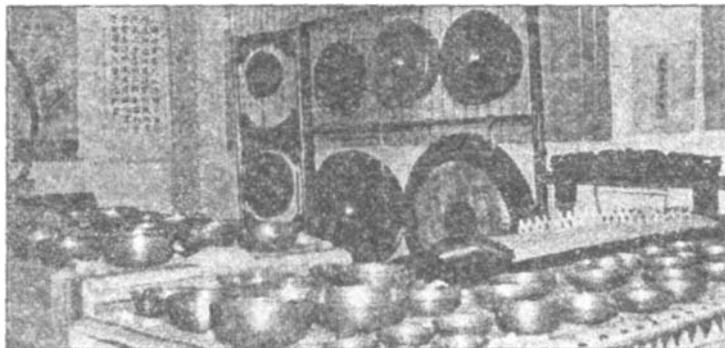
Поскольку в прошлом люди преклонялись перед этими мифическими личностями, боги-планеты играли важную роль в повседневной жизни и продолжают играть её и в наши дни. Мы видим свидетельство этому в названиях дней недели, которые носят названия семи богов-планет, к которым добавились скандинавские/германские и римские имена. Более того, именно названия этих планет соответствуют семи священным металлам.

Таблица 3.1 *Соответствие между днями недели, планетами и семью священными металлами*

День	Планета/бог ИЛИ богиня	Металл
Воскресенье	Солнце	Золото
Понедельник	Луна	Серебро
Вторник	Марс (французское название дня недели: Mardi/Тинг - Тиу)	Железо
Среда	Меркурий (Французское название дня недели: Mercredi)/ Один	Ртуть
Четверг	Юпитер (Французское название дня недели: Jeudi)/Донар	Олово
Пятница	Венера/Фрейя	Медь
Суббота	Сатурн	Свинец

Когда люди обратили внимание на то, что земные металлы обладают

определёнными свойствами, которые оказались аналогичны характеру соответствующих планет, не потребовалось большого прорыва, чтобы приписать Божественные или космические качества и самим металлам. Такие учёные Нового времени, как Иоганн Кеплер, этнофилософ Рудольф Штайнер и гомеопат Самуил Ганеман, также признавали связь между семью планетами и семью металлами. В музыке многие, в том числе и Ханс Кусто, интенсивно изучают соотношения между законом октав и планетами, тонами, вибрациями и цветами.



Всё готово к концерту...

Вибрации, испускаемые планетами, оказывают воздействие на людей и на Землю. Иоахим-Эрнст Берендт провёл исследование основных тонов и осуществил ряд записей основных тонов Земли, Солнца, Луны, Марса, Венеры, Сатурна, Юпитера, Меркурия, Урана, Нептуна и Плутона, извлеченных из монохорда-сандава. Исполнители на поющих чашах музыканты Райнер Тилльманн и Клаус Вайзе независимо друг от друга сделали записи, основанные на первичных тонах различных планет. В своей книге «Семь металлов» Вильгельм Пеликан раскрывает соотношения между планетами, металлами и физиологическим и психическим здоровьем. Йаап Хейберс в своей книге «Как быть здоровым с помощью металлов» описывает связь между планетами и гомеопатическими растворами металлов, рассматривая её как основу для духовного и физического равновесия.

Макрокосм и микрокосм

Человечество всегда пребывало в теснейшем контакте с архаичными богами и богинями, с духами планет и их характерами, которые отражаются на каждом из нас через посредство вибраций планет, под которые мы изо дня в день подстраиваемся.

Слушая тоны планет, мы можем резонировать с Гармонией Сфер, с качествами планет, которые раскрываются в древних сказаниях о богах и

в современной астрологии. Эти качества резонируют в физической и психологической системах, укрепляют нашу личность и способствуют раскрытию внутреннего потенциала.

Планеты — это не просто громадные фигуры, существующие сами по себе; они оказывают влияние друг на друга и не могут существовать без взаимного влияния. Они функционируют в своего рода замкнутой системе, аналогичной структуре атома и функционированию физических, эмоциональных, ментальных, социальных и духовных систем. Человек представляет собой микрокосмическое отражение макрокосма и наоборот.

В книге «Символизм планет в гороскопе» астролог Карен М. Хамакер-Зондаг ссылается на некоторые из основных характеристик влияния планет на нашу повседневную жизнь. Солнце, которое на самом деле является звездой, является центром сознания, или эго, а Луна, являющаяся спутником Земли, символизирует подсознание. Эго и подсознание проявляются тогда, когда они соприкасаются в процессе взаимообмена. Меркурий обладает способностью связывать сознательные и бессознательные аспекты души и важен для развития сознания. Кроме того, Меркурий является нейтральным посредником, который обобщает послания или психические аспекты остальных планет. Вовсе не случайно Меркурий в старину был известен как «Вестник богов». Однако Меркурий также выступает посредником между людьми, например, через посредство языка, который является средством общения и выражения мыслей. В этом групповом образовании планета любви, Венера, обеспечивает потребность в безопасности и надёжности, создавая для человека условия, в которых он может развиваться в соответствии с собственной волей. В астрологии символом воли человека выступает Марс. Человек выдвигает себя, выделяет себя на фоне других и проявляет агрессивность по отношению ко всему, что представляет для него угрозу. На первый взгляд противоречивые аспекты Венеры и Марса во многом компенсируются Юпитером, посредством религиозных и обрядовых ритуалов, которые символизируют высшие духовные ценности. Обладая богатым опытом и понимая, что существует закон причины и следствия, из-за которого иногда приходится сталкиваться с болезненными процессами, человек обретает сознание Сатурна, который является символом внутреннего осознания законов природы, норм поведения и личной ответственности. Открытые позднее других планеты Уран (металл: цинк; то, что не проявляется явно), Нептун (металл: алюминий; источник сознания) и Плутон (металл: вероятно, плутоний; образы в сновидениях, видения) олицетворяют трансперсональный процесс обретения сознания.

*Как крохотный атом,
Солнце плывёт
В окруженье планет
По бескрайности
Вселенной,
Подчиняясь законам,
Созданным
Высшим разумом,
Создателем
Этой небесной гармонии.
— Аннеке Хойзер*

Глава 4

Символизм планет и цветов



Если мы рассмотрим характеристики планет по отдельности, у нас сформируется лучшее представление об их значении и той роли, которую они играют в космосе и по отношению к Земле в целом, а также их связь с металлами, тонами и цветами.



Солнце

Солнце — центр нашей солнечной системы и как таковой является сердцем, центром, фокусом нашего существования и психологическим

символом личности, внутренней сущности, духа. Солнце — центр энергии жизни и интуитивной мудрости, Божественная внутренняя искра жизни, самовыражения и силы, свет внутри вас, ваша собственная правда и ясность. Годовая орбита Земли вокруг Солнца символизирует цикл рождения, жизни, смерти и возрождения. Если бы не энергия Солнца, жизнь была бы безрадостной, люди страдали бы заболеваниями сердца и депрессией.

Космический звук, производимый Солнцем, состоит из потрескиваний, гудящих, шипящих звуков. Солнце олицетворяет мужскую энергию (ян). Тон солнца — си-диез (504,88 Гц), ему соответствует желтовато-зелёный цвет, а из металлов — золото.



Луна

Луна символизирует время (сезоны) и движение, радость и инстинктивные действия. Луну рассматривают как символ души, и она своими фазами отражает положение Солнца относительно Земли:

- Новолуние — Солнце и Луна находятся на одной оси, Луны не видно, и в природе всё неподвижно, ни на что не реагирует.
- Первая четверть — Луна и Солнце при наблюдении с Земли образуют угол в 90 градусов, размер Луны прибывает; это благоприятное время для новых начинаний.
- Полнолуние — вся Луна отражает свет Солнца; иногда на полнолуние приходится лунное затмение. Луна оказывает наиболее сильное воздействие, это время подходит для сбора урожая и праздников.
- Последняя четверть — Луна убывает и вновь при наблюдении с Земли образует с Солнцем угол в 90 градусов. Это время для завершения дел и освобождения.

Фазы Луны также символизируют цикл рождения, расцвета, старости и смерти. Кроме того, фазы Луны оказывают влияние на жидкости в организме, менструальный цикл, а также на ритм приливов и отливов.

Неблагоприятное воздействие Луны проявляется в заболеваниях, связанных с жидкостями в организме, женскими органами, в также в эмоциональных срывах. Луна олицетворяет чистую женскую энергию (инь). Тон Луны (наиболее важен тон синодического месяца, от полнолуния до полнолуния) — соль-диез (420,84 Гц), ей соответствует

оранжевый цвет, а из металлов — серебро. Тон сидерической Луны, си (454,86 Гц), связан с вращением Луны вокруг собственной оси; но здесь мы не будем подробнее говорить об этом.



Меркурий

Будучи посланником богов, Меркурий олицетворяет интеллект, мышление, знание и речь. Меркурий — планета, благоприятствующая передаче информации и общению, но он также стремится к установлению равновесия и примирению противоположностей. Власть Меркурия над материей проявляется в таких качествах, как бессмертие и долговечность. С Меркурием связаны такие заболевания, как стресс, мигрень, астма и эпилепсия.

Меркурий — планета, сочетающая мужские свойства с женскими (андрогинная). Звук этой планеты — живой, быстрый, похожий на птичий щебет. Тон Меркурия — до-диез (282,54 Гц), его цвет — бирюзовый, а из металлов ему соответствует ртуть.



Венера

Венера — планета любви, красоты, тепла, чувственности, развития природы, защиты, ощущений (эмоциями управляет Луна), творческих способностей и искусства. Благодаря Венере вы обретёте внутренний мир и покой. На физическом уровне Венера связана с почками, кожей, лимфатической системой, слизистыми оболочками и женскими органами. Судороги, болезни горла, варикозное расширение вен являются признаками неблагоприятного воздействия Венеры. Венера олицетворяет женскую энергию (инь). Тон Венеры — ля (442,46 Гц), цвет — оранжево-жёлтый, а металл — медь.



Марс

Марс — планета воли, действия, продвижения, сексуальности, власти, агрессии, ярости, силы и энтузиазма. Марс также символизирует самоуверенность, авантюризм, напряжённость, свободу и чувство юмора — короче говоря, волю к жизни. Марс ассоциируется с процессами сжигания, а на физическом уровне это может проявиться в лихорадках и красной сыпи.

Марс, по определению, является мужской планетой (ян). Характер звука этой планеты агрессивный и безжалостный. Тон Марса — ре (289,44 Гц), ему соответствует голубой цвет, металл — железо.

4

Юпитер

Юпитер — самая большая планета в нашей солнечной системе и, как таковая, она определяет наши духовные ценности. Юпитер олицетворяет вселенскую мудрость, мистический опыт, внутреннего бога/ богиню, понимание космоса, эволюцию, развитие и расширение. Поощряя развитие, активность и доверие, эта планета управляет нашей жизненной силой и поощряет наше совершенствование путём медитаций. На физическом уровне влияние Юпитера связано с такими заболеваниями, как ожирение, опухоли, диабет, болезни печени, а также с отчаянием.

Звук у Юпитера величественный, как у органа. У Юпитера характер и женский, и мужской. В Древнем Риме Юпитера и его супругу Юнону почитали как верховных богов. Тон Юпитера — фа-диез (367,16 Гц), цвет — красный, из металлов ему соответствует олово.

5

Сатурн

Планета Сатурн символизирует совесть, самодисциплину, а также чувство долга. Сатурн навевает чувство одиночества и может привести к уходу в себя. Кроме того, эта планета известна как вдохновительница материализма, косности и печали. Во мраке депрессии вам кажется, что вы совершенно одиноки. Вы осознаёте ограниченность своих возможностей и способностей, но именно через осознание этого вы

получаете возможность определить свою исключительность. Вот почему эта планета отождествляется с Сатаной, дьяволом, который заставляет вас замечать то, чего бы вы не хотели замечать, и эта планета известна как планета раздоров и смерти. Разумеется, Сатурн играет важную роль в завершении любой стадии жизни. К связанным с Сатурном заболеваниям относятся ревматизм, подагра, аллергии, депрессия и другие хронические недуги.

Звук Сатурна — насыщенный, пугающий гром. Сатурн олицетворяет мужскую энергию (ян). Его тон — ре (295,70 Гц), цвет — голубой, металл — свинец.

Кроме этих семи известных с древних времён священных планет, в нашей солнечной системе есть также «новые» планеты, Уран, Нептун и Плутон. Они также играют свою собственную мелодию среди космических сфер и обладают индивидуальными характерами. Они были открыты, соответственно, в XVIII, XIX и XX столетиях, и складывается впечатление, что это поистине планеты Нового времени. Их характеризуют трансцендентальные качества.



Уран

Уран, открытый в 1781 году, является планетой, символизирующей интуицию, внезапное вдохновение и развитие личности на уровне сверхсознания. Таким образом, Уран олицетворяет переход в другие состояния сознания, а также разнообразие, независимость и внезапные перемены; благодаря Урану тайное получает возможность стать явным.

Заболевания, связанные с Ураном, часто имеют психосоматическую природу. Это, например, нервные тики и мышечные спазмы. Тон Урана — соль-диез (414,72 Гц), цвет — оранжево-красный, из металлов ему соответствует цинк.



Нептун

Нептун, открытый в 1846 году, связан с высшим мистическим опытом, трансцендентностью эго и воображением. Нептун способен преодолевать

границу между сознательным и бессознательным. Кроме того, он способствует развитию художественных наклонностей и религиозного чувства, но в экстремальных случаях может способствовать появлению галлюцинаций, видений или психозов. Нептун управляет психологическими и неврологическими процессами и играет большую роль в ухудшении физического статуса.

Нептуну соответствует соль-диез (422,88 Гц), его цвет — оранжево-красный, а металл — алюминий.

Р

Плутон

Плутон был открыт в 1930 году и до настоящего времени считается последней планетой нашей солнечной системы. Хотя существует мнение о том, что есть ещё, по крайней мере, две-три более удалённые планеты, которые, возможно, будут обнаружены в будущем.

Плутон извещает о начале и конце каждой отдельной фазы жизни, влияет на творческие и самовосстанавливающие силы организма. Это, в первую очередь, связано с достижением ваших истинных целей, признанием истины, а также осознанием её относительного характера. Некоторые астрологи говорят о Плуtone как о «возвышенном Марсе», поскольку с ним ассоциируется инстинктивная сила воли и стремление подчинить своей власти остальных. Плутон также считается причиной гигантомании и масштабных насилий.

Тон Плутона — до-диез (280,50 Гц), цвет — бирюзовый, а соответствующий ему металл до сих пор не установлен, хотя некоторые высказывают предположение, что это — плутоний.



Земля

А теперь давайте обратимся к нашей Земле. Вот та планета, которая оказывает на нас самое могущественное влияние. Не случайно Мать-Земля ассоциируется с Великой Матерью-Богиней, которая рождает, приумножает, питает и принимает назад своих детей. Земля обеспечивает нам твердую почву под ногами, мы можем почувствовать, как прочно

стоим на ней, что мы «заземлены», то есть связаны с землей и берём от неё силы. Мы ежедневно сталкиваемся с её энергиями, каждый год ощущаем её движение по орбите вокруг Солнца. Луна обладает явным влиянием на разнообразные ритмы Земли, например, воздействует на океанские приливы, менструальный цикл, оказывает влияние на половую и эмоциональную жизнь. Ключевыми словами, описывающими Землю, являются: твёрдость, устойчивость, выживание, основательность, упорство, способности к восприятию.

Тоны Земли можно различить в тоне дня, тоне года и тоне платонического года. Дневной тон — это соль (388,36 Гц), цвет — яркий оранжево-красный. Дневной тон основывается на делении суток на 24 часа. Подобно оранжево-красному цвету, соль — очень стимулирующий звук, оказывающий живительный эффект и повышающий либидо. Учитывая его прибавляющее энергии воздействие, тон соль лучше всего применять утром или тогда, когда вас клонит в сон, но вам ещё нужно сделать кое-какие дела.

Годовой тон — до-диез (272,20 Гц), цвет — бирюзовый. Годовой тон основывается на частоте орбиты, по которой Земля вращается вокруг Солнца (365,242 дня), и поэтому также называется «геоцентрическим солнечным тоном» (здесь точкой отсчёта служит Земля), который не следует путать с тоном Солнца (504,88 Гц). Годовой тон Земли — это тон, который звучит постоянно, это основная вибрация. В индийских священных текстах этот тон называется Са, Садха или Нада и выражается как священный звук Ом. Этот звук обладает успокаивающим воздействием и используется при медитациях; он порождает счастливое ощущение просвещённости и радости и может привести вас к гармонии с вселенскими космическими вибрациями.

Платонический годовой тон Земли — это соль (344,12). Цвет — фиолетовый с красноватым оттенком.

Переворот земной оси происходит один раз примерно в 25 920 лет, и за это время Земля успевает пройти через все знаки Зодиака. Звук способствует ясности ума, радости и уравновешенности.

Тоны и частоты, планеты и цвета

Некоторые авторы классифицируют тона и цвета следующим образом:

До = красный

Ре = оранжевый

Ми = жёлтый

Фа = зелёный

Соль = голубой

Ля = синий

Си = фиолетовый

Между тем, если принять в расчёт новые научные открытия, получается иная картина. Во-первых, тона, определяемые по современной западной хроматической шкале, отличаются от первичных тонов планет. Это происходит потому, что в 1949 году проходившая в Лондоне конференция по настройке музыкальных инструментов приняла решение считать частоту ля равной 440 Гц. Тон Венеры — ля, но её частота составляет 442,46 Гц. Этой частоте соответствует оранжево-жёлтый цвет, а не синий, как указывается в вышеприведённом перечне. По-видимому, некоторые планеты могут иметь одни и те же тона и цвета, несмотря на то, что частоты у них разные.

Некоторые, в том числе Ганс Кусто, Иоахим-Эрнст Берендт и Райнер Тилльманн, изучали частоты — число колебаний в секунду, — на которых передаются тона планет и по которым калибрована наша современная западная шкала. В таблице 4.1 приводятся полученные ими результаты.

Имея цифровой тюнер, настроенный на западный стандарт, вы можете ударить по поющей чаше и определить её тон, а также его отклонение от нашей калиброванной шкалы. Некоторые поющие чаши будут резонировать более или менее близко к какому-либо планетарному тону, но большинство поющих чаш вызывают колебания совершенно индивидуальной, уникальной частоты. Выше уже говорилось о том, что часто одна и та же поющая чаша может издавать несколько тонов. Это зависит от состава металла, из которого сделана чаша, её размера, толщины стенок и того, какое устройство применялось для извлечения из неё звука.

Таблица 4.1 Планетарные тона, западная хроматическая шкала и цветовые соответствия

Тон	Западная шкала	Планетные тоны в разных октавах		Цвет
До	261,63 Гц			Зеленый
До-диез	277,18 Гц	ОМ (годовой тон)	272,2 Гц	Бирюзовый
		Плутон	280,50 Гц	Бирюзовый
		Меркурий	282,54 Гц	Бирюзовый
Ре	293,67 Гц	Марс	289,44 Гц	Голубой
		Сатурн	295,70 Гц	Голубой
Ре-диез	311,13 Гц			Синий
Ми	329,63 Гц			Фиолетовый
Фа	349,23 Гц	Платонический год	344,12 Гц	Фиолетовый с красным оттенком
Фа-диез	370,00 Гц	Юпитер	367,16 Гц	Красный
Соль	392,00 Гц	Земля (сутки)	388,36 Гц	Оранжево-красный
Соль-диез	415,31 Гц	Уран	414,72 Гц	Оранжево-красный
		Луна (син)	420,84 Гц	Оранжевый
		Нептун	422,88 Гц	Оранжевый
Ля	440,00 Гц	Венера	442,46 Гц	Оранжево-Жёлтый
Си	466,16 Гц	Луна (сид)	454,86 Гц	Жёлтый
Си-диез	493,88 Гц	Солнце	504,88 Гц	Желтовато-зеленый

Контактирование с первичными тонами планет

Помимо символов планетарных тонов общего характера и резонанса, который определённые тона могут вызвать в физическом, эмоциональном, ментальном, социальном и духовном слоях, как было сказано выше, существует ряд тонов, которые обладают яркими специфическими характеристиками. До-диез — очень успокаивающий, миролюбивый тон, который лучше всего извлекать вечером. Это тон для медитации, чтобы петь первичный звук Ом, и во многих странах Дальнего Востока храмовые колокола дают тон до-диез. Напротив, тон соль обладает стимулирующим воздействием, которое может вылиться в

эротический экстаз. Фа — тон ясности, он способствует проницательности, помогает справиться с чувствами и, следовательно, дарит вам радость. Фа-диез, будучи тоном Юпитера, способствует обретению мистического опыта и ощущению вашей внутренней Божественной сущности.

Если вы хотите начать эксперименты с планетарными тонами, можете играть на поющих чашах с соответствующими частотами или же слушать записи поющих чаш, основанные на планетарных тонах. Не используйте подобные записи в качестве фоновой музыки, которой сопровождаются ваши обычные действия; слушайте их только во время медитаций, потому что только тогда эти первичные тона могут быть восприняты по-настоящему.

Первичные тона Земли, Солнца и Луны играют наиболее важную роль, поскольку представляют собой архетипы нашего существования и постоянно резонируют в нашем сознании и подсознании. Однако большинство людей не осознают этих вибраций и просто продолжают делать свои обычные дела, жить повседневной жизнью. Тем не менее эти вибрации зачастую определяют, какого «цвета» выдастся день, месяц или даже более длительный период. Вспомните хотя бы о днях, когда все люди в одно и то же время испытывают беспокойство, или о том, как появление пятен на Солнце отражается на толщине годовых колец у деревьев. По статистике, в полнолуние рождается больше детей, а некоторые люди до такой степени чувствительны к вибрациям Луны, что становятся «лунатиками». Первичные тона планет могут оказывать воздействие на нашу интуицию, способствуя реализации потенциала, о котором мы даже не подозревали, благодаря чему мы претерпеваем трансформацию.

Чтобы по-настоящему вступить в контакт с планетами и другими небесными телами, можно в ясные дни и ночи смотреть на небо, наблюдать восход и заход Солнца, следить за тем, как Луна движется вокруг Земли, как изменяются её фазы, как она прибывает после новолуния, а затем вновь убывает. Пользуясь ежегодным астрономическим календарём, вы можете самым тщательным образом — с точностью до дня и часа — проследить за движением планет, которые можно наблюдать невооружённым глазом: Меркурия, Венеры, Марса, Юпитера и Сатурна. Имея при себе карманное издание ежегодного астрологического календаря, вы можете определить, в какой период та или иная планета оказывает наиболее сильное воздействие и в какой период её влияние практически не сказывается. Вы можете также исследовать то, что будет происходить, если вы будете играть определённый планетарный тон тогда, когда соответствующая планета

оказывает сильное влияние или же когда её влияние незначительно. Если вы будете играть на поющей чаше с лунным тоном в полнолуние или новолуние, обратите внимание на различия в том, как она вибрирует и резонирует. Чувствуете ли вы разницу? Новичкам в данной области — собственно, это относится ко всем нам — лучше начинать с тонов Земли — соль и соль-диеза. Эти тона — самые знакомые, потому что они запечатлены в нас и олицетворяют контраст между деятельностью и покоем. Тон платонического года, фа, способствует достижению такой ясности духа, что человек может обрести большую внутреннюю мудрость. Из-за проникающих способностей тона фа лучше всего пользоваться им после того, как вы уже вобрали в себя соль и до-диез, то есть хорошенько «заземлились».

Си-диез, представляющий собой тон Солнца, может помочь нам выйти за пределы своей личности, чтобы мы могли избавиться от избыточного психологического «балласта» и установить контакт с нашим внутренним источником.

Синодическая Луна вибрирует на соль-диезе, который можно рассматривать как тон страсти, поскольку он имеет оранжевую окраску, что связывает его с жидкостями организма, сексуальностью и размножением.

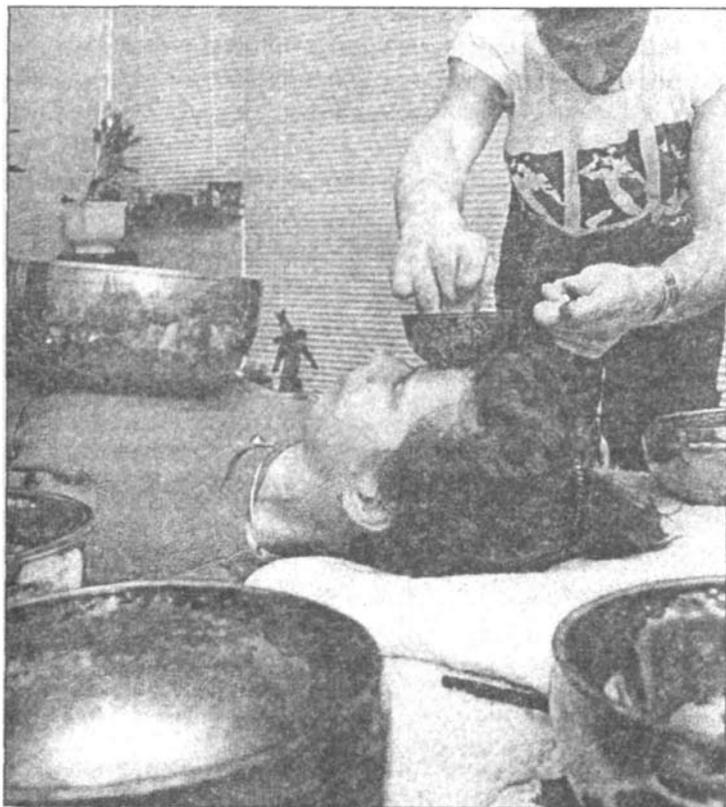
В сущности, всё является взаимосвязанным, и другие планетарные тона, олицетворяющие жизненно важные аспекты осознания, также являются источниками нашего потенциального развития.

В связи с этим необходимо сделать предупреждение: *всегда пользуйтесь звуками поющих чаш, особенно тех, которые издают планетарные тона, с большой осторожностью.* Поскольку мы до сих пор почти ничего не знаем о целительных воздействиях различных тонов и том, какие силы они пробуждают, очень важно проявлять осторожность. Начинайте по пословице: «Если сомневаешься, скажи «Нет!»». Если какой-то конкретный тон или последовательность тонов вызывает у вас или у человека, на которого вы воздействуете, ощущение беспокойства, бледность или приступ дурноты, немедленно остановитесь! Воздействие звуковыми вибрациями не всегда является правильным средством исцеления. Если же, несмотря на всё, вы по каким-то причинам желаете воспользоваться планетарными тонами, безопаснее всего воспользоваться вибрациями на до-диезе — Ом — в качестве успокаивающего фактора.

Радуга цветов

Мы уже видели, что в теории соответствий тонов, планет и цветов

постоянно повторяется число семь. Все цвета вместе составляют белый цвет. Если под определённым углом пропустить луч солнечного света через хрустальное стекло или стеклянную призму, то луч преломится, порождая радугу. Это явление также наблюдается при появлении настоящей радуги, когда солнечный свет преломляется на капельках воды или влаги, содержащихся в атмосфере. В радуге содержатся все семь частот, воспринимаемых глазом в качестве цветов.



Ясные, высокие звуки воздействуют на голову

В свою очередь, цвета соответствуют семи чакрам и обозначают семь стадий осознания, которых мы можем достигнуть. В главе 6 будет подробнее рассказано о том, каким образом работают чакры при взаимодействии с поющими чашами. Три основных цвета — красный, жёлтый и голубой — порождают вторичные цвета: красный и жёлтый — оранжевый; красный и голубой — фиолетовый; жёлтый и синий — зелёный.

Лечение поющими чашами часто может проводиться в сочетании со

световой и цветовой терапией и с визуализацией цветов. Цвета также могут проявиться на вашем внутреннем уровне, когда вы слушаете звук одной или нескольких ноющих чаш. Попробуйте подчиниться этим звукам и следите за тем, что происходит, пока вы слушаете концерт поющих чаш или одну-единственную поющую чашу. Возможно, вы увидите цвета не сразу, но через некоторое время, когда вы достигнете большего расслабления, вы, весьма вероятно, начнёте воспринимать звуковые эффекты в виде форм и/или цветов. Частоты тонов и цветов очень близки или, если сказать точнее, тон и цвет являются проявлениями одной и той же вибрации, воспринимаемой различными органами чувств, соответственно, ушами и глазами. Ясные звуки соответствуют тёплым, живым цветам — красному, оранжевому и жёлтому, а более спокойные и нейтральные цвета — зелёный, синий и фиолетовый в большей степени связаны с насыщенными и мрачными тонами.

Каждый цвет обладает собственным психологическим и духовным аспектом.

- *Красный* — динамичный, активный, мужской. Цвет крови и символ энергии жизни и страсти, красный оказывает стимулирующее воздействие и является агрессивным.
- *Оранжевый* — радостный цвет, увеличивающий уверенность в себе, энергию и энтузиазм. Оранжевый связан с сексуальностью.
- *Жёлтый* излучается из середины и не терпит ограничений. Этот цвет является символом Солнца. Он обладает теплотой и несёт свет и счастье. Жёлтый укрепляет силы «я», развивает интуицию, способствует мудрости, просвещённости и обретению свободы.
- *Зелёный* — цвет природной растительности. Он символизирует рост, весну, мир и спокойствие. Он обладает успокаивающим, целительным, гармонизирующим воздействием. Зелёный — цвет сердца, олицетворяющий бескорыстную любовь и сострадание.
- *Голубой* — цвет ясного неба и глубоких вод. Прохладный, ясный, мирный, голубой цвет способствует обретению психологической независимости, внутренней силы, творческих способностей, а также красноречия.
- *Синий* — глубокий, *тёмно-голубой цвет, рождаемый смешением всех цветов радуги*. Этот цвет находится на границе видимого и невидимого. Синий является символом вселенского осознания, мистицизма и медитации.
- *Фиолетовый*, представляющий собой смесь голубого и красного, —

это цвет духовного озарения и трансформации. Фиолетовый символизирует царственные качества, индивидуальность и интроспекцию, а также раскаяние.

*«Песнь и музыка —
это я, —
говорит, улыбаясь, Радость, —
звук и цвет,
благоуханье и форма,
слово и дело, движенье и танец».*
— *Аннема Рейвен*

Глава 5

Исцеление и преобразование

Слова «холицизм», «исцеление», «преобразование» и «лечение» употребляются часто, кстати и некстати; в современном альтернативном психологическом и физическом здравоохранении используют образованные ими словосочетания. Многие врачи, целители и другие лекари ищут иные методы лечения, помимо традиционных, и в своих поисках они оказываются в лабиринте альтернативных целительских систем. К числу таких альтернативных методов относятся и манипуляции со звуком и поющими чашами, поскольку они подпадают под категорию «вибрационной терапии», которая воздействует на более тонкие физические и эфирные энергии тела, мысли и духа всех живых существ.

Помимо множества концертов поющих чаш, мастер-классов и индивидуальных лечебных сеансов иногда проводятся курсы по применению поющих чаш и звуковой терапии для целителей, которые хотят применять их возможности в своей практике. Хотя история применения поющих чаш на Дальнем Востоке уходит в глубь веков, жители Запада лишь недавно познакомились с этими традициями, и в последнее время наблюдается стремительное развитие знаний о лечебных возможностях звука. Тем не менее, это характерно только для последних двадцати-двадцати-пяти лет, и по-прежнему использование поющих чаш и звука в терапии остаётся на уровне экспериментов.

Исцеление с помощью звука и поющих чаш

Целительные и преобразующие силы поющих чаш и других экзотических музыкальных инструментов, например, диджериду и дождевых палочек, всё чаще находят применение в современном альтернативном здравоохранении и даже в традиционных методах лечения.

Звуковая терапия в целом — исполнение мантр и гармоник — также стала более распространённой. То там, то тут врачи и целители применяют поющие чаши наряду с обычными и альтернативными методами лечения.

Очевидно, что определённые заболевания, например, ревматизм или рак, или хотя бы жалобы на головную боль или усталость не могут быть побеждены или устранены только с помощью звуковой терапии или

поющих чаш. Различные лекарственные препараты и способы лечения — всё это идёт на пользу здоровью, но самое главное — это стремление самого пациента к выздоровлению. Кроме того, важную роль играет безусловный интерес, проявляемый целителем по отношению к пациенту, его сострадание и намерения. Все эти факторы составляют потенциал для выздоровления и преобразования.

В альтернативных методах лечения, например, в лечении травами, гомеопатии и акупунктуре, тело рассматривается не просто как набор отдельных членов и органов; оно воспринимается как цельная система, все функции и части которой взаимосвязаны и взаимозависимы. Этот холистический взгляд требует ответственного, научного подхода, с большой долей понимания, мудрости и интуиции со стороны врачей и целителей.

Целительство или лечение?

Профессия целителя, врачующего с помощью поющих чаш, всё ещё остаётся большой редкостью. Некоторые из этих целителей обладают многолетним опытом работы и профессиональным образованием в области психологической и/или физической альтернативной или традиционной медицины, дополненным собственными исследованиями влияния звука и поющих чаш. Другие познакомились с музыкальными чашами в процессе музыкальной подготовки и восприятия музыки и предприняли более глубокие исследования в этой области.

Для людей, работающих с поющими чашами, но не имеющих специального медицинского образования или подготовки в области психологии, звание «целитель», возможно, покажется слишком высоким, и было бы правильнее говорить об их работе как о «воздействии посредством поющих чаш». В целом, часть людей, которые подвергают клиентов воздействию поющих чаш, не захотели бы, чтобы это «воздействие» расценивалось как медицинское; они рассматривают его как способ использования преобразующих энергий для установления или восстановления гармонии состояния клиента, чтобы он или она стали цельными личностями или же достигли иного уровня осознания; другими словами, это способ восстановить и поддержать присущее человеку чувство благополучия.

Болезни и жалобы физиологического или психического характера часто связаны с перенесёнными в прошлом травмами. Остаточный страх, вызываемый подобными впечатлениями, может стать причиной появления препятствий или блокировок, из-за которых энергия не может протекать свободно. Человек, работающий с поющими чашами, пытается

восстановить энергетический баланс доступными ему методами. Как правило, такой человек говорит об оказываемом им «воздействии» как о концерте поющих чаш, массаже, звуковой ванне, или же использует какой-то иной термин, придуманный им самим. Кроме того, в процессе звукового воздействия он может пользоваться другими музыкальными инструментами или распевами. Если не считать нескольких общих естественных музыкальных законов звука, нет готовых рецептов такого применения звука, которое подошло бы для всех без исключения.



Тесное взаимодействие между целителем и клиентом

Каждый человек вибрирует на своём собственном, уникальном уровне, и, следовательно, существует определённое число возможных способов звукового воздействия. Люди обычно говорят о том, какой звук кажется им приятным, врачующим и полезным.

Обретение цельности и исцеление

Исцеление можно было бы описать как процесс устранения жалоб, связанных с наличием физических или психологических заболеваний. Вплоть до настоящего времени целительное воздействие в традиционной западной медицине было направлено в первую очередь на борьбу с симптомами, но холистический подход альтернативной медицины, при котором человек рассматривается как неделимое единство тела, души и ума, требует, чтобы идея целительства рассматривалась как улучшение обще благополучия человека. Именно в этом смысле следует понимать используемые в альтернативной медицине понятия «обретение

цельности» и «преобразование». Обретение цельности или исцеление означает восстановление энергетического баланса человека, восстановление присущей ему от рождения гармонии на физическом, эмоциональном, ментальном, социальном и духовном слоях, и это процесс поступательный.

Катарина ван Дийк-Караника приводит следующее определение процесса исцеления в своей статье, опубликованной в журнале «Брес» (этот голландский журнал не выходит на английском языке):

- осознание и восстановление контакта между телом и эмоциями (физический и эмоциональный аспекты);
- осознание и корректировка представлений о себе и своего мировоззрения (ментальный аспект);
- осознание и развитие общения с собой и окружающей средой (социальный аспект);
- установление контакта с интуитивными способностями и творческим началом (духовный аспект);
- обретение смысла жизни (духовный аспект).

Обретение цельности — это процесс, в ходе которого люди осознанно задействуют свои возможности. В этом процессе человек, оказывающий на вас воздействие, не может дать вам волшебное средство или пообещать вам, что вы обретёте здоровье, но может по-своему поддержать вас, например, дав выход заблокированным эмоциям или указав вам путь к возможностям Духовного преобразования. Физическое нарушение или психологический дисбаланс часто являются сигналами того, что что-то не так в триединстве тела, разума и души; каким-то образом нарушена гармония, из-за чего возникли проблемы, являющиеся признаками заболевания. С точки зрения альтернативной медицинской теории, лечение каждого отдельного симптома различными лекарствами рассматривается как совершенно неприемлемый подход: всё взаимосвязано, и лучше лечить организм в целом, чем каждую его часть по отдельности. Мы видим это на примере акупунктуры и гомеопатии, и этот же принцип лежит в основе звуковой терапии с применением поющих чаш или других музыкальных инструментов.

Иногда работающие с поющими чашами целители слышат от клиентов, что те испытывают облегчение уже после первого же сеанса, у них проходят бессонница, боли в спине, исчезают проблемы с речью. Между тем подобные «чудесные» исцеления следует рассматривать исключительно в связи с реальным состоянием человека в данный момент времени. Это не означает, что каждому удастся испытать

облегчение сразу же после первой процедуры.

Помимо исцеления, процесс трансформации включает в себя практику медитации, являющуюся мостиком, ведущим к личному, духовному развитию. «Правильное» отношение и применение медитации — предмет неисчерпаемый. В контексте данной книги медитация рассматривается как пребывание исключительно здесь и сейчас, пребывание в своём собственном центре с любовным вниманием и избавление от тревожных мыслей, чтобы создать и ощутить целительное и преобразующее молчание.

*В тишине звук рождается,
От звука, который поднимается
Из неизмеримых глубин,
От моего собственного «я».
Неслышимый, но ясно
Звучащий в безбрежности
Молчания.
— Аннеке Хойзер*

Глава 6

Практическое применение поющих чаш



Когда вы играете на поющих чашах, следует учитывать несколько важных обстоятельств. Прежде всего, вас должны привлекать форма и вид чаши. Затем попробуйте извлечь звуки из различных чаш с помощью разных типов колотушек, потиранием или ударами:

- деревянной колотушкой или палочкой, обёрнутой полоской кожи или замши или широкой пластиковой лентой;
- колотушками или барабанными палочками с разного размера головками из фетра или в виде резиновых мячиков;
- другими материалами, которые вы самостоятельно выберете для проведения опытов.

Более крупные чаши имеют толстый ободок, загибающийся внутрь. Такие чаши издают звук, который стремится проникнуть внутрь и опуститься вниз. Чаши с прямым краем издают звук, идущий наружу. Некоторые чаши издают очень радостные звуки, и поэтому они подходят для использования в те минуты, когда ум оживлён, например, во время чтения. Открывая и закрывая рот, придвинув его к краю звучащей чаши, иногда вы сможете уловить одну, две или даже три гармоник. Реже встречаются чаши, которые издают три и более гармоник. Старайтесь извлекать скорее тихий звук, чем громкий; слишком резкий или слишком громкий звук вызывает у человека беспокойство.

Набор из нескольких разных чаш может быть подобран, исходя из различных принципов:

- по высоте звука;
- по созвучности;
- по соответствию планетарным тонам;
- интуитивно, в соответствии с теми звуками, которые являются гармоничными для вас.

Упражнение 6. Извлечение звука из чаши

Поставьте поющую чашу на маленькую подушечку, на кольцо, на распрямленную ладонь или поддерживайте её снизу кончиками пальцев. Проследите, чтобы она как можно меньше контактировала с любым другим резонирующим материалом, чтобы воздух вокруг неё мог колебаться свободно. Также проверьте акустические свойства помещения, особенно в том случае, если вы собираетесь проводить в нём концерты или целительные сеансы. Постучите колотушкой по разным частям поющей чаши: по ободку, по округлой внешней поверхности, а также по внутренней поверхности. Держите колотушку пальцами, не сильно сжимая её, пусть она ударяет по чаше в свободном движении. Таким образом извлекается наполненный, долго звучащий звук.

Чтобы чаша запела, воспользуйтесь деревянной колотушкой, обтянутой кожей или обёрнутой пластиковой лентой; потрите колотушкой о край чаши, с внутренней и внешней её стороны. Потирая чашу, вы порождаете энергетическую спираль с многочисленными гармониками. Прислушайтесь к разнице между звуком, исходящим изнутри чаши, и звуком, исходящим от её внешних стенок, установите его зависимость от типа используемой вами колотушки.

Нет двух таких чаш, которые бы звучали одинаково. Некоторые чаши звучат слабо или звонко, а у некоторых звук состоит из нескольких тонов. Если вы немного пошевелите чашу, которую держите в руке, то заметите, что её вибрации стали более насыщенными и обрели более открытый характер.



ОМ...

Упражнение 7.

Восприятие вибраций поющей чаши

Очень интересно научиться слышать телом! Поставьте поющую чашу на ладонь и ударьте по чаше. Чувствуете ли вы вибрации в ладони и во всей руке? Ударив по чаше, отложите колотушку в сторону, поместите руку над чашей и почувствуйте вибрации. Вновь ударьте по чаше колотушкой и опустите руку на ободок. Звук и вибрация прекратятся. А теперь поместите руку над молчащей чашей и почувствуйте разницу. Если необходимо, повторите упражнение несколько раз, чтобы чётко ощутить разницу.

Большинство людей склонно к интуитивному подбору чаш, звук которых им попросту нравится, и для этой цели лучше всего подходят поющие чаши с совершенно индивидуальным и уникальным звучанием. В других из перечисленных выше случаев вам потребуется устройство для настройки, чтобы выбрать те чаши, которые обладают тонами нужной вам высоты.

Учимся слушать звуки всем своим существом

Поскольку в течение обыкновенного рабочего дня и даже вечером, перескакивая с одного телевизионного канала на другой с помощью

дистанционного пульта управления, мы постоянно слышим какофонию, у многих из нас развивается невосприимчивость к более нежным звукам.

Чтобы слушать поющие чаши, требуется относиться к ним с душой и вниманием, не столько анализировать звук, сколько присутствовать, осознавать и реагировать, а также пытаться определить и уловить на слух отдельные звуки и гармоники. Следовательно, сделайте так, чтобы вас не прерывали и не отвлекали в течение всего того времени, что вы будете слушать поющие чаши. Вы можете просто упражняться, но если вы по-настоящему хотите слушать их, полностью расслабившись и ощущая звуки, можете попросить, чтобы кто-нибудь ударял по чашам вместо вас, или же можно поставить компакт-диск с записью музыки поющих чаш. Когда звук затихает, вы можете учиться продолжать слышать тон вашим внутренним слухом.

Гармоники, которые особенно заметны, когда вы потираете внешнюю поверхность поющей чаши, обладают сильным влиянием на клетки тела и устанавливают между телом, разумом и душой гармонию на этом уровне. Практикой можно добиться многого, однако в этом случае вы учитесь прислушиваться к своему телу более осознанным образом, и тогда весь ваш организм раскроется, чтобы прийти в соответствие с параметрами вашей истинной сущности.

Упражнение 8. Сравнение воздействия тонов разных поющих чаш

Для выполнения этого упражнения вам потребуется партнёр. Лягте на спину, полностью расслабьтесь и попросите вашего партнёра извлечь звук попеременно из разных поющих чаш, пользуясь при этом разными колотушками и разными способами звукоизвлечения. Постарайтесь почувствовать разницу между звуком, извлекаемым из чаши ударом и потиранием.

Каким образом реагируют ваше тело и ваши клетки на звук определённой поющей чаши? Каково воздействие звуков различной высоты, обертонов и тембров? Не ощущаете ли вы какой-нибудь зуд, покалывание, не побежали ли по вашей коже мурашки, нет ли дрожи, произвольных движений, не ощущаете ли вы жара или холода? Не изменились ли каким-либо образом уровень вашей энергии или ваше сознание?

Резонирование поющих чаш

Если вы ударите по очереди по двум или более поющим чашам, резонанс их индивидуальных гармоник породит гармонию. Некоторые чаши будут усиливать звучание друг друга, а другие — ослаблять. В

некоторых случаях одна чаша может перенять звук или тон другой, чтобы гармоника породила характерный поющий звук. Для нашего западного слуха это не всегда воспринимается как полная гармония, поскольку естественные интервалы вибраций в гармониках поющих чаш непривычны для западной шкалы, к которой мы привыкли. Следовательно, нам придётся учиться слушать заново, различать звуки и обертоны, а затем — перегруппировывать их в нашем сознании, чтобы воспринять как гармоничные. Именно позволив этим звукам проникнуть в вас и подчинившись звуку, вы достигаете состояния мира и согласия, позволяющего вам стать единым целым с этими вибрациями.

Упражнение 9. Использование голоса при обращении с поющими чашами

Очень специфическое ощущение рождается, если начать подпевать с закрытым ртом поющей чаше, так как от этого усиливается резонанс в вашей голове; ваш собственный череп работает как естественная дека.

В результате может быть достигнута подлинная гармония, особенно если вы берёте тон, который вам приятен. Обычно вы подпеваете с закрытым ртом, но если вы будете петь гласные а, и, э, о, у (или какие-то другие сочетания звуков, например, вау или оу, или первичный звук Ом), открывая рот рядом с ободком вибрирующей чаши, — сначала беззвучно, а затем включая в работу голосовые связки, — гармоника будут резонировать внутри вашей головы.

Как определить свой основной тон

Когда я выполняю упражнение 9 с одной из моих поющих чаш, я не только испытываю усиленный резонирующий эффект, но и слышу в своей голове неземное эхо, которое также отдаётся у меня в ушах. Получилось так, что тон этой поющей чаши — соль — соответствует тому, что я в последнее время считаю своим собственным основным тоном.

Когда я произвольно пою ноту или воспроизвожу первичный звук Ом без помощи поющих чаш или иных музыкальных инструментов, обычно оказывается) что я беру соль. Когда я приобрела это поющую чашу, у меня было такое чувство, что я её узнала: «Это моя чаша, мой основной тон, мой первичный звук!». Эта звуковая вибрация в буквальном смысле слова пронизала меня, и в данном случае это было очень приятное ощущение. Я обнаружила, что благодаря этому звуку я могу докопаться до своей сути, до того центра, где я живу и работаю.

Вы можете установить, какой тон является вашим основным, время от времени произвольно начиная напевать какой-либо звук, а затем определяя его тон с помощью прибора для настройки, пианино, флейты или иного музыкального инструмента. Если часто получается один и тот же тон, вы можете предположить, что он является вашим основным, хотя на разных этапах жизни и в разных обстоятельствах он может меняться. Большая удача, если основной тон вашего голоса является источником вашего собственного оздоровления. Ваш основной тон — это ваша собственная исходная частота, ваша самая подлинная часть, преобразованная в колебания. Это музыка, которая всегда звучит в вас и остаётся с вами, а гармония полностью совпадает с вашим существом. Пение вашего основного тона выступает в роли генератора, заряжающего вас уравновешенной энергией, которую вы также можете излучать на других людей. Если вы считаете, что вы обнаружили свой основной тон, следующая задача заключается в том, чтобы отыскать соответствующую ему поющую чашу.

Звуковые ванны, звуковой массаж или лечение звуком с помощью поющих чаш

Не существует чётко расписанных правил по проведению звуковых ванн, звукового массажа или звуковой терапии. Всякий проводит процедуры по-своему, но есть всё же некоторые общие принципы, которые соблюдаются всеми. Обычное описание звукового массажа представляет собой картину весьма общего характера, в которую можно включить любые индивидуальные процедуры. Некоторые люди отпускают однократные целительные процедуры, другие составляют программы из ряда различных процедур. Помимо индивидуальных сеансов, можно проводить или принимать участие в групповых сеансах или мастер-классах.

Некоторые практикующие предпочитают сначала побеседовать с клиентом о том, что он ожидает отданной процедуры, о том, чего ему хочется, одновременно определяя психологическое состояние клиента. Впоследствии они могут обсудить ощущения, благодаря чему целитель получает представление о том, какова эффективность сеанса. При однократной же встрече такая беседа, как правило, не проводится за недостатком времени.

Другие же сознательно воздерживаются от бесед как до, так и после процедуры и рассматривают звуковой массаж как невербальное явление, в процессе которого человеку предлагается испытать ощущения, а характер реакции на воздействие целиком и полностью предоставляется

оценивать самому клиенту. Они считают, что очень важно отсечь интеллект и предоставить возможность раскрепоститься воображению. Звуковые вибрации чаши раскрывают ваше ощущение собственной природы и предоставляют вашему эго возможность «сходить на прогулку», тем самым помогая вам в течение короткого промежутка времени побыть в состоянии покоя. Иногда случается, что человек, измученный стрессами, засыпает во время принятия звуковой ванны. Это хорошо, потому что сон работает как своего рода предохранительный клапан, моментально отключая рациональное мышление и мыслительные процессы, поэтому целебное воздействие может направляться непосредственно и бесконтрольно на ваши чувства, так, чтобы на него не навешивались какие бы то ни было ярлыки, а вашей внутренней мудрости было предоставлено слово.

Во время процедуры целителю необходимо следить за клиентом, наблюдая за сигналами, исходящими от его организма. Тот, кто лежит, расслабившись и с улыбкой на лице, просто открыт навстречу звукам. Однако если клиент начинает бледнеть и дышать неровно, имеет смысл для начала выполнить несколько дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию или же воздействовать на тело поющими чашами, издающими низкий звук, чтобы помочь клиенту достигнуть Желательной степени расслабления. В случае необходимости нужно на время прекратить процедуру. Люди, которые «не отключают рассудок», часто воспринимают низкие звуки как нечто угрожающее: звуки большого китайского храмового гонга, например, могут вызвать у них неприятные ощущения, но на практике оказывается, что вибрации гонга порой бывают столь интенсивны, что через некоторое время это автоматическое сопротивление прекращается и на смену ему приходят удивление и чувство благоговения.

С другой стороны, людям серьезным или находящимся в состоянии депрессии, скорее всего, будут полезны высокие, ясные тона; это можно объяснить тем, что их заблокированная духовная сторона нуждается в жизненных силах и ясности. В целом, более высокие и звонкие звуки обычно раскрывают верхнюю часть тела, тем самым пробуждая силу света и духовности, в то время как более низкие, мрачные тона воздействуют на нижнюю часть тела, оказывая успокаивающее, заземляющее влияние.

Вообще говоря, звуковой массаж может вернуть вам утраченное равновесие; старые стереотипы поведения, вызывающие затруднение или проблемы, пересматриваются, потому что звуковые вибрации разрушают все прежние ассоциации. Из этого хаоса может возникнуть образ вашего собственного «я» в виде дисциплинированной рассудительности, которая

покажет вам ваши слабые места и поможет залечить старые раны. Весь процесс напоминает отделение зерен от плевел или намывку золота.

Звукотерапевт или тот, кто осуществляет воздействие звуком, должен обладать необходимой цельностью, чтобы иметь дело с людьми на уровне глубоких чувств; он должен обладать способностью помогать человеку восстанавливать самооценку и внутреннюю силу, а в случаях необходимости — посоветовать пройти какой-либо иной курс лечения. Он должен помогать человеку с любовью. Сосредоточенное внимание, с которым человек, отпускающий процедуры, относится к клиентам, играет очень важную роль и определяет успех лечения.

Большинство людей, осуществляющих воздействие посредством поющих чаш, и большинство целителей пользуются рядом музыкальных инструментов помимо различных поющих чаш, в том числе — барабанами, гонгами, океанскими барабанами, джембе, тингша (маленькими цимбалами), ветряными гонгами, дождевыми палочками, колокольчиками, диджериду, маримбами, а также голосом (для пения мантр или гармоник). Океанский барабан представляет собой большой тамбурин, наполненный мелкими гранулами и имитирующий звук прибора, и, подобно дождевой палочке, которая имитирует звук капель дождя, он обладает очищающим и заземляющим воздействием.

Что происходит во время звуковой ванны, звукового массажа или сеанса воздействия звуком

Пациент должен лечь на землю или на стол, специально используемый для этой цели. Все поющие чаши и гонги должны быть расставлены вокруг места проведения процедуры заранее. Крупные, которые издают глубокие звуки, можно разместить в ногах, а маленькие, дающие высокий, радостный звук японские чаши и тингша можно разместить там, где будет находиться голова. Целитель будет попеременно тихонько ударять по ним. Он также будет ударять по поющей чаше и держать её над телом клиента, проводя её над ним от ног к голове. При движении над проблемным участком звук чаши может измениться. В этой точке целитель ударяет по той же самой поющей чаше вновь. Проблемная область воспринимает определённый диапазон тонов, на неё направляемых, поэтому на слух высокие, средние или низкие тона поющей чаши воспринимаются иначе. Когда проблемная область насыщается нужными тонами, поющая чаша восстанавливает своё «обычное» и полное звучание. Этот процесс можно сравнить с впитыванием воды губкой. Губка будет впитывать воду до тех пор, пока не увлажнится. Что полно, то полно. Это не означает, что данная область

исцелена в физическом смысле, она просто поглотила бальзам звуковых колебаний — что в этот момент является наилучшим ориентиром, — и равновесие в этом месте восстановлено, эта область вновь обрела уравновешенность.

Затем целитель ударяет по чашам, расставленным вокруг тела, и занимается звуковым воздействием на стопы (подложив подушку под лодыжки), легко прикасаясь вибрирующей чашей к верхней и нижней частям ступни, массируя рефлекторные зоны звуковыми вибрациями. Иногда целитель устанавливает поющую чашу на животе клиента. Если эту чашу потерли, низкие гармоники будут вызывать постоянную вибрацию в брюшной полости, где часто располагается проблемная зона (спазмы, страх); это может также мягко стронуть с места мелкие остатки пищи, накопившиеся в тонком кишечнике, чтобы можно было вывести их из организма.

Когда клиент лежит на животе, целитель может поставить на среднюю часть спины чашу с толстыми стенами, издающую глубокий звук. Чашу, имеющую высокое и радостное звучание, можно поставить на верхнюю часть спины. По этим двум чашам ударяют попеременно. Плавно пронеся над всем телом высокие, звонкие звуки тингша, можно восстановить течение энергии, которое было заблокировано, как бы открыть шлюзы. Тингша также применяются в начале и под конец процедуры, поскольку они обладают заземляющим воздействием. Гонги и барабаны используются для того, чтобы раскрепостить воображение и силу ассоциаций. Гонги способны пробуждать воспоминания об архаическом безвременье и возвращать к безмолвию, в котором нет места ни пространству, ни времени.

Некоторые целители завершают сеанс воздействия поющими чашами массажем шеи. В конце каждой процедуры человек, её получивший, должен вновь обрести контакт с землей, выполнив ряд упражнений на заземление, издав определённые звуки или произнеся суггестивные слова, которые помогут ему полностью вернуться к реальности и возвратиться домой, к повседневной жизни, твёрдо стоящим на ногах. Для проведения звуковой ванны требуется от 60 до 75 минут, но можно проводить и более длительные массажные процедуры (продолжительностью до 2,5 часов), применяя при этом ряд других приёмов, например:

- синхронизация работы левого и правого полушарий мозга;
- дыхательные упражнения;
- массаж «лемниската» (правильная кривая черта в виде цифры восемь — *Прим. пер.*). Это контрастный массаж, при котором поющая

чаша перемещается над телом по восьмёркообразной траектории для восстановления энергетического баланса в организме;

- экстенсивное восстановление ауры и гармонизация чакр;
- направляемая медитация/упражнения на мысленное представление;
- массаж лица с помощью вибрирующей поющей чаши, которой проводят рядом с лицом и по лицу;
- дополнительное воздействие с помощью гонгов.



Целительная сила звукового массажа

В упражнении 10 описывается, как выполнять звуковой самомассаж. Понятно, что при выполнении этого упражнения вы не можете расслабиться полностью, потому что вам придётся самостоятельно ударять по чашам. Эту сложность можно преодолеть, поставив запись музыки поющих чаш. Тогда вы сможете полностью подчиниться звуку.

Неплохо предварительно ознакомиться с какими-либо указаниями, прилагаемыми к аудиозаписи. Обычно лучше слушать запись через динамики, чем через наушники.

Упражнение 10.

Самомассаж с помощью поющих чаш

Вы также можете прибегнуть к несложному звуковому самомассажу. Сделайте так, чтобы вас никто не беспокоил. Лягте на спину, сделайте три глубоких вдоха и выдоха и постарайтесь как можно больше расслабиться. Поставьте чашу с глубоким звучанием себе на живот, в центр тела, приблизительно два пальца ниже пупка, на точку, которую в японском дзен-буддизме называют точкой Хара. Спокойно дышите животом. Стукните по чаше колотушкой с фетровым наконечником и почувствуйте, как её вибрации проходят через всё ваше тело.

Затем вы можете поэкспериментировать, устанавливая чаши на разнообразные точки, например, на точки чакр. Более низкие тона, как правило, больше подходят для воздействия на нижние чакры, а более высокие тона хорошо подходят для чакр верхней части тела. Полежите немного, наслаждаясь звуками и теми вибрациями, которые вы ощущаете. Затем возвращайтесь к нашей реальности.

Выполняя это упражнение, вы вырабатываете собственные предпочтения по отношению к разным звукам. Даже та чаша, которая по звучанию «не гармонирует» с остальными, может оказать на вас очень приятное воздействие. Один из участников мастер-класса сказал: «Мне по-настоящему понравилась чаша, которая издавала очень высокий звук, остальным он показался кошмарным. Я не выходил за пределы своего тела, однако моя макушка раскрылась, и моё существо оказалось залитым светом».

После звуковой ванны или звукового массажа вы часто чувствуете себя более спокойными или, как заметила одна из участниц мастер-класса: «Когда звуковые вибрации затихают, тишина сливается с моим собственным молчанием, и я ощущаю полнейший покой». Позвольте себе побыть немного в этой тишине, прежде чем вернётесь к вашей наполненной событиями, энергичной повседневной жизни. Воспользуйтесь воцарившейся в вас тишиной, чтобы подумать о себе, о том, как сохранить это состояние на протяжении всего дня, как жить и работать в таком непринуждённом состоянии, твёрдо стоя на земле обеими ногами. Некоторые люди ведут дневники, в которых записывают

свои чувства, впечатления, первообразы, цвета, формы и мысли, которые посещают их во время звуковых массажей и мастер-классов, чтобы можно было проследить процесс и выявить какие-либо изменения, которые произошли с ними в результате звукового воздействия.

Синхронизация левого и правого полушарий мозга

У большинства взрослых людей наиболее активной является левая половина мозга. Это полушарие отвечает за логическое мышление, математические способности, анализ, в этой половине мозга также расположен и речевой центр. Правое полушарие отвечает за чувства, зрительные впечатления, сны и мечты, творческие наклонности, музыкальные способности, сексуальность, интуицию и духовность. Характеристики, определяемые правым полушарием, до настоящего времени всё ещё не оценены в нашем обществе по достоинству, если сравнивать их с характеристиками, определяющими процессы логического мышления в левом полушарии. Детям до пяти лет всё ещё позволено проявлять творческие наклонности, играть, проявлять чувства, но когда они становятся старше, наступает время для завершения веселья, и предполагается, что человек должен подчиниться процессам логического мышления. В результате этого многие взрослые отвыкают пользоваться правой половиной своего мозга, у них возникает дефицит творческих способностей и невозможность выразить свои чувства.

В идеальном случае обе половины мозга должны работать гармонично по отношению друг к другу. Многие альтернативные методики, в том числе и целительство с помощью поющих чаш, ставят перед собой задачу стимулировать недоразвитое правое полушарие, чтобы восстановить равновесие. Стимуляцией левого полушария можно помочь только людям, испытывающим серьёзные эмоциональные проблемы и/или имеющим нарушения психики, поскольку она могла бы вывести их часто перегруженное правое полушарие мозга из хаотического мира чувств и сделать его управляемым.

Альфа-, бета-, дельта- и тета-волны мозга

Две половины мозга — часто независимо друг от друга — испускают мозговые волны, которые связаны с определёнными состояниями сознания.

Альфа-волны (от 8 до 13 Гц). Они испускаются при нормальном бодрствующем сознании, особенно в состояниях концентрации, расслабления, покоя, удовлетворённости, творчества и любви. Альфа-

волны появляются в периоды покоя, отдыха и медитации. Для нормальной жизнедеятельности требуется, чтобы альфа-волны уравновешивались примерно 10—30% бета-волн.

Бета-волны (от 13 до 30 Гц). Они испускаются при нормальном бодрствующем состоянии сознания, особенно в процессе деятельности, концентрации внимания, приведения логических доводов, при «участии в крысиных бегах». В нашем современном мире у большинства людей эти волны возникают ежедневно, особенно исходящие из левого полушария мозга.

Дельта-волны (менее 4 Гц). Они появляются во время сна без сновидений. Эти мозговые волны могут быть полезны при регрессивном гипнотическом воздействии, воскрешающем память о первых годах жизни, о собственном рождении человека, а также о том, что было с ним до рождения. Дельта-волны вызывают глубокое, похожее на транс, состояние и могут стимулировать процессы самоисцеления в человеческом организме.

Тета-волны (от 4 до 7 Гц). Они возникают в состоянии между бодрствованием и сном и в фазе лёгкого сна. Эти мозговые волны возникают при глубокой релаксации, когда человек мечтает, когда работает его воображение, когда он представляет себе мысленные образы, созерцает нечто, а также во время обычного гипнотического транса, и они отвечают за видение внутренних эйдетических образов, воскрешение воспоминаний и фотографическую память.

С помощью различных методов вы можете добиться наиболее желательного альфа-состояния в повседневной жизни, уделяя внимание стимуляции правого полушария мозга, чтобы в конце концов достигнуть стадии согласной, уравновешенной деятельности обеих полушарий. Этого можно добиться с помощью релаксации и упражнений йоги, медитационных рисунков, выполнения мандал, слушания нежной, расслабляющей музыки, управляемой визуализации, а также с помощью тренировки памяти, внутренних чувств и так далее. При всех этих занятиях значительную помощь может оказать применение поющих чаш — звучащих вживую или в записи на компакт-диске.

Разумеется, можно поэкспериментировать с поющими чашами с различными высотами тонов, не прибегая к этим методикам. Если у вас есть доступ к такому оборудованию, как электроэнцефалограф, детектор лжи или к системе обратной биосвязи (Biofeedback), вы можете определить, какие мозговые волны возникают, когда вы что-то делаете, думаете, чувствуете, слышите, видите, воспринимаете запах.

Поупражнявшись, вы можете добиться, прежде всего, того, что альфа-

волны станут преобладающими в тех ситуациях, которые в прошлом вызвали бы у вас стресс, например, экзамен или езда по трассе с оживлённым движением; следовательно, в подобных ситуациях вы сможете меньше напрягаться.

Звукотерапевт Ханс де Бэк недавно провёл эксперимент, в котором ряд участников (побывавших перед тем на оживлённых биржевых торгах) достигли расслабленного состояния с помощью массажа поющими чашами в течение двадцати минут. Для измерения их мозговых волн использовались приборы. Все участники достигли тета-уровня, и у более чем половины подопытных появились выбросы на дельта-уровне.

В настоящее время всё ещё мало известно о подлинной целительной силе поющих чаш в связи с излучениями мозга. Однако в ближайшем будущем всё большее число целителей начнёт экспериментировать с ними с использованием измерительных приборов, чтобы установить, на какие именно мозговые волны оказывают влияние поющие чаши и какие дополнительные воздействия они оказывают, хотя не следует забывать и о том, что такой клинический подход может повлиять на результаты.

Исцеление ауры и чакр

Многие целители, работающие с ноющими чашами, осуществляют воздействие на ауру и/или чакры. Аура — это невидимое поле, которое окружает предметы и живых существ, проникает внутрь и может восприниматься сверхчувствительными людьми и ясновидящими в виде разноцветной дымки. Наше физическое тело и тонкие тела ауры (эмоциональное, ментальное, астральное, духовное и эфирное) неразрывно связаны между собой и тесно взаимодействуют. Вибрации музыки в целом, планет, цветов и вибрации поющих чаш улавливаются эфирным телом, сортируются им и передаются другим телам. Поскольку эфирное тело является «самым внешним» из всех тел, оно играет роль своеобразного щита, защищающего от отрицательных влияний. Когда под влиянием стресса, тревоги, насилия или бурных переживаний в эфирном теле появляются бреши, тёмные пятна и разрывы, вы больше не можете вести себя адекватно, и ваш психологический и физиологический баланс оказывается нарушенным. Чуткий целитель, работающий с поющими чашами, интуитивно услышит, увидит или почувствует в ауре пациента слабые участки и где именно они находятся. Далее подбор «правильного» тона или «правильной» поющей чаши для устранения специфических проблем конкретного человека — дело опыта в сочетании с высокой степенью интуиции.

Самые важные чакры представляют собой энергетические центры в

форме колёс, расположенные на уровне эндокринных желез и устанавливающие связь между физическим телом и космической энергией, проходящей через ауру. Чакры также соответствуют ряду важных акупунктурных точек. Каждая чакра связана с определённым цветом, стихией, тоном, рядом драгоценных камней и различными стадиями духовного осознания. Чакры играют важную роль в поддержании физического и психического здоровья.

Чакра в основании позвоночника (Муладхара) Чакра в основании позвоночника, также известная как основная или корневая, соответствует стихии земли и связана с надпочечниками. Ей соответствует красный цвет и тон до. Из драгоценных камней этой чакре соответствуют гематит, красная яшма и рубин.

Эта чакра отвечает за потребность в безопасности, выживание, ощущение прочности положения, связи с землей, осознания тела. Если она заблокирована, это может, например, привести к запорам, ишиасу или тучности.

Крестцовая чакра (Свадхистана) Крестцовая чакра связана с мужскими и женскими репродуктивными железами: яичками и яичниками. Её стихия — вода, цвет — оранжевый, ей соответствует тон ре. Этой чакре соответствуют сердолик, огненный опал и лунный камень.

Крестцовая чакра отвечает за сексуальность, желание принадлежать к коллективу, иметь родственные узы. Если она заблокирована, это может привести к заболеваниям нижней части спины, почек, матки, мочевого пузыря, импотенции или фригидности.

Солнечное сплетение (Манипура) Солнечное сплетение символизирует стихию огня и связано с поджелудочной железой и надпочечниками. Ему соответствует жёлтый цвет и тон ми. Из драгоценных камней этой чакре соответствуют янтарь, цитрин и золотистый топаз.

Эта чакра придаёт уверенность в себе, силу и энергию, а также отвечает за более глубокие чувства. Если чакра солнечного сплетения заблокирована, то это может привести к таким болезням, как диабет, гипогликемия и нарушениям работы желудочно-кишечного тракта.

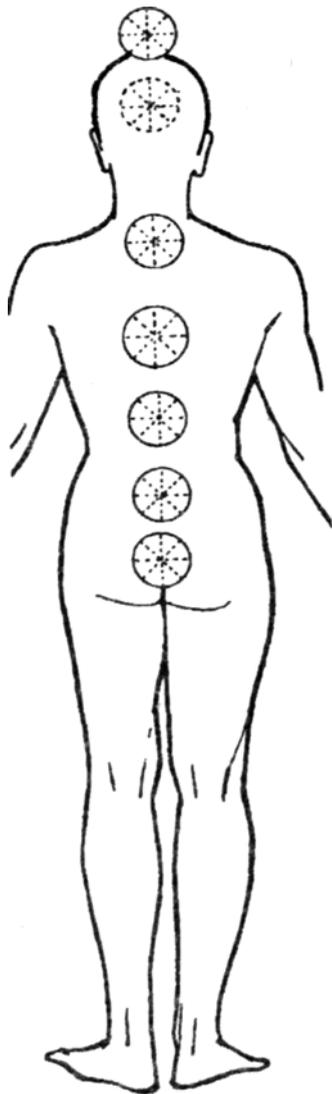
Сердечная чакра (Анахата)

Сердечная чакра связана с вилочковой железой и стихией воздуха. Ей соответствует зелёный цвет и тон фа. Этой чакре соответствуют следующие драгоценные камни: изумруд, хризолит и авантюрин.

Эта чакра — чакра бескорыстной любви, сострадания, свободы выбора. Если она заблокирована, это может привести к заболеваниям сердца и легких и повышению артериального давления.

Горловая чakra (Вишуддха)

Горловой чакре соответствуют стихия эфира, из эндокринных желез с ней связаны щитовидная железа и гипоталамус. Этой чакре соответствует синий цвет и тон соль. Ей соответствуют такие драгоценные камни, как аквамарин, бирюза и ляпис-лазурь.



Семь чакр

Эта чakra отвечает за творческие способности, пение, умение

говорить и внутренний слух. Если она заблокирована, это может привести к нарушениям слуха, болям в шее и спине, нарушениям работы щитовидной железы (нарушениям обмена веществ), болям в руках.

Чакра лба (Аджна)

Чакра лба связана с шишковидной железой и, следовательно, со стихией света или духа. Ей соответствует тёмно-синий цвет, а из тонов — лазурит, ляцис-лазурь и голубой сапфир — вот некоторые из соответствующих ей драгоценных камней.

Коронная чакра (Сахасрара)

Коронная чакра расположена на макушке головы и связана со стихией космического сознания или бесконечностью. Из эндокринных желез ей соответствует гипофиз, её тон — си, а из цветов с ней ассоциируются фиолетовый или белый. Из драгоценных камней — аметист и плакиновый шпат.

Через посредство коронной чакры вы можете вступить в контакт с мистическими космическими стихиями и достигнуть просвещённости, целостности и экстаза. Если она заблокирована, это может выразиться в душевных или умственных отклонениях, депрессии или апатии.

Соотношение чакр с определёнными цветовыми частотами можно ощутить интуитивно либо посредством ясновидения. Многие альтернативные медицинские методики широко применяют цветолечение и цветовизуализацию для того, чтобы помочь людям восстановить внутреннюю гармонию. В разное время потребность в определённом цвете или тоне может меняться. Мы меняемся, следовательно, меняется и эта наша потребность. На самом деле, всякая необходимость возникает в своё определённое время. В четвёртой главе уже было уделено немного внимания символическому значению некоторых цветов.

Хотя уши воспринимают звук и резонируют под действием вибрации, — а клетки организма, как теперь известно, также поглощают эти вибрации, — мы можем воспринимать звуковые гармонии, цвета и тона через чакры. Позвоночник поглощает вибрации и может направлять их резонанс в любую часть тела по нервной системе, потому что существует резонанс. Тело также способно отсылать вибрации в обратном направлении, к источнику звука, например, поющей чаше или камертону. Если поющая чаша резонирует и перемещается вдоль позвоночника человека от ног к голове, можно уловить изменения звука, когда вибрации чаши вступают в контакт с местами, где энергия тела заблокирована. Эти места нуждаются в лечебном воздействии и могут быть разблокированы с помощью той же самой чаши и того же тона за

счёт взаимодействия между резонирующими частотами звука и чакры. Исцеление ауры или чакр, равно как ваших собственных мыслей и чувств, зависит от звука до такой степени, что другие могут наблюдать изменения цветов в вашей ауре и чакрах.

У каждого человека чакры вибрируют на собственных частотах, и в известной степени это зависит от степени раскрытия и развития чакры и того, в какой степени она способна преобразовывать эти вибрации. Более того, любая поющая чаша обладает столь широким спектром обертонов, что одна поющая чаша оказывает воздействие не только на одну конкретную чакру.

В сущности, любая металлическая поющая чаша может быть использована для воздействия на любую из чакр, вне зависимости от её тембра или звука. В основном чаши с более глубоким, низким звучанием используются для воздействия на нижние чакры, а чаши с более высоким, ярким звуком используются для воздействия на чакры, расположенные в верхней части тела. Впрочем, важную роль в этом играет также собственная интуиция целителя и его настрой. В этом методе исцеления используются только металлические поющие чаши, но не поющие чаши из хрусталя. Поющая чаша может способствовать вибрации чакры на «правильной» частоте. Вы можете попробовать это на себе, следя за тем, какой цвет — соответствующий определённой чакре — вы представляете, слушая голос конкретной поющей чаши.

Чакры и тоны

Исследование, проведённое целителем Джимом Уофером с применением диджериду, свидетельствует о том, что тоны до, ре, ми, фа, соль, ля и си не у всех людей и не всегда соответствуют чакрам с первой по седьмую по порядку. У большинства людей тон до не оказывает никакого воздействия на чакру в основании позвоночника, но тон ре практически всегда вызывает резонанс в крестцовой чакре. Более того, ре — могущественный тон, который помогает устранить блокировки в эмоциональном теле.

Тон ми воздействует на солнечное сплетение. Сердечная чакра только слегка испытывает воздействие со стороны тона фа, но всегда откликается на тон ля. Коронная чакра в разное время реагирует на разные тоны.

Джим Уофер также проводил эксперименты с кирлиан-фотографией, позволяющей зарегистрировать энергетическое поле, окружающее человека. Он сообщает, что наблюдал разницу между энергетическим полем руки до и после воздействия диджериду. На первой фотографии,

приведённой в его книге «Целительство вибрацией с помощью диджериду австралийских аборигенов», явно заметны семь «дырочек» на местах, которые соответствуют различных акупунктурным меридианам. После игры на диджериду в течение получаса была сделана вторая фотография, и на ней видно, что дырочки стали меньше, а энергетическое поле вокруг руки увеличилось. В своей книге Джим Уофер подробно исследует, каким образом происходит восстановление равновесия в акупунктурных точках и меридианах с помощью воздействия диджериду, однако его открытия соответствуют тому, что было обнаружено Хансом Кусто и описано в его книге «Космическая октава». Кусто описывает ряд акупунктурных точек на различных меридианах, ряд которых соответствует определённым чакрам, поддающимся стимуляции и гармонизации с помощью воздействия звука камертонов разной высоты.

Поющие чаши и кристаллы

Ряд целителей, работающих с поющими чашами, используют преобразующую энергию определённых драгоценных камней и кристаллов, каждый из которых обладает уникальным лечебным воздействием, соответствующим определённой чакре. В терапии с помощью драгоценных камней кристаллы — особенно алмаз Херкимера, а также турмалин — играют важную роль благодаря пьезоэлектрическому эффекту, предоставляющему возможность преобразовывать звуковую энергию в целительную посредством электромагнитного поля. Каждая из этих кристаллических форм обладает уникальной вибрацией с основным тоном и обертонами, которая называется её «естественной» вибрацией. Когда частота звука соответствует естественной вибрации кристалла, возникает резонанс, усиливающий вибрации. Звуковые волны, создаваемые в кристалле, являются ультразвуковыми, что означает, что они находятся за пределами частот, воспринимаемых слухом. Поэтому образующиеся обертоны оказываются на высоком уровне, а их частоты проникают в окружающую среду или органы и клетки тела.

Горный хрусталь оказывает воздействие на все чакры, усиливает и поддерживает влияние других камней. Вы можете исследовать влияние на чакры определённых камней в сочетании с вибрациями поющей чаши. Вы можете также попробовать установить, не будут ли поющие чаши, издающие странный «плавающий» звук помимо обычной вибрации, звучать более гармонично, если поместить рядом с ними несколько кусочков хрусталя или турмалина. Камни нейтрализуют вибрации, и звучание чаш становится более приятным для слуха.

Помимо исцеления ауры и чакр с помощью драгоценных камней, есть

ряд других альтернативных методик, связанных с вибрациями и частотами, оказывающими влияние на тело, разум и душу. Некоторые из них включают в себя ароматерапию, применение цветов Баха, эликсиры из драгоценных камней, Рейки, целительные прикосновения, акупунктуру, маятники, цветовую терапию, терапию аура-сома, гомеопатию и так далее. Эти методы могут успешно сочетаться с воздействием поющими чашами.

По моему мнению, данная область открыта для исследований взаимоотношений между аурой, чакрами, точками акупунктуры, драгоценными камнями, поющими чашами и различными альтернативными способами целительства.



Глубокая релаксация при медитации с помощью гонга

Поющие чаши как вспомогательное средство для релаксации, медитации, концентрации и трансформации

Вибрации поющих чаш могут воздействовать на самых глубинных уровнях души. Ваши ощущения начинают смещаться в непредсказуемых

направлениях, образуя каналы для грядущих событий. Тембр чаши и ритм звуков также могут вызвать неожиданные внутренние трансформации.

Большинство людей воспринимают вибрации поющих чаш как очень успокаивающие, именно поэтому поющие чаши так широко применяются при выполнении упражнений на расслабление и групповых медитациях. В лечебных целях, для проведения концертов и мастер-классов по поющим чашам важно, чтобы участники пребывали в состоянии покоя или успокаивались и расслаблялись в процессе. Только в том случае, если вы полностью расслабились, вы можете подчиняться звуковым вибрациям и подключаться к ним. Если вы слишком напряжены и закрываетесь от звука, вибрации и в самом деле могут вызвать у вас очень неприятные ощущения.

Слушая поющие чаши и воспринимая их вибрации, вы сможете воздействовать на своё собственное духовное сознание. Музыкальный аспект чаш превращается в сакральное действие, особенно тогда, когда их целительная и преобразующая энергии начинают воздействовать на вас, помогая приоткрыть ворота непредсказуемой и таинственной жизни. Благодаря тихим и успокаивающим звуковым вибрациям вы можете ощутить свою внутреннюю красоту, обрести ощущение счастья и удовлетворённости в этой медитативной атмосфере.

Восприятия и эйдетические образы

Поскольку тогда, когда вы пребываете в расслабленном состоянии, ваш мозг начинает испускать больше альфа- и тета-волн, вы ощущаете изменение сознания, которое входит в состояние, промежуточное между сном и бодрствованием, и в то же время продолжаете осознавать всё, что происходит вокруг вас. В этом состоянии вы можете испытывать различные ощущения, например, тепло, разливающееся по всему телу, а также можете увидеть цвета и/или образы. Эти образы могут принимать всевозможные абстрактные формы: геометрических фигур, символов, мандал или змеевидных изгибов. Могут также появиться реалистичные образы людей или ситуаций (эйдетические образы). Одна из участниц мастер-класса рассказала о своих впечатлениях: «Я оказалась в галактическом пространстве, где нет никаких пределов, и там во мраке мимо меня пролетали пульсирующие световые точки, и каждая из них испускала бесконечные лучи космических цветов. Я медленно перемещалась вдоль потока эфирного света, напоминающего Млечный Путь. Меня сопровождали существа из света; они имели сферическую

форму. Да, я была Солнцем, а они — моими планетами. Стоило мне услышать новый звук, как рождалась новая планета. Я воспринимала эти планеты как другие аспекты моего существа; я помогала им и лелеяла их, я была открыта для них и чувствовала, как моя сущность становится всё более полной». В подобном альфа-тета-состоянии у вас иногда может возникнуть ощущение душевной опустошённости, причём вы будете осознавать это. Вы — чисты, вам не снится сон, вы не спите и ни о чём не думаете. Это может продолжаться в течение некоторого времени, а затем возникнет ощущение покоя и пустоты. В различных видах тибетской буддистской медитации опустошение ума является конечной целью, достижением Самадхи. Однако буддисты не приписывают никакого значения формам и образам, которые возникают при движении по такому пути (в отличие от мысленных представлений, которые пробуждаются сознательно), поскольку они убеждены, что всё это попросту иллюзии. Таким образом, если образы появятся, вам не нужно подключаться к ним. Как они появились, так и исчезнут. Постарайтесь заставить себя увидеть образы, но обратитесь в слух, подчинитесь звукам и, самое главное, не испытывайте чувство разочарования, если вы так ничего и не увидите.

Творческие визуализации, направляемые медитации, сказки и сказания

Ряд эзотерических школ, например, шаманизм, Каббала, Викка, а также тибетские буддисты, делают акцент на творческой визуализации, то есть сознательном создании мысленных образов из символического сказания или сюжета. Целитель или кто-то, использующий поющие чаши для воздействия на людей, также может шутя сыграть роль антенны для своих клиентов, осторожно помогая им вступить в контакт с подлинной проблемой посредством направляемой тренировки воображения или творческой визуализации. Поющие чаши играют вспомогательную роль в приведении в соответствующее этой деятельности состояние сознания. Поющая чаша также является замечательным музыкальным инструментом для сопровождения сказаний и сказок. Подобно тому, как древний кельтский бард усиливал эффект стихотворений или сказаний с помощью музыкального сопровождения на арфе, а средневековый трубадур использовал лиру для того, чтобы акцентировать определённые драматические моменты, современный повествователь может использовать поющие чаши, чтобы создать особую атмосферу и способствовать более живому восприятию сказания, сказки или успеху направляемой медитации.

Упражнение 11. Сочетание музыки поющих чаш с повествованием и стихами

Чтение захватывающего рассказа или рассказа, написанного вами, сказки, стихотворения, а также мантры или молитвы можно сопровождать звуками поющих чаш.

Поставьте перед собой две или три поющие чаши, выбрав такие, звучание которых доставляет вам удовольствие. Читая, декламируя или исполняя, ударяйте по поющей чаше деревянной колотушкой или палочкой, когда вы доходите до слов, которые вы хотите особо выделить, силу удара регулируйте в зависимости от того, какого хотите добиться эффекта, стимулирующего или же успокаивающего.

В начале и в конце повествования или упражнения на медитацию/визуализацию рассказчик, сделав паузу, производит низкий, мрачный звук (а иногда добавляет к нему звонкие тингша), тем самым обозначая начало и конец и помогая себе и слушателям подстроиться друг к другу. Мрачные тоны будут усиливать релаксирующее и медитативное воздействие повествования, а более высокие, весёлые звуки будут создавать оживлённую, захватывающую атмосферу. Это также применимо и к использованию поющих чаш во время осуществляемых шаманами мысленных путешествий или выходов в астрал.

Концерты поющих чаш: поющая чаша в качестве аккомпанемента

Когда музыканты дают концерт живой музыки с использованием поющих чаш, им важно находиться в контакте с публикой на протяжении всего концерта. Если взаимодействие хорошее и спокойное, велики шансы того, что между ними возникнет уникальное чувство космического единства. На концерте перед небольшой аудиторией или во время мастер-классов или групповых целительных сеансов можно добиться особого эффекта, если каждый принесёт с собой собственную поющую чашу и будет играть на ней.

Помимо удовольствия, которое вы получаете лично, экспериментируя со звуком, импровизация и восприятие ритмов при взаимодействии группы людей могут породить резонанс в группе и высвободить первичные ощущения. Как однажды заметил Дриес Лангевельд: «Это происходит само собой, но с вашим участием».

Упражнение 12. Групповая импровизация

Каждый присутствующий должен принести с собой собственную любимую поющую чашу, и все должны начать импровизировать вместе, создавая звуковую композицию из ничего. Вы будете ошеломлены, когда поймёте, до какой степени гармоничным может быть такое звучание. Вы также можете устроить джем-сейшн с применением нескольких музыкальных инструментов, которые звучат гармонично по отношению к звучанию поющих чаш.

Бывают концерты, на которых используются только бронзовые чаши, но, конечно же, есть концерты, на которых звучат и другие музыкальные инструменты: барабаны, гонги, цимбалы, тингша, тибетские колокольчики, рога яков, диджериду, флейты Пана, калимбы (пианино, на котором играют большим пальцем), ксилофоны и так далее. Эту музыку можно дополнять голосовым исполнением гармоник или мантр. Музыкант, играющий на поющих чашах без сопровождения, более ограничен в выборе дополнительных инструментов по сравнению с возможностями музыкального ансамбля. При звукозаписи хитроумные технические приёмы и звуковые микшеры могут превратить звучание поющих чаш, на которых играет всего один человек, в подлинно оркестровое.

Музыка поющих чаш, как исполняемая вживую, так и в записи на компакт-диске, подходит для сопровождения некоторых действий: для совершения обрядов и церемоний, для танцев и физических упражнений, для тай-чи и чи-кунг, йоги, массажа, всевозможных творческих и медитативных методов терапии. Одним словом, существует бесконечное разнообразие возможностей для применения поющих чаш.

Другие применения поющих чаш

Выше я писала о том, как применяются поющие чаши в физической и психологической лечебной практике. Между тем всё это ещё находится в ранней, экспериментальной стадии. Тем не менее можно сказать, что вибрации поющей чаши совершенно точно обладают благотворным для человека эффектом, укрепляют у него ощущение общего благополучия. Они могут:

- стимулировать жизненную энергию;
- способствовать отдыху и релаксации;
- бороться с бессонницей;

- улучшать способность сосредоточиваться;
- нормализовать артериальное давление;
- восстанавливать баланс в иммунной системе;
- синхронизировать работу левого и правого полушарий головного мозга;
- повысить творческие способности;
- улучшить слух;
- гармонизировать процесс дыхания;
- помочь раскрепоститься.

В целом, все эти эффекты способствуют повышению ощущения удовольствия жизнью, общего жизненного тонуса, позволяя нам справиться с недомоганиями, возникающими из-за нарушения состояния равновесия. Поющие чаши помогают нам избавиться от всевозможных психосоматических нарушений и болезней, таких как головная боль, мигрень, повышенное артериальное давление, астма, ночное недержание мочи, заикание, боли в спине и так далее.

Поющие чаши — не замена лекарственным препаратам!

Между тем поющие чаши не могут заменить лечения лекарственными препаратами, которые выписываются врачами. Следовательно, если у вас имеются постоянные жалобы, хронические или серьёзные заболевания, например, рак, СПИД, болезни сердца, психические заболевания и так далее, всегда важно проконсультироваться с врачом, прежде чем прибегать к тому или иному способу целительства с помощью поющих чаш.

Музыка будущего

Возможности для дальнейшего применения целительных методик с использованием поющих чаш открываются в случаях, при которых уже проводятся небольшие эксперименты:

- во время беременности, начиная с четвёртого месяца;
- для новорождённых, содержащихся в инкубаторах, для беспокойных грудничков и малышей, учащихся ходить;
- для умственно отсталых и больных с признаками аутизма;
- для пациентов с болезнью Альцгеймера;
- для пациентов, находящихся в коме, и для тех, кто неизлечимо

болен;

- а также в других возможных случаях, которые ещё предстоит выявить!

Целительство с помощью поющих чаш всё ещё находится в стадии становления. Методы, упражнения и другие способы применения поющих чаш, описанные здесь, во многом основаны на древних методах целительства, которыми пользуются шаманы в разных культурах, и дополнены данными современной психологии, общей звуковой и музыкальной терапии и различными альтернативными методами целительства. Таким образом, эти прикладные методы и приёмы не являются заменой классической медицине, но всякий, кто хочет обрести своё истинное «я», должен рассматривать их в качестве руководства и ориентиров, способствующих достижению осознания, исцелению и преобразованию.

Настроенные в тон Первичному звуку

Жизни, Спадают завесы.

— Аннема Рейвен

Об авторе

Аннеке Хойзер, родившаяся в центральной части Амстердама, в настоящее время проживает в деревне на севере Нидерландов со своим супругом, младшей дочерью, двумя собаками и котом. Она обладает разносторонними интересами, интересуется, в частности, трансперсональной психологией и психоанализом Юнга, мандалами, женской духовностью, археологией, философскими учениями Востока и Запада.

Она и её муж — владельцы книжного магазина «Мудрый кот», расположенного в Утрехте и специализирующегося на торговле литературой по метафизике. Она — популярный автор ряда изданных в Голландии книг по метафизике, посвящённых тому, как создавать собственные мандалы, а также энергиям стихий и драгоценным камням.

С 1995 года она читает лекции и проводит мастер-классы по созданию личных мандал, а также по истории и применению поющих чаш. Она входит в группу женщин, издающих уникальный, выходящий четыре раза в год журнал о мандалах.

Дискография

Back, Hans de. A Gentle Touch of Sound. NVG CD 0289, n.d., Gong Meditation. Havelte: Binkey Kok, 1992, Hans de Back in Concert. 1991., Singing Bowl Chakra Meditation. Havelte: Binkey Kok, 1992.

Becher, Danny and Fred Vogels. Floating Spirits and the Dancing Universe: Meditative Music on Singing Bowls from Nepal, Tibet, Japan and Thailand. Zutphen: Danny Becher, 1987., Natural: Transformation through the Healing Qualities of Sound. Aerdenhout: Oreade, 1992.

Berendt, Joachim-Ernst. Primordial Tones 1: The Tones of the Earth, the Sun, the Moon, and the Shiva-Shakti Sound. Rochester, VT: Destiny Recordings, 1994., Urtone 2: Die Tone des Mars, der Venus, des Jupiters, der Karuna-Klang. Freiburg: Verlag Hermann Bauer, n.d., Urtone 3: Die Tone von Saturn, Merkur, Uranus, Neptun, Pluto und der Kosmische Zusammenklang Samtlicher Himmelskorper unseres Planetensystems. Freiburg: Verlag Hermann Bauer, 1990.

Ingerman Sandra. Tibetan Bowl Sound for the Shamanic Journey: Shamanic Journey Series, No. 4. Mill Valley, CA: Foundation for Shamanic Studies, 1988.

Langeveld Dries. Savage Silence: On Himalayan Bowls. Amsterdam: Keyton, 1996.

Precencer Alan. The Singing Bowls of Tibet: Mysterious & Ancient Sounds from Singing Bowls, Conch & Yak Horns, Gongs & Cymbals. Badminton: Saydisc Records, 1981. Soos Joska. Shamanic Ritual Music 1: Kant B: Music of Spheres for the 6th and 7th Chakras. Amsterdam: Karnak, n.d.

Tillmann Rainer. The Purity of Sound: An Acoustic Recording of Singing Bowls for Meditation. Havelte: Binkey Kok, 1996, The Sounds of the Planets/1: Meditations with the Planet Sounds of Tibetan Singing Bowls: Earth Year Tone, Saturn, Venus, Sun. Havelte: Binkey Kok, 1997.

Weise Klaus. Neptune: Tibetan Sinking Bowls. Grafing: Aquamarin Verlag, n.d.

Space. Grafing, Aquamarin Verlag, n.d. (эта звукозапись опосредованно связана с планетарным тоном Сатурна.) .Tibetische Klangschalen. Munich: Edition Akasha, 1990, Uranus: Tibetan Singing Bowls. Grafing: Aquamarin Verlag, n.d.