

SHIRLIE RODEN

UZDRAWIANIE

JAK KORZYSTAĆ Z UZDRAWIAJĄCEJ MOCY LUDZKIEGO GŁOSU

DZWIĘKIEM

PRZEŁOŻYŁA:

Katarzyna Przybyłowicz



Tytuł oryginału:
Sound Healing: How to Use the Healing Power Of the Human Voice

Redakcja: Przemysław Zdrok
Korekta: Dominika Dudarew
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, designpartners.pl
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 1999 Shirly Roden
First published in 1999 by Judy Piatkus (Publishers) Ltd

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2012

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN: 978-83-62476-80-0


www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Książki wydawnictwa kupisz w:
www.CzaryMary.pl



SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Słowo wstępne.....	10
Wstęp	11
1. Wszyscy jesteśmy uzdrowicielami.....	23
Po co używać głosu? • Jak mój głos może pomóc mnie i innym? • Dźwięk jest drogą w przyszłość • Świat dźwięków • Utracony kontakt • Życie bez równowagi i rytmu • Droga do ponownego odkrycia • Wibracja Twojego głosu • Przestań siebie oceniać • Jak działa uzdrawianie dźwiękiem • Negatywne programowanie w na- szych komórkach	
2. Narzędzia pracy	39
Twój głos • Twoje płuca • Twoje ciało • Twój duch	
3. Święta przestrzeń.....	59
Stworzenie przestrzeni do uzdrawiania • Feng shui • Kryształy • Anioły Dźwięku • Wewnętrzna święta przestrzeń • Rozgrzewka dla świątyni dźwięku	
4. Dźwięk, kolor i ruch	75
Czakra • Używanie dźwięku w pracy nad sobą • Używanie dźwię- ku w pracy z partnerem • Dźwięki uzdrawiania siebie • Uwalnianie się od wzorców emocjonalnych • Dźwięki i relacje z bliskimi • Wysyłanie dźwięku przodkom • Wysyłanie dźwięków • Bezgło- śny dźwięk • Usypianie • Spokojne dźwięki • Dźwięki heavymeta- lowe • Uziemienie dźwięku • Zamknięcie	
5. Jestem przekaźnikiem dźwięku: używanie dźwięku w pracy z innymi.....	101
Modlitwa i rytuały • Medytacja prowadzona – sposób na odpręże- nie • Jaka będzie reakcja pacjenta? • Intonowanie dźwięku • Krysz-	

<ul style="list-style-type: none"> tały • Laserowe operacje dźwiękiem • Oczyszczanie ciała • Stopy: refleksologia dźwiękiem • Napełnianie ciała energią • Obserwowanie języka ciała • Ściąganie energii z góry • Zapieczętownie dźwiękiem • Zakodowana informacja • Wracając na ziemię • Dźwiękowe afirmacje • Praca z dźwiękiem nad przeszłymi zyciami i zakończonymi związkami • Wzmacnianie dźwiękiem • Uwalnianie się od wzorców emocjonalnych w parach • Oś HPA • Kroniki Akaszy • Dzieci i dźwięk • Odchodzenie wśród dźwięków 	
6. Krąg dźwięku: praca z dźwiękiem w grupach.....	137
<ul style="list-style-type: none"> Krąg OM • Krąg na ziemi • Wysyłanie słoneczników • Wyzwalanie się w basenie światła • Dawanie i przyjmowanie dźwięków • Kąpiel w dźwiękach • Śpiewanie, bębnienie i tańce w rytm dźwięku • Medytacje z dźwiękiem • Artysta jako uzdrowiciel dźwiękiem 	
7. Twórcze pisanie i dźwięk	155
<ul style="list-style-type: none"> Inspiracja z natury • Uwolnij się od ograniczeń, lęków, osądów i przekonań • Jestem tu i teraz: oddychanie • Medytacja: jestem odbiornikiem i przekaźnikiem pomysłów • Jestem bezwarunkową miłością: empatia • Jestem jasnowidzem: kimś, kto widzi jasno • Jestem budowniczym: scenopis do Twojego dzieła 	
8. Uzdrawiające Zwierzęta Dźwięku	173
<ul style="list-style-type: none"> Moi „akupunkturowi” Indianie • Żaba: oczyszczenie • Wąż: zmiany życiowe • Królik: stawianie czoła lękom • Jeleń: życzliwość pełna miłości • Orzeł: duch • Sowa: mądrość • Pająk: tworzenie • Motyl: transformacja • Zwierzęta – posłańcy • Uzdrawianie dźwiękiem zwierząt 	
9. Uzdrawianie dźwiękiem Ziemi	205
<ul style="list-style-type: none"> Komórkowa pamięć Ziemi • Śpiewaj naturze! • Praca z żywiołami • Dźwięk, ruch i żywioły w uzdrawianiu samego siebie 	
Epilog. Ostatnie przesłanie od Aniołów Dźwięku.....	225
Literatura uzupełniająca	226
O autorce	227
Informacje o warsztatach	228

WSZYSCY JESTEŚMY UZDROWICIELAMI

Czy przyszło Ci kiedyś do głowy, jak wspaniale byłoby mieć doskonałe narzędzie do uzdrawiania, zawsze pod ręką, dostępne w dzień i w nocy gdziekolwiek się znajdujesz? Narzędzie, którym mógłbyś posłużyć się otwarcie lub w tajemnicy, użyć go na samym sobie, swoich przyjaciółach i rodzinie, dzieciach, nieznajomych, osobach starszych i niepełnosprawnych, chorych i uzależnionych, a nawet wobec zwierząt i Ziemi? Jakbyś zareagował, gdybym powiedziała Ci, że już masz takie narzędzie, że jest Twoje na zawsze, gotowe do użytku zgodnie z Twoją wolą? A czy kiedykolwiek wyobrażałeś sobie siebie w tej bardzo stresującej sytuacji, kiedy to Ty jesteś osobą dającą pozytywne wsparcie, uciszającą wzburzone wody, oczyszczającą negatywne energie i wprowadzającą harmonię? A jeśli powiem Ci, że to wszystko jest nie tylko możliwe, ale również całkiem łatwe do osiągnięcia?

Już słyszę Twoje okrzyki niedowierzania: „Co? Ja? Uzdrawicielem? Ja jestem tylko zwykłym człowiekiem, nikim szczególnym”. Wyjawię Ci sekret. Wszyscy jesteśmy zwykłymi ludźmi i wszyscy jesteśmy uzdrowicielami. A najdoskonalszym, najprostszym i jak dla mnie najbardziej efektywnym narzędziem służącym do uzdra-

wiania jest coś, co masz przy sobie przez cały czas, przez całe życie. To po prostu Twój głos.

PO CO UŻYWAĆ GŁOSU?

Po co jednak używać głosu, jeśli być może nie czujesz się zbyt pewny jego brzmienia albo jesteś wirtuozem jakiegoś instrumentu lub znasz inne techniki? Zastanów się przez chwilę. Istnieje tak wiele form muzykoterapii, jak wiele jest gatunków w muzyce. Możesz ukończyć kurs słuchania i doświadczania ciałem muzyki klasycznej. Możesz uprawiać biotaniec i uwalniać emocje przy każdym rytmie i stylu czy używać nastrojowej muzyki do wzbudzania głębokich odczuć. Możesz wykonywać taniec transowy i intonować rytualne pieśni rdzennych Indian i szamanów, powtarzać mantry i gardłowe śpiewy mongolskie razem z guru, do wtóru bębnów, cymbałów, dzwonek czy gongów lub relaksować się przy dźwiękach fletu albo harfy, śpiewać przy akompaniamencie miedzianych mis dźwiękowych bądź oczyszczać poprzednie życia wibracjami kryształowych waz.

Jednakże jedyną rzeczą, która należy tylko i wyłącznie do Ciebie, jest Twój głos. To on wibruje z częstotliwością energii Twojego serca. To on rezonuje ze wszystkim, czym jesteś w danym momencie, a używanie go nic Cię nie kosztuje. Swój głos masz zawsze do dyspozycji, a w tych rzadkich przypadkach, kiedy go zabraknie lub gdy nie chcesz, by Cię słyszano, możesz korzystać z jego wibracji w ciszy, wewnątrz siebie, i nadal przyniesie to zauważalne rezultaty.

JAK MÓJ GŁOS MOŻE POMÓC MNIE I INNYM?

Jeśli się nad tym zastanowić, najprostsza forma uzdrawiania dźwiękiem ma miejsce, gdy matka usypia śpiewem swoje dziecko. Dlaczego to działa? Ponieważ mamie *zależy*. Ma otwarte serce i jest złączona z dzieckiem miłością. To wszystko, co musisz zrobić, aby

uzdrowić dźwiękiem: odłóż na bok własną osobowość i użyj swojej energii, by służyć innym.

Natychmiastową korzyścią, jaką przynosi terapia dźwiękiem, jest relaks. Czy w to wierzysz, czy nie, możesz nauczyć się wykorzystywać czyste tony swojego głosu w taki sposób, by pomagać innym, kiedy tylko zechcesz. Będziesz w stanie uspokoić i wyciszyć odbiorców, tak aby mogli odprężyć się i odpłynąć do magicznych światów. Upraszczaając, wszystko, co musisz zrobić, to zadbać o bezpieczne, ciepłe otoczenie i użyć swojego głosu do złagodzenia bólu, stresu, traum i napięcia. Możesz skoncentrować się na stawach, kościach, otwartych ranach, problemach skórnych – wszystkich miejscach, które Twoim zdaniem wymagają leczenia – albo za pomocą wydawanych z siebie dźwięków uwolnić od bolesnych wspomnień i emocji uwięzionych w strukturach komórkowych ciała i mózgu.

STUDIUM PRZYPADKU: Kobieta cierpiąca na syndrom chronicznego zmęczenia (ME)

Sandra była wrażliwą rozwódką po pięćdziesiątce, u której siedem lat wcześniej zdiagnozowano syndrom chronicznego zmęczenia. Kiedy się spotkałyśmy, doświadczała ciągłego bólu w całym ciele do tego stopnia, że nawet noszenie ubrań sprawiało jej cierpienie. Rozmowy telefoniczne, intensywne myślenie, przygotowywanie posiłków były dla niej bardzo męczące, czuła się też zbyt wyczerpana, aby czytać czy pisać. Pewnego dnia przez przypadek zobaczyła mnie w programie telewizyjnym, w którym prezentowałam uzdrawianie głosem. Dźwięki, których użyłam, wniknęły w jej ciało i wędrowały wzdłuż wyciągniętych nóg „grając na każdym nerwie”. Powiedziała, że było to jak „wijące się larwy” w jej wnętrzu i miała wrażenie, jakby dosłownie „wracała do życia”. Poczuli się silniejsza i później przez pewien czas mogła dużo swobodniej oddychać i chodzić.

Pracowałam z Sandrą przez dwanaście miesięcy, używając dźwięku do oczyszczania jej centrów energetycznych i wspierając zmianę schematów myślowych. Przeżyła bardzo trudne małżeństwo i doświadczyła dyskryminacji rasowej w pracy. Wynikający z tego ból mentalny i emocjonalny sprawił, że chciała się poddać i odciąć od życia, tak więc podjęła świadomą decyzję, żeby się „wycofać”. Wytłumaczyłam jej, że w momencie, gdy powzięła takie postanowienie na poziomie umysłowym, stało się tylko kwestią czasu, aby na zewnętrznym, fizycznym poziomie podążyła w tym samym kierunku.

Moja terapia biegła dwutorowo – chciałam wyeliminować blokady i podnieść jej poczucie własnej wartości. W ciągu tych miesięcy pracowałam, używając dźwięków do usuwania programowania w wielu obszarach. Oczy: nieustanny krytycyzm wobec samej siebie za każdym razem, gdy spojrzała w lustro. Usta: nieświadome, niepoehlebne słowa, które kierowała pod własnym adresem. Uszy: pełne dezaprobaty rzeczy słyszane od innych ludzi. Gardło: wyrazy wypowiedane, aby się wycofać z powodu braku wiary w siebie oraz jej niewyrażone uczucia w kluczowych sytuacjach. Wargi: potrzeba odkrycia własnej siły, aby czuć się pewnie i dobrze o sobie mówić. Jej czakra podstawy była zupełnie wyczerpana, a druga czakra przepelniona strachem o przyszłość. Na poziomie brzucha znajdowała się blokada przypominająca masywny kamień – powstały ze wszystkich negatywnych uczuć, których doświadczyła w czasie małżeństwa i które stłumiła – a splot słoneczny wypełniały niewyplakane łzy i skierowane do niej kłamstwa innych ludzi.

Od samego początku Sandra silnie reagowała na używane przeze mnie dźwięki, mówiąc, że czuła, jakby jej kości wskakiwały z powrotem na swoje miejsce. Podczas sesji jej dłonie i ramiona wyciągały się mimowolnie, czasami prawie poruszając się w harmonii ze mną. Po czterech sesjach ustąpił ciągły ból w ra-

mionach i w nogach. Prawą stronę ciała Sandra odczuwała jako zupełnie zdrową, a stan lewej się poprawiał. Zmieniało się również jej mieszkanie. Wcześniej było ciemne i bez życia, wypełnione zdjęciami rodziny dającymi jej poczucie przynależności, którego potrzebowała, ponieważ nigdy nie widywała się z bliskimi. Poprosiłam, aby usunęła te fotografie i zaczęła sama dawać sobie miłość i wsparcie. Zajęłyśmy się również przecięciem jej toksycznych relacji z rodziną, prosząc krewnych, aby obdarzali ją szacunkiem i zaczęli lepiej traktować. Wizualizowałyśmy też otaczający ją krąg pozytywnej energii, który przyciąga dobrych ludzi.

Pracowałam nad jej stopami, używając dźwięku podobnego do lasera, aby połączyć meridiany energetyczne. Kierując się intuicją, podążałam za wzorcami prowadzącymi bezpośrednio do serca i mózgu. Kiedy zauważyłam, że jej ciało jest już wystarczająco silne, wysyłałam dźwięk przez jej stopy i centralny układ nerwowy do hipokampu (oś HPA). Sandra relacjonowała potem, że miała wrażenie, jakby jej mózg i głowa wypełnione były dźwiękiem, który rozchodził się następnie po całym ciele.

Wiedziałam, że jej wyzdrowienie po części zależy od tego, czy rozwinie w sobie autentyczną pewność siebie, więc pożyczyłam jej do słuchania kasyty Paula Solomona *Poczucie własnej wartości – niezbędnik przetrwania*. Sandra zaczynała sobie uświadamiać, że to, w jaki sposób myśli, jest jej własnym wyborem. Nauczyła się też zauważać, kiedy wraca do dawnych negatywnych wzorców. Przez pięć miesięcy, oprócz kroków do przodu, Sandra doświadczała również nawrotów. Zdarzały się one głównie zaraz po sesjach z dźwiękiem, ale postrzegałam je jako „uzdrawiające kryzysy”. Sandra mówiła, że pozytywne następstwa naszych spotkań trwały coraz dłużej, chociaż była też zniecierpliwiona swoim powolnym zdrowieniem i, jak twierdziła, miała już dosyć zamknięcia w czterech ścianach.

Osiem miesięcy po rozpoczęciu leczenia dźwiękiem dla Sandry nastąpił moment przełomowy: znów usiadła za kierownicą samochodu i powróciła do życia towarzyskiego. Teraz, gdy minęło dwanaście miesięcy od naszego pierwszego spotkania, Sandra przyznaje, że ma zarówno dobre dni, kiedy czuje, że mogłaby przenosić góry, jak i gorsze, w które musi pozwolić sobie na odpoczynek. Jednakże podczas gdy przedtem bolała ją każdy milimetr ciała (to jej własne słowa), obecnie doświadcza jedynie niewielkiego „ćmienia”. Może chodzić bez pomocy i ma wystarczająco dużo siły, aby wykonać szereg codziennych czynności, zanim się zmęczy. Wcześniej zdarzały jej się trudności z koncentracją, rozumieniem, a nawet mówieniem. Teraz czuje się jak normalnie funkcjonująca osoba i jest naprawdę zafascynowana tym, że jej umysł potrafi myśleć w inny sposób. Przyznaje, że jej stan znacznie się poprawił i poza wdzięcznością za fizyczne uzdrowienie docenia też ogromną rolę wsparcia, przewodnictwa i porad, jakie otrzymała.

DŹWIĘK JEST DROGĄ W PRZYSZŁOŚĆ

Nauka udowodniła, że czyste brzmienie ludzkiego głosu ma działanie uzdrawiające. Wiele osób zaczyna sobie uświadamiać, że to właśnie praca z dźwiękiem stanowi najbardziej przyszłościową metodę leczenia w nowym tysiącleciu. W Instytucie Maxa Plancka w Niemczech dr David Schweitzer przeprowadził badania, podczas których poddawał analizie próbki krwi pacjentów przed i po intonowaniu przez nich dźwięku OM (to jest: wydobywaniu głosu z brzucha, rozpoczynając od niskich tonów i stopniowo podnosząc wysokość dźwięku przez trzy oktawy aż do tonów wysokich). Krew była później czystsza, jaśniejsza i – o dziwo – wszystkie tworzące szarą masę zanieczyszczenia zostały usunięte z wnętrza ko-

mórek krwi poza ściany komórkowe. Aby to się stało, wystarczyła niecała minuta wydawania dźwięku, bez mikstur czy tabletek, bez ingerencji chirurgicznej, bez skutków ubocznych.

ŚWIAT DŹWIĘKÓW

Jak już wspomniałam, głęboko wierzę, że wszyscy mamy uzdrawiające zdolności – zapomnieliśmy tylko, jak z nich korzystać. Na stronach tej książki nie proszę Cię więc o to, żebyś uczył się leczenia dźwiękiem, lecz abyś podczas czytania przypominał sobie to, co już i tak wiesz. Masz to w swoich genach, jedyne, co musisz zrobić, to ujawnić tę wiedzę.

Kiedy się rodzimy, nasza intuicja i zdolności uzdrawiania są bardzo silnie. Jednakże podczas dorastania uczymy się od ważnych dla nas osób zamykać się na obszary, które społeczeństwo uznało za niebezpieczne i będące stratą czasu: przestajemy marzyć, przestajemy żyć w świecie wyobraźni, przestajemy zwracać uwagę na ten cichy głos wewnątrz nas, który nie daje nam spokoju, bo zna prawdę, nawet gdy wszystko inne wskazuje na coś zupełnie przeciwnego. W końcu przetrwanie w dzisiejszym świecie zależy już nie tyle od naszych zdolności, ile od uzyskania odpowiednich kwalifikacji.

Święty dźwięk ma niewiele wspólnego z nami.

Przynajmniej tak nam się wydaje. Prawda jest jednak taka, że choć mamy wrażenie, że zbudowani jesteśmy z twardej materii, w rzeczywistości stanowimy czysty wibrujący dźwięk, a energia świata, w którym przyszło nam dzisiaj żyć, sprawia, że wibrujemy w coraz większej dysharmonii. Nasza planeta i wszystko, co się na niej znajduje, rozbrzmiewa dźwiękiem, a wiele mitów dotyczących stworzenia wskazuje właśnie na dźwięk jako źródło życia. W Biblii, w Ewangelii według świętego Jana, czytamy: „Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo”. Święte księgi hinduizmu, Wedy, opisują początek powstania świata jako święty

dźwięk OM oraz głoskę A (powszechnie uznawany za odgłos, przez który to, co eteryczne, przejawia się na płaszczyźnie materialnej). Dźwięki te powtarzają się w wielu imionach, którymi zwracamy się do Boga w szeregu różnych systemów religijnych: Jehowa, Jahwe, Maria, Budda, Allah, Ra, Kryszna, Mohamed, Ras Tafari.

Najpierw więc **Bóg wysłał dźwięk, który wibrował wśród innych dźwięków** o różnych częstotliwościach, co dało początek wzorcom i strukturom. W miarę jak kolejne głosy wnikały w struktury, stawały się one coraz gęstsze, tworząc w rezultacie materię. Dźwięk jest zatem podstawą, na której wszystko zostało zbudowane, od ludzkiego ciała poczynając, na statku kosmicznym kończąc. Zawile przeplatające się wibracje, gdybyśmy tylko mogli je usłyszeć, tworzą symfonię.

UTRACONY KONTAKT

Kiedy jesteśmy prawdziwie dostrojeni do siebie samych i do całego stworzenia, możemy usłyszeć ten dźwięk. Indianie Ameryki Północnej twierdzą, że drzewa i ziemia do nas mówią. Jednakże pęd i materializm współczesnego świata powodują dysonans, coraz bardziej oddalając nas od naturalnych rytmów życia i od czystego, niezanieczyszczonego dźwięku. Jak często zdarza nam się chodzić boso po ziemi albo wsłuchiwać się w ciszy w śpiew ptaków czy szum krystalicznie czystego strumienia? Jesteśmy tak intensywnie bombardowani sztucznie wytworzonymi odgłosami samochodów, samolotów, maszyn, odbiorników radiowych, telewizorów czy odtwarzaczy CD, że najbardziej naturalny, harmonijny dźwięk staje się dla nas zupełnie niesłyszalny.

W zachodnim świecie zapominamy również, jak używać naszego głosu. Kiedyś pracowaliśmy razem, siejąc, zbierając plony, strzygąc zwierzęta, przędąc i śpiewając podczas wykonywania tych czynności tak, aby dotrzymywać kroku sobie nawzajem, po-

rom roku, naturalnym rytmom wszechświata. Matki nosiły dzieci na plecach, aby pozostawały one w kontakcie zarówno z biciem ich serca, jak i z energią ziemi, na której pracowały.

Nadal jednak rozumiemy siłę pieśni. Gdy odtwarzamy muzykę podczas dojenja krów, udój jest większy; rośliny również lepiej rosną w takich warunkach. Co prawda telewizja i odtwarzacze CD zastąpiły dawne wspólne śpiewanie z cicią Daisy przy pianinie, a tradycyjnych ludowych piosenek i tańców nie uczy się już w szkołach, ale popularność karaoke pokazuje, jak wielkie jest nasze pragnienie, aby wyrażać siebie przez dźwięk, nawet jeśli obecnie potrzebujemy kilku drinków, zanim ośmielimy się otworzyć usta.

ŻYCIE BEZ RÓWNOWAGI I RYTMU

Przewaga nowoczesnego rolnictwa intensywnego na naszej planecie doprowadziła do powstania uporządkowanego krajobrazu, gdzie samotni farmerzy jeżdżą traktorami po niczym niewyróżniających się równinach opryskiwanych pestycydami i nawozami sztucznymi i gdzie śpiew ptaka, zagłuszany zarówno przez maszyny rolnicze, jak i ruch uliczny, zanika równie szybko jak zasoby owadów będące jego pożywieniem. W miastach nie jest lepiej. Narzekamy na deszcz, chłód i upał, zamykając się na cykliczne zmiany w naturze, zamiast żyć w zgodzie z nimi, a to tylko pogłębia naszą izolację. W biurach, wraz z nadejściem ery e-maili i komputerów, można spędzić cały dzień bez otwierania ust do kogośkolwiek, nie wspominając już o śpiewaniu. System edukacyjny zaś przykłada mniejszą wagę do aktywności muzycznej niż do nauczania innych przedmiotów, choć to właśnie dzięki śpiewaniu uczniowie mogliby ćwiczyć pracę w grupie, budować między sobą więzi i pozbywać się napięcia emocjonalnego. Jak możemy utrzymać życiową równowagę, jeśli jesteśmy nieustannie programowani, aby używać logicznej, lewej półkuli mózgowej kosztem prawej, intuicyjnej?

Nie dość, że dla większości z nas nie ma już ani czasu, ani przestrzeni, by dostroić się do naturalnego rytmu życia, to jeszcze, odkąd na początku dwudziestego wieku odkryto antybiotyki, przestaliśmy również słuchać naszych ciał.

Panuje obecnie ogólne przekonanie, że choroba jest czymś, co przychodzi do nas z zewnątrz i może być bez wysiłku wyleczone tabletkami. Jak wiele osób skłonnych jest wziąć odpowiedzialność za swoje procesy myślowe, uwierzyć, że istnieje bezpośrednie połączenie umysł-ciało i że często sami tworzymy nasze choroby przez sposób, w jaki myślimy?

DROGA DO PONOWNEGO ODKRYCIA

Powinniśmy zacząć jeszcze raz od początku, stworzyć wielki krąg przestrzeni i ciszy dookoła siebie i pozostać w jego środku przez dekadę. Możliwe, że wtedy odkrylibyśmy, kim naprawdę jesteśmy, co mamy tutaj do zrobienia i – co najważniejsze – jak mamy to zrobić. Ale nie martw się. Nie zamierzam prosić Cię, abyś zamknął się w zupełnej izolacji. Na początek potrzebujesz zaledwie pięciu minut. Przede wszystkim musisz z powrotem odnaleźć swój głos.

Rozpocznemy od bardzo prostych, praktycznych ćwiczeń, które będą się stopniowo rozwijały w kolejnych rozdziałach. Jeśli więc nie masz żadnej wiedzy o muzyce i śpiewaniu lub znasz się na tym tylko trochę, **będiesz mógł uczyć się w trakcie czytania, a jeżeli jesteś dobrze przeszkolony w owym zakresie, możesz sięgać jedynie po to, co okaże się potrzebne.** Przede wszystkim jednak każdy, niezależnie od swoich umiejętności, doświadczy jednej rzeczy: praca z dźwiękiem jest wspaniałą zabawą!

ĆWICZENIE

Każdego dnia – albo po przebudzeniu, albo przed pójściem do łóżka – przeznacz pięć minut na medytację, słuchając brzmienia swojego ciała. Wejdź w odgłos bicia serca, popłynij razem z krwią spiewającą w żyłach, dostrój się do tonu swoich narządów i wydaj z siebie dźwięk – jakkolwiek do Ciebie przyjdzie. Wizualizuj, jak wysyłasz go do różnych części ciała, a potem przestań i słuchaj ciszy. Zakończ medytację, intonując dźwięk, który jest dla Ciebie przyjemny i wizualizuj, jak światło wpływa przez Twoją czakrę korony, rozplywa się po całym ciele i jak razem z dźwiękiem napelnia Cię energią i oczyszcza każdą komórkę Twojego organizmu.

WIBRACJA TWOJEGO GŁOSU

Dźwięk ludzkiego głosu jest najbardziej uzdrawiającym instrumentem, jaki istnieje. Można używać harfy do pracy z ciałem emocjonalnym, fletu do leczenia ciała mentalnego, a pianina, aby wzmocnić wolę, ale to ludzki głos ma najwięcej mocy, ponieważ niesie w sobie energię serca. Twój śpiew naprawdę wibruje wszystkim, czym jesteś w danym momencie, a za pomocą tonu i barwy mowy podświadomie wysyłasz sygnały do każdego, z kim rozmawiasz.

Podobne przyciąga podobne, a ponieważ ton naszego głosu wchodzi w wibracje zarówno z naszą jasną, jak i ciemną stroną, przyciągamy osoby o zbliżonej energii. Doskonałość życia sprawia, że nieuleczone części nas samych są odzwierciedlane w ludziach, którymi się otaczamy, dzięki czemu możemy je sobie uświadomić, uleczyć, a potem podążyć ku kolejnemu wyzwaniu.

Możesz jednak zapytać, jak możliwe jest uzdrawianie dźwiękiem, skoro nasza negatywna strona wibruje w wydawanym przez nas

głosie razem z pozytywną. Czy to nie będzie miało niekorzystnych skutków? Odpowiedź jest bardzo prosta. Naucz się nie oceniać siebie. Prawa i lewa strona mózgu nieustannie ze sobą trajkoczą, krytykując wszystko, cokolwiek próbujemy zrobić. „Nie, nie możesz”, „Ależ mogę”, „Nie jesteś wystarczająco dobry”, „Właśnie że jestem”. Ktoś kiedyś przyrównał ten dialog do sytuacji Chrystusa (naszego prawdziwego potencjału) ukrzyżowanego pomiędzy dwoma złodziejami (dwoma stronami mózgu uwikłanymi w spór). Jednakże kiedy tylko wyciszymy wątpliwości i ześrodkujemy uwagę, pojawia się błysk prawdy i powstajemy z martwych. Cudowną rzeczą, którą daje nam dźwięk, jest możliwość natychmiastowego wprowadzenia umysłu w stan równowagi i koncentracji. Przez „koncentrację” rozumiem akceptację tego, kim jesteśmy i co mamy tu i teraz, w obecnej chwili.

PRZESTAŃ SIEBIE OCENIAĆ

Jesteśmy doskonali tacy, jacy jesteśmy. Szybko jednak uczymy się oceniać siebie, nie uświadamiając sobie, że nawet dźwięk słów, których używamy, podtrzymuje otaczającą nas energię. Fizyczne ciało to odzwierciedlenie matrycy tworzonej w naszym umyśle, a najbardziej srogimi krytykami jesteśmy dla siebie my sami. Jeśli mi nie wierzysz, poczekaj, aż zaczniesz używać dźwięku. Zaskoczą Cię myśli pojawiające się w Twojej głowie: „Mam nadzieję, że sąsiedzi mnie nie słyszą...”, „Z takim głosem raczej nikomu nie pomogę...”, „On/Ona ma znacznie lepszy głos niż ja. Lepiej dam sobie spokój”.

Takie właśnie opinie wygłaszają osoby na moich warsztatach pracy z dźwiękiem. Ci sami ludzie są potem zdumieni, gdy podczas ćwiczeń w parach odkrywają, że ten, w ich przekonaniu, „cherławy, cichy głosik” jest doceniany przez partnera za jego uzdrawiające właściwości! Ponieważ ludzki śpiew niesie w sobie energię serca, w momencie gdy używasz go z *intencją* służenia pomocą i łączysz

z pełnym miłości współczuciem, jego wibracja natychmiast staje się pozytywna.

JAK DZIAŁA UZDRAWIANIE DŹWIĘKIEM

Fakt, że dźwięk jest podstawą wszystkiego, co istnieje, czyni jego używanie najbardziej precyzyjną i sięgającą najgłębiej techniką uzdrawiania oraz zmiany struktur i wzorców tworzących nasze ciała i umysły. Kiedy pracowałam nad sobą, używając dźwięku do usunięcia wzorców uwięzionych w strukturach komórkowych mojego ciała, zauważyłam, że komórki mają pamięć.

NEGATYWNE PROGRAMOWANIE W NASZYCH KOMÓRKACH

Większość z nas w momencie narodzin ma zdrowe i piękne, doskonale ukształtowane, czyste komórki. Później, w miarę dorastania, naśladujemy innych, gromadzimy doświadczenia i wszystko to znajduje odbicie w naszych ciałach. Tak naprawdę proces ten zaczyna się jeszcze *przed* urodzeniem, gdy przejmujemy myśli, odczucia i wzorce matki, będąc w jej łonie. W strukturze komórkowej zakodowane są również schematy naszych przodków i rodziny.

Czy obciążeni tak intensywnym programowaniem możemy kiedykolwiek naprawdę stać się sobą? Rozwijające się dziecko jest najbardziej podatne na wpływy podczas kilku pierwszych lat życia. Wszystko, co się w nim dzieje na poziomie mentalnym czy emocjonalnym, odbija się na ciele. Dorośli wpajają dziecku informacje na temat tego, co jest dobre, a co złe; co właściwe, a co niewłaściwe; przekazują doświadczenia miłości i odrzucenia. W traumatycznych sytuacjach młody człowiek zawsze przyjmuje winę na siebie, ponieważ jest przekonany, że racja leży po stronie autorytetu. W związku z tym zarówno uraz, jak i związane z nim emocje zostają zapisane w komórkach dziecka. Odrzucenie, poczucie winy, wyrzuty sumie-

nia, złość, brak miłości, niskie poczucie własnej wartości, nadużycie – to wszystko bierzemy na siebie i zamykamy w środku.

W ciągu naszego życia komórki zaśmiecanie są odpadami powstałymi na skutek zanieczyszczenia środowiska, złej diety, stresu, braku aktywności fizycznej oraz zniekształcane przez nieodreagowane negatywne doświadczenia, które wysyłają sygnały podobnie jak mikroczipy w komputerze, podświadomie kształtując nasze zachowanie. Kiedy komórki zostają całkowicie zablokowane taką traumą, pojawia się choroba.

DOSTRAJANIE KOMÓREK W CIELE

W jaki sposób dźwięk może nam pomóc? Pomyśl przez chwilę nad klasycznym przykładem operowego sopranu i kieliszka do wina. Kiedy śpiewaczka osiąga ton o wysokości i częstotliwości dokładnie odpowiadającej wibracji szkła, kieliszek się rozpryskuje. To pokazuje destrukcyjny charakter dźwięku, ale jednocześnie dowodzi, że może on zmieniać formę materii.

Szwajcarski naukowiec Hans Jenny oddziaływał wibracjami różnych dźwięków na metalową podstawę pokrytą różnorodnymi substancjami. Powodowało to tworzenie się pięknych i symetrycznych wzorów. Jeśli piasek, woda i klej poddane emisji dźwięków układają się w uniwersalny porządek, to co może się w tej samej sytuacji stać z ciałem człowieka?

Czysty dźwięk ludzkiego głosu działa podobnie do lasera. Jako intensywnie zogniskowany punkt energii wnika w materię, dzięki czemu może wpływać na strukturę kości (wiele osób relacjonowało, że podczas uzdrawiania dźwiękiem słyszeli i odczuwali, jak ich kości „wskakują z powrotem na miejsce”). Czysty ton dostraja komórki, dopasowując ich wibracje do częstotliwości, w której negatywna energia ulega albo zniszczeniu, albo uwolnieniu, po czym jest zastępowana przez pozytywne wibracje; tam zaś gdzie ciała zu-

pełnie brakuje harmonii, przypomina komórkom, jak brzmi dźwięk doskonałego zdrowia i „dostrojenia”.

Skłaniamy się ku myśleniu, że mamy jedno ciało. W rzeczywistości mamy ich wiele: ciało fizyczne, mentalne, emocjonalne, duchowe i eteryczne. Czysty dźwięk jest prostą, efektywną metodą oczyszczania ich wszystkich i nie ma żadnych niekorzystnych skutków ubocznych (choć nie wolno nigdy używać bardzo głośnych wysokich tonów w przypadku osób chronicznie chorych, o czym napiszę szerzej w dalszej części). Czysty dźwięk może także służyć do integracji, oczyszczenia i naenergetyzowania układu nerwowego, stymulacji szyszynki oraz wzmocnienia nadnerczy i układu immunologicznego.

Jeśli to wprowadzenie do pracy z dźwiękiem wydaje się nieco techniczne, pamiętaj, że w rzeczywistości uzdrawianie nim jest najprostszą rzeczą na świecie. Zanim jednak podążymy dalej, powinniśmy wrócić do podstaw i odkryć nasze własne głosy.

ĆWICZENIE

Usiądź w ciszy na kilka minut, zamknij oczy i dostrój się do rytmu narządów Twojego ciała. Pozostań świadomy swojego oddechu wpływającego i wypływającego przez nos. Weź wdech i wyobraź sobie, jak powietrze płynie przez tunel biegnący z tyłu Twojego gardła pomiędzy płucami aż do punktu nieco poniżej pępka. Zrób spokojny wydech i powtórz ten proces kilka razy, wyobrażając sobie, że wydychasz złote światła, a wydychasz negatywną energię. Następnie podczas wypuszczania powietrza spraw, aby z tyłu Twojego nosa rezonował mruczący dźwięk. Pozwól, by wibrował on w Twoich zatokach i kościach policzkowych, w dół poprzez gardło i niżej aż do brzucha. Kontynuuj to mruczenie, a kiedy będziesz gotowy, otwórz usta na wydechu i zacznij intonować dźwięk będący zgłoską A, E, O, OŁ, I lub U. Wydawaj go, podnosząc lub obniżając wysokość tonu, tak jak masz na to

ochotę. Mocno skoncentruj uwagę na dźwięku i zjednocz się z nim. Pozwól, aby każda część Twojego ciała rozpuściła się w dźwięku, aż sam całkowicie się nim stajesz. Poczuj, jak on rezonuje w całym Twoim ciele, oczyszczając je i dostrajając, łącząc je w całość. Poczuj siłę i czystość dźwięku, który jest Tobą. Utrzymuj uwagę i kontynuuj intonowanie Twojego dźwięku tak długo, jak masz ochotę. Kiedy przestaniesz, przez chwilę znowu posłuchaj ciszy, zanim otworzysz oczy.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

UZDRAWIANIE DŹWIĘKIEM

na

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl