

*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.