

Hudba, Tajomno a Snový Proces

Amy Mindell

**Pôvodne uverejnené v “Dream Network, a Journal for Exploring Dreams and Mythology”, Vol. 21, #1, 2002, pp. 7-11,
<http://www.dreamnetwork.net>.**

Keď som bola malá, učila som sa hrať na gitare aj na klavíri a veľmi rada som spievala a tancovala. Ako malé dievčatko som sa zvykla vrtieť a šantiť v rytme rock and rollu: “Oh shake it baby now, twist and shout!” Ako som vyrastala, hudba a pohyb sa stali mojou životnou cestou, domovom, do ktorého som sa mohla vrátiť, aby som našla zmysel v každodennosti sveta. Dnes, kedykoľvek sa cítim byť zmätená a neviem, ktorým smerom sa vydať, keď cítim zvedavosť voči svetu, alebo ma nahnevá niečo, čo sa mi práve stalo, sadnem si spontánne ku klavíru a odovzdám sa hudbe, ktorá ma unáša ako kúzelný koberec do ríše väčšieho rozhľadu, do svojich vnútorných snov a najhlbších túžob a do pocitu prepojenia s ostatnými. Avšak počas svojich prvých štyridsať rokov svojho života som nebola schopná nájsť nič svojich vlastných vnútorných piesní. Skutočne neviem čo mi naraz pred niekoľkými rokmi umožnilo začať písať vlastnú hudbu, ale viem, že to má niečo spoločné s mojou rastúcou otvorenosťou voči mojim snom a s mojím plynutím so snovým procesom.

V hudbe a v tvorivom procese je niečo tak nevyhovujúce, tak hlboko zasahujúce, že som neskonale vďačná zakaždým, keď cezo mňa príde nejaká skladba. Niekedy sa pieseň zrodí obrazom v mojom sne, niekedy cez jemný pocit v tele, inokedy vznikne z nenápadného sledu tónov, ktorý sa zmení na melódiu. Boli časy, kedy som nedokázala zaznamenať čo sa stalo. Mala som pocit, akoby tá skladba bola celý čas prítomná a ja som jej jednoducho dovolila manifestovať sa prostredníctvom nôt a akordov.

Preto sa neodvažujem popísať môj proces písania hudby akýmkoľvek jasným a definovaným spôsobom. Avšak vo svojej procesovej práci (1), ktorá je formou terapie a riešenia konfliktov, vyvinutá mojím partnerom a manželom Arnym Mindellom, som našla slovnú zásobu pre vyjadrenie tejto neuchopiteľnej skúsenosti. Toto pochopenie pomohlo mne aj mojim klientom získať ešte hlbší prístup do tvorivého procesu. Rada by som sa s vami o tieto koncepty tu podelila.

Snový proces

Centrálnou myšlienkou v procesovej práci je, že snívame nielen v noci, ale snívame celý čas, aj počas dňa. Zdrojom týchto skúseností je to, čo nazývame snový proces. Snový proces je ako žriedlo, ktoré nepretržite chrlí zážitky podobné snom či už spíme, alebo sme bdeli. Spontánne pohyby a gestá, telesné symptómy a prebleskujúce

momenty sú iba niektoré so spôsobov, ako sa snový proces manifestuje v každodennom živote. Ak budeme sledovať a rozvíjať tieto skúsenosti zistíme, že v skutočnosti odzrkadľujú naše nočné snové obrazy. Keď sa naladím do tohoto zdroja snenia so všetkými jeho manifestáciami napojím sa na gejzír tvorivosti a vyjadrenia.

Úrovne zažívania

Na to aby sme lepšie pochopili snový proces, dovoľte mi popísať rôzne úrovne zažívania(2). Jedna úroveň sa nazýva „konsenzuálna realita“ a v nej sú zahrnuté veci ako spôsob, ako sa identifikujem, moje zamestnanie, moja hmotnosť, výška, moje gestá, melódia mojej reči, hudba, ktorú mám rada, atď. Toto sú veci, na ktorých sa väčšina z nás dokáže zhodnúť. Druhá úroveň je to, čo nazývame „snová krajina“. V tejto úrovni je uložené hlbšie prežívanie, naše snové obrazy a snové postavy. Ešte hlbšiu úroveň nazývame úroveň „esencie“ alebo „bdelej podstaty“. Toto je priestor jemných tendencií, ktoré sa objavujú pred tým, ako sa niečo manifestuje ako vizuálny snový obraz, identifikovateľný pocit či jasný tón, alebo melódia. V Taoizme by táto sféra bola pomenovaná „Tao, ktoré nemôže byť vypovedané“, to, čo vzniká pred tým, ako to môže byť pomenované. Domorodé národy nazývajú túto oblasť „Snenie“, ktoré dáva zrod všetkým ostatným úrovniam vrátane materiálneho sveta. V procesovej práci je toto úroveň snového procesu.

Snový proces je hlboký zdroj, z ktorého vyvstávajú všetky ostatné úrovne. Môžeme si ho vizualizovať ako podzemnú spleť koreňov stromu, z ktorej vyrastajú viditeľné časti stromu. Inými slovami, ako sa podstata začína prejavovať, javí sa ako prebleskujúce momenty, ktoré upútajú našu pozornosť- niečo čo nám naraz udrie do očí, pocit, ktorý prebehne našim telom, či náhly zvuk, ktorý nás zaujme. Keď sa tieto skúsenosti ďalej rozvíjajú, prejavujú sa vo forme identifikovaných pocitov a obrazov a postáv našich nočných snov. Inými slovami, snové obrazy sa najprv objavujú ako veľmi jemné tendencie a telesné pocity, ktoré sa následne rozvinú do snových postáv a obrazov. A naozaj, ak si všimame tieto nenápadné tendencie počas dňa, často dokážeme predpovedať sny, ktoré sa nám v noci budú zdať. Keď sa snové obrazy ďalej rozvíjajú, objavujú sa príležitostne v konsenzuálnej realite vo forme rušivých elementov ako napríklad telesné symptómy, spontánne gestá, prerieknutia atď. Alebo, ak nasledujeme ich odvíjanie s bdelym vedomím, objavujú sa tvorivo vo forme piesní, umenia, tanca. Tieto úrovne nie sú v skutočnosti oddelené ale tvoria plynulé spektrum. Ak sa naladíme na plynutie snenia pozdĺž tohto spektra, získame prístup k zdroju inšpirácie.

Nebesá sú otvorené

Pozrime sa na moju skúsenosť pri tvorbe mojej piesne Nebesá sú otvorené. Keď sa táto pieseň začala objavovať, cítila som obrovskú úľavu. Bolo to, akoby niečo vo mne dlhé roky chcelo napísať túto pieseň a konečne sa zrodila melódia a slová. Proces písania hudby začal snom, ako aj prebleskujúcim telesným zážitkom.

Asi pred rokom a pol som mala sen, v ktorom som sa cítila trochu skl'účene a sedela som na pobreží oceánu. V tomto sne som sa oprela dozadu a nechala som sa unášať vodou. Keď som sa prebudila, zapísala som si sen a deň som strávila ako zvyčajne. O niekoľko hodín neskôr som zaregistrovala zvláštny pocit v hrudi, jemý telesný pocit, akoby sa mi hrud' pohybovala dozadu, expandovala a otvárala sa. Keďže tento pocit bol veľmi slabý a nedával mi žiadny zmysel, chystala som sa ho ignorovať. Avšak nakoniec som sa rozhodla že s ním zotrvám a zamerám sa naňho v meditácii. Ako som to urobila, naraz sa mi zjavil obraz zlata, ktoré sa rinie dole z nebies do mojej hrude. V tom momente som začula začiatok melódie piesne Nebesá sú otvorené. Potom som si spomenula na snové obrazy z predchádzajúcej noci. Sadla som si za klavír a pieseň sa zo mňa vyliala ako roztopené maslo. „Myslela som si, že som prázdna, na brehu mora, ľahla som si aby som si oddýchla a nechala som sa unášať. A nebesá sú otvorené, každý, každúčkový deň...“ (3) (Túto pieseň si môžete vypočuť na hudobnej stránke našej webstránky.)

Zakaždým, keď spievam túto pieseň cítim hlboký pocit otvorenosti voči niečomu, čo je väčšie ako ja. Moja hrud' sa rozšíri, odložím svoje každodenné ja a nechám sa unášať na krídlach večnosti. Odkiaľ táto pieseň v skutočnosti prišla je pre mňa záhadou, a dúfam, že to tak navždy ostane. Vytryskla z neuchopiteľnej podstaty môjho prežívania. Čo však viem je, že pozorovaním nenápadného telesného pocitu a potom spojením tohoto prežitku s mojimi snovými obrazmi som bola schopná zachytiť snový proces, umožnila som mu rozvinúť sa do melódie a slov a nakoniec mám možnosť podeliť sa s ním s ostatnými v každodennej realite.

Piesne krajiny

Keď som bola dieťa, veľmi rada som spievala, “Kopce sú živé zvukmi hudby!” Pre mňa boli rastliny a zem plné snov a piesní. Vrtela som sa okolo stromov tancujúc a spievajúc a predstavovala som si že spievali so mnou v úplnom súlade. Počas vekov, mnohí ľudia povedali, že konsenzuálny, materiálny svet vznikol zo snenia a základná podstata zeme a vesmíru je zvuk. Austrálske domorodé národy tvrdia, že materiálna zem sa manifestovala zo Snenia a legendárne bytosti vyspievali svet do jeho existencie. Tieto piesne a verše, neviditeľné vlákna, ktoré prúdia naprieč Austráliou sú spomienkou na zdroj zeme. (4) Súfijskí mystici chápali vesmír ako nekonečné, vibrujúce médium.(5) Pre Pytagorasa, bola tónina a rytmus hudby mikrokozmos pre matematické zákonitosti vesmíru. (6) Takisto z môjho obmedzeného pochopenia nás kvantová fyzika učí, že za základ všetkej hmoty sa môžu považovať vibrácie a vlnenie.(7) Toto je samozrejme tiež základom hudby.

Počas niekoľkých posledných rokov som mala niekoľko zážitkov, kedy som cítila, že počujem zvuk krajiny. Pamätám sa, ako som sa pred rokom vydala na prechádzku v nádherných horách Oregonu. Ako som sa prechádzala, zdalo sa mi, že počujem jemný zvuk prichádzajúci z hôr. Pozorne som načúvala niečomu, čo znelo ako rytmické údery na bubon. Pripomínalo mi to vojnový pochod. Ako sa vo mne ten rytmus odrážal, začala som kráčať v súlade s ním. Nakoniec som začala vnímať prvé slová novej piesne. Počula som: “Stojac na tejto hore, ďaleko od domova, bojujúc za

našu slobodu, na tejto pôde, kde žijeme... ” Pieseň sa ďalej rozvíjala a keď som sa vrátila domov, zapísala som si melódiu ako aj slová.

Asi o týždeň neskôr som čítala knihu o ťažkom osude Nez Perce indiánov, ktorí pred mnohými rokmi obývali práve túto zem a boli americkou armádou prinútení opustiť ju. (8) Boli vyhnaní na hranicu Kanady kde boli nakoniec prekonaní. Zarazilo ma, keď som čítala a mnoho obrazov v piesni, ktorú som napísala bolo úzko spätých so skutočnou históriou, ktorá sa na týchto miestach udiala. Nepíše sa mi to tomto jednoducho, keďže nie som Nez Perce indiánka. Avšak táto hudba prišla cezo mňa zatiaľ čo som načúvala horám a pokúšala som sa vystúpiť z cesty a dovoliť jej, aby sa prejavila. Uvedomila som si, že krajina sama v sebe nesie históriu a sny, príbehy našich predkov, pokiaľ načúvame jej piesňam.

Kermitov sen

Mám pocit, že niektoré piesne ku mne prichádzajú veľmi vtipným spôsobom. Jednej noci sa mi snívalo, že známa báбка Muppet- žaba Kermit, mi spieval o svojich snoch. Kermit bol frustrovaný a bol veľmi zmätený, lebo sa mu snívalo, že sa premenil na psa! Kermit začal pochybovať o tom, kto vlastne je! Keď som sa prebudila, poriadne sme sa s Arniem na sne zasmiali a zrazu som začala písať „Žabiu pieseň“, ktorá je o pomínutelnosti života. (Túto pieseň si môžete vypočuť na hudobnej stránke tejto stránky). Som vďačná Kermitovi za komunikovanie tejto múdrosti a tiež snovému procesu za jeho nekonečne štedré dary.

1 For an introduction to Process Work see my Metaskills: The Spiritual Art of Therapy, New Falcon, Tempe, AZ, 1995/Lao Tse Press, Portland, Oregon, 2001, Arnold Mindell's River's Way: The Process Science of the Dreambody, Penguin, London, 1984 and his Working with the Dreaming Body, Penguin/Arkana, London 1984/Lao Tse Press, Portland, Oregon, 2001.

For more on particular process oriented methods for connecting dreams and music see Chapter Eleven in Arnold Mindell's upcoming Dreammaker's Apprentice, Hampton Roads, Charlottesville, VA, 2001 and for more applications of process work with music see Lane Arye's, Unintentional Music: Releasing Your Deepest Creativity, Hampton Roads, 2001.

2 See Arnold Mindell's Dreaming While Awake: Techniques for 24 Hour Lucid Dreaming, Hampton Roads, Charlottesville, Va., 2001 for detailed descriptions and examples of these various levels of experience.

3 Heaven is Open can be heard on our website, www.aamindell.net.

4 Bruce Chatwin, The Songlines, Cape, London, 1987.

5 See the beautiful book, *The Mysticism of Sound and Music: The Sufi Teaching of Hazrat Inayat Khan*, Shambhala , Boston and London 1996 for more on the connection between sound, the universe, and mysticism.

6 Donald Jay Grout and Claude V. Palisca, *A History of Western Music*, 4th ed, W.W. Norton, New York, 1980, p.7.

7 See Arnold Mindell's *Quantum Mind: Journey to the Edge of Psychology and Physics*, Lao Tse Press, Portland, Oregon, 2000 for more on the basis of quantum physics and its connections with psychology.

8 Diana Yates, *Chief Joseph: Thunder Rolling Down from the Mountains*, Ward Hill Press, NY, 1992.