

*Naslouchej, můj synu, hlasu svého Boha
a otevři dokořán uši svého srdce.*

Intelektuálové v západní Evropě a zvláště USA v posledních letech podlehlí zvláštní módě: všichni poslouchají, neustále dokola, gregoriánský chorál v podání benediktýnských mnichů španělského kláštera Santo Domingo ze Silos. Když společnost EMI vydala dvojalbum *Canto gregoriano*, jakousi kompilaci až dvacet let starých nahrávek náboženských zpěvů, nemohla tušit, co spustila. Během jednoho roku se prodalo v celém světě přes 6 miliónů kopií, v mnoha státech se mniši vyhoupli na čelo popových žebříčků, a ostatní společnosti urychleně vydávají další verze jiných chorálů v podání jiných mnichů.

Co je to gregoriánský chorál? Jak a čím se liší od ostatních druhů hudby? Gregoriánský chorál je druhem oficiálního, v latině zpívaného, liturgického jednohlasého zpěvu ve volném rytmu. Jeho prameny jsou v Sýrii, Palestině, Řecku a Římě. Podle tradice papež Řehoř (Gregor) Veliký (540-604) sebral a standartizoval starší melodie a písně používané při mších.

Křesťanská liturgie a hudba zcela jistě vznikla na základech starších, chaldejských, syrských, egyptských a řeckých mystérií. Plinius zmiňuje, že raní křesťané zpívali *carmen*, tedy magické písně. Gnostik Bar Daisen skládal hymny, a francouzský historik Combarieu vzpomíná Aria, gnostika, exkomunikovaného z církve v roce 325, které prý získal velký počet stoupenců jen svým zpěvem. Jiná tehdejší autorita (Ephraim) si stěžovala, že od té doby „korupce zamořila krásu hudby“. Jenže pak byli gnostici pronásledováni, jejich knihy spáleny a křesťanství triumfálně zvítězilo s novou ortodoxií a novou hudbou. Naštěstí se dochoval gregoriánský chorál.

Velmi důležitou věcí na gregoriánském chorálu je absence tempa: má jen svůj vnitřní rytmus. Když posloucháte mnicha, který zpívá Alelujá, máte dojem že se snad nikdy nenadechne. Jedná se o jakýsi velmi účinný, téměř jógický cvik velmi úsporného dýchání, který ovšem vyžaduje absolutní uvolněnost a klid toho, kdo zpívá (a dýchá). Funguje to ovšem i opačně, navodíte-li hluboké a klidné dýchání, navodíte i duchovní a emoční klid a mír.

Ukázalo se také, že při kolektivním, sborovém zpěvu dochází k tzv. „myotransferu“, rezonančnímu přenosu elektromagnetických energií mezi hlasivkami jednotlivých, blízko sebe stojících zpěváků. Hlasivky jsou nejcitlivější a nejpohyblivější svaly lidského těla. Mají ale velmi úzké spojení s emočním chováním. Když má člověk strach nebo trému, „stáhne“ se mu hrdlo. Podaří-li se mu ale uvolnit hlasivky, zbaví se i vnitřního, emočního napětí. Je to jako když učitel rozezná svou ladičku: ladičky v rukou žáků se okamžitě také rozezná. Uvolní-li se (zpěvem a dechem) jeden zpěvák, přispěje tak (myotransfericky) k emočnímu uvolnění a harmonizaci i ostatních sboristů. Při koncertu pak proces uvolnění a harmonizace funguje i směrem do publika. Proto by každý koncert, v tom ideálním slova smyslu, měl mít na posluchače léčebný účinek. Mimochodem, tohle velmi dobře intuitivně cítí děti a proto jsou společné školní cesty autobusem naplněny zpěvem.

Legendární vizionářka a jasnovidka Hildegarda z Bingenu (1098 – 1179), „Rýnská Sybila“, byla jednou z nejdůležitějších osobností středověku. Narodila se ve šlechtické rodině a již v dětství prokázala mimořádné duchovní schopnosti. V osmi letech vstoupila do řádu Benediktýnů. Celý život ji provázely těžké nemoci a fyzické utrpení. Pak se jí přihodilo něco, o čem napsala: „Když mi bylo čtyřicet dva let a sedm měsíců, v hlavě mi vybuchl blesk neskutečné záře. Jako plamen, který osvětluje, ale nespálí, ozářil mé celé nitro, jako když slunce ohřeje předmět svými paprsky.“ Po tomto zážitku vstala z postele s novou silou a začala psát. Od té doby se z ní stala spisovatelka, malířka, léčitelka. Hildegarda své zkušenosti napsala a sama také ilustrovala knihu, kterou psala deset let. Později napsala devět dalších knih, se sborem jeptišek svého kláštera napsala a provedla několik mší a celou řadu náboženských písní.

Mathew Fox zmiňuje, jak během jeho první přednášky o Hildegardě z Bingenu za ním přišel jeden student a řekl, že vše, co zatím z díla Hildegardy citoval, znělo jakoby bylo přímo vysloveno šamanem indiánského kmene, u kterého dvanáct let studoval moudrost původních amerických indiánů. A znovu jsme u neoddělitelnosti duchovního probuzení, jakési harmonizace celé osobnosti člověka, a hudby. Copak to je náhoda, že ti nejlepší mužové a ženy historie lidstva vždy hovořili o duchovnosti a zároveň o harmonii a hudbě?

Hildegarda ne náhodou považovala hudbu za oslavu Boha. Složila sedmdesát sedm písní, které se dodnes hrají a pro své jeptišky napsala církevní hudební drama *Ordo virtutum*, které tematicky navazuje na její první knihu vizí Scivias. Kritik Leo Treitler srovnává hudební formu a styl zhudebnění textů v tomto dramatu k indickým rágám. Podobně vyjadřovali své „nálady“ i staří Řekové. Mystička Hildegarda intuitivně skládala krásnou, do té doby neslýchanou hudbu, cele rezonující s obsahem poetických latinských textů. I dnes je slyšet, že celým srdcem věřila tomu, že hudba, hudební tóny posvěcují slova a vyvolávají podobné vibrace i v tělech hudebníků a posluchačů. Dábel je podle ní ten, kdo kazí harmonii a snaží se jí lidem ukrást.

Posvátný zpěv je jakýmsi probuzením a koncentrováním vědomí. Z tohoto hlediska je vše, co je činěno „posvátně“, s koncentrací na jeden zevšeobecňující, všezahrnující a smysl dávající motiv, zároveň terapeutické, léčivé: zpěv gregoriánského chorálu mnichovi dodává energii, stimuluje mozek a vestibulární aparát, uvolňuje hlasivky a tedy i emoční stav, dechovým cvičením reguluje a harmonizuje srdeční tep, krevní tlak atd.

Navíc tu hraje důležitou roli i kolektivní vyladění, prostor ve kterém se zpívá (a kostely jsou z tohoto hlediska ideálním sonickým prostředím), ale i pravidelná doba. Zdi klášterů, kostelů (či mnišských cel) jsou pak provibrovávány a na věky nabity pozitivními frekvencemi zpěvu, který navíc zesilují. Hudba (a posvátný zpěv nebo poslech např. gregoriánského chorálu) pomáhá spojit všechny úrovně, kterými oscilují naše životy.

Mniši v kláštorech zpívali několikrát denně a také při mnoha církevních svátcích a vydrželo jim to až do středověku. Ne náhodou proporce středověkých katedrál odpovídají harmonickým vztahům hudebním. Pak se v renesančních dobách začalo zpívat více na odiv a i když se na gregoriánský chorál nezapomnělo zcela, přece jen byl až do počátku našeho století téměř zapomenut.

Před několika lety jmenovali v jednom klášteře ve Francii, nového opata, mladého muže, který změnil dosavadní denní řád života mnichů. Benediktýni do té doby až šest hodin denně zpívali, ale mladému opatovi se podařilo přesvědčit ostatní, že zpěv nemá žádný konkrétní užitek a že by ten čas mohli věnovat něčemu důležitějšímu. Ve skutečnosti se mniši tímhle zpěvem „nabíjeli“, jenže oni si to neuvědomovali, a jak šly dny, bez zpívání začali být všichni stále unavenější. Když už to vypadalo téměř na epidemii únavy, všichni se sešli a přemýšleli, co dělat. Pohledem na rozvrh dne zjistili, že na rozdíl od obyčejných lidí málo spí. A tak začali chodit spát dříve a vstávali později. Každý to ale známe, když spíme déle než je zdrávo, jsme ještě unavenější. Přesně tohle se stalo i našim mnichům - byli ještě unavenější. Zvali různé lékaře, dietní a jiné specialisty, ale nic nepomáhalo.

Ušní specialista dr. Tomatis našel sedmdesát z devadesáti mnichů kláštera bezmocně ležet ve svých celách. Během následujících měsíců je všechny vyšetřil, nainstaloval své přístroje, okamžitě obnovil pravidelné zpívání a za půl roku byli všichni zdraví, schopni celé dny tvrdě pracovat při několika hodinách spánku.

Dr. Tomatis je vyléčil zvukem. Víme, jaké zvuky člověku pomáhají a máme již také technologii, jak lidi zvukem „nabít“. Možná si to většina lidí neuvědomuje, ale meditace či modlitba je také „těžká práce“. Zkuste si někdy kleknout a půl hodiny se modlit nebo meditovat, a hned zjistíte, kolik myšlenek vás začne napadat a rušit vaše soustředění a jak mnoho energie budete potřebovat, abyste to všechno dokázali eliminovat. Dr. Tomatis benediktýni úspěšně revitalizoval tím, že jim vrátil zvukové stimuly.

Alfred Tomatis od té doby pomohl více jak 100 000 pacientům odstranit mnohé sluchové a ušní problémy, včetně poruch sluchu a hlasu, ale i poruch učení. Jeho práce ustavila nové paradigma s důsledky jak pro lékaře a specialisty, tak pro vzdělání, výchovu, léčení a rehabilitaci. Mimo jiné objevil, že rozsah slyšitelnosti člověka se liší podle toho, jakou mateřskou řeč v dětství zvládl. Například Francouzi (jejichž řeč se pohybuje v rozsahu 1000 až 2 000 Hz) mají potíže naučit se britskou angličtinu (jejíž větší zvuková složka se pohybuje v rozmezí 2 000 – 12 000 Hz), ale nemají potíže s americkou angličtinou (jejíž rozsah je 750 – 3 000 Hz). Profesor Tomatis po padesáti letech výzkumu tvrdí, že zatímco schopnost slyšet je pasivní činností, umění naslouchat je velmi aktivní a velmi důležitá činnost, vyžadující koordinaci celého těla. Je uměním zachytávat a vyhodnocovat, filtrovat významné informace. Dobré naslouchání v sobě zahrnuje schopnost objektivně a bez emocí se soustředit na důležité zvuky a nebýt zahlcován spoustou nepodstatných zvuků z okolí. Špatné naslouchání je spíše subjektivním vnímáním reality a manifestuje potíže se smysluplným zorganizováním informací, což vede ke ztrátě soudnosti, sebevědomí a k nízké motivaci.

Dr. Tomatis tvrdí, že existují dva základní druhy hudby zvuků a hudby - ty, které člověka energeticky „vybíjejí“, a ty, které ho „nabíjejí“. Jaký druh zvuků tedy lidi „nabíjí“? Bez výjimky je to např. nahrávka matčina hlasu. Nabíjí ale také některá hudba. Nejvíce úspěchů docílil dr. Tomatis s Mozarovou hudbou a gregoriánský chorálem.

Gregoriánský chorál obsahuje všechny tóny z oblasti těch frekvencí, které uchu dodávají energii. Ani jediný tón nevybočuje. Gregoriánský zpěv obsahuje všechny frekvence hlasového spektra, od 70 Hz až k 9000 Hz, ale s jinými „obalovými“ a doprovodnými frekvencemi, než u normální řeči. To jsou ty frekvence, které dodávají hlasu charakteristickou barvu. Má-li váš hlas dobrou „barvu“, je-li bohatý na harmonické tóny (overtones), nabíjíte se vždy, když hlas používáte (a navíc to samozřejmě pomáhá těm, kteří vás poslouchají). Podle Tomatisa je ucho, pokud bychom soudili spíše než podle schopnosti slyšet podle kvality umění naslouchat, tím nejdůležitějším smyslem člověka. Důvody?

Ucho je prvním smyslem, který se v člověku otevírá (již v děloze, čtyři a půl měsíce před narozením). 70% energie, kterou potřebuje mozek ke svému fungování, dodávají uši. Tak, jako máme dominantní ruku nebo mozkovou hemisféru, tak máme i dominantní ucho – slyšíme každým uchem rozdílně. Druh hudby, kterou posloucháme, ovlivňuje naše zdraví. Ucho je jakýsi holografický klíč k pocitu spokojenosti celého těla.

Vypadá to, že všechno je jinak, než nás učili ve škole. Překvapení číslo jedna: prvotní funkcí ucha je dodávat mozku energii. Všichni víme, že tělo získává energii z potravy, ale pro mozek je potrava pouze prostředek energie. Pro vyšší nervové funkce, jako jsou myšlení, získává mozek energii smyslovými stimulacemi, zvláště pak z uší, které generují energii při každém našem sebemenším pohybu. Pohyby dráždí vláskové buňky, které způsobují vibrace v tekutině ve vnitřním uchu, a ty jsou transformovány do formy energie pro mozek.

Mimochodem, začíná se pracovat na prototypu saserů (něco jako zvukových laserů), zařízení, která by dokázala vyrobit elektrickou energii ze zvuku, uvažuje se o výrobě akustických mikroskopů a propracovává se teorie fononů, tedy kvantových částic ultrazvuku. Další energii získává ucho pro mozek samozřejmě ze zvuku. Funkcí hlemýždě (cochlea) je rozeznávat jazyk a zvukové frekvence. Spirálovitá dutina ve vnitřním uchu obsahuje přibližně 30 000 tenkých vláskových buněk, které dokáží analyzovat frekvence zvuku. Pro střední a hlubší frekvence, na kterých je založena mluvená řeč, je ale určena jen velmi malá část vláskových buněk. Vysoké frekvence stimulují většinu vláskových buněk a mohou tak velmi silně dobíjet mozek. Tomatis zjistil, že dvě třetiny vláskových buněk jsou určeny pro příjem vysokých frekvencí. Co z toho vyplývá? Možná, že jsme evolučně předurčení spíše ke zpívání než k mluvení!

Druhou funkcí ucha je poskytovat orientaci pokud se týče rovnováhy a pozice těla. Tomatis zjistil, že také správná pozice těla ovlivňuje kvalitu slyšení. Posláním vestibulárního aparátu

je tedy také umožnit tělu ten nejefektivnější postoj pro správné slyšení. Opět se ukázalo, že zatímco nízké frekvence vedou k uvolněnému, skloněnému postoji, vysoké frekvence podporují vzpřímenou, pozornou vertikální pozici.

Teprve třetí funkcí ucha je slyšení, a posléze i naslouchání. To je z hlediska evoluce jakýsi luxus, v naší vysoce sociálně rozvinuté společnosti však velmi důležitý.

Během typických modelových seancí, které zahrnují dvě hodiny poslouchání, každý den po dva týdny (kromě nedělí) a po třítydenní pauze dalších sedm dní poslechu upravených kazet Tomatis zjistil některé další překvapivé věci. Tak, jako jsme coby lidé buď leváci nebo praváci, tak také máme dominantní pravé nebo levé ucho. Tomatisův program umožňuje klientům používat většinou slabší a méně aktivní pravé ucho efektivněji. Lidé jsou pak schopni lépe kontrolovat parametry svého hlasu, intenzitu řeči, frekvenci slov, rytmus a tok vět. Lidé, kteří poslouchají více pravým uchem, jsou většinou extrovertnější, dokáží spontánně a vhodně reagovat na emoční situace a méně propadají úzkostem, tenzím, frustracím a agresi. Zkuste si povšimnout, že když držíte telefonní sluchátko u pravého ucha, většinou dokážete věnovat osobě, se kterou hovoříte, daleko větší pozornost a Váš hlas je teplejší. Při jednom pokusu Tomatis znemožnil slavnému houslistovi poslouchat pravým uchem a on velmi záhy ztratil smysl pro výšku tónu a jeho Stradivárky rázem zněly jako obyčejný kus dřeva.

Podle Tomatis lidský hlas obsahuje pouze ty zvuky, které ucho slyší. Lidé se sluchovými problémy mají většinou plochý hlas. Ostrý řezavý hlas například naznačuje, že člověk není schopen analyzovat vysoké harmonické tóny. Jakmile projde Tomatisovou kúrou, jeho hlas postupně zesiluje, stává se rytmičtější, přesnějším a obsahuje daleko víc harmonických tónů. Málokdo ví, že doktor Tomatis takto pomohl i slavným zpěvákům, jako byla operní pěvkyně Maria Callas nebo rocker a písničkář Sting. Gerard Depardieu také vděčí doktoru Tomatisovi za svůj úspěch. Ještě na konzervatoři zněl jeho hlas ustrašeně a zaškraceně, zvláště během emočně vypjatých scén. Po několikaměsíční léčbě v Tomatisově centru se jeho hlas upravil, frekvenčně značně rozšířil a nemění se ani za emočně jakkoli dramatických okolností. Doktor Tomatis sám každý den poslouchá až čtyři hodiny hudbu, která je bohatá na vysoké harmonické frekvence– gregoriánský chorál, a věří, že právě to způsobuje, že mu stačí spát pouze čtyři hodiny denně.