

TONING FÖR ALLA

En vacker gemenskapsceremoni där jag samlar hundratals människor för att "tona" – göra toner utan ord, utan prestation eller ansträngning. En poetisk vacker gemenskapsceremoni som ger hopp om livet, samhörighet och värme i hjärtat. "Jag arbetar engagerat för den inre kulturen, att ge varandra inspiration och ökad medvetenhet. Röstkraften kan på ett positivt vis påverka relationen mellan oss och omvärlden, den är rotad i våra attityder, och till ett konkret engagemang i samhället" säger Marie.

TONING FÖR ALLA är en upplevelse. En annorlunda stund med ett röstspråk som är både prestationsfritt och avslappnat, samtidigt ett urspråk som är igenkännbart och kraftfullt. Denna ceremoni har kommit till för att skapa tillit och livsglädje och få trygg tillgång till det ordlösa som varje människa äger. Varje röst räknas, varje röst är unik, ingen är utbytbar och alla har rätt att göra sin röst hörd. I det mellanmänniskliga blir vi till, liv skapas i relationer, i mötet. Rösten kan, om vi vill, hjälpa oss öppna den dyrbara tillgången till oss själva genom det som sker mellan oss.

Ceremonin börjar med att jag gör en välkomsttoning, jag har ofta med mig en av mina gamla antika tibetanska skålar som ger rika vackra övertoner. Jag gör sedan en kort enkel introduktion om hur man tonar, vi övar en liten stund innan jag inviterar alla som vill, upp runt altaret. Där står vi i "famnen", en cirkel där vi möts, hjärta mot hjärta, ansikte, mot ansikte. Jag ber alla försöka hålla samma tanke i sinnet medan vi tonar, "Jag vill dig väl". Tänk dig när några hundra personer samlar energin i tankarna och tonen tillsammans på detta vis, så skapas ett mäktigt kraftfält. Vi ljussätter detta kraftfält med våra livstoner.

Jag förklarar att det nu är dags att tona tillsammans i denna "famn" och att försöka finna ett tonläge där det känns bekvämt och lätt. Du kan tona lågt, i ett mellanläge eller med en hög ton. Du väljer ditt tonläge som naturligtvis kan förändras allteftersom toningen pågår. Alla som vill är välkomna att ställa sig i mitten av cirkeln och få ett värmande famntag, dvs. ett ljudbad. Alla toner är laddade med tanken, "Jag vill dig väl", strömmar mjukt emot dig och vi växlar mellan att ge och ta emot.

Nästa moment är en gående tonmeditation under Katarinas vita välvda kupoler. Det är en upplevelse att ta del av dessa värdiga rörliga toner. En utmaning också kanske för många, att hålla kvar sin egen ton i ett hav av livstoner, som att vara ett instrument i en stor livsorkester. Det är oerhört vackert. Sedan samlas vi i mitten nedanför altaret, en stor skara medborgare med öppna hjärtan och förbereder oss för nästa tonmeditation där vi vänder oss mot de olika vädersträcken, öst, söder, väst och norr och sedan tillbaka mot mitten igen.

Inför varje toning förbereder jag enkla, ljusa dikter till denna meditation, ur vår kulturskatt. Några rader att stilla reflektera över för var och en och sedan tillsammans som på en gemensam osynlig signal, uttrycka spontantoning. Var och en försöker gestalta sin egen reflektion i tonen. Det magiska är att denna toningkör har sin egen tajming, det finns ingen dirigent men varje gång och vid varje dikt och vädersträck, mynnar toningen ut gemensamt och samtidigt, som på en given signal. Det är vår intuitiva intelligens som vaknat och som träder i kraft och våra mellanmännsliga signaler som aktiveras och samstäms.

Varje gång avslutar vi med ordlös sång, t.ex. Amazing Grace. Efteråt tackar vi varandra i tystnad och i tacksamhet. Varje gång kan jag se i allas ansikten hur vårt medfödda behov av delaktighet och gemenskap fått näring. Jag blir alltid lika berörd och minns det jag en gång lärde mig av min vän och vägvisare Gunnar Bjursell, pensionerad stamcellsforskare som nu arbetar för att vi ska förstå sambandet mellan kultur och hälsa. Han introducerade begreppet "coherence" för mig. Det har ingenting med ett pedagogiskt tillrättalagt förnumstigt perspektiv på kultur att göra, det har med den intuitiva intelligensen och vårt behov av socialt engagemang och samvaro att göra. Vårt biologiska system har förberetts för detta och utanförskap och icke vald ensamhet är ett av de farligaste hoten mot organismen.

Jag fick en ide' att samla människor och tona tillsammans i ett kyrkorum med högt till tak och stor akustik. Jag ville att rummet skulle lyfta rösterna, och stärka dem. Jag tänkte omedelbart på Katarina kyrkai Stockholm. Jag såg framför mig de höga, vita valven, de stora, ljusa fönstren med vackert ljusinsläpp färgat av de olika årstiderna. Rymligheten. Atmosfären. Tillåtelsen. De fria tilltalet som Olle Carlsson

arbetar för. Toning kan påminna om då man en gång i tiden samlades i social gemenskap och bön ofta på torget i byn, under träden, innan det fanns kyrkor. Man sjöng ur anden och lovprisade livet. Höll ihop samhället på det viset och stärkte själen. Toningsceremonin är dock ingen andakt utan jag kallar den för en andningsakt...ingen gudstjänst utan en livstjänst. Men efter åtta års toningar i Katarina kyrka börjar dessa begrepp synkroniseras för mig, det som förut känts kanske lite hotfullt och främmande med det kyrkliga känns nu tryggt och varmt, speciellt under Olle Carlssons närvarande stöd.

Kyrkoherden i Katarina kyrka, Olle Carlsson, välkomnade mig varmt till kyrkorummet med toningen och blev på så vis en sorts gudfar till toningen. Han gillade tanken att vem som helst kunde komma och tona i kyrkan, att man inte behövde "kunna sjunga", eller ha någon röstvana. Toning är inte sång, det är ingen talang, det är en förmåga vi alla äger och den går att väcka och lyfta. Han blev ännu mer övertygad då han märkte hur alla var glada, öppna och ljusa när de kom från toningen.

När alla låter tonen strömma ut från hjärtat, laddad med välvillig tanke och intention, så skapas ett fält av gemenskap och tillit. Det är vackert, oerhört vackert och finstämt. Som en medmänniskokör vars klang sker i kraft av vår gemenskap. En Stor Öppen Röst! Livstonen som jag ibland kallar toningen för, är inte sång men skapar en bro till både sången och en levande talröst, ja, en bro till hela din personlighet. Om du lär dig finna det genomströmmande flödet i din röst, den läkande vitaliserande kraft detta flöde ger, kan du finna både mer djupvila, återhämtning *och* mer energi och uthållighet än du visste att du ägde.

Persona betyder genom ljud. Ju mer du upptäcker och utvecklar av din egen röst, ju mer utvecklar du dig själv. Rösten är en spegel av hela dig. Och hopp, mod och tålamod kommer med på köpet. Tålamod betyder att tåla sitt mod och då infinner sig också livsglädjen, liksom av sig själv. Välkommen till mina toningar, alltid fritt inträde och högt till tak!

Marie

