Musik die deine Seele liebt

EIN INTERVIEW MIT *ANTJE NAGULA*

»Die Kreuze im Leben eines Menschen sind wie die Kreuze in der Musik: sie erhöhen.«

LUDWIG VAN BEETHOVEN

Liebe Frau Nagula, dieses Zitat, welches ich auf Ihrer Website las, inspiriert mich zu der ersten Frage: Was sind denn für Sie selbst die Kreuze Ihres Lebens und wie tragen Sie diese?

Meine Oma hat das immer so formuliert: »Wen der HERR liebt, den prüft er.« Und sie meinte damit, dass Kreuze, also Herausforderungen im Leben, uns von Gott allein aus dem Grund gegeben werden, damit wir uns selbst immer mehr vervollkommnen. Stecken wir bis zum Hals in Schwierigkeiten, fällt es uns naturgemäß aber schwer, für diese Aufgaben auch noch dankbar zu sein! Nur weil wir dadurch Gelegenheit bekommen, gestärkt daraus hervorgehen zu können! Beethoven bringt das hier so wunderbar auf den Punkt, indem er aufzeigt, dass unser Leben mit Musik gleichzusetzen ist. Ton ist Schwingung, Schwingung ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Unser Leben ist dauernd in Bewegung, Stillstand ist Tod. Und so werden wir durch die Herausforderungen, die Kreuze des Lebens ständig aufgefordert, uns immer wieder neu zu positionieren, spielerischer mit Herausforderungen umzugehen, um leichter von einer Tonart in eine andere zu wechseln. Für mich ist in der Musik alles enthalten, was wir als Wegweiser für unser Leben brauchen. Nicht umsonst zählte Musik neben Arithmetik, Geometrie, Astronomie, Grammatik, Rhetorik und Dialektik zu den sieben in der Antike gelehrten Künsten. Ton ist für

mich das Medium, welches die »Kreuze« des Lebens leichter werden lässt. Vor allem die Nada Brahma Tontherapie nach *Vemu Mukunda* war für mich eine Offenbarung, deren Praxis mir immer noch täglich hilft, meine persönlichen Kreuze, die sich für mich heute eher in den ganz banalen Anforderungen des Alltags zeigen, zu meistern.

Was ist Ihnen am Wichtigsten im Leben?

Die Wichtigkeiten haben sich im Laufe der Jahre verändert. Ich habe nach und nach erfahren müssen, dass Äußerlichkeiten wie körperliche Schönheit, materielle Güter, Erfolg, Ruhm und Ehren, Lieb- und Freundschaften sehr zerbrechlich und vergänglich sein können. Nichts, was mir daher wirklich erstrebenswert erschien. Aber ich sah, dass jeder Mensch mit einem großen persönlichen Reichtum an individuellen Fähigkeiten und Talenten ausgestattet ist. Diesen inneren Reichtum sollte jeder Mensch für sich selbst entdecken und entwickeln, damit er sich mit seinen ureigensten Anlagen in die Gemeinschaft einbringen kann. Das gelingt am ehesten mit Tönen und Klängen, die unsere wahre Persönlichkeit zum Vorschein bringen können. *Personare* (lat.) heißt ›hindurchklingen‹. Womit wir wieder bei der Musik wären. Und da habe ich mittlerweile ein großes Sendungsbewusstsein entwickelt: Die heilende Kraft des Tons immer intensiver anzuwenden, zu lehren, weiterzutragen und seine Wirkkraft tiefer zu erforschen, den Ton als eine der zentralsten Kräfte des Lebens in das Bewusstsein der Menschen zurück zu bringen – das ist mir heute am Wichtigsten und genau darauf liegt der Schwerpunkt meiner Seminare und Workshops! Außerdem gründe ich gerade das Lichtgitternetz der »*Nada Brahma Singing Circles*«. Es gibt sie bisher in Hessen (Alzenau, Darmstadt und Hanau) und bald wird es möglich sein, sich per Internet überall auf der Welt dort mit einzuklinken! Immer mal auf meine Homepage schauen oder meinen Newsletter abonnieren – dann kriegt man diese aktuelle Entwicklung hautnah mit und kann selbst dabei sein!

Erfahren Sie beim Tönen und Singen Gott?

Diese Frage kann ich mit einem klaren JA beantworten. Die ganze Welt besteht aus Tönen und die Summe aller Töne ist Gott. Singe ich nur einen einzigen dieser Töne – bin ich unmittelbar mit Gott verbunden. Das ist meine Erfahrung. Eine Erfahrung, die im Grunde jeder Mensch ganz leicht machen könnte. Mir wurde sie schon sehr früh zuteil und ich hatte vor allem in meiner Jugend oft intensive und geradezu berauschende Gotteserfahrungen während »es mich sang«. Erlebnisse von vollkommener All-Einheit und Transzendenz, das Gefühl beim Singen nur ein Übermittler von Licht in Form von Ton zu sein, ein tönendes »Bindeglied« zwischen Himmel und Erde. Die spirituelle Dimension des Singens erleben zu dürfen, erfordert allerdings, jeglichen persönlichen oder künstlerischen Anspruch fallen lassen zu können. Jegliches »Ich« von »Ich bin so toll, ich bin die Beste« bis »Ich bin zu schlecht, ich kann das nicht gut genug« darf abgelegt werden. Einfach nur SEIN, sich voller Vertrauen einzulassen auf den Ton, mit zu schwingen, den Körper als vibrierendes Instrument zu erleben, vollkommen zentriert zu sein und dabei nur das Bewusstsein auszudehnen – genau das versuche ich aktiv in meinen Seminaren und *Nada Brahma Singing Circles* zu vermitteln.

Sehr stark beschäftigen Sie sich mit Sonologie, würden Sie uns kurz die Hintergründe erläutern?

Sonologie ist nur eine andere Bezeichnung für die »Nada Brahma Tontherapie nach Vemu Mukunda«. Ich wusste schon immer, dass dem Ton eine ungeheurere Kraft innewohnt, die aber schwer greifbar ist und über die nahezu kein konkretes Wissen mehr existiert. So war ich schon immer auf der Suche nach Hinweisen über die Wirkkraft des Tons und wie man sie gezielt zur Heilung einsetzen kann. Fündig wurde ich endlich bei der Lehre des indischen Physikers und Atomwissenschaftlers Vemu Mukunda, der den totalen Aufbau des Menschen auf Grundlage der alten indischen Schriften erforscht hatte. Dieses Wissen gründet darauf, dass jeder Mensch einen eigenen Grundton hat. Er ist die Basis für unsere individuelle tonale Innenstruktur, welche nach dem Grundton ausgerichtet ist.

Und bitte, wie kann jeder seinen Grundton finden?

Nach Lehre der alten indischen Schriften wird einem das Hören des persönlichen Grundtons in tiefer Meditation geschenkt. Zumindest das kann ja jeder versuchen (lacht). Vemu Mukundas großes Verdienst war es jedoch, herauszufinden, dass der Grundton eines Menschen in der Stimme messbar wird. Sie werden verstehen, dass mich das als Sängerin ungeheuer fasziniert hat. Unsere Stimme funktioniert wie ein permanenter Selbstheilungsmechanismus: Sie bedient sich stets jener Frequenzen, die wir gerade brauchen, die unser tonales System ausgleichen, die Schwachstellen stärken und Überbetonungen abmildern. Dieses faszinierende Heilmittel ist uns eingebaut, es steht uns jederzeit und überall kostenfrei zur Verfügung. Leider haben wir vollkommen verlernt, damit umzugehen. Wir verstummen mehr und mehr und verstehen folglich immer weniger von der tiefen Bedeutung unserer Stimme. Sie bringt unsere gesamte Persönlichkeit zum Ausdruck, vollkommen individuell und unverwechselbar: Es gibt auf der ganzen Welt keine zwei gleichen Stimmen … In diesem Frequenzspektrum kann ein geübter Sonologe die tiefgründige und verborgene Kraft des Grundtons entdecken. Seinen Grundton dann zu kennen, ist aber nur der erste Schritt. Man muss ihn mit der eigenen Stimme tönen, damit er seine Wirkkraft im Körper entfalten kann und wir auf diese Weise in Einklang mit uns selbst kommen. Ihn nur anzuhören – das ist leider nicht genug.

Hat dieser Grundton etwas mit dem AUM zu tun?

Das *AUM* ist jene Keimsilbe, mit der nach indischer Lehre die Welt erschaffen wurde. Diese Silbe AUM können Sie aber auf jedem Grundton singen, also auf jeder beliebigen Tonfrequenz. Insofern hat der Grundton selbst nichts mit dem *AUM* zu tun. In der von Vemu Mukunda übermittelten Grundtonübung aus dem Nada Yoga wird das *AUM* jedoch zur Anwendung gebracht. Auf meiner neuen Meditations-CD »Öffne Dich!« finden Sie eine sehr kraftvolle Körperreinigung durch das Tönen von *AUM*. *AUM* zu tönen ist generell eine sehr heilsame Selbsterfahrung. Und wenn Sie Ihren Grundton nicht kennen, dann nehmen Sie dafür eben intuitiv eine Frequenz, die Sie beim Tönen als angenehm empfinden. Das ist immer noch besser, als gar nicht zu tönen oder nur zuzuhören.

> »Wenn einer aus seiner Seele singt,
> heilt er zugleich seine innere Welt.
> Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins
> sind in der Musik,
> heilen sie zugleich auch die äußere Welt.«
>
> YEHUDI MENUHIN

Tiefe Weisheit eines großen Musikers, nicht wahr? Ja, aus der Seele zu singen, bedeutet eben nicht unbedingt, mit einer schönen Stimme die Mitmenschen zu erfreuen. Sondern seine Seele durch den Ton zu befreien, die Seele mit der Stimme fliegen zu lassen. Lasten, die uns »auf der Seele liegen« uns »von der Seele zu singen«, unsere innere Welt durch Singen eben immer wieder heil werden zu lassen. Und wenn Menschen genau das in einer Gemeinschaft tun, dann werden sie »eins in der Musik« und senden diesen Klang von liebevoller Verbundenheit und Einheit in die Welt. Ein solcher Klang findet

immer seine Resonanz in der Welt. Töne haben die Eigenschaft, Ungeordnetes in seine natürliche Ordnung zurück zu führen: Wohin wir den Ton mittels unseres Bewusstseins lenken, dort entfaltet er seine Wirkung und »heilt« dann eben auch »die äußere Welt«. Genau das praktiziere ich mit meinen *Nada Brahma Singing Circles* übrigens schon seit Jahren und genau das unterscheidet sie von anderen Singkreisen.

Auf einigen Bildern Ihrer Website habe ich ein indisches Harmonium und eine Tanpura gesehen. Was verbindet Sie mit der indischen Musik, welche Bedeutung haben Mantras für Sie?

Die indische Musik ist wesentlich differenzierter als unser westliches Musiksystem und ich habe davor die allergrößte Hochachtung! Ich setze mich immer wieder damit auseinander, weil sie schließlich die Grundlage der Nada Brahma Tontherapie bildet und sich darin noch viele Geheimnisse der Klangheilung verbergen. Zum Mantrasingen kam ich vor über 20 Jahren durch meine spirituelle Begleiterin, dem Engelmedium Ute Prema Kanthak. Ich merkte schnell, dass das monotone Wiederholen der Worte den unablässig regen Geist unmittelbar zur Ruhe legt und damit einen wunderbaren Frieden im Inneren erzeugt. »Mantra« = »das was dich rettet, wenn du daran denkst«. Singend auf einfachen Melodien kann man die Stimme mühelos fließen lassen während sich der Geist an den Wortwiederholungen wie an einem roten Faden entlang bewegt. Ist unser Gehirn auf diese Weise »beschäftigt«, öffnen sich auf einmal ganz neue Dimensionsräume.

»Ich werde zu dem, was ich in mir selber sehe. Alles, was das Denken mir andeutet, kann ich tun.
Alles, was das Denken mir offenbart, kann ich werden.
Das sollte der unerschütterliche Glaube des Menschen an sich selber sein, denn Gott wohnt in ihm.«

SRI AUROBINDO

Ja, auch diese Aussage von Sri Aurobindo hat mir schon entscheidende Hinweise zur Heilung durch Ton und Klang gewiesen. Unser Denken ist eines der kraftvollsten Werkzeuge, welches uns Menschen zur Verfügung steht. Wir müssen es nur in konstruktiver Weise wieder einzusetzen lernen und das wird uns leider in keiner Schule mehr vermittelt. Der große Klangforscher Jonathan Goldman stellte schon die Formel auf »Frequenz + Absicht = Heilung«. In jüngster Zeit haben Veröffentlichungen wie »The Secret« auf die Macht unserer Gedanken hingewiesen. Und innerhalb der Nada Brahma Tontherapie nimmt das Lenken des Bewusstseins ebenfalls eine ganz zentrale Stellung ein. Deshalb gehören zu den Werkzeugen eines Nada Brahma Tontherapeuten auch spezielle Übungen zu diesem Thema, die wir unseren Klienten vermitteln. Ich bin davon überzeugt, dass hier noch enorm großes Potenzial zur Heilung mit Tönen verborgen liegt.

»Ihre Musik kann eine Eintrittskarte sein in eine neue Dimension des Verstehens«, was bedeutet Ihnen diese Aussage zu Ihrer Kunst?

Besser könnte ich es selber nicht formulieren. Ich weiß, dass meine Musik diese Kraft hat, denn ich habe sie einer Dimension des Lichts »abgelauscht« und folglich kann sie auch den Weg dahin weisen. Sie ist eine Eintrittskarte. Nicht mehr und nicht weniger. Mit dieser »Karte« in der Hand kann sich ein jeder dann selbst entscheiden, ob er sich damit »hinein lassen«, sich auf diese Dimension »einlassen« will, oder nicht. Es ist auch eine Frage, des persönlichen Grades an Bewusstheit. Ich erlebe es gerade in jüngster Zeit immer häufiger, dass mir Hörer begegnen, die mir sagen, dass sie früher mit meiner Musik gar nichts anzufangen wussten – und sie später dann auf einmal völlig neu für sich entdeckten. Da haben sie in der Zwischenzeit wohl einen »Dimensionssprung« gemacht - und dann spüren sie da auf einmal sogar sehr große Resonanz und können gar nicht genug davon bekommen *(lacht)*.

Was möchten Sie unseren Lesern noch gerne mitteilen?

Ich freue mich über jeden, der sich aufmacht, den Weg des Tons zu gehen. Dieser Weg ist in jedem Menschen angelegt, denn wir bestehen aus Tönen und geben sie unablässig in die Welt - allein schon mit unserem Atemstrom. Wir müssen uns diese große Kraft, die uns allen innewohnt, wieder zurück erobern und sie für uns entdecken. In einem Channeling von Ute Prema Kanthak heißt es: »Der Zeitenwandel hat begonnen. Öffne Dich für ihn. Heiliger Ton, Schwingungsprozess der Alten Zeit, zeige den Menschen wer sie sind. Öffne in ihnen den neuen Weg.« Ton hat wahrlich die Kraft, Wandel auf eine sanfte Weise herbeizuführen und genau da stecken wir doch alle schon mitten drin: In einem großen Wandlungsprozess auf allen Ebenen. Meine neue und erste Meditations-CD heißt »Öffne Dich!« Und genau das ist der erste Schritt: Dass wir wieder lernen »unsere STIMME zu erheben«. Und deshalb möchte ich alle Leser dazu ermutigen: »STIMME ein und ÖFFNE DICH!« ★★★

Weitere Informationen, CDs, Hörproben und mehr unter: **www.AbwUn-Music.de**