



Jonathan Goldman

7 sekretów terapii dźwiękiem

Uzdrowianie w praktyce

7 SEKRETÓW
TERAPII D W I K I E M

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

*Dla Sarah Benson, Boskiej Matki Terapii D wi kiem,
która nauczyła mnie, e najlepszym d wi kiem,
który przynosi uzdrowienie, jest Miło .*

REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-849-8

Tytuł oryginału: The 7 Secrets of Sound Healing

THE 7 SECRETS OF SOUND HEALING
Copyright © 2017 by Jonathan Goldman
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Przedmowa: Na początek</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	17
Sekret 1: Wszystko jest wibracją	23
Sekret 2: Potęga intencji	47
Sekret 3: Każdy z nas jest unikalnym źródłem wibracji	63
Sekret 4: Milczenie jest złotem.....	83
Sekret 5: Nasz głos to instrument, który uzdrawia najlepiej	101
Sekret 6: Na skali dźwięku jest wiele nut	119
Sekret 7: Dźwięk może zmienić świat.....	139
<i>Postawienie</i>	151
<i>Kilka słów o płycie CD Spokojna Podróż</i>	155
<i>Literatura</i>	159
<i>Podziękowanie</i>	163
<i>O Autorze</i>	165

PRZEDMOWA

Dawniej byłem kim na kształt chodzącej encyklopedii na temat terapii dźwiękiem, jednak w miarę upływu lat zapomniałem więcej, niż jestem sobie teraz w stanie przypomnieć. Przypuszczam, że stało się tak dlatego, ponieważ w miarę zbierania coraz więcej informacji o osobistych doświadczeniach związanych z dźwiękiem, zdobyte wcześniej informacje typowo faktograficzne stawały się dla mnie coraz mniej istotne. Do dzisiaj jestem zresztą przekonany – prawdziwym źródłem wiedzy jest sam dźwięk.

Książka *7 sekretów terapii dźwiękiem* to rezultat ponad dwudziestoletnich badań, poszukiwań, eksperymentów oraz nauczania związanych z dziedziną terapii dźwiękiem. Napisałem ją w celu uhonorowania dźwięku oraz wyjątkowej transformacji, którą zostałem dzięki niemu obdarzony, jak również po to, aby pomóc ci, drogi czytelniku, w zrozumieniu prawdziwej uzdrawiającej siły dźwięku.

Medium Edgar Cayce zapowiadał, że lekiem przyszło ci być dźwięk. I rzeczywiście – wydaje się, że i nasza przyszłość zmierza dokładnie w tym kierunku. W miarę upływu czasu na świecie pojawia się coraz więcej prawdziwych – i nieprawdziwych – informacji na temat dźwięku oraz jego uzdrawiających właściwości. Książka *7 sekretów terapii dźwiękiem* powstała również po to, aby pomóc zrozumieć ludziom najrozsądniejsze, znane na całym świecie formy tej metody leczenia.

Uzyskałem tytuł magistra w prowadzeniu niezależnych badań nad wykorzystaniem dźwięku oraz muzyki w celach terapeutycznych na Lesley University w Cambridge, Massachusetts, co

zaowocowało założeniem przez mnie w 1982 roku organizacji, której celem jest prowadzenie badań i krzewienie wiedzy w tej dziedzinie. Co miesiąc gościli u nas najróżniejsi ludzie, tacy jak lekarze, naukowcy, muzycy oraz duchowi mistrzowie i zupełnie za darmo poświęcali swój czas grupie zgromadzonych wokół mnie zainteresowanych tymi tematami uczestników seminariów. Nasi goście byli prawdziwymi pionierami w dziedzinie uzdrawiania duchem. Mimo imion i nazwiska wielu z nich dzisiaj popadły już w zapomnienie, ludzie ci nauczyli mnie podstaw tego, co wiem: przekazali mi wiedzę, umiejętności praktyczne i mnóstwo informacji, które postanowiłem zaprezentować w tej książce. Dzięki spotkaniom z nauczycielami ostatecznie zdecydowałem się na ukończenie studiów magisterskich w tej dziedzinie (na Lesley University), co doprowadziło w rezultacie do powstania mojej pierwszej książki oraz obdarzyło wystarczającą wiarę w siebie i pozwoliło mi na poprowadzenie pierwszego wykładu. Podczas studiów, pracy nad książkami oraz prowadzenia zajęć naukowych, kontynuowałem również przygodę z graniem oraz komponowaniem muzyki, której celem było wspieranie ludzi w procesie dochodzenia do zdrowia, podczas medytacji czy wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych.

Dlaczego terapia duchem? Cała historia rozpoczęła się w roku 1980, w miejscowości Marshfield, Massachusetts, w jednym z barów nad brzegiem morza. W tamtych czasach grałem w rockowej kapeli – jednej z wielu, których byłem członkiem od czasu, gdy tylko nauczyłem się gry na gitarze, do czego nakłoniło mnie oglądanie występów Beatlesów w programie *Ed Sullivan Show*. Tamtej nocy w roku 1980 wydarzyło się coś wyjątkowego: podczas koncertu u wiadomościłem sobie, że – oczywiście oprócz alkoholu i innych toksycznych substancji, którymi właściciele klubu hojnie raczyli swoich gości – muzyka grana przez moją kapelę (w tym przez mnie) przyczynia-

ła si do wykreowania w tym miejscu negatywnej atmosfery pełnej przemocy. Wtedy pomy lałem sobie: *A co, gdyby wykorzysta muzyk do tego, aby ludzie poczuli si lepiej?* Tak naprawdę koncepcja uzdrawiania d wi kiem nie dotarła do mojej psychiki od razu. Jednak sama my l, e d wi k, a mówi c konkretniej muzyka mo e by wykorzysta na do poprawy czyjego samopoczucia zmieniła moje ycie.

Wkrótce potem zacząłem szuka informacji dotycz cych wszystkich aspektów d wi ku, jak moc uzdrawiania i transformacji and transformative modality. Wszystko to rozgrywało si w latach osiemdziesi tych ubiegłego wieku, gdy nie istniało jeszcze co takiego jak internet i o zdobycie jakichkolwiek specjalistycznych informacji (lub dezinformacji) wcale nie było tak łatwo. Na szcz cie niemal w ka dym mie cie, które odwiedzałem, udało mi si natra na sklep z literatur ezoteryczn , gdzie znajdowałem bez problemu to, czego szukałem.

Zało enie Sound Healers Association umo liwiło mi dost p do jeszcze wi kszych tajemnic d wi ku. Naprawdę jestem audyologiem... A ponadto uwielbiam si uczy – tak, z cał pewno ci nauce po ci cam mnóstwo czasu, przy czym zgł biam wiele ró nych dziedzin, pocz wszy od zyki a po harmonik wokali. Jak ju powiedzialem, ci wyj tkowi ludzie, którzy prowadzili wykłady podczas organizowanych przeze mnie spotka , stanowili wspa niałe ródła informacji, a w dodatku – z rado ci si nimi dzielili. W moich *narodzinach* oraz stawianiu pierwszych kroków w wiecie d wi ków, wiedz karmili mnie najlepsi specjali ci wiata, wł cznie z takimi fachowcami jak doktor Randall McClellan, Kay Gardner, Don Campbell, doktor Peter Guy Manners, Sarah Benson, Steven Halpern, doktor John Beaulieu, i wieloma innymi, lecz lista jest zbyt długa, aby przytoczy j w tym miejscu w cało ci.

Mój pierwszy wykład na temat terapii d wi kiem poprowadziłem w połowie lat 80. ubiegłego wieku. W jego ramach podzie-

liłem si z audytorium tym, co według mnie nale y uwzgl dni , w celu pełnego zrozumienia całego bogactwa, jakie kryje w sobie d wi k.

Aby móc w pełni zbadać, zgłębić, zrozumieć oraz wykorzystać potęgę dźwięku oraz muzyki jako środków terapeutycznych, trzeba być jednocześnie:

1. Lekarzem – zrozumienie mechanizmów funkcjonowania ludzkiego ciała.
2. Fizykiem – zrozumienie mechanizmów zwi zanych z energii .
3. Psychologiem – zrozumienie procesów behawioralnych.
4. Specjalist w dziedzinie psychoakustyki – zrozumienie wpływu d wi ków na mózg.
5. Audiologiem – zrozumienie budowy ucha oraz mechanizmów zwi zanych ze słyszeniem d wi ków.
6. Specjalist w dziedzinie akupunktury – zrozumienie medycyny orientalnej.
7. Etnomuzykologiem – zrozumienie historii etnicznej oraz pochodzenia muzyki.
8. Matematykiem – zrozumienie matematyki, jaka kryje si w muzyce.
9. Filozofem – zrozumienie koncepcji ukrytych w komponowaniu oraz wykorzystywaniu muzyki.
10. Lingwist – zrozumienie ró nych aspektów j zyków.
11. Neurologiem – zrozumienie mechanizmów funkcjonowania ludzkiego mózgu oraz układu nerwowego.
12. In ynierem – zrozumienie budowy instrumentów.
13. Magikiem – zrozumienie wykorzystania pie ni oraz magicznych formuł.
14. Ekspertem w zakresie ezoteryki, okultyzmu oraz zagadnie zwi zanych z duchowo ci .

15. Uzdrowicielem wyspecjalizowanym w leczeniu tradycyjnymi metodami, z uwzględnieniem czakr, bioenergii oraz pól eterycznych.
16. Szamanem zdolnym wprawiać się w odmienne stany wiadomo ci i posługuje się nimi.
17. Muzykiem umiejącym grać na różnych instrumentach, czyta nuty oraz improwizować.
18. Wokalistą będącym w stanie kreować różne techniki śpiewu oraz posługuje się tonem głosu.

Z perspektywy czasu dostrzegam, iż w ramach przytoczonej powyżej listy mogłoby być uwzględnione jeszcze wiele innych kategorii, jednak z drugiej strony zarówno dla mnie, jak i wszystkich obecnych tamtego wieczoru było oczywiste, że nikt nie jest w stanie zdobyć wystarczającej wiedzy oraz umiejętności w tych wszystkich dziedzinach nauki, które zwiastuję. Owszem, możemy zaangażować się w leczenie dźwiękiem i dowiedzieć się ogromu związków z tym korzystać, jednak nie możemy być mistrzem we *wszystkich* tych – jak w różnych kategoriach. Rzeczywiste bycie *pełnoprawnym terapeutą* *lecz dźwiękiem* jest po prostu niemożliwe – a przynajmniej – nie w tym życiu. Zostanie prawdziwym ekspertem w choćby jednej z wymienionych przez mnie kategorii, wiesz, ci ludzie zajmą tyle czasu, że oprócz tego mogliby sobie pozwolić jedynie na sen. Sztuki tej po prostu nie zdołałby dokonać człowiek. Dźwięk przypomina mi jakieś fantastyczne ciasto, z którego każdy z nas może sobie ukroić kawałek (czy nawet dwa), jeżeli bylibyśmy wystarczająco pilni w nauce – jednak człowiek nie może wiedzieć wszystkiego. Po prostu.

Przeżył mi teraz tam o kolejnych dwadzieścia lat. W tym okresie koncepcja leczenia dźwiękiem zaczyna przenikać wreszcie

do mainstreamowej wiadomo ci. W magazynie *e New York Times*, ramówce ogólnokrajowej telewizji oraz przemówieniach docieraj cych do masowych odbiorców – zacz to nagle przekazywa wiedz na temat uzdrawiaj cej oraz transformuj cej pot gi d wi ku. Zdobycie wiedzy na temat kryteriów, które pozwalaj nam odró ni , co jest prawdziwym d wi kiem, a co – nie jest naprawd bardzo wa ne.

St d wła nie wzi ła si potrzeba napisania tej ksi ki, która w krótki i prosty sposób zapozna ci z wieloma prawdziwymi informacjami na temat d wi ku. Mimo e z mojej perspektywy uwa am za niemo liwe, aby kto dysponował pełn wiedz na temat wszystkich – jak e ró nych aspektów d wi ku, nie ma powodu, dla którego ka dy człowiek nie mógłby dowiedzie si o nim czego wi cej i zrozumie nieco gł biej jego wspaniały wiat. Ponadto – dzi ki zagł bieniu si w t form uzdrawiania, skorzysta mo e *ka dyz nas...* Wszyscy bez wyjtku mog nauczy si , jak minimalizowa stres, łagodzi ból, zrelaksowa si , poprawi jako snu, i zrobi wiele innych rzeczy, czym zajmiemy si w dalszej cz ci ksi ki.

Teraz za pozwól, e zaprezentuj ci *7 sekretów terapii d wi kiem*.

Ksi ka ta podzielona jest na siedem, napisanych w przyst pny sposób rozdziałów, które pomog ci w zrozumieniu kilku podstawowych zasad terapii d wi kiem. Poszczególne cz ci umo liwi ci równie wykonanie kilku wicze praktycznych, które pozwol na wypróbowanie tej metody leczenia na sobie samym. Ostatecznym celem, jaki przy wiecał mi podczas pracy nad *7 sekretami terapii d wi kiem* było otworzenie przed tob wiata terapii d wi kiem, dzi ki czemu przy pomocy, zawartych tutaj informacji, wicze , wiedzy oraz technik b dziesz mógł prowadzi zdrowsze i szcz liwsze ycie. Takie s wła nie moje intencje i ufam, e podczas lektury kolejnych rozdziałów b dziesz mógł je z łatwo ci odczyta .

Dziękuję, że zdecydowały się towarzyszyć mi w tej najwspanialszej podróży do świata uzdrawiania oraz transformacji przy pomocy dźwięków. Zapraszam na pokład. Zaraz porwie nas ze sobą fala dźwiękowa!

MAGICZNE CZ STOTLIWO CI

Ważne, aby my przez cały czas pamiętali, że wszyscy stanowimy unikalne źródło wibracji oraz że różnicę między nimi wpływały na każdy z nas w odmienny sposób, pomimo że niektórzy twierdzą, że udało im się zidentyfikować coś, co uznali za swego rodzaju magiczną czotliwość.

Magiczna Czotliwość to pojęcie, które sugeruje nam istnienie uniwersalnego akustycznego leku, czyli czegoś, co *de facto* nie istnieje. Kontynuując moją podróż po świecie poszukiwania się między innymi muzyką, przez ostatnich dwadzieścia pięć lat nieustannie napotykałem na swojej drodze ludzi, którzy poszukiwali określonych czotliwości, jakie mogłyby uzdrowić i przemienić każdego człowieka. Niekiedy była to czotliwość dedykowana jakiemu konkretnemu narządowi czy obszarowi ciała, na przykład w tymbie czy sercu. Innym razem – określonym emocjom – chociażby miłości czy nienawiści. Czasami była to czotliwość związana z określonymi stanami zmysłowymi, takimi jak stan seksualnego podniecenia u mężczyzn (tak, tak mówimy tutaj o akustycznej wiagrze!), astmie, a nawet nowotworze.

Minęło wiele lat, jednak trend ten absolutnie się nie zmienił. Im więcej mamy wiedzy na temat uzdrawiających i transformujących mocy dźwięku, tym bardziej interesuje nas odkrycie oraz wykorzystanie indywidualnej czotliwości, która wyeliminowałaby konkretny problem, poprawiła funkcjonowanie określonego narządu czy dokonała jeszcze czegoś równie wyjątkowego. Czy można na ludzi za to winić? Sama idea ma przecież sens: jeżeli wszystko jest wibracją, dlaczego miałyby nie istnieć uniwersalna wibracja, którą można byłoby posłużyć się do leczenia wszystkich ludzi na świecie?

Jak już powiedziałem, poszukiwane przez wiele osób *magiczne czotliwości* określam jako leki panaceum. Przypomina mi to Im

Walta Disneya, zatytułowany *Dumbo*, w którym młody słonik otrzymuje magiczne piórko, które pozwala mu latać. Pod koniec filmu dowiadujemy się, że w tym piórku nie było wcale dla ciwów nic specjalnego: sama wiara Dumbo w magiczne wcale ciwo ci otrzymanego daru sprawiła, że udało mu się wznieść w przestworza. Disney mógł być jednym z pierwszych osób na świecie, które wskazały na istnienie wyjątkowej siły, jaką wiara w siebie jest z efektem placebo!

Kolejny powód, dla którego nazywam takie czystotliwoci *magicznymi*, jest taki, że nawet jeżeli one faktycznie istnieją, to nie są siły, aby komukolwiek udało się dotychczas odkryć chociaż jednego z nich. Spotkałem się do tej pory z wieloma ludźmi, którzy *twierdzą*, że to wcale nie im się udało. Oczywiście, jeżeli zetkniesz się z czystotliwocią, która charakteryzuje się pewnymi terapeutycznymi wcale ciwo ciwami, to prawdopodobnie nie będzie to jedyna taka czystotliwoci – zapewne znalazłoby się tuzin jak nie ze sto czy nawet tysięcy podobnych. Znam ludzi, którzy podobnymi magicznymi czystotliwociami wypełnili całe księżycy.

Cóż, prawdę mówiąc, również byłem jednym z takich osób. Prawdopodobnie posiadam wśród najwspanialszych kolekcji tego rodzaju czystotliwoci na świecie, o których dowiedziałem się ze wspomnianego już wcześniej stosu papierów, co doprowadziło mnie w końcu do formuły *Czystotliwoci + Intencja = Uzdrawienie*. Być może różnica polega na tym, że w zasadzie nie odkryłem żadnej z tych czystotliwoci samodzielnie i dlatego nie czuję się specjalnie związany z żadnymi z nich. Ponadto o ile sobie dobrze przypominam, stwierdziłem któregoś razu, że te różnice czystotliwoci po prostu nie mają ze sobą nic wspólnego. Zestawiłem je wszystkie razem, po czym pochyliłem się nad nimi, łamiąc sobie głowę nad znalezieniem sensu tego wszystkiego tak długo, aż w moim umyśle pojawiła się formuła łącząca ze sobą czystotliwoci oraz intencje.

W tamtym okresie nawet ja dałem się zwieść i uwierzyłem w istnienie takich wyjątkowo skutecznych magicznych czystotliwości. Z drugiej strony nie sądzę, abym kiedykolwiek natrafił na doł czon do tego rodzaju akustycznych kodów deklaracji w rodzaju: MOJE NIE ZADZIAŁA DLA WSZYSTKICH TAK SAMO. Owszem, czasami spotykałem ludzi, którzy dzięki takim czystotliwościom do wiadczyli wspaniałego daru uzdrowienia, niekiedy zresztą ja sam odczuwałem takie działanie. Z drugiej strony spotykałem również ludzi, u których te same czystotliwości wywoływały efekt negatywny lub wręcz nie wywoływały niczego. I ja mam podobne do wiadczenia. Tego rodzaju doznania z całą pewnością nie ułatwiają wierzenia w istnienie czegoś takiego jak magiczna czystotliwość.

W tym miejscu przypomina mi się pewna studentka, która zadzwoniła do mnie zza oceanu. Czuliła się dobrze, jednak chciała do wiadczy pewnej szczególnej formy dźwięku, która ją zaintrygowała. Zgłosiła się zatem do terapeuty, który był wyszkolony w przeprowadzaniu terapii z rodzaju tych, które opierają się na istnieniu magicznych czystotliwości. Dziewczyna opowiedziała mi, że po odbyciu sesji była chora przez niemal tydzień. Przez cały ten czas odczuwała mdłości i z powodu zmęczenia niemal nie była w stanie podnieść się z łóżka. Zaniepokojona sięgnęła po jedną z moich płyt CD w nadziei, że pomoże jej ona powrócić do stanu równowagi i na nowo podjąć normalny, zdrowy tryb życia. Nie wiem, czy faktycznie przesłuchała mojego nagrania, jednak jestem przekonany, że jej chwilowa utrata zdrowia stanowiła przejaw negatywnej reakcji na czystotliwość, na której działanie wystawił ją tamten nieznan mi terapeuta.

Studentka zapytała mnie następnie, co powinna zrobić, ponieważ terapeuta zalecił jej, aby zgłosiła się na kolejną sesję w przyszłym tygodniu. Zasugerowałem jej, że powinna darować sobie

kolejn wizyt – poddawanie si kolejnej sesji nie miało według mnie adnego sensu. Jednak studentka i tak zgłosiła si do terapeuty. Około tydzie pó niej zadzwoniła do mnie znowu, skar c si , e czuje si jeszcze bardziej chora ni poprzednio. Tym razem zakomunikowała, e nawet moja płyta nie bardzo jej pomogła. Niestety, nie mogłem jej zbyt wiele doradzi , jednak na szcz cie po kilku tygodniach dziewczyna zatelefonowała do mnie jeszcze raz i oznajmiła, e udało si jej doj do siebie.

Z mojego własnego do wiadczenia wynika, e je eli jaki d wi k jest dla ciebie dobry, równie i ty *czujesz si* dobrze. Twoja reakcja jest pozytywna i nie zachorujesz. Natomiast, je eli jaki d wi k nie jest dla ciebie odpowiedni, kontakt z nim sprawi, e *nie b dziesz czuł si* dobrze. Wprost przeciwnie – mo esz zachorowa i poczu si le.

Podczas pracy z leczniczymi cz stotliwo ciami ból pojawia si raczej rzadko – osobi cie nigdy si z czym takim nie spotkałem. Je eli jaki d wi k wzbudza we mnie reakcje obronne, wiem, e nie rezonuje on z moj osobist cz stotliwo ci i przestaj go słu cha – tak po prostu.

Je eli podczas słuchania jakiego nagrania lub wykonywania dowolnego wiczenia kto informuje mnie, e odczuwa dyskomfort, prawie zawsze mówi mu: *przesta słucha tej płyty, albo pomi to wiczenie!* Nie ma sensu podejmowanie prób wpadni cia w rezonans z cz stotliwo ci , która sprawia, e czujesz si chory. Tego rodzaju do wiadczenia stanowi nierzadko rezultat pracy tych terapeutów, którzy wierz w koncepcj magicznej cz stotliwo ci i staraj si urzeczywistni ich przekonanie na innych: tacy ludzie stwierdzaj po prostu: *Ta cz stotliwo jest wła nie dla ciebie! Twoje ciało nie jest do niej przyzwyczajone – daj jej po prostu nieco czasu.*

Postanowiłem podzieli si z tob tym wszystkim, poniewa je eli zaczniesz eksplorowa wiat d wi ku gł biej, z pewno ci natkniesz si równie i na tego rodzaju sytuacj . Có , ja po prostu

nie za bardzo wierz w metody w rodzaju: *eby co było skuteczne, musi bole*. Z pewno ci kryje si w tym sporo prawdy i mo e faktycznie zdarzy si, e tego rodzaju do wiadczenie b dzie dla nas konieczne, jednak o ile to tylko mo liwe, staram si trzyma od bolesnych eksperymentów z daleka.

Takie zachowanie jest po prostu zgodne ze zdrowym rozs dkiem. Je eli przepisany przez lekarza rodek sprawia, e czujesz si chory, dzwonisz do opiekuj cego si tob doktora i informujesz go o problemie. Dziewi ciu z dziesi ciu szanuj cych si lekarzy powie ci wówczas, e masz odstawi lek. Gor co zach cam wszystkim moich czytelników, aby podczas swojej przygody z muzyk kierowali si t sam zasad : je eli próbujesz jakiej okre lonej formy terapii d wi - kiem, która sprawia, e czujesz si chory, przetestuj co innego.

D wi k to nasz akustyczny pokarm. Karmi i od ywia nasze ciało, dusz i umysł. Doktor medycyny, Alfred Tomatis, wykazał, i okre lone rodzaje d wi ków zmieniaj mózg oraz układ nerwowy. Dlatego te nasz akustyczny apetyt powinien by szeroki i obejmowa szerokie spektrum d wi ków, z jakimi mo emy spotka si na tej planecie (szczególnie muzyk z zagranicznych krajów oraz kultur), od jazzu do muzyki klasycznej, od folku poprzecz oper a po bluesa.

Niekiedy mo emy odnie wra enie, e dany rodzaj muzyki jest dla nas dziwny, wr cz obcy i e w ogóle si nam ona nie podoba. Nic w tym dziwnego, to troch jak próbowanie nowych, niezna-nych wcze niej potraw. Po pewnym czasie nasze kubki smakowe przyzwyczajaj si do nowego jedzenia, a my zaczynamy powoli lubi co, co wcze niej wydawało si nam mało zach caj ce. Natomiast edukacyjny proces testowania ró nych rodzajów muzyki, który pozwala nam stwierdzi, czy lubimy j, czy nie, ró ni si od torturowania muzyk, która sprawia, e czujemy si le. Powtórzmy: je eli podczas słuchania jakiegokolwiek nagrania odnosisz

wra enie, i wywiera ono na ciebie negatywny wpływ – był cz je!
Co takiego jak magiczna cz stotliwo nie istnieje, a nawet je eli
by tak było, to z cał pewno ci nie sprawiałaby ona, e czulby
si le.

Doktor Herbert Benson, autor ksi ki pod tytułem *e Relaxa-
tion Response*, omówił koncepcj medycyny tybeta skiej, na któr
składaj si trzy komponenty:

1. Wiara pacjenta, e terapeuta jest w stanie go uzdrowi .
2. Wiara terapeuty w skuteczno stosowanego przez niego
rodka leczniczego.
3. Relacja ł cz ca pacjenta terapeut .

Dwa pierwsze spo ród wymienionych tutaj elementów ł cz
si z wiar , czyli kwesti , któr ju omówili my. Trzeci element
odnosi si natomiast do wzajemnej interakcji dwojga ludzi. Z za-
chodniego punktu widzenia mo emy okre li to jako stan, w którym
dwie osoby wzajemnie ze sob rezonuj .

Czy kiedykolwiek do wiadczyłe sytuacji, w której udał si do
lekarza lub terapeuty, którego polecono ci jako najlepszego spe-
cjalist w swojej dziedzinie, po czym okazało si , e *de facto* był to
najgorszy fachowiec, z jakim kiedykolwiek miałe do czynienia?
Niezale nie od przyczyny, dla której dany d wi k po prostu ci si
nie podoba, raczej w tpi , eby rodek terapeutyczny wykorzystu-
j cy wła nie ten a nie inny ton, bez wzgl du na rodzaj medycyny
praktykowanej przez terapeut , okazał si dla ciebie skuteczny.
Jest to jednocze nie kolejny powód, aby stwierdzi , e istnienie
magicznej cz stotliwo ci wydaje si bardzo mało prawdopodobne.
W oparciu o zasady przytoczone przez doktora Bensaona mo emy
stwierdzi , i reakcja ka dego z nas na ten sam d wi k b dzie inna.

Deb Shapiro, moja przyjaciółka i kole anka, napisała pewn
cudown ksi k o tytule: *Your Body Speaks Your Mind*. W swojej

księce Deb skupia się na wzajemnym pojęciu między życiowymi stanami nierównowagi a naszym umysłem oraz emocjami. Autorka sugeruje dalej, iż uzdrawianie składa się z wielu różnych poziomów, które należy uwzględnić podczas stosowanej terapii, przy czym niezmiernie ważne jest, aby terapeuta zidentyfikował ten z nich, którym należy się zająć. I tak, jeżeli ktoś cierpi z powodu bólu głowy, może po prostu wziąć aspirynę. Jednak jeżeli jego ból głowy bierze się z jakiegoś problemu natury emocjonalnej, chociażby z powodu problemów w pracy lub w domu – albo te kryje się za nim jakiś czynnik związany z środowiskiem, w którym przebywa – na przykład reakcja alergiczna na jakiś produkt spożywczy lub ekspozycja na określoną substancję chemiczną, to samo zażywanie aspiryny nie pomoże mu usunąć problemu. W każdej terapii najważniejsze jest dotarcie do samego źródła problemu – jego pierwotnej przyczyny. Zasada ta dotyczy również terapii dźwiękiem.

Doktor Randall McClellan opowiedział mi pewną historię, którą chciałbym podzielić się teraz również i z tobą. Opisuje ona zjawisko, którego doświadczyłem już w swoim życiu i mogę zaświadczyc o jego prawdziwości.

Od jakiegoś czasu Randall odczuwał ból w ramieniu, a w celu wyeliminowania tej dolegliwości, posłużył się pewnym szczególnym instrumentem muzycznym. Na kilka dni uczucie dyskomfortu faktycznie ustąpiło, jednak tylko po to, aby po kilku dniach powróciło znowu. Wówczas Randall ponownie zastosował ten sam instrument. Tym razem ból zniknął wprawdzie na kilka kolejnych dni, lecz wkrótce nasz bohater znowu poczuł ból, na dodatek – w tym samym miejscu. Randall powtarzał tę całą procedurę jeszcze kilkakrotnie, nieodmiennie z tym samym rezultatem.

Wiesz, Jonathan, powiedział do mnie, to trochę tak, jakby ktoś w poduszce buta miał wbity gwóźdź. Wprawdzie zabandaowanie stopy

pomo e na chwil , jednak dopóki nie uda ci si zlokalizowa gwo dzia i go wyci gn , dopóty cała sytuacja b dzie ci gn ła si dalej. W tej historii kryje si du o prawdy oraz m dro ci, a ponadto ilustruje ona nast puj c zasad : nie ka dy i nie zawsze mo e zosta uleczone przy pomocy d wi ku czy jakiegokolwiek innego tego typu rodka.

Trwałego uzdrowienia dzi ki d wi kowi do wiadczyłem rów nie ja sam. Byłem te wiadkiem wielu innych zjawisk, które przypominały wr cz cud! D wi k ma charatker wielowymiarowy i dlatego mo e działa na wielu ró nych poziomach jednocze nie – zarówno na poziomie zycznym, jak te emocjonalnym, mentalnym oraz duchowym.

Je eli d wi k jest w stanie mi dzy innymi zmienia molekularn struktur materii, jego potencjał regeneracyjny wydaje si by nieograniczony. Przy czym jednocze nie spotykałem si i z takimi przypadkami, w których dana osoba po odbyciu całej sesji terapii d wi kiem nie do wiadczała absolutnie niczego. Nie znalazłem adnego satysfakcjonuj cego wyja nienia tego zjawiska, jednak wspominaj c o tym, chciałem po prostu zaznaczy , e w swojej pracy spotkałem si ju z dwoma rodzajami scenariuszy. Nie umiem powiedzie , czy win ponosiła tutaj niewła ciwa cz stotliwo , nieodpowiedni terapeuta, czy te mo e brak wiary pacjenta w skuteczno terapii – niemniej jednak leczenie d wi kiem czasami nie przynosiło adnych efektów. To kolejny dowód na to, e magiczne cz stotliwo ci nie istniej . Ka dy z nas to unikalne źródło wibracji. Ka dy z nas wymaga unikalnego wibracyjnego leku... przy czym mo emy potrzebow a jednocze nie odmiennych sposobów aplikacji takich rodków leczniczych.

W ostatnich latach wiadomo dotycz ca leczniczych oraz transformuj cych wł a ciwo ci d wi ku w naszym społecze stwie zacz ła przenika do coraz wi kszej ilo ci ludzi. W miar wzrostu poziomu zainteresowania niektórzy rozpocz li usilne poszukiwa-

nia cudownych rodków, a w społecze stwie zacz ły szerzy si niepo-
twierdzone informacje na temat rzekomych odkry . Z powodu nie-
dostatecznej wiedzy oraz nadmiernego entuzjazmu cz ci terapeutów
w ród naszego społecze stwa kr y teraz znacznie wi cej nieprawdzi-
wych informacji na temat cz stotliwo ci d wi ku ni kiedy .

Uznanie koncepcji magicznej cz stotliwo ci za złudn jest tutaj
czym niezwykle istotnym, poniewa dzi ki poznaniu własnego
rezonansu wibracyjnego, mo emy by bardziej wiadomi praw-
dziwej siły d wi ku, który mo e nas uzdrowi oraz przemieni ,
unikaj c jednocze nie tych wszystkich pułapek, jakie wynikaj
z ró nych bł dnych informacji oraz przesadzonych deklaracji.

REZONANS SCHUMANNA

Na temat poszukiwa magicznej cz stotliwo ci mo na byłoby napisa
wr cz cał ksi k . Współcze nie wielu ludzi deklaruje, e zidenty ko-
wało takow cz stotliwo , a jednocze nie jedynie niewielka grupa osób
kwestionuje tego rodzaju stwierdzenia. Prawdopodobnie najbardziej
popularnym spo ród tego rodzaju twierdze jest to dotycz ce okre le-
nia cz stotliwo ci, z któr rezonuje Ziemia. To magiczna cz stotliwo
numer jeden, słusznie zreszt , poniewa opiera si ona na aktualnych
pomiarach naukowych. Rzeczywi cie, co takiego jak geo zyczna sze-
rosko pasma istnieje naprawd , okre lamy j jako rezonans Schu-
manna. Nazwa ta wywodzi si od nazwiska zyka W.O. Schumanna,
który w 1952 roku wyliczył, e jest to rezonans fali elektromagnetycznej
o niskiej cz stotliwo ci, jaka odbija si w zapadlinach ziemskich dział -
j cych w tym przypadku niczym aktywne rezonatory.

Przyjmuje si , e cz stotliwo rezonansu Schumanna wynosi
7.83 Hz. Jednak w rzeczywisto ci, tak naprawd nie jest to jedna

konkretna cz stotliwo , lecz raczej przeci tna szczytowa warto rezonansu przestrzeni pomi dzy powierzchni ziemi a jonosfer , która podlega wahaniom spowodowanym działaniem licznych zmiennych, do których nale równie pewne czynniki rodowskiwe, takie jak temperatura oraz na wietlenie – jak te aktywno plam na sło cu. Z tego wzgl du warto 7.83 Hz stanowi zaledwie przeci tn warto , która reprezentuje form fali i nie jest stała, lecz podlega raczej ogromnym uktuacjom.

Je eli w wyszukiwark internetow wpiszesz hasło: *rezonans Schumann*, w odpowiedzi otrzymasz linki do ponad wier miliona stron internetowych, które zawieraj informacje na ten temat. Moesz spodziewa si wszystkiego – witryn geozycznych, a po strony sprzedaj cych płyty CD, które zawieraj rzekomo nagranie rezonansu Schumanna i deklaruje, e s one w stanie zdziała niemal wszystko: od poprawy IQ, a po zdolno ci parapsychologiczne. Na temat cz stotliwo ci Schumanna kr y prawdopodobnie wi cej nieprawdziwych informacji, ni o wszystkich cz stotliwo ciach razem wzi tych.

Je eli jednak nawet tak *topowa* magiczna cz stotliwo nie ma statycznego, stałego charakteru (jej charakter jest płynny i zmienny), to naturalnie zaczynasz zastanawia si , co z innymi cz stotliwo ciami, o których ró ni ludzie składaj deklaracje, i s magiczne. Bez w tpienia ludzie do wiadcza gł bokiego oraz pot nego wpływu, jaki wi e si z ró nymi cz stotliwo ciami, jednak tak fantastyczne wyniki mog opiera si wyl cznie na ich własnych oczekiwaniach, niczym wi cej. Z cał pewno ci ujawnia to pot g intencji oraz demonstuje znaczenie formuł, jakie przytoczyłem w poprzednim rozdziale, jednak nic wi cej:

- Cz stotliwo + Intencja = Uzdrawienie;
- Wokalizacja + Wizualizacja = Manifestacja;
- D wi k + Wiara = Wynik.

Nie oznacza to oczywiście braku konkretnych czy stotliwo ci, które pomagałyby leczyć takie czy inne dolegliwości ci, jednak co takiego jak jedna jedyna magiczna czy stotliwo , która byłaby skuteczna dla każdego, po prostu nie istnieje. Z drugiej strony jest to właściwie jedna z tych rzeczy, które sprawiają , że świat dokoła jest taki cudowny: tyle różnych podejść , metodologii oraz czy stotliwo ci, przy pomocy których możemy leczyć różne stany nierównowagi. Cóż za wspaniały dar!

Ćwiczenie 3

Nasz indywidualny poziom wibracji nadaje barwę wszystkim aspektom życia. Jednym z najprostszych sposobów uhonorowania naszej własnej unikalności jest skoncentrowanie się na tej muzyce, którą lubimy i zastanowienie się , w jaki sposób moglibyśmy ją wykorzystać .

Skompiluj list rodzajów muzyki, którymi mogłbyś posługiwać się podczas wykonywania najróżniejszych czynności – począwszy od spożywania posiłku, relaksowania się i medytacji, a po czytanie książki czy jeszcze coś innego. Spróbuj wysłuchać takiej muzyki w trakcie różnych zajęć , oceniając czy i jak dym razem efektywno wybranego gatunku muzycznego. W ramach tego eksperymentu możesz zestawiać ze sobą różne rodzaje muzyki, aby przekonać się , który z nich pasuje najlepiej do danej czynności. Czy podczas joggingu lubisz słuchać jakich konkretnych utworów? Czy potrafiś określić , jak muzyka wpływa na najcięższe, gdy chcesz się odprężyć ? Przetestuj, co stanie się , gdy piosenki, które towarzyszą ci podczas relaksu, puścisz sobie w trakcie biegania. Stwierdzisz przy tym zapewne, że jeżeli chodzi o podkład muzyczny dla różnych aktywności, twój gust jest

bardzo specyficzny. Prawdopodobnie dojdiesz także do wniosku, że konkretne piosenki, które sprawdzają się w trakcie jednego zajęcia, podczas innych nie są już takie dobre.

Jeżeli to możliwe, podziel się swoim muzycznym listem z innymi i poproś ich o feedback, co udzieli ci zapewne kolejnej wskazówki, że wszyscy ludzie to istoty będące unikalnym źródłem wibracji. Tutaj nie ma ani dobrych, ani złych odpowiedzi. Wzajemnie to zwiastuje po prostu twój wiadomoś na temat wpływu dźwięków oraz sprawi, że sam przekonasz się, że dźwięk, który wpływałby na wszystkich w ten sam sposób zwyczajnie nie istnieje.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Jonathan Goldman – współtwórca nowoczesnej terapii dźwiękiem. Jest autorem książek i płyt z muzyką relaksacyjną. Działalność prowadzi od ponad dwudziestu pięciu lat. W swojej pracy łączy duchowe oraz naukowe aspekty dźwięku jako środka leczniczego przynoszącego uzdrowienie i pomagającego w wewnętrznej transformacji.

Odkryj akustyczne metody leczenia, które służą do kreowania pozytywnej zmiany wewnątrz Ciebie oraz otaczającego Cię świata. Twój własny głos może być potężnym instrumentem uzdrawiającym ciało, duszę i umysł – czas byś nauczył się z niego korzystać.

Dzięki tej książce poznasz:

- podstawowe zasady wibracji,
- uzdrawiające właściwości głosu,
- znaczenie ciszy i milczenia,
- techniki samodzielnego leczenia dźwiękiem, w tym metodę toningu,
- medytacje i ćwiczenia wyciszające umysł i ciało,
- sposoby na pobudzenie i zharmonizowanie czakr.

Rytm Twojego zdrowia.

7 sekretów terapii dźwiękiem *jest pozycją obowiązkową dla każdego, kto pragnie uzdrowienia i pokoju.*

– Gregg Braden
autor bestsellerów m.in. „Głęboka prawda” i „Punkt zwrotny”

**W książce znajdziesz kod umożliwiający
bezpłatne pobranie płyty z muzyką relaksacyjną.**

Patroni:

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-849-8



9 788373 778498