

# Ervaringen met klankschalen

een weg naar binnen (deel 1)

*Aanraking vanuit de niet materiele wereld*

De klankschalen verken en speel ik als muzikant en niet in de eerste instantie als therapeut, het geeft me de mogelijkheid om in alle vrijheid te spelen en de klanken te verkennen. Mijn benadering van de klankwereld is een gevoelsmatige, vrije benadering. Het gaat om de ervaring van het geluid en wat het teweeg kan brengen in de luisteraar.



Via klanken kun je bijzondere waarnemingen doen

**N**aast het samen ontdekken van het effect van de klanken, zie ik ook het belang van het zoeken via klankschalen naar nieuwe communicatiemogelijkheden met mensen die niet, of niet meer verbaal kunnen reageren, zoals mensen in instituten en verzorgingshuizen. Je weet dat deze groep erg groot is! Het is een weg om beeldende woorden te vinden voor de gevoelens die de klanken teweegbrengen. Een van de redenen om dit boek te schrijven zijn de belevingen van aandachtige luisteraars die naderhand spraken over 'aangeraakt worden'.

### Muziek is onthullend

Via klanken kun je bijzondere waarnemingen doen. Sommige muziek openbaart bij beluistering niet alleen de bewogenheid van de componist, maar kan deze overstijgen en toont je mogelijk beelden en sfe-

ren uit andere tijden, andere levens, beelden die je eigenlijk niet in je huidige leven tegenkomt, maar die toch met je verbonden zijn en via trilling, muziek weer zichtbaar worden vanuit het onderbewuste deel in jezelf. Zo kan klank en muziek bijdragen aan je zelfontdekking, of ontdekking van de wereld.

Het onderbewustzijn van de mens is zo groot en het is fijn wegen te vinden die informatie blootleggen welke opgeslagen ligt; oude of nieuwe ideeën of vergeten werelden. Zang en muziek zijn al heel lang de middelen om geestelijke boodschappen, wijsheid en leringen over te dragen: kinderliedjes van moeder naar kind en gezongen gebeden of mantra's van geestelijk leider naar luisteraar. Als een lied wordt gezongen bepaalt de geestesgesteldheid van de zanger en die van de luisteraar wat er van het lied binnenkomt of niet binnenkomt. Niet alleen troubadours en andere rondreizende zangers en groepen zingen over levenservaringen, wijsheid en liefde, maar ook in veel soorten kerken en religieuze groepen over de hele wereld hoor je dat godsdienstige teksten in liedvorm overgedragen worden.

De betreffende tekst krijgt extra kracht door de woorden te 'ademen', door het ritme, de melodie en de ruimtelijkheid van de liedvorm. Daarbij komt dat de ene luisteraar iets voelt bij de melodie en de ander bij een ritme of de schoonheid. Weer anderen 'horen' tussen de regels door de spirituele beelden of boodschappen. Soms direct bij het luisteren, soms pas uren, dagen of tientallen jaren later. Steeds weer merk je op dat geluid beantwoord wordt. Niet zichtbaar voor het fysieke oog maar van binnen, dáár ligt het gebied waar we 'zijn'. Daar kunnen we gaan ontdekken, leren en weten.

### Waarom Klankschalen

Over het algemeen zie ik tijdens mijn klankschalensessies dat door de ontspanning de doorstroming, de bloedsomloop, verbetert. Sommige mensen krijgen het aangenaam warm, een mooie roze blos op hun wangen, komen meer tot zichzelf en in een sfeer van verwondering. De blik raakt wat meer naar binnen gekeerd in plaats van naar buiten. Het accent komt te liggen op het luisterend waarnemen van je zelf. Ook heel praktisch: mensen die vóór de klanksessie nog koude voeten hadden kregen vaak warme voeten, of gewoon een algemeen prettig gevoel van rust.

De trilling die door de aanslag van de schaal ontstaat, brengt iets bij de luisteraar in beweging wat waarschijnlijk niet door andere geluidsbronnen veroorzaakt kan worden. Ik heb het gevoel dat je de in een mens circulerende sapstromen en energiestro-



## spiritualiteit & muziek

tekst: Paul Vens, componist, schrijver en uitvoerend muzikant

men beïnvloedt met klank. Als een mens zich kan ontspannen, zich kan overgeven aan zichzelf (d.m.v. wat dan ook!) geef je het lichaam de kans authentiek te gaan reageren. De vloeibare stoffen en de energieën die in het lichaam circuleren, hernemen hun oorspronkelijke lemniscaat-achtige bewegingen op. Luisteraars benoemen hun klankschalenervaring vaak in eerste instantie in termen als: rust, schoonheid, zuiverheid of harmonie. Sommigen is het gegeven een onbeschrijflijk mooi gezang te horen, ook dat is mogelijk. Het schijnt speciaal bij de schalen te horen. Waarmee ik wil benadrukken dat het verschil in beleving zo groot is....

Hier is de beleving van een klanksessie, opgeschreven door Wilma. Hieruit blijkt dat zij tijdens het luisteren op verschillende 'dieptes' ervaringen heeft én tegelijkertijd haar gevoelens waarneemt:

"Tijdens het luisteren naar de prachtige, uiterst zachte klanken komt er 'n rust en ruimtelijk gevoel

over me heen, een verstillig en ook tijdloosheid. Er is niets lichamelijk (pijn-jeuk-last) of wat dan ook, wat mij afleidt van het luisteren. Ik ben geheel verbonden met alles en iedereen, er is géén besef van tijd of iets moeten doen... géén programma. Er is een gevoel van liefde, van 'n geborgenheid, gedragen worden. Er is vrijheid. De klanken wijzen de weg..... Het geluid van een gitaar die tijdens de sessie even gespeeld wordt doen deze gewaarwordingen meteen weer in een meer aardse sfeer belanden: deze geluiden staan in 'n schril contrast met de klankschalen. Ik word als het ware abrupt uit mezelf gehaald, uit de tijdloze eindeloze stilte.

Na de pauze laat je weer mooie zachte klanken horen, dan is er meteen weer die 'stilte', ook dit keer wordt mijn binnenkant aangeraakt. Geraakt ben ik in mijn 'centrum', zo zou ik het kunnen noemen. Als het ware bekleed met een fluweelzacht dun laagje. Zo voelt het aan, wat zich aan de binnenkant uit-



vouwt, tegen de botstructuur, binnenkant van de bloedvaten, het is wat lastig of niet te omschrijven. Een tijdloze stilte-ervaring, die ik zo nog nooit heb ervaren, het lichaam is niet belangrijk, mijn geest niet bezig met iets anders, dan met dat wat er is. Het onbenoembare is daar. Mijn voeten, die iedere winter weer koud aanvoelen, worden warm. Er komt meer aarding, 'n diepe rust komt over mij, heb géén behoefte aan iets anders dan dat wat er is... “

### Een bijna cellulaire beleving

Wilma spreekt over het zijn in haar 'centrum' in het tweede deel van de sessie, anders dan in het eerste deel. De beleving gaat verder tot een bijna cellulaire beleving. Het kunnen 'zien' van deze ervaringen zegt ons dat haar aandacht, het waarnemen, overal bij aanwezig is. En zij is zich bewust van datgene, wat niet uitspreekbaar is. Tegelijkertijd is zij zich bewust van haar voeten, die warm worden.

Prachtig ook zijn de ervaringen die ons meer onbekendere mededelingen doen uit het onderbewustzijn. Een soort gedachteloze harmonie, waarbij zich toch een wakkere aanwezigheid presenteert, kunnen momenten zijn van intense gelukzaligheid... Alsof een 'koninkrijk in het onderbewuste' even haar deuren opent.

De vertelling van Yvonne is volgens mij erg uniek en kleurrijk en zegt veel over haar openheid. Tijdens een sessie in een kapel ervoer zij het volgende:

"Vrijwel meteen in het begin van de sessie voel ik aan de rechterkant van mijn hoofd een soort van prikken (op mijn hoofd) het raakt mijn hoofd of net niet.... Dan zie ik mijn gedachten voorbij komen.... Soms is het net alsof ik in de gedachten ga zitten alsof ik het buiten mezelf ervaar en er door word meegevoerd.

Dan opeens ga ik bidden... en op een gegeven moment zie ik in de verte een wit, licht puntje. Het komt dichterbij en het ontvouwt zich als het ware in andere kleuren. Donkerrood, oranje, maar vooral paars, sterk uitwaaiierend, stralend als de zon. Er zijn geen grenzen, geen vaste vormen, alles is in beweging alsof een camera in- en uitzoomt. Het middelpunt is fel wit/geel. Er heerst een gevoel van rust, groots en geen tijdsgevoel, alleen 'ik ben'."

Is het zo dat ieder mens, ieder wezen een eigen klank heeft en dat deze aangetrokken wordt door een andere klank (iemand anders dus) omdat we diep de wens koesteren dat we willen harmoniseren met dit andere? Ik voel daarbij meer in de richting van ontwakende lichtgestalten, welke altijd verbonden zijn met onszelf, zonder dat we ze zien, zoals een vis omgeven is door water. Hij merkt pas als hij eruit is dat



hij altijd een was met het water.... En zo kunnen mensen die 'excarnatie-ervaringen hebben, ons vertellen dat een essentieel deel van ons zelf zich los kan maken van ons materieel lichaam. De uitdrukking 'met je ziel onder je arm lopen' zal daar mee van doen hebben.

Mijns inziens is het de bedoeling dat we in harmonie leven met onze ziel en daarmee zoveel mogelijk in de pas lopen... Is er dan een relatie met deze lichtgestalten en muziek? Ja, we kunnen in ieder geval muziek gebruiken om onszelf open te stellen, voorwaarden te scheppen om ons 'zelf' te zijn, of te verwachten. Het gaat in het ontspannen om een vorm van overgave. Het lijkt alsof je je aan de klanken overgeeft, maar je kunt ook zeggen dat het aan je 'zelf' is.

De klankschalen geven een waaier van boventonen aan de luisteraar... hoe stiller de mens wordt hoe meer ruimte er ontstaat voor het andere, dat je verlangt. Kun je ook dit verlangen opgeven en alleen nog maar zijn en luisterend waarnemen naar wat zich in je manifesteert....?

Lea schrijft mooi en genuanceerd over haar beleving:

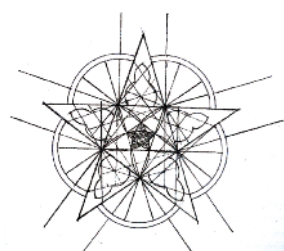
### Heimweegevoel

"Nu ik er over vertel en aan terugdenk krijg ik een heimwee gevoel...in het begin van de sessie hoorde ik de aanslagen van de stokken tegen de klankschalen, en dat klonk eerst grappig. Het bracht me in een afwachtende houding, ontspannend, ja. Langzaam-aan vergat ik de omgeving en de mensen om me heen en voelde de klanken trillen in de buurt van mijn zonnevlecht, in de buurt van mijn buik en onder mijn hart.



Wonderlijk, maar de trillingen gingen verder omhoog en ik voelde een erg vertrouwde, maar niet zichtbare aanwezigheid, misschien een deel van mijzelf, mijn ziel of mijn vader, heel rustig en goed. De trillingen gingen verder naar boven, misschien naar mijn 7e chakragebied, maar toen was de klanksessie afgelopen, misschien jammer. Alsof er een belofte was, die nog niet waargemaakt kon worden op dat moment.

Maar er kwamen inzichten bij me binnen.... Het was een supermooie beleving en ondertussen, ik was er al langer mee bezig, leerde ik dat ik, om los te laten, niet moet verlangen naar gevoelens die ik eerder beleefde. Omdat dat niet werkt. Ik leerde meer en meer om op het moment te leven en te beleven wat er is, zonder verwachtingen of dingen geforceerd te willen. Daarvoor gebruikte ik later je muziek ook, soms draai ik de cd in de auto en ga dan spontaan langzamer rijden, of zet mezelf meer in het nu." Later vertelde ze me dat een speciale bloem haar favoriet is, de Parnassia..... en hoe is het mogelijk, het is ook een prachtige vijfpunt-compositie!



www.paulvens.com

De ervaring beschreven door Yvonne van Oostrum herinnerde me sterk aan een eigen een eigen ervaring die ik niet zo kon en kan terugvinden in schrijfsels van de wereld. Vooral als ze de sfeer rond het woord parelmoer beschrijft. Mijn eigen ervaring is dat je hier bent en meerdere lichamen bij je draagt, of misschien wel gedragen wordt door deze normaal niet zichtbare lichamen. Een daarvan zou ik wel parelmoergestalte willen noemen. Niet om bang van te zijn, integendeel, daar gaat het niet over. Hieronder de ervaring van Yvonne:

### Schoonheid en weemoed

"Een klankschalenbad om mijn dag mee te beginnen..... Dat is mijn start vandaag op deze woensdag in januari. Paul brengt zijn prachtige verzameling klankschalen mee. We wisselen wat uit over de schalen en de geluiden in de drukke wereld van vandaag.

### Ik zie parelmoerachtige zachte tinten om me heen

Ik woon in een stil huis in het groen, de klanken maken het nog weidser, ruimer. Heel dichtbij me voel ik tintelingen. Subtiële hoge tonen wervelen om me heen en lijken me te vangen. Een speelse lichtheid ervaar ik. Ik zie en voel een soort tunnel om me heen waar ik doorheen glijd en de twinkeling van de tonen is licht, is me deels vertrouwd en maakt me ook nieuwsgierig. Ik kom in een andere wereld. Een deel van mij ligt lekker ontspannen op de bank en een deel van mij bevindt zich in deze lichtwereld. Verbazingwekkend vertrouwd voelt het, tintelt op mijn huid, klanken mengen zich tot nieuwe geluiden die helder zijn. De lage klanken laten me voelen dat ik op de aarde ben en dat de diepte in mezelf dezelfde schoonheid heeft als de lichte en speelse klanken in de lichtwereld. Ik zie parelmoerachtige zachte tinten om me heen. Het voelt alsof ik me in een weidse natuurlijke tempel bevind. Diep in me voel ik weemoed en een groot verlangen hier te blijven in deze tijdloze schoonheid. Ineens reageren de vogels in de tuin ook op bepaalde klanken en ik moet glimlachen.

Zo binnen zo buiten, zo beneden zo boven. Alles is met alles verbonden. Een uurtje later ga ik naar mijn werk. Mijn stemming is goed, ik voel nog iets van de schoonheid en weemoed. Het blijft de rest van de dag en avond bij me. Ik voel me rustiger, stiller, aangeraakt en dankbaar...."

Je ziet aan de bovenstaande beschrijvingen dat het niet gaat over een gedeelte van je lichaam, maar altijd in samenhang met 'het geheel'. Ik denk dat de schalen zo bedoeld zijn, juist de hele mens aan te raken en mee te voeren in de richting van de mens-eigen oorspronkelijkheid. Authentieke doorstroming van alle energieën die het zelf zijn, bij het mens-zijn horen. Wat een geluk dat de gevoelens verwoord kunnen worden! <