

## Gedanken zur Meditations-Woche vom 2. bis 8. Oktober 2023

**Zitat:** „Im Konzert muss man loslassen.“

### **Impuls:**

Mit diesem Satz wurde in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung am 24. September ein junger Musiker der Young Academy der Frankfurter Musikhochschule zitiert, der über die Vorbereitung eines Konzerts und den Auftritt vor dem Publikum sprach. Es sei mit den Aufführungen wie in der chinesischen Kampfkunst: „Der Prozess der Annäherung an den Komponisten und der zunehmenden Vertrautheit mit dem Stück war vorher. „In der Konzertsituation muss man einfach loslassen, dann fließt alles rein intuitiv zusammen.““

Das ist eine bemerkenswerte Aussage von einem jungen Menschen, der anderen mit seiner Musik die Erfahrung schenkt, dass sie ihren Alltag in gewisser Weise auch loslassen können. Viele erfahren so eine Stärkung, mit der sie die Herausforderungen ihres Lebens besser meistern können. Loslassen, um im entscheidenden Moment ganz da zu sein, darum geht es!

In einer Online-Veranstaltung der Akademie („ACADEMIE to go“ am 21. September mit dem Titel „Eine kleine Herbstmusik“) konnten sich die Teilnehmer über Musikstücke austauschen, die ihnen besonders viel bedeuten. Eine Teilnehmerin nannte ein nur gut fünfminütiges Werk von Georg Friedrich Händel, das ihr - nach einer tiefen Erfahrung in früherer Zeit – immer wieder Mut mache, wenn sie es höre. Es war ein Duett aus dem von Händel vertonten Schauspiel „Der Sturm“ von William Shakespeare. Darin geht es um die Gedanken der Nacht, die ein neuer Tag, der schon in der Mitte der Nacht beginnt, zerstreut.

Wer sich das Stück anschauen möchte, kann es unter „Händel - Tempest - As steals the morn“ im Internet leicht finden. Wenn man es zum ersten Mal hört, kann vielleicht etwas von dem Zauber ermessen, den das Stück bei der Teilnehmerin unserer Veranstaltung auslöst. Es eignet sich durchaus auch als Einführung in die Zeit der Stille vor der Meditation. Was da neben der Musik in den Worten des Gesangs ausgedrückt wird, mag auch eine Hilfe sein, störende Gedanken zurückzulassen: Es ist darin die Rede von der neu aufsteigenden Vernunft, die alle Nebel, die den Verstand betört haben, vertreibt und uns fähig macht, die Wahrheit zu sehen und den Tag unbelastet zu beginnen und die Schatten des Dunkels zurückzulassen.

Die Übersetzung aus dem Englischen, die bei Eingabe des poetischen Original-Textes bei DeepL angeboten wird, soll hier mit leichten Anpassungen wiedergegeben werden, um uns auf dem Weg in die Stille zu begleiten; denn auch in der Meditation entsteht für uns mit jeder Neuaufnahme des Mantra ein neuer unbelasteter Moment – gleichsam eine Auferstehung nach jedem kleinen Tod unserer Gedanken, die wir loslassen. Der Text lautet:

### **Überleitung in die Stille:**

„Wie der Morgen sich in die Nacht hineinstiehlt,  
Und die Schatten wegschmelzt:  
So löst die Wahrheit den Zauber der Phantasie auf,  
Und die aufsteigende Vernunft vertreibt die Dämpfe,  
Die den Verstand verstrickt haben,  
Und bereitet den geistigen Tag neu.“  
**Ma-ra-na-tha – komm, Herr...**