

## *Den musikalske magi*

Af Verner Bekker

Magien i toner og lydvibrationer er kendt af mange, ud over nydelse og den kunstneriske oplevelse af musik, er der de særlige komponerede toner, som taler til vore psykiske energier, der bruges meditativt og til terapeutisk behandling. Musik har altid haft en særlig plads i menneskenes tilværelse. Når vi spiller, synger eller danser er det muligt at føle os i ét med naturens kræfter og opleve en kommunikation med de usynlige kræfter.

Med skabelse af musikkens melodier med visse lyde, som hviler på de universelle rytmer, er det muligt med harmonien at skabe musikkens ånd. Den rette musik er den, som er åndeligt inspireret til det melodiske element, der giver gensvar fra vores indre harmoniske element. Sammen vil de skabe et rytmisk element, som fører til et fysisk udtryk. Det kan give os den musikoplevelse, at der foregår en form for åndelig energioverførsel. Nydelsen af en sådan ren musik med en særlig klang, kan også få os til at reagere fysisk, hvor vi mærker en sagte rislen nedover nakken og ryggen. Det er næring for Sjælen.

Vores fysiske krop er i virkeligheden, det bedste instrument som findes, de ord vi taler eller synger, indeholder en ganske bestemt virkning. Med vores stemme kan vi frembringe rytmiske lyde, med konsonanter og vokaler. Vokalerne er skabende lyde, mens konsonanterne er kanaler til formidling af kræfterne. Musikken påvirker rytmen i vore tanker, melodien får indflydelse på vore følelser og harmonien på kroppens helhed. Således kommer både krop og sind i samklang med naturens love.

Hjernen fungerer med fire typer hjernebølger i løbet af et døgn, som kaldes Beta, Alfa, Theta og Delta. De forskellige typer er nærmere beskrevet under kapitlet med titlen ” Vi er, hvad vi tænker”. Normalt fungerer vi i Beta og Alfa tilstande, mens vi er vågen. Når vi lytter til musik er hjernen i Beta tilstanden, fordi vi bliver aktive. Hvis vi fortsætter med at lytte til høj musik, så vil hjernen slå over i den kreative Alfa tilstand og bliver reflekterende. Jo mere opmærksomme vi bliver på musikken jo mere slår hjernen over i den kreative Alfa tilstand. Når vi lytter til musikken sætter vores autonome nervesystem farten ned og det gør kroppen sundere og på den måde bliver sindet mere afslappet og mere vågent. Det er en ideel tilstand, som kan bruges, hver gang vi føler os stresset eller ubehageligt kørt op.

Musikken hjælper også med til at gå dybere i bevidstheden til den transcendent lyd i vort indre univers og bringer os i den dybe Delta tilstand og giver dermed mulighed for at opleve en dyb indre musikalsk oplevelse, som er oplevelsesrig og virker beroligende og afstressende og kan føre til en trancelignende tilstand.

Når vi med meditation holder sindet fast på den indadrettede vej, så bringer det hjernen i den dybe Delta tilstand og sindet vil blive så fint indstillet, at vi kan høre svingningsfrekvenser på de indre bevidsthedsplaner. Fra hver af disse planer er det muligt igennem meditation at opfatte lyde, som ikke har en ydre årsag. Når vi hører den indre lyd, skal vi fastholde koncentrationen og lade sindet hvile ved lyden. I den tilstand har vi mulighed for at sætte fokus på lyden bag ved den første lyd og på den måde kan vi søge kontakt med dybere bevidsthedslag.

Vi har alle en indre skabende tone, som det ydre øre ikke kan høre, men med det indre øre, har vi mulighed for at høre vores egen stille tone, som repræsenterer udtryk for Sjælen. Når vi retter opmærksomheden mod den indre tone og bliver opslugt af musikken, da ophører tid og rum for en stund og vi fyldes med uendelighedens sug og fredens harmoni. Musikoplevelse kan bevæge os til tårer og formidle de mest utrolige følelser og musikken er fantastisk til at bringe sindet i harmoni.

Vi har mulighed for at følge en særlig musikoplevelse, hvis vi lytter til fysiske og ikke fysiske toner ved at sætte fokus på de enkelte dele efter tur og ved at visualisere omfanget af de enkelte lag som beskrevet i det følgende. Det skal naturligvis være velegnet musik for eksempel klassisk musik eller speciel designet meditations musik som for eksempel, musikken som Metatone komponerer.

Hvis vi ikke er trænet i at lytte på den måde, som er beskrevet i det følgende, behøver vi ikke af den grund tabe modet. Musikkens vibrationer vil under alle omstændigheder gennemstrømme kroppen og påvirke Sjælen til gavn for hele chakrasystemet og dermed til gavn for sundheden.

### ***Det følgende er et eksempel på en musikoplevelse:***

#### ***Indledning***

*Start med at sidde i en rigtig behagelig stilling ... luk øjnene, slap af ... lad freden fylde hele kroppen ... føl, hvordan spændinger forsvinder fra kroppen sådan, at den til sidst er fuldstændig afslappet ... oplev, hvordan kroppen trækker vejret ... mærk, hvordan luften går dybt ind gennem næsen og ud gennem munden ... når du oplever at åndedrættet er dybt, roligt og afslappet - det helt naturlige åndedræt - lader du vejrtrækningen klare sig selv ...*

#### ***Meditation på den ydre musik***

*Start med at sætte fokus på den ydre musik og oplev den musikalske harmoni ... fordyb dig i den musik som du har valgt ... mærk, hvordan hele kroppen stimuleres ... fasthold koncentrationen og læg mærke til, hvordan dele af musikken forsvinder for de fysiske ører ... oplev, den vidunderlige harmoni, som kan opfattes af en oversanselig høreevne ...*

#### ***Meditation på egen tone***

*Med baggrund i det musikalske univers, kan du lytte indad mod den indre tone, som er din egen tone ... du hører måske forskellige lyde, men du skal blot hele tiden koncentrere dig om at lytte til den fineste lyd ... lad alt andet glide forbi bevidstheden og lyt efter din egen tone ... lyt opmærksomt, når du hører en svag tone i dit indre ... prøv at tune ind på lyden med en følelse af åbenhed, overgivelse og hengivenhed ... vær tålmodig og vedholdende, så får du mulighed for at opleve den indre tone ...*

#### ***Meditation på den ydre og den indre lyd***

*Fra dit indre univers lytter du til musikken fra din ydre hørelse samtidig med, at du fastholder*

*koncentrationen på din egen tone ... læg mærke til hvordan svingningerne for det fysiske øre forsvinder og fortsætter for det indre øre i en vidunderlig harmoni ... oplev, hvordan hele kroppen modtager lyd vibrationerne fra musikken, som du lytter til med det ydre øre... læg mærke til, hvordan kroppen drager fordel af vibrationerne, således at en tilstand af samklang opstår, med den indre tone, som du lytter til med det indre øre ... oplev, hvordan kroppens meget fredfyldte og afslappede tilstand opretholdes samtidig med at musikken vækker de fineste og ædleste følelser og løfter din bevidsthed op til et ocean med fred, kærlighed og harmoni ... oplev, hvordan den indre tone leder dig mod dit indre univers til en meget stærk oplevelse af fordybelse, det giver dig et godt grundlag for at opleve musikken ...*

### **Afslutning**

*Du slutter med at vende tilbage til normal dagsbevidsthed ... tænk på kroppen ved at bevæge hænder og fødder ... ret opmærksomheden udad mod den fysiske verden og vend tilbage til dagsbevidstheden ...*