

ZAVESTNO POSLUŠANJE KLASIČNE GLASBE KOT EDEN TEMELJEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Tomaž Bole

Gallus J. Carniolus zavod/Institute, Ljubljana
tomaz.bole@gallus-zavod.si, www.gallus-zavod.si

Povzetek: Poslušanje klasične glasbe je korak in ena od poti osebnega razvoja, zavedanja, da v skupnosti lahko živiš kakovostno in zdravo življenje samo, če z osebno odgovornostjo kažeš vzgled skupnosti in jo z njim pritegneš k zavedanju družbene odgovornosti kot množice osebnih odgovornosti in skupnega imenovalca družbene odgovornosti. Zvestno poslušanje klasične glasbe vpliva na osebnostni razvoj posameznika, hkrati pa lahko tudi zdravi (glasbena (psiho)terapija). Transcendentno stanje obnavlja življenjsko energijo. Poglobljeno poslušanje klasične glasbe je naravna pot do tega stanja, glasbena meditacija poglobljanja v filozofsko poslanstvo glasbe se imenuje muzikozofija. Melodija umirja, ritem ureja, dinamika poživlja in harmonija odpira duši pot k medsebojnemu usklajevanju. Ko najdeš svoj notranji mir, si utrdil svojo osebno odgovornost. Mozart, Bach, Beethoven, Brahms in mnogi nekdanji skladatelji so bili vizionarji, ki so zapisali glasbo, ki lahko veliko prispeva k duhovnemu razvoju sedanje družbe. Glasba kot zabava za preživljanje prostega časa nas v našem primeru ne zanima, temveč glasba kot kontemplacija ali meditacija kot načrtovani del lastne osebne duševne higiene.

Ključne besede: klasična glasba, zvestno poslušanje, transcendenca, psihoterapija, notranji mir

MINDFUL LISTENING TO CLASSICAL MUSIC AS ONE OF THE FOUNDATIONS FOR MENTAL AND EMOTIONAL WELL-BEING

Abstract: Listening to the classic music is a step and one of the ways of personal development, of one's consciousness that one can live in a community a high-quality and healthy life only, if one shows with one's personal responsibility a role-model to the community and one attracts the community to the conscious social responsibility as a set of personal responsibilities and a common denominator of societal responsibility. Conscious listening to the classic music influences one's personal evolution, but it can also cure by musical (psycho-) therapy. A transcendental state renews one's life-energy. A deepened listening to the classic music is a natural way to this state; musical meditation of deeper dwelling into the music's philosophical mission is called 'musico-sophia'. Melody brings peace, rhythm generates peace, dynamic stimulates, and harmony opens the soul's way to mutual adjustment. Once one finds one's internal peace, one fortifies one's personal responsibility. Mozart, Bach, Beethoven, Brahms and many other composers used to be visionaries, who wrote music that can contribute much to the spiritual evolution of the current society. Music as the amusement for the leisure time is in this case outside our interest; we focus on music as contemplation or meditation as a planned part of one's personal spiritual hygiene.

Key words: classic music; conscious listening; transcendence; psychotherapy; internal peace

Uvod

Razmišljanje, da bi postal znanstvenik ali raziskovalec, je bilo zame vedno nekaj duhamornega. Težko se mi je postavljati v neke okvire, utemeljevati in dokazovati tisto, kar po mojem mnenju človek lahko prepozna samo z lastnim spoznanjem. Od kar pomnim, sem OPAZOVALEC. Opazujem vse okrog sebe in pri tem vključujem vse svoje čute. Opazujem in zaznavam. Poglobljam se v svoje bivanje, čutenje, prepuščam se dražljajem, ki se dotikajo mojih čutov. Z njihovo popolno harmonijo ustvarjam svoj ponotranjeni mir in zavedanje, da je vsak od nas enkratno bitje, ustvarjeno za opravljanje svojega poslanstva na tem svetu v času svojega življenja, da sem tudi sam del tega. Zaslutim in začutim **odgovornost** do sebe, do svojih bližnjih, do okolja, v katerem živim, do dežele, v kateri diham, do sveta, katerega nepogrešljiv del, kot vsak od nas, sem tudi sam, dokler bivam. Dotikam se smisla življenja. In tu mi iz globoke podzvesti, nezavednega, vzniknejo besede velikega pisatelja in misleca Hermanna Hesseja: »*Kakor sem pohlepno iskal pozabe, odrešenja in prostosti na neštetih drugih poteh, kakor sem hlepel po Bogu, spoznanju in spokojnosti, sem nazadnje vse to našel vedno le v glasbi.*«

Pogled na glasbo »od zunaj« - čustven odziv na poslušano glasbo

Vprašanje, s katerim se je ukvarjalo in nanj našlo odgovore že veliko znanstvenikov in raziskovalcev, je, seveda, kaj imata skupnega vendar glasba in zdravje. Kakšnih posebnih študij, kaj imata skupnega glasba in bolezen, pa ni prav dosti. Običajno pa vse skupaj temelji na utemeljevanju lastnega prepričanja – vsaj kadar gre za glasbo... dokaj preprosto razmišljanje in komentiranje nekega težko dokazljivega prepričanja se hitro konča s trditvijo, da »vsak berač svojo malho hvali«. Dokaj bolj sofisticiran je latinski rek »De gustibus non est disputandum« (o okusih se ne razpravlja), kar so trdili že Stari Rimljani. Sam razumem ta rek tudi tako, da imajo vsake oči svojega »malarja« in vsaka ušesa svojo glasbo. Najraje seveda poslušamo glasbo, ki nam je blizu iz mladosti, ki jo rada posluša večina, ki je v nekem obdobju v modi, ki prebudi v nas različne nagone, glasba, za katero smo prepričani, da nas je sprostita ali umirila, napolnila z radostjo ali vzpodbudila v nas dobra ali slaba čustva, ali, predvsem slednja, iz nas tudi pregnala. Vendar tak način in sprejemanje glasbe, katerekoli, lahko pa tudi klasične, ne prinaša učinkov, katerim se posveča in jih želi osvetliti moj prispevek.

Poslušanje glasbe v sebi – umetnost zavestnega poslušanja (klasične glasbe)

Vrhunec zavestnega poslušanja je zagotovo stanje, v katerem smo se popolnoma prepustili melodijam harmonijam in sporočilnosti glasbe (koda, neke vrste DNK poslušane glasbe), ki so nas povsem preplavile; ko začutimo, da glasba prihaja v enaki meri v nas od zunaj, kakor tudi iz nas navzven; ko sami postanemo del glasbe, ki jo poslušamo; ko nas popelje v meditacijo in transcendenco, v popoln notranji mir; ko postane nekakšna »mantra«, ki zdravi našo dušo, jo krepi in ščiti pred zunanjimi stresi in napadi; ko postanemo z njo del iste vibracije. Naš svet je ena sama vibracija – skupek in / ali skupnost vibracij. Najzlahtnejši del te vibracije pa je melodija in harmonija klasične glasbe. Klasična glasba je včasih na videz uokvirjena, dejansko pa kozmično urejena, upoštevajoča vsa pravila, ki ji omogočajo brezmejnost in vseobsežnost. Prinaša notranjo stabilnost, ravnovesje, harmonijo duha in teles(a). Človek, ki doseže to stanje, je precej varen pred skoraj vsako boleznijo. Zato je poslušanje glasbe primerno tudi s psihoterapevtskega vidika. Psihoterapija se vse bolj uveljavlja pri nas, prav tako muzikoterapija. Nadgradnja je zagotovo muzikopsihoterapija, kar pa je zaenkrat še izziv tako zame, kot za vse, ki jih bo to področje zanimalo.

Tehnika poslušanja

Tehnika je preprosta, seveda mnogo bolj učinkovita z učiteljem, ki jo obvlada in te v njej vodi. Ko jo osvojiš, lahko nadaljuješ sam. V začetku temelji na poslušanju bolj mirnih, počasnih skladb, največkrat drugih stavkov simfonij in sonat največjih glasbenih mojstrov – Bacha, Mozarta, Beethovna, Brahmsa, Chopina, Saint Sainsa... Po prvem poslušanju celotnega dela skladbe (npr. drugi stavek simfonije) se nadaljuje poslušanje po delih, s ponavljanjem in opazovanjem posameznih delov, številnim ponavljanjem, tako da globoko seže in sede v naše nezavedno. Melodije si lahko utrdimo v spominu tudi z gibanjem rok in/ali njihovim zapisom na papir. Med najbolj dovršenimi metodami zavestnega poslušanja glasbe je zagotovo Musicosophia, katere ustanovitelj in utemeljitelj je romunski muzikolog dr. George Balan, ki je s svojo metodo dodal poslušanju glasbe novo dimenzijo in ob tem sam postal iz nekdanjega *muzikologa* prvi »uradni« *muzikozof*. Do te globinske stopnje zavedanja poslušanja glasbe pa lahko prideš tudi sam. Tisto, kar sem, preden sem spoznal dr. Balana, osebno doživel, občutil, spoznal in ozavestil, sem kot metodo in tehniko prepoznal prav v muzikozofiji. Nikoli pa nisem razmišljal, da bi tudi sam svoje izkušnje poskušal »znanstveno opredeliti in opredmetiti«. Z vztrajnostjo in polno odgovornostjo do samega sebe je pot umetnosti zavestnega poslušanja odprta za vsakogar.

Zaključek

Zavestno poslušanje klasične glasbe je kontemplacija in meditacija, ki v poslušalcu posledično vzgiba pozitivne vibracije, lahko bi jih poimenovali tudi vibracije kozmične ljubezni, ki delujejo notranje in iz notranjosti navzven osrečujejo poslušalca, ga napolnijo s pozitivno energijo, ki jo prenaša na svoje okolje, vzbuja čut za empatijo, sodelovanje, medsebojno pomoč, dobrodelnost, veselje do dela in ustvarjanja, do življenja nasploh. Čas, ki ga človek vloži v zavestno poslušanje klasične glasbe, se mnogokrat povrne v najrazličnejših učinkovitih oblikah. Njemu samemu, okolju, v katerem živi in deluje. Posledično pa je to tudi droben prispevek – kamenček v mozaiku prijaznega sveta naše prihodnosti.