

*Тільки воля, яка здатна змінити світ,
може змусити рухатись історію.*

Джерар Фернандес

Олег Бахтіяров

Засновник Університету ефективного розвитку (Київ); директор Інституту психонетичних досліджень та розробок (Москва); розробник концепції психонетики



Як, на ваш погляд, ми можемо створити бажане майбутнє для наших дітей?

Майбутнє сповнене невизначеності, але є певні тенденції та виклики, на які ми маємо відповідати.

Дедалі більше набуває популярності процес цифровізації, основою якого є формалізація мислення. Пристрої, в основі роботи яких закладено алгоритми, не відповідають структурі людської свідомості. Зростає також кількість віртуальних компонентів, внесених у наше життя. У індійців є старе поняття «пелена Майї» – що приховує від нас істинний світ, тобто ілюзія. Сьогодні зароджується інша пелена. **Для багатьох людей кінематографічні образи стають такими ж важливими, як і реальні.** Наприклад, серіали обговорюють так палко й емоційно, ніби йдеться про справжні життєві події. Хоча насправді це видумані персонажі художнього твору. І дедалі більше людей долучаються до цього метасвіту.

У відповідь на зростаючу формалізацію, алгоритмізацію та віртуальність нам потрібно посилювати роль свідомості. Свідомості у розумінні не тільки того, що

ми отримали від батьків, культури, а й того, що знаходиться за межею всіх обумовленостей, чистого «Я». Внутрішня свобода і воля проявляються саме звідти. І хоча розмови на цю тему точаться тисячоліттями, мені здається, що саме зараз ми впритул наблизилися до переходу від розмов до створення суспільства **пробудженої волі**, де ми самі усвідомлено беремо участь у процесах свого формування. Потрібно зайняти ту позицію, з якої ми самі створюємо довколишній світ.

Як зробити цей крок?

Сьогодні ми здебільшого реагуємо на події – живемо в певній країні з певною ідеологією, належимо до певної соціальної групи, культури, існуємо як віддзеркалення цих реальностей. Беззаперечно, ці реальності великі, цінні, однак вони «роблять» нас. Саме тому необхідні спеціальні структури, які розвивали б тему активного управління процесами свідомості.

Є три компоненти нашого життя: церква, культура, технологія. Церква дає нам фундаментальні істини. Культура тумачить їх, унаслідок чого вони стають різ-

Вібровзвуки, що змінюють реальність

Наші предки вважали, що дзвоном можна вилікувати багато фізичних та душевних недугів. Вони не помилялись, і завдяки сучасним технологіям сьогодні ми знаємо це напевне. А завдяки проєкту дзвонарної музики «Миразвон» можемо на собі відчути ефективність цього методу. **Максим Гімалаєв**, засновник проєкту і звукотерапевт, відкрив нам деякі секрети впливу звуку на людину та розповів про практики, які використовує щодня.



Максим Гімалаєв

Звукотерапевт,
засновник міжнародної
школи Spirit of
Himalayas та проєкту
дзвонарної музики
«Миразвон», член
Міжнародної Асоціації
Звукотерапії



У класичному форматі звукотерапія складається з кількох основних кроків. **Перший – це тиша.** Саме контакт із тишею є відправною точкою.

Другий крок – контакт із вібрацією. Загалом тиші у людському світі не існує. Усе вібрає: лампи гудуть, лунають довколишні звуки, серце стукає, кров у жилах гуде...

Третій крок – це так звана альфа-вібрація, що виникає зі звуку, наприклад, терапевтичного дзвоника. Ця нова вібрація стає центральною, саме на ній фокусується увага. Слухачі реагують тілом, неусвідомлено, наприклад вирівнюється хребет, відбувається центрування організму.

Постефектом звукотерапії може бути один із таких станів:

- **медитативний** – стан спокою та сповільнення;
- **бадьорний** – це коли з'являється багато енергії, виникає бажання говорити, рухатися, щось робити;
- **нейтральний** – стан, коли організм вирівнюється, з'являється готовність перейти у перший чи другий стан, при цьому зберігається внутрішня гармонія.

Четвертий крок – інтеграція постефекту в дійсність. Звук повертає слухачів до відчуття «Я», і щоб «адекватно» повернутися у світ, потрібно

вийти в ту атмосферу, яка відповідає внутрішньому стану кожного:

— якщо людина перебуває у медитативному стані, то потрібно перейти у спокійне місце, де є можливість висипити чаю, поміркувати, тихо поговорити. І в такому місці прожити шлейф цього стану, який має утвердитися й інтегруватися в життя. Поступово цей шлейф переходить в активність, рух і вийде на звичну форму людини;

— якщо людина бадьора, то важливо вийти і почати діяти (писати, спілкуватися та рухатися), ворухити атмосферу, щоб використовувати енергію, чіткість і структурованість, що з'явився після сеансу;

— якщо людина перебуває у нейтральному стані, то їй потрібно перейти у стан спостереження й дослухатися до себе, щоби зрозуміти, куди реальність пропонує йти далі.

Після звукотерапії людина стає собою і починає самостійно формувати свою реальність.

Така практика займає не більше п'яти хвилин. Якщо робити її вранці та ввечері, то упродовж дня можна зберегти стан спокою, повноти сил і внутрішньої легкості. Цю саму практику можна робити перед початком будь-якої важливої справи.