



Jonathan Goldman

7 sekretów terapii dźwiękiem

Uzdrowianie w praktyce

7 sekretów
terapii
dźwiękiem

Jonathan Goldman

7 sekretów
terapii
dźwiękiem

Uzdrowianie w praktyce

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

*Dla Sarah Benson, Boskiej Matki Terapii Dźwiękiem,
która nauczyła mnie, że najlepszym dźwiękiem,
który przynosi uzdrowienie, jest Miłość.*

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>Posłowie</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 kimś 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 większej ilości osobistych doświadczeń 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 dwudziestopięcioletnich badań, poszukiwań, eksperymentów oraz nauczania związanego 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, iż lekiem przyszłości będzie właśnie dźwięk. I rzeczywiście – wydaje się, iż 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, żeby pomóc zrozumieć ludziom najróżniejsze, 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 przeze 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 tą tematyką uczestników seminariów. Nasi goście byli prawdziwymi pionierami w dziedzinie uzdrawiania dźwiękiem. Mimo iż 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 spotkanym nauczycielom 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 wiarą 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 dźwiękiem? 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 *The Ed Sullivan Show*. Tamtej nocy w roku 1980 wydarzyło się coś wyjątkowego: podczas koncertu uświadomiłem sobie, że – oczywiście oprócz alkoholu i innych toksycznych substancji, którymi właściciele klubu hojnie raczyli swoich gości – muzyka grana przez moją kapelę (w tym przeze mnie) przyczynia-

ła się do wykreowania w tym miejscu negatywnej atmosfery pełnej przemocy. Wtedy pomyślałem sobie: *A co, gdyby wykorzystać muzykę do tego, aby ludzie poczuli się **lepiej**?* Tak naprawdę koncepcja uzdrawiania dźwiękiem nie dotarła do mojej psychiki od razu. Jednak sama myśl, że dźwięk, a mówiąc konkretniej muzyka może być wykorzystana do poprawy czyjegós samopoczucia zmieniła moje życie.

Wkrótce potem zacząłem szukać informacji dotyczących wszystkich aspektów dźwięku, jak moc uzdrawiania i transformacji and transformative modality. Wszystko to rozgrywało się w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku, gdy nie istniało jeszcze coś takiego jak internet i o zdobycie jakichkolwiek specjalistycznych informacji (lub dezinformacji) wcale nie było tak łatwo. Na szczęście niemal w każdym mieście, które odwiedzałem, udało mi się natrafić na sklep z literaturą ezoteryczną, gdzie znajdowałem bez problemu to, czego szukałem.

Założenie Sound Healers Association umożliwiło mi dostęp do jeszcze większych tajemnic dźwięku. Naprawdę jestem audionałogowcem... A ponadto uwielbiam się uczyć – tak, z całą pewnością nauce poświęcam mnóstwo czasu, przy czym zgłębiam wiele różnych dziedzin, począwszy od fizyki aż po harmonikę wokali. Jak już powiedziałem, ci wyjątkowi ludzie, którzy prowadzili wykłady podczas organizowanych przeze mnie spotkań, stanowili wspaniałe źródła informacji, a w dodatku – z radością się nimi dzielili. W moich *narodzinach* oraz stawianiu pierwszych kroków w świecie dźwięków, wiedzą karmili mnie najlepsi specjaliści świata, włącznie 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 przytoczyć ją w tym miejscu w całości.

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

liłem się z audytorium tym, co według mnie należy uwzględnić, w celu pełnego zrozumienia całego bogactwa, jakie kryje w sobie dźwięk.

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 związanych z energią.
3. Psychologiem – zrozumienie procesów behawioralnych.
4. Specjalistą w dziedzinie psychoakustyki – zrozumienie wpływu dźwięków na mózg.
5. Audiologiem – zrozumienie budowy ucha oraz mechanizmów związanych ze słyszeniem dźwięków.
6. Specjalistą w dziedzinie akupunktury – zrozumienie medycyny orientalnej.
7. Etnomuzykologiem – zrozumienie historii etnicznej oraz pochodzenia muzyki.
8. Matematykiem – zrozumienie matematyki, jaka kryje się w muzyce.
9. Filozofem – zrozumienie koncepcji ukrytych w komponowaniu oraz wykorzystywaniu muzyki.
10. Lingwistą – zrozumienie różnych aspektów języków.
11. Neurologiem – zrozumienie mechanizmów funkcjonowania ludzkiego mózgu oraz układu nerwowego.
12. Inżynierem – zrozumienie budowy instrumentów.
13. Magikiem – zrozumienie wykorzystania pieśni oraz magicznych formuł.
14. Ekspertem w zakresie ezoteryki, okultyzmu oraz zagadnień związanych z duchowością.

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

Z perspektywy czasu dostrzegam, iż w ramach przytoczonej powyżej listy można byłoby uwzględnić 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 związane są z dźwiękiem. Owszem, możemy zaangażować się w leczenie dźwiękiem i doświadczyć ogromu związanych z tym korzyści, jednak nie można być mistrzem we *wszystkich* tych – jakże różnych kategoriach. Rzeczywiste bycie *pełnoprawnym terapeutą leczącym dźwiękiem* jest po prostu niemożliwe – a przynajmniej – nie w tym życiu. Zostanie prawdziwym ekspertem w choćby jednej z wymienionych przez mnie kategorii, większości ludzi zajęłoby tyle czasu, że oprócz tego mogliby sobie pozwolić jedynie na sen. Sztuki tej po prostu nie zdołałby dokonać żaden człowiek. Świat dźwięku przypomina mi jakieś fantastyczne ciasto, z którego każdy z nas może sobie ukroić kawałek (czy nawet dwa), jeśli bylibyśmy wystarczająco pilni w nauce – jednak żaden człowiek nie może wiedzieć wszystkiego. Po prostu.

Przewińmy teraz taśmę o kolejnych dwadzieścia lat. W tym okresie koncepcja leczenia dźwiękiem zaczyna przenikać wreszcie

do mainstreamowej świadomości. W magazynie *The New York Times*, ramówce ogólnokrajowej telewizji oraz przemówieniach docierających do masowych odbiorców – zaczęto nagle przekazywać wiedzę na temat uzdrawiającej oraz transformującej potęgi dźwięku. Zdobycie wiedzy na temat kryteriów, które pozwalają nam odróżnić, co jest prawdziwym dźwiękiem, a co – nie jest naprawdę bardzo ważne.

Stąd właśnie wzięła się potrzeba napisania tej książki, która w krótki i prosty sposób zapozna cię z wieloma prawdziwymi informacjami na temat dźwięku. Mimo że z mojej perspektywy uważam za niemożliwe, aby ktoś dysponował pełną wiedzą na temat wszystkich – jakże różnych aspektów dźwięku, nie ma powodu, dla którego każdy człowiek nie mógłby dowiedzieć się o nim czegoś więcej i zrozumieć nieco głębiej jego wspaniały świat. Ponadto – dzięki zagłębieniu się w tę formę uzdrawiania, skorzystać może *każdy z nas...* Wszyscy bez wyjątku mogą nauczyć się, jak minimalizować stres, łagodzić ból, zrelaksować się, poprawić jakość snu, i zrobić wiele innych rzeczy, czym zajmiemy się w dalszej części książki.

Teraz zaś pozwól, że zaprezentuję ci *7 sekretów terapii dźwiękiem*.

Książka ta podzielona jest na siedem, napisanych w przystępny sposób rozdziałów, które pomogą ci w zrozumieniu kilku podstawowych zasad terapii dźwiękiem. Poszczególne części umożliwią ci również wykonanie kilku ćwiczeń praktycznych, które pozwolą na wypróbowanie tej metody leczenia na sobie samym. Ostatecznym celem, jaki przyświecał mi podczas pracy nad *7 sekretami terapii dźwiękiem* było otworzenie przed tobą świata terapii dźwiękiem, dzięki czemu przy pomocy, zawartych tutaj informacji, ćwiczeń, wiedzy oraz technik będziesz mógł prowadzić zdrowsze i szczęśliwsze życie. Takie są właśnie moje intencje i ufam, że podczas lektury kolejnych rozdziałów będziesz mógł je z łatwością odczytać.

Dziękuję, że zdecydowałeś 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 CZĘSTOTLIWOŚCI

Ważne, abyśmy przez cały czas pamiętali, że wszyscy stanowimy unikalne źródło wibracji oraz że różne dźwięki będą wpływały na każdego z nas w odmienny sposób, pomimo że niektórzy twierdzą, że udało im się zidentyfikować coś, co uznali za swego rodzaju magiczną częstotliwość.

Magiczna Częstotliwość to pojęcie, które sugeruje nam istnienie uniwersalnego akustycznego leku, czyli czegoś, co *de facto* nie istnieje. Kontynuując moją podróż po świecie posługiwania się dźwiękiem oraz muzyką, przez ostatnich dwadzieścia pięć lat nieustannie napotykałem na swojej drodze ludzi, którzy poszukiwali określonych częstotliwości, jakie mogłyby uzdrowić i przemienić każdego człowieka. Niekiedy była to częstotliwość dedykowana jakiemuś konkretnemu narządowi czy obszarowi ciała, na przykład wątrobie czy sercu. Innym razem – określonym emocjom – chociażby miłości czy nienawiści. Czasami była to częstotliwość związana z określonymi stanami fizycznymi, 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 większą mamy wiedzę na temat uzdrawiającej i transformującej mocy dźwięku, tym bardziej interesuje nas odkrycie oraz wykorzystanie indywidualnej częstotliwości, która wyeliminowałaby konkretny problem, poprawiła funkcjonowanie określonego narządu czy dokonała jeszcze czegoś równie wyjątkowego. Czy można 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 częstotliwości* określam jako leki panaceum. Przypomina mi to film

Walta Disneya, zatytułowany *Dumbo*, w którym młody słońnik otrzymuje magiczne piórko, które pozwala mu latać. Pod koniec filmu dowiadujemy się, że w tym piórku nie było właściwie nic specjalnego: sama wiara Dumbo w magiczne właściwości otrzymanego daru sprawiła, że udało mu się wznieść w przestworza. Disney mógł być jedną z pierwszych osób na świecie, które wskazały na istnienie wyjątkowej siły, jaka wiąże się z efektem placebo!

Kolejny powód, dla którego nazywam takie częstotliwości *magicznymi*, jest taki, że nawet jeżeli one faktycznie istnieją, to nie sądzę, aby komukolwiek udało się dotychczas odkryć chociaż jedną z nich. Spotkałem się do tej pory z wieloma ludźmi, którzy *twierdzą*, że to właśnie im się udało. Oczywiście, jeżeli zetkniesz się z częstotliwością, która charakteryzuje się pewnymi terapeutycznymi właściwościami, to prawdopodobnie nie będzie to jedyna taka częstotliwość – zapewne znalazłeś z tuzin jak nie ze sto czy nawet tysiąc podobnych. Znam ludzi, którzy podobnymi magicznymi częstotliwościami wypełnili całe książki.

Cóż, prawdę mówiąc, również byłem jedną z takich osób. Prawdopodobnie posiadam wręcz największą kolekcję tego rodzaju częstotliwości na świecie, o których dowiedziałem się ze wspomnianego już wcześniej stosu papierów, co naprowadziło mnie w końcu na formułę *Częstotliwość + Intencja = Uzdrowienie*. Być może różnica polega na tym, że w zasadzie nie odkryłem żadnej z tych częstotliwości samodzielnie i dlatego nie czuję się specjalnie związany z żadną z nich. Ponadto o ile sobie dobrze przypominam, stwierdziłem któregoś razu, że te różne częstotliwości 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 częstotliwość oraz intencje.

W tamtym okresie nawet ja dałem się zwieść i uwierzyłem w istnienie takich wyjątkowo skutecznych magicznych częstotliwości. Z drugiej strony nie sędzę, żebym kiedykolwiek natrafił na dołączoną do tego rodzaju akustycznych kodów deklarację w rodzaju: MOŻE NIE ZADZIAŁAĆ DLA WSZYSTKICH TAK SAMO. Owszem, czasami spotykałem ludzi, którzy dzięki takim częstotliwościom doświadczali wspaniałego daru uzdrowienia, niekiedy zresztą ja sam odczuwałem takie działanie. Z drugiej strony spotykałem również ludzi, u których te same częstotliwości wywoływały efekt negatywny lub wręcz nie wywoływały niczego. I ja mam podobne doświadczenia. Tego rodzaju doznania z całą pewnością nie ułatwiają wierzenia w istnienie czegoś takiego jak magiczna częstotliwość.

W tym miejscu przypomina mi się pewna studentka, która zadzwoniła do mnie zza oceanu. Czuła się dobrze, jednak chciała doświadczyć 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 magicznej częstotliwości. Dziewczyna opowiedziała mi, że po odbyciu sesji była chora przez niemal tydzień. Przez cały ten czas odczuwała mdłości i z powodu zmęczenia niemalże 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 częstotliwość, na której działanie wystawił ją tamten nieznan mi terapeuta.

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

kolejną wizytę – poddawanie się kolejnej sesji nie miało według mnie żadnego sensu. Jednak studentka i tak zgłosiła się do terapeuty. Około tydzień później zadzwoniła do mnie znowu, skarżąc się, że czuje się jeszcze bardziej chora niż poprzednio. Tym razem zakomunikowała, że nawet moja płyta nie bardzo jej pomogła. Niestety, nie mogłem jej zbyt wiele doradzić, jednak na szczęście po kilku tygodniach dziewczyna zatelefonowała do mnie jeszcze raz i oznajmiła, że udało się jej dojść do siebie.

Z mojego własnego doświadczenia wynika, że jeżeli jakiś dźwięk jest dla ciebie dobry, również i ty *czujesz się* dobrze. Twoja reakcja jest pozytywna i nie zachorujesz. Natomiast, jeżeli jakiś dźwięk nie jest dla ciebie odpowiedni, kontakt z nim sprawi, że *nie będziesz czuł się* dobrze. Wprost przeciwnie – możesz zachorować i poczuć się źle.

Podczas pracy z leczniczymi częstotliwościami ból pojawia się raczej rzadko – osobiście nigdy się z czymś takim nie spotkałem. Jeżeli jakiś dźwięk wzbudza we mnie reakcje obronne, wiem, że nie rezonuje on z moją osobistą częstotliwością i przestaję go słuchać – tak po prostu.

Jeżeli podczas słuchania jakiegoś nagrania lub wykonywania dowolnego ćwiczenia ktoś informuje mnie, że odczuwa dyskomfort, prawie zawsze mówię mu: *przestań słuchać tej płyty, albo pomiń to ćwiczenie!* Nie ma sensu podejmowanie prób wpadnięcia w rezonans z częstotliwością, która sprawia, że czujesz się chory. Tego rodzaju doświadczenia stanowią nierzadko rezultat pracy tych terapeutów, którzy wierzą w koncepcję magicznej częstotliwości i starają się urzeczywistnić ich przekonanie na innych: tacy ludzie stwierdzają po prostu: *Ta częstotliwość jest właśnie dla ciebie! Twoje ciało nie jest do niej przyzwyczajone – daj jej po prostu nieco czasu.*

Postanowiłem podzielić się z tobą tym wszystkim, ponieważ jeżeli zaczniesz eksplorować świat dźwięku głębiej, z pewnością natkniesz się również i na tego rodzaju sytuację. Cóż, ja po prostu

nie za bardzo wierzę w metody w rodzaju: *Żeby coś było skuteczne, musi boleć*. Z pewnością kryje się w tym sporo prawdy i może faktycznie zdarzyć się, że tego rodzaju doświadczenie będzie dla nas konieczne, jednak o ile to tylko możliwe, staram się trzymać od bolesnych eksperymentów z daleka.

Takie zachowanie jest po prostu zgodne ze zdrowym rozsądkiem. Jeżeli przepisany przez lekarza środek sprawia, że czujesz się chory, dzwonisz do opiekującego się tobą doktora i informujesz go o problemie. Dziewięciu z dziesięciu szanujących się lekarzy powie ci wówczas, że masz odstawić lek. Gorąco zachęcam wszystkim moich czytelników, aby podczas swojej przygody z muzyką kierowali się tą samą zasadą: jeżeli próbujesz jakiejś określonej formy terapii dźwiękiem, która sprawia, że czujesz się chory, przetestuj coś innego.

Dźwięk to nasz akustyczny pokarm. Karmi i odżywia nasze ciało, duszę i umysł. Doktor medycyny, Alfred Tomatis, wykazał, iż określone rodzaje dźwięków zmieniają mózg oraz układ nerwowy. Dlatego też nasz akustyczny apetyt powinien być szeroki i obejmować szerokie spektrum dźwięków, z jakimi możemy spotkać się na tej planecie (szczególnie muzykę z zagranicznych krajów oraz kultur), od jazzu do muzyki klasycznej, od folku poprzecz operę aż po bluesa.

Niekiedy możemy odnieść wrażenie, że dany rodzaj muzyki jest dla nas dziwny, wręcz obcy i że w ogóle się nam ona nie podoba. Nic w tym dziwnego, to trochę jak próbowanie nowych, nieznanych wcześniej potraw. Po pewnym czasie nasze kubki smakowe przyzwyczajają się do nowego jedzenia, a my zaczynamy powoli lubić coś, co wcześniej wydawało się nam mało zachęcające. Natomiast edukacyjny proces testowania różnych rodzajów muzyki, który pozwala nam stwierdzić, czy lubimy ją, czy nie, różni się od torturowania muzyką, która sprawia, że czujemy się źle. Powtórzmy: jeżeli podczas słuchania jakiegokolwiek nagrania odnosisz

wrażenie, iż wywiera ono na ciebie negatywny wpływ – wyłącz je! Coś takiego jak magiczna częstotliwość nie istnieje, a nawet jeżeli by tak było, to z całą pewnością nie sprawiałaby ona, że czułbyś się źle.

Doktor Herbert Benson, autor książki pod tytułem *The Relaxation Response*, omówił koncepcję medycyny tybetańskiej, na którą składają się trzy komponenty:

1. Wiara pacjenta, że terapeuta jest w stanie go uzdrowić.
2. Wiara terapeuty w skuteczność stosowanego przez niego środka leczniczego.
3. Relacja łącząca pacjenta terapeutą.

Dwa pierwsze spośród wymienionych tutaj elementów łączą się z wiarą, czyli kwestią, którą już omówiliśmy. Trzeci element odnosi się natomiast do wzajemnej interakcji dwojga ludzi. Z zachodniego punktu widzenia możemy określić to jako stan, w którym dwie osoby wzajemnie ze sobą rezonują.

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś sytuacji, w której udałeś się do lekarza lub terapeuty, którego polecono ci jako najlepszego specjalistę w swojej dziedzinie, po czym okazało się, że *de facto* był to najgorszy fachowiec, z jakim kiedykolwiek miałeś do czynienia? Niezależnie od przyczyny, dla której dany dźwięk po prostu ci się nie podoba, raczej wątpię, żeby środek terapeutyczny wykorzystujący właśnie ten a nie inny ton, bez względu na rodzaj medycyny praktykowanej przez terapeutę, okazał się dla ciebie skuteczny. Jest to jednocześnie kolejny powód, aby stwierdzić, że istnienie magicznej częstotliwości wydaje się bardzo mało prawdopodobne. W oparciu o zasady przytoczone przez doktora Bensaona możemy stwierdzić, iż reakcja każdego z nas na ten sam dźwięk będzie inna.

Deb Shapiro, moja przyjaciółka i koleżanka, napisała pewną cudowną książkę o tytule: *Your Body Speaks Your Mind*. W swojej

książce Deb skupia się na wzajemnym połączeniu pomiędzy fizycznymi 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 też kryje się za nim jakiś czynnik związany ze środowiskiem, w którym przebywa – na przykład reakcja alergiczna na jakiś produkt spożywczy lub ekspozycję na określoną substancję chemiczną, to samo zażycie 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 zaświadczyć 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 powrócić 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 podszewę buta miał wbity gwóźdź. Wprawdzie zabandażowanie stopy

pomoże na chwilę, jednak dopóki nie uda ci się zlokalizować gwoźdźcia i go wyciągnąć, dopóty cała sytuacja będzie ciągnęta się dalej. W tej historii kryje się dużo prawdy oraz mądrości, a ponadto ilustruje ona następującą zasadę: nie każdy i nie zawsze może zostać uleczony przy pomocy dźwięku czy jakiegokolwiek innego tego typu środka.

Trwałego uzdrowienia dzięki dźwiękowi doświadczyłem również ja sam. Byłem też świadkiem wielu innych zjawisk, które przypominały wręcz cud! Dźwięk ma charakter wielowymiarowy i dlatego może działać na wielu różnych poziomach jednocześnie – zarówno na poziomie fizycznym, jak też emocjonalnym, mentalnym oraz duchowym.

Jeżeli dźwięk jest w stanie między innymi zmieniać molekularną strukturę materii, jego potencjał regeneracyjny wydaje się być nieograniczony. Przy czym jednocześnie spotykałem się i z takimi przypadkami, w których dana osoba po odbyciu całej sesji terapii dźwiękiem nie doświadczała absolutnie niczego. Nie znalazłem żadnego satysfakcjonującego wyjaśnienia tego zjawiska, jednak wspominając o tym, chciałem po prostu zaznaczyć, że w swojej pracy spotkałem się już z dwoma rodzajami scenariuszy. Nie umiem powiedzieć, czy winę ponosiła tutaj niewłaściwa częstotliwość, nieodpowiedni terapeuta, czy też może brak wiary pacjenta w skuteczność terapii – niemniej jednak leczenie dźwiękiem czasami nie przynosiło żadnych efektów. To kolejny dowód na to, że magiczne częstotliwości nie istnieją. Każdy z nas to unikalne źródło wibracji. Każdy z nas wymaga unikalnego wibracyjnego leku... przy czym możemy potrzebować jednocześnie odmiennych sposobów aplikacji takich środków leczniczych.

W ostatnich latach świadomość dotycząca leczniczych oraz transformujących właściwości dźwięku w naszym społeczeństwie zaczęła przenikać do coraz większej ilości ludzi. W miarę wzrostu poziomu zainteresowania niektórzy rozpoczęli usilne poszukiwa-

nia cudownych środków, a w społeczeństwie zaczęły szerzyć się niepotwierdzone informacje na temat rzekomych odkryć. Z powodu niedostatecznej wiedzy oraz nadmiernego entuzjazmu części terapeutów wśród naszego społeczeństwa krąży teraz znacznie więcej nieprawdźwiyh informacji na temat częstotliwości dźwięku niż kiedyś.

Uznanie koncepcji magicznej częstotliwości za złudną jest tutaj czymś niezwykle istotnym, ponieważ dzięki poznaniu własnego rezonansu wibracyjnego, możemy być bardziej świadomi prawdziwej siły dźwięku, który może nas uzdrowić oraz przemienić, unikając jednocześnie tych wszystkich pułapek, jakie wynikają z różnych błędnych informacji oraz przesadzonych deklaracji.

REZONANS SCHUMANNA

Na temat poszukiwań magicznej częstotliwości można byłoby napisać wręcz całą książkę. Współcześnie wielu ludzi deklaruje, że zidentyfikowało taką częstotliwość, a jednocześnie jedynie niewielka grupa osób kwestionuje tego rodzaju stwierdzenia. Prawdopodobnie najbardziej popularnym spośród tego rodzaju twierdzeń jest to dotyczące określenia częstotliwości, z którą rezonuje Ziemia. To magiczna częstotliwość numer jeden, słusznie zresztą, ponieważ opiera się ona na aktualnych pomiarach naukowych. Rzeczywiście, coś takiego jak geofizyczna szerokość pasma istnieje naprawdę, określamy ją jako rezonans Schumanna. Nazwa ta wywodzi się od nazwiska fizyka W.O. Schumanna, który w 1952 roku wyliczył, że jest to rezonans fali elektromagnetycznej o niskiej częstotliwości, jaka odbija się w zapadlinach ziemskich działających w tym przypadku niczym aktywne rezonatory.

Przyjmuje się, że częstotliwość rezonansu Schumanna wynosi 7.83 Hz. Jednak w rzeczywistości, tak naprawdę nie jest to jedna

konkretna częstotliwość, lecz raczej przeciętna szczytowa wartość rezonansu przestrzeni pomiędzy powierzchnią ziemi a jonosferą, która podlega wahaniom spowodowanym działaniem licznych zmiennych, do których należą również pewne czynniki środowiskowe, takie jak temperatura oraz naświetlenie – jak też aktywność plam na słońcu. Z tego względu wartość 7.83 Hz stanowi zaledwie przeciętną wartość, która reprezentuje formę fali i nie jest stała, lecz podlega raczej ogromnym fluktuacjom.

Jeżeli w wyszukiwarce internetowej wpiszesz hasło: *rezonans Schumanna*, w odpowiedzi otrzymasz linki do ponad ćwierć miliona stron internetowych, które zawierają informacje na ten temat. Możesz spodziewać się wszystkiego – witryn geofizycznych, aż po strony sprzedających płyty CD, które zawierają rzekomo nagranie rezonansu Schumanna i deklarują, że są one w stanie zdziałać niemal wszystko: od poprawy IQ, aż po zdolności parapsychologiczne. Na temat częstotliwości Schumanna krąży prawdopodobnie więcej nieprawdźwych informacji, niż o wszystkich częstotliwościach razem wziętych.

Jeżeli jednak nawet tak *topowa* magiczna częstotliwość nie ma statycznego, stałego charakteru (jej charakter jest płynny i zmienny), to naturalnie zaczynasz zastanawiać się, co z innymi częstotliwościami, o których różni ludzie składają deklaracje, iż są magiczne. Bez wątpienia ludzie doświadczają głębokiego oraz potężnego wpływu, jaki wiąże się z różnymi częstotliwościami, jednak tak fantastyczne wyniki mogą opierać się wyłącznie na ich własnych oczekiwaniach, niczym więcej. Z całą pewnością ujawnia to potęgę intencji oraz demonstuje znaczenie formuł, jakie przytoczyłem w poprzednim rozdziale, jednak nic więcej:

- Częstotliwość + Intencja = Uzdrawienie;
- Wokalizacja + Wizualizacja = Manifestacja;
- Dźwięk + Wiara = Wynik.

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

Ćwiczenie 3

Nasz indywidualny poziom wibracji nadaje barw 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 listę rodzajów muzyki, którymi mógłbyś posługiwać się podczas wykonywania najróżniejszych czynności – począwszy od spożywania posiłku, relaksowania się i medytacji, aż po czytanie książki czy jeszcze coś innego. Spróbuj wysłuchać takiej muzyki w trakcie różnych zajęć, oceniając za każdym razem efektywność 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 jakichś konkretnych utworów? Czy potrafisz określić, jaką muzykę włączasz najchętniej, 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 swoją muzyczną listą 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. Ćwiczenie to zwiększy po prostu twoją świadomość 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



 **Psychotronika.pl**
Pierwszy polski portal psychotroniczny

 **Talizman.pl**
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-849-8



9 788373 778498