

lydens magi

I Østen ses det som et værktøj - i Vesten betragtes det som en sygdom.
I Østen vil man give sin højre arm for det - i Vesten gør det folk sindssyge.
I Østen er det guddommelige symfonier - i Vesten kalder vi det tit for tinnitus.
I Østen ses det som en velsignelse - i Vesten en forbandelse.
Men hvad er det egentlig?

En næsten glemt viden om en indre verden

Hvorfor er der mon så mange, som snakker om tinnitus i Vesten, en forholdsvis ukendt sygdom i Østen? Og hvordan kan det så være, at det alligevel er i Østen man kender til en verden af indre toner og kun dér, man kan finde litteratur om, hvad de betyder, hvad de skal gøre godt for og hvordan de kan bruges.

Kabir beskriver de indre toner på smukkeste vis: "NADA findes i dit indre. Det er en musik uden strenge som spilles i kroppen. Den gennemtrænger det indre og det ydre og leder dig væk fra illusion." Kabir var ikke blot en revolutionerende filosof men samtidig én af de absolut største poeter nogensinde. Han levede i Indien i 1400-tallet og der kom mange guddommelige ord og erkendelser ud af hans mund.

NADA betyder strøm eller vibration på sanskrit og er astrale strømme, som renses naderne. Nadi er sanskritnavnet for energibane eller meridian. Sanskrit er verdens ældste sprog, hvorfra oprindeligt de fleste sprog stammer. Tit er ord på sanskrit ligesom et mantra tingens betydning indkapslet i en lyd.

Én af de største mestre *Swami Sivananda* fra Rishikesh skriver også en del om emnet, bl.a. er at anbefale bogen *Tantra, Nada og Kriya*. Han fortæller: "Rådyret fanges af blide lyde. Kobraen fortrylles af skøn musik. NADA fanger sindet. Sindet opnår laya (opløsning) med sød Nada. Derfor kan du let kontrollere sindet ved at praktisere Nada Yoga (forening med indre lyde)"

I *Sjælens Slot* beskriver *Teresa de Jesus de Avila* den indre verden af lyde som en bedre nada yogi: "Det suser ligesom mange store floder med vandfald, småfugle, fløjter og lyden kommer ikke fra ørene, men fra den øverste del af hovedet, dér hvor man siger, sjælen særligt har sit sæde!"

Mange forskellige slags

Der findes 10 forskellige slags lyde, som man ifølge Vedaerne kan høre for sit indre øre. Vedaerne er den hinduistiske "Bibel" - det danske ord viden stammer oprindeligt fra sanskrit veda.

Nadas kaldes de indre toner som opfattes, som lyden af forskellige instrumenter. Egentlig kan alle høre dem! De fleste har allerede hørt dem men er måske mere eller mindre bevidste om det. Det er helt op til 50% af mine elever, som har hørt eller hører indre toner. Fx kan mange nok nikke genkendende til det, når de er kommet hjem efter en tur i byen med høj musik. Det blev måske registreret som en ringen for ørerne.

Men lydene kan opfattes meget forskelligt i både styrke og kvalitet.

Nogle beskriver de guddommelige symfonier med konkylier og havets susen, klokkers ringen, trommers vibrationer blandet med fløjters forførende toner og englens sang, mens andre har lyst til at rive håret af sig selv på grund af indre larm, som måske nærmere kan betegnes som fx tordnende uvejr eller fjernsyns skrigende hyletone.

At vide er at være tryk

Nogle bruger Nadas til større bevidsthed og ser det som en velsignelse, mens andre føler det som en forbandelse og tror, de har tinnitus eller er ved at miste forstanden. Mange som beskæftiger sig med musik er ved at opgive deres studium, da de tror, de er syge og musikken gør det værre.

Min erfaring er dog, at man med lidt information om de mystiske lyde bliver mere fortrolig med oplevelsen, som derved kan vende fra at være noget negativt til noget positivt. Flere jeg kender har på den måde fået det ok med tonerne, fortsat deres liv og måske oven i købet fået en ny indre dimension ved at *bruge* lydene.

Nadas kan nemlig også bruges til at meditere. Nadas er faktisk et af de mest effektive værktøj til at lukke af for sanserne og vende opmærksomheden indad. Nadas skyller al tankevirksomhed væk, giver en no-mind-tilstand og bringer én i nutid.

Krishna og sirenernes sang

Krishna er altid afbildet med sin fløjte og alle som hører den, må ifølge historien følge efter lyden.

Sri Bhagavatam omtaler: "Krishna forlod sin plads ved midnat og gik ind i junglen. Fuldmånens lys skinnede i den første vintermåned. Han begyndte at spille fløjte. Fløjtens ekko spredtes i den rolige og uforstyrrede atmosfære. Musikken rejste sig fra junglen og blev hørt af Gopierne [malkepigerne]. Da de hørte lyden af fløjten, forlod de øjeblikkeligt deres huse og deres mænd, og glemte alt, hvad der foregik. De løb uden tøven til det sted, hvorfra fløjtens Nada strømmede. De begyndte at danse rundt om fløjtespilleren. Efter et stykke tid opdagede de hver især at de dansede med Krishna selv".

Der er ikke noget valg, da de guddommelige toner virker hypnotiserende. Gopierne (malkepigerne) forlader deres køer og hjem og siger farvel til al jordisk gods og følger lyden ind i skoven. Go betyder "pudsigt" nok både ko og sanser. I overført betydning forlades den ydre fysiske/sanselige verden og opmærksomheden vendes mod det spirituelle (indre). Krishna betyder i øvrigt oversat direkte fra sanskrit det som tiltrækker eller trækker væk fra. Det er som ren hypnose, ligesom vi ser musikkens hypnotiserende virkning hos bl.a. slangetæmmere eller i forskellige sagn, fx Lorelei, sirenen som sang og lokkede skibene på grund ved den mest berømte del af Rhinen.

Magi har måske også sine rødder i sanskrit? Marga betyder en vej og margi betyder vejen gennem musikken, hvor vi bruger musikken til at udvikle os. Og musik kan jo virkelig være ren magi.

Musik oprindelig til healing

Oprindelig havde musik intet med underholdning at gøre. Musik blev brugt til at helbrede de syge og som et af de måske vigtigste værktøj i både Atlantis, templer og orakler gennem historien.

Roop Verma som er en kendt musiker og komponist, fortæller her sin forklaring af musikkens historie.....

"Indtil for omkring tusind år siden var der ikke noget der hed 'koncert' i den indiske tradition, man fremførte ikke musik eller dans eller sang som en forestilling. Musikken var begrænset til templerne, hvor den blev brugt i forbindelse med ceremonier og ritualer. Den bestod ikke af underholdningsmusik, men var hvad jeg vil kalde meget kraftfulde lydformler. Det er som med forskellige elementer, du blander dem og opnår en bestemt virkning. Disse lydformler blev i fortiden brugt til at skabe fred og ro i urolige sind og trætte kroppe. De skulle ændre og transformere dem der lyttede. På den ene side havde det en terapeutisk virkning: at fjerne besvær og helbrede sygdom. På den anden side var formålet at samle opmærksomheden hos de folk der kom til templet og skabe en tilstand af fordybelse og koncentration. Når vi hviler i os selv og kan samle os om det vi gør så får vore liv en anden mening. Når, på den anden side, vore sind er splittede, så påvirker det også den måde vi oplever på. Så musikken blev brugt til at opnå denne koncentration.

Fra begyndelsen af det elvte århundrede ser vi en ændring i den indiske historie. Mange fremmede trængte ind i landet og besatte det. De gjorde det til en del af deres imperier. Perserne, Mogulerne blot for at nævne nogle. De holdt så meget af musik og kunst at de inviterede musikerne til hoffet, for at påskønne og ære dem. Derfor skete

der noget meget betydningsfuldt her i begyndelsen af det elvte århundrede. Musikerne og den musik som indtil nu var blevet spillet i templerne, blev gjort tilgængelig for alle, fra kongen til almindelige folk. Folk som ellers ikke kom i templerne kunne nu nyde musikken.

Det havde imidlertid en ulempe. Før i tiden behøvede musikeren ikke at hævde sig. I templet er du del af en ceremoni. Der sidder en guddom der, og du behøver ikke at bevise noget som helst, for formodentlig så ved Gud alting - om al musikken, og om alle variationerne, alle rytmerne. Men kongen ved det ikke, så du må overbevise kongen. Her kom egoet ind i billedet. Efterhånden som kunsten udviklede sig, voksede egoerne. De blev meget intellektuelle. En mængde musik kom nu fra den venstre hjernehalvdel, og musikken fik en anden form.

For når de indre følelser ændrer sig, gør kunsten det også. Udtrykket ændrer sig. Fra det tidspunkt er der to retninger indenfor musikken. En retning blev underholdningsgrenen, eller hvad jeg kalder deshi. Den er omtalt i skrifterne. Den anden retning kaldes margi (marga betyder en vej) når vi bruger musikken til at udvikle os selv. Jeg havde æren af at studere i begge skoler..."

På bølgelængde med sig selv, hvordan?

Hele det fysiske univers vibrerer i forhold til lyd. Måske husker nogle fra fysikundervisningen i skolen, hvordan man kunne få sand til at lave forskellige mønstre afhængig af hvilken lyd det blev udsat for.

Mantraet Aum skaber et mønster i sand hvor A danner en cirkel, U trekanten og M skaber en prik i midten. Vedaerne fortæller om urlyden Aum som den kosmiske lyd, hvis vibrationer har skabt universet. Ligesom der i Biblen står i begyndelsen var ordet og ordet var gud. Dette giver måske først rigtig mening når man ved, at ord og lyd stammer fra den samme oprindelse, som fx på græsk logos der ligeledes har begge betydninger.

Tonernes vibration forplanter sig i alt fysisk og genskaber bl.a. balance i det enkelte chakra. Hvert chakra repræsenterer en tone og to minutters sang på den enkelte tone kan få energihvirvlen op i omdrejninger og bringe harmoni. Det virker også ved oplevelsen af et musikinstrument som bliver spillet indenfor en radius af 20 meter. Det er derfor godt at både spille og synge. Ikke kun danser hjertet og det er svært at forblive sur eller trist. Hele den indre balance falder samtidig nærmest på plads og man kommer så at sige på bølgelængde med sig selv.

Og det må da være rart, altså at være "in tune" med sig selv. Een af måderne at komme det på er bevidst at lytte til kroppens signaler. Og det kan man kun, hvis den indre snakkemaskine holder op og man er stille. Hvis der så midt i stilheden opstår lyde, så prøv at lytte alligevel.

Også selvom du tror, du lider af en sygdom som de kalder tinnitus, så lyt. I stedet for at undgå lyden eller blive generet af den, så prøv at være den der bare oplever den. Lyt til den og modtag den, som var den et budskab. Se på den som noget der renser og skyller urenheder og tanker væk og derfor noget, der er godt for dig. Kæmp ikke imod den, men byd den tværtimod velkommen.

Alt er relativt

Giv det i det mindste en chance, nu du ved hvad disse lyde måske også kunne betyde. Der er flere teknikker til at lære at bruge lyden som værktøj. Velsignelse eller forbandelse? Det kan også være lidt op til dig! I Østen ses det som den måske mest effektive måde at hæve sit bevidsthedsniveau og komme i balance og nutid på. Der er en skole, hvor man sidder i huler under jorden for ikke at blive forstyrret af den ydre verden og derved helt kan koncentrere sig om de indre lyde. Hvis du hører lydene, ses du som frelst, da det er Krishna der kalder og det betyder du har direkte forbindelse.

Og det vil sige, hvis du er én af dem, der alligevel sidder hjemme i sofaen og synes, at lyden generer dig, så er der flere ting du kan gøre. Ved at tune ind på den fineste og højeste tone kan man gøre lydene højfrekvente og derved få dem til at blive mindre dominerende. Men desværre er der selvfølgelig også nogle tilfælde fx i forbindelse med høj støj og ved andet støjforurening som virkelig har givet en direkte høreskade, man kunne kalde tinnitus. Lydene i NADA og tinnitus er to forskellige ting, men bliver tit forvekslet med hinanden. Mange som derved blot tror de har tinnitus, vil således forhåbentlig snart ånde lettet op.

Selv *Hippokrates* hørte indre lyde. Han spurgte nemlig "Hvordan kan det være at denne summen i ørerne holder op, hvis nogen laver en lyd?". Med dette i baghovedet er der opstået mange behandlinger, fx da der blev holdt møde mellem Jack Vernon, en videnskabsmand der forskede i fænomenet og lederen af et af verdens førende tinnituscentre, American Tinnitus Association, Dr. Charles Unice som selv led af tinnitus. På vej til frokost spadserer de gennem en park med springvand og her går det op for Unice at han ikke længere kan høre sine ringelyde. Den blide lyd af rislende vand overdøvede den fuldstændig.

Hvad kan der ellers gøres?

Sunde levevaner er vejen. Tinnitus kan afhjælpes ved at fjerne forkerte levevaner som giver åreforkalkning, blodtryk, infektioner, migræner, blodmangel eller dårlig ernæring som også er typiske årsager til problemet.

5 minutter nynnen eller brummen daglig er ren terapi. Forskellige læger på UCLA Research Center på Camarillo State Hospital lavede en interessant undersøgelse. Folk med auditive hallucinationer, som fx indre stemmer blev helbredt ved at arbejde med forskellige teknikker. 59 % blev helbredt ved at nynne forskellige toner, almindeligvis have de dybeste med lyden

MMMMMMMMMMMMMMMMMM bedst virkning. Effekten af at nynne eller brumme har været brugt i mange sammenhænge til behandling af et hav af sygdomme, og dette med stor succes. I den forbindelse vil jeg gerne anbefale *Mozart Effekten* af *Don Campbell*.

Dette er et emne hvor mere viden kan udgøre en forskel for mange og derfor holder jeg løbende NADA-kurser efter behov. Er du interesseret i mere information og vil du gerne lære nogle teknikker til at leve mere i harmoni med de indre lyde, så er du velkommen til at kontakte mig. Skriv en mail til balancen@hotmail.com, mærk din mail NADA og du vil snarest høre fra mig.