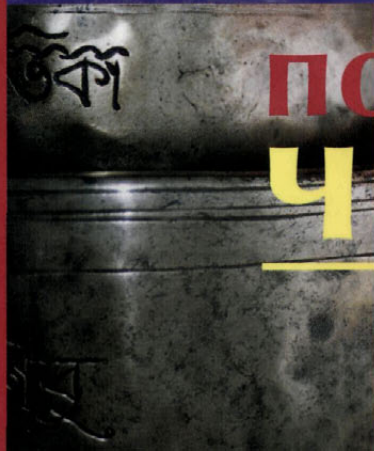




Чудо




поющей
Чаша

Книга + CD



Ч у д о
поющей
Чаши



Чудо
поющей
Чаши

открытый
М И Р

Москва • 2006

УАК 78:615.89

ББК 85.31+53.59

Д25



Перевод с английского *Анны Блейз*

Фото *Элко Бейинга, Яап Конинг*

Дизайн переплета *Яап Конинг*

Де Рейтер, Дик

Чудо поющей чаши; Дик Де Рейтер; пер. с англ. А. Блейз. —

М. : **Открытый Мир**, 2006. — 48 с. + CD.

ISBN 5-9743-0019-X

Поющая чаша — древний восточный музыкальный инструмент — издает неповторимые, уникальные звуки, оказывающие целебное воздействие на душу и тело человека. Вибрации чаши входят в резонанс с внутренними вибрациями человеческого организма и восстанавливают их равновесие. Эта книга знакомит читателя с происхождением и применением поющих чаш, а на прилагаемом к ней компакт-диске, содержатся записи композиций для поющих чаш и других необычных музыкальных инструментов, используемых для медитации и в терапевтических целях.

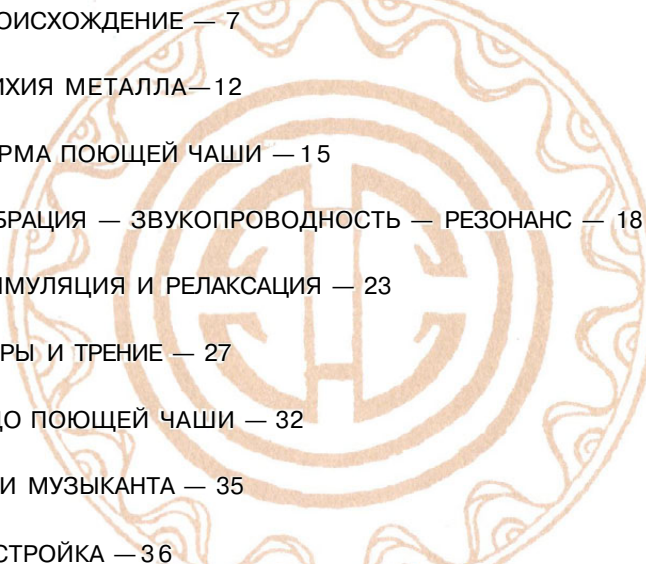
© Binkey Kok Publications, 2001

© А. Блейз, перевод, 2006

© ООО «Открытый Мир», 2006

ISBN 5-9743-0019-X

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПРОИСХОЖДЕНИЕ — 7
 - 2 СТИХИЯ МЕТАЛЛА — 12
 - 3 ФОРМА ПОЮЩЕЙ ЧАШИ — 15
 - 4 ВИБРАЦИЯ — ЗВУКОПРОВОДНОСТЬ — РЕЗОНАНС — 18
 - 5 СТИМУЛЯЦИЯ И РЕЛАКСАЦИЯ — 23
 - 6 УДАРЫ И ТРЕНИЕ — 27
 - 7 ЧУДО ПОЮЩЕЙ ЧАШИ — 32
 - 8 РУКИ МУЗЫКАНТА — 35
 - 9 НАСТРОЙКА — 36
- 

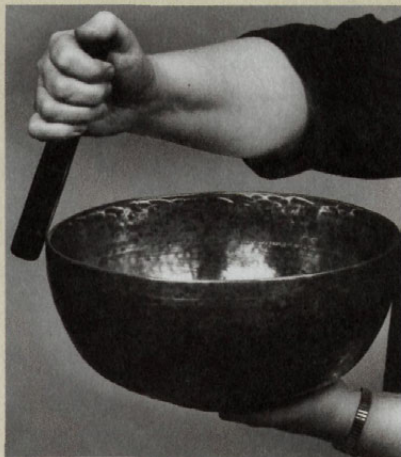


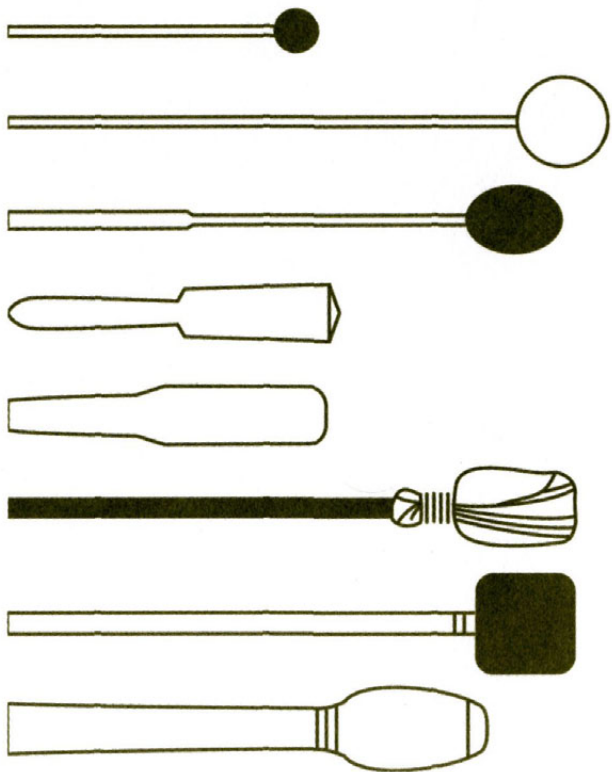
1 — ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Многим знакомы звуки поющих чаш, однако иногда у читателей возникают те или иные вопросы по этому поводу. Поэтому для начала мы вкратце изложим историю поющих чаш и объясним основные принципы их устройства и действия.

Родина металлических поющих чаш — страны Востока. Несмотря на то что их происхождение и изначальное предназначение до сих пор окутаны покровом тайны, все же известно, что когда-то, давным-давно, эти чаши использовались в

ритуалах и церемониях, включавших работу со звуком. На Запад поющие чаши были впервые привезены с Гималаев только во второй половине XX века, после вторжения китайцев в Тибет в 1950-е годы. Вначале полагали, что это всего лишь ритуальные чаши для хранения неких особых веществ, использовавшихся в обрядах тибетских монахов, но затем обнаружилось, что они производят очень красивые и чистые звуки, бо-





8 - Чудо поюшей чаши

гаты гармоническими обертонами. Их изготавливают из специального сплава (обычно включающего семь различных металлов — почему именно так, для нас остается тайной), от состава которого во многом зависят тембр и продолжительность звуков, извлекаемых из чаши.

Кроме тибетских (родом с Гималаев) существуют также японские и тайские поющие чаши, и каждой разновидности присущи свое особое звучание, форма и функции. Однако самые чистые звуки и обертоны производят именно тибетские чаши. Поразительное мастерство древних ремесленников, которые уже много веков назад умели создавать произведения искусства, наделенные такой необыкновенной силой и звучностью, заслуживает огромного уважения и тщательного изучения. Настоящих, изготавливаемых по старинной технологии, поющих чаш не делают уже почти полвека. Современные литые чаши далеко уступают по чистоте звучания древним образцам. 80—90% поющих чаш, встречающихся в продаже в наши дни, — фальшивки! Но, разумеется, человеку непосвященному трудно отличить подлинную чашу от поддельной.

Существуют также кристаллические, кварцевые поющие чаши. Их производят в США. Выглядят они очень красиво и издают весьма своеобразный звук; такую чашу можно в точности настроить на определенный тон. Однако кварц обладает высокой звукопроводностью (достаточно вспомнить о кварцевых радиоприемниках). Влияние звуков, проводимых кри-

сталлическими поющими чашами, на человеческий организм еще недостаточно изучено и таит в себе потенциальную опасность.

Если вы используете несколько поющих чаш, поместите между ними кристаллы горного хрусталя. Горный хрусталь очищает и усиливает энергию взаимодействия между чашами, а резонанс, производимый чашами, в свою очередь, очищает кристаллы.





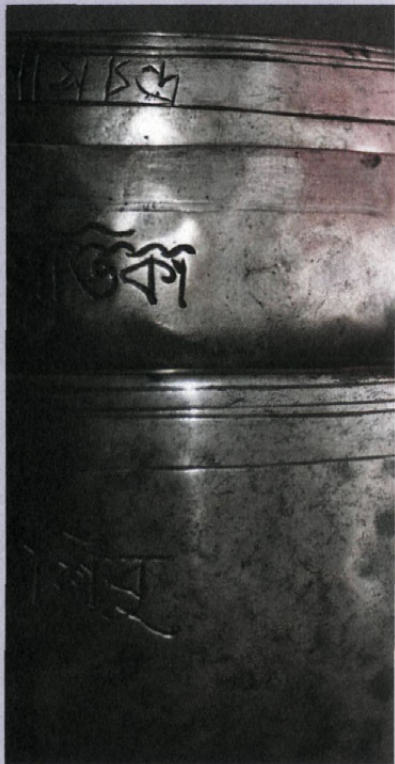
2 — СТИХИЯ МЕТАЛЛА

В восточном учении о пяти стихиях, древнем, как сама память человечества, стихия Металла символизирует ясность и чистоту. Металл — посредник, связующее звено между остальными стихиями: Почвой, Водой, Деревом и Огнем. И впрямь, чтобы добыть металл, скрытый в недрах земли, необходимы дерево и огонь. В фэн-шуй, древнем учении о гармонии, Металлу приписываются такие функции, как очищение, сжатие и связь с Водой.

Характерный тембр поющей чаши определяется не только ее формой, но и во многом составом сплава, из которого она изготовлена. Звук поющей чаши, как и любого звучащего предмета, обладает полным спектром унтер- и обертонов*. Чистота этих тонов зависит от формы чаши и проявляется в полной мере, когда чашу используют в терапевтических целях. Именно по чистоте звука (и в первую очередь обертонов) можно отличить подлинную чашу ручной работы от современной «поточной» продукции. Древние поющие чаши тоже иногда звучат не в тон, но в большинстве случаев это вызвано вмятинами и другими дефектами, изменившими первоначальную форму инструмента.

Для точной настройки вдоль обода чаши наносятся желобки. Цель такой настройки — добиться как можно более чистой вибрации, соот-

* Унтертон — призыв на октаву ниже основного тона. — *Примеч. переводчика.*



ветствующей янтре — графическому символу данного звука. Правда, западному человеку звук поющей чаши может показаться дисгармоничным, но это объясняется тем, что в основе восточной музыкальной традиции лежит не привычный нам семиступенный звуко-ряд, а пентатоника — звуковая система из пяти тонов.

Большинство древних чаш изготовлены из сплава семи металлов: золота, серебра, свинца, ртути, меди, олова и железа. Утверждают, что в состав самых лучших поющих чаш включалось не обычное железо, а метеоритное. В конечном счете тембр и характер воздействия чаши определяются ее формой и соотношением компонентов сплава. Подобно тому, как от качества хрусталя зависит, насколько тонко будет «петь» хрустальный бокал,

так и пропорция драгоценных металлов в сплаве определяет чистоту и ясность основного тона и обертонов поюшей чаши, а также продолжительность ее звучания. Хорошая поюшая чаша звучит после удара молоточком очень долго, и звук не обрывается внезапно, а постепенно замирает.



3 — ФОРМА ПОЮЩЕЙ ЧАШИ

Звук и тембр поюшей чаши зависят не только от ее размера, но и от особенностей строения, например, от ширины обода, толщины стенок, соотношения диаметров донца и обода, от профиля днища и так далее.

При изготовлении большинства гималайских поющих чаш, используемых в наши дни (см. илл. на стр. 15), соблюдались особые правила, определяющие ширину, профиль и декор обода и угол наклона стенок к днищу. Хорошая поющая чаша непременно имеет правильную форму: все ее изгибы гармоничны. Извлекая звуки из поюшей чаши, исполнитель обычно ставит ее на подстилку из ткани или держит в руке. Если днище чаши слишком плоское, то на плоской твердой поверхности она не производит достаточно сильного резонанса. Диапазон обертонов чаши зависит от толщины стенок и, как уже упоминалось, от состава сплава.





Поверхность подлинных поющих чаш ручной работы покрыта мелкими вмятинками — следами от инструмента мастера, формовавшего сплав. Эти углубления должны гармонировать с формой чаши в целом, иначе в обертонах возникает диссонанс.

Чем толще стенки чаши, тем более явственно слышатся унтертоны; чем тоньше стенки и чем меньше чаша, тем слышнее обертоны.

При ударе молоточком чаша не должна дребезжать или издавать какие бы то ни было призвуки. Подлинные чаши правильной формы звучат чисто и ясно.



- Дополнительная литература (о форме и других особенностях внешнего вида поющих чаш):

E.R. Jansen, *Singing Bowls. A Practical Handbook for Instruction and Use.* Binkey Kok Publications, Havelte/Holland, 1992.

4 — ВИБРАЦИЯ

Звукопроводность / Резонанс

Нада брахма: *весь мир — звук.* Современная наука подтверждает это древнеиндийское изречение: все на свете, не исключая даже самую плотную материю, производит вибрации.

Человеческое тело состоит в основном из воды, а вода — превосходный проводник вибраций: от брошенного в воду камня возникают волны, равномерно расходящиеся по поверхности и под водой. Внешние вибрации, будь то свет, электромагнитное излучение или звуки, вызывают в нашем организме самые разнообразные реакции — не только посредством слухового восприятия, но и главным образом через резонанс на клеточном уровне. Наши тела с готовностью откликаются на всевозможные колебания в окружающей среде, и в том числе на звуки. Звук и вибрация поющих чаш оказывают уравнивающее и гармонизирующее воздействие.

В современном западном мире нас повсюду окружают источники вибраций, опасных для здоровья: транспортные средства, высоковольтные провода, флуоресцентные лампы... Они нарушают равновесие организма и истощают тело и разум.

Богатые обертонами звуки поющих чаш с успехом противостоят этому разрушительному влиянию. Они настолько чисты и гармоничны, что



способны восстанавливать порядок даже посреди хаоса негативных вибраций. Достаточно просто сесть или лечь, расслабиться и раскрыться навстречу этим звукам — и все произойдет само собой.

Эту методику называют «звуковой ванной» или «звуковым массажем». Для большей эффективности можно добавить мягкое освещение (лампы полного спектра или неяркий солнечный свет), свести к минимуму помехи извне, установить комфортную температуру в комнате, ввести в интерьер особые цвета и формы (в соответствии с предписаниями фэн-шуй) и т.д. Но главным компонентом звуковой ванны остается качественный источник чистого звука (поющие чаши или очень хорошие динамики). Звук должен быть достаточно громким, чтобы вызывать в теле ответные вибрации, но не настолько мощным, чтобы раздражать слух. Основной тон, унтер- и обертоны поющей чаши должны быть идеально гармоничными. Принимая звуковую ванну ежедневно от 15 минут (минимум) до 1 часа (максимум), можно добиться поистине чудесных перемен к лучшему в своем самочувствии, как физическом, так и психическом.

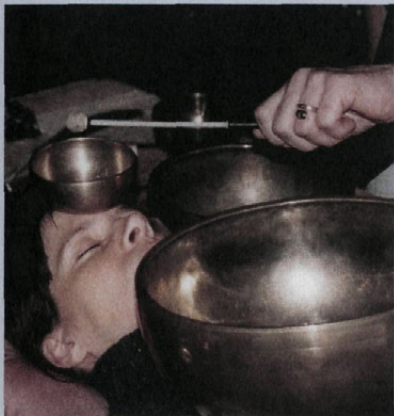
Для осознанного и творческого взаимодействия со звуком принимайте звуковую ванну, сидя на расстоянии около трех метров от динамиков. Динамики должны стоять на полу.

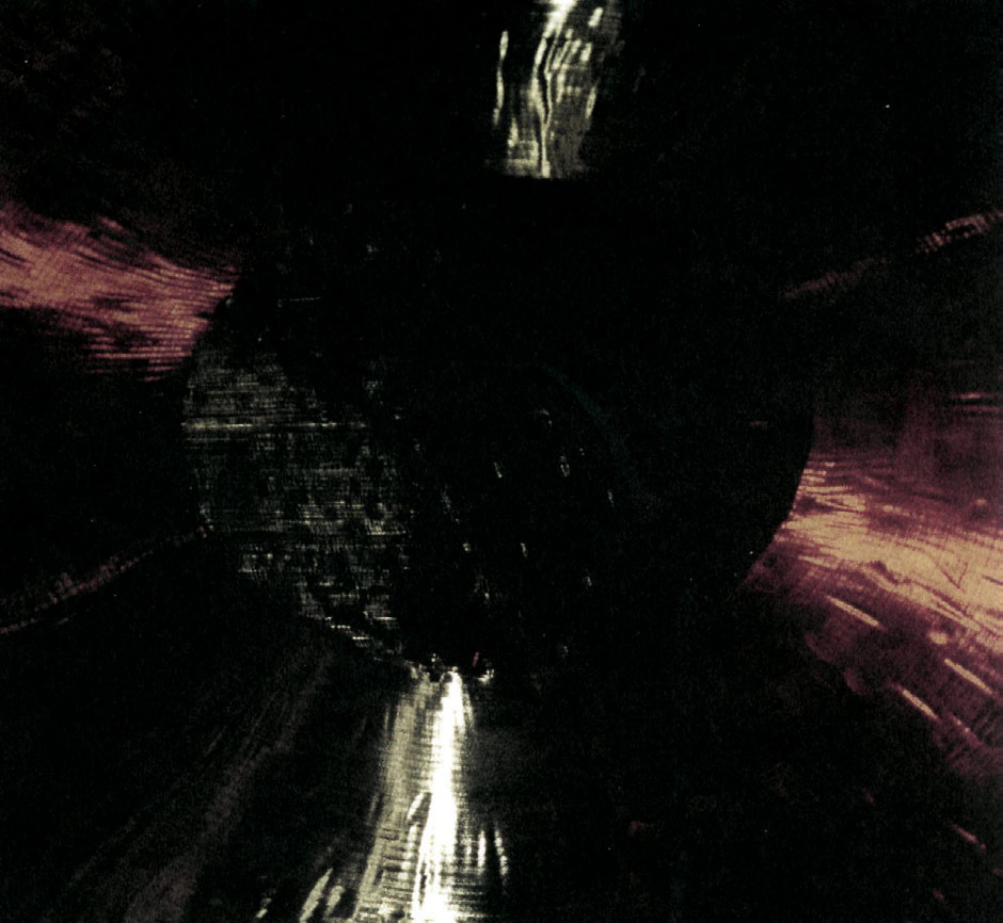
Если вы хотите принять звуковую ванну исключительно для релаксации, разуйтесь, снимите носки и лягте ногами к динамикам.

Разумеется, лучше всего работать с настоящими поющими чашами. Чаши ставят на различные участки тела и вокруг него, благодаря чему

становится возможен звуковой массаж в прямом смысле слова: неоцифрованные, полноценные вибрации оказывают самое эффективное гармонизирующее влияние на клетки организма.

Впрочем, превосходных результатов можно добиться и с помощью хороших динамиков (лучше всего — с объемным звуком и мощностью по меньшей мере 50 Вт).





5 — СТИМУЛЯЦИЯ И РЕЛАКСАЦИЯ

Очевидно, что одни звуки способствуют накоплению сил, а другие — релаксации (то есть не стимулируют, но и не утомляют). Однако большинство привычных звуков в окружающей среде (уличный шум, гудение холодильника, флуоресцентных ламп, кондиционеров и так далее) действует на нас угнетающе, нарушая тонкое равновесие тела и психики.

Все поющие чаши оказывают гармонизирующее влияние, так что остается лишь выбрать между теми, чье звучание заряжает тело и разум энергией, и теми, чье звучание помогает расслабиться и освободиться от накопившегося напряжения.

В настоящее время доступно множество аудиозаписей того и другого типа. Ключевую роль здесь играют громкость звука, а также качество и мощность динамиков. По структуре и длительности звуки могут быть расслабляющими, но если громкость слишком высока, их воздействие окажется прямо противоположным. Так что, если вы добиваетесь релаксации, звуки должны быть негромкими, приятно ласкающими слух и тело.

При работе со звуком следует также правильно организовать окружающую обстановку: установить комфортную температуру в комнате, обеспечить покой и уютное освещение, а также принять удобную позу (см. раздел 4, описание техники звуковой ванны).



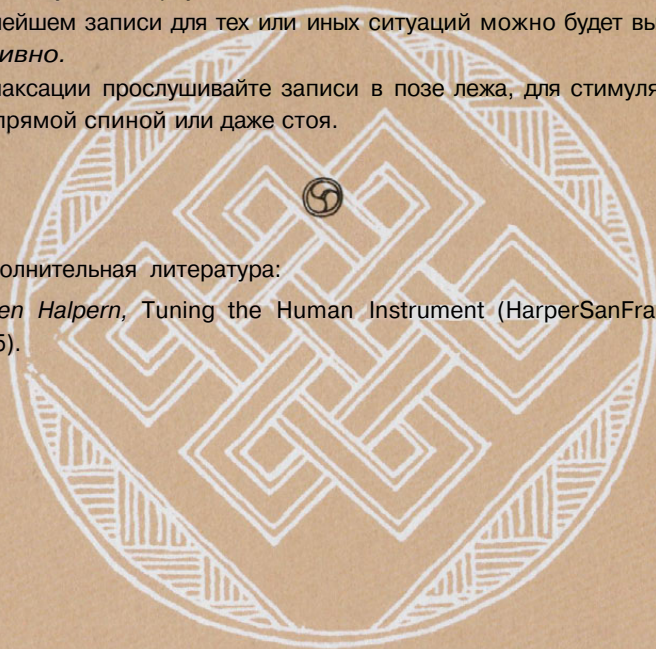
Прежде чем приступать к упражнениям, прослушайте записи и составьте подходящую подборку.

В дальнейшем записи для тех или иных ситуаций можно будет выбирать *интуитивно*.

Для релаксации прослушивайте записи в позе лежа, для стимуляции — сидя с прямой спиной или даже стоя.

- Дополнительная литература:

Steven Halpern, Tuning the Human Instrument (HarperSanFrancisco, 1985).





6 — УДАРЫ И ТРЕНИЕ

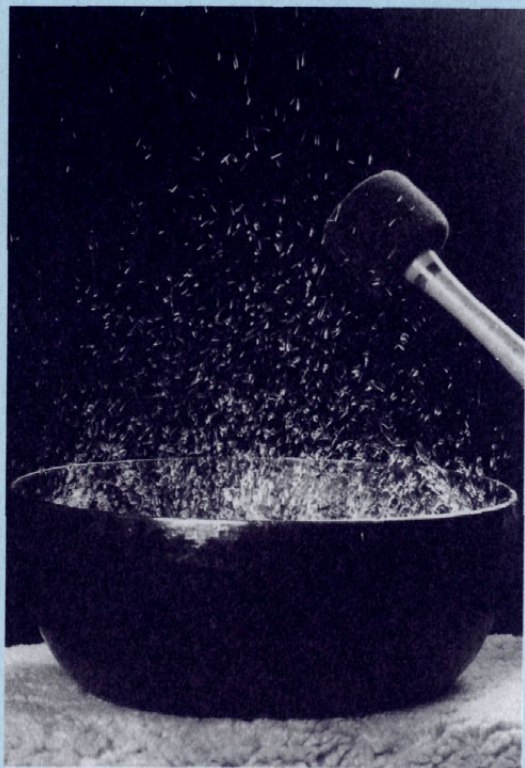


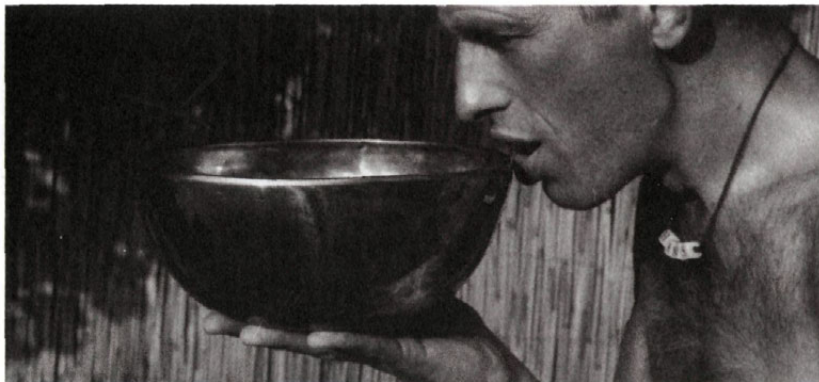
Для извлечения звука из гималайских поющих чаш обычно используются два приема: удары и трение. Для этого служат специальные молоточки и палочки разной величины, изготовленные из различных материалов. Чаше всего применяются гладкие деревянные палочки, иногда с резиновой насадкой; встречаются также маленькие металлические палочки и большие войлочные молотки.

Уверенно, но плавно потирая палочкой обод чаши, из нее можно извлекать звуки различных тонов с унтер- и обертонами — в зависимости от положения палочки и скорости трения.

Плавные круговые движения дают почти непрерывный основной тон; интенсивность звучания можно изменять, слегка варьируя скорость трения. Иногда работа с чашей начинается с удара по ободу, дающего основной тон. Последующее трение поддерживает этот тон и производит другие звуки. Но лучше, когда пение чаши начинается без предварительного удара, — когда звук не «выколачивается» из чаши, а нарастает постепенно.

Извлекать звуки из поющей чаши можно и с помощью обычного смычка для скрипки. Иногда исполнитель наливает в чашу немного воды, из-за чего звучание очевидным образом меняется. Когда звук достигает определенной интенсивности, вода начинает расплескиваться (поэтому поющие чаши иногда в шутку называют «брызгающимися»).





Варьируя угол наклона палочки и силу нажима на обод, можно получать самые разнообразные звуки: в музыку вплетаются новые унтер- и обертоны, иногда одновременно, иногда по отдельности. Каждому углу наклона палочки соответствует свой особый звуковой диапазон. Из одной-единственной чаши можно извлечь до пяти-шести слышимых унтер- и обертонов. Кроме того, исполнитель может акцентировать какой-либо один тон, приглушив остальные.

Используя несколько чаш разной величины, можно создать сложную музыкальную композицию, в которой унтер- и обертоны различных тонов гармонично поддерживают и дополняют друг друга.

Палочки из металла или твердой древесины извлекают из чаши резкий чистый тон. Войлочные молоточки дают гораздо более мягкий звук, уютный и умиротворяющий.

Некоторые исполнители акцентируют те или иные тоны, приближая губы к ободу чаши, — звуки получаются совершенно необыкновенные!

И наконец, по мнению некоторых целителей, терапевтическое воздействие звука во многом зависит от того, в какую сторону движется палочка при трении о чашу — по часовой стрелке или против.





7 — ЧУДО ПОЮЩЕЙ ЧАШИ

Поющая чаша издает неповторимые, уникальные звуки. Ее невозможно спутать ни с каким другим музыкальным инструментом. Но это лишь одна из причин, по которым поющие чаши следует признать подлинным чудом.

Комплексное целебное воздействие поющих чаш было выявлено и стало исследоваться на Западе только в последнее десятилетие XX века.

Существуют превосходные звукотерапевты, способные с помощью поющих чаш внести гармонию в самые основы нашей жизни. В руках талантливого специалиста даже одна-единственная тщательно выбранная чаша может творить настоящие чудеса.

Важную роль здесь играет резонанс. Вибрации чаши входят в резонанс со внутренними вибрациями человеческого организма и восстанавливают их равновесие. Благодаря этому человек погружается в спокойное, безмятежное состояние, и звуки поющей чаши проникают на уровень мозговых волн, переводя их на более гармоничную частоту. Ни один из прочих музыкальных инструментов, применяемых в звукотерапии, не оказывает настолько эффективного воздействия.

Каждая отдельно взятая поющая чаша либо подходит вам, либо нет — третьего не дано. Чтобы понять, годится ли для вас данная конкретная чаша, испытайте ее как следует: внимательно вслушайтесь в ее звучание



и в собственные ощущения. Если вы не чувствуете ничего особенного или же звук чаши кажется вам неприятным, то работать с ней не имеет смысла. Выбирая чашу, не довольствуйтесь малым, не останавливайтесь на «почти подходит» и не позволяйте навязать вам то, что на самом деле не нравится, — иначе вы просто выбросите деньги на ветер. Но если звук чаши доставляет удовольствие, помогает расслабиться или проясняет мысли, значит, эта чаша затронула в вас какие-то глубинные струны. Точно так же следует проверять и оценивать записи звука поющих чаш: выбирайте те композиции, которые в данный момент кажутся вам приятными и подходят вашему настроению.



বিশ্ব

বিশ্ব

8 — РУКИ МУЗЫКАНТА

Музыкальное произведение целиком и полностью зависит от качества его исполнения. На плохом инструменте даже виртуоз не сможет сыграть хорошо, а плохому музыканту не поможет даже самый лучший инструмент.

Если поюшая чаша изготовлена по всем правилам и дает чистый звук, качество ее звучания и сила воздействия будут определяться только мастерством исполнителя.

На компакт-диске, прилагаемом к этой книге, записано множество подлинных шедевров. Открывшись воздействию звука, вы сможете воспринять целебную силу поющих чаш, пробужденную настоящими мастерами.

Ни один музыкальный инструмент не сравнится с поющей чашей по силе воздействия на душевное состояние исполнителя. Прикосновение должно быть легким и точным, а звук — чистым. Иначе быть не может. Музыкант обнажает свою душу перед слушателями. Работать с поющими чашами — значит раскрывать свое истинное «я» в искуснейшей и тончайшей игре звуков.



9 — НАСТРОЙКА

Поющие чаши — это неповторимое чудо в мире звуков и музыки. Их происхождение теряется во мгле времен, но восхитительные цвета и формы, творимые звуками поющих чаш, даруют нам радость и гармонию и по сей день. Эти уникальные инструменты помогают избавиться от жестких, устаревших схем мышления, настроить организм на индивидуально комфортный для него уровень вибраций и гармонизировать всю нашу жизнь в целом.

Записи, представленные на этом диске, способны творить настоящие чудеса.

Испытайте их целебную силу: попробуйте принимать звуковые ванны ежедневно в течение недели — и вы сами почувствуете, насколько прекраснее стала ваша жизнь!





КОМПОЗИЦИИ ДЛЯ ПОЮЩИХ ЧАШ, ВОШЕДШИЕ В ЭТОТ АЛЬБОМ:

Дорожка 1. Из альбома «Медитация с поющими чашами».

Ганс де Бак — дорожка 1 — 5:00

Дорожка 2. Из альбома «Медитация с поющими чашами».

Ганс де Бак — дорожка 2 — 5:00

Дорожка 3. Из альбома «Медитация на чакры».

Ганс де Бак — дорожка 3 — 5:00

Дорожка 4. Из альбома «Медитация на чакры».

Ганс де Бак — дорожка 7 — 5:00

Дорожка 5. Из альбома «Шабда».

Райнер Тиллман — дорожка 2 — 5:00

Дорожка 6. Из альбома «Шабда».

Райнер Тиллман — дорожка 6 — 5:00

Дорожка 7. Из альбома «Нада 1».

Райнер Тиллман — дорожка 1 — 5:00

Дорожка 8. Из альбома «Нада 1».

Райнер Тиллман — дорожка 3 — 5:00

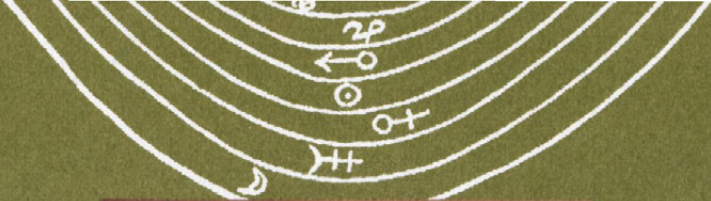
Дорожка 9. Из альбома «Нада 2».

Райнер Тиллман — дорожка 2А — 5:00

Дорожка 10. Из альбома «Нада 2».

Райнер Тиллман — дорожка 5А — 5:00

- Дорожка 11. Из альбома «Дэва».
Райнер Тиллман — дорожка 2 — 5:00
- Дорожка 12. Из альбома «Дэва».
Райнер Тиллман — дорожка 3 — 5:00
- Дорожка 13. Из альбома «Сома».
Райнер Тиллман — дорожка 1 — 5:00
- Дорожка 14. Из альбома «Сома».
Райнер Тиллман — дорожка 2 — 5:00
- Дорожка 15. Из альбома «Прана».
Райнер Тиллман — дорожка 1 — 4:30
- Дорожка 16. Из альбома «Прана».
Райнер Тиллман — дорожка 4 — 4:30



Дорожки 1—2:

МЕДИТАЦИЯ С ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ (SINGING BOWL MEDITATION)

Целебные звуки поющих чаш, храмовых колоколов и гонгов, переплетающиеся между собой, создают простой, но поистине прекрасный музыкальный узор.

Дорожки 3—4:

МЕДИТАЦИЯ НА ЧАКРЫ (ШАКРА MEDITATION)

Семь избранных импровизаций на азиатских гонгах и колоколах, которые можно использовать для медитации на семь чакр — энергетических центров человеческого тела. Исполнитель не использовал традиционную систему соответствий между чакрами и основными тонами: слушатели погружаются в медитативное состояние, настраиваясь на глубокий резонанс между гармоническими обертонами.

Дорожки 5—6:

ШАБДА — ЧИСТОТА ЗВУКА (SHABDA — THE PURITY OF SOUND)

Этот непрерывный узор тягучих звуков, плавно перетекающих друг в друга, — превосходное сопровождение для медитации. В каждой из восьми частей композиции содержатся звуковые волны определенной частоты, снижающие мозговую активность. Великолепное качество звука.

Дорожки 7—8:

НАДА 1 — ЗВУКИ ПЛАНЕТ 1

(NADA 1 — THE SOUNDS OF PLANETS 1)

Эта запись состоит из чистых медитативных звуков поющих чаш, колоколов и тарелок, соответствующих гармоническим функциям планет (согласно теории Ганса Кусто и некоторых других ученых). В альбом входят четыре темы: «Тон года», «Сатурн», «Венера» и «Солнце».

Дорожки 9—10:

НАДА 2 — ЗВУКИ ПЛАНЕТ 2

(NADA 2 — THE SOUNDS OF PLANETS 2)

Еще одно восхитительное созвездие звуков — альбом, включающий темы остальных планет Солнечной системы: «Луна», «Нептун/Плутон», «Юпитер», «Уран», «Марс» и «Меркурий».

Дорожки 11—12:

ДЭВА — ХРУСТАЛЬНЫЕ ЗВУКИ

(DEVA — CRYSTAL SOUNDS)

Музыка, посвященная Дэва (божествам) природы.

Этот альбом полностью состоит из композиций, исполненных на хрустальных поющих чашах в сопровождении колоколов, гонгов и тарелок. Неповторимое таинственное звучание хрустальных чаш не имеет себе равных в мире музыки.

Дорожки 13—14:

СОМА — ЦЕЛЕБНЫЕ ЗВУКИ 1
(SOMA — SOUNDS FOR HEALING 1)

Первая дорожка альбома — поразительное сочетание древних металлических поющих чаш с современными хрустальными; вторая дорожка включает также другие инструменты — тарелки и колокола. Музыка оказывает благотворное успокаивающее действие, погружая слушателей в атмосферу безмятежных грез.

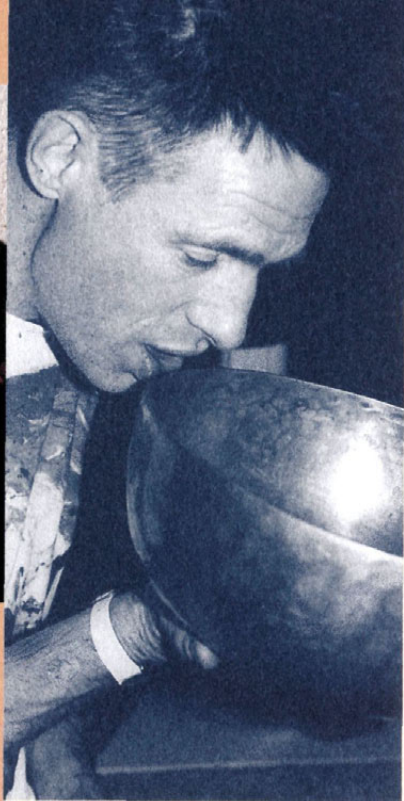
Дорожки 15—16:

ПРАНА — ЦЕЛЕБНЫЕ ЗВУКИ 2
(PRANA — SOUNDS FOR HEALING 2)

Райнер Тиллман демонстрирует выдающееся искусство игры на больших плоских гонгах и поющих чашах. Сочетание подлинных старинных инструментов и высококачественного звукозаписывающего оборудования дает восхитительные результаты. Каждая дорожка этого альбома станет для вас приятным сюрпризом и поможет восстановить силы или погрузиться в медитацию.



Райнер Тилман



Ганс де Бак