

Gedanken zur Meditations-Woche vom 30. Oktober bis 5. November 2023

Zitat:

„Dem Muster folgen...“

Impuls:

Derzeit habe ich mit meiner Frau das große Glück, eine Musikerin begleiten und ein bisschen umsorgen zu dürfen; sie gehört dem Philadelphia-Orchester an, das sich derzeit auf einer Europa-Tournee befindet. Man könnte viel über die Eindrücke berichten, die von der Musik und der Stille, die wir nicht nur bei den Proben, sondern auch in den Konzertsälen erlebt und mitgenommen haben. In dieser Woche möchte hier nur ein „Aha-Erlebnis“ aus einem Gespräch mit „unserer“ Violinistin wiedergeben:

Es ging um das „Vom-Blatt-Spielen“, auf das heute nicht mehr so ein Wert gelegt werde, auch wenn es um Aufnahmeprüfungen für große Orchester gehe. Es komme viel mehr auf das Vorspiel bestimmter Stücke an sich an. Viele Nachwuchs-Musiker würden sich die relevanten Stücke durch ständiges Wiederholen aneignen – oft durchaus mit glänzendem Erfolg.

„Kleine Stückchen öfters“, so erinnere ich mich selbst noch an die ständige Mahnung meines eigenen Klavierlehrers, der mir über Jahre vergeblich versucht hat, trotz fehlenden Talents das Klavierspielen beizubringen. - Habe ich vielleicht auch nicht genug geübt? Antwort: Ja!

Ist das jetzt für uns, die wir meditieren, ein Plädoyer für die ständige Wiederholung des Mantra? Die Antwort könnte auch hier lauten: „Ja!“ Denn durch Fleiß und Disziplin kann man viel erreichen, wie ja auch die jungen Musiker.

Aber ich will auf etwas anderes hinaus: Ich sagte der Musikerin vom Philadelphia-Orchestra in unserem Gespräch, dass ich auch immer meinen Bruder bewundert habe, der sehr talentiert war und ebenfalls die Noten beim ersten Anschauen auf dem Klavier spielen konnte. Darauf sagte sie, dass man auch das „Vom-Blatt-Spielen“ üben könne. Man werde dabei gewisse Muster erkennen, was das spontane Spiel erleichtern würde.

Es geht also – übertragen auf die Meditation - nicht darum, das Mantra bis zum Erfolg zu „bimsen“, wobei Erfolg ohnehin kein Kriterium bei der Meditation ist, sondern mit Behutsamkeit einen Rhythmus aufzunehmen, der uns viel vom Muster des Lebens erklären kann.

Interessant war dann, dass unsere Freundin vom Philadelphia-Orchester sagte, dass vor allem Bach und Mozart solche Muster verwandt hätten. Das sind genau die Komponisten, bei deren Musik Neurowissenschaftler in den Gehirnströmen der Zuhörer jene Alpha-Wellen entdeckt haben, die sonst nur bei Embryonen im Mutterleib, bei Kleinkindern bis zu 18 Monaten – also im Zustand einer noch heilen Welt – oder bei aktiv Meditierenden festgestellt haben.

Überleitung in die Stille:

Wir haben allem Grund, uns mit liebevoller Achtsamkeit und nicht mit übertriebenem Fleiß auf dem Weg in die Stille zu machen. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...