

UZDRAWIANIE DŹWIĘKIEM



*Pracuj z ciałem,
zredukuj stres,
pozbydź się lęku
i ulecz traumy*

VICKIE DODD

PRZEKŁAD: DOROTA POMADOWSKA



TYTUŁ ORYGINAŁU:
HEALING THROUGH SOUND. Awakening Your Audible Body

Redaktorka prowadząca: Dorota Jabłońska
Wydawczynie: Katarzyna Masłowska
Redakcja: Aleksandra Kubis
Korekta: Justyna Techmańska
Projekt okładki i wyklejki: Adelina Sandecka
Grafiki na okładce: Adobe Stock, Art Resources
Ilustracje w książce: Vickie Dodd
Zdjęcia: Shutterstock (s. 160 Tyron da Gama; s. 161 Fascija)
DTP: Typo 2 Jolanta Ugorowska

Originally published in the English language by Inner Traditions
International, under the title
HEALING THROUGH SOUND. Awakening Your Audible Body
Copyright © 2024 by Vickie Dodd

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Dorota Pomadowska, 2025

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

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8371-998-6

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Dla Daisy
Za twoją bezwarunkową miłość

Spis treści

Słowo wstępne. Rosemary Gladstar	11
Przedmowa. Dlaczego wydajemy dźwięki	15
Dźwięk jako szansa ewolucyjna 16 Nasiona Częstotliwości Dźwięku 20 Wzorce korzeni 22	
Wprowadzenie. Rodowód uzdrawiania dźwiękiem	27
Nauki babek 27 Babka Baggott 28 Widok z werandy. Obserwowanie tego, co jest przede mną 29 Czy widzę zerwanie więzi? 30 Postrzeganie świata jako energii 32 Wystukiwanie rytmu emocjonalnego 36 Ona ma słabe nerwy 38 Przebudzenie do wyższego celu 43	
Rozdział 1. Wszystko zależy od słuchania	45
Problemy tkwią w tkankach 45 Formuła zostaje ujawniona 46 Nagłaśniamy dźwięki, żeby wyciszyć się na tyle, by móc słuchać 48 Jeśli wystarczająco coś kochasz 49 <i>Sesja z klientem: Uzdrawianie ciała polega na słuchaniu</i> 51 Zaufanie wrodzonej mądrości ciała 55 Słuchanie i nagłaśnianie Sygnatyr Duszy 58 Klucze do	

percepcji 59 | Cieleśność współzależnienia 61 | Nauki drzew 65 |
 Jak pilnować własnych spraw 66 | Przegląd świętych nauk dębu 67

Rozdział 2. Moc buczenia 71

Klucze do uzyskania dostępu do buczącego głosu 74 | Akceptacja tego, co jest – klucz do transformacji 78 | Buczenie uspokaja i redukuje stres 80 | Płyn z prądem! 80 | Fizyczne korzyści płynące z buczenia 81 | Buczenie jako ochrona przed rezonansiem 82 | Buczenie jako uzdrowiciel 84 | Energetyczne feng shui 87 | Buczenie jako medytacja 89 | Zaufanie i niewiedzenie 90

Rozdział 3. Słownictwo dźwięków 93

Mądrość samogłosek 94 | Paleta dźwięków – słownictwo dźwięków 97 | *Sesja z klientem: Łagodzenie traumy* 98 | Dźwięki aerobowe – nagłaśnianie dźwięków i uwalnianie się od wewnętrznego szumu 99

Rozdział 4. Uwalnianie 103

To, co niewyrażone, rządzi naszym życiem 103 | Kiedy potrzebujemy się uwolnić 104 | Szczeka – pierwsza brama uwalniania 105 | Buczenie jako czynnik integrujący i dźwięk zamykający 110 | Dźwięk zwiększa pojemność płuc 111 | Odkrywanie możliwości dźwięku i oddechu 112 | Praktyka odzyskiwania wydechu 113 | Dźwięk jako modlitwa 117 | Korzyści zdrowotne płynące z dźwięków śmiechu 120

Rozdział 5. Uznanie wrodzonej mądrości ciała 123

Ewolucyjne możliwości pracy z ciałem 124 | Nasze płynne ciało 125 | *Sesja z klientem: Słuchanie warstw żalu* 129 | Głębokie słuchanie 13 | Dźwięk a ciało fizyczne/emocjonalne 134

Rozdział 6. Harmonizowanie i dostrajanie ciała 137

Dźwięk zmienia formę fizyczną 138 | Odkodowanie zapomnianej mądrości 144 | Twoje ciało jako laboratorium nauczania 145 | Rozwijanie możliwości płynących prosto z serca 146 | Wsłuchiwanie się w rytmy 147 | Klucze do słuchania rytmów 148 | Fizyczność amnezji i pamięci 150 | Pozostać żywym i pozostać człowiekiem 152 | Obym stał się dobrym kompostem 153

Rozdział 7. Serce i sedno sprawy 157

Historia naszych korzeni energetycznych 157 | Kształtowanie naszego słuchania 159 | Zakrzywione słuchanie 160 | Podłączanie się do Ziemi – reakcja siły podłoża 162 | Uziemienie i stabilizacja naszych obwodów 166 | Pozwól mózgowi stóp porozmawiać z mózgiem serca 169 | Podróż do Wewnętrznego Terenu 169 | *Sesja z klientem: Język serca* 171 | Poddanie się niewiedzeniu 174 | *Sesja z klientem: Odzyskanie połączenia ze swoim wewnętrznym krajobrazem* 176 | Tajemniczy układ nerwowy 178 | Parasympatyczne rytmy oddechu i dźwięku 178 | Pozwól swojemu mózgowi jelitowemu rozmawiać z mózgiem głowy 184 | *Sesja z klientem: Ja, półpasiec i moc cichego buczenia* 186

Rozdział 8. Dysharmonia i praca z cieniem 191

Pieśni miłosne dla Cienia 192 | Zbiorowy Cień 195 | Czasopismo „Life” 198 | Dźwięk zmienia bluesa w złoto 198 | Rana emocjonalna 199 | Ujawnianie tego, co nie jest moje 200 | Pełna miłości troska o siebie stała się prosta 201 | Precyzja dźwięku jako metoda pracy z ciałem 202 | Od harmonii do dysonansu 207 | Formuły dla ciała emocjonalnego 208 | *Sesja z klientem: Uzdrawianie głębokiej traumy* 210

Rozdział 9. Dźwięk jako rozwiązanie duchowe	217
Bali. Zaśpiewaj miłosną pieśń swojemu Cieniowi 217 Kochanie wielu postaci samego siebie 221 Duchowe znaczenie muzyki 229 Moc dźwięku i wibracji – stać się widzialnym 231	
Epilog. Mitologia przebudzenia Boskiej Kobiecości	237
Załącznik 1. Dodatkowe słownictwo dotyczące dźwięków.....	241
Cechy koloru i dźwięku 241 Formuły dźwiękowe o szczególnym znaczeniu 242	
Załącznik 2. Doktor Joseph Liss	244
Załącznik 3. Album <i>Rest Assured: Parasympathetic Resonance</i> [Bądź spokojny. Rezonans przywspółczulny]	246
Spis ćwiczeń	248
Źródła	249
Podziękowania	253

Słowo wstępne

Rosemary Gladstar

Ciii! Nie przeszkadzaj mi. Czytam *Uzdrawianie dźwiękiem* i jestem oczarowana tą książką!

To czysta poezja. Potężne, głęboko poruszające słowa, które płyną razem w rytmicznym tempie. W te strony wpleciona jest opowieść o historii rodziny, miejscu, uczuciach, marzeniach i doświadczeniach kształtujących człowieka. Są one wyśpiewywane, a jeśli ktoś umie się wsłuchać, może usłyszeć w tych słowach święty dźwięk.

Uważam, że te historie mają wielką moc, ponieważ opowiadają o wrażliwości, której tak wielu ludzi doświadcza, ale jej nie rozumie, oraz o niepokoju, jaki wywołuje to w naszej psychice. W opowieści i poezję, które składają się na *Uzdrawianie dźwiękiem*, wplecione są ćwiczenia i praktyki dźwiękowe. Można je łatwo wykonać, by pomóc zmienić wzorce zachowania, ułatwić uzdrowienie oraz złagodzić dysharmonię i zakłócenia zakorzenione w naszych istnieniach. Ta książka inspiruje, ale też informuje. Daje nam proste, łatwe do nauczenia się narzędzia, które

pomagają uzdrawiać nasze ciała, dusze i innych ludzi za pomocą świętego dźwięku.

Mam wielkie szczęście znać autorkę, Vickie Dodd, od ponad trzydziestu pięciu lat. Od razu wiedziałam, że mam do czynienia z wyjątkową osobą. Vickie jest wizjonerką. Na długo przed tym, jak pracę z dźwiękiem uznano w Stanach Zjednoczonych za metodę terapeutyczną, używała dźwięku do zmiany wzorców zachowania i uzdrawiania. Vickie rozumiała uzdrawianie dźwiękiem w głębi własnej duszy, kierując się intuicją oraz instynktem, a później uczyła się od najbardziej znanych uzdrowicielek i uzdrowicieli tamtych czasów. W ciągu kolejnych trzech dekad Vickie stała się jedną z najwybitniejszych uzdrowicielek i nauczycielek świętego leczenia dźwiękiem. Podróżowała po całym świecie i uczyła ludzi, jak używać własnego głosu i unikalnego dźwięku do uzdrawiania duszy.

Praca Vickie ma głęboki sens.

Pamiętam czas w ogrodach w Sage Mountain, moim domu w Vermont, kiedy przyjechała, by uczyć świętego uzdrawiania dźwiękiem grupę adeptów ziołolecznictwa. Spacerowaliśmy po ogrodach, gdy Vickie bardzo cicho i z uwagą podeszła do dużego kamienia leżącego na ścieżce. Niewiele się zastanawiając, pochyliła się i położyła dłonie po obu stronach kamienia. Wkrótce rozległ się dziwny, nieznany dźwięk, a Vickie zaczęła się dostrajać do energii tego kamienia.

Bardzo trudno jest opisać to, co wydarzyło się później, i szczerze mówiąc, gdyby nie kilka osób stojących ze mną, które były świadkami tego samego zajścia, jestem całkiem pewna, że uznałabym to za wytwór mojej wyobraźni. Ale wszyscy razem byliśmy świadkami tego procesu i na własne oczy widzieliśmy,

jak kamień zmienia formę i układa się na nowo, w miarę jak Vickie do niego śpiewała.

Niedawno, gdy mój syn i wnuk zginęli w tragicznym wypadku, a ja byłam osamotniona, pogrążona w głębokim żalu i myślałam, że już nigdy się z tego nie podniosę, Vickie skontaktowała się ze mną i zaoferowała mi uzdrowienia dźwiękiem. Choć dzieliły nas kilometry, a nawet tysiące kilometrów, odnalazła zamkniętą ścieżkę do mojego serca i poprzez uzdrowienie dźwiękiem, wykonanych na odległość, była w stanie otworzyć moje złamane serce, na początku tylko trochę, na tyle, żebym mogła ujrzeć światło dzienne.

Powoli, przez kilka tygodni, w miarę jak ten dźwięk się wzmacniał, moja dusza znów zaczęła śpiewać. Potrzeba czasu, żeby wyjść z tak głębokiego żalu, żeby w ogóle chcieć z niego wyjść, jednak otrzymałam wiele uzdrawiających narzędzi i darów, które pomogły mi po drodze: esencje kwiatowe, herbaty ziołowe i długie kojące kąpiele; dotyk i praca z ciałem; tymianek i więcej czasu, a przede wszystkim najbardziej uzdrawiające – miłość i wsparcie rodziny oraz przyjaciół. Ale bez wątpienia dźwięk, który oferowała Vickie, nawet z tak daleka, nawet pomimo tego, że jej nie widziałam, przeniknął do mojego wnętrza i pomógł zmienić wzorce najgłębszego bólu i żalu tak, że mogłam przynajmniej zacząć, powoli, znowu marzyć.

Jak pisze Vickie w *Uzdrowianiu dźwiękiem*: „Wszystko, co kiedykolwiek wydarzyło się w naszym życiu, zostaje zapisane w naszych ciałach. Lata pracy z klientami, których nie mogłam fizycznie dotknąć dłońmi, pokazały mi i umocniły mnie w przekonaniu, że sam dźwięk jest pracą z ciałem”.

Uzdrawianie dźwiękiem przedstawia historię Vickie, uczy praktyk uzdrawiania dźwiękiem, zachęca do wyciszenia się i słuchania. Dzięki temu, jeśli ktoś głęboko się wsłucha, usłyszy słodki szum w tle... Dźwięk słuchania.

Rosemary Gladstar jest matką chrzestną renesansu ziołolecznictwa w Stanach Zjednoczonych. W 1971 roku założyła California School of Herbal Studies w hrabstwie Sonoma. Odszukała i zebrała starszyznę zielarską z całego świata, aby uczyć młodych, aspirujących zielarzy o mocy, leczniczych właściwościach i szacunku, które można odnaleźć w naturze. Zrobiła to, ponieważ inaczej ci starsi odeszliby razem ze swoją wiedzą, którą nie mieliby okazji się podzielić. Jesteśmy wdzięczni za jej wnikliwość i odwagę, dzięki którym odkryła mądrość świata roślin dla tak wielu ludzi. Rosemary jest również autorką dwunastu książek i wybitnego kursu ziołolecznictwa on-line o nazwie *The Rosemary Gladstar's The Science and Art of Herbalism: An Outstanding Herbal Home Study Course* [Nauka i sztuka ziołolecznictwa według Rosemary Gladstar. Wyjątkowy kurs zielarstwa do nauki własnej]. Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.scienceandartofherbalism.com.

Przedmowa

Dlaczego wydajemy dźwięki

Dźwięk jest nauczycielem

Wydajemy dźwięki, by się obudzić.
Kontynuujemy wydawanie dźwięków, by nie zasnąć.
Dźwięk jest metodą zapamiętywania.
Narzędziem do rozwiewania niepamięci...
O tym, o czym mogliśmy zapomnieć.
Jaka jest nasza najważniejsza wizja i misja w życiu?
Tak, jest nią przebudzenie!
Musimy uciszyć hałas w naszych głowach.
Hałas, który powstrzymuje nas przed słuchaniem
najważniejszych nauk.
Hałas, który przesłania naszą pamięć, nasze myślenie.
Hałas, który powoduje zamieszanie i nieporozumienia.
Nie chodzi o to, jak dobre są nasze „umiejętności”...
Ale o to, jak dobrze i chętnie słuchamy nauk swojej Duszy.

Po cóż jeszcze tu jesteście, jeśli nie po to,
by słuchać tego, czego potrzebuje od nas nasza Dusza,
żeby ukończyć swoją misję albo cykl?

Wezwanie do Przebudzenia.

Wezwanie do porzucenia zdrowego rozsądku,
by powrócić do tego, co zawsze istniało.

Pamiętając o tym, że jesteście stworzeni z minerałów
tej samej Ziemi.

Wydajemy dźwięki, by pozbyć się hałasu,
choćby tymczasowo...

By przyjąć nasze nauki. Wydajemy dźwięki, by słuchać.

Wydajemy dźwięki, by przypomnieć sobie o tym,
co zostało zapomniane.

Dźwięk jako szansa ewolucyjna

Kiedy mówię o dźwięku, nie oddzielam dźwięku, światła, koloru i ruchu. Chociaż można je traktować indywidualnie, z mojego doświadczenia wynika, że są one tym samym, przekładają się na różne oktawy, wibracje i wzajemny rezonans. Dźwięk rozbija krystalizację. Dźwięk tworzy rezonans, dzięki czemu ruch zaczyna się manifestować, a pogłos trwa. Dźwięk jest konkretnym narzędziem, medium dla wewnętrznego terenu ciała fizycznego, kanałem, który jest w siedemdziesięciu–osiemdziesięciu procentach płynny, z prądem elektrycznym przepływającym przez niego jako generator.

Praca z dźwiękiem ma charakter dynamiczny. Zawsze tworzy zmianę. Kiedy badamy wewnętrzne obszary naszych ciał, nasze

cielesne laboratoria, chcemy zauważyć, gdzie jest pulsowanie i rytm, a gdzie ich nie ma. Tam, gdzie jest rytm, dopasowujemy jego rezonans, a następnie podążamy ścieżką, którą nas prowadzi, a tam, gdzie nie ma rezonansu, możemy użyć głosu, aby zacząć budzić to odrętwienie, by odkryć jego niepowtarzalny wzór albo rytm.

Buczenie*, metoda i ćwiczenie, o których często wspominam w tej książce, zapewnia solidną podstawę pracy z dźwiękiem. Buczenie, praktykowane codziennie, zmiękcza i utrzymuje płynność przepływów w całym ciele. Wykorzystuje dźwięki spółgłosek, pozwala im rezonować w ciele, tworzyć pogłos i masować wewnętrzny krajobraz. Aby ta metoda działała, najważniejsza jest konsekwencja. To właśnie w procesie działania, monitorowania i zauważania tego, co się dzieje, zaczynamy się uczyć, jak działa w nas dźwięk. Traktowanie siebie jako swego rodzaju laboratorium pozwala nam nauczyć się tego z pierwszej ręki.

Spędziłam wiele lat, codziennie używając dźwięku, bucząc i uwalniając się od mojego hałasu, mojej paplaniny. „Opróżnianie” to dźwięk aerobowy, który tworzy i aktywuje wewnętrzny ruch ciała. W niniejszej książce przedstawię przykłady uwalniania i buczenia. Spędziłam całe tygodnie, a czasem miesiące, nagłaśniając miejsca odrętwienia, amnezji, zanim poczułam niewielki ruch, pogłos, przebudzenie. Używając własnego głosu, zaczęłam budzić sen, budzić martwość, budzić rytmy wypartej ekspresji.

* W oryg. *humming*, dosł. brzęczenie, buczenie, czyli wypowiedanie, śpiewanie „hammm” z wydłużoną głoską „m”; w książce wydawanie tego dźwięku zostało przetłumaczone jako „buczenie” – przyp. red.

Przez pierwsze lata nagłaśniania i prowadzenia badań w laboratorium własnego ciała wydawałam dźwięki opróżniające. Miałam wiele warstw emocjonalnych osadów zablokowanych, zakorzenionych wewnątrz ciała. Później zaczęłam nazywać to niestrawionym materiałem emocjonalnym. Dźwięki są wspinałym medium do rozpuszczania zablokowanych, niewyrażonych emocji, zwłaszcza niewyrażonego strachu, żalu i gniewu. Używałam swojego głosu, by rozpuścić blokadę, która przysłańiała mi zdolność do wsłuchiwania się we wrodzoną mądrość.

Robiłam to również po to, by nie zasnąć, uważałam bowiem, że łatwo zapaść w sen, odrętwienie, ponieważ ból świadomości może być czasami nie do zniesienia. Zwłaszcza na samym początku czułam się dość osamotniona w tej świadomości potrzeby przebudzenia. Były to początki ruchu umysł-ciało i różnych metod terapii. Pod koniec lat sześćdziesiątych i na początku lat siedemdziesiątych nie znałam nikogo, kto pracowałby z dźwiękiem, i nie miałam w tym zakresie żadnego wsparcia.

W tamtych latach moim autorytetem i nauczycielką była moja dusza. Zaczęłam szkolić się w masażu, akupunkturze, shiatsu i rolfingu*. Zostałam nauczycielką Aston Patterning Movement**, studiowałam dietetykę, ziołolecznictwo i wiele innych

* Rolfing – manualna metoda pracy z ciałem w celu uwolnienia głęboko nagromadzonego w tkance powięziowej napięcia po to, żeby przezwyciężyć fizyczne ograniczenia i chroniczny ból, by poszerzyć granice świadomości i możliwości ruchowych własnego ciała – przyp. tłum.

** Aston-Patterning* Aston-Patterning* to zintegrowana metoda terapeutyczna, która łączy masaż, edukację ruchową i trening fitness. U jej podstaw leży przekonanie, że ciało każdej osoby stanowi strukturę asymetryczną, jest wyjątkowe. Nie istnieje zatem

dziejzin. Szukałam pomocy dla mojego ciała i emocji. Musiałam również zyskać akceptację jako godna zaufania terapeutka, by zacząć słuchać ciał innych osób oraz rozpocząć gruntowne studia nad słuchaniem i wydawaniem dźwięków.

Jedną z pierwszych nauk oferowanych przez dźwięk

było: „Rządzi nami to, co niewyrażone”.

Wydajemy dźwięki uosabiające to, czemu odmawiamy ekspresji.

Przez ostatnie pięćdziesiąt lat prowadziłam praktykę nauczycielską i praktykę uzdrawiania ciała za pomocą dźwięku. Wysłuchałam tysięcy opowieści zapisanych w ludzkich ciałach. Dzięki tej pracy zauważyłam, że w pewnym stopniu wszyscy doświadczamy amnezji ciała i umysłu.

Na przykład w późnych latach osiemdziesiątych zaczęłam zauważać u klientów wzrost ilości śluzowatej substancji wokół kręgosłupa szyjnego, lepkiej cieczy otaczającej układ nerwowy. Nie wiem, co to oznacza. To tylko obserwacja. Stwierdziłam również, że nagłaśnianie obszaru czaszki zwiększa płynność śluzu.

Chcemy pamiętać i stale podkreślać, że nasza praca z dźwiękiem jest nauczaniem o możliwościach ewolucji. Pragniemy podjąć ryzyko i uwierzyć w to, że ta ewolucja jest możliwa.

W tych czasach strachu, które wydają się nieustannie trwać, dążymy do utrzymania status quo („Po prostu uśmierz ból, proszę”), a nasze sesje uzdrawiania mogą łatwo ograniczać się do radzenia sobie z bólem. Słuchanie tysięcy ciał nauczyło mnie, że

jeden idealny sposób poruszania się, a plany leczenia Aston-Patterning® opracowuje się indywidualnie dla każdej osoby – przyp. tłum.

ból niekoniecznie jest punktem, w którym należy szukać źródła problemu czy też jego rozwiązania. Musimy zawsze patrzeć na całą istotę, od stóp do głów. Ciało fizyczne, emocjonalne, psychiczne i duchowe – które „ciało” cierpi? Które ciało potrzebuje wsparcia? Co wzywa nas do słuchania? Jakie wspomnienie albo uczucie chce teraz wybrzmieć?

Muszę dotrzeć głębiej do źródła dyskomfortu, przypominając, że motywem jest tutaj ewolucja, a nie utrzymanie status quo. Być może powinniśmy zauważyć, jak wiele z paradygmatu alopacyjnego* przyjęliśmy podczas naszych tradycyjnych studiów, prawdopodobnie nie zdając sobie z tego sprawy. W naszym paradygmacie uzdrawiania dźwiękiem łagodzim dyskomfort poprzez dźwięk. Głos tworzy ruch w naszym płynnym krajobrazie, czyli w naszym ciele. Wewnętrzny przepływ w tkankach i komórkach łagodzi dyskomfort i tworzy poczucie większej swobody i więzi. Jesteśmy zasilani, naturalnie!

Dźwiękiem tworzymy większą płynność w tkankach, by rozpuścić to, co może utrudniać nasz duchowy i emocjonalny rozwój.

Nasiona Częstotliwości Dźwięku

Moja dusza ma wiele do zrobienia w tym życiu. Jednym z moich wewnętrznych zadań było podróżowanie wzdłuż linii energetycznych w Stanach Zjednoczonych, Ameryce Łacińskiej i Europie Północnej. Zostałam poproszona o zasadzenie dźwiękowych nasion kodowania, by stymulować kodowania albo

* Paradygmat alopacyjny – zgodny z zasadami medycyny konwencjonalnej – przyp. tłum.

wiry, które z natury były gotowe do przebudzenia. Dźwięk aktywował je w ich własnym języku.

Dźwięk budzi, a teraz nadszedł czas na kolejne przebudzenie. Przemierzałam wiele kilometrów na piechotę, jeździłam samochodem i latałam samolotami przez dobre dziesięć lat, by nagłośnić Ziemię w USA, Meksyku i Europie. Nagłośniałam duże grupy w kręgach po pięćdziesiąt–sto osób jednocześnie. Praktykowałam piesze medytacje, intonując nasiona dźwięku. Na poziomie intelektualnym nie „wiedziałam”, co robię. Wiedziałam tylko, że to moja „praca”, i czułam się jak posłuszna pracownica i podróżniczka.

Zacząło się to w 1965 roku, na wiele lat przed tym, zanim dźwięk został uznany za metodę leczenia wykorzystującą częstotliwości czy poznany i zapamiętany jako szamańska forma pracy w wielu kulturach, jako transformacyjne narzędzie do uzdrawiania i zmiany.

Ja nie uczę dźwięku. To dźwięk jest moim nauczycielem.

W 1966 roku doświadczyłam wizji na szczycie Monte Alban w Oaxaca, w Meksyku. Pokazano mi wówczas, że ziemia była potężnym miejscem uzdrawiania, czymś w rodzaju starożytnego szpitala. Stosowano tam takie metody uzdrawiania jak dźwięk, kolor, światło, ruch i taniec. Moja wewnętrzna intuicja potwierdziła, że dźwięk, kolor, ruch i wibracje były podstawowymi składnikami całej naszej starożytnej medycyny i że korzeniami sztuk performatywnych są sztuki uzdrawiania! Następnie pokazano mi przepływy, źródła, które łączyły tę modalność na całej planecie.

Uzyskałam pewność, że jestem „podłączona” do starożytnej praktyki, a częścią mojej pracy było jej urzeczywistnienie. Nie można było przewidzieć, jak ta forma uzdrawiania częstotliwością dźwięku będzie się rozwijać w kolejnych dziesięcioleciach. To wizjonerskie doświadczenie dotknęło mojej istoty i odbiło się we mnie głośnym echem. Moja pamięć komórkowa doznała „oświecenia”, ponieważ przebudzenie mojego systemu przechowywania zapisów w ciele zostało podłączone do pamięci macierzy Ziemi na górze Monte Alban. Ta potężna trzydniowa wizja prowadziła mnie i utrzymywała na pionierskiej ścieżce przez pierwsze dwadzieścia lat wprowadzania i sadzenia Nasion Częstotliwości Dźwięku jako metody terapii.

Wzorce korzeni

Zagłębmy się we własne korzenie, przyjmijmy je i im zaufajmy. Zaakceptujmy to, co jest nasze, zaakceptujmy nasz własny rodowód. Jeśli przyjmiemy swoje korzenie, dotkniemy wszystkich korzonków i korzeni pozostałych ludzi, całej naszej ludzkiej grzybni. Jakie były rytmy i wzorce korzeni, w których się urodziłaś/urodziłeś?

Wzorce korzeni

Pochodzę od
mamy boogie-woogie,
tancerki two-stepa
z bluesowym głosem.

Od taty hazardzisty-cygana
z czarnymi włosami,
który pachniał olejem samochodowym.
Półkwi Szaunisów-druciarzy
i czarnych Irlandczyków...
Tak wymieszanych i splątanych, że
na dobrą sprawę nikt tego nie pamięta.
Gawędziarzy – kto wie, jaka jest lub była prawda?

Awanturnicznych ludzi, kolorowych ludzi.
Mnóstwo muzyki...
Mnóstwo piwa...
Mnóstwo sumów...
Mnóstwo strachu...
Mnóstwo zmartwień...
Mnóstwo walki.
Potem zaczęła się ucieczka ku wolności. Kłopoty przed nami,
kłopoty za nami,
Wiele więzień...
Właściwie od samego początku.
Trzymani jako zakładnicy.

Pochodzę z korzeni życia, na które trzeba
ciężko zapracować.
Z pokerowych rapsodii
od mądrych starych kobiet.
Od usuwaczy kurzajek,
od pogromców języków,
od odpowiadających sercem,

od uspokajaczy stóp,
od wyrwanych zębów,
czy były na to gotowe, czy nie.

Żyłam i dorastałam pod kuchennym stołem.
Słuchałam, jak kobiety opowiadają swoje sny.

Pochodzę z przepowiedni.

Pochodzę ze znaczeń dla wszystkiego.

Upuść nóż – nadchodzi mężczyzna.

Swędzenie prawej dłoni – dostaniesz trochę pieniędzy.

Sen o śmierci – pojawi się dziecko.

Pochodzę ze znaczeń.

Pochodzę z poke greens, które tak brzydko pachną.

Gotują je całymi godzinami, może całymi dniami.

Zasmradzały dom i okolicę.

Gotowane z boczkiem wieprzowym,

który trzeba było moczyć przez kilka dni, i

zawsze do tego chleb kukurydziany.

Pochodzę z jedzenia,

obfitego jedzenia.

Wszystko z lokalnych upraw.

Zawsze przygotowywane codziennie.

Pochodzę z pojemników na lód i pieców węglowych,
i dzielenia łóżka z babcią...

A nasz pokój był zawsze jadalnią,
pokojem, przez który się przechodziło.

Pochodzę z domu bez drzwi.

Pochodzę z piwnicy, którą razem z braćmi
przerobiliśmy na łowisko.

Pochodzę z dębów

i drzew orzechowych,

gdzie nauczyłam się być uzdrowiona.

Pochodzę od ludzi, którzy śmiali się z tego,
co doprowadzało cię do płaczu.

I płakali z powodu tego, co cię rozśmieszało.

Pochodzę z komórki jajowej znajdującej się
w łonie kobiety, która

w wieku jedenastu lat miała zostać sprzedana swojemu
pierwszemu mężowi.

Pochodzę od kobiety, która modliła się, gdy byłam
w jej łonie.

żebym miała jasną skórę i żebym nie miała jej życia,
i żebym mówiła to, co myślę.

Pochodzę od babć, które widziały

i przstraszyły mnie, kiedy

byłam w brzuchu mamy

ponieważ wiedziały, że moje życie będzie tym,
czego jeszcze nie znały.

Pochodzę z mądrości wielu zmysłów.