



Otvor svoj liečivý hlas

Posvätná alchymia zvuku

Pri našom prvom stretnutí si bola predstavená ako kráľovná spievajúcich misiek. Následne si nás previedla workshopom, kde sme sa naučili, ako na miskách hrať. Zrazu som si uvedomila, prečo ťa tak predstavili. Hovorila si o miskách, akoby boli súčasťou tvojho tela alebo tvojím milencom. Bola som očarená. Zvuk, ktorý vydávali, keď si sa ich dotkla paličkou, ktorá bola akoby tvojou predĺženou rukou, prichádzal z nebies. Tento zážitok s tebou bol jeden z dôvodov, prečo som sa aj ja rozhodla stať liečiteľkou zvukom.

Ďakujem za tvoje slová. Milujem inšpirovať ľudí a vystihla si to tvojím opisom, presne tak sa aj cítim. Spievajúce misky alebo každý iný posvätný hudobný nástroj (vrátane hlasu) pracuje v jednote s vedomím

text: Andrea Bajnoková • www.gongkupel.sk

toho, kto na ňom hrá. Nazýva sa to aj *zvuková vibračná tantra*, ktorá sa dotýka všetkých aspektov nášho života. Spôsobom, akým hráš na misku – prítomnosť a kvalita vedomia hrajúceho v daný moment – to všetko spolu tvorí výsledok. Práve preto mali v starovekých tradíciách vo všetkých kútoch zeme len šamani a kňazi dovolené používať zvuk ako nástroj transformácie.

**Žijeme
vo vesmíre
zvuku.**

A vieš prečo? Pretože ich vedomie bolo dostatočne vysoké a ich zakotvenie v posvätnom priestore srdca a lásky nepoddajné. Zvuk je veľmi silný nástroj. Žijeme vo vesmíre zvuku, my sami sme zvuk. Všetko, čo je živé, čo vibruje, každá naša myšlienka, emócia, fyziologický proces v tele vibruje a teda je zvukom. Zvuk (počutý aj nepočutý) sa takisto dotýka všetkých častí života.

Musíme si byť vedomí toho, ako zvuk používame – pre najvyššie dobro oslobodené od manipulácie a egoistických zámerov.

Ako začala tvoja cesta so zvukom?

Pochádzam z rodiny, kde hudba a tanec boli každodennou súčasťou života. Ako dieťa som sa naučila zjemniť svoje emócie tým, že som spievala melódiu slov v imaginárnom jazyku, ktorý sa len tak rodil v daných momentoch. Po viacerých rokoch som zistila, že *rozprávanie a spievanie v jazykoch* je staroveký spôsob modlenia sa, ktorý je známy aj v kresťanstve. Na základnej škole som hrala na violončelo a tancovala balet. Na strednej som spievala v zbore a hrala na gitare. Neskôr na univerzite som študovala zvuk ako nástroj transformácie a brány k tichu a mieru. Keď som mala 20 rokov, žila som vyše roka v Indii.

Na každom rohu sa liečilo zvukom hlasu vrátane spievania mantier v starovekom sanskritu (najstarší známy indoárijský jazyk)... A tak som sa začala hlbšie ponárať do sveta liečivého zvuku a transformácie vedomia pomocou zvuku a zámeru. Bývala som aj v reiki centre v Taliansku a zameriavala som sa na prenesenie reiki liečivej energie cez môj hlas. Každý deň som praktizovala tónovanie zvukov, aby som sa dostala do vyšších stavov vedomia. Zároveň som bola súčasťou bubnujúcich kruhov. Od roku 2003 sa venujem zvuku gongov, tibetských spievajúcich mís a krištáľových mís. Prvé roky som hrala na gongy každý deň, bolo to súčasťou osobnej meditácie. *Gongovala*

som s cieľom transformovať. Učila som na 7- až 9-dňových workshopoch zvuku spolu s veľmajstrom Donom Conreaux viac ako 33-krát. Mnoho rokov výskumu zvuku ma priviedlo k vytvoreniu zvukovej masáže meridiánov s tibetskými miskami, ktorá je založená na anatómii ľudského tela a jemnohmotných tiel.

Čo je podľa teba posvätná alchymia zvuku?

Posvätná alchymia zvuku a posvätná geometria sú Život sám. Celý náš život je tvorený na základe božského matematického poriadku. Zlatý rez je prítomný v každej forme prírody tak, ako aj vo zvuku vln mora. Je zakódovaný do našich tiel tak, ako aj do najkrajšej architektúry, hudby či tanca.

Pripomína nám, že jediné, čo potrebujeme, je návrat k jednote so všetkým, čo máme, návrat ku krásu. Posvätná alchymia zvuku používa vibráciu zvuku a zámer, aby podporila tento proces.

Ako posvätný zvuk ovplyvnil tvoj život?

V prvom rade mi pomáha vykročiť z každodennej duality. Vnáša ma do jednoty, žijem život za horizontom oddelenia času, hmoty, osobnosti a ega. Pomáha mi to v spirituálnom aj ľudskom vývoji. Posvätný zvuk je most svetov, spája hmotu a ducha, nebo a Zem, mňa ako osobu a mňa ako súčasť všetkého, čo existuje. Posvätný zvuk je brána do ticha. Je to pole, v ktorom kvetina môjho bytia dostáva hlbokú výživu.

Cestovala si do rôznych kútov sveta, aby si žila s domorodými kmeňmi, porozumela im a naučila sa ich tradície. Prezradíš nám viac?

Cestovať som začala v 1985 ako 18-ročná. Svet nebol taký, ako ho poznáme teraz. Bola som pozhnaná, že som mohla žiť s kmeňmi, kde beloch bol ojedinelý tvor, otázne je, či sa s ním vôbec predtým stretli. Cestovala som skoro bez peňazí a hľadala som odľahlé komunity, kde som mohla byť ich súčasťou, zdieľať s nimi moje dary a chuť pracovať na všetkom, čo bolo potrebné, a to len výmenou za prístrešok, jedlo a zážitok z Tajomstva Života.

Najviac ma chytili za srdce kmene vo východnom Turecku, Egypte, na hore Sinaj, v Indii a Maroku. Žila som s kmeňom Baulov, ktorí nemali žiadne majetky okrem hudobných nástrojov a živili sa spevom či tancom. V Indii som spolunažívala v komunite, kde



GongMuse Surana,

vlastným menom

Mojca Morya Malek, je

medzinárodne uznávaná

učiteľka liečivého zvuku

gongu, spievajúcich mís

a hlasu. Takisto je autorkou

zvukovej masáže meridiánov

s tibetskými spievajúcimi

miskami, ovláda shiatsu,

reflexológiu a terapiu

farbami. Okrem toho je

učiteľkou jogy smiechu, nada

jogy, tantry a facilitátorkou

tranzového tanca. Od roku

1988 pracuje v oblasti

posvätné ženskosti, extázy

ženy, vedomého tehotenstva

a posvätného pôrodu. Miluje

sprevádzať ženy na vášnivej

cesty sebaobjavovania,

v návrate k ich prirodzenej

zmyselnosti, krásu, šťavnatosti

tela a duše skrze posvätné

obradu zvuku, telesného

pohybu, tanca a vedomia.

ženy mali menštruáciu v ten istý čas v mesiaci a počas týchto dní sa nemuseli starať o svojich manželov, deti či komunitné práce. Starali sa jedna o druhú. V kmeni beduínov na hore Sinaj som mala príležitosť zúčastniť sa na domácom pôrode.

Uvedomila som si, že všetky staroveké kmene sú si vedomé sily posvätného zvuku a aktívne ho používajú na liečenie a transformáciu vedomia. Veľa starovekých kultúr hovorí tak či onak o Prvotnom Zvuku, z ktorého vznikol všetok život. Aj v Biblii sa píše – „na počiatku bolo slovo“.

Cestovala si ďaleko, aby si spoznávala posvätné rituály zvuku. Našla si nejaké aj u teba doma v Slovinsku alebo v Európe?

Jasné! Európa má bohatú mystickú minulosť. Už som spomínala, že tu máme spievanie v jazykoch – staroveký kresťanský obrad. Vykonával sa hlavne na posvätných miestach Matky Márie, napríklad v Lurdoch vo Francúzsku. Na svojich workshopoch učím túto techniku. Taktiež duch Druidov (organizovaná kňazská vrstva) je v Európe veľmi prítomný. Ďalej je úžasným liečivým nástrojom polyfonické spievanie (viachlasné spievanie horalov na Slovensku).

Liečivý hlas

Naučila si ma veľmi jednoduchú techniku stimulujúcu hlas. Po niekoľkých dňoch som si uvedomila, že to nie je len o spievaní špecifických zvukov, ale aj o smerovaní energie liečivých vibrácií do buniek tela. Na tvoje odporúčanie som si zakaždým vložila do spievania zámer. Ihneď som zbadala, že môj hlas znie inak a taktiež cítim smerovanie vibrácií do špecifických častí tela podľa toho, aký som mala zámer. Úžasný moment nastal, keď som sa ponorila do môjho hlasu natoľko, že som ním celá vibrovala. Bolo to tak upokojujúce, že sa mi nechcelo prestať.



Po niekoľkých dňoch spievania týchto zvukov som cítila svoj has silnejší, zvýšilo sa mi sebavedomie, dokonca som ľahšie chodila.

Čo je liečivý hlas?

Rodíme sa s darom sebaliečenia prostredníctvom vytvárania zvukov naším hlasom. Hlas je posvätný nástroj, ktorý vie vyživovať

aj ublížiť. Všetko sa začína tým, ako a čo hovoríme. Len sa zamyslite nad láskavým hlasom mamy alebo hlasom milujúceho človeka v porovnaní s niekým, kto v hneve kričí urážlivé slová.

Ako sa môže človek vyliečiť svojím vlastným hlasom? Aké sú výsledky?

Každý z nás sa vie naučiť používať svoj hlas na sebaliečenie a ešte viac sme schopní premeniť energiu nášho domu, pomôcť našim

milovaným a manifestovať naše zámery. Ja osobne som si pomohla v mnohých sférach života: premena ťažkých emócií a temných myšlienok; uvoľnenie emócií a vzorcov, ktoré nie sú prospešné; uvoľnenie bolesti; hlbšie spojenie s telom; transformácia energie priestoru (môj domov, seminárna miestnosť); prebudenie mojich darov a úplného potenciálu môjho bytia; výživa tela.

Čo znamená otvoriť si „vnútorný gong“?

Pre veľa ľudí je jednoduchšie používať gong, tibetskú misku alebo iný nástroj. No v skutočnosti všetko, čo potrebujeme, je v nás. Takže v určitom bode na našej ceste vedomia liečivého zvuku si uvedomíme, že nepotrebujeme gong, tibetskú misku ani inú formu vonkajšieho nástroja. *Náš hlas za hlasom* je náš vnútorný gong. Vieme prejsť potrebnými premenami a manifestovať naše sny prostredníctvom sily nášho hlasu v spojení s našim vedomím. My sme *chodiaci gong*, keď rastieme vo vedomí lásky.

Matka a sprievodkyňa žien posvätným zvukom

Keď bol tvoj syn malý a neposlúchal, ty si prirodzene na neho zvýšila hlas a chcela si ho okríknúť. No naučila





si ho v tejto situácii povedať „mama spievaj“ a zmenila si okrikovanie na spev. Ako to funguje? Je to spôsob ako používať svoj liečivý hlas?

Keď som prejavovala hnev alebo frustráciu, tak ma syn napomenul, aby som spievala (teatrálnym hlasom a pohybom tela tak, ako v opere). To mi pomohlo zvýšiť vibráciu v mojom tele a v okolí tak, aby som bola schopná sa na situácii zasmiať namiesto toho, aby som bola zaseknutá v starých vzorcoch.

Ako sa spája alchymia posvätného zvuku s posvätnou ženskosťou?

Odkiaľ sa ženy stretávajú v kruhoch uctievaním si cykly Matky Prírody a ich vlastné cykly pomocou posvätných rituálov, do ktorých patrí tanec, spievanie či bubnovanie.

Učím ženy, ako sa spojiť s múdrosťou tela pomocou zvuku. To napomáha v rôznych aspektoch ženskosti: oslobodiť sa od zadržovaných emócií, naviazanosti na minulosť dostať tieto spomienky z bunkovej pamäte; transformovanie emócií; vyživovanie snov a podpora k ich manifestácii; nabitie a obnovenie nášho tela; návrat energie a podpory bytia.

Rozpamätávame si našu krásu, prinášame zvuk (= svetlo) do každej bunky tela, každého atómu bytia. Ženy sú uchvátené, keď

počujú pieseň ich maternice. Pomocou posvätného zvuku vieme zažiť znovuzrodenie.

Prevádzaš ženy počas tehotenstva pomocou posvätného zvuku. Môžeš nám to popísať?

Mne osobne používanie hlasu a zvuku pomohlo pri komunikácii s mojím synom počas tehotenstva a následne po pôrode. Vedela som ho zobudiť, aby sa pohol, keď som bola na gynekologickom vyšetrení. Po pôrode som ho zase vedela upokojiť, keď už nič iné nezaberalo.

Teraz vám hneď napoviem, čo môžete vyskúšať. V hlbkovom spojení s vaším ešte nenarodeným dieťaťom si dovoľte vyjadriť hocijaký zvuk alebo melódiu. Nech je váš hlas vyjadrením lásky k bábätku. Potom na pár chvíľ počúvajte a dovoľte, aby k vám prišla pieseň vášho bábätka cez vašu maternicu, hocijaký zvuk, melódia, akékoľvek vyjadrenie dieťaťa v ten moment.

Potom opäť zaspievajte tóny lásky vášmu bábätku s ľubovoľným zvukom, hovoreným slovom alebo melodicky. ■



Sila gongov a liečivého hlasu s GongMuse Surana

unikátna terapeutka liečivým zvukom prvýkrát na Slovensku

Gong kúpeľ: posvätná alchymia zvuku
9. marec o 19.00-20.30, Bratislava

Otvor svoj liečivý hlas, svoj vnútorný gong!
10.-11. marec, víkendový workshop, Bratislava

www.gongkupil.sk
Registrácia: info@vlnazdravia.sk alebo 0905 377 820