

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade
2/24

ACEM

140 KR

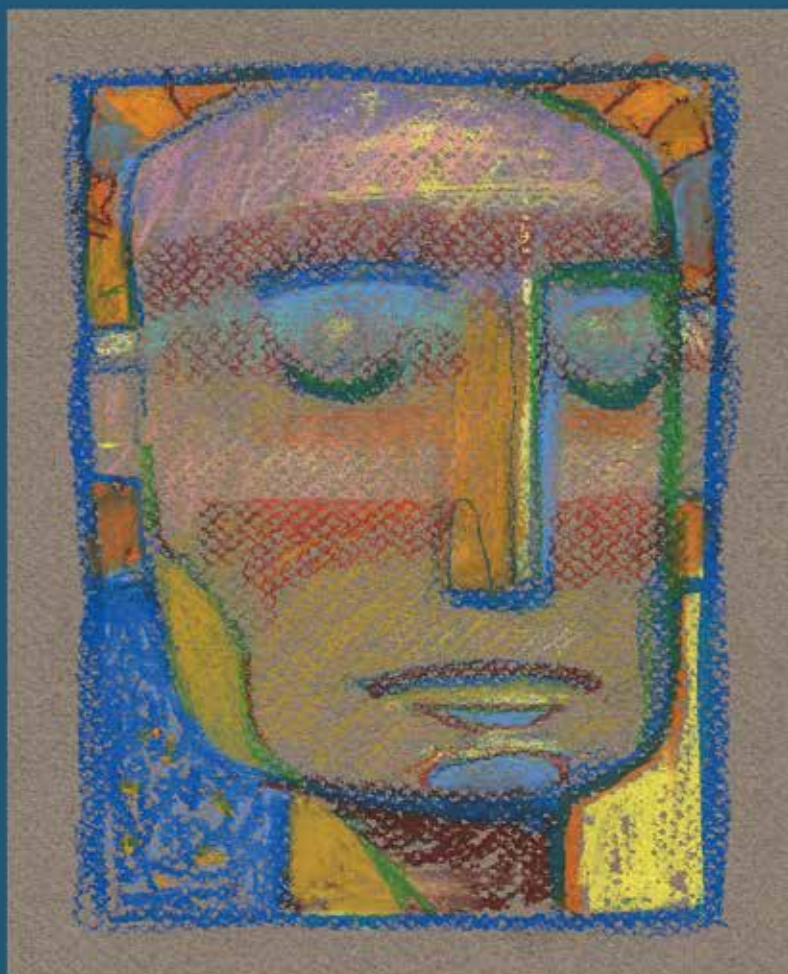
ROCK, RYTME, RO
– om musikk og meditasjon

ISSN 0332-5792



9 770332 579017 >

Årgang 56



Stillhetens psykologi

Perspektiver på Acem-meditasjon

Red. Are Holen

Stillhetens psykologi må sies å være en klassiker. Siden førsteutgaven i 1976 er den trykket i over 40.000 eksemplarer. Det er Norges mest leste bok om meditasjon. I tillegg er den oversatt til svensk, dansk, spansk, engelsk, nederlandsk og kinesisk.

Dette er en grundig omarbeidet og utvidet utgave. To kapitler er helt nye; ett sammenligner ulike meditasjonsformer, og ett drøfter sentrale sider ved meditasjonsprosessen.

DYADE PRESS
dyadepress.com

INNHold | ROCK, RYTME, RO – OM MUSIKK OG MEDITASJON

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 2 | Ein hest utan namn
<i>Leder</i> | 32 | Lyder for meditasjon -
sjelens musikk
<i>Svend Davanger</i> |
| 4 | Det skjeve tårn i Pisa – noen
skrå betraktninger om musikk
<i>Svend Davanger</i> | 36 | Ingen ser ut til å synge det
samme!
<i>Mattias Solli</i> |
| 16 | Ungt sinn møter progressiv
rock
<i>Dag Jenssen</i> | 42 | John McLaughlin
– mennesket, musikken og
meditasjonen
<i>Knut Værnes og Erik Ekker Solberg</i> |
| 24 | Om meditasjon og munns spill,
ledighet og ærlighet
<i>Richard Gjems</i> | 48 | Musikk, meditasjon og den
indre sansningen
<i>Lasse Thoresen</i> |
| | | 58 | Pukor och trumpeter
– ett suggestivt Finlandia
<i>Monika Wirkkala</i> |

DYADE 2 2024 ÅRGANG 56

Medlem av Norsk Tidsskriftforening

Redaktør av dette nummer|Svend Davanger Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Svend Davanger Eirik Jensen
Christopher Grøndahl Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Drageset Haakensen Monika Wirkkala

Redaksjonsekretær|Morten Wærsted Grafisk form|Karin Malmberg Foto forside|Konstantin Aal–Unsplash Korrektur|Gunnhild
Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbel Are
Holen Adresse|Christian Krohgs gate 34, 0186 Oslo, Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no
Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk|Flisa Trykkeri Utkommer|4 ganger i året

Abonnement for året 2024|kr 460 Løssalg|kr 140 ISSN|0332-5792 ISBN|978-82-91405-83-4

Leder

Ein hest utan namn

Ikke alt kan formuleres med ord. Musikk og meditasjon er blant de uttrykksmåtene som taler til oss nonverbalt. Hører du et musikkstykke kan du etterpå si mye om det, blant annet hva du følte musikken traff i deg, av følelser og assosiasjoner og stemninger. Men kjenner du godt etter kan du også merke at ikke alt i samspillet mellom deg og musikken lar seg uttrykke språklig. Dette aspektet ved musikk, og meditasjon, drøftes blant annet av Lasse Thoresen og Dag Jenssen i to artikler i dette nummeret av Dyade (side 48 og 16).

Musikk kan derfor brukes bevisst for å formidle noe om ting det er vanskelig eller umulig å snakke om verbalt. Jazz-gitaristen John McLaughlin har jobbet et langt liv med komplisert, rytmisk musikk for å berøre slike deler av virkeligheten. Han prøver å si noe om skjønnhet, glede og sannhet, i mer åndelig forstand. Knut Værnes og Erik Ekker Solberg skriver om McLaughlin på side 42.

Vår tids rytmiske musikk har som regel røtter tilbake til afrikansk musikk, videreutviklet av afrikanske slaver i Amerika og deres afro-amerikanske etterkommere. Denne musikken var på flere måter grunnleggende og overraskende for-



Tresnitt: Ann Margret Ledin Samuelsson

skjellig fra europeiske musikktradisjoner, viser Mattias Solli på side 36. Blant disse musikkformene finner vi moderne jazz, funk og rock, som alle bruker både synkoperte rytmer, forsinkede rytmeslag og blåtoneskalaer for å fange oppmerksomheten, fremkalle rytmisk bevegelsestrang, og føre sinnet i visse stemninger, omtaler undertegnede på side 4.

Mange er ikke klar over at det er et indre slektskap mellom rytmisk musikk og lyd-baserte meditasjonsformer. Danseformen dreiva, utviklet i Acem, sies ofte å ligge i grenselandet mellom musikk, yoga og meditasjon. Bruken av en indre, ikke-språklig metodelyd under utførelse av Acem-meditasjon omfatter ofte rytmer som kan minne om synkopert dansemusikk, selv om hastigheten er forskjellig. Meditasjonen setter på denne måten sinnet i bølger som antagelig er med på å legge til rette for endringsprosesser i hjernen. Dette berøres av undertegnede i en artikkel på side 32. Slike aspekter ved meditasjon er sannsynligvis mindre til stede i en del andre meditasjonsformer, som mindfulness-meditasjon eller oppmerksomt nærvær.

Samtidig kan Acem-meditasjon være et nyttig redskap for musikere, påpeker blues-munnspill-

leren Richard Gjems på side 24 Meditasjon kan senke det kroppslige spenningsnivået under musikkspilling, men også gjøre musikeren mer klar over sine egne spenninger, og hjelpe til med å akseptere disse når de nå en gang er der.

Både Monika Wirkkala og Dag Jenssen omtaler hvordan musikk kan bidra til å skape identitet og følelse av fellesskap, dels i den finske nasjon (side 58), dels hos ungdommer på 70-tallet (side 16). Når noen spiller eller synger musikk om ting du føler er viktig i livet ditt, føler du deg forstått, akseptert og tatt i mot. Du er ikke alene.

I motsetning til mye jazz og klassisk musikk, vil rock og pop nesten alltid være koblet til sang, som jo omfatter språklige tekster. Slik musikk kan være mer interessant enn den kanskje har rykte på seg for å være. Her vil det være en sammenkobling mellom språkløs instrumentmusikk og sangens verbale innhold. Selv om disse to kan bevege seg innenfor samme hovedtema, vil det ofte også være forskjeller mellom dem i indre mening. Sangteksten vil dessuten som regel ikke være en intellektuelt ferdig helhet. Den består mer av brokker eller fragmenter av mening, som gir rom for personlig forståelse i ulike retninger, knyttet til hendelser eller situasjoner i livet. Samtidig er sangerens stemme også av betydning. Klang og resonansen i stemmen kan formidle aspekter ved levd liv som igjen beriker sangen. Den lett nasale stemmen til John Lennon (lytt for eksempel til sangen *Mind Games* fra 1973), den dype, skjøre bassen til den aldrende Johnny Cash (sangen «Hurt» fra 2002), eller den herjede, rustne, men klangfulle stemmen til Miley Cyrus (sangen *Nothing else matters* fra 2021) er alle eksempler der stemmelyden tilfører musikken unike elementer det er vanskelig å for-

klare med ord. Men vi kjenner det med en gang vi hører disse sangene.

Alle disse simultane mekanismene eller bidrag til indre mening er for eksempel til stede i en folkrock-sang fra 1971 (*A horse with no name* av bandet America). Melodien er monoton og repeterende og veksler nesten bare mellom to toner (A og H), mens rytmeseksjonen spiller enkle synkoperte rytmer. Sangen handler på overflaten om en som reiser gjennom ørkenen på en hest. Det som imidlertid bærer hele sangen og gjør at man ikke glemmer den er en linje i refrenget: *I've been through the desert on a horse with no name*. Hva i all verden? En hest uten navn? Man fylles med undring. Her må det ligge noe under. Hvorfor rir han gjennom ørkenen på denne hesten? Hadde hesten hett *Blakken*, eller *Black Beauty*, hadde sangen vært like død og kjedelig som ørkenen selv. Dette fraværet av et navn skaper en klangbunn som gir liv til de øvrige elementene. Den setter lys på alt annet i sangen. Slik mangelen på rett vinkel på et tårn i Italia tenner fasinasjon og undring og gjør at vi alle husker navnet på den ellers relativt betydningsløse byen Pisa.

God lesning!
Svend Davanger



Webside for Dyade nr 2 2024
inkl lenker til musikk



Foto: Shainee Fernando - Unsplash

Det skjeve tårn i Pisa

– noen skrå betraktninger om musikk

Funkmusikk og rock gjør noe med deg. Får deg til å ville bevege deg, bevege kroppen. Rytmene vekker noe i deg, en slags vilje til aktivitet. Det skjer raskt, på sekundet. Lydbasert meditasjon virker mye langsommere, men også den er basert på rytme, og klang. Også den vekker noe i deg, men mye dypere. En vilje til vekst, og til å finne en forankring. I denne artikkelen ser vi mest på hvordan rytmisk musikk virker på oss, og hvorfor.

Ved et tilfelle var jeg noen dager i byen Pisa. Jeg var alene og hadde bedt om å få et rom i øverste etasje av hotellet, med håp om kanskje å kunne se over byens røde hustak til det berømte skjeve tårnet. Rommet jeg fikk hadde imidlertid ingen vinduer, så jeg ba om å bli flyttet lenger ned, til et rom med vindu. Det fikk jeg, men vinduet her vendte bare ut mot murveggen til nabohuset, ca to meter tvers over den mørke gaten. Dagene tilbrakte jeg derfor skrivende på fortauskafeer i de trange, italienske, folkerike gatene. En formiddag trengte jeg en pause, så jeg gikk for å endelig se det skjeve tårnet.

FUNKYTOWN

Sammen med en gruppe turister, de fleste amerikanere, gikk jeg den indre spiraltrappen oppover mot toppen av det 57 meter høye tårnet, bygget fra 1173 og fullført nesten to hundre år senere. På grunn av svikt i funda-

mentet i jorden under tårnet, begynte det tidlig å helle til den ene siden, nå 3,99 grader. Av en eller annen grunn hadde jeg en melodi på hjernen. Den kvernet rundt i tankene mine, igjen og igjen, mens jeg gikk oppover: *Funkytown* av Lipps Inc fra 1980. Den er en intens dansbar diskosang, ikke veldig avansert på noen måte, men de synkoperte rytmene i kompet, og i relasjonen mellom kompet og sangen, gjør at man får lyst til å bevege kroppen. I 2018 ble den rangert på 7. plass over en liste over de «25 Best Dance Pop Songs of All Time» (Wikipedia).

Kontrasten var stor mellom den overfladiske diskosangen (*Won't you take me to Funkytown? Gotta make a move to a town that's right for me. Town to keep me movin'. Keep me groovin' with some energy*) og dette vakre tårnet i hvit marmor fra en kirke i middelalderens Italia. Jeg skjønnte ikke hvorfor den kom i tankene mine akkurat da.

Vi er rytmiske individer. Nervesystemet er utstyrt med en rytmegeneratorer, på fagspråket kalt «central pattern generator» ...

STILLHET OG RO

Da jeg kom ut på øverste balkong som omkranset toppen av tårnet var det fortsatt turister rundt meg som så på utsikten. Jeg gikk de siste trappetrinnene opp til øverste plan, innenfor muren som fortsatte noen meter høyere opp. Det var store buede åpninger, med plass til de svære kirkeklokkene i bronse. Her var jeg nesten alene. Det var stille. Ro. Den italienske junisolen skinte, men luften var frisk og sval. Den trange, travle byen var langt under meg, jeg var nesten i en annen verden. Her var det fred og stillhet, nesten meditativt. Jeg så langt utover de Toskanske slettene, i det fjerne steg de skogkledde åsene opp fra bakkeplanet mot nord.

Men fortsatt hørte jeg *Funkytown* i hodet mitt. Hvorfor?

På et eller annet tidspunkt gikk det opp for meg. Tårnet i Pisa er det løsrevne kirketårnet, *campanilen*, til den store katedralen i Pisa. Den er bygget i romansk stil, med tykke murer og strenge krav til symmetri. Det må ha vært en stor skandale for byen da tårnet begynte å lene seg til den ene siden få år etter byggestart. Det var altså en slags tilfeldighet som skapte skjevheten, i en tid da alle vinkler skulle være 90 grader, og alt skulle være symmetrisk og likt på begge sider. Likevel, eller nettopp derfor, har tårnet fått ikonisk status og er blant de mest kjente bygninger i Europa. Tårnet slutter aldri å fascinere. Kunstnere, diktere og forfattere har latt seg inspirere og har sett på tårnet som uttrykk for både suveren menneskelig ingeniørkunst, for styrke, og for det uperfekte. Det er noe overraskende over tårnet, det bryter med sterke forventninger.

BRUDD MED FORVENTNING

La oss gå tilbake til *Funkytown*. Her er det også elementer som bryter med forventninger, både rytmiske og melodiose. La oss se på de rytmiske elementene. De skaper brudd og overraskelse. Både tromme og bass spilles med synkoperte rytmer, det vil si der tyngden legges på de vanligvis lette taktslagene.

Dette ser vi tydelig i sangens refreng. Vokalistene synger: *Won't you take me to Funkytown*. Vanligvis vil man si denne setningen slik: WON'T you TAKE me to FUNKYtown, med trykk på de understrekte stavelser. Men i sangen er det omvendt: *Won't YOU take me TO FunkyTOWN*, med trykk på de vanligvis letteste stavelser.

Det er disse grepene, både de melodiose og rytmiske, som gjør at sangen fenger og er dansbar. Samtidig er det disse grepene som skaper en forbindelse over til det skjeve tårnet i Pisa. Tårnet står nesten rett opp, men ikke helt. Rytmen og melodien er nesten som man forventer, men ikke helt. Kanskje var det derfor tårnet minnet meg om denne typen musikk?

Funkytown er selvsagt ikke den eneste pop-sangen som benytter seg av disse grepene. Synkoperte rytmer og toneoverganger som bryter litt med de grunnleggende dur- og moll-skalaer har i mange år vært standard i vestlig jazz, pop, rock, disco, soul, rhythm-and-blues. Så sånn sett er det litt underlig at vi fortsatt fasineres av denne type musikk, man kunne forvente at vi hadde blitt lei den og funnet andre former å lage musikk på. Hvorfor har ikke dette skjedd ennå?



Youtube. Prince. Play that funky music

HJERNEN FORUTSIER FREMTIDEN

La oss se litt nærmere på hvordan hjernen fungerer med hensyn til musikk. En av hjernens mest grunnleggende oppgaver er å *forutsi fremtiden*, slik at vi kan forberede oss på best mulig måte. Dette gjelder både på svært kort og svært lang sikt. Når hendelsene blir slik vi har forventet, er vi rolige. Når noe uventet skjer, som hjernen ikke helt hadde forutsett eller forberedt seg på, våkner vi opp, vi blir oppmerksomme, og vi følger med. Derfor er det fascinerende når en fotballspiller skyter mot mål og med sitt spark setter ballen i rotasjon i luften, slik at den «skrur». Først ser det ut til at ballen skal gå over og til siden for målet, målvakten slapper et øyeblikk av. Men på grunn av ballens rotasjon skifter den bane, og vrir seg akkurat ned og inn mot målet så den kommer inn i øverste hjørne. «Goal!!!» Tilskuerne reiser seg i ekstase, løfter armene i været og brøler ut. Målvakten har ikke rukket å reagere tidsnok på ballens skiftende kurs.

Et annet eksempel, med langt, langt større tidshorison: Romerne hadde vært den dominerende makt og hersket over den kjente verden i nærmere tusen år. Ingen andre riker hadde vært i stand til å vinne over romerne. Andre folkeslag var mer primitive teknologisk, militært, kulturelt. Allikevel: I året 476 e.Kr. vant germanerkongen Odoacer over den siste vest-romerske keiser, Romulus, og Vest-Romerriket gikk i oppløsning. Denne hendelsen slutter aldri å fascinere. Det har blitt skrevet tallrike bøker om den, man forstår den fortsatt ikke helt, det var så uventet. Det er noe felles med ballen som skrur i mål. Forskjellen i tidshorison er enorm, fra to sekunder til tusen år, men det at noe annet skjer enn det hjernen hadde sett for seg vekker oss naturlig i begge tilfeller opp og fanger oppmerksomhet.

VI ER RYTMISKE INDIVIDER

Rytmer er en stadig skiftning mellom stimulus og pause. Oppmerksomhet vekkes for hvert nye taktslag. Men hvis rytmen er helt jevn, adapteres vi til selve rytmen også. En sang eller melodi som har en ny tone av nøyaktig lik lengde fire ganger per takt vil være kjedelig. Så vanligvis vil vi flere steder dele opp tonelengden i to, tre, fire, åtte, 16 eller 32 like deler. Det skaper variasjon, du lytter. Sammen med skiftninger i tonehøyde, fremstår en melodi som fanger oppmerksomheten din.

Vi er rytmiske individer. Nervesystemet er utstyrt med en rytmegeneratorer, på fagspråket kalt «central pattern generator», som hjelper oss til automatiserte, rytmiske bevegelser. Dette bruker vi når vi skal gå eller løpe. Og når du lytter til musikk, innstiller hjernen, og kroppen, seg på rytmeslagene i musikken. For de aller fleste av oss forutsier hjernen kontinuerlig når hvert eneste taktslag

Hvis et taktslag kommer bittelitt ut av takt vekker det oppmerksomhet og interesse.



Foto: Paulo Evangelista- Unsplash

i musikken kommer. Evnen til å sanse noe som en rytme, bygger altså på vår evne til å forutsi fremtiden, men her i brøkdelen av et sekund.

Også i en del meditasjonsformer benyttes rytmer. Man kan meditere på pusten, en langsom rytme med ca 12-20 åndedrag per minutt. Eller man kan meditere på en lyd, en meditasjonslyd, som i Acem-meditasjon er en språklignende lyd, med vokaler og konsonanter, men uten innholdsmessig betydning. Meditasjonsteknikker som benytter seg av en slik lyd, har større mulighet til å variere hastigheten på takten, og også til å variere rytmen, slik at det oppstår synkopelignende fornemmelser i utøveren. Slike rytmer har bidratt også til utvikling av danseformen Dreiva i Acem, som er preget både av rytmisk musikk, yoga og meditasjon. Rytmiske språklyder finner man tydelig også i enkelte indiske språk, og i den moderne musikk-grenen rap.

Tilbake til musikken: Hvis en tone, eller et taktslag, i musikken du lytter til kommer helt ute av takt, vekker du til og synes det er stygt eller ubehagelig. Det vil si, oppmerksomheten din vekkes med en gang, sammen med et ubehag. Men hvis et taktslag, eller kanskje helst flere taktslag, kommer bare *bittelitt* ute av takt, det vil si at tonen eller trommeslaget kommer *bittelitt*, ikke mye, for sent, oppfatter hjernen det som at rytmen ikke er helt ødelagt, den er bare litt forskjøvet. Dette vekker også oppmerksomheten, men av en eller annen grunn vekkes ikke et ubehag, men en interesse, en nysgjerrighet. Dette har vært benyttet av



Foto: Mark Fletcher Brown – Unsplash

musikere og komponister i lange tider. I klassisk musikk kan man la en tone henge, eller vedvare, litt lenger enn den skal, det er som om emosjonen som følger med tonen understrekes og forsterkes, samtidig som det skaper en forventning om det som skal komme etterpå. Norsk folkemusikk har ofte benyttet seg av sånne effekter. Det skaper dynamikk og bevegelse i musikken.

Ringo Starr, trommeslageren i The Beatles, er ikke kjent for å være blant rockens største tekniske genier, som for eksempel John Bonham i Led Zeppelin eller Ginger Baker i Cream. Likevel kommer han alltid høyt, for eksempel på 13-14. plass, på rangeringer over verdens beste trommeslagere. En av grunnene til dette er fordi han har en egen rytmisk sving i måten å spille på. Han har alltid hatt humor og selvironi, så dette forklarer han leende med at han er kjevhendt, men han har alltid spilt på et høyrevendt trommesett. Derfor må han vri kroppen på en litt keitete måte for å nå frem til de ulike trommene. Derfor, ler han litt, kommer han ørlite grann for sent frem med mange av slagene, noe som igjen skaper denne svingende rytmen.

GROOVE

I musikk-sjargongen kalles dette «groove». Groove er tema for en artikkel i det vitenskapelige tidsskriftet *Frontiers in Psychology* (Stupacher et al., 2022). Forfatterne, fra Aarhus universitet, skriver at begrepet groove oppsto i sammenheng med afro-amerikanske musikk-sjangre, som R&B, jazz, soul, disco, funk, og hip-hop, hvor begrepet kan vise til bestemte rytmemønstre, hvor musikerne synkroniserer spillingen og samspillet på en ledig måte. Men de viser også til at i senere tid har groove blitt definert litt mer presist som «*the pleasurable urge to move one's body in relation to the rhythm of the music*». Rytmisk bevegelsestrang, med andre ord.

Forfatterne finner holdepunkter for at det oppstår en fin balanse mellom forutsigbarhet og overraskelse i denne typen musikk. Forutsigbarheten skyldes gjentagende rytmemønstre, og overraskelsen skyldes bittesmå avvik fra rytmen, gjerne i form av synkopering. Denne blanding skaper en spenning, forklarer de, som de kaller «*the sweet spot of the groove experience*». Dette søte punktet finnes i musikk som har rytmemønstre som er enkle nok til å forstå og

Begge disse musikk-formene vil stimulere til kroppsbevegelser som ikke bare omfatter armer og ben, men også hoftene.

forutsi, men samtidig sammensatte nok til å utfordre og engasjere oss.

Ved nærmere ettertanke har vi nå egentlig snakket om to måter å forskyve rytmen i musikk på, som begge to frembringer overraskelse, interesse, oppmerksomhet og kroppslig bevegelsestrang. I *Funkytown* så vi hvordan de tunge taktslagene legges på de lette stedene i sangen og musikken: «Won't YOU take me TO FunkyTOWN». Men nå har vi også sett på hvordan trommeslagere kan forsinke taktslagene i brøkdelen av et sekund for å skape en svingende fornemmelse i musikken. Selvfølgelig benyttes dette også av andre musikere, ikke minst gitarister og pianister.

PLAY THAT FUNKY MUSIC

Som nevnt innledningsvis, har det skjeve tårn i Pisa nå en vinkel på $3,99^\circ$ i forhold til det vi ville forvente, altså 90° , loddrett, i forhold til bakkeplanet. Vinkelen har variert noe opp gjennom

historien. Fysikere har beregnet at den maksimale vinkelen det kan ha før det tipper over og faller, er $5,44^\circ$. Dette er etter mine målinger omtrent den vinkelen hattebremmen til gitaristen Prince hadde da han spilte *Play that funky music* på en konsert den 28. april 2011 i The Forum i Los Angeles (nesten nøyaktig 5 år før han døde, 21. april 2016). Vinkelen på hattebremmen hans er selvfølgelig ikke noe han har målt, langt mindre sammenlignet med Pisa-tårnet, han bare bruker en vinkel som han synes ser kul og funky ut. Fem og en halv grad svarer til $6,1\%$ av en 90° vinkel, altså loddrett vinkel mot bakken. Dette er innenfor den prosent-delen som en gjennomsnittlig jazz-musiker forsinke rytmeslag med under spilling av jazz-musikk (Nelias et al., *Communications Physics*, 2022). Så det skjeve tårnet i Pisa er, i likhet med hattebremmen til Prince, tilfeldigvis forskjøvet med en ganske *funky*

vinkel. Når du hører funk-musikk, får du følelsen av at rytmen nesten blir helt feil, slik som Pisa-tårnet nesten tipper over. Men altså ikke helt. Denne vinkelen, eller forsinkelsen, overrasker hjernen, slik at den våkner og pirres, oppmerksomheten vekkes.

Funk og rock-and-roll bruker rytmer som lett peker i retning av sex. Se bare på videoen til *Funkytown* som helt åpenbart spiller på seksuelt pregede kroppsbevegelser. Se også filmen om Elvis (2022) som viser hvor provoserende det var for hans samtids Amerika at han beveget kroppen i seksualiserte rytmer og bevegelser mens han fremførte sangene.



Tresnitt: Ann Margret Ledin Samuelsson



Begge disse musikk-formene vil stimulere til kroppsbevegelser som ikke bare omfatter armer og ben, men også hoftene. Slike hoftebevegelser gir assosiasjoner til kroppens bevegelser under sex.

Imidlertid er ikke rytmen det eneste som forskyves i musikk med røtter i afro-amerikansk slavemusikk. Også tonene forskyves ofte i forhold til vanlige skalaer. Lytt for eksempel til Derek Trucks (hvit bluesgitarist), som har blitt kalt «the master of blues slide guitar». Han lar fingrene forskyve stramningen på strengene på gitaren på en slik måte at tonene vrir seg oppover i frekvens, helt uavhengig av de forventede faste trinnene i skalaen. På denne måten får gitartonen en syngende, sår og klagende effekt som egner seg godt til grunnstemningen i blues.

MUSIKALSKE BLÅTONER

Blues, og de beslektede musikk-sjangrene, er enda mer kjennetegnet ved utstrakt bruk av en litt annen toneskala enn de kjente dur- og moll-skalaene. Blues-skalaen har toner som er forskjøvet med et halvt tonetrinn i forhold til vanlige skalaer. De av dere som kan noter vet

at en vanlig C-dur skala består av notene C-D-E-F-G-A-H-C, dvs alle de hvite tangentene på et piano. Denne skalaen er vi alle vant til å høre og forholde oss til, den brukes i masse musikk og i mange sanger som vi kjenner godt. I klassisk musikk vil enkelt-toner kunne bli lagt et halvt tonetrinn opp eller ned, det skaper variasjon i musikken, og markeres i noteskrift med tegnet b (halvt trinn ned) rett etter notebokstaven eller # (halvt trinn opp). En tilsvarende blues-skala vil bestå av notene C-Eb-F-F#-G-Hb-C, dvs en sang eller melodi spilt med en slik skala vil ikke bare ha en og annen tone forskjøvet et halvt trinn opp eller ned, men dette blir et mønster som går igjen i hele sangen. Hvis du har et piano eller keyboard hjemme, kan du prøve å spille disse tonene etter hverandre, og lytt til hvordan det klinger.

Denne sammensetningen av toner gjør to ting med lytteren: For det første vil det stimulere hjernen litt ekstra, slik som de forskjøvete rytmeslagene vi diskuterte over, fordi vi utsettes for sansestimuli som er litt endret i forhold til den forventede dur-skalaen, jfr det skjeve tårnet. For det andre vil blues-skalaen i seg selv treffe tre litt andre emosjonelle strenger i oss enn en dur-skala, som vanligvis oppfattes som lystig og



optimistisk. 1) Sanger i en blues-skala vil kunne uttrykke *tristhet, melankoli og lengsel*. Det er mange grunner vi kan tenke oss som gjør at dette ble den foretrukne skalaen til de afroamerikanske slavene og deres etterkommere. 2) Samtidig kan den gi en følelse av *innbitt vilje og motstandskraft*. 3) Til slutt kan blues-skalaen ofte uttrykke *emosjonell dybde og introspeksjon*, litt mer innover-rettet enn vår vante, europeiske dur-skala.

Disse tre emosjonelle aspektene ved musikk som bruker blues-skala ble gjennom 50-, 60- og 70-tallet brukt av yngre, hvite musikere til å utvikle den sjangeren som kalles rock. I rock er det som regel ikke en ensom, fattig, forlatt, sorgtung svart mann som synger og spiller. Det er en gruppe yngre, hvite menn oppvokst i en av de landene som vant andre verdenskrig, fulle av selvopplevd styrke og til dels aggressivitet. De kjennetegnes ikke av frykt, men kanskje mer av selvbevissthet.

Svarte musikere som blues-musikeren Muddy Waters og andre la grunnsteinene i for det som hvite musikere, ikke minst i England, brukte til å utvikle moderne rock fra blues på

60-tallet. Disse svarte musikerne kunne reise fra sydstatene i USA opp til Chicago og spilte en mer aggressiv, elektrisk form for blues. Muddy Waters var lei av at svarte menn alltid ble kalt «boy» i sydstatene. Han skrev blant annet sangen *Mannish boy*, som kanskje skal forstås som «mannegutt». Uttrykket «I am a man» ble et slagord for svarte menn. Muddy Waters synger:

I'm a man (yeah)
I spell M
A, child
N
That represent man
No B
O, child
Y
That spell mannish boy
I'm a man
I'm a full-grown man
I'm a man
I'm a rollin' stone
I'm a man
I'm a hoochie-coochie man

... Her traff de tilfeldigvis Muddy Waters. Deres musikalske idol og forbilde var fortsatt en fattig svart mann.

Han ble et av de musikalske forbildene til blant annet Rolling Stones i England, som videreførte denne type musikk. Stones-gitaristen Keith Richards skriver i sin selvbiografi at idet Rolling Stones var i ferd med å bli verdensstjerner av å spille det som i utgangspunktet var svart blues-musikk, var de en gang på besøk og omvisning i et berømt platestudio i Chicago for denne typen musikk: Chess Records. Her traff de tilfeldigvis Muddy Waters. Deres musikalske idol og forbilde var fortsatt en fattig svart mann. Han sto og malte taket i gangen inne hos Chess Records for timebetaling.

FRA TRISTHET OG ENSOMHET TIL STYRKE OG KRAFT

Vi vet ikke så mye om de første årene med svart musikk i Amerika, men for ca hundre år siden ble bluesanger etter hvert spilt inn på plate. La oss følge et eksempel på utviklingen frem mot hvit rock. Altså at den samme musikken kan brukes til å formidle både tristhet og ensomhet, styrke og kraft, og selvsikkerhet og selvbevissthet. Vi skal også etterpå se at denne type musikk kan brukes til å formidle åndelige eller religiøse stemninger og lengsler.

Vi kan starte med å bruke sangen *Baby, please don't go* som eksempel. Vi kjenner ikke hvem som opprinnelig laget den, den regnes som «tradisjonell». Første vers er slik:

Baby, please don't go

Baby, please don't go

Baby, please don't go down to New Orleans

You know I love you so

Baby, please don't go

Den regnes å skulle representere stemmen til en fengslet svart mann som får besøk av kjæresten sin. Hvorfor har han fått fengselsstraff? Kanskje han hadde vært i et fylleslagsmål, kanskje han hadde blitt tatt i simpelt tyveri, kanskje han bare var på feil sted til feil tid og ble tatt av den lokale sheriffen. Uansett, han har bare sin kjæreste i denne verden. Hun er på besøk og forteller ham at hun har tenkt å reise ned til New Orleans. Han vet om alt nattelivet der, og blir redd for å miste henne mens han selv sitter inne med en fengselsstraff. Han trygler og ber henne om ikke å forlate ham. Det er en sår blues-sang, men har sine svingende rytmer og blues-toner. Den uttrykker i utgangspunktet tristhet, melankoli og lengsel (se over).

Den første plateinnspillingen av denne sangen ble gjort i 1935 av en svart musiker: Samuel John «Lightnin» Hopkins. Det finnes et videoklipp av ham mange år senere hvor han synger den, alene, med sin akustiske gitar. Etter hvert ble denne sangen plukket opp av unge, britiske musikere. I en innspilling med bandet Them og Van Morrison fra 1964 er det ikke lenger en sår sang, sunget av en ensom, svart mann. Her er det selvbevisste, kule, unge hvite menn i dress og slips, et fullt rockeband, omgitt av dansende blondiner på party. Vi kjenner igjen den funky kulheten som Prince også fremstilte senere. Så går det noen år, til 22. november 1981, og denne sangen blir igjen spilt av en svart musiker, selveste Muddy Waters, på en klubbkonsert i Checkerboard Lounge i Chicago's South Side. Her er det også en noe mer rockete versjon av sangen vi får høre, med

fullt band, men det er nå likevel igjen en klar blues-sang. Muddy Waters er nå i slutten av 60-årene, halvannet år før han dør. Det spesielle med denne fremføringen er at Rolling Stones, som nå er på høyden av sin karriere, er i USA på turne, de benytter anledningen til å ta en frikveld for å høre på sitt gamle idol. De har reservert et bord rett foran bandet. Mens Waters synger sangen, kommer tre av Stones-medlemmene (Mick Jagger, Keith Richards og Ron Wood) inn sammen med sine damer og tar plass ved bordet, rett foran Waters. Han ser hva som skjer, og etter et minutt roper han på dem mens bandet spiller, en etter en, så Stones-gutta kan komme opp og syng og spille med ham.

En mer rendyrket blues-versjon, i et samspill mellom den legendariske, svarte blues-sangeren John Lee Hooker og hvite Van Morrison finnes også, fra 1992, nesten 30 år etter den kule versjonen til Them og Van Morrison. De to aldrende musikerne sitter på en liten brygge ved en elv et sted i sydstatene (Mississippi-deltaet?) og fremfører sangen, med gitar og munnspill.

Så går det igjen noen år, til 2004. Det hvite, amerikanske hard-rock bandet Aerosmith spiller inn *Baby, please don't go* på plate og fremfører den på konserter. Her er det ikke en ensom, svart, forlatt, trist musiker som uttrykker melankoli og lengsel. Her er det fulle stadion-show, med rike, vakre, narcissistiske, stoffmisbrukende rockestjerner som spiller høyt, raskt og intenst. Groovy rytmer, blues-toner, høyt lydnivå, forvrengt gitarlyd og skrikende vokal, sammenblandet med pene, dansende, unge kvinner, preger sangen.

Der klassisk musikk kan bruke halvtoner og forlengede taktslag innimellom som et krydder i musikken, gjør blues-inspirert rock disse elementene, sammen med raskt tempo og høyt lydnivå, dem til en hovedingrediens. Det er ikke

ensomhet og sårhet, men selvbevissthet og det amerikanerne kaller «*aggressiveness*» som preger musikken. Ikke *aggressive* som i nødvendigvis å være sint, men *aggressive* som i å være selvhevdende og ta sin plass. Det motsatte av den rollen svarte menn var vokst inn i som etterkommere av slaver i Amerika. De samme musikalske elementene kan altså brukes til å uttrykke nokså ulike stemninger og livsholdninger.

FRA STYRKE OG KRAFT TIL RO OG STILLHET
Tilbake til tårnet i Pisa. Det er skjevt, ja, og uttrykker kanskje dermed spenning, forventning, intensitet, og dristighet, som i rock. Men på toppen av tårnet var det stillhet som hersket. Ro. Renhet. Blikket kunne vandre langt. Der oppe var det ... meditativt. Man blir ettertenksom av å være der og se utover. Det er jo, egentlig, et kirketårn. Kan rock også uttrykke noe i retning av stillhet, ettertenksomhet, og ånd? Andre former for musikk kan det, se blant annet artikkelen til Lasse Thoresen om å *lytte* til musikk (side 48), og intervjuet med John McLaughlin om å uttrykke mer guddommelige følelser med jazzgitar (side 42). I utgangspunktet kan man være skeptisk til en slik tanke mht rock.

Men jeg gjorde en test et år eller to senere. Jeg var på kanotur med overnatting langs innsjøer på Østlandet. Vi var på en liten halvøy i det store, vakre området. Det var stille. Vi kunne se langt. På himmelen var det store, grå, dramatiske skyer. Jeg fant frem mobilen og satte på en rock-sang fra 90-tallet som jeg hadde i hodet akkurat da: Edwyn Collins med *A girl like you*. Dette kalles modern rock, ikke blues, men den spiller fortsatt på funky rytmer og blues-skala. Ville denne ødelegge den fine, stille naturopplevelsen? Nei, den gjorde faktisk ikke det. Den klang godt sammen med de store, grå skyene i horisonten. De hadde begge en undertone av

emosjonell dybde og kraft, som likevel var en del av naturens stillhet der og da.

Sett fra en motsatt synsvinkel: Klassisk musikk har ofte blitt brukt for å uttrykke dypt åndelige følelser. Johan Sebastian Bach var en mester i dette. I *Tocatta og fuge* i D-moll kombinerer han intense rytmer med dramatiske, alvorlige, litt triste klanger, ikke helt ulikt musikk som kan finnes innen rocksjangeren. Om ikke klart religiøst eller åndelig, så er det i hvert fall et dypt, ordløst livsalvor som uttrykkes. Dette stykket kan like gjerne spilles av rockeband, med orgel, gitar, bass og trommer, som bandet Sky har gjort. Så rock utelukker ikke mer eksistensielle eller åndelige klanger fra å bli formidlet. Man nærmer seg

noe av dette også i «klassiske» rocksanger som *Stairway to heaven* (Led Zeppelin), *Hallelujah* (Leonard Cohen), *Knocking on heaven's door* (Bob Dylan) eller *Tomorrow never knows* (Beatles). Van Morrison, som startet med klart dansbar rock, utviklet etter hvert sin rock-musikk i tydelig religiøs retning. Det store irske bandet U2 blander i sangen *With or without you* sammen både erotisk kjærighet og kjærighet til Gud. Alle disse rocksangene fanger opp aspekter av den tredje type emosjonelle strenger som kan prege rock: *emosjonell dybde og introspeksjon*.

Jeg snudde der oppe. Vandret nedover trap-pene i det skjeve tårnet igjen. Ned til den travle byen der nede. Mine skriveoppgaver ventet.



Foto: Svend Davanger



Foto: Kevin McCutcheon – Unsplash

Dag Jenssen

Ungt sinn møter progressiv rock

Klokken nærmer seg tre en ettermiddag i 1975. Jeg er 16 år og har akkurat kommet hjem fra skolen. Jeg går inn på rommet mitt og setter meg til rette foran stereoanlegget. Endelig fred å få! Monark-anlegget med en effekt på 2 x 12 watt og separate høyttalere, tenner sitt grønne lys inne i frontpanelet.

Jeg legger LP'en Foxtrot med den engelske prog-rock-gruppen Genesis, side to, på platespilleren. Ut klinger *Horizons*, halvannet minutt med akustisk gitar etter sigende inspirert av Bach og andre klassikere. Den etterfølges av *Supper's Ready*. Dette stykket er på hele 23 minutter og opptar resten av vinyl-siden. Daglig lytter jeg gjennom dette, med lukkede øyne i en behagelig sittestilling, som i en meditasjon.

Det er ingen som har fortalt meg at jeg skal gjøre det. Det fantes mye annen musikk å høre på, mye annet å holde på med. Men et halvår, kanskje opp mot ett år, ble andresiden av Foxtrot et fast punkt som jeg gjorde til mitt eget. Jeg tror jeg kan slutte meg til Dave Gregory, gitarist i gruppen XTC: «*Supper's Ready* ble som en avhengighet. Den hadde en så herlig sound og nok av mysterier til å få deg til å ville høre den igjen og igjen.»

Et ungt sinn møter en type musikk, i dette tilfellet et av de vellykkede stykkene innenfor

progrock-sjangeren, som blomstret på første halvdel av 1970-tallet. Hva var det som traff meg i denne musikken?

FORSONING

En dag, kanskje i 13-årsalderen, kanskje senere, står gutten i stuen. Foreldrene er der. Moren sier noe morsomt som får faren til å respondere anerkjennende, med et smil og en blid kommentar. Dette har en umiddelbar og ganske sterk effekt på gutten. En tidligere ukjent glede brer seg i kroppen. Han har en følelse av at alt faller på plass, en følelse av helhet. Det er totalt overraskende.

I en slik hendelse aner man et bakenforliggende mønster av foreldrekonflikt som sønnen har gjort til en indre motsetning. Her er en uferdig side i et ungt sinn. Når mønsteret en dag tilfeldigvis brytes, er det forløsende, motsetningen opphører for en stund. Mor eller far? Mors

Hverken komponist, utøver eller lytter trenger å være bevisst at det er dette man er i kontakt med.

verden, eller fars verden? Med ett er det begge, gjensidig anerkjennende.

Følelsen av helhet – og gleden ved dette – har i varierende grad kunnet komme tilbake gjennom livet. I relasjonen til en annen, i samarbeid, eller ved fullført arbeid. Regelmessig meditasjon har også bidratt. Det er ikke så uvanlig; for mange kan meditasjon være et forsoningsarbeid som rører ved indre poler.

Jeg nevner dette fordi jeg tror det er relevant for å forklare hvordan den 23 minutter lange *Supper's Ready* kunne bli så tiltrekkende, ja, nødvendig, for tenåringssinnet der foran stereoanlegget.

I forbindelse med en nyutgivelse i 2007, ble det gjort intervjuer med Genesis-medlemmene. Intervjuserien er tilgjengelig på Youtube. Vokalist Peter Gabriel sier:

Jeg tror *Supper's Ready* er en av disse «reisesangene», hvor vi virkelig prøvde å bringe folk med oss gjennom en slags drømmereise. Og når det lyktes, når vi kom til dette New Jerusalem-stoffet mot slutten, da kunne du virkelig føle at du berørte folk på en ganske dyp måte.

Tony Banks (tangenter) pekte på at de senere partiene er et toppunkt som kunne ha stor effekt på publikum på konserter. Men han føyde også til at klimakset «hadde behov for alt stoffet i forkant, et forspill, du måtte ha alt dette foran for å komme til dette øyeblikket, og deretter leverer den virkelig».

MUSIKK ER FORTELLING

Som disse utsagnene antyder, kan musikk være *fortelling*. Som fortelling kan den – likesom en roman, et dikt, en film, et teaterstykke – føye sammen motsetningsfylte elementer til et tilfredsstillende hele. Fortellingen oppnår ikke sin effekt gjennom intellektuell erkjennelse, men ved å berøre følelsesmessig og føre oss gjennom en indre erfaring.

Et særlig trekk ved musikk er dens evne til å være frigjort fra det å referere konkrete scenarier, noe en roman derimot i langt større grad gjør. Musikologen Maynar Solomon framhever at musikkens potensial for å gi mening for oss, nettopp på grunn av denne frigjøringen, er «vidåpent, en overflod av muligheter av enhver type». Selv når komponisten bevisst forsøker å beskrive noe konkret, som i Bedřik Smetanas tonedikt *Die Moldau*, så kan det hos lytteren være et behov for å frigjøre seg fra det konkrete, i dette tilfellet bildet av den brede elven som flyter gjennom Böhmens natur- og kulturlandskap.

Hva som deretter fins av meningsgivende innhold i musikken, er mer universelle skiftninger mellom lys og mørke, konflikt og harmoni, trygghet og angst, langsomt og hurtig, rytmiske endringer, sykluser eller sekvenser med tilsvarende variasjoner. Dette kan alt sammen knytte an til menneskelige livstema, med avledninger i utallige konkrete erfaringer, handlinger, forventninger osv. i et liv.

Solomon tolker deler av Mozarts musikk i dette perspektivet. Han kaller Mozarts



Foto: Tareq Ajalyakin – Unsplash

budskap *trouble in paradise* idet musikken typisk veksler mellom rolige, kontemplative og mer dissonante, angstfylte partier. Med henvisning til psykoanalytikerens D. W. Winnicott, mener Solomon at Mozart gir musikalsk form til spebarnets førspråklige erfaring av trygg nærhet til mor og en truende angst for separasjon og tap. Hvem vil ikke, uavhengig av hvordan ens ytre liv er, kunne bli berørt av et slikt tema?

Hverken komponist, utøver eller lytter trenger å være bevisst at det er dette man er i kontakt med. Likevel er det kanskje noe i en som søker det intuitivt. Det åpner for en form for sjelelig næring eller kontakt.

ET TAGGETE MUSIKALSK HELE

Da jeg som tenåring lyttet til *Supper's Ready*, var det uten interesse for det eksplisitte temaet

stykket behandler. (Det dreier seg om et par som fra den hjemlige sofakroken føres inn i en drømmeverden der de møter ondskap i ulike former, inklusive djevelen selv, for til sist å komme hjem igjen og oppleve paradisisk harmoni.) For meg var det fortellingen som musikk, som lyd, som var det virksomme. Slik sett, var stykket en reise gjennom forskjelligartede musikalske verdener i form av en oppbygging, et klimaks og en logisk avrundning.

Rock-skribenten Mick Wall har beskrevet *Supper's Ready* som «et taggete, musikalsk hele». Dette kan kanskje tydeliggjøres ved å si at stykket er som en rad ujevne steinblokker som ligger ved siden av hverandre, som i et maleri, fra venstre mot høyre. Musikken begynner hjemlig og rolig flytende. Temaet utvikler seg, skifter, og tar etter hvert form av vakkert orgel- og fløytespill. Brå skifter leder over i nye tema,

Tenårenes psykologi handler blant annet om å danne et selv, finne en identitet

som scenskifter i et teaterstykke. Noen partier er vare og langsomme, andre drivende, kampvillige, atter andre fulle av barnslige innfall. Når vi kommer til klimaks, hvor djevelen gjør sin entré, får vi en sjelden, rykkende 9/8-takts rytme som bryter lytterens forventning. Musikken kan likesom ikke falle til ro. Men mot slutten tas åpningstemaet opp igjen, nå i en forløst, svingende og tyngre rock-form. Vi er så å si hjemme igjen.

Tony Banks nevner at komponeringen av stykket var kommet inn i en blindgate omtrent midtveis. Det førte til at man stoppet opp og kastet kortene på ny. Herfra og ut ble det mer improvisasjon, musikken fant sin form mer spontant. Det som ifølge Banks var lettest å få til, ble i ettertid det mest vellykkede, det som i størst grad fenger lytterne.

Denne musikalske reisen, eller fortellingen, kan ha tilfredsstilt et ungt tenåringssinn som kunne berøres av helhet og forsoning av motsetninger. For her bindes nettopp vidt forskjellige uttrykk sammen til en tilfredsstillende helhet. Tenåringen ville intuitivt tilbake og være med enda en gang!

DANNELSE AV ET SELV

Ganske visst en subjektiv, ja, spekulativ tolkning av hva som kan ha foregått i møtet mellom et sinn og et stykke musikk! Men tolkning av musikalsk mening er ikke en eksakt vitenskap. Musikken er som Solomon påpeker, vidåpen for meningsdannelse. Hva jeg har antydnet, er en

mulig forståelse av en ungdommelig musikalsk besettelse.

Tenårenes psykologi handler blant annet om å danne et selv, finne en identitet. Foreldre er kommet noe på avstand og jevnaldrende blir viktigere. Musikk som lyd-fortelling kan åpne for noe viktig i en selv – uferdige sider i oss, sentrale livstema. Den gjør det kanskje ikke like effektivt som meditasjon. Men den kan være en av veiene som leder oss nærmere vår kjerne og hjelper identitetsdannelsen.

KING CRIMSONS LERKETUNGER

Genesis var en sentral gruppe innen progressiv rock. Foruten denne gruppen snakker man gjerne om fem andre innen sjangeren: Pink Floyd, King Crimson, Jethro Tull, Yes og Emerson, Lake & Palmer.

Flere av mine jevnaldrende kamerater var også tiltrukket av denne musikken. Hver og en kunne finne sin favoritt og reklamere for den overfor de andre. Også slik var musikken identitetsskapende, som et tegn overfor de andre, på hvem man var.

Selv hadde jeg en favoritt i King Crimson, som jeg for øvrig fikk sett på konserter i 2016-2017. Blant toppunktene i denne gruppens katalog finner vi et stykke med et litt makabert navn som refererer seg til en rett fra det franske kjøkken: *Larks' Tongues in Aspic*. Det er et stykke i fem deler, utgitt over en periode på hele 30 år. Den gangen fantes bare de to første delene, opprinnelig på et 1973-album av samme navn.



Jeg festet meg særlig ved nr. 2 (heretter *Larks' II*), et instrumentalstykke på ca. 6 minutter. Og det var spesielt slik denne musikken ble spilt live på albumet *USA*, som fascinerte. Her var tempoet noe skrudd opp i forhold til studioversjonen. Musikken fikk ekstra intensitet og tilstedeværelse. Igjen satt jeg med lukkede øyne foran stereoanlegget.

Larks' II bryter løs som et uvær, drevet av gitarist og leder Robert Fripp insisterende, skjærende, forvrengte, rytmiske akkorder. Deretter kommer raskt cymbaler og etter hvert bass og trommer, før et enkelt, forrykende tema dukker opp. Sekvensen repeteres oppover skalaen, som om musikken beveger seg i en trapp.

Etter 45 sekunder slipper energien og vi befinner oss i et rolig, repeterende tema. Vi er som i stormens stille sentrum. Stykkets struktur er for det meste denne vekslingen: Stormen og et rolig sentrum. Mot slutten smelter kontrasten mer sammen, harmonisk og intens på samme tid.

VREDE OG KONTROLL

Larks' II har blitt karakterisert som «en berg-og-dalbane av vrede og kontroll». Her er det aggressivitet, men den er holdt strengt i tømme. Var det noe som liknet en slik struktur i mitt eget indre? Kanskje, aggresjonshemmet som jeg nok for en del hadde vært gjennom oppveksten. En del innestengt energi, ja – nå forsterket av et biologisk drevet tenåringstrykk.

Hva jeg tror *Larks' II* traff den gangen, og som var tilgjengelig der jeg satt, lyttende, er det vi



Larks' II er storm, stormens sentrum, og oss selv i vårt eget maskinrom

kan kalle det nye aktive selvet som gjennom tenårene melder seg, dels også som følge av biologiske forandringer i kroppen. Nye impulser søker akseptable uttrykk.

Å ta risiko og prøve ut nye ting, beskrives av psykologien som karakteristisk for tenåringen. Impulskontroll og vurderingsevne er ikke fullt utviklet. Man er som flytende materiale i en støpeform. For egen drift å finne sin plass i verden, er en oppgave.

For meg går *Larks' II* inn i dette scenariet. Stykket taler til frammbrytende impulser, særlig de aggressive, selvhevdende – de som har med å drive seg selv fram i verden. En interessant spenning i stykket er, som antydnet, at det også framføres med høy grad av kontroll. Dette er ikke løst svingende musikk. Det er heller ikke utsvevende, slik gitarsoloer fra rockens repertoar ofte kan være. Det ligger i tungrockens landskap, nærmer seg *heavy metal*. Musikken har en slags maskinkarakter.

Vi er i stormen på havet, men også i båtens indre, understreket av cymbalene som kan minne om damp som slippes ut under høyt trykk. *Larks' II* er storm, stormens sentrum, og oss selv i vårt eget maskinrom.

LYD OG LIVSTEMA

Lyd virker på sinnet. Lyd kan sette oss i en stemning. Den kan gjøre at vi ønsker å være i bevegelse. Den kan stimulere til avspenning og ro. Jeg husker lyden av fjellbekker fra barndommen. Det er en god stemning i den lyden. Et løfte om friskt og rent vann å drikke etter en times gange.



Det jeg har sett på i denne artikkelen, er hvordan musikkens mer utviklede lyd mønstre, som danner noe som likner fortellinger, knytter an til livstema. Det er kanskje ikke så rart at tilknytningen til livstema kan skje. Det dreier seg



Foto: Louise Hill – Unsplash

jo her om lyd-kommunikasjon fra mennesker til mennesker.

Det er likevel fascinerende at lyden alene – fysisk sett ikke annet enn trykkvariasjoner i luften – har dette potensialet. Eksempelet vårt

har vært egne tenåringserfaringer i møtet med et par stykker innen sjangeren progressiv rock.

Den progressive rocken søkte å hente inn elementer fra klassisk musikk, så vel som folkemusikk og jazz. Slik brøt den også ut av den korte popmelodiens format. Men å lage 23 minutter med sammenhengende, meningsfull musikk er krevende. Den må være meningsbærende så å si fra øyeblikk til øyeblikk.

Den klassiske pianisten Glenn Gould skrev en gang en sang med tittelen: Så du vil skrive en fuge? (*So you Want to Write a Fugue?*) Der heter det: «For den eneste måten å skrive en på / Er å kaste seg ut i det og skrive en / Så bare glem reglene og skriv en». Men et underliggende tema i Goulds tekst er også at tradisjonen har stor tyngde, så å skrive en fuge er også noe å frykte: «Du har motet til å skrive en fuge».

Det var det de gjorde, progrockerne, de kastet seg ut i krevende oppgaver. Noen ganger lyktes de. Iblant fikk de, med rette, høre at dette var pretensios, pompøs og oppblåst musikk. I andre halvdel av 1970-tallet ble de skjøvet til side av den råere og enklere pønk-rocken. Siden den gang har progrocken levd videre på siden av det som til enhver tid har vært hovedstrømningen.

Litteratur

Prog [magasin]: Issue 73, 11.01.2017.
Maynard Solomon: Mozart. A Life, 1995.
Mick Wall: Supper's Ready by Genesis: the story behind the song, Classic Rock, 6. oktober 2022.
Ed Ward: The History of Rock & Roll. Vol. 2, 2019.
Youtube: Foxtrot Reissues Interview 2007.
Wikipedia-artikler.



Richard Gjems

Om meditasjon og munnspill, ledighet og ærlighet

Meditasjon framheves ofte som et virkemiddel musikere kan anvende for å være mer harmoniske, fokuserte og klare til å prestere optimalt. Men kan en slik tilnærming bli litt for instrumentell og enkel? Kan vi gjennom erfaringen av en ledig holdning i meditasjonen heller utvikle en lignende musikalsk ledighet som gjør oss mer åpne og ærlige i kreative prosesser? En mediterende munnspiller reflekterer.

«The harmonica has musical wind, and is the breath of soul. It's like a sad, lonely I love you lost in the breeze.»
— Jarod Kintz

MEDITASJON

Studietida var stort sett delt mellom intense økter på lesesalen og sene kvelder på ulike konsertscener. I denne schizofrene rolledelingen følte jeg et økende behov for stressmestring og avspenning. Jeg hadde en vag forestilling om at Acem-meditasjon bestod i å sitte i dempet belysning og gjenta en meditasjonslyd mens hverdagsstresset etter hvert slapp taket. Og som mediterende la jeg etter hvert merke til hvordan meditasjon faktisk medførte avspenning i musklene og at pusten gikk roligere. Samtidig ble jeg gjennom meditasjon mer bevisst min egen pusting.

I noen meditasjoner var meditasjonslyden tett knyttet til pusten. Andre ganger fant de to aktivitetene sted mer uavhengig av hverandre. Å møte de ulike meditasjonsopplevelsene med den foreskrevne *ledighet* når en ikke opplevde å ha en god «rytmisk flyt» i relasjonen mellom pust og meditasjonslyd, kunne i perioder framstå som utfordrende. Det var lett å forestille seg at de ideelt skulle sammenfalle i en nærmest synkronisert rytmisk flyt, som om ledighet i seg selv var *opplevelsen* av naturlig harmonisering mellom pust og metodelyd framfor en *holdning* man møter meditasjonens spontanaktiviteter med.

For meditasjon gjorde meg uten tvil mer oppmerksom på min egen pust, også når jeg opptrådte som munnspiller. Selv om jeg under meditasjon ofte kunne merke at pusten ble mer jevn, avslappet og sentrert i magen, medførte ikke det at jeg automatisk var tilsvarende avslappet og psykomotorisk balansert på scena eller i



Foto: Aecems bilde-arkiv

studio. Da kunne pusten fortsatt virke forknytt og sentrert øverst i lungene, særlig når kroppen var fylt med både adrenalin og forventninger. Men jeg ble helt klart mer bevisst om det hver gang jeg knyttet pusten. Det var akkurat som jeg i mindre grad enn før overfokuserte på kroppslige spenninger og forknytt pust, og bare aksepterte at sånn var det noen ganger. I tillegg var det paradoksalt nok lettere å akseptere at dagsformen og uttrykket tidvis låt sub-optimalt når jeg i ettertid hørte igjennom konsert- og studioopptak. Kanskje var det ikke alltid «peak performance», men det lydlige uttrykket ga i hvert fall et ærlig øyeblikksbilde.

Etter snart 25 år med periodisk meditasjon og et sammenhengende musikalsk virke som munnspiller, er det lett å se paralleller mellom de to aktivitetene. Begge er knyttet til pust, repetisjon og åpenhet for det som spontant måtte komme. Musikalsk og meditativ ledighet er neppe det samme, men både i meditasjonen og improvisasjonen kan det være lett å gjøre ledighet til et mål framfor et middel. Men kan det å tilstrebe musi-

kalsk ledighet som en vedvarende kreativ flyt, kanskje bringe oss lengre bort fra en musikalsk ærlighet – akkurat som å aktivt tilstrebe ledighet i meditasjonen kan fjerne oss fra spontanaktivitetenes eksistensielle ærlighet?

MUNNSPILL

Munnspillet er et fritungeinstrument hvor de første enkle og primitive utgavene ble utviklet i Europa tidlig på 1800-tallet. Det finnes flere typer av munnspill. Det diatoniske munnspillet har vanligvis ti luftkanaler og produseres i bestemte tonearter. Alle diatoniske munnspill er som regel stemt slikt at man får en tre toners durakkord som tonika ved å blåse ut og en dominant durakkord ved å trekke inn. Ved såkalt «tungeblokkteknikk» kan utøveren da spille melodier med utgangspunkt i durskalaen i høyre munnvik, samtidig som to ulike akkorder er tilgjengelige som rytmisk bass-akkompagnement i venstre munnvik.

Selv valgte jeg dette diatoniske munnspillet. Eller kanskje valgte det meg? Diatoniske munnspill har noen menneskelig ved seg. Ikke bare kan man «puste» musikken ved både å trekke inn og blåse ut – noe som er mulig på kun et fåtall blåseinstrumenter – men man kan også imitere lyden av den menneskelige stemmen. Utøveren få det diatoniske munnspillet til å gråte, le, trygle, hviske, snakke eller brøle. «I throw my voice», var den amerikanske countrymunnsplilleren Lonnie Glosson (1908 – 2001) sin enkle forklaring på hvordan han i en mannsalder hadde produsert lyder som trollbandt millioner av radiolyttere. Slik instrumentell imitasjon av stemme er mye brukt i nettopp amerikansk

musikk som country, gospel og blues – musikkjangere som tradisjonelt er assosiert med nettopp det diatoniske munnspeilet. Kanskje det var lyden av denne intime menneskeligheten som tiltrakk meg første gang jeg hørte bluesmunnspeil tidlig i tenåra?

Det finnes en utbredt oppfatning av blues som melankolsk og trist musikk, der det diatoniske munnspeilets klagende stemme nærmeste er essensen av sjangeren. Dertil skjønte jeg fort at det var viktig å være bevisst sjangerens spesifikke afrikansk-amerikanske historiske kontekst, skulle man framstå som en troverdig utøver – særlig som kritthvit nordmann fra bygda i Hedmark. På den andre siden var det egentlig ikke melankoli og lidelse som gjorde at uttrykket tiltrakk meg, men heller musikkens livsbejende vitalitet. I mine ører låt munnspeiltonene av artister som Marion «Little» Walter Jacobs (1930-1968), John Lee Curtis «Sonny Boy» Williamson (1914-1948), Saunders «Sonny Terry» Terrell (1911-1986) og Willie Mae «Big Mama» Thornton (1926-1984) mest som en musikalsk katarsis; en kunstnerisk strategi for å overskride og peke nese til livets mange utfordringer. Dette gjorde inntrykk på en 14 år gammel bluesmunnspeiler fra Finnskogen. Jeg følte det hver gang jeg spilte heseblesende på både inn- og utpust.

En ting fikk jeg med meg allerede som overivrig tenåring: Er utøveren avslappet, nærværende og ikke knyter pusten øverst i lungene, vil lyden som produseres framstå som fyldigere, med en større resonans og med en ikke ubetydelig aura av «autentisitet». Der den gamle garde ofte senket skuldrene ved hjelp av øl og brunt brennevin, tar stadig flere av dagens profilerte



Foto: Kjell Torgersen

© Kjell Torgersen

Richard Gjems spiller munnspeil

bluesmunnspeilere heller og framsnakker yoga, meditasjon og mindfulness som veier til både optimal tonal projeksjon og en god kreativ flyt. Og det er lett å tenke på en avbalansert og bevisst nærværende habitus av denne typen som form for ideell musikalsk ledighet. Men er den nødvendigvis det?

MUSIKK

«Some of my favorite music is incredibly repetitive, or on the surface has an element of repetition. But once you go beneath the surface, you realize in the repetition is constant variation.»

— John Dieterich

Munnspeilvennlige sjangere som tidligere nevnte country, gospel og blues, har *repetisjon* av musikalske motiver som et sentralt stilistisk element. En god utøver skal like fullt ikke bare forutsigbart gjenta de samme motiv og fraser på statisk vis, men forsøke å gjøre variasjoner i bruk av rytmikk, tonalitet og ornamentering. Musikken skal virke suggererende repetitiv samtidig

Vekslingen mellom fortettet spenning og forløsning kan være planlagt eller mer spontant brukt som en musikalsk effekt.

som den hele tiden er dynamisk i forandring. Det samme musikalske prinsippet kan man for øvrig finne igjen i alt fra norske feleslåtter til elektronisk dansemusikk. En dugelig munnspeiler skal til stadighet spille de samme temaer og motiv, men samtidig gjøre nok subtile variasjoner til at framføringen ikke framstår som stillestående.

Et annet element som er fundamentalt i så å si all musikk, er bruken av tempo og dynamikk for å uttrykke ulike grader av intensitet eller følelsesuttrykk. Vekslingen mellom fortettet spenning og forløsning kan være planlagt eller mer spontant brukt som en musikalsk effekt.

Den utstrakte bruken av rytmiske synkoper i tradisjonell afrikansk-amerikansk musikk – der man legger tyngden på rytmiske markeringer som faller mellom grunnslagene – kan ses på som en slik bruk av spenning og forløsning som nærmest er idiomatisk integrert i de ulike sjangeruttrykkene. I framføringene til en kompetent bluesmunnspeiler er dynamiske elementer som bevisst bruk av synkoper en naturlig del av de intuitive pustemønstre man automatisk anvender.

En tilbakevendende frustrasjon som ung bluesmunnspeiler var å spille med jevnaldrende



Foto: Ommund Øgård

Fokuserer man for mye på nettopp å være spontan og kreativ, ender det ofte paradoksalt nok opp med å låte forknytt og «villet».

musikere som ikke var spesielt opptatt av eller interesserte i at musikken skulle «svinge». At noe svinger kan løst beskrives som en framføringspraksis hvor det rytmiske spenningsforholdet mellom en grunnrytme og ulike rytmiske forskyvninger omkring denne aksentueres. Synkopering er nettopp en fundamental teknikk som brukes for å oppnå disse forskyvningene. Så når mine jevnaldrende medmusikanter heller ville spille kantete heavy metal eller flat pop-musikk – og det rytmiske spenningsforholdet mellom grunnrytme og forskyvninger framstod mer som stølt og uklart enn lett og lekent – kunne jeg som tenåring fysisk kjenne musikken lugge mer enn den svingte. For selv om jeg følte at jeg pustet musikk med en indre svingende rytme, kunne bandets kollektive rytmiske uttrykk nok mer framstå som plaget av dirrende nervøse spenninger (plutselig avbrutt av ukontrollert forløsning) framfor sexy, dynamiske forskyvninger.

De fleste utøvere av tradisjonsmusikk – definert i videste forstand – ønsker altså å sette sin egen signatur på musikken de spiller, den skal bære preg av egne erfaringer, disposisjoner og preferanser. Musikalske motiver vender syklisk tilbake etter et bestemt antall takter og hver gang skal man forsøke å møte dem dynamisk og spontant. Fokuserer man for mye på nettopp å være spontan og kreativ, ender det ofte paradoksalt nok opp med å låte forknytt og «villet». En ønsker med andre ord å plassere seg mentalt og kroppslig et sted midt imellom det fokuserte og det tilbaketente. Bluesmunnspilleren Annie Raines (1969 -) beskrev en gang tilstanden som det å forsøke å se på stjernene:

Ser du for langt til siden eller for rett på, blir det visuelle inntrykket opakt og uklart. Du må plassere blikket akkurat nært nok, men ikke for nært slik at objektet går i oppløsning foran dine egne øyne.

LEDIGHET

Det ligger muligens en kognitiv, emosjonell og kroppslig dissonans innebygd i musikerens ønske om både å ha en personlig signatur og samtidig å være hensatt til en kreativ flyttilstand når man spiller. Utøverens erfaringer, disposisjoner og preferanser er selvsagt stadig i forandring, og noen dager er ikke det personlige uttrykket nødvendigvis verken særlig kreativt eller preget av et dynamisk fokus. Ved noen framføringer kan man sågar kjenne at kroppen er støl, timingen er kantete og hodet føles som bomull. Den musikalske kreativiteten går på autopilot mens pusten virker innesperret i et bur i øverste del av brystkassen. Det lyttende publikum vil ikke nødvendigvis merke store utslag under en konsert, men man vil selv oppleve at framføringen koster mer enn den smaker.

En forventning om at man alltid skal forsøke å være «den beste utgaven av seg selv», kan forsterke den negative opplevelsen. En aktiv streben etter å komme i en kreativ flytsone kan ironisk virke mot sin hensikt. Man presser på for å oppnå et ledig musikalsk nærvær, men ender opp med det motsatte fordi man har gjort det mer til et sluttmål enn en levende holdning å møte musikken med.

Jeg tror det i denne sammenheng kan ha noe for seg å se mer på musikalsk ledighet som en dynamisk holdning enn en estetisk ambisjon i



Foto: Pixabay

seg selv. For akkurat som ledighet er en holdning man kan velge å møte spontane tanker med i meditasjonen, kan musikalsk ledighet også være en *holdning* man velger å møte den artistiske dagsformen med. Noen ganger kommer man aldri inn i en kreativ flyt som føles tilfredsstillende. Men det å akseptere at den musikalske dagsformen alltid vil svinge, kan hjelpe oss å jobbe *med* den framfor å jobbe *mot* den. På noen konserter kommer man knapt inn i den nyskapende flytsona, mens andre ganger kommer man knapt ut av den. En kan lære av begge. Slike auditive spor av levd liv har for øvrig gitt en ikke ubetydelig næring til mye god og dårlig rockemytologi.

I møte med repetitive musikalske motiver og temaer kan det være bedre å fordomsfritt spille disse basert på umiddelbare impulser og disposisjoner, selv om den spontane fortolkningen ikke nødvendigvis vil låte særlig nyskapende eller overskuddspreget. Det musikalske uttrykket vil i hvert fall få et ærligere individuelt fingeravtrykk enn om man aktivt jobber for å uttrykke en villet ledighet preget av urealistiske forventninger til et alltid avslappet og kreativt

nærvær. Å etablere en musikalsk ledighet basert på en slik åpen ærlighet, vil over tid kunne gjøre at man uansett blir tryggere på sitt kunstneriske uttrykk og slapper mer av. Da får man heller leve med at enkelte framføringer vil være preget av idétørke, liten tone og forknytte pustemønstre som lugger i taktslagene. De vil i hvert fall være en ærlig og personlig fortolkning som uttrykkes på en spesifikk lokasjon i tid og rom. Verken mer eller mindre.

KODA

Å være til stede i verden på en måte som oppleves som åpen og utviklende, kan det for både musikk og meditasjon være klokt å tilnærme seg ledighet som et middel framfor en ambisjon. Å ha en kontinuerlig harmonisk og kreativ tilstedeværelse i nået vil uansett alltid være en uoppnåelig aspirasjon. For kanskje ligger den eksistensielle og musikalske sannheten om oss selv mer i den holdningen vi møter vår spontanitet med enn i hva vi faktisk gjør. «The answer, my friend, is blowin' in the wind», for å sitere den ikke ukjente munnspeileren Bob Dylan.

Biografi

Richard Gjems (1976–) er en norsk munnspeiler, country- og bluesmusiker som har vært aktiv på den norske musikkscenen siden slutten av 1990-tallet. Hans tre album med pianisten Tor Einar Bekken beveger seg i grenselandet mellom blues, jazz og folkemusikk. I 2022 slapp Gjems soloalbumet *The YouTube Sessions 2020/21*. Han har vært nominert til Spellemannprisen flere ganger og opptrådt på alt fra små puber på Finnskogen til Royal Albert Hall. Gjems har praktisert Acem-meditasjon siden 1998.

Litteratur

- AcemMagasinet. «Hva er forskjellen på ledighet og "flow"». Maria Gjems-Onstad og Dag Spilde. 31.10. 2023
https://acem.no/acemmagasinet/artikler/meditasjon/hva_er_forskjellen_paa_ledighet_og_flow
- Campbell, Joseph og Bill Moyers. *The power of myth*. New York: Anchor, 1991.
- Field, Kim. *Harmonicas, Harps and Heavy Breathers. The evolution of the people's instrument*. New York & London: Simon & Schuster, 1993.
- Kintz, Jarod. *There Are Two Typos Of People In This World: Those Who Can Edit And Those Who Can't*. Jarod Kintz, 2010.
- Murray, Albert. *The Omni-Americans: Some Alternatives to the Folklore of White Supremacy*. Da Capo Press, 1990.
- Pitchfork. «Deerhoof». Joshua Klein. 31.10. 2023
<https://pitchfork.com/features/interview/6531-deerhoof/>
- Store norske leksikon. «Munnspill». Bjørn Aksdal. 31.10. 2023. <https://snl.no/munnspill>





Foto: Ommund Øgård

Lyder for meditasjon – sjelens musikk

Musikk og meditasjon inneholder ikke-språklige elementer, som klang og rytme. De vil virke på oss, på måter vi ikke alltid forstår. På den andre siden vil de også kunne uttrykke forhold ved vår indre virkelighet som i liten grad lar seg uttrykke med ord. Denne artikkelen er et forsøk på likevel å nærme seg noe av dette.

Meditasjon er en indre handling. Gjennom å utføre denne handlingen skapes en vag fornemmelse av kontakt med en annen måte å forstå seg selv og forholdet til virkeligheten på. Denne fornemmelse av kontakt er såpass vag, svak, eller utydelig at den gjerne overses av utøveren. Gjennom år med regelmessig meditasjon, og retretter med lange meditasjonsperioder, kan likevel denne forståelsesmåten bli noe tydeligere for den mediterende. Den er vanskelig å formulere med ord, men kan, som sagt, fornemmes. Forståelsesmåten kan gi en slags forankring i noe annet enn den vanlige, hverdagslige verden, noe som gir en viss trygghet uavhengig av ytre situasjon.

Forskjellige meditasjonsformer skiller seg fra hverandre på ulike måter. Mye er tidligere skrevet i dette tidsskriftet om betydningen av ulike psykologiske holdninger i forskjellige meditasjonspraksiser. Acem-meditasjon er som

kjent en ledighets-teknikk, hvor det vektlegges en uanstrengt, aksepterende holdning i sinnet under meditasjon.

Meditasjonsobjektet i Acem-meditasjon er en lyd, som teknisk er gitt navnet metodelyd.

At lyder kan påvirke oss, utover deres innholdsmessige betydning, er noe vi vanligvis ikke tenker over. Men hvis du går ute, og passerer en bulldozer eller gravemaskin, vil lydene deres virke på deg på én måte. Dersom du går litt videre, og kommer ut av disse maskinenes lydrområde, og går forbi en fjellbekk, vil du høre en helt annen, sildrende lyd. Denne lyden av rennende vann vil virke på en helt annerledes måte på deg, sette deg i helt andre stemninger.

Tenk deg så at du hører to dikt lest opp for deg på et språk du ikke forstår. Det være seg gresk, eller kinesisk, eller hausa. Til tross for at du ikke forstår noe av innholdet kan det ene

I likhet med i musikk, vil rytmer av denne typen gjøre noe med oppmerksomheten til utøveren/lytteren.

diktet, bare på grunn av lydenes klang, rytme og intensitet, sette deg i en agitert, aggressiv stemning, mens det andre diktet gjør deg mer rolig, kjærlig og myk.

Derfor har metodelydenes sammensetning av vokaler, konsonanter, og diftonger, og av rytme, noe å si for virkningen av å meditere på dem. De skal ha en viss klang, og rytme.

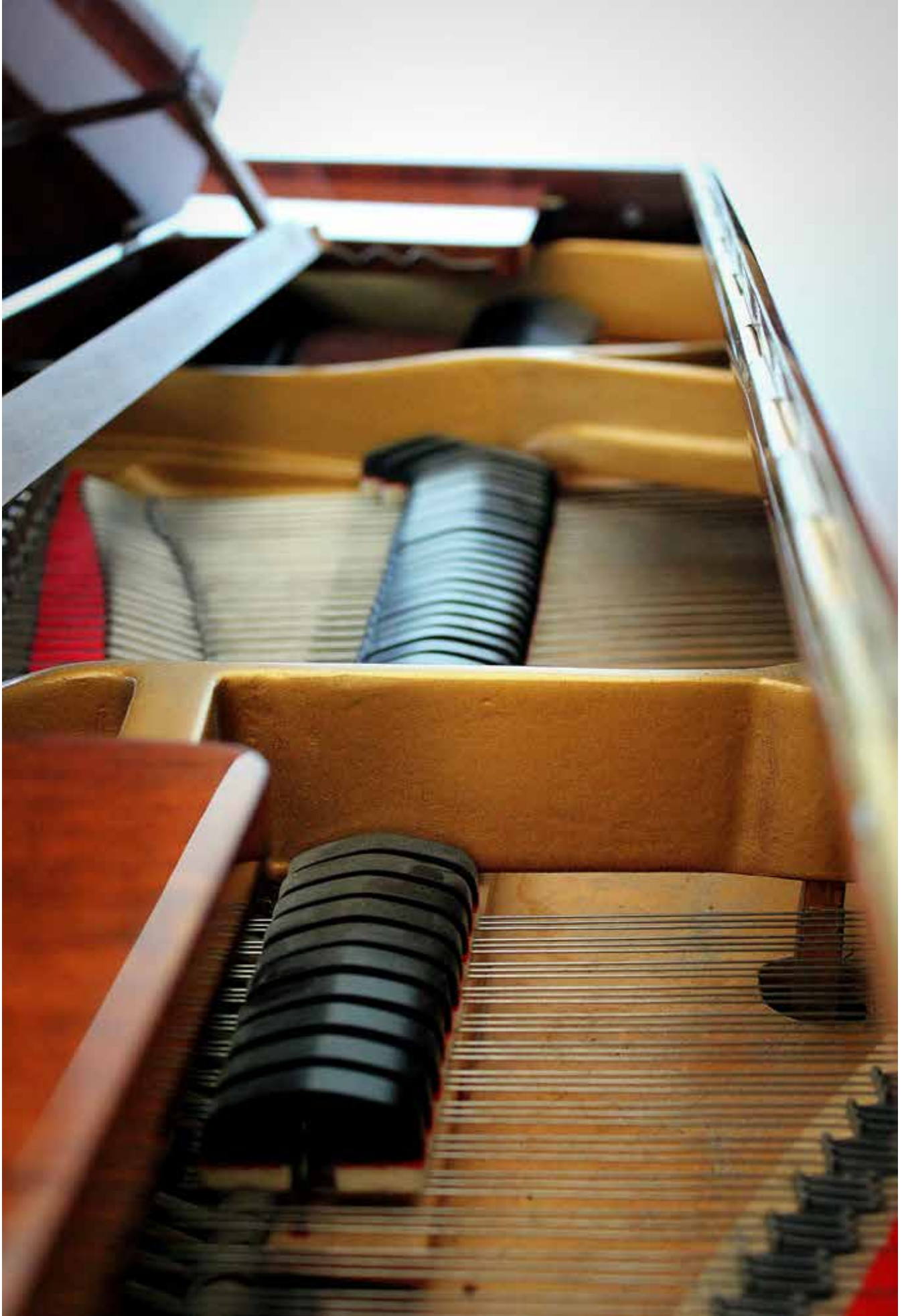
De fleste populære sanger i vår tid har et tempo på mellom 100 og 140 slag per minutt, dvs dobbelt så raskt som hjertet slår i kroppen din i hvile. Dette er sannsynligvis noe raskere enn hvordan de fleste mediterende gjentar sin metodelyd. Takten under vanlig hverdagsmeditasjon er ganske rolig og dempet, ikke agitert, oppgiret eller heseblesende for kroppen. Kanskje kan den sammenlignes med en gregoriansk salme. I motsetning til en popsang, er rytmen beroligende på kroppen.

En metodelyd for begynnere og moderat erfarne vil kunne ha 2-3 stavelser. Ofte vil disse stavelsene ha en jevn, lik betoning. Den rolige takten, kombinert med den like betoningen, fremmer et rolig, avstressende, ettertenksomt mentalt klima under meditasjonen. Det er ikke noe prestasjonspress, sinnet tillates å følge sitt eget spor. Det er forholdsvis lett å holde en rolig, stabil, åpen oppmerksomhet i sinnet under disse forholdene.

Mer erfarne mediterende kan ofte ha en noe lenger metodelyd, det vil si med flere stavelser. Stavelsene i disse lydene vil også kunne ha noe ulik betoning, hastighet eller trykk. I likhet med

i musikk, vil rytmer av denne typen gjøre noe med oppmerksomheten til utøveren/lytteren. Det skapes noe mer bevegelse i sinnet til utøveren, nesten som en rytmisk bølge, med trekk som minner om det som i musikken kalles synkopert rytme, eller i musikk-sjargongen: «groove». Så da eksisterer det i sinnet en kombinasjon av en veldig rolig grunntakt, representert ved starten av hver metodelydgjentagelse, med en raskere og kanskje synkopert rytme liggende oppå grunntakten. En slik rytmekombinasjon gjør noe med sinnet. I likhet med tilsvarende musikalske rytmer fremkaller den en åpen oppmerksomhet. Men i meditasjonen retter denne oppmerksomheten seg innover i sinnet. Kanskje kan man også si at rytmekombinasjonen skaper bølger i sinnet.

Så når vi mediterer er det som om vi lar sjelen synge en underfundig, stille sang som fanger vår oppmerksomhet, holder oss nysgjerrige og våkne, men ikke årvåkne, mens rytmene bringer oss i indre bevegelse. Bevegelsen henter frem minner, ofte fra samme dag eller så, men tidvis også fra lenger tilbake. Mange av minnene, eller tankene, forsvinner raskt fra oss som småfisk i vannet som svømmer forbi. Andre kan være såpass utydelige, eller oppdelt, at vi ikke helt kjenner dem igjen i øyeblikket. Men de vil på et eller annet vis berøre oss. Som en sang kan berøre oss, skape ro og forsoning, selv om vi ikke forstår ordene. Denne sangen i dypet av bevisstheten kan legger til rette for en trygghet som varer ved utover selve meditasjonstiden.





SLAVE SONGS OF THE UNITED STATES

136 SONGS COMPLETE WITH SHEET
MUSIC AND NOTES ON SLAVERY AND
AFRICAN-AMERICAN HISTORY

WILLIAM FRANCIS ALLEN

PANTIANOS



CLASSICS

Ingen ser ut til å synge det samme!

- om endeløse, gjentakende variasjoner og fremveksten av jazz og blues i Amerika

Siden de europeiske innvandrerne slo seg ned der, har Amerika vært en kulturell smeltedigel. I sentrum for det hele har det vært musikk – og spontanitet. La oss se på hvordan det kan ha foregått.

4. juli 1864, en kirke, et sted i USA. Kirken er full av nylig frigitte slaver med afrikansk opprinnelse, som synger. En mann med europeisk familiebakgrunn sitter blant tilhørerne. Han heter William Francis Allen. Han er utdannet ved Harvard-universitetet og skal etter hvert bli kjent som en av innsamlerne av såkalte slavesanger for boken *Slave Songs of the United States*. Vår scene er hentet fra Allens forord.

Allen skjønner ingenting. I én forstand synger afrikanerne en salme i dur og moll. «*I can't stay behind, my Lord, I can't stay behind!*» Men måten de synger på, er helt ute.. «De synger ikke *deler*, etter hva vi forstår [...] ingen ser ut til å synge det samme[.]» Midt i en tekstfrase stopper den opp som først var ledersangeren, og en annen overtar. «[D]e ser ut til å følge sine egne innfall, og begynner når de vil og slutter når de vil.» Det er stadig rytmisk variasjon. Og selv om enkelte følger skalaenes intervaller med perfekt intonering,

sklir andre mellom tonene. «Noe som kan høres ut som en ukorrekt gjengivelse av sangen, kan sannsynligvis være en variasjon; og variasjonene er endeløse, og veldig underholdende og instruktive.» Folk kommer med utrop og strupelyder. De svaier i kroppen, nikker med hodene, klapper og gjør andre rytmiske bevegelser. Musikken er kroppslig. Det er umulig å nedtegne sangen – «dette rare nettverket av lyd» – i noter!

Allen er dypt fascinert, ja, grepet. «Jeg tror ingen som var til stede kan glemme det de var med på.» Afrikanerne har åpenbart kultivert en annen form for spontannært musikalsk samspill, enn det han er vant til. Musikken er hele tiden i endring, stadig noe annet enn det den nettopp var. «I hovedsak er musikken original i den beste betydningen av ordet, og jo mer vi undersøker den, jo mer genuin later den til å være.»

La oss bruke denne scenen til å se på noen av forholdene som var gjeldende i kultursam-

Man har for eksempel noe som ofte kalles talking drum, som bokstavelig talt er en tromme med klanglige likheter med stemmen.

mensmeltingen på det amerikanske kontinentet. Scenen har linjer som peker både bakover og framover i tid, og viser oss hva som ofte skjer når ulike kulturer møtes.

DET AFRIKANSKE OG DET VESTLIGE

På 1860-tallet er den måten å synge på som Allen er vitne til helt ny for folk med europeisk bakgrunn. I dag vet vi at sangerne sannsynligvis var bærere av muntlig-musikalske kulturer med lang og mangefasettert forhistorie. De vest-afrikanske kulturene som ble brakt med slavene til det amerikanske kontinentet fra 1600-tallet og framover, var ikke én kultur, men mange forskjellige kulturer. En ting de afrikanske kulturene imidlertid hadde til felles, var at de ikke var skrift- eller bildekulturer, men muntlige kulturer. Det betyr at hverdagsliv, fortellinger, riter og kunnskap ble formidlet i sang, musikk og måter å snakke på. Siden formidlingen var lydlig, finnes det i dag (meg bekjent) ikke historiske kilder som går lenger tilbake enn 1800-tallet, som Allens bok. Fra tidlig 1900-tall og framover finnes det også lydopptak av syngende arbeidere og fanger.

I den grad det fantes fysiske objekter som ble brukt i musikken lenger tilbake enn europeernes tilstedeværelse, så verken slaveeiere eller kolonimaktene noen verdi i å bevare dette. Likevel, gjennom forskning på musikalsk praksis i de afrikanske landene i dag, mener man å kunne hevde at praksisene har århundrelange røtter, som den dag i dag er bevart og videreutviklet i rytmiske former, tonal forståelse og måter å fortelle på som formidles muntlig og i det lydlig.

På det tidspunktet vår scene finner sted var

det gått over to hundre år siden slavehandelen begynte. Musikkformene fra de forskjelligartede afrikanske kulturene har etter alt å dømme allerede smeltet sammen i en felles musikalsk praksis. På Allens beskrivelser ser vi dessuten at praksisen også har tatt opp i seg vestlige hymner og salmer. En kulturell hybrid har allerede tatt form.

Vestlig musikk har gjerne en viss lineær utviklingsform. En salme, lik dem Allen antageligvis var vant til å høre, begynner et sted, i et tonalt sentrum. Så skjer en utvikling. Melodien går litt opp og litt ned, gjerne med tilsvarende skifter i harmoniforholdene, før melodien til slutt avrundes i samme tonale sentrum som den begynte. Rytmikken går gjerne i det som kalles tre- eller firedels-takt.

Afrikansk musikk, derimot, blir gjerne sagt å være syklisk, snarere enn lineær. Musikken har på en måte ingen begynnelse og slutt. Den bare er – ikke som noe statisk, men i bevegelse. Det at det groover og det at folk er sammen om å skape rytmen holdes gjerne fram som det primære. En groove kan etableres, for så å bare fortsette og fortsette, nær sagt i det uendelige. I motsetning til en typisk vestlig melodi, kan en afrikanske groove dessuten ofte ikke gå i *enten tre eller firedels-takt*, men snarere i begge på én gang. Grooven er som en helhetlig gestalt, hvor noe kan sies å ha en underdeling på fire eller to, andre i tre. Innenfor denne rytmiske organiseringen skjer det så tonale organiseringer med andre former for gravitasjon enn dur og moll. Musikken kan gjerne ha dyp likhet med talespråkernes rytmikk, intonasjon og musikalitet.



Foto: Sam Moghadam – Unsplash

Sammen kan sangerne skape en musikalsk orden som på én måte er helt avhengig av individenes bidrag, men som samtidig blir noe mer enn summen av delene.

Man har for eksempel noe som ofte kalles *talking drum*, som bokstavelig talt er en tromme med klanglige likheter med stemmen. Ofte vil skillet mellom musikk og talespråk, som er selvfølgelig i vestlig sammenheng, være kunstig.

Mange hevder at dersom man virkelig vil forstå kompleksiteten i afrikansk rytmikk, må man vokse opp med det. Det må inn med morsmålet, barnesanger og lek. Har man derimot først lært seg å høre rytmikk som et lineært fenomen, for eksempel gjennom å lære rytme gjennom å lese notebilder, kommer man aldri riktig inn i musikken. Noe i spontaniteten vil bli hemmet, bundet opp i en form som ikke riktig passer til grooven.

UTENFOR OG INNENFOR

Allen har ikke vokst opp med afrikansk musikk. Han viser i det hele liten forståelse for det han hører. Han hører at det er variasjon i rytmikken, men ikke hva det er variasjon *over*, altså organisasjonsformen i musikken. Han sliter med å forstå det som antagelig er musikkens sykliske form, at fram-og-tilbake-bølgingen i musikken er en greie som opprettholdes for sin egen del, og at alt er forankret i grooven som sangerne skaper sammen. Han har også en forventning om at den spontane sangen skal følge normen av noteinndeling, og at det er et avvik når sangen ikke gjør det. Videre i forordet viser han også at han ikke riktig får tak i hvordan afrikaneres måter å snakke på, har blitt med inn i musikken som glidende overganger mellom det å snakke rytmisk og det å synge.

Allen og hans samarbeidspartnere blir i dag regnet som pionerer, i den forstand at de var

blant de første med europeisk bakgrunn som tok afrikanernes musikk på alvor gjennom å skrive den ned så godt det kunne la seg gjøre. I dag vil man imidlertid også kunne si at beskrivelsene viser en rasistisk holdning som var vanlig blant europeere på denne tiden. Allen skriver for eksempel at selv om den svarte «rasen» er flinke til å synge, er det et «halv-barbarisk folk». Ja, der hvor avviket er størst fra det europeerne er vant til, er det fullt ut barbarisk, legger han til.

Situasjonen er åpenbart en annen for sangerne. De har felles tilhørighet i språk, tradisjon, og skjebne. Den felles tilhørigheten uttrykkes på en måte som er musikalsk, kroppsliggjort og kollektiv, og da i en forstand som distinkt skiller muntlige kulturer fra skriftkulturer. For mest sannsynlig har ikke sangerne lært musikken via noter. Antagelig har de snarere vokst opp med denne formen for musikk, og dermed lært den «på øret» og via imitasjon og deltakelse.

Uansett virker det rimelig å anta at den delte kulturelle bakgrunnen gir sangen som runger i kirken den 4. juli 1864 en annen type mening for sangerne, enn den gjør for Allen og de andre hvite besøkende. I stedet for å høre et «rart nettverk av lyder», kan sangerne høre hvordan musikk som bølger frem og tilbake har musikalsk og mellommenneskelig *mening*. De kan høre retning innenfor de sykliske bevegelsene. De kan høre hvor de andre legger seg rytmisk og tonalt, og fylle inn det som «mangler» på den ene eller andre måten. Sammen kan sangerne skape en musikalsk orden som på én måte er helt avhengig av individenes bidrag, men som samtidig blir noe mer enn summen av delene. Noe kan få form i de stadige rytmiske variasjonene, noe som driver

Alt i alt kan vi si at musikk med afrikansk opprinnelse i dag er global og har forandret verden.

eller skyver musikken framover og skaper stadig ny musikk innenfra musikken selv.

MUSIKKEN SOM SKULLE KOMME

Scenen fra 1864 gir oss dermed et glimt inn i en todelt forståelsessituasjon. Vi ser noe som ofte oppstår når kulturer møtes: Det som er uttrykk for et fellesmenneskelig, relasjonelt og inkluderende felleskap innenfor én kultur, kan være så uvant og fremmed for folk fra andre kulturer at reell deltakelse og forståelse nærmest blir umulig. Den Andre blir en fremmed, en som ikke er menneskelig på samme måte som dem som ligner på en selv og som man er vant til å se, høre og omgås.

I dag vet vi at musikken som runget i kirken ga anstøt til blues, spirituals, jazz, rock, funk og rap. Både bluesen som vokser fram tidlig på 1900-tallet og rap-musikken som for alvor blir kjent på 1980-tallet, viser hvordan talespråk og musikk er integrert i hverandre. Spirituals, som etter hvert etablerer seg som en egen sjanger innenfor kirkemusikk, har bevart den bølgende og energiske fram-og-tilbake-syngingen. Det energiske er også til stede i rock-musikken som får form på 1950-tallet og framover, som med enda mer energi – eller kanskje bare en annen form for energi – vil treffe unge mennesker verden over og være en viktig faktor i den nye ungdomskulturen som vokser fram.

Det spontane får også slippe til for fullt i jazz-musikken. Uavhengig av hvilken stil innenfor jazzmusikk det er snakk om, spiller jazzmusikere gjerne «på øret» – i hvert fall når det improviseres. Selv om også vestlige komponister som Mozart og Beethoven har vært kjent for å kunne improvi-

sere, åpnet den afrikanske samspillsformen for en kultur hvor musikere skaper musikken sammen – i fritt og spontant spill. For mens europeisk klassisk musikkultur i dag gjerne har en arbeidsdeling hvor komponisten skaper musikken på kammeret mens musikerne fremfører den i konsertsalen, er det improvisatoriske i jazzmusikken en felles og spontan komponering. Musikken komponeres i sanntid – sammen og spontant.

Alt i alt kan vi si at musikk med afrikansk opprinnelse i dag er global og har forandret verden. Utviklingen har kommet sammen med en rekke forhold, som endringer i de politiske situasjonene både i USA og ellers i verden. Den har også å gjøre med ny teknologi, som for eksempel platespiller, radio og internett, som har bidratt til å spre musikk ytterligere på tvers av landegrenser og kontinenter. Mens Allen og hans samarbeidspartnere sto måpende og betraktet den friheten som afrikanerne åpnet for i det spontane musikalske samspillet, er dette noe vi i dag er vant til å høre. Det er en del av vår felles og personlige identitet.

I sentrum for det hele står kanskje det at musikken kan sies å bevare et moment av å kunne kanalisere egen spontanitet inn i en kommunikativ samlytting med den andre, av egen fri vilje. Her er det noe som kan klinge i oss som lyttere. Betingelsen er at vi tar på alvor det vi hører, at vi lar oss bevege av musikken. Liksom vårt eget spontane sinn, som aldri er det samme og som aldri lar seg fange fullt ut, flyter musikken hit og dit, i sitt eget spontane spill. Og vi kan la oss drive med, inn i noe som kanskje er nytt og fremmed, men likevel relevant for den vi er som mennesker.



Foto: Saubhagya Gandharv – Unsplash

John McLaughlin

– mennesket, musikken og meditasjonen

John McLaughlin tilhører en generasjon britiske gitarister som på midten av 60-tallet på bemerkelsesverdige måter bidro til å transformere datidens jazz og rock 'n' roll til musikkjangerne som nå kjennes bedre som jazz-fusion og rock. Blant disse gitaristene er han musikalsk sett en av de aller mest toneangivende. Han har også fordypet seg inngående i meditasjon og yoga, og erfaringer herfra har bidratt til å påvirke hans musikk og gitar-spill.

Noen ganger i historien har kloke mennesker dukket opp og snakket om og undervist i meditasjon. Noen av dem har vært innflytelsesrike og fått tilhengere. De har ofte brukt et filosofisk og psykologisk språk. Andre ganger i tiden har kunstnere dukket opp for å uttrykke og vise noe av essensen, rytmen og skjønnheten i livet i et helt annet språk, musikken og kunstens språk. Gitaristen John McLaughlin er en slik person, nyskapende, appellerer til et stort publikum og utløser dype følelser når man lytter til musikken hans. I tillegg til hans musikalske utfoldelse, fordyper han seg i meditasjon. Denne artikkelen utforsker sammenhenger mellom McLaughlins musikk og hans meditasjonspraksis.

MCLAUGHLINS MUSIKALSKE VERDEN

Vi har nærmet oss hans musikalske verden hovedsakelig med utgangspunkt i ulike møter med musikken hans, lyttet til gitarspillet hans

på konserter og studert komposisjonene hans, fordi vi nettopp tror dette er en opplevelse flere av vår generasjon deler. McLaughlins plass som en banebrytende musiker har vært universell siden slutten av 60-tallet og frem til i dag og hans produksjon har vært overveldende.

HVEM ER JOHN MCLAUGHLIN?

John McLaughlin er en britisk jazzgitarist, komponist og bandleder, kjent for sitt ekvilibristiske, komplekse gitarspill og komposisjoner. Han er også kjent for å ha smeltet sammen vestlig improvisasjon med den komplekse skjønnheten og åndelige dimensjonen i indisk ragamusikk. Man kan ikke forstå McLaughlin uten å kjenne noen grunnleggende vendepunkter i karrieren, så vel som det historiske grunnlaget for hans filosofiske overbygning. Han ble født i Yorkshire i 1942. Moren var fiolinist og John begynte først å spille klas-

Heldigvis er meditasjon en magisk nøkkel for å låse opp den skjulte og ubevisste skjønnheten som man kan finne inne i seg selv.

sisk piano, men plukket deretter opp gitaren i en alder av 11 år. I 1963 valgte han å dra til London og tok jobb i en musikkbutikk og kom raskt inn i musikkmiljøet.

SWINGING LONDON

Han var en mye brukt studiogitarist i London på 60-tallet og spilte jevnlig med noen av dattidens prominente artister og musikere. Den nye popmusikkbølgen var sentrert i London. Men det var ikke uvanlig at noen «visjonære» mennesker skapte musikk-kollektiver, som for eksempel John Mayall og Alexis Corner. Mange søkte mening med livet gjennom åndelig virksomhet, også inspirert av hippienes påvirkning. John var intet unntak, han studerte østlig filosofi og meditasjon i flere år i London og New York. Han var en periode medlem av Theosophical Society. Hans søking var nok influert av den samtidige kulturelle konteksten:

«Nye former for meditasjon slo gjennom i vestlige land med det motkulturelle ungdomsopprøret på 1960- og 1970-tallet. Dette var en storhetstid for alternative former for religion og terapi. Impulsene kom hovedsakelig fra østlige religiøse tradisjoner som hinduisme og buddhisme» (Store Norske Leksikon).

Dette var mot slutten av 60-tallet og hippienes slagord om «peace and love» hadde startet en bevegelse av «åndelig» oppvåkning hos ungdom og kunstnere mer eller mindre fundert på ideer hentet fra en blanding av ulike åndsretninger, religion, droger og ren ungdommelig opprørstrang.

John har senere sagt om denne perioden at:

«Jeg har en dyp hengivenhet til buddhismen, og zenbuddhismens spesielle måter å meditere på. Dette er måten jeg ønsker å leve på, fordi det får meg til å føle meg bra. Jeg er en gammel hippie: Jeg tok mye syre, mye «weeds», mye annet. På slutten av sekstitallet var det klart for meg at det å ha en endret bevissthetstilstand er veldig viktig, for fornuftens skyld. (Men) jeg ønsket ikke en endret bevissthetstilstand ved å innta kjemikalier, eller sopp, eller slike ting. [Meditasjon og åndelig søken] ble en del av livet mitt på slutten av sekstitallet. Jeg skal gjøre det til jeg er borte. Jeg er overbevist om at det hjelper meg ikke bare mentalt, intellektuelt eller åndelig, men også fysisk.»

Og dette bringer oss litt nærmere forståelsen av John McLaughlins mangefasetterte personlighet.

MCLAUGHLIN OG MILES DAVIS

Omstendighetene ble slik at den verdenskjente Miles Davis (trompetist og bandleder) lette etter en gitarist til nye prosjekter. John McLaughlin ble anbefalt og kort tid etter var han i New York og deltok på innspillingen *Live Evil*, et av Miles' første album med elektrifisert, improvisert musikk. John var nervøs i studio og på spørsmål om hva han var forventet å spille, svarte Miles: «spill som om du ikke vet hvordan du spiller gitar». Nærmest et zen-buddhistisk utgangspunkt som vel ingen andre enn John McLaughlin kunne få noe ut av. Miles Davis spilte inn tre album med samme tilnærming: *Live Evil*, den legendariske *Bitches Brew* og *Jack Johnson*. John McLaughlins innovative gitarspill satte ham på kartet som

... total musikalsk frihet bare kan oppnås ved hard arbeidsdisiplin og omfattende øving.



gitarist for alvor. Disse innspillingene reflekterer Miles Davis' store betydning som stilskaper og de fikk enorm betydning for den improviserte musikken utover på 70- og 80-tallet. De brakte den nye generasjonen av unge, kreative musikere sammen, og improviserte fram musikk ingen hadde hørt før på basis av jazz, funk og rock.

Det spesielt slående med Johns gitarspill på disse albumene er nettopp den helt utradisjonelle, og nesten naive tilnærmingen til sin rolle som kolorist og rytmisk markør. Han dytter på og napper i musikken både rytmisk og melodisk og fører nesten umerkelig den kollektive improvisasjonen i uventede retninger. Meditasjon og åndelige studier var nå en del av hans nye tilværelse i New York. Utover å spille med Miles Davis, og mange andre, var noe av det første han gjorde da han kom til New York, å begynne å studere østlig filosofi og musikk med folk som Ali Akhbar Khan og Ravi Shankar.

Og da han dannet sitt nye band, The Mahavishnu Orchestra i 1971, smeltet han sammen sine musikalske ferdigheter, filosofi og personlige tro til en av de mest revolusjonerende gruppe noensinne. På den tiden var McLaughlin dypt religiøs, og opptrådte gjerne i en hvit, indisk dress, og åpnet hver konsert med ett minutt stillhet for at publikum og bandet kunne nullstille tankene og forberede seg på "guddommelig" musikk og melodier med titler som: *Meeting of the Spirits*, *A lotus on Irish Stream*, *Vital Transformation*, *Awakening*, *Celestial Terrestrial Commuters*, *Sapphire Bullets of Pure Love*, *Sanctuary*. Hans låt-titler indikerer hvordan hans åndelige liv er knyttet til musikken.

Det er ingen tvil om at han var sterkt inspirert av sine filosofiske interesser, samtidig som han dyrket sin meditasjonspraksis. Renhet i sinn og kropp ble hans leveregel. Han ble også disippel av gurun Sri Chinmoy i 1970, som ga ham navnet Mahavishnu (Maha = stor, Vishnu = en indisk gud). Ved siden av sin bemerkelsesverdige musikalske karriere snakker McLaughlin regelmessig om betydningen av meditasjon, møtet med meditasjonslæreren og hans konsekvente praksis med meditasjon og yoga som viktig for ham og hans musikkpraksis. McLaughlin sier: «Heldigvis er meditasjon en magisk nøkkel for å låse opp den skjulte og ubevisste skjønnheten som man kan finne inne i seg selv.» (*On Music and spirit*, Self & Society 2021).

John har også sagt i flere intervjuer at total musikalsk frihet bare kan oppnås ved hard arbeidsdisiplin og omfattende øving. Det er et faktum at musikken hans på begynnelsen av 70-tallet var et resultat av å ha denne filosofien som eksistensregel, så å si. Han har uttalt at han øvde gitarspill 7-8 timer hver dag tidlig på 70-tallet. Hans musikk på albumene med Mahavishnu Orchestra viser en sammensmelting av original musikalsk tenkning og spill: nye akkordstrukturer og progresjoner, indiske skala-baserte modal-improvisasjoner, komplekse rytmiske mønstre i ujevne taktarter som 7, 9, 11, lange og

Å spille så uanstrengt som McLaughlin gjør, krever også en spontan og nærmest automatisert spillestil.

raske unisone linjer spilt med en stor virtuositet. Alt pakket inn i en høy-oktan, rockete setting med doble bass-trommer, elektrisk fiolin, elektriske keyboards, dobbelthalsset gitar og store forsterker-oppsett.

SHAKTI

Et trekk ved John McLaughlin er hans stadige tilbakevendinger til sine tidligere musikaliske prosjekter. Han har for eksempel holdt sin indiske gruppe fra tidlig 70-tallet, Shakti, vedlike i forskjellige utgaver helt opp til nå. Med besetning gitar, vokal, fiolin og percussjon legemliggjør Shakti det meste av hva man forbinder med McLaughlins åndelig-musiserende særtrekk: ekstrem virtuositet, sterk innlevelse gjennom timers humørfylte konserter i flytsonen og maksimal interaksjon mellom musikerne og publikum. Musikken spenner over et variert spekter av rytmiske og melodiske elementer. Bandet er et ekstremt godt eksempel på brobygging mellom østlig og vestlig musikk og kultur, og representerer nettopp gjennom dette McLaughlins ideer om at musikk på tvers av land og kulturer er grensesprengende og fredsskapende.

DEN MUSIKALSKE FLYTSONEN OG MEDITATIV PRAKSIS

I de fleste utøvende virksomheter som krever konsentrasjon over tid, som dans, teater, sport, musikk, er begrepet «flytsonen» sentralt. En av de tingene som kjennetegner McLaughlin er nettopp den utrolige evnen til å «spille seg inn i»

flytsonen. Og bli der. Han viser en ekstrem og tydelig flyt og både rytmikk, rapiditet, og improvisatoriske evner, speiler et disiplinert, men samtidig fritt og spontant indre liv i aksjon.

Hans improvisasjoner kan knyttes til meditasjonspraksis hvor uanstrengt og enkel repetisjon av meditasjonslyden er det du selv kan gjøre for å fasilitere meditasjonsprosessene. Meditasjon åpner opp for mer kontakt med det spontane, indre liv. Likeledes behovet for disiplinering, ikke i meditasjon som åpner et indre ikke-styrt friere rom, men i livet. Hvordan sette ut ideer, impulser, ut i fruktbart liv? Dette er en utfor-

Knut Værnes och John McLaughlin



Foto: Privat

dring vi alle har, og som kunstnere kan hjelpe oss i å se og å forme.

Å spille så uanstrengt som McLaughlin gjør, krever også en spontan og nærmest automatisert spillestil. Å gå veien for mye «via hodet» vil antagelig forsinke hans utrolige evne til høyt tempo og spontane innfall.

ORD KAN BLI FATTIGE

Ved siden av musikken og de flotte konsertene, er det åpenbart at det å spille slik også når man er 81 år (på sin siste konsert i 2023), sier noe om en ekstraordinær mann med en fantastisk

energi og helse. For noen år siden rapporterte McLaughlin imidlertid at leddgikt i hendene truet hans evne til å fortsette karrieren. Men heldigvis, takket være kvalifisert medisinsk hjelp og som John sa, målrettede meditasjonsteknikker, gjenvant han håndens styrke og evne til å spille.

John McLaughlins musikalske uttrykk er resultatet av en person som i ekstraordinær grad har søkt etter åndelighet og disiplin innen både sin meditasjon og musikalske praksis og klart å skape et musikalsk språk som har truffet mange følelsesmessig - og åndelig.



Essensielle utgivelser

My Goal's Beyond

Inner Mounting Flame (m/Mahavishnu Orchestra)

A Handful of Beauty (m/Shakti)

Friday Night In San Fransisco (m/DiMeola og DeLucia)

The Mediterreanen Concerto (m/London Symphony Orchestra)

Belo Horizonte (m/band)

Que Alegria (m/trio)

Musikk, meditasjon og den indre sansningen

Musikk er i utgangspunktet ordløs. Likevel kan den bety noe for oss når vi lytter til den, den kan ha en mening. Men kan det gi mening å tenke ordløst? Akkurat det er faktisk en viktig del av musikalsk kreativitet og inspirasjon. Den ordløse tenkningen finner sted i bevissthetens indre når de indre sansene er aktivert. Meditasjon kan åpne for vår evne til ordløs tenkning. Bilder og symboler er også viktig i en religiøs forestillingsverden.

For meg ble musikken tidlig et spørsmål om liv eller død. Da faren min døde i hendene mine av et hjerteinfarkt i 1968, ble jeg voldsomt rystet. Ikke bare av sorgen, men kanskje ennå mer av innsikten i at livet tar slutt for oss alle. Dette ledet meg inn i en periode med eksistensiell fortvilelse. I noen år søkte jeg etter holdepunkter for å motivere meg til å leve videre. Fantes det noen evighet? Hvordan motivere seg for å holde livet ut? Jeg studerte religion og mystikk. I 1970 begynte jeg å meditere i AMS, senere Acem. De lengre meditasjonene gav meg en opplevelse av en evighetsdimensjon i bevissheten, noe tidløst under tankstrømmenes og fenomenenes mylder. Min søken gikk videre i en religiøs retning: Jeg meldte meg inn i bahá'í-troen: en religion uten prester, med mystiske skrifter, og en visjon for en forenet, fremtidig verden. Ulike yrkesvalg ble vurdert før jeg skjønte at det eneste som kunne motivere meg

for å leve og virke i en forgjengelig verden, var musikken. Jeg var allerede en noenlunde dyktig pianist, og hadde også komponert litt. Mitt valg falt på komponering.ⁱ

Det ble etter hvert klart for meg at jeg både i mitt kreative arbeid og i mitt religiøse liv har hatt stort utbytte av å erverve meg én spesiell evne: nemlig evnen til å observere og utvikle indre forestillinger. Emnet for denne artikkelen er den indre sanseevnen.

AVDEKKING AV DE INDRE SANSENE

Vi mennesker forholder oss til omverdenen gjennom sansepersepsjon på den ene, 'ytre' siden, og gjennom tenkning i ord og begreper som eventuelt er videreført i matematiske og vitenskapelige abstraksjoner på den andre, 'indre' siden. Man kan oppleve verden med sansene, man kan gripe den og tenke på den med begrepene, man kan forstå den med vitenskapelige

Musikken kan noteres, men ulikt litteratur som også kan leses, avgir ikke lesing av notene musikkens egentlige mening.

forklaringer. Dette, har jeg konstatert, er en utbredt oppfatning. Men musikken og Acem-meditasjonen, mitt religiøse engasjement og min musikkteoretiske refleksjon skulle komme til å bevisstgjøre en annen måte å forholde seg på, en som på ingen måte forkleiner de to allerede nevnte (ytre og indre), men utdypes en tredje dimensjon i bevissthetens forhold til verden, ja til det større kosmos. Det jeg kaller min musikkteoretiske refleksjon, har vært en viktig del i denne prosessen, men av plasshensyn må jeg nøye meg med å henvise leseren til en nettside: www.auralsology.com.

ACEM-MEDITASJON OG UTVIKLING AV DE INDRE SANSENE

Musikk er et ordløst, klingende språk. Musikken kan noteres, men ulikt litteratur som også kan leses, avgir ikke lesing av notene musikkens egentlige mening. For å skape musikk måtte jeg utvikle min evne til å *tenke* musikken som klingende, altså ikke som notert. Dette er noe ganske annet enn å tenke på musikk eller å tenke om musikk. Det dreier seg rett og slett om å la musikken selv klinge i det bevisste og årvåkne sinnet. Gjennom oppøving av denne evnen ble jeg i stand til å observere musikken som utspilte seg i min bevissthet, lytte til hvilke veier den spontant kunne ta, følge den inn i klangverdener jeg ikke hadde forutsett.

Når jeg ser meg tilbake – noe jeg har begynt med etter at jeg ble pensjonist for noen år siden – tenker jeg at den innsikten i lyttingens bevissthet jeg har ervervet meg, nok var godt fremhjulpet av min erfaring med Acem-meditasjon. Dette gjelder på mange, ulike vis.

Jeg kan begynne med å reflektere over selve metodelyden: en 'ren' lyd. Et 'tegn' er definert som at 'noe står for noe annet'. Metodelyden, derimot, står ikke for noe annet; den mangler tegnets innholdsside. Den skal også mest mulig fristilles fra assosiasjoner som kan fylle dem med mening, slik som omtale i sosiale sammenhenger. Metodelyden blir et tomt, idealt objekt som utelukkende finnes i sinnet.

Metodelyden er noe man *lytter* til, ikke i det ytre (bortsett fra i den innledende læresituasjonen), men i ens indre. Meditasjonen åpner altså for og *øver opp den indre lytte-evnen*, noe som potensielt også bidrar til å åpne for andre indre sanser, slik som indre syn, berøring og lukt. De indre sansene, eller forestillingsevnen, åpner for et rikere indre liv. Selv om åpningen av de indre sansene antakelig ikke er hovedhensikten med Acem-meditasjon, har dette blitt av stor betydning for meg som skapende komponist.

DE INDRE SANSENE OG INSPIRASJON

Et viktig aspekt av skapende virksomhet er flyten, fremdriften ('flow'). Flyten gir tilgang til idéer som fører videre og videre, – noe åpner seg, viser seg først som anelse, så som mulighet, så som noe man må ta stilling til og vurdere, før man gir seg i kast med utfordringene forbundet med å realisere bevissthetsinnholdet i et konkret format. Hvor denne flyten, denne bevegelsen kommer fra, lar seg bare ane. Mange vil i en slik tilstand av skapende fremdrift oppleve seg som inspirert.

Men like viktig som den inspirerte flyten er mestringsen av de muligheter og begrensinger som ligger i den materie man arbeider med. Jeg har i et tidligere essay sammenliknet den

Selv om åpningen av de indre sansene antakelig ikke er hovedhensikten med Acem-meditasjon, har dette blitt av stor betydning for meg som skapende komponist.

skapende prosessen med virvlene i en elv som frembringer former når elvas frie flyt støter an mot stenene i elveleiet.ⁱⁱ Motstand i denne sammenheng er da ikke å forstå som motstand mot den meditative prosessen, men derimot møtet med de begrensninger jeg må forholde meg til for å realisere en musikalsk komposisjon. Jeg må forholde meg til instrumentenes omfang, hvordan de klinger i ulike registre og hvilken styrkegrad de har, hvor fort en musiker

kan spille, og beregne hvordan instrumentene klinger sammen. Alle musikalske bevegelser må måles ut i telle-enheter og passes inn i takter. Andre begrensninger ligger i utarbeidelsen av kompositoriske strukturer, f.eks. i konsekvent utnyttelse av musikalske motiver, rytmemønstre og harmonikk. Disse begrensningene kan fort bremse den kreative flyten med mindre man har internalisert kunnskapen om dem i tilstrekkelig grad. Internalisering skjer gjennom konsentrert



Foto: Andres F. Uran – Unsplash

Brahms er opptatt av å sette det bevisste selv delvis ute av spill, for at inntrykk han mener kommer fra det ubevisste, skal kunne spille seg fritt ut.

studium, intensiv øving, eksperimentering og utprøving. Den internaliserte erfaringen blir nedslagsfeltet for den kreative intuisjonen.

I et intervju hvis autentisitet riktignok er omdiskutert, beskriver komponisten Johannes Brahms (1833-1897) hvordan han utløser og mottar inspirasjon. Her får man en fremstilling som bekrefter den klassiske forståelsen av inspirasjon – noen vil kalle den en myte fra romantikkens tidsalder. I denne samtalen uttaler han blant annet:

... – Å erkjenne at vi er ett med Skaperen, slik Beethoven gjorde, er en vidunderlig og ærefryktinngytende erfaring ... Jeg grunner alltid over dette før jeg begynner å komponere. Det er første trinn. Når jeg føler trangten begynner jeg å påkalle min Skaper direkte og jeg stiller ham først de tre viktigste spørsmål som vedrører vårt liv her i denne verden: Hvorfra, hvorfor, og hvortil [woher, warum wohin]?

Umiddelbart føler jeg vibrasjoner som opplever hele meg, fortsatte Brahms. – Dette er Ånden som opplyser sjelskreftene inne i meg, og i denne eksalterte tilstand ser jeg klart det som er skjult for meg i min vanlige sinnstilstand; da føler jeg at jeg er i stand til å trekke inspirasjon ovenfra, slik Beethoven gjorde ... Disse vibrasjoner antar formene til distinkte sinnbilder, etter at jeg har formulert mitt ønske og min beslutning med henblikk på det jeg ønsker å oppnå -- nemlig å bli inspirert til å komponere noe som vil virke oppløftende og gagne menneskeheten -- noe av varig verdi. Straks kommer idéene flommende inn over meg, rett fra Gud, og ikke bare ser jeg distinkte temaer for mitt indre øye; de har også de rette former, harmonier og orkestrering. Takt for

takt åpenbares det avsluttende produkt seg for meg når jeg er i disse sjeldne, inspirerte sinnstilstander. Jeg må være halvt i transe for å oppnå slike resultater - en tilstand der det bevisste sinn er midlertidig satt ut av funksjon og det underbevisste styrer, for inspirasjonen kommer gjennom det underbevisste sinn som er en del av Allmakten. Men jeg må være varsom så jeg ikke taper bevisstheten, ellers vil ideene forsvinne.ⁱⁱⁱ

Jeg må innrømme at jeg ofte har fulgt denne oppskriften i min egen komponering. Det er flere interessante ting å merke seg: Brahms er opptatt av å sette det bevisste selv delvis ute av spill, for at inntrykk han mener kommer fra det ubevisste, skal kunne spille seg fritt ut. Altså en mental funksjonsmåte preget av ledighet som ikke er ulikt den som utløses ved bruken av metodelyden. For Brahms har ikke begrepet 'det ubevisste' en psykologisk pregning; snarere antyder han at det ubevisste er en dimensjon i mennesket som er ett med det større kosmos, med det guddommelige. Det han innleder sin skaperiske inspirasjon med, er en kontemplering av livets store eksistensielle spørsmål: hvorfor vi eksisterer, hva som er vår opprinnelse. Gjennom disse tankene kommer han i berøring med de grunnleggende skaperkreftene i universet. Videre er det ikke uvesentlig at han bevitner for seg selv og sin Gud at han ønsker å bidra til noe positivt for menneskene. Og vel å merke: Det er gjennom de *indre sansene, både gjennom lytting og syn* (noteskrift) at inspirasjonen nedfeller seg.

Brahms var en komponist som manifesterte sine musikalske idéer i noteskrift. Imidlertid var han også – som mange av de store kom-

ponistene – en god improvisator. Å improvisere, altså skape i real tid, uten foregående detaljplanlegging, er selvsagt noe man kjenner godt til spesielt i jazz-musikk. Selv må jeg ofte improvisere for å finne frem til konkrete løsninger i min musikk. Fingrene på klaviaturet tenker noen ganger bedre enn det jeg er i stand til å forestille meg i mitt indre. Den skapende impulsen er med andre ord ikke bare en mental ferdighet, men en bevegende kraft som flyter gjennom det kroppslige.^{iv}

Generelt kan skapende virksomhet deles i tre ulike funksjonsnivåer:^v På et materielt nivå består kreativitet i kombinasjon og rekombinasjon av allerede kjente enheter. På neste nivå er kreativiteten målstyrt: Den forutsetter et slags bilde eller forestilling om hva man vil frem til, og så er det prøving og feil som utgjør prosessen. Det tredje nivået er bevissthetsbasert: Idéer som plutselig slår ned, viser seg, fremstår uten at de er resultat av konkrete resonnementer eller fremskrivninger. Alle disse tre nivåene er aktivert i komposisjonsprosessen slik jeg kjenner den; prosessen vandrer frem og tilbake mellom det komposisjons-tekniske, idéen om hva man vil frem til, og åpenheten for at uforutsette løsninger kan melde seg. Det er spesielt for det sistnevnte at Acem-meditasjonen er en god hjelper; det at man ikke forsøker å presse bort tanker, men lar dem vandre, gir den nødvendige mentale åpenhet for at en forløsende inspirasjon kan melde seg, eller at et vagt spørsmål kan krystalliseres i en klar tanke.

Inspirasjon er ikke et fenomen som lar seg begrense til kunst. Viktige vitenskapelige gjennombrudd har skjedd når ting uventet faller på plass for en forsker som for en tid har



Foto: Isaac Ibbott – Unsplash



Foto: Ommund Øgård

arbeidet med et problem, og ikke klart å løse det gjennom bruk av resonnementer eller eksperimentell prøving og feiling. Her spiller de indre sansene en ikke ubetydelig rolle. Einstein forteller at arbeidet med formulering av relativitetsteorien ikke primært skjedde gjennom bruk av matematiske formler; han arbeidet med indre, ganske ubeskrivelige bilder.^{vi} Gjennom disse fant han gestalter han kunne formulere i et matematisk språk. Dermed trådte hans visjoner av tid og rom inn i vitenskapen, og ble etterprøvbart. Men uten hans omfattende matematiske kunnskap, ville det han så for seg med sine indre sanser, forblitt rene fantasier.

DE INDRE SANSENE I EN RELIGIØS PROSESS
Acem-meditasjonen arbeider med å løse opp psykologiske blokkeringer for en rikere erfa-

ring av en selv og verden; kanskje kan man si at meditasjonen dermed også åpner opp for tilegnelsen av en konfesjonsløs, allmenn åndelighet. Religion er en annen sak, ikke fordi den ikke rommer åndelighet, men fordi den er flere ting i tillegg. Religion dreier seg essensielt om menneskets relasjon til Skaperen, om forpliktelse på autoritet og normer som gis med guddommelig myndighet, og om utviklingen av samfunnsinstitusjoner som skal forvalte verdinormer og legge grunnen for fremgang i menneskelig sivilisasjon. Religionene fremmer en mystisk visjon av kosmos: Verdener myldrer frem fra en enhetlig urgrunn som er satt av en kraft og intelligens som helt overgår menneskesinnet, men som fra tid til annen får en menneskelig representant i form av en guds-åpenbarer. Bahá'í-religionen forutsetter at det er en evo-

Det er klart at de indre sansene er sentralt for fantasien. Hva er ren fantasi – og når kan fantasien være en vei til erkjennelse av en høyere virkelighet?

Iusjonær drivkraft i skaperverket som fører dette langsomt fremover mot høyere grader av bevissthet. Menneskets historie dreier seg blant annet om slike fremskritt i bevissthet og sivilisasjon. Bahá'í-religionen er den seneste av de universelle religionene. Den oppstod i Iran i 1844 og er i dag et verdensomspennende tros-samfunn. Den bærer i seg en omfattende visjon av kosmisk enhet: mellom Gud og menneske, og mellom mennesker i prosess mot enhet gjennom et globalt, lov-organisert verdenssamvelde. Min videre drøfting av forholdet mellom de indre sansene vil ta utgangspunkt i bahá'í-religionen som er den jeg kjenner best.

Bahá'í-religionen forutsetter eksistensen av en parallell, ikke sansbar verden, sfæren for sjelens evige liv. Siden det i den transcendenten verden ikke finnes sansbare fenomener som kan navngis med begreper, er metaforene – de poetiske bildene – den viktigste uttrykksformen i de hellige skriftene for å beskrive en hinsidig virkelighet. En metafor er som kjent å benytte et bilde for å beskrive noe som er mer abstrakt. I uttrykket 'Akkilles var en løve i kampen' f.eks. må leseren selv finne ut hvilken abstrakt egenskap de to har felles gjennom å reflektere over hva likheten kan være. I bahá'í-skriftene er konkrete ting ofte metaforer eller analogier for åndelige egenskaper. I en av sine meditasjoner sier f.eks. Bahá'í-troens grunnlegger, Bahá'u'lláh (1817-1892):

Hver gang jeg løfter mine øyne mot din himmel, kommer jeg i hu din høyhet og din opphøyethet og din uforlignelige herlighet og storhet. Og hver gang jeg vender blikket mot din jord, bringes jeg til å erkjenne bevisene på din makt og tegnene på din gavmildhet. Og når jeg ser på havet, finner jeg at det taler til

meg om din majestet og om din veldes kraft og om ditt overherredømme og din storhet. Og når enn jeg betrakter fjellene, ledes jeg til å oppdage din seiers bannere og din allmakts faner.^{vii}

Himmel, jord, hav og fjell er konkrete størrelser. De kan undersøkes som materielle størrelser og underkastes vitenskapelige undersøkelser, de kan betraktes utfra sin nytteverdi for oss – altså hvordan vi kan utnytte dem, og de kan gi oss en estetisk naturopplevelse. I tilfelle teksten over, er natur-fenomenene gitt en helt annen betydning: De er omtolket til tegn eller symboler som har en viss likhet med guddommelige egenskaper, slik som opphøyethet, storhet, gavmildhet, majestet og allmakt. Denne omtolkning går gjennom de indre sansene: Vi kan i vår indre forestillingsverden reflektere over likheten mellom himmel og høyhet og herlighet, mellom gavmildhet og jord osv. I en religiøs meditasjon vil man i sitt indre søke etter hva som forbinder naturelementene med åndelige egenskaper – altså hvordan noe som kan sanses viser til noe liknende som ikke kan erfares gjennom sansene. Her åpnes det en vei for menneskelig erkjennelse der sinnet søker en høyere, eventuelt guddommelig mening i alt som er, og etter hvert kan komme til å oppleve alt eksisterende som gjennomlyst av ånd.

Det er klart at de indre sansene er sentralt for fantasien. Hva er ren fantasi – og når kan fantasien være en vei til erkjennelse av en høyere virkelighet? Religionsfilosofen Henri Corbin (1903 -1978) har laget et nytt begrep: 'imaginal' som betegner noe annet enn det sedvanlige begrepet 'imaginær'. Det sistnevnte er noe vi

Musikk, meditasjon og religion har en ting til felles: De åpner for annerledes måter å erfare verden og oss selv.

forestiller oss, noe vi fantaserer frem. Det første er derimot erfaringen av en virkelighet utenfor den sansbare, en virkelighet som utelukkende er tilgjengelig gjennom de indre sansene.

En sentral skikkelse i Bahá'í-religionen, 'Abdu'l-Bahá, (1844-1921) begrunner viktigheten av å åpne de indre sansene slik:

Guds gunstbevisninger er altomfattende, men dersom menneskesjelen bevisste øye forblir tilsløret og formørket, vil den ledes til å benekte disse åpenbaringer av guddommelig gavmildhet. Derfor må vi av hjerte og sjel bestrebe oss slik at de slør som tildekker den indre synsevne kan bli fjernet, slik at vi kan beskue åpenbaringene av Guds tegn, få blick for hans mysteriøse nåde og erkjenne at materielle velsignelser er som intet sammenliknet med de åndelige gaver. Guds åndelige velsignelser er størst.^{viii}

I bahá'í-troens kosmologi finnes det en verden av fenomener mellom menneskets sansbare verden og det guddommelige som i siste instans unndrar seg ethvert bilde og begrep. Meditativt arbeid med de indre sansene kan lede en inn i et billedløst bevissthetsfelt, der man erfarer en form for tidløshet og samtidig en stor meningsfylde.

'Abdu'l-Bahá antyder en meditativ fremgangsmåte for å åpne de indre sansene. Den skal gjøres ved midnatt når det er stillhet og mørket ikke aktiverer de ytre sansene. I meditasjonen omtales både syn, berøringssans, smak/lukt, hørsel og kinetisk sans. Gjennom observasjon av de indre sansenes bevissthets-

felt, ledes man mot noe hinsides spesifikke forestillinger og fantasier:

O sannhetssøker! Hvis du ønsker at Gud skal åpne ditt åndelige øye, må du bønnfalle Gud, be til ham og samtale med ham ved midnatt idet du sier:

O Herre, jeg har vendt mitt ansikt mot din enhets rike og er nedsenket i din barmhjertighets hav. O Herre, gjør mine øyne forklaret ved synet av dine lys i denne mørke natt, og gled meg med din kjærlighets vin i denne vidunderlige tidsalder. O Herre, la meg høre din kallen, og la din himmels porter åpnes for mitt åsyn, slik at jeg kan skue din herlighets lys og drages mot din skjønnhet.

Sannelig, du er giveren, den gavmilde, den barmhjertige, den tilgivende.^{ix}

....

Jeg åpnet denne artikkelen med å si at for meg ble musikken et spørsmål om liv eller død: Hva motiverer en til å holde livet ut i forgjengeligheten? Musikk, meditasjon og religion har en ting til felles: De åpner for annerledes måter å erfare verden og oss selv. Musikken er en kunstart som er meningsfull uten benyttelse av ord; den gir ikke informasjon om verden, snarere tilbyr den en måte å være i verden. For meg har dette vært særdeles viktig.

En vakker indonesisk legende, spunnet rundt Koranens skapelsesberetning, forteller om musikens livgivende kraft: Gud hadde skapt menneskesjelen, og bød den å innta sitt jordiske legeme av støv og leire. Menneskesjelen kviet seg for å skitnes til av det materielle. Da kalte Gud frem musikere som spilte skjønn musikk for sjelen: Da aksepterte den å tre inn i den forgjengelige verden.



Foto: Tallie Robinson – Unsplash

Sluttnoter

- i Se www.lasethoresen.com
- ii Stillheten er lydsinnets himmelhvelving. Musikkfilosofiske tekster. Tanker om musikk – og språk, tolkning, erfaring, tid, klang, stillhet m.m., ed. Øivind Varkøy, Henrik Holm (Oslo: Cappelen Damm Akademisk, 2020), 329-345. <https://doi.org/10.23865/noasp.115.ch18>
- iii Abell, Arthur M. (1994): Talks with Great Composers. Carol Publishing Group Ed.
- iv Mattias Solli, Erling Aksdal, John Pål Inderberg. Learning Jazz Language by Aural Imitation: A Usage-based Communicative Jazz Theory (Part 1). https://www.researchgate.net/publication/356252777_Learning_Jazz_Language_by_Aural_Imitation_A_Usage-Based_Communicative_Jazz_Theory_Part_1
- v Mattias Solli, Erling Aksdal, John Pål Inderberg. Learning Jazz Language by Aural Imitation: A Usage-based Communicative Jazz Theory (Part 1). https://www.researchgate.net/publication/356252777_Learning_Jazz_Language_by_Aural_Imitation_A_Usage-Based_Communicative_Jazz_Theory_Part_1
- vi Jaques Hadamard. The Psychology of Invention in the Mathematical Field. Princeton University Press (1949). s. 142-143.
- vii Bahá'í bøkker. Bahá'í Forlag (2011) s. 104
- viii Abdu'l-Bahá, «Bahá'í World Faith» s. 266, sitert i Lasse Thoresen: Nøkler til Forvandling. Bahá'í Forlag
- ix Bahá'í-bøkker. Bahá'í Forlag (2011) s. 13



Foto: Manuel Nageli – Unsplash

Pukor och trumpeter – ett suggestivt Finlandia

När *Finlandia* spelades på radio, då hände något i stugan på den lilla gården i finska Österbotten hos min farmor och farfar. Ryggar rätades, röster tystnade eller dämpades. Man hyssjade på barnen. Ljudet på radion skruvades upp och sedan satt eller stod man där man just hade haft sina sysslor.

Det blev en andaktsfull tystnad. Lyssnande ansikten. En stolthet och en ro. Farfar satt i gungstolen vid fönstret och blickade ut över vinterlandskapet, de väderbitna händerna vilande i knäet. Musiken kapslade in så mycket av hans historia, inte minst vinterkriget och fortsättningskriget som han deltagit i som soldat.

Farfar Viljami Nikolaj deltog i två omgångar i kriget mot Sovjetunionen, först i det finska vinterkriget 1939–1940, efter att Sovjetunionen invaderat delar av östra Finland, och senare i fortsättningskriget 1941–1944. Krigsskulden betalades. Familjen med sju barn på den lilla gården bidrog, som alla andra, och farfar förde bok över det han betalade in till krigsskulden. Sitt land hade man försvarat, och sin frihet.

SIBELIUS OCH FINLÄNSK IDENTITET

Djupt sammanlänkad med kriget är även Jean Sibelius (1865–1957) som haft en djup inverkan

på finländares upplevelse av sig själva. Hans musik blev en symbol för Finlands självständighet och identitet. *Finlandia* skrevs 1899 under det ryska herraväldet. Det psalm- eller hymnliknande mittenpartiet, som kanske är det många förknippar med *Finlandia*, var egentligen inte tänkt att sjungas men textsattes av Veikko Antero Koskenniemi 1940, alltså långt efter att stycket skrevs. Läser eller hör man texten förstår man betydelsen som den fick i krigstid och efterkrigstid. Det är beskrivningen av ett land som bryter sig fritt från övermakt och förtryck. Musiken komponerades 40 år före andra världskriget, då nationalromantiken hade sin höjdpunkt, och blev förknippad med ett nationellt uppvaknande och en växande självkänsla. Senare, i samband med kriget, stärktes verkets betydelse ytterligare som symbol för motståndskraft och frihetssträvan.

Här går det att "höra" vidsträckta sjöar, skogar och åkrar, men också viljestyrka och mod.



Foto: Tapio Haaja – Unsplash

MUSIKALISKA UPPLEVELSEN

Musik påverkar oss på olika sätt beroende på vem vi är, vår bakgrund och erfarenheter. Den berör fysiskt, känslomässigt och kan framkalla minnen. Vad är det som slår an hos lyssnaren i *Finlandia*? Kanske är det den känslomässiga

resonansen av «blå toner» av sorg, melankoli och vemod, men också av framåtanda, till dels också triumf. Virvlande stråkpartier sveper som en storm över land. Känslomässigt blir det fylligt, uttrycksfullt och lyriskt med en rytmisk kraft och energi. Frodiga stråksektioner, kraftfulla mässings- och träblåsfärger avlöser vemodet och skapar en spänning som griper tag i oss. Intensitet växlar med vilsamma lugna partier. Här går det att «höra» vidsträckta sjöar, skogar och åkrar, men också viljestyrka och mod. Stycket har en musikalisk spänst som är till dels dramatisk och lite storvulen. Men dramatiken är inte bara musikens utan också landets. *Finlandia* berör finländare på ett alldeles särskilt sätt.

Stycket inleds dramatiskt med dova klanger från mullrande pukor som ökar i intensitet, som ett hot från den ryska övermakten. Horn och mässingsinstrument varslar om oro. Därefter hörs ljusa toner, som en annalkande gryning, en ny början. Melodier och harmonier väver en suggestiv stämning. Stråkar sveper in, stannar upp och ger plats åt en lyrisk och hoppfull ton från oboe och flöjt. Det är omväxlande dramatiskt, och lugnt och vilsamt. Mörka klanger från slaginstrument byts mot ljusa hoppfulla från träblås, och kraftfulla stråkar planar ut i ett lugn, som en vattenspegel. I dramatiken och kontrasterna hörs ömsom övermakten och ömsom hoppet om nationens frihet. Hymnen kommer in som en klar och spröd tonslinga, som en folkets röst. Sjungen av kör blir den ännu mer expressiv och känslig.

Det är inte förvånande att Finlandia så starkt förknippas med vinterkriget och fortsättningskriget.

O Finland, se, din morgonljusning randas, / och natten skingras, hotfullt mörk och lång. / Hör lärkans röst med rymdens susning blandas, / snart rymden fylles av jubelsång. / Se natten flyr och fritt du åter andas. / Din morgon ljusnar, o fosterland.

Stig högt, vårt land, som du ur natt dig höjde. / Den dag dig väntar, fritt och öppet möt / med samma kraft, med samma mod, du röjde, / när trälldomsoket du sönderbröt. / Förtrycket aldrig dig till jorden böjde. / Ditt verk dig väntar, o fosterland.

Finlandia har kallats en tondikt, dvs. struktur och innehåll ska förmedla en idé, känsla eller berättelse. Vilka känslor vill den väcka? Kanske ville Sibelius få oss att känna oss stolta, kanske beskriva karaktären av landskap och människor. Ett stolt och idogt folk, också drabbat av sorg och motgångar, som inte gav upp. Sibelius valde troligen namnet *Finlandia* för att ge verket en allmän och tidlös appell, och för att knyta an till patriotiska känslor hos finländare och andra som stödde Finlands självständighet.

EN SYMBOL FÖR MOTSTÅND

Det är inte förvånande att *Finlandia* så starkt förknippas med vinterkriget och fortsättningskriget. Dramatiken i musiken och texten förstärker det. Det var Davids kamp mot Goliat. Folk drevs på flykt, precis som i dagens Ukraina. Land skulle avsättas för de fördrivna och hemmen öppnas för flyktingfamiljer. Den knappa maten skulle delas med fler. Man

Foto: Karin Malmberg



Foto: Tapio Haaja - Unsplash

mobiliserade tillsammans och bjöd på motstånd, hemmavid och vid fronten.

Stycket ger känslan av dovhets och ljus, både auditivt och sensoriskt – och framkallar inre bilder. Trots och skönhet blandas, landskap gestaltas. Övermakt möter stolthet. När kören stämmer in i hymnen är det som en fågel Fenix



Foto: Pixabay

som lyfter: «Vi är fria, och vårt land är fritt». Avslutningen med ett crescendo av mäsingsfanfarer och breda stråkklinger är triumfens och hoppets röst om en ljusare framtid. Det är suggestivt.

DEN KULTURELLA OCH HISTORISKA KONTEXTEN

Människor i andra länder kan säkert uppskatta verket för dess musikaliska företräden men finländare «drabbas» också på ett annat sätt. Snart sagt varje familj upplevde förlusten av en eller flera familjemedlemmar i kriget. Alla var inte så lyckosamma som min farfar. Min ingifta farbror hade fem bröder och miste tre av dem i kriget. Hos varje finländare väcker *Finlandia* bilder kopplade till en familjehistoria. Det kan handla om förlusten av någon eller något, kanske ett stycke land som man tvingades lämna på den ryska sidan.

Finlandia griper tag, berör, väcker minnen, bilder, känslor. För min del går tankarna till barndomen. Det var legio att den 6 december, på självständighetsdagen, se Edvin Laines filmatisering av Väinö Linnas roman *Okänd soldat*. Alla skulle se den, oavsett ålder. Laine använder *Finlandia* för att förstärka temata om kamp, mod och fosterlandskärlek, särskilt i de dramatiska slutscenerna. De majestätiska pukorna och trumpeterna sätter tonen av att stå enade i kampen mot fienden och ger hopp mitt i den förlust som kriget innebar. Med *Finlandia* i filmens soundtrack förstärks budskapet om kampen för självständighet.

FINLANDIAS EFTERKLING

Finlandia har bland 'folk flest' blivit bärare av en «anda» av stolthet, mod och okuvlighet. Det är ett narrativ som står sig än idag. Även om Sibelius inte ville bli förknippad med ett politiskt budskap såg han verket som en manifestation för frihetskampen och var stolt över att musiken blev en symbol för landets strävan efter självständighet. *Finlandia* är fortfarande ett populärt stycke och finns i flera versioner, även som jazz och hårdrock. De flesta versionerna är mycket trogna originalet, antagligen för att *Finlandia* är en ikon eller ett symboliskt arv som man inte gärna rör.

Finlandia-hymnen

På finska

Oi Suomi, katso, Sinun päiväs koittaa
Yön uhka karkoitettu on jo pois
Ja aamun kiuru kirkkaudessa soittaa
Kuin itse taivahan kansi sois
Yön vallat aamun valkeus jo voittaa
Sun päiväs koittaa, oi synnyinmaa

Oi nouse, Suomi, nosta korkealle
Pääs seppelöimä suurten muistojen
Oi nouse, Suomi, näytit maailmalle
Sä että karkoitit orjuuden
Ja ettet taipunut sä sorron alle
On aamus alkanut, synnyinmaa

Text: V. A. Koskenniemi

Översättning, som finns på sid 61: Joel Rundt



Foto: Joakim Honkasalo – Unsplash

Om Finlandia

Från början hette stycket *Finland uppvaknar* och var en del av den musik som Jean Sibelius skrev för Pressens Dagar, en välgörenhetstillställning på Svenska Teatern i Helsingfors år 1899. Man ville samla in medel till journalisternas pensionsfond. Men alla visste den verkliga orsaken – man ville stödja yttrandefriheten som begränsats under den ryske generalguvernören Bobrikov.

Stycket fick många namn de första åren. På världsutställningen i Paris år 1900 hette det både *Vaterland* och *La Patrie*.

Versioner av Finlandia

- Anssi Tikanmäki - *Finlandia* (1982) (youtube.com) Mika Kaurismäkis film *Arvottomat* (De värdelösa)
- Suomen Leijonat 2011-Sakari Kuosmanen-*Finlandia hymni*. (youtube.com) – efter VM-guldet i ishockey
- Joan Baez - *Finlandia* (youtube.com) – som fredssång, framförd av Joan Baez
- *Finlandia* (Piano Solo Version) (youtube.com) – i jazzversion, piano
- Sibelius - *Finlandia* op. 26 (Opening of the new Helsinki music hall) (youtube.com) – klassisk version med kör

OM ARTIKKELFORFATTERNE



Dag Jensen

Førsteamanuensis institutt for sosialfag, Oslo Met.
Kurslærer i Acem, medredaktør i Dyade.



Monika Wirkkala

Avdelingsleder for Sweden Promotion og Sweden Communication and Analysis, Svenska instituttet.
Meditasjonslærer i Acem, medredaktør i Dyade.



Richard Gjems

Seniorrådgiver på Nasjonalbiblioteket ·
Munnspillspiller som spesialiserer seg på akustisk blues, folkemusikk og jazz.



Knut Værnes

Professor ved Høyskolen Kristiania. Jazzmusiker (gitar), komponist og bandleder, kjent fra flere innspillinger innen jazzrocksjangerengenre.

Svend Davanger

Professor i nevrovitenskap ved Seksjon for anatomi, Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo. Kurslærer i Acem, medredaktør i Dyade.



Mattias Solli

Filosof og førsteamanuensis ved Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU.
Kurslærer i Acem.



Erik Ekker Solberg

Spesialist i indremedisin, kardiologi, idrettsmedisin.
Overlege ved Diakonhjemmet sykehus, medisinsk avdeling, Oslo. Kurslærer i Acem.



Lasse Thoresen

Professor i komposisjon ved Statens musikkhøgskole. Komponist hvis verk konsentrerer seg om en moderne transformasjon av folkemusikktradisjonene.





The
Power of the
Wandering
Mind

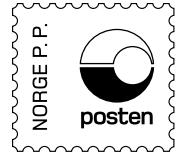
NONDIRECTIVE MEDITATION
in science and philosophy

Edited by Halvor Eifring

NONDIRECTIVE MEDITATION is not about emptying the mind. Instead, mind wandering is seen as an important resource. Silently repeating a meditation sound helps to cultivate a free mental attitude. The activity in the brain's default mode network increases, enriching the flow of spontaneous thought.

In fifteen chapters, experts in neuroscience, medicine, psychology, philosophy, and the humanities share groundbreaking perspectives on how nondirective meditation interacts with brain and body, mind and culture.

Returadresse:
DYADE
Christian Krohgs gate 34
0186 Oslo



Rock, rytme, ro – om musikk og meditasjon

Ordet rock betyr på engelsk både en stein og det å gynge. Steinen er hard, mens det å gynge kan skape både bølger og ro. Babyer sovner når de blir gynget rytmisk frem og tilbake. Det å gynge i luften i en huske er gøy, det gir både spenning og våkenhet. Alle disse egenskapene er til stede i musikkformen rock. De er også langt på vei med å prege lydbaserte meditasjonsformer som Acem-meditasjon.

I dette nummeret av Dyade utforsker vi underliggende slektskap mellom musikk og meditasjon. De fleste artiklene tar utgangspunkt i rytmiske musikkformer som rock, blues, funk og jazz. Å meditere ved å gjenta en meditasjonslyd i tankene fremkaller en langsommere rytme i sinnet enn vanlig rockemusikk. Men lyden vekker tanker, assosiasjoner og undring over hendelser i livet. Slik også gode rock-sanger gjør.

ISBN 978-82-91405-83-4



9 788291 405834 >