

Tonernes vej til de syv chakraer

Af Lotte Rømer

"Inn of the seventh ray" - kro af den syvende stråle - er navnet på en udsøgt restaurant i Los Angeles. Den ligger i den nordlige del, godt gemt oppe i bjergene, og er en smuk have i flere plateauer. Min søster og jeg har ofte mindedes dette særlige sted, som vi besøgte i efteråret 1982. Dengang var en restaurant ude i det fri noget helt særligt – herhjemme var man ikke rigtig begyndt at sidde udendørs med fikse varmelamper, der kunne forlænge sommeren. I oktober 2012 – 30 år efter – fik jeg ved et rent tilfælde fornøjelsen af at gense denne restaurant. På sin egen måde blev besøget en smuk og tankevækkende afslutning på 12 dages ferie i et solbeskinnet og varmt Californien.

The Joshua Tree National Park

Denne artikel handler dog ikke om kulinariske oplevelser, men derimod om en ganske anderledes og unik oplevelse med lyd, som jeg sammen med min søster og vores værtsfolk stiftede bekendtskab med i Mojave Ørkenen ca. 200 kilometer øst for Los Angeles. I 2008 blev vores værtsfolk færdige med bygning af et fritidshus i ørkenen, og en del af vores ferieplaner var at besøge deres 'desert house'.

"Hvem kan dog finde på at bygget et hus langt pokker i vold ude i en ørken??" – spurgte en af mine venner, kort før jeg tog af sted til USA. Og indrømmet, jeg havde da også selv tænkt tanken. Mine tanker blev dog gjort aldeles til skamme, da vi efter 2 ½ times køretur trådte ud af bilen et stenkast fra Joshua Tree National Park. Naturen var ubeskrivelig, uendelige vidder strakte sig foran os, afbrudt af rødbrune bjergtoppe og enkelte snorlige sandveje. Men det mest bemærkelsesværdige var stilheden. En næsten larmende stilhed og en nådesløs sol, der kastede sine sene eftermiddagsstråler ud over det smukke landskab. Efter fire dage i North Hollywood, hvor der hver andet minut stryger et op- eller nedadgående fly hen over mine værtsfolks ellers fredfyldte have, begyndte jeg at forstå fascinationen.

Ørkenvandring

De første dage i ørkenen var en ren lise. Hver dag begav vi os iført vandrestøvler, hatte og vandflasker ind i nationalparken, hvor de bemærkelsesværdige joshua-træer vokser mellem besynderlige ørkenplanter, der så ud som om deres sidste dage var talte. Indimellem knejser egenartede klipper og bjerge sig, runde som kæmpemæssige modellervoks-kugler klasket tilfældigt sammen eller ovenpå hinanden. På vandringerne gjaldt om at holde øjnene åbne og holde sig til stierne – både giftige slanger, skorpioner og andet faretruende småkravl yndede efter sigende at gemme sig under sten og skyggefulde planter.

Den sidste dag i ørkenen inviterede værtsfolkene os på noget, de kaldte et *Sound Bath* – et lyd-bad, som skulle være meget intenst og behageligt. Stedet lå ca. 45 minutters kørsel fra huset 'in the middle of nowhere' lidt oppe i bjergene.

Der var bestilt tid til os, og vi blev modtaget af en kvinde, som i første omgang bad os vente i haven – en spartansk men yndig gårdsplads med behagelige sofaer og hængekøjer under udspændte sejl. Herefter blev vi i samlet trop ført til et kridhvidt, cirkelrundt træhus. Fra stueetagen førte en smal trappe op til kuplen, hvor der i en cirkel var lagt madrasser og tæpper. I den ene ende var kredsen brudt af en gruppe mælkehvide, store kar i forskellige størrelser, og på en lille skammel ved siden af lå simple trækøller med skind i enderne. Kvinden bad os om at lægge os og lukke øjnene. Hun ville sige lidt først, og jeg informerede

derfor om mit høretab og min manglende mulighed for at høre hende. Det var dog ikke vigtigt, sagde hun, og bad os blot slappe af modtage de lyde, som hun ville frembringe ved at 'spille' på de hvide kar.

Jeg satte mine høreapparater på musikprogram – ville ikke risikere, at støjreduktionen i apparaterne skulle ødelægge noget – og beholdt fjernbetjeningen i hånden.

Badet i lyd

Den første, ret dybe tone var overraskende kraftig og varede forbavsende længe. Den næste ligeså, så fjernbetjeningen blev aktiveret flere gange. Da volumen var på plads, lod jeg tankerne fare og koncentrerede mig om en voksende og meget behagelig følelse af vibration i midten af kroppen, der bredte sig ud i alle kroge. Mellem tonerne, der blev lysere undervejs, var der passende pauser med stilhed, indtil næste tone fyldte rummet og kroppen.

De følgende 45 min. var en både usædvanlig, afslappende og fredfyldt oplevelse – en meditativ tilstand, hvor jeg fik følelsen af at tilgive alt og alle (inkl. mig selv) - eller sagt på en anden måde: At give slip på alle de ting, som ind imellem har tendens til at blive en nedadgående spiral af fastlåste mønstre og tankerækker. Undervejs blev jeg på et tidspunkt forundret over, at alle toner var så klare og tydelige, ikke mindst i mit ekstra dårlige højre øre - og jeg fik sågar pludselig tanken: "Tænk, hvis mine skrantende, bette sanseceller i ørerne pludselig fik lyst til at rejse sig!!"

Efter lydbadet gik vi sammen med kvinden tilbage til gårdspladsen, alle med et fredfyldt, lille smil på læben. Jeg var nysgerrig på, om der havde været et system i de toner og den rækkefølge, vi var blevet præsenteret for og spurgte, om hun improviserede. Svaret var ikke overraskende, fordi jeg fra mit kendskab til musik, toner og frekvenser er bekendt med lyds indvirkning på kroppen:

"Nej, jeg bruger en helt bestemt rækkefølge af toner, idet de forskellige kvartsbowlere og deres toner refererer til de syv chakraer i kroppen. Jeg starter med H, som refererer til kronechakraet og arbejder videre derfra i et helt bestemt mønster."

Syvtallet er centralt i mangt og meget – hemmeligheden ved de 7 stjerner, de 7 dødssynder, ugens 7 dage, at være i syv sind eller den syvende himmel, kroppens fornyelse efter syv år – og syvtallet har også en særstilling i tonernes verden. Hvis man sammenholder skalaens syv toner med menneskets syv energipunkter (chakrasystemet), vil hver af durskalaens tone referere til de enkelte chakraer.

Under vore samtale bemærkede jeg pludselig, at jeg – trods det fremmede sprog og mit svære høretab – hørte hvert et ord, hun sagde. Tinnitus var der heller ikke noget af, og et kort øjeblik fik jeg igen denne lille, frydefulde boblen i maven: Tænk, hvis jeg vitterlig var kommet til at høre bedre af en halv times lyd-bad!

Skærpet opmærksomhed

Resten af dagen fortsatte med at være meget nærværende, fyldt med afslappet samvær og andre gode oplevelser, bl.a. to unge mennesker på en restaurant, der underholdt med deres egne sange. Jeg var – selvfølgelig, må jeg nok sige – ikke kommet til at høre bedre af kvartsbowlernes toner og vibrationer. Men det interessante var, at lydbadet skærpede min opmærksomhed, og at jeg under den efterfølgende samtale var ekstremt fokuseret på nu og her – uden tanker om, hvorvidt jeg kunne høre eller ej, om før og efter, om jeg gik glip af noget, hvad vi skulle om lidt osv..

En klassisk, terapeutisk forklaringsmodel fortæller, hvordan fortidens erfaringer ofte er med

til at forme vores forestilling om det, der skal ske i fremtiden. Dvs. i stedet for at være til stede nu og her, bliver vores opmærksomhed ofte 'forstyrret' af fortid og fremtid - af det, vi har erfaret tidligere og det, vi tror vil ske lige om lidt. En klassisk ting for os med høretab, fordi vi konstant er i 'alarmberedskab' og forberedt på at gå glip af det ene eller det andet.

Forklaringsmodellen kan også siges helt overordnet:

Vores oplevelse af verden vil altid være afhængig af vores indstilling til den.

Lyd og frekvensers indvirkning på krop og psyke

Man har altid vidst, at musik har indvirkning på os mennesker, og der findes i dag en lang række afhandlinger og undersøgelser, som kan fortælle om toner og musiks indvirkning på krop og psyke. Musik som healende element bruges også i mange sammenhænge, og vi ved, at forskellige former for musik, sang og lyd kan sænke blodtrykket, reducere hjerte-komplikationer, reducere stress hormoner og meget andet helsende - netop det, jeg kender til og arbejder med i forbindelse med sangkurser på Castberggård og koret Ørehængerne.

Da jeg kom hjem fra Californien, tog jeg fat på at læse mere om stedet, lydbadet, tankerne og historien bag The Integratron, som selve bygningen hedder. En bemærkelsesværdig træbygning med førstesalen konstrueret som en dome - grundlæggende det, der giver den specielle, intense lyd under lyd-badet. George van Tassel, som byggede The Integratron over en årrække fra 1954-78, valgte stedet i overbevisning om, at netop dette område i Mojave Ørkenen havde en særlig geo-magnetisk styrke og vortex energi.

Det engelske begreb vortex kan oversættes med attraktions-hvirvel, og udtrykket bruges i mange tekniske sammenhænge. Det bruges også psykologisk som udtryk for den synkronisitet, som man bl.a. kan opleve, når alting går op i en højere enhed og tingene falder på plads uden den mindste anstrengelse. Eller mere dagligdags: Følelsen af at være på toppen, og at alt omkring en føles helt rigtigt.

Eftertanke

Vortex, magnetisme eller ej - mit besøg i The Integratron og min oplevelse med lydbadet reparerede ikke mit genetiske høretab, men gav mig efterfølgende nye vinkler og inspiration til at forstå de mange aspekter af lyd, hørelse, høretab og de psykologiske konsekvenser heraf. I introduktionen til lyd-badet står der bl.a., at "lyd er næring til nervesystemet" - og jeg får lyst til at supplere: Lyd kan røre og bevæge, kan få angstens sved frem på panden eller få os til at springe op og danse. Lyd kan på et øjeblik gi os tårer i øjnene eller vende tristesse til glæde - og lyd kan sanses med så meget andet end ørerne.