



## Lyd og bevidsthed

*Hvordan lyd kan hjælpe os til bedre hjertekontakt.*

*Keld Søgaard,  
Lydhealer, musiker, musiklærer og kursusinstruktør.  
Læs mere på: [www.urtelyd.dk](http://www.urtelyd.dk)*

### **Vi udsættes alle for påvirkninger fra lyd**

Vi er omgivet af lyd. Hver dag udsættes vi for påvirkninger fra lyd, selvvalgt eller ufrivilligt.

I naturen, i byrummet, inden døre. Absolut stilhed er meget sjælden.

Alle mennesker har et forhold til lyd og musik, alle lytter til musik. Musik bliver brugt, som middel til at stimulere væres humør eller ændre det. Vi bruger musik til at fortrænge kedsomheden, som underholdning eller til at forløse følelser eller til "fodring" af emotionerne, vi kan lide at udleve vores emotioner, måske lade os indhylle i dem. Vi bruger musik til at udfolde os fysisk, vi kan lide at danse og bevæge os. Musik kan stimulere seksualiteten og sågar fremkalde aggressioner i os.

Men vi udsættes og påvirkes i lige så høj grad for lyd, som vi ikke selv vælger, nemlig gennem det vi normalt betegner som "støj." Støj kan være yderst ubehageligt og skadeligt, hvilket mange er blevet opmærksomme på og det er derfor i dag et kvalitetsstempel for et produkt, hvis det er støjsvagt. Vi bliver mere og mere opmærksomme på det ubehag en støjkilde kan påføre os.

Vi kan slet ikke undslippe påvirkningen fra lyd i vores liv.

**Derfor kan vi lige så godt blive bevidste brugere af lyd og musik!**

Musik og lyd er nemlig et yderst stærkt og effektivt redskab til at komme i kontakt med vores krop og følelser og kan derfor bevidst bruges til at bringe os i en meditativ tilstand, hvor tankens kontrol slippes og kontakten med vores hjerte styrkes.

## **Lydmeditation**

Lydmeditation kan bruges til at bringe os i en tilstand af nærvær og hjertekontakt, hvor vi oplever omgivelserne og os selv på en mere intens og nærværende måde. Vi oplever et bevidsthedsskift, hvor glæden så at sige "vælter ind over os".

Denne tilstand kender vi fra mange spontane situationer, hvor vi oplever nærværet og glæden og kommer nærmere det, vi kan betegne som en ægte lykkefølelse.

Gennem meditation kan vi fremme denne tilstand og bevidst bringe os i den. Meditation er at søge stilheden i os selv. Men vi kan bruge hjertemusik til at fremme denne tilstand, hvor vi slipper tankens kontrol og overgiver os til hjerteenergien og vores intuition. Intuitiv sang og overtonesang er ligeledes meget effektive metoder, som kan bruges til personlig udvikling. Da lydens vibrationer forplanter sig i vores krop og sind, vil det have en umiddelbar virkning på os.

## **Intuitiv sang og overtonesang**

Gennem intuitiv sang og overtonesang kan vi opøve hjertekontakten og blive bedre til at hvile i den. Svingningerne fra den frembragte lyd påvirker krop og sind og hjælper os til en meditativ tilstand, hvor vi både lytter ind ad og følger vores intuition og samtidig er opmærksomme på de ydre lyde. Vi opnår på denne måde en tilstand, hvor vi ikke længere blot står udenfor og lytter til musikken, men bliver et med den!

Peter Bastian har beskrevet denne tilstand, som mange musikere spontant opnår ved hengivelse til musikken, som at komme *ind i musikken*.

Ved brug af overtonesang og intuitivsang kan alle - også ikke musikere opnå denne tilstand. Det kræver ganske lidt teknik og læres hurtigt. Åbning af hjertet er til gengæld en proces, som kræver øvelse og overgivelse og som er en konstant udfordring. Lydhealing, intuitivsang og overtonesang er rigtig gode og virksomme redskaber til støtte i denne proces.

## **Lydhealing**

Resonans betyder en forstærkning af toner der fremkommer ved medsvingning af en flade eller luften i et rum. Områder i vores sind eller vores krop, som er "ude af balance" kan påvirkes ved at sende lyd til et område og på den måde udnytte kroppen og sindets evne til resonans. Der i gennem kan vi med succes aktivere og påvirke vores immunsystem og derved hjælpe kroppens egen selvhealingsproces. Kroppen og sindet genskaber sin naturlige balance. Vi kan ligeledes heale

psykisk og følelsesmæssig smerte ved brug af lydhealing. Lydhealing kaldes også for toning, hvor vi benytter vores stemme til at fremkalde lyde med stærk healende effekt på krop og sind.

## Hjertets intelligens

Ved åbningen til hjertet åbner vi også for en højere grad af intuition. Udviklingen fra solar plexus til hjertecenteret betyder at vores bevidsthed hæves fra personlighedens egofiksering til selvets helheds og holistiske orienteret hjertebevidsthed. Derved får vi en langt mere helhedsorienteret bevidsthed, hvor intelligens ikke kun er udtryk for hjernens aktivitet, men også følelser, intuition og hjerte - også kaldet hjertets intelligens eller d. 9. Intelligens ifølge Howard Gardner.

## Personlig udvikling

Musik og lyd skaber resonans i vores sind og vores følelser og derfor kan vi med stor nytte bruge musik og lyd som middel til personlig udvikling.

Menneskeheden har gennem de sidste ca. 2000 år udviklet det vi i dag kalder for personligheden. Vi har gået fra en kollektiv bevidsthed, som dyrene besidder, til en individualisering af vores egen personlighed.

Energimæssigt har vi udviklet de tre centre eller chakra kaldet rod, høre og solar plexus.

Udviklingsmæssigt er menneskeheden nu på vej til et endnu højere udviklingstrin, som Jung kalder individuationen eller realiseringen af selvet og som indebærer en åbning af hjertecenteret og de højere chakraer.

## Nutidens musik

På grund af de fleste menneskers fokus i personligheden udspringer meget af nutidens musik fra solar plexus og afspejler vores forskellige emotionelle stemninger på forskellige vis.

Fysisk bevægelse gennem dans, kontakt til jorden, seksualitet og smertefulde/glædesfulde følelser er væsentlige elementer i nutidens populærmusik. Det er følelser, som har sit energimæssige udgangspunkt fra solar plexus.

Musikken afspejler følelsestilstanden vi befinder os i og kan medvirke til at forløse emotionerne. Dette er umiddelbart positivt og frigørende og et vigtigt skridt for at kunne åbne for hjertecenteret.

Men musikken kan *desværre* også fastholde os i solar plexus. Dette er vigtigt at blive opmærksom på.

Da vi påvirkes i vores energicentre af den musik vi lytter til, er det vigtigt at mærke efter, om vi blot "svælger" i emotioner eller om vi virkelig *forløser* emotionerne. "Nyder" vi at genkende en emotion, måske en trist eller vemodig følelse, smerten eller fortvivlelsen. En genkendelig følelse, som musikken tænder i os.

Paradoksalt kan vi godt lide at genkende selv negative emotioner. Solar plexus bliver bekræftet! Det er en del af personlighedens mønster, at den forsøger at beskytte os (og sig selv) mod forandring, som kan true os (og den). Ved at få os til at identificere os med personligheden, kan personligheden bevare kontrollen. Men vi er mere end personligheden og vi kan via meditation og hjertemusik bringes nærmere selvet og hjertecenteret, som omfatter en lang større del af os og som ikke begrænser os til en svæver identifikation med egoet. Vi kan transcendere egoet!

Musik kan også bruges til at "beruse" os. Vi kan fyldes med en glædes rus. Vi kan ønske hjertefølelsen så meget, at vi lukker af for vores negative impulser og fortrænger dem. Men gør vi det uden, at de emotioner som er årsag til emotionerne bliver bearbejdet eller sublimeret, så vil de som en ulv om natten komme op til overfladen på et tidspunkt.

Umiddelbart kan det være ok at kende og bekræfte sine emotioner, men det kan *desværre* også betyde, at vi forsinker vores udvikling (og dermed fastholder os i smerten), hvis opholdet i solar plexus forhindrer, at vi bevæger os hen i mod en åbning af hjertet, som er vore udviklings mål.

Det kan derfor stærkt anbefales at lytte til forskellige musikalske genre' og ikke kun ensidigt lytte til en genre'.

Har du lyttet meget til pop/rockmusik, som for det meste påvirker og udspringer af solar plexus, høre og rodcenter, så kan det være "sundt" at lytte til klassisk eller meditations (new age) musik senere.

Ofte vil vi naturligt have lyst til dette, hvis vi følger vores krops signaler.

Det kan naturligvis også anbefales at lytte til pop/rock/dansemusik, hvis du er blevet "beruset" af hjertet og har mistet din jordforbindelse.

Vi skal blive mere bevidste i vores brug af musik, så musikken ikke er med til at fastholde os i en tilstand af *stilstand*. I stedet skal vi bruge musikken til *udvikling*.

*Vi kan ved bevidst brug af lyd og musik stimulere åbningen af hjertecenteret og udviklingen af dybere kærlighedsfølelser, som ikke kun er begrænset til egoet.*

Musik og lyd kan bringe os fra vores personligheds snævre perspektiv til selvets kærligheds perspektiv.

*Bevidst brug af lyd og musik til personlig udvikling er hvad lydmeditation, lydhealing, (også kaldet toning) intuitiv sang og overtonesang handler om.*