

Inleiding

Ik ben zelf muzikant en daarom leek het mij leuk om een lezing te geven over de relatie tussen muziek, en geluid in het algemeen, en mystiek.

Ik las “De Mystiek van het geluid” door Innayat Khan en al snel ontdekte ik dat dit onderwerp veel uitgebreider en diepgaander is dan ik oorspronkelijk had verwacht.

Misschien dat ik in één van de komende jaren mezelf wèl klaar voel om op een spontane manier hierover te praten. Op dit moment zou een lezing van mij hierover te veel een naslagwerk zijn en te weinig van binnenuit komen.

Daarom heb ik besloten om het iets persoonlijker aan te pakken en te praten over mijn eigen ontwikkeling als muzikant en als mens in het algemeen, en de rol die muziek en spiritualiteit daarin hebben gespeeld en nog steeds spelen.

Reeds lang voordat ik rond mijn dertiende levensjaar een instrument begon te spelen kon ik als kind uren genieten van muziek. Mijn vroegste herinneringen gaan terug naar de liedjes van Urbanus en drie tapes van het speelgoedmerk “Fisher Price” die bij deapedek van datzelfde merk hoorden. Die tapes met instrumentale muziek uit begin jaren tachtig, heb ik letterlijk stuk gedraaid, totdat de laatste tape het begaf. Sindsdien heb ik deze liedjes nooit meer terug gehoord, totdat ik ze onlangs nog eens beluisterde op YouTube. Het gaf een raar gevoel om muziek terug te horen die ik dertig jaar niet meer gehoord had.

Hoewel ik de muziek slechts nauwelijks nog herkende, deed het terug beluisteren ervan me denken aan hoe ongedwongen ik als kind naar muziek luisterde. Zo rond mijn elfde leek daar langzaam verandering in te komen. Geleidelijk aan leek een deel van mij altijd meer en meer een verborgen agenda te hebben, geen genoeg te nemen met het luisteren alleen. Muziek moest ineens aan bepaalde voorwaarden voldoen, zoals tot een bepaalde stijl behoren, alvorens ik mezelf toestond om ervan te genieten.

Identificatie met vorm

Een paar jaar geleden leerde ik via het Internet de spirituele leraar ‘Eckhart Tolle’ kennen. “Zijn” leer wijst erop dat het overgrote deel van alle mensen in de ban zijn van wat hij het ‘ego’ noemt. Het ego is een entiteit gecreëerd door ons denken. Het geeft zich uit voor onszelf en laat ons in de waan dat ieder van ons een entiteit op zichzelf is, afgescheiden van de rest.

Het ego, of on-echte zelf voedt zich door ‘identificatie met vorm’.

Met ‘identificatie met vorm’ wordt bedoeld dat mensen zichzelf zien als materie, het lichaam. Maar ook de gedachten en emoties die door dat lichaam gaan behoren tot die wereld van materie. (Prakrti)

Het lichaam

In de lessen van anatomie hebben we geleerd dat het lichaam bestaat uit stelsels (ademhalingsstelsel, voortplantingstelsel, bewegingstelsel..) De stelsels bestaan uit organen, de organen bestaan uit weefsels, de weefsels uit cellen en de cellen op hun beurt dan weer uit verschillende organen die de stofwisseling en deling op cellulair niveau mogelijk maken. Op een veel kleiner niveau is het lichaam (en bij uitbreiding alles wat wij ervaren als materie) opgebouwd uit moleculen. Op een nog veel kleiner niveau uit atomen, en op een nog veel kleiner niveau uit sub-atomaire deeltjes.

Wetenschappers hebben door middel van electronenmicroscopen ontdekt dat de ruimte tussen deze deeltjes in vergelijking met de omvang van de deeltjes zelf onnoemelijk groot is. Fritjof Capra maakt in zijn boek "The Tao of Physics" de voorstelling van een atoom in de vorm van een cirkel met een omtrek ter grootte van de koepel van een basiliek. In het centrum stelt een zandkorrel de kern voor en aan de rand circuleren andere zandkorrels die de electronen voorstellen. Dit zou min of meer de verhouding zijn tussen materie en leegte binnen een atoom.

Toch lijkt de bundeling van atomen in de vorm van moleculen, en de bundeling van moleculen in een voor ons waarneembaar voorwerp, bijvoorbeeld een ijzeren lepel, vast te zijn, terwijl die toch voor 99,99-% uit lege ruimte bestaat. Dit komt door de snelheid, die die van het licht evenaart, waarmee electronen rond hun kern draaien en een combinatie van verschillende krachten die sub-atomaire deeltjes, en atomen onderling binden. Het lijkt dus dat energie de illusie van vaste, onbeweeglijke materie wekt.

Ik zag op Youtube een experiment uit de quantum-fysica, het "double slit experiment", waaruit blijkt dat subatomaire deeltjes zich anders gedragen naar gelang ze wel of niet worden waargenomen. Wanneer ze worden geobserveerd zijn ze materisch van aard in de vorm van deeltjes, wanneer ze niet worden geobserveerd zijn ze energetisch van aard in de vorm van golven. Dit doet vragen stellen bij het belang van het waarnemen, en bij het al dan niet werkelijk bestaan van de materie zoals wij, door onze zintuiglijke indrukken, het ons voorstellen.

Atomen hebben een leeftijdsduur van duizenden jaren. De elementaire deeltjes waaruit ik nu besta, bestonden al lang voor deze vorm waarin ze op dit moment verschijnen, en zullen nog lang bestaan na de afbraak van dit lichaam.

Kortom, het beeld dat wij ons lichaam zijn is door de wetenschappelijke kennis van tegenwoordig makkelijk te weerleggen. De waarheid over dat wat wij in wezen zijn ligt waarschijnlijk dichter bij het vormloze, zuivere waarnemen dan bij het materialistische lichaam zoals wij het kennen.

Gedachten en emoties

Met de illusie van 'ik ben het lichaam' komt ook de identificatie met de chemisch/energetische processen die zich voordoen in dat lichaam, namelijk emoties en nog fijnstoffelijker: gedachten.

Wanneer we vaak woest, verdrietig, zenuwachtig of angstig zijn gaan we, als we ons met die emoties identificeren, ons karakter als dusdanig definiëren en ons zelfbeeld daaruit afleiden.

We geloven dat gedachten, beelden die we over onszelf, iemand anders of een situatie hebben absoluut waar en allesomvattend zijn. Mensen (die in de ban zijn van

het ego) identificeren zichzelf, of anderen, met bijvoorbeeld: hun godsdienst, nationaliteit, politieke voorkeur, beroep of graad van opleiding, een leeftijdscategorie, een voetbalteam, trend of een muziekgenre.

Het is mij onmogelijk gebleken om zonder gedachten of emoties te zijn. Wat mij wel, sinds ik twee jaar geleden geïntrigeerd raakte door Tolle's boeken, enorm heeft geholpen om ze te relativieren, is emoties en gedachten waarnemen, mij bewust te zijn van dat ze door mij stromen. Want als ik ze kan observeren, is het moeilijk om mij er mee te identificeren. Wie is dan de observator ?

Door dit te doen heb ik gemerkt dat emoties en gedachten makkelijker te relativieren zijn. De betrokkenheid verdwijnt, althans geleidelijk.

In het begin dat ik probeerde om mij bewuster te zijn van wat er in mij omging, lukte dit pas nadat de emotie grotendeels was gepasseerd, afgekoeld. De intensiviteit ervan lijkt mij altijd in een golfbeweging te gaan, en is het moeilijk om bewust te worden van mijn aanwezigheid, mijn rol als waarnemer, terwijl de emotie op zijn piek-punt, of de gedachte in volle ontplooiing is.

Naarmate ik hier langer mee bezig ben, gaat er vaker een innerlijke wekker af die mij wakker rinkelt en de vraag doet stellen wat er op dat moment in mij omgaat. Het lukt steeds beter om mij bewust te worden van negativiteit, in de vorm van een opkomend onbehagen, alvorens die zich kan verspreiden door mijn lichaam en oncontroleerbaar wordt, in de vorm van negatieve gedachten over mensen of situaties, of neerslachtigheid, boosheid en andere niet zo aangename emoties.

Ook heb ik gemerkt dat dit ontwikkelingsproces bij mij in stappen verloopt. Periodes waarin het makkelijker is om in de rol van de observator te kruipen wisselen zich af met periodes waarin dit moeilijker blijkt te gaan. Ook dit fenomeen probeer ik dan weer gewoon waar te nemen, en mij niet druk te maken wanneer het allemaal wat minder gaat.

“Let op uw gedachten, want ze worden daden

Let op uw daden, want ze worden gewoontes

Let op uw gewoontes, want ze worden uw karakter

Let op uw karakter, want het wordt uw lot”

(onbekend)

De rol van muziek

De muziek die ik speel, jazz, bestaat voornamelijk uit improvisatie. Als het niet op voorhand vastligt wat er gespeeld wordt, moet je, naast natuurlijk de nodige techniek en vocabulaire, een soort Zen, een toestand van solide gelijkmoedigheid ontwikkelen.

Improviseren is voor mij altijd een goede waardemeter geweest om te verifiëren hoe het met mijn innerlijke toestand is gesteld.

Ook voordat ik bezig was met spiritualiteit als dusdanig, merkte ik al duidelijk dat er, wanneer ik achter mijn instrument zat, iets in mij soms meer en soms minder nadrukkelijk aanwezig is. Ik heb het natuurlijk over ego. Wanneer het in sluimertoestand verkeert is het nauwelijks hinderlijk. Alleen ligt het niet in de aard van ego om in die toestand te verblijven. Als ik me er niet bewust van ben, kan het zich via gedachten omzetten in emoties die het spelen onmogelijk maken.

Bij mezelf heb ik gemerkt dat wanneer ego bij het spelen te nadrukkelijk aanwezig is, het zich manifesteert in de vorm van angst, wanneer het wat minder gaat, ofwel ijdelheid, wanneer het goed gaat. Vooral angst is heel nefast, omdat ik dan als het ware een bril op heb waardoor ik gebeurtenissen op een bange, op mezelf betrokken manier ga interpreteren, waardoor de emotie zichzelf gaat voeden en onhandelbaar wordt. Paranoïde zeg maar. Alle vreugde en plezier, die muziek spelen kan teweeg brengen, wordt hierdoor ondermijnd.

Zelfs bij de grootste meesters valt een tikkeltje ijdelheid te bespeuren. Het kan zich manifesteren door het uitvoeren van een technisch hoogstandje, al dan niet dienend voor de muziek, of in de vorm van een "battle" tussen twee muzikanten (vaak voorkomend bij Hip-Hop). Het is vaak onschuldig en kan een grappige, menselijke meerwaarde geven, zolang het niet de overhand krijgt op de muziek zelf. Wanneer dit wel gebeurt wordt het geheel al snel potsierlijk en ontstaat het onder jazz-muzikanten zeer bekende fenomeen van 'ego-tripperij'. De muziek lijdt eronder, de sfeer onder de muzikanten wordt zwaarder, twijfels komen en de angst is niet ver meer weg..

In zijn autobiografie schrijft de meester trompettist/improvisator "Miles Davis" dat 'de eerste stap die je moet beheersen als improviserend muzikant rustig blijven' is'. Vroeger betekende dit voor mij dat ik mijn zenuwen onder controle moest krijgen. Ik stelde weinig vragen naar de oorzaak van mijn zenuwachtigheid, wat natuurlijk ego was, de angst om niet te voldoen. Om te kalmeren dronk ik pintjes en rookte ik sigaretten en weed. Dit werkte enigszins, maar het was dan weer nefast voor een hele boel andere factoren, zoals concentratie, techniek en coördinatie.

Door mijn interesse in spiritualiteit heeft deze uitspraak voor mij een diepere betekenis gekregen. Het betekent dat de sleutel tot mijn (muzikale) maturiteit het werken aan mijn gemoedstoestand is, en de enige manier om dit te doen is door die te observeren en er mij bewust van te zijn.

Na twintig jaar muziek spelen heb ik het gevoel eindelijk een beetje vat te krijgen op de eerste stap ☺.