

ДЖОНАТАН ГОЛДМАН

Семь
**секретов
исцеления
звучком**

СОСРЦЯ

ДЖОНАТАН ГОЛДМАН

Семь
**секретов
исцеления
звучком**

УДК 615.85

ББК 53.58

Г60

Перевод с английского А. Старовойтова

Голдман Джонатан

Г60 Семь секретов исцеления звуком / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2009. — 160 с.

ISBN 978-5-91250-993-3

Исцеление звуком — не фантастика, а вполне реальная вещь! Как убедительно доказывает ведущий специалист в этой области Джонатан Голдман, целительная сила звуковых вибраций при правильном применении оказывает благоприятное воздействие на тело, разум и дух человека. В этой книге подробно описываются история, теория и практика различных видов звукотерапии — от древних до современных и даже «футуристических». Секреты целительства и конкретные техники от автора книг-бестселлеров и одновременно известного музыканта помогут вам начать жить более здоровой и гармоничной жизнью уже сегодня. Если вас всегда увлекала «теория вибраций» Масару Эмото, но вы не знали, как применить ее на практике, эта книга — для вас!

УДК 615.85

ББК 53.58

7 SECRETS OF SOUND HEALING

Copyright © 2008 by Jonathan Goldman

Originally published in 2008 by Hay House Inc., USA

Настройтесь на волну радио Hay House:

www.hayhouseradio.com

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

© «София», 2009

ISBN 978-5-91250-993-3

© ООО Издательство «София», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
Введение	14
Секрет 1. Все есть вибрация.....	20
Секрет 2. Намерение — это сила!.....	46
Секрет 3. Все мы — уникальные вибрирующие существа	64
Секрет 4. Молчание — золото.....	83
Секрет 5. Наш голос — лучший целительный инструмент	101
Секрет 6. В гамме много нот.....	119
Секрет 7. Звук может изменить мир.....	138
Послесловие.....	151
Peaceful Journey.....	155

ВВЕДЕНИЕ

Если исцеление звуком входит в сферу ваших интересов, эта книга обеспечит вас базовыми знаниями. Информация, которая содержится на ее страницах, позволит вам познакомиться с различными существующими ныне видами звукотерапии и извлечь из этого пользу. Вы узнаете о неограниченных возможностях звукового целительства. В книге представлены техники и упражнения, которые можно практиковать в домашних условиях, используя силу звука для улучшения здоровья и духовной трансформации. Выполняя упражнения, вы незамедлительно почувствуете эффект звукового целительства на себе.

Цель этой книги — предоставить вам необходимые средства, с помощью которых вы научитесь разбираться в различных аспектах звука и использовать его для целительства. В этом есть резон, ведь мир звукотерапии развивается. Уже нет ничего необычного в том, чтобы, открыв журнал, обнаружить в нем статью об очередном способе применения звука, касающегося оздоровления тела или трансформации. Беседы на эту тему можно услышать по радио или увидеть по телевидению.

Возникает вопрос: как такое возможно? Каким образом звук может быть использован для целительства и трансформации? Книга «Семь секретов исцеления звуком» даст вам ответы на эти вопросы в семи ясных, последовательных главах, каждая из которых посвящена одному из секретов звукотерапии.

Звук применяется в различных областях медицины и холистического целительства, а также при обследовании. Он используется в форме ультразвука, чтобы показать родителям изображение плода. В форме ультразвука он также применяется для удаления камней из почек и для ускорения заживления костных переломов. В настоящее время проводятся экспериментальные испытания по лечению ультразвуком больных раком. Ученые, исследовавшие наш генетический код, обнаружили его сходство с музыкой. Они изучают способы, с помощью которых звук может исцелять, воздействуя непосредственно на ДНК. Сейчас звук уже повсеместно используется традиционной аллопатической, а также нетрадиционной медициной для снятия боли и стресса.

Вы чувствуете усталость, тревожность, у вас беспокойный сон? Ваш доктор может предложить вам аудиозапись для релаксации, чтобы помочь решить проблему.

У вашего ребенка трудности в школе? Специалист по работе с трудными детьми может посоветовать вам самую современную систему стимулирующих звуков, доказавшую свою эффективность в помощи тем, у кого проблемы в классе.

Вы направляетесь к физиотерапевту или хиропрактику из-за проблем со здоровьем? Вы обнаружите там аппарат, проецирующий в ваше тело волны определенной частоты для лечения мышц и сухожилий или даже для коррекции позвоночника.

Посещая массажиста, вы, вероятно, сталкиваетесь с тем, что сеанс массажа сопровождается спокойной, звучащей на заднем плане музыкой.

Если вы пойдете к холистическому психотерапевту, то увидите, что он включает музыку, чтобы помочь вам достичь глубокого расслабления, или использует какие-нибудь звуки, чтобы сбалансировать полушария вашего мозга и снизить его волновую активность.

Целители-ясновидцы, такие, например, как доктор медицины Дипак Чопра, утверждают: «Вселенная — это звуки!» Они говорят, что наши тела, как оркестры, можно настроить и сделать здоровыми с помощью музыки, мантр и многих других звуковых практик.

Доктор медицины, автор многих книг и аудиозаписей, в том числе *Self-Healing with Sound & Music*, Эндрю Вейл сообщает, что звукотерапия эффективна при лечении целого ряда болезней, включая сердечные заболевания, артрит, стресс, эмфизему и т. д.

Митчелл Гейнор, доктор медицины и автор книги *Sounds of Healing*, вместе с традиционными методами лечения использует для расслабления пациентов звуки кристаллических кварцевых чаш и тибетских металлических чаш.

В связи с таким большим интересом к методам лечения звуком необходимо осознать, *каким образом и*

почему звукотерапия оказывает целительное действие, и провести различие между тем, что эффективно, и тем, что нет. Важно понять механизм, по которому работает звукотерапия, — именно этому посвящена книга.

Как я уже говорил, книга «Семь секретов исцеления звуком» делится на семь глав, каждая из которых исследует открытый мною секрет исцеления звуком. Первые четыре главы дают базовое понимание того, как звук может быть использован для исцеления и трансформации. В трех последних главах предлагаются практические методы, с помощью которых вы можете применить это знание для улучшения своей повседневной жизни.

- ✓ **Секрет 1:** «Все есть вибрация». В этой главе вы узнаете о первом принципе, с которым согласны как современные физики, так и древние мистики: все пребывает в состоянии вибрации. Ваше тело, так же как и оркестр, можно настроить на определенную звуковую волну. Вы узнаете о *частоте*, откроете для себя явление *резонанса* и *захвата ритма*, а также получите общее представление о том, как можно использовать звук для исцеления и трансформации.
- ✓ **Секрет 2:** «Намерение — это сила». Вселенная пребывает в состоянии колебания, и то, как ее вибрации взаимодействуют с вами, зависит не только от их фактической частоты, но также от вашего *намерения* или энергии, стоящей за частотой звука. Этот секрет позволит вам узнать, насколько важны

ваши мысли, эмоции и убеждения и как их можно использовать, чтобы увеличить целительную силу звука.

- ✓ **Секрет 3:** «Все мы — уникальные вибрирующие существа». В этой главе отдается должное вашей индивидуальности и вашей персональной реакции на звук, когда вы открываете для себя факторы, влияющие на его воздействие. Вы узнаете, что на каждого из нас звук воздействует по-разному. Благодаря этому секрету вы поймете, что не существует одного-единственного звука — панацеи от всего и для всех.
- ✓ **Секрет 4:** «Молчание — золото». Здесь вы исследуете другой принцип — важность молчания в процессе исцеления звуком. Вы также получите общее представление об амплитуде звуковых колебаний, открыв для себя, что звук — это тонкая энергия. Эта глава позволит вам понять: не все, что звучит громче, более эффективно для лечения.
- ✓ **Секрет 5:** «Наш голос — самый целительный инструмент». В этой главе вы познакомитесь с очень важным секретом: каждый из нас обладает самым удивительным целительным инструментом — собственным голосом. Ознакомившись с этой главой, вы начнете применять на практике исследованные вами принципы. Вы узнаете, как использовать голос в технике, называемой *тонингом*, чтобы войти в резонанс с чакрами, привести себя в состояние равновесия и исцелиться.

- ✓ **Секрет 6:** «В гамме много нот». Точно так же, как существует многообразие звуков, которые может породить музыкальный инструмент, есть много различных подходов к использованию звука в качестве целительной системы. Этот секрет фокусируется на дюжине основных способов применения звука для исцеления и трансформации. Вы узнаете о различных методах исцеления звуком и о том, что вы можете испытать, используя каждый из них.
- ✓ **Секрет 7:** «Звук может изменить мир». Благодаря этому секрету вы узнаете, что звук, объединенный с сознанием, можно использовать для сотворения реальности. Вы осознаете важность звука не только в качестве замечательного инструмента для самоизлечения, но также для исцеления планеты. Вы также узнаете, как применять это знание, чтобы способствовать созданию мира и гармонии на глобальном уровне.

Я приглашаю вас использовать книгу «Семь секретов исцеления звуком» как практическое руководство по звукотерапии и открыть себя множеству чудес, которые могут при этом проявиться. Позвольте этой книге вдохнуть в вас удивительную силу звука. Вы обнаружите, что звук может исцелять и трансформировать вас, улучшая ваше благополучие, расширяя сознание, принося покой и гармонию в вашу повседневную жизнь.



Секрет 1

ВСЕ ЕСТЬ ВИБРАЦИЯ

Первый секрет исцеления звуком был известен мистикам, целителям и духовным учителям с древнейших времен. Этот секрет лежит в основе всех остальных секретов. Подтверждение этому можно найти в высказываниях современных целителей-ясновидящих и физиков, которые — подобно мистикам древности — заявляют, что мир есть звук. Первый секрет можно сформулировать так: все пребывает в состоянии вибрации.

Если вы исследуете основные принципы различных религий и духовных учений планеты, то обнаружите, что в каждом из них присутствует понимание того, что мир был создан с помощью звука. Вот несколько примеров:

- В книге Бытия Ветхого Завета одно из первых утверждений: «И сказал Бог: да будет свет» (Быт. 1:3).
- В Евангелие от Иоанна в Новом Завете говорится: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог» (Иоан. 1:1).

- Веды — древние тексты индуистской традиции — гласят: «В начале был Брахман, с которым было Слово. И Слово было Брахман».
- Древние египтяне верили, что бог Тот сотворил мир с помощью одного лишь своего голоса.
- Индейцы хопи рассказывают историю о Женщине-пауке, певшей Песнь Сотворения над неодушевленными формами на Земле, давая им жизнь.
- В традиции австралийских аборигенов звук диджериду* участвовал в сотворении мира.
- Во многих африканских легендах различных племен рассказывается о том, что мир произошел из звука.
- Согласно священному тексту майя *Пополь-Вух*, первым людям жизнь была дана исключительно через силу слова.
- В Полинезии и на Дальнем Востоке боги и богини ударяли в гонги или дули в раковины моллюсков, чтобы сотворить мир.

Наряду с различными священными текстами, в которых звук описывается как главная сила проявления мира, в Риме, Греции, Египте, Индии, Китае и Тибете тысячелетия назад существовали древние мистические школы, владевшие обширной информацией о целительной силе звука. Дошедшие до наших дней

* Диджериду — духовой музыкальный инструмент аборигенов Северной Австралии в виде длинной трубы. Один из самых древних музыкальных инструментов. — *Прим. ред.*

тексты свидетельствуют о том, что в традициях этих культур использование звука в качестве терапевтического средства было не чем иным, как высокоразвитой духовной наукой. И наука эта основывалась на понимании того, что вибрации — это фундаментальная созидательная сила Вселенной.

В Индии говорят: *Нада Брахман* — «Мир есть звук». Сегодня эта древняя мудрость находит свое подтверждение в высказываниях видных ученых. Физик Мичио Каку, например, утверждает: «Все есть музыка». Фактически современные физики говорят нам, что это и другие измерения Вселенной на самом деле состоят из тончайших струн, вибрирующих на разных частотах.

ЧАСТОТА

Давайте начнем наш разговор с некоторых очень простых, базовых понятий о звуке. Во-первых, в настоящее время звук рассматривается как волна. Обычно эта волна проявляется в виде движущегося воздуха, который принимает колебания предмета и заставляет их перемещаться. Звуковая волна ударяет по нашим барабанным перепонкам и проходит через очень сложный биоакустический процесс, в котором она сначала преобразуется в химическую форму, а затем, по мере продвижения через мозг, в электрические импульсы.

Колебания звуковых волн измеряются в циклах в секунду. По-научному такие волновые циклы называются *герцами* (сокращенно *Гц*), а мера колебаний

звук — *частотой*. Один цикл в секунду означает 1 Гц. Самые медленные волны рождают очень глубокие, низкие звуки, самые быстрые — очень высокие, дискантовые звуки. Самая низкая нота в пианино состоит примерно из 24 колебаний в секунду (24 Гц), а самая высокая — более чем из 4000 Гц (4186, если быть точным).

Мы обладаем способностью слышать в диапазоне частот от 16 до 16 000 Гц. Эти числа, конечно же, не являются неизменными, особенно это касается верхнего предела нашей способности слышать. Говорят, что маленькие дети способны слышать звук с частотой более 20 000 Гц, но чем старше мы становимся и чем больше подвергаемся воздействию громких звуков, тем меньше становится диапазон улавливаемых нами частот. Звуки ниже порога слышимости обычно называют *инфразвуком*, в то время как звуки, выходящие за пределы диапазона слышимости, называются *ультразвуком*.

Когда-то давно мы с сыном-второкласником и его классом ходили в Мультисенсорную звуковую лабораторию при планетарии Фиске Колорадского университета. Эта удивительная лаборатория была основана Норманом Ледерманом, моим коллегой, который хотел создать такое место, где дети с нарушением слуха могли бы слышать звуки. Это действительно интересное место. Там под полом спрятаны звуковые колонки, и, если вы говорите в соединенный с ними микрофон, пол вибрирует. Также там есть цветовой орган, который вспыхивает различными оттенками цветов, издавая разные ноты. В другом увлекательном

эксперименте участвует частотный генератор (прибор, генерирующий специальные звуки), который используется для демонстрации нашего диапазона слышимости.

Я вспоминаю, как инструктор в Мультисенсорной звуковой лаборатории спросил нас: «Это звук с частотой в 12 000 Гц. Сколько человек слышит его?» И все в помещении, как дети, так и родители, подняли руки.

Инструктор продолжил: «13 000 Гц?» Все подняли руки.

«14 000 Гц?» Несколько взрослых старшего возраста опустили руки.

«15 000 Гц?» Большинство взрослых опустили руки.

«16 000 Гц?» Еще больше рук опустилось. Я был одним из немногих взрослых, чья рука была все еще поднята, так же как и руки всех детей.

Я горжусь тем, что у меня необычайно чувствительный слух, несмотря на многие годы игры на электрической гитаре и слушание громкой музыки в юности. Мне приятно думать, что я способен услышать, как падает булавка в соседней комнате. И возможно, я смогу это услышать — но только если булавка падает с частотой звука не в 17 000 Гц: это был следующий продемонстрированный нам уровень. «17 000 Гц?» — спросил инструктор.

Я ничего не услышал. Я взглянул на сына. «Ты слышишь это?» — спросил я. Он кивнул и улыбнулся. С этого момента и до тех пор, пока инструктор не остановил демонстрацию на 20 000 Гц, все младшие

ребятишки продолжали стоять с поднятыми руками. Я по-прежнему ничего не слышал. Равно как и все остальные дети, достигшие подросткового возраста. Это был поразительный для меня урок, касающийся того, чем я собираюсь с вами поделиться.

Если мы чего-то не слышим, это не означает, что звука нет. Так просто! С этого момента и на протяжении всей вашей жизни я прошу вас делать следующее: воспринимать звук как нечто намного большее, чем маленький интервал частот, который попадает в ваш диапазон слышимости. Наши друзья в океане из семейства китовых, дельфины, могут воспринимать и отражать частоты выше 180 000 Гц. Это почти в десять раз превышает уровень слышимости человека. Когда эти морские создания общаются, они обмениваются многими уровнями информации с невероятно высокой скоростью. Для нас в эти моменты ничего не происходит, но что касается дельфинов, то они могут делиться друг с другом вкусовыми ощущениями от поедания тунца — или, возможно, лучшим маршрутом через Берингов пролив!

Повторяю: если мы чего-то не слышим, это не означает, что где-то там ничего не происходит.

У меня были студенты, обладавшие всеми видами чувствительности к звуку, и у меня нет причин сомневаться в этом. Я встречался с людьми, которые слышали звук электрического тока, бегущего по дому, или звук, на первый взгляд бесшумной, ярко горящей лампы. Один студент слышал звуковые частоты, исходящие из кристаллов кварца, в то время как другой улавливал вибрации, излучаемые телом. Я ничего

не слышал. Но это не означает, что этих звуков не было.

Как говорили древние мистики, «Все есть звук!». Все находится в состоянии колебания: от электронов,двигающихся вокруг ядра атома, до вращающихся вокруг звезд планет в отдаленных галактиках. Следовательно, все, по крайней мере концептуально, порождает звуки. Можем ли мы слышать эти звуки или нет — это другая история.

РЕЗОНАНС

Резонанс — это естественное колебание объекта, характерная частота, с которой он вибрирует. Каждый объект имеет резонансную частоту независимо от того, слышим мы эти звуки или нет. Эта книга обладает определенной резонансной частотой, равно как и отдельные ее страницы. У стула, на котором вы, может быть, сейчас сидите, есть своя частота, а также у стакана, из которого вы, может быть, сейчас пьете.

Есть два отдельных вида резонанса. Первый называется «свободным резонансом» — когда объект начинает вибрировать, лишь вступая в контакт с частотой, полностью соответствующей его собственной. Это верно, к примеру, для камертона. Если у вас есть камертон определенной частоты (скажем, 100 Гц), ударьте другой камертон этой же частоты и поднесите к первому камертону: он начнет вибрировать и зазвучит вместе с тем, который вы ударили. Фактически вы можете поместить 10 камертонов одной резонансной частоты (100 Гц) рядом друг с

другом, ударить один из них, поднести его поближе к остальным... и все девять нетронутых камертонов зазвучат. Однако, если вы измените частоту первого камертона хоть на 1 Гц — так, чтобы он вибрировал с частотой 101 Гц, — у него не будет резонанса ни с одним из камертонов с частотой 100 Гц. Когда вы поднесете к ним первый камертон, они больше не будут звучать.

Второй вид резонанса называется «принудительным резонансом». Это происходит, когда один вибрирующий источник вызывает колебания в другом объекте, даже если они имеют разные частоты. Таким образом, колебания одного объекта поглощают или изменяют колебания другого. Вибрирующие источники, подверженные влиянию «принудительного резонанса», будут резонировать со многими частотами.

Как заметил доктор Рэнделл МакКлеллан в своей книге *The Healing Forces of Music*, на принудительный резонанс реагирует, например, вода, равно как и разнообразные материалы, из которых делаются музыкальные инструменты. Мы можем взять много разных нот на скрипке, пианино или гитаре и услышать их все.

Огромное значение в мире звукотерапии играет тот факт, что человеческое тело — это сложная, вибрирующая система, которая резонирует таким же образом, реагируя на все виды частот.

На нас воздействует множество частот, и мы резонируем с ними. Разные части нашего тела — внутренние органы, кости, ткани и различные системы тела — обладают собственными характерными ре-

зонансными частотами. Вместе эти частоты создают сложную гармонику: наш собственный резонансный или вибрационный показатель. Мы подобны необычному оркестру, играющему и сочиняющему «Сюиту самого себя». Когда мы хорошо себя чувствуем и исполняем изумительную «Сюиту самого себя», мы называем такое состояние равновесия и гармонии *крепким здоровьем**. Однако что происходит, если, скажем, музыкант, играющий на второй скрипке, роняет с пюпитра ноты и начинает фальшивить — нарушая гармонию и мелодию? Вскоре вслед за этим музыкантом сбиваются все струнные, что отражается на игре всего оркестра.

Когда какая-то часть тела вибрирует неестественно и негармонично, мы называем это состояние «недугом». Я родился в семье ученых-медиков (мой отец, дедушка и брат — все доктора медицины) и испытываю величайшее уважение к традиционной аллопатической медицине. Но если вернуться к метафоре, в которой тело сравнивается с оркестром, то аллопатическая медицина проблему с музыкантом, уронившим свои ноты, решает следующим образом: либо травит несчастного скрипача лекарствами, пока тот не потеряет сознание и не перестанет играть; либо, используя хирургический метод, отрубает ему мечом голову. Оба подхода наверняка избавят нас от горе-музыканта, и мешающих оркестру фальшивых нот больше не будет... так же как и второй скрипки! Но что, если вместо этого просто взять и вернуть

* Игра слов: *sound* (англ.) — звук; крепкий, здоровый. — *Прим. перев.*

музыканту ноты? Что, если взять и попытаться спроецировать правильную резонансную частоту на неестественно и негармонично вибрирующую часть тела?

Это сама основа звукотерапии, и она весьма важна, чтобы понять, как использовать звук для исцеления и трансформации. Это просто и в то же время в этом есть большой смысл — это основано на концепции, что все, включая тело, находится в состоянии вибрации. Практически каждый метод звукотерапии использует один и тот же подход: усиление правильной резонансной частоты какой-либо части физического, эмоционального, ментального или духовного тела. Эти резонансные частоты оказывают влияние на все физическое тело и обладают способностью заряжать энергией пораженные клетки, делая их снова здоровыми. В следующих главах мы обсудим способы применения различных методов звукотерапии, но независимо от того, используются ли в них электронные устройства, акустические приборы или человеческий голос, чаще всего они опираются на концепцию лечения резонансной частотой, в которой восстанавливаются естественные, здоровые вибрации.

Благодаря восстановлению и усилению резонансных частот тела прекращаются любые нарушения баланса и происходит выздоровление. Этот принцип резонансных частот применяется в большинстве распространенных методов лечения звуком. Тем не менее существует еще один метод работы со звуком, который применяется в современной медицине: использование частот для искоренения нежелательных, поврежденных клеток и растворения веществ — на-

Секрет 7

ЗВУК МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ МИР

До сих пор в этой книге основное внимание уделялось применению звука для создания позитивных перемен на персональном уровне — то есть в нас самих или, если мы целители, в наших пациентах. Но есть и еще один уровень, на котором можно использовать звук для сотворения перемен: планетарный уровень!

Я думаю, никто не будет спорить с тем, что мы живем в беспокойном мире. И по мере того, как мы углубляемся в XXI век, проблемы планетарного масштаба лишь обостряются: голод, болезни, геноцид, загрязнение окружающей среды, глобальное потепление и т. д. Многие духовные традиции воспринимают нынешний период как время радикальных перемен и сдвигов. Некоторые называют его «Последними временами» или «Великим переходом». Независимо от того, какое название мы ему дадим, сложившаяся ситуация выглядит весьма сложной и заслуживает нашего внимания.

К счастью, большинство проблем, требующих решения, — дело рук человека. Некоторые проблемы, безусловно, имеют естественное происхождение, но если как следует присмотреться к ним, то можно увидеть, что в их создании также принимал участие человек. В сущности, эти проблемы должны решаться путем вмешательства человека: мы их создали, нам и устранять.

Фокус сознания и активности, необходимый для урегулирования этих проблем, требует сплоченного мирового объединения. Один человек, даже одна страна не способны произвести изменения, необходимые для того, чтобы устранить вред, причиненный халатностью, нигилизмом и полнейшей глупостью. Все существа на этой планете должны работать вместе — как одно целое.

В некоторых аборигенных культурах считалось, что не должно быть совершено ни единого действия до тех пор, пока не будут приняты во внимание его последствия на протяжении семи поколений. Ни одно дерево не могло быть срублено для получения огня, если при этом будет нарушена хрупкая экосистема там, где оно произрастает. Эти культуры знали, как сохранять равновесие вещей.

Сегодня, принимая во внимание уничтожение тропических лесов, распространение болезней или геноцид, равновесие на планете весьма шаткое. Необходимо менять ситуацию. Решение вопроса, как произвести это изменение, не является легким — человеческая раса как вид должна эволюционировать до уровня сознания, который позволит понять, что мы

больше не можем существовать как отдельные части, изолированные друг от друга. Другими словами, мы должны научиться работать сообща, сочувствуя и помогая друг другу и всей планете. Необходимо научиться искусству взаимодействия друг с другом.

Через это знание и пробуждение мы сможем достигнуть уровня мирового сознания. Вопрос в том, *как нам это сделать*. Ответ таков: *намеренно работая со звуком*. Нам следует понимать, чтить и уметь применять силу сознательно созданных звуков. На страницах этой книги я неоднократно подчеркивал: для того чтобы произошло исцеление, мы должны понять, как для нас важна формула *Частота + Намерение = Исцеление* и ее производные *Вокализация + Визуализация = Проявление* и *Звук + Вера = Результат*.

Наши намерения, визуализации, чувства и убеждения способны увеличить силу и воздействие звука. А звук, частоты, тоны и вокализации, в свою очередь, способны увеличить силу и воздействие медитаций и молитв.

Два элемента — звук и закодированное в нем сознание — соединяются, чтобы создать поистине неодолимую силу, которая может сдвинуть горы. Неслучайно большинство молитв на этой планете произносится вслух — древние знали о способности священных звуков наделять силой наши молитвы. Сейчас мы снова начинаем открывать для себя это знание.

Ряд научных исследований, в том числе проект Принстонского университета «Глобальное Сознание», подтвердили эффект воздействия меди-

тации и молитвы на планетарном уровне. Используя данные размещенных в различных частях света генераторов случайных событий (EGG), исследователи обнаружили, что в момент определенных событий с вовлечением сознания значительного числа населения показатели генераторов становятся менее случайными. Когда такие события происходят, собираются данные и составляются таблицы чисел. Каждый, кто видел эти данные, знает, что мировые события создают волну, — это указывает на то, что их можно измерить. А это, в свою очередь, означает, что с помощью генераторов можно составить диаграмму сознания планеты.

Для того чтобы генераторы зарегистрировали события мирового уровня, эти события не должны основываться на сильном возбуждении, таком, например, какое возникает на играх Суперкубка. Они должны быть результатом коллективных эмоций тех, кто в них вовлечен. Причем такая эмоция, как сострадание, имеет первостепенную важность.

Генераторы могут регистрировать события разрушительной силы природы, например землетрясения или цунами, и позитивные события — такие как глобальные медитации и молитвы за мир.

Исследования, связанные с Трансцендентальной медитацией (ТМ), выявили позитивное влияние медитации и молитвы на глобальные события. Как отмечает Грегг Брейден, в исследованиях, опубликованных в *Journal of Conflict Resolution*, есть данные, подтверждающие, что во время медитаций за мир уровень преступности в районах их проведения значительно снижается. Сила нашего сознания поразительна.

Еще больше впечатляет тот факт, что число людей, которое необходимо для того, чтобы произвести значительное изменение в сознании планеты, может быть достаточно небольшим. Чтобы произошло изменение, критическая масса участвующих в событии людей должна составлять число, равное квадратному корню из одного процента населения. На планете, где проживает более шести миллиардов человек, это число составляет приблизительно 8000. Всего 8000! Подумайте об этом! Чтобы произошло изменение в сознании планеты, необходим крошечный процент людей, участвующих в мероприятии или событии типа глобальной медитации или молитвы за мир.

Вероятно, многие задаются вопросом: «Если для сдвига и изменения в сознании планеты требуется совсем небольшое число людей, то почему мы до сих пор не живем в мире? Ведь в антивоенных демонстрациях участвует наверняка более 8000 человек!» Все это так, но нам важно понимать, что, хотя число участников в подобных акциях может быть огромным, сфокусированное, согласованное сознание может при этом отсутствовать.

Для того чтобы медитировать и направлять сознание мира, мы сами должны пребывать в умиротворенном состоянии ума, чувствуя энергию покоя и фокусируясь на ней. Многие участники этих демонстраций, несомненно, искренне хотят мира, но они могут также испытывать гнев, думать об обеде или фиксировать сознание на чем угодно, кроме мира. Упражнение в конце этой главы познакомит вас с одним из методов проецирования мира. Как вы за-

метите, оно нетрудное, вам не придется ходить с плакатом и выкрикивать лозунги.

Во время медитаций я иногда получаю наставления. Я не могу точно сказать, от кого или откуда приходят эти наставления, но, когда это случается, они обычно правильны и чрезвычайно важны для меня. Более двадцати пяти лет назад, находясь в глубокой медитации, я осознал, что отчасти цель моего пребывания на этой планете — помочь людям осознать целительную природу звука.

Недавно во время медитации я попросил руководства относительно следующего шага. За четверть века моей работы в этой области звукотерапия достигла общепризнанного масштаба. Совершенно очевидно, что я внес в это свой вклад, знакомя людей со сферой исцеления звуком. Каким же должен быть следующий шаг? И тогда я получил наставление, которое переместило фокус моего осознания со звуков, исцеляющих личность, на уровень планетарного исцеления. Так просто — и так глубоко — для меня.

И тогда я начал выяснять, что мне необходимо для создания планетарных целительных звуков. К счастью, в этой сфере не оказалось ничего такого, о чем бы я не знал. По-прежнему применяя вариации формул о звуке и сознании, ставших неотъемлемой частью моего учения, я осознал, что вместо проецирования формулы «Частота + Намерение» на лечение конкретного человека, мы можем просто проецировать эту энергию на планету.

Таким образом, в течение последних нескольких лет фокус моего внимания был направлен на исполь-

зование звука не только для исцеления отдельного человека — на физическом, ментальном, эмоциональном и духовном уровне, — но и для помощи планете. Начиная с 2003 года я стал инициатором проведения Всемирного дня исцеления звуком, который отмечается 14 февраля — в День святого Валентина. В этот день тысячи людей по всему миру произносят звук «А» с намерением мира и гармонии, посылая звуковую «валентинку» любви всему миру. Подобного рода события планетарного *тонинга* проводятся несколько раз в год, и они делают свое дело. Для многих звук «А» — это всего лишь гласный звук, не вызывающий ассоциации с каким-либо духовным направлением. Поэтому для большинства людей вполне допустимо произнести этот звук, невзирая на происхождение, культуру или религию. В действительности, звук «А» — один из самых сильных звуков на планете — чрезвычайно эффективен для генерирования сострадания. Это священный первичный звук; во многих восточных традициях, включая тибетский буддизм, он считается сильной мантрой. Кроме того, этот внушенный Богом звук рассматривается как священный в различных традициях, включая каббалу. Звук «А» входит в состав имен большинства богов и богинь на планете (Тара, Будда, Кришна, Иегова, Иешуа, Аллах, Сарасвати, Вакан Танка, Гуань-Инь и другие), а также в состав многих священных слов (*аминь, аллилуйя, аум*).

Большинство мистических традиций, которые работают с гласными звуками чакр, считают, что звук «А» связан с сердечной чакрой, центром любви и со-

страдания. Таким образом, в день Всемирного исцеления звуком люди во всех уголках планеты генерируют звук «А», посылая энергию любви и сострадания миру.

Звук усиливает намерение. И хотя рекомендуется использовать звук «А», вы можете произносить любой звук, который кажется вам комфортным, — до тех пор, пока при его произнесении вы не почувствуете энергию любви и сострадания.

Священные звуки не соревнуются друг с другом — фактически они работают сообща. Если вы хотите испытать на себе силу звука, это очень легко сделать. Найдите кого-нибудь — может быть, друга, партнера, супруга или своего ребенка — и попросите его принять участие в акустическом эксперименте. Когда он согласится на это, договоритесь, что в следующий раз, когда вы не сойдетесь во мнениях, вместо того, чтобы выйти из себя (или, еще хуже, использовать силу звука для оскорблений друг друга), вы сообща произнесете мягкий звук. Очень важно заранее договориться об этом, чтобы в пылу момента хотя бы один из вас вспомнил о вашем соглашении и предложил вместе произнести звук. Рекомендуется произносить звуки «А» или «Ом». Или, как уже было предложено, произнесите любой комфортный для вас звук, если он мягкий и священный.

Практически неизбежно произойдет следующее: через минуту или две гнев и другие негативные эмоции уступят место чему-то более позитивному. Совместное распевание звуков позволит вам сонастроиться и резонировать друг с другом. Благодаря

совместному дыханию и распеванию звука «А» ваше сердцебиение, дыхание и волны мозга войдут друг с другом в гармонию. Вы оба создаете поле — поле доброты и сострадания, — и конечным результатом станет облегчение, а часто и растворение готовой проявиться диссонирующей энергии. Если вы продолжите произносить звук «А», фокусируясь на энергии любви и признательности, то именно это и материализуется. Когда вы вдвоем произносите звук, барьеры разделения, созданные иллюзией дуальности — что мы не являемся частью единого, — исчезают. Это чрезвычайно мощный способ... и возможно, это один из основных способов сотворения планетарных изменений.

Когда вы постигнете на собственном опыте силу звука, способную трансформировать энергию спора на уровне личных отношений, это будет означать, что пришло время осознать силу звука, необходимую для изменения сознания планеты на глобальном уровне. Если возможно, объединитесь с другими людьми во время каких-либо событий, связанных с достижением всеобщего мира. Если они не знают о способности звука расширять сознание и мышление (а они могут об этом не знать), расскажите им об этом.

Помните, в экспериментах, проводимых доктором Эмото, грязная и мутная вода стала чистой и прозрачной после произнесения над ней молитвы. Так что произносимые вами молитвы обладают способностью менять не только молекулярную структуру вещества, но также персональное и планетарное сознание.