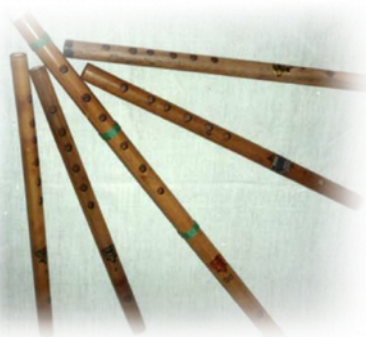




REISEN TIL DET INDRE TEMPEL

- et møte med den spirituelle musikeren Tal Coleman

*La meg være et redskap som din musikk kan flyte gjennom.
La meg være en hul fløyte som din kjærlighet kan flyte gjennom.
La musikken berøre tilhørerens hjerte og fylle det med glede.*



Av Briana Holberg
brianaholberg@hebb.no

At musikk har en sterk påvirkningskraft er det vel få som vil benekte. Musikk kan virke avslapnende, oppkvikkende, skape ro og harmoni eller dynamikk og energi. Vi bruker musikk til å danse til, synge til, lytte til, i forbindelse med høytider og ritualer. Musikk kan brukes i terapi og smertelindring. Musikken påvirker våre følelser sterkt. Vi kan bli i godt humør, energiske og glade eller synke inn i melankoli og tristhet. Musikk kan vekke minner fra fortiden eller gi håp til fremtiden.

Musikken har også en sosial rolle hvor mennesker møtes og synger, spiller og danser sammen. Musikken har fra tidenes morgen vært en del av menneskets kultur. I dag møter vi musikk overalt: I heisen, i butikker, på radioen, i fjernsynet, konserter, bakgrunnsmusikk i filmer med mer. Musikken er en del av vårt dagligliv og vi forholder oss ofte ubevisst til den. Den kan også bli en bakgrunnsstøy og hindre oss i å møte stillheten.

Før elektrisitetens tidsalder var all musikk akustisk. Det ble fremført i øyeblikket av mennesker som var tilstede. Spørsmålet blir hvor bevisst er vi i forhold til denne viktige energimessige impulsen? Blir det bare underholdning hvor vi nærmest blir altetende, eller bruker man musikken aktivt som et hjelpemiddel i egen utviklingsprosess? Tor vi virkelig å lytte med hele oss med vår kropp og våre følelser?

Bli med på en reise inn til det indre tempel

Tal Coleman er en visjonær musiker, musikkterapeut og lydhealer. Hun er født i Israel hvor hun har bakgrunn som teaterregissør og historieforteller, men har bodd i Norge siden 1997. Hun har gitt konserter flere steder i Norge blant annet via rikskonsertene. Hun har utviklet sin spesielle lydhealing Harmonic Therapy som er en blanding av musikk og Shiatzumassasje. Hun leder også koret Harmonic Echoes og konsert konseptet Harmonic Resonans. Her inviterer hun ulike musikere til å samles og skape musikk i fellesskap. En konsert blir derfor aldri lik den forrige. Konsertene er meditative opplevelser hvor ro og stillhet veksler med harmonisk samklang. Tal spiller fløyte og tampura, som er et indisk strengeinstrument med 4-5 strenger og

fantastiske overtoner. Hun har med seg sine musikervenner som spiller blant annet didgeridoo, sang, fløyter, trommer og langeleik.

Også koret Harmonic Echoes preges av samklang hvor musikk fra ulike tradisjoner synges i fellesskap til akkompagnement av gitar, trommer, fløyter og ulike folkemusikkinstrumenter. Tals budskap er at alle kan synge. Derfor er alle velkommen til å være med å skape musikk i fellesskap i koret. Chanting, mantrasang, badjans (indiske sanger) og ragasang veksler med stille meditasjon, overtonesang og dans. Deltagerne gis mulighet til å improvisere og finne sin egen healingtone. Tal har sitt musikalske utgangspunkt i jødisk og arabisk musikktradisjon fra Midt-Østen. Hun inkorporerer også andre kulturelle retninger som hinduisme, sufisme,

Et eventyr

En gang for lenge siden levde det en bonde som hadde en drøm. I drømmen så han en skattkiste som var skjult under en bro i Wien. Han reiste så til Wien for å lete etter skatten. Da han kom til broen underet han seg på hvordan han skulle finne den. Han stoppet en soldat som gikk forbi og fortalte ham om drømmen. Han tilbød å dele skatten hvis soldaten ville hjelpe ham å finne den. Soldaten lo da han hørte om drømmen og sa: Din tulling. Jeg har også hatt en drøm om å finne en skatt. Den var gjemt under et gammelt eiketree i en landsby langt herfra. Han nevnte så navnet på landsbyen bonden kom fra. Soldaten lo og spurte: Betyr det at jeg skal reise og se etter den? Bonden returnerte så hjem. Da han gravde under den gamle eika si fant han skatten.

Rabi Nachaman from Breslav 1772-1810

Av og til må man begi seg ut på en lang reise bare for å finne at skatten er nær, skatten var i deg selv hele tiden. -Tal



*In the beginning there was
silence
From the silence emerged
one sound
The source of all sounds
That sound gave birth to all
the other sounds
Those sounds created the
universe*

*We are longing for this
silence
For it is our source
Our essence
Our true nature*



buddhisme og sjamanisme.

I 2008 gav hun ut CD'en Journey to the Temple Within. Tals visjon med Journey to the Temple Within, Reisen til det indre tempel, var å lage en meditativ CD som blant annet kan brukes til yoga, massasje, avslapning eller meditasjon. Den gir en beroligende bakgrunnslyd og er ypperlig å meditere til eller lytte til i stillhet. CD'en er innspilt i en av Oslos best bevarte hemmeligheter, Emanuel Vigeland Museet som ligger på Slemdal. Museet som egentlig er et mausoleum, er laget og dekorert av Emanuel Vigeland, Gustav Vigelands yngre bror. Museets hovedrom er mystisk og magisk, et dunkelt tønneformet rom med en overjordisk akustikk. Akustikken gjør at lyden forplanter seg i et uendelig langvarig ekko. Det gir musikken en unik karakter. Rommet er skreddersydd til Tals magiske og vakre fløytemusikk.

Tals reise til det indre tempel

Vi blir med på en unik reise i musikkens verden:

1 Desert - Ørken

Ørkenen er ren, uberørt, evig stille og evig forandring. Vinden suser over sanddynene, en enslig fløyte tone lyder gjennom stillheten. Harmoni, lengsel, fløyte tone bølger

seg frem og tilbake.

Tals musikalske reise begynte i ørkenen. Israel er hennes hjemland og tilknytningen til Araviørkenen og Sahara er sterk. Ørkenen er inspirasjonen bak musikken hennes. Ørkenen er kilden, hjemlandet. Første spor på CD'en er inspirert av sufimusikkens ørkenskalaer og den israelske folkemusikken. Tals reise til tempelet begynte med en reise til det fjerne Østen. Hun fant at musikken var i henne hele tiden og at musikken har sterk healingkraft. Skapelsen er musikk. Hele naturen synger. Selv det minste gresstrå har sin egen melodi.

2 Shedemati

Shedemati er navnet på en tradisjonell israelsk sang. Den handler om ørkenen, bonden og hjemlandet. Moder Jord. Shedemati er Tals egen sang. Den har hun alltid sunget. Nå er det fløyten som taler. Alene. Tal lærte å spille fløyte i Østen. Hennes hovedlærer er Pandit Hariprasad Chaurasia, en verdenskjent og berømt indisk musikk mester og bambusfløyte spiller. Han spiller tradisjonell nordindisk klassisk musikk, og er en pioner innenfor fløytetradisjonen. Han har også holdt kurs i Norge. Tal har studert med ham både i India og ved Rotterdam Musikkonservatorium. Hun har også deltatt på hans konserter ved mange anledninger som musiker.

3 Himalaya

Tjuefire år gammel, ung og eventyrlysten la Tal ut på sin reise ut i verden. Tal sier det er vanlig for unge israelere å dra på en slik reise gjerne til Østen eller Syd-Amerika. I ett og et halvt år dro hun rundt i Thailand, Filippinene, Japan og Nepal, og hun endte til slutt i India. Det var på denne turen at Tal oppdaget fløyten som skulle bli henne kjæreste instrument. Musikken Himalaya er inspirert av friheten og den unike naturopplevelsen i Himalaya. Den vakre fjellnaturen, den friske luften og skjønnheten i naturen inspirerte henne sterkt. Likeledes de mange reisende hun traff på sin vei. Tals instrument er bansurifløyten. Bansurifløyten er en type tverrfløyte laget av en bambus hvor det er skåret inn syv hull. Det er et gammelt gjeterinstrument og er knyttet til landbylivet. Den har også stor religiøs betydning for hinduene og regnes som Krishnas instrument. Bansurifløyten er et av de eldste instrumentene i India og det er nevnt i Vedaene og den er avbildet i buddhistisk kunst for over 2000 år siden.

4 Ancient Breeze - Fortidens Vind

Tal tilbrakte seks måneder i Japan hvor hun lærte å spille Shakuachifløyte. Shakuachifløyten er Japans mest berømte vindblåseinstrument. Det er laget av bambus fra den nederste delen

av bambustreet. Den spilles på samme måte som en blokkfløyte og det er fire fingerhull foran på fløyten og ett bak til tommelen. Shakuhachifløyten berører Tal på et dypt plan. Den er nær knyttet til naturen. Pusten som musikeren bruker imiterer vinden og skaper en meditatív stemning. Tittelen Ancient Breeze henspeler på vinden og pusten som er så viktig. Fløyten ble brukt av Zen-munker som en spirituell praksis. Zen vektlegger meditasjon som et redskap for å oppnå innsikt og oppvåkning. En sentral ide er å oppnå oppvåkning ved å dyrke frem en sinnstilstand av umiddelbar tilstedeværelse uten å filtrere inntrykkene intellektuelt. Zen oppstod i Kina på 500-tallet e.kr. men er nå mest utbredt i Japan. Målet i Zen-buddhismen er å åpne sinnet for plutselig oppvåkning. Når man mediterer slapper man av i alle muskler, man sitter i en behagelig stilling og rettere all oppmerksomheten mot for eksempel en ting, et ord eller pusten sin. Shakuhachifløyten ble brukt i meditasjon som hjelpemiddel til å holde fokus på pusten. Målet er å oppleve virkeligheten slik den er og ikke slik logikken forteller oss at den må være. Mange metoder kan brukes til dette som for eksempel bueskyting, kampsport, fekting, meditasjon, landskapsmåling og skrivekunst. Ancient Breeze er inspirert av naturen, av vinden som suser gjennom skogen, av det mytiske og magiske i naturen og stillheten og tomheten som finnes i zen.



5 *Mysteries- Mystier*

Også i neste musikkstykket spiller Tal både på bansurifløyten og i tillegg tamera. Som tittelen sier er det fløyten mystiske stemninger som inspirerer henne her. Indisk musikk er omtalt i de gamle skriftene Vedaene. Det er beskrevet som et meditasjonsmiddel for å oppnå selvrealisering eller opplysning. De ulike melodiene skal ha effekt på energisentrene, chakraene, i kroppen. Klassisk indisk musikk er et av de mest kompliserte musikkssystemer som er skapt. I likhet med vestlig musikk består det av oktaver inndelt i tolv halvtoner. De syv basistonen kalles Sa Re Ga Ma Pa Dha Ni Sa. Indisk musikk er monofonisk det vil si det brukes ikke akkorder. Den består av en enkelt melodi som synges eller spilles over en fast grunntone. Musikken deles inn i ulike ragaer. Raga betyr farge eller stemning. Ragaen består av en serie på fem eller flere toner som danner basis for en melodi. Indierne har mange hundre ulike ragaer. Det finnes en raga for hver time på døgnet, fullmåneraga, morgenraga med mer. I *Mysteries* fordyper Tal seg i den indiske ragaen Lalit som er en mystisk raga. Lalit imiterer det smertefulle, angstfulle, dype og mystiske. Det er nattens raga, nattens mystiske stemning. Bansurifløyten klagende vindaktige toner forener seg med nattens angstfulle mystiske stemning og skaper en særegen klang av dybde og indre søken. Tameraen ligger under som et teppe med sine spinkle strengetoner.

6 *Offerings - Offer*

Musikken på *Offerings* er inspirert av midt-Østen og India. Tal spiller bansurifløyte og hun har med seg Bjørn Erik Noremsaune på didgeridoo. Didgeridoo er et australsk blåseinstrument formet av en uthulte grener. Ved sirkelpust frembringer musikeren en uavbrutt tone. Didgeridooen skal være verdens eldste blåseinstrument og er har blitt brukt av aboriginerne i

over 1500 år. Didgeridooen imiterer blant annet dyre- og naturlyder. På *Offerings* ligger didgeridooen under med sin grunntone og danner bakgrunnsteppe for Tals fløyte.

7 *From the Depth - Fra dypet*

Fra dypet av meg selv kaller jeg på Gud. "Selv i de mørkeste stunder er Gud tilstede. Sang og musikk kan brukes som bønn og trøst." Tal spiller alene på bansurifløyte.

Tal sier; "Fra de tidligste tider ble musikk brukt til healing. I alle skapelsesmyter fra nesten alle kulturer gav Gudene mennesket musikken i gave for å at de skal kunne hele seg selv og få kontakt med høyere krefter."

I stammekulturene er sang som regel en del av dagliglivet. I det moderne samfunn blir vi mer og mer isolert og derfor synger vi mindre og mindre. Resultatet blir at vi har glemt hvordan vi skal bruke den naturlige stemmen. Stemmen er det mest fundamentale redskapet vi har til å balansere og gi energi til oss selv. Tal mener at alle er født musikalske og at alle kan finne stor glede og tilknytning gjennom sang. Gjennom spirituell sang skaper vi kontakt med vår indre stemme og vårt høyere selv. Vi blir i stand til å leve et rikere og fullere spirituell liv ved å tune inn og harmonisere oss med enheten og omgivelsene gjennom sang. *From the Depth* fører lytteren inn over i seg selv. Inn i sitt indre dyp.

8 *Rays of light - Stråler av lys*

Tals budskap er at "Alle og enhver kan synges".

Ønsket om å skape musikk kommer fra hjertet og sjelen. Musikken åpner oss opp så den kreative kraft kan flyte gjennom oss. Musikken er vår essens, mener Tal. Den er en bro mellom det synlige og usynlige og bringer oss tilbake til vårt indre tempel, vår høyere bevissthet. Denne troen går tilbake til røttene av den hellige og finnes i stammekulturenes sans for sang.

I koret Harmonic Echoes får Tal praktisert denne kunnskapen. Her lærer hun alle deltagerne å synges med "sitt eget nebb" som det heter. Selv de, som i likhet med mange nordmenn mangler selvtillit på det området, finner

Krishna er mest kjent for sine amorøse eventyr med gjeterjentene, gopiene. Han spilte og sang og danset med dem alle i skogene, og hver av dem var sikker på at det var henne han elsket høyst. Fremst av disse gopiene var Radha.

sin egen unike stemme.

I musikkstykket Rays of light spiller Tal på en indiansk fløyte, en trefløyte med fem hull. Hun har hjelp av tre mannsstemmer på vokal som improviserer fritt. Musikken er inspirert av Amazonasjungelen med sine mange lyder, fugler, dyr, papegøyer, busker og trær. Det gir en særegen stemning av ro og energi på en gang.

9 Sri Krishna

Krishna er en viktig gudeskikkelse i hinduistisk tro. Krishna regnes av de fleste hinduer som en av mange avatarer av hovedguden Vishnu. Han er en av Indias aller mest populære guder. Han fremstilles ofte som en gjetergutt spillende på fløyte. Musikkstykket Sri Krishna er en tradisjonell indisk sang som priser Krishna. Tal spiller både bansurifløyte og tambura. Tal forteller en historie om to treblokker:

To treblokker snakket sammen. Den ene blokken lå ubrukt i et hjørne og var misunnelig på den andre som var blitt en vakker statue av Krishna. "Jeg tilbes i dag fordi jeg gikk gjennom smerten da kunstneren formet meg til et bilde av Krishna," sa statuen. "Du orket ikke møte smerten og foretrakk øyeblikkets velvære. Du må gå gjennom smerten ved læreprosessen for å høste suksess senere i livet. All stor lærdom er resultat av utfordringer. Så også med Krishnas elskede bambusfløyte. Bambustreet led også da det ble stukket syv hull idet. I dag skapes det himmelsk musikk gjennom den når Krishnas guddommelige lepper spiller på den."

Tal sier: Alt har sin pris. Å velge letteste vei gir sjelden gevinst på sikt. Vi herdes gjennom utfordringer, og gir oss selv mulighet til å bli et redskap for vår egen guddommelige essens. Vi blir en fløyte den guddommelige kreativitet kan spille gjennom.

På musikkstykket Sri Krishna er vi helt tydelig i India. Musikken veves sammen av vakre fløytetoner og spinkle strengelyder som skaper en særegen ro og harmonisk stemning. Musikken er en hyllest til Krishna.

10 Fujara

Tal spiller bansurifløyte. Hun har med seg Tor Paulsen som spiller på fujara. Fujara, et tsjekkosllovakisk folkeinstrument, er en lang fløyte bestående av to deler. Hoveddelen kan være opp til to meter lang. Den har tre fingerhull. Øverst på fløyten er det



Mennesket er et kar for det guddommelige å flyte gjennom. Musikken er overalt. Alle kan være dens beholder. Alle har sitt unike uttrykk.

festet en mindre del som inneholder munnstykke. Fujarafløyten spilles med overtoner som gir en overjordisk kvalitet til lyden. Overtonene fører lytteren over i en tilstand av åpenhet. Det er som Kronechakraet åpner seg opp for høyere energier.

11 Earth Calling - Jorden kaller

Melodistykket Jorden kaller er en dialog mellom bansurifløyte og gong. Gongen lager grunntonen og fløyten improviserer rundt den. Earth Calling handler om viktigheten av å ta vare på jorden vår. Det er en økologisk beskjed om å respektere naturen og ikke utnytte den.

Tal spiller gong. Gongen som instrument er burmesisk. Tals gonger er spesiallaget etter spirituelle prinsipper. De mange ulike gonger som for eksempel gonger knyttet til planetene eller til de fire elementene; ild gonger, vann gonger, luft gonger og jord gonger. Tal spiller på er en Jordgong på Cd'en derav navnet Jorden kaller. Størrelsen, lyden og hvordan de er laget avgjør hvilke energi gongene representerer. Budskaper i dette musikkstykket er: "Lytt til jorden. Jorden er vår store mor, men selv hun har sin grense for hva hun tåler."

12 Yefe Nof

Dette er en tradisjonell sang fra Israel. Denne sangen har fulgt Tal fra hun var liten og hun sang den solo på skolen. Det er hennes signatursang som hun alltid spiller på konserter. Skalaen hun spiller finnes både i jødisk og arabisk musikktradisjon. Det gir en følelse av enhet. Sangen handler om lengselen etter Jerusalem. Jerusalem står for den hellige by og er symbolet på union og enhet. Alle sjeler lengter etter samme enhet.

Dette er viktig for Tal. Hun anser alle religioner som likestilte og mener at de springer ut fra samme kilde. I bunnen er søkenen etter den samme enheten. Yehe Nof er et navn på Jerusalem. Tal spiller igjen bansurifløyte og improviserer over denne tradisjonelle sangen.

13 Gratitude - Takknemmelighet

Med Gratitude nærmer vi oss slutten på Cd'en. Tal spiller bansuri og støttes av mannlig vokalsang. Med dette musikkstykket vil Tal understreke viktigheten av å være takknemmelig. Følelsen av takknemmelighet hjelper oss til å huske på alt vi har, alle gaver vi har fått hittil i livet. Jo nærmere det indre tempel vi kommer jo mer fylles vi av takknemmelighet for de gavene vi har fått underveis på reisen.

14 Back to the Source - Tilbake til kilden

I siste spor knytter Tal trådene sammen og går tilbake til kilden. Reisen er over og Tal tar oss tilbake til startpunktet ørkenen. Ørkenens ro og stillhet preger melodien. Kilden til alt er stillheten. Vi er tilbake ved kilden men ikke den samme personen som da vi startet.

Reisen er over og vi er tilbake ved utgangspunktet, ørkenens stillhet og mystikk.

Tal Coleman kan kontaktes på:
Mail:
healingsound@gmail.com
Tlf.: 41551513

Hjemmeside (under arbeid):
www.innersound.no
MySpace:
www.myspace.com/talcoleman