

Александр Бондаренко

# Тибетские поющие чаши. Полный самоучитель

Упражнения, массаж, медитации, исцеление звуком



**Александр Бондаренко**  
**Тибетские поющие чаши.**  
**Полный самоучитель.**  
**Упражнения, массаж,**  
**медитации, исцеление звуком**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68691582](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68691582)*  
*ISBN 9785005935724*

### **Аннотация**

О чем книга? Все просто: немножко истории и теории и очень много практических уроков. Виды чаш – как выбрать и в чем различие. Базовые упражнения на извлечение звука, слушание и чувствование чаш. Работа с собой и клиентами, с предметами и водой. Техники и виды массажа. Очень важный раздел – противопоказания, как нельзя использовать чаши. Все методики взяты из практического опыта автора: более сотни индивидуальных и групповых мастер-классов, медитативных сессий, виброакустических массажей...

# Содержание

Часть 1	6
Вступление	6
Как я узнал про поющие чаши	7
Как родился мой курс по чашам и это пособие	10
Секрет поющих чаш	11
Как учиться по этой книге	13
Различные состояния во время работы с чашей	14
Урок 1. Где и когда работать с чашей	16
Урок 2. Как появились поющие чаши	19
Урок 3. Восточный и западный подход к практикам. Суть медитации с чашей	23
Урок 4. Как делают поющие чаши	25
Кованые чаши	25
Мифы об изготовлении поющих чаш	27
Литые чаши	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Тибетские поющие чаши.  
Полный самоучитель  
Упражнения,  
массаж, медитации,  
исцеление звуком**

**Александр Бондаренко**

*Редактор* Анастасия Ермакова

*Оформитель* Петр Сидоров

© Александр Бондаренко, 2023

ISBN 978-5-0059-3572-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

На обложке книги указано имя автора, мое имя. И можно подумать, что ее написал один человек. Но это не так. Сам, один, я бы точно не справился. И я очень благодарен моим помощникам и хочу их тоже представить: Анастасия Ермакова – главный редактор и человек, вдохновивший меня написание книги. Историк, писатель. Петр Сидоров –

человек, талантами и умениями которого я не перестаю восхищаться. Он действительно умеет материализовывать идеи и мысли и делать их осязаемыми.

Моя семья: Мама, Папа, жена Катюша, дети – Юра, Ира, Аня. Моя любовь к вам и ваша ко мне – это то, что всегда мне помогает и поддерживает меня.

# Часть 1

## Вступление

Приветствую вас на страницах этой книги. Это практическое пособие познакомит вас с тонкостями тибетских поющих чаш и научит обращению с ними. Пособие является дополнением к моему авторскому курсу по поющим чашам, но может использоваться и в качестве самоучителя для самостоятельного знакомства с этим удивительным музыкальным инструментом.

В этом разделе я расскажу о себе, о том, как появился мой курс, а также о том, как устроено это пособие, и что вы будете знать и уметь после того, как ознакомитесь с ним.

Меня зовут Александр Бондаренко, я основатель магазина и школы Ганготри. Свой этнический магазин я открыл в далеком 1999 году. Почему я решил заниматься этой тематикой? Потому что с детства меня интересовал Восток – а именно философия, культура, религия Индии, Японии, Китая и Тибета.

Кроме того, у меня есть классическое музыкальное об-

разование. Я учился в музыкальной школе по классу сольфеджио, фортепиано, занимался в хоре. И впоследствии я всегда обращал внимание на этнические музыкальные инструменты. Одно время я даже занимался ими – привозил из Индии таблы, ситары. Однако со временем я остановился только на поющих чашах и варганах. Объясню почему.

## **Как я узнал про поющие чаши**

Все началось с того, что в далеком 2000 году у меня в магазине, в продаже появился тибетский колокол. Тогда я не воспринимал его как музыкальный инструмент, поскольку знал, что такие колокола обычно используются во время религиозной практики. И такой инструмент выполняет не только звуковую функцию, но и обладает глубокой смысловой нагрузкой.

Однажды один из покупателей обратил на него внимание и сказал мне: «А вы знаете, что этот колокол – поющий». Я очень удивился и переспросил у него: «В каком смысле поющий?».

И тогда он объяснил, что существуют специальные палочки—стики, которые используются для извлечения звука из такого колокола. Просто нужно взять этот стик и начать раскручивать его вокруг колокола. Это был первый раз, когда я вообще услышал такой термин как «поющие колоко-

ла». Но поющих чаш у меня еще не было.



С чашами я познакомился чуть позже, в начале 2002 года, во время моей первой поездки в Индию. Тогда я поехал на большой праздник Махашиваратри, в ашрам Саи Бабы.

Помню, как я зашел в какой-то магазинчик, и его владелец-индус показал мне небольшую литую чашу. Он взял стик и начал раскручивать его вокруг чаши, извлекая из нее звук и параллельно рассказывая, что это чаша, которая поет мантру Ом.

Вот тогда я узнал, что такое поющие чаши. Но это было только первое знакомство с ними, которое толком мне ничего не объяснило.

А спустя пару лет один мой приятель-диджей спросил у меня, почему я не привожу для своего магазина поющие чаши, и попросил меня привезти ему несколько штук. И когда я их привез, я попросил его показать, что с ними можно делать. Тогда я еще не знал, что бывают разные виды чаш – литые и кованые, – и какая между ними разница. Приятель продемонстрировал мне, как можно работать с кованой чашей, и я был потрясен этим.

– Берешь чашу, садишься в абсолютной темноте, стучишь и начинаешь слушать ее звук, – сказал он.

И после того, как я последовал его совету и сделал это, я испытал шок от того, что может дать поющая чаша. Ведь на тот момент у меня уже был варган, диджериду, и я понимал те трансовые состояния, которые можно вызвать с помощью этих музыкальных инструментов. Но состояния, которые на тот момент дала мне поющая чаша, понравились мне больше всего.

И здесь я хочу подчеркнуть, что я ни в коем случае не против других инструментов, и не хочу сказать, что они хуже. Просто это абсолютно разные инструменты.

Я понял, что поющие чаши – оптимальный для меня инструмент по многим показателям:

- мне нравится с ним работать;
- нравится то, что с поющей чашей очень легко;
- нравится то состояние, которое она дает;
- с теми задачами, которые я перед собой ставлю, лучше всего тоже справляется именно поющая чаша.

## **Как родился мой курс по чашам и это пособие**

Итак, я начал продавать поющие чаши и постоянно экспериментировал с ними. Что-то я умел делать, что-то пробовал. Каждый раз, когда приходили покупатели, я рассказы-

вал им про чаши. Они применяли мои советы на практике, использовали мою методику, в то же время другие посетители что-то рассказывали мне и делились своим опытом.

И по прошествии очень многих лет, кто-то из приятелей, а может быть из покупателей, сказал мне:

– Александр, а почему бы вам не сделать курс по поющим чашам? Вы же столько о них знаете!

И тогда я задумался о том, чтобы действительно как-то оформить, структурировать мои знания. Однако в то время я не очень представлял, как сделать свой курс и что на нем рассказывать. Мне казалось, что работа с поющей чашей – это довольно просто. Достаточно, как я думал, дать человеку несколько упражнений, и дальше он все будет делать сам.

## **Секрет поющих чаш**

И все-таки, задавшись целью создать собственный курс, я решил посмотреть, какие еще есть варианты обучения на рынке. Я стал более детально изучать, как работают с чашами другие, сам походил на несколько курсов. И пришел к выводу, что поющая чаша – действительно очень необычный инструмент. С одной стороны очень простой, а с другой – имеющий такую необычайную глубину и столько разных аспектов, которые человек может открыть только индивидуально для себя.

Попробую объяснить эту мысль. В работе с чашами существуют универсальные методики, которые каждый может использовать, и они будут работать. Но есть определенные моменты, которые вы сможете открыть, и они будут именно вашими.

Вполне возможно, что при работе с поющей чашей, у вас начнет получаться что-то, что ни у кого больше получится. Или будет получаться у очень ограниченного числа людей.

Именно таким методом проб, ошибок и экспериментов, я отобрал те методики, которые можно назвать универсальными для всех, но используя которые, вы сможете открыть именно свои умения, которыми будете пользоваться и применять их впоследствии.

Примеры я дам в разделе уроков. Имея большой опыт проведения как индивидуальных, так и групповых занятий, на страницах этой книги я поделюсь своими знаниями с вами. Я расскажу особенности разных методик, объясню, какие из них больше подходят для индивидуального обучения, а какие лучше использовать, если вы захотите проводить групповые сеансы.

## Как учиться по этой книге

Пособие состоит из нескольких уроков. Часть из них посвящена общим сведениям о чашах, необходимым для лучшего понимания этого инструмента. Остальные уроки практические. В них я буду давать домашнее задание, которое необходимо выполнять. Делать его нужно, потому что иначе у вас просто не получится научиться работе с чашей.

*Важно не совершенство, а постоянный прогресс.*

И чтобы у вас этот постоянный прогресс был, необходима постоянная практика. Поверьте: гораздо большего успеха вы достигните, если будете практиковать каждый день по 15—20 минут на протяжении, допустим, двух недель, чем если сядите и решите изучить все за один день.

Наш мозг и в целом наше тело так устроены, что на осознание и переживание полученного опыта им необходимо какое-то время. Поэтому, когда после каждого изученного урока и практики у вас будет появляться определенный опыт, он будет находиться в вашем теле, в мозгу. И ваше сознание должно пережить его.

## Различные состояния во время работы с чашей

Во время выполнения упражнений с чашей у вас могут возникать разные состояния. Как правило, они довольно приятные. Но если вдруг вы почувствуете какой-то дискомфорт, чувство тревоги – просто остановитесь.

Обычно такие чувства возникают у человека при встрече с чем-то незнакомым, ранее неизвестным ему. В нашем случае речь о новых, непривычных, и возможно, неожиданных для вас состояниях. Это нормальная реакция организма, который при столкновении с чем-то неизведанным, в качестве защитной реакции, может включать чувство страха или тревоги.

Поэтому, если вы испытали нечто подобное:

- остановите свою работу с чашей;
- вернитесь к этому упражнению или к работе с чашей чуть позже. К примеру, через 10 минут или через час. Или даже на следующий день.
- вы увидите, что возникшее чувство дискомфорта пройдет.

\*\*\*

В этой книге я буду избегать сложных научных терминов и слов. Также, по возможности, буду исключать все эзотери-

ческие и мистические, непонятные термины. Вся информацию я буду давать на доступном, понятном языке.

Но если вдруг, то что, вы прочитаете здесь покажется вам чем-то странным, ненаучным или каким-то удивительным – не спешите относиться к этому скептически. Попробуйте, проверьте сами. Вещи, о которых я говорю, действительно имеют место быть. И они действительно работают.

# Урок 1. Где и когда работать с чашей

## *Место*

Для работы с чашей вам не требуется какое-то специальное большое пространство. Это может быть любое место, где вы можете сесть и начать заниматься.

## *Время*

Что касается вопроса «когда заниматься с чашей?» – то здесь также нет какой-либо привязки к определенному времени суток. *Но, так как мы работаем со звуком*, особенно во время обучения этой работе, на начальном этапе, я рекомендую максимально погружаться в процесс. То есть максимально хорошо слышать чашу, чувствовать, как она с вами взаимодействует, как она с вами работает, как воздействует на пространство.

Поэтому сначала старайтесь выбирать такое время, когда вокруг вас не будет слишком много посторонних шумов и отвлекающих моментов. Это может быть любое время, удобное вам. Для кого-то это может быть вечер, для кого-то утро или день.

Все дело в том, что звучание чаши не такое агрессивное и громкое, как допустим, звук при работе с бубном или варганом. Поэтому вы можете находиться в каком-то помещении и работать с чашей, а в соседней комнате ее практически не будет слышно. И даже если люди услышат ее звук, он

не будет им мешать или доставлять какой-либо дискомфорт.

Находите удобное для вас время, не привязывайтесь только к утру или к вечеру. Это неважно. И если в один день у вас появилась возможность поработать с чашей днем, а в другой день вы можете позаниматься с ней только вечером – практикуйте.

Ваше тело и сознание будут привыкать к новым ощущениям, состояниям. Вы будете переживать свой новый опыт, понимать его. Поэтому работайте в то время, когда вам удобно. Пусть это будет 20 минут утром, а завтра 20 минут днем. Не привязывайтесь ко времени – старайтесь работать регулярно, каждый день.

### *Помещение и акустика*

На звучание чаш сильно влияет помещение, в котором вы работаете. Это акустика. Поэтому не удивляйтесь разному звучанию одной и той же чаши в разных пространствах.

Если сегодня вы работали с чашей в одной комнате, а на следующий день занимались в другом помещении, вам может показаться, что чаша звучит иначе. Не стоит удивляться этому, потому что звучит не только чаша. Когда вы извлекаете из нее звук – начинает звучать еще и пространство, в котором вы находитесь.

*Другими словами, звучание чаши заставляет звучать пространство вокруг нас.*

Поэтому в разных помещениях извлекаемый звук может меняться. Будьте к этому готовы.

## Урок 2. Как появились поющие чаши

### *Происхождение чаш*

Есть несколько версий происхождения тибетских чаш: кто их придумал и для чего. И вообще сам термин «тибетские поющие чаши» подразумевает, что они или пришли с Тибета, или использовались тибетцами. Но это не совсем верно, потому что чаши распространены и в Японии, и в Китае, и в Корее, и в Индии.

Кроме того, если мы посмотрим на тибетскую иконографию, то изображений поющих чаш мы там нигде не увидим. На тибетских танках<sup>1</sup> встречается изображение Будды медицины. У него в руках изображена чаша, которая чем-то похожа на поющие чаши, но на самом деле, она никакого отношения к ним не имеет.

---

<sup>1</sup> Танка – тибетские изображения религиозного характера различных божеств, Будды



### *Будда медицины*

Если мы возьмем классический трактат тибетской медицины «Чжуд-Ши», то там мы тоже не найдем упоминаний о поющих чашах. Также на Тибете не найдено каких-либо статуй, где присутствовало бы изображение поющих чаш. Поэтому говорить о том, что поющие чаши пришли именно с Тибета неверно. Сейчас вообще распространено много самых разных историй, которые гуляют в сети, а некоторые такие легенды о поющих чашах рассказывают учителя.

Например, в интернете можно прочитать, что самая древ-

няя поющая чаша была найдена на территории Афганистана, и датируется она 500 годом до нашей эры. Этот факт вызывает сомнения, поскольку он ничем не подтвержден.

*На самом деле, откуда появились чаши, достоверно неизвестно.*

Да и вряд ли кто-то уже сейчас это выяснит. И, может быть, это вообще неважно. Также, мы не знаем точно, откуда появился бубен или варган. Известно только, что ими пользовались шаманы в Америке или народы Севера. Поэтому, если не доказано обратное, вы можете взять любую историю, связанную с поющей чашей и использовать ее.

### *Появление чаш на Западе*

Что же касается вопроса о том, как появились чаши на Западе, то это известно. После Второй Мировой войны выросло новое поколение, которое духовные истины и ценности западного мира уже не удовлетворяли. Люди увидели, к чему это привело, и им нужны были какие-то новые смыслы. В надежде найти эти смыслы искатели устремили взгляд на Восток.

Так появились новые течения – нью эйдж, неоиндуизм, неотантризм, необуддизм. Эти веяния проникали на Запад и под влиянием местного менталитета трансформировались,

принимали какие-то новые формы. Одновременно с этим происходил и обратный процесс. Искатели ехали на Восток – в Индию, Непал, Китай. Они пытались находить некие новые состояния сознания, новые знания и опыт.

Среди этих ищущих людей были целители и музыканты. Вот они как раз первыми и познакомились с поющими чашами. Они начали привозить их к себе на родину в западные страны, использовать в своих медитациях, проводить с ними различные эксперименты, вставлять звучание чаш в музыкальные произведения.

И сейчас самые лучшие школы, которые изучают поющие чаши, в том числе используя уже и научный подход, находятся на Западе – в Нидерландах, Германии, США. Таким образом, можно сказать, что бурное распространение и популярность в наши дни поющие чаши получили благодаря Западу.

# Урок 3. Восточный и западный подход к практикам. Суть медитации с чашей

Существует некая градация практик на восточные и западные. Конечно, она очень условна, но какие-то общие черты, присущие каждому из направлений, в этом разделении можно увидеть.

Так например, многие **западные практики** рассчитаны на то, что происходящее вокруг человека (это может быть какой-то ритуал или мистерия) каким-то образом влияет на его внутреннее состояние. Но само действие, которое имеет сакральный смысл, происходит вовне.

Что касается **восточных практик**, то в них основной упор всегда делается именно на обращение сознания человека внутрь себя. Конечно, так или иначе и в западных, и в восточных практиках мы работаем со своими внутренними ощущениями, своим внутренним состоянием. Но в восточных практиках мы изначально стараемся обращать наше внимание внутрь.

*Исходя из этого можно сказать, что чаша – это сугубо восточный инструмент.*

У нас есть пять органов чувств – наших инструментов восприятия информации. Это глаза, уши, нос, вкус и тактильные ощущения. И во время различных практик, мы используем и разные органы. Например, есть практика созерцания, во время которой нашим основным инструментом является объект, который мы рассматриваем. Есть техники, где в качестве объекта, на котором мы концентрируем наше внимание, выступает звук. И поющая чаша как раз является инструментом для такой практики.

*Поэтому чаши – это, конечно же, типично восточный инструмент для работы с сознанием.*

Техник медитации существует огромное множество. И неважно индийская или буддийская это практика, или суфийское кружение. Главный принцип всех практик – это развитие внимательности, способности удерживать наше внимание на каком-либо объекте, чувстве или идее, сделать так, чтобы внимание стало однонаправленным. Поющая чаша, если возвращаться к ее истории, это как раз инструмент, с помощью которого мистики и йоги могли удерживать свое внимание. И при этом в качестве некоего якоря во время практики им служил звук.

## **Урок 4. Как делают поющие чаши**

Поющие чаши бывают нескольких видов. Основные два – это кованные и литые чаши. Процесс изготовления каждого из этих видов имеет свою специфику.

### **Кованные чаши**

Специальную металлическую заготовку, которая выглядит как блюдце, помещают в печь (горн) и разогревают. Потом кладут на наковальню. Один человек держит ее и прокручивает, другие выстукивают. У наковальни есть углубление, чтобы при простукивании заготовка принимала форму чаши. Этот процесс продолжается в течении определенного времени: заготовку периодически кладут в печь, разогревают докрасна и перемещают на наковальню.



### *Кованая чаша*

Работа над чашей довольно трудоемкая и требует много сил и времени. В среднем только на ковку одной чаши диаметром 26—30 сантиметров уходит примерно 4 часа.

После того как заготовка чаши в черновом виде готова, ее начинают обрабатывать: на специальных станках выравнивают края, убирают неровности, снимают верхний и внутренний слои, шлифуют и полируют. После этого чашу могут оставить в таком виде или покрыть, к примеру, патиной, добавить рисунки.

## **Мифы об изготовлении поющих чаш**

Обратите внимание на тот факт, что недобросовестные продавцы часто рассказывают, что чаши делают монахи где-то глубоко в горах, в запряганных монастырях Тибета. Это неверно. Чаши делают не монахи, а мастера-кузнецы. Дело в том, что для подобного ремесла требуется очень много энергии, а также различных дополнительных материалов, специфических навыков и умений, которых нет у монахов, а есть у профессиональных кузнецов.

Кроме того, от некоторых продавцов можно услышать рассказы о том, что при изготовлении чаш используются какие-то удивительные и драгоценные металлы – золото, серебро, метеоритное железо. Это не так. Используются сплавы, но без добавления драгоценных металлов.

## **Литые чаши**

Для изготовления литых чаш применяется одна из самых древних известных технологий работы с металлами. Это технологии литья в землю.



### *Литые чаши*

В процессе работы над чашей мастера используют специальную раму – опоку, в которой заключена земляная форма для литья. В эту форму засыпается формовочный материал. Он прессуется, вставляются заготовки чаши. Это все утрамбовывается, лишняя земля удаляется. Затем вытаскивается заготовка, по размеру которой будет делаться чаша. Внутри остается пустое пространство, куда будет заливаться металл.

Часто можно наблюдать, что мастер, который занимается производством чаши, работает босиком и без защитных перчаток, при этом постоянно взаимодействуя с раска-

ленным металлом. Всего одной капли такого материала достаточно, чтобы человек получил очень серьезную травму. Но у непальцев (и у жителей этого региона в целом) особое мировоззрение.

*Здесь считается: то, что должно произойти, обязательно произойдет. То, чему произойти не суждено – не случится, как ни старайся.*

Когда отлитая чаша готова, ее еще надо обработать – убрать лишнее, зачистить, нанести рисунки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.