

# MUSIK und MEDITATION

Von Peter Küppers

## Vorwort

Meine Erfahrungen beim Musik hören und Gitarre spielen, die Glücksgefühle, die Erfüllungsthegefühle, die gespürte Ausgeglichenheit und der Wunsch nach Wiederholung, Verlängerung dieser Erfahrungen haben mich zu diesem Thema geführt. Es ist für mich leichter es zu tun als darüber zu schreiben, es vermitteln zu wollen, zumal ich mich hinsichtlich meines Wissens, meines Verständnisses immer wieder aufs neue als Anfänger fühle - dies ist ein Versuch, meine eigenen Erfahrungen für mich selbst verstehbarer zu machen und für andere Interessierte eine Einstiegshilfe zu diesem Thema anzubieten, das so interessant und unendlich weit ist. Nur die persönliche Erfahrung durch Meditation und bewußtes Musik hören bzw bewußtes musizieren bringt den Interessierten weiter. Es lohnt sich! Für mich hat es sich gelohnt.

Für kritische Stimmen, für Anregungen bin ich dankbar.

Deisenhofen, November 2001

Peter Küppers

## INHALT

### I. Einstimmung

1. Was ist Musik?
2. Was ist Meditation?
3. Was haben Musik und Meditation gemeinsam?

### II. Musik hören als Meditation

1. Einführende Zitate
2. Musik hören als ein Weg zur Meditation
3. Wie geht das, Musik hören als Meditation?
4. Wie sollte die Musik sein? Welche Musik?
  - 4.1 Wirkliche Musik, objektive Kunst
  - 4.2 Persönliche Grenzen
  - 4.3 Einfluß der Musik auf die Lebensenergie
  - 4.4 Was will ein Embryo hören?
  - 4.5 Hinführung zur Stille
5. Musik als Gebet und zur Lobpreisung Gottes
6. Vorschläge zum Musik hören

7. Tantrische Meditationen
8. Wort-Musik

### III. Musizieren als Meditation

1. Etwas tun und dabei meditieren? Geht das?
2. Die Meditation gibt der Musik eine andere Qualität
3. Der Musiker und seine Musik
  - 3.1 Spiritualität
  - 3.2 Energiestarke Musik durch Meditation
  - 3.3 Musik SPIELEN
  - 3.4 Tonbildung, Tempo
  - 3.5 Musizieren als Lösung des "Töte-die-Mutter"-Problems
  - 3.6 Energiestarke Musiker
  - 3.7 Zitate von Musikern
4. Mein Weg

### Literaturverzeichnis

#### **I. Einstimmung**

##### 1. Was ist Musik?

Eine technische Definition: Musik könnte man als organisierten Klang definieren. Ein musikalischer Ton ist die Folge einer regelmäßigen Luftschwingung und wird wahrgenommen, wenn ein innerer Bereich im Ohr des Hörers in entsprechender Weise ebenfalls in Schwingung gesetzt wird. Jedes Musikstück besteht aus Tönen, die in einem sorgfältig geordneten Muster gehört werden sollen. Die drei grundlegenden Ordnungssysteme sind: der Rhythmus (Bewegung der Musik in der Zeit), die Melodie (lineare Anordnung der Töne) und die Harmonie (Kombination von Tönen).

Die erste Musik:

Die Musik beginnt als Rhythmus im Mutterleib, und durch melodisches Sprechen kommt dann die Melodie dazu. Musik hören erinnert Sie immer an Ihre frühesten Lebensmonate. Deshalb ist die Wirkung der Musik auch so mächtig und total.

Der nächste Schritt fügt dann Rhythmus und Melodie zusammen zum Wiegenlied. Es gibt auf der ganzen Welt nicht eine Mutter, die noch nie ein Wiegenlied gesungen hätte, und auch kein Baby, das noch nie ein Wiegenlied gehört hat. Das Zusammenfügen von Melodie und Rhythmus ist die erste Musik, und wenn eine Mutter ihre Wiegenlieder singt, wiegt und schaukelt sie ihr Baby dabei.

Was ist der Unterschied zwischen Takt und Pulsschlag? Der Takt ist mechanisch, unmenschlich. Der Puls ist Liebe und Physiologie. Das ist der wesentliche Unterschied zwischen energiestarker und energieschwacher Musik. Energieschwache Musiker spielen einen Takt. Die energiestarken schaffen einen Pulsschlag. Der Puls ist der Atem des Lebens.

Der Puls entsteht aus dem Atem der Mutter, die ihr Baby wiegt.

Wenn ein Baby eine Woche alt ist, erfährt es den Rhythmus aus dem Mutterleib, die melodiose Stimme der Mutter zusammen mit dem Puls aus dem Atem der Mutter. Das gibt der Musik ihre Bedeutung<sup>1</sup>

Musik ist Liebe.  
(Hanslick)

Musik befähigt dich, in einer Art über die reinen Tatsachen bis zum wahren Wesen der Dinge hinzusehen, wie es die Wissenschaft nicht kann.  
(Vaughan Williams)

Martin Luther sagt:  
Ich liebe die Musik,  
- und die Musik verdammenden Schwärmer gefallen mir nicht -,  
weil

1. sie eine Gabe Gottes und nicht der Menschen ist,
2. sie die Seelen froh macht
3. sie den Teufel verjagt
4. sie unschuldige Freude bereitet.

Darüber vergehen Zorn, Begierden und Hochmut....  
5. weil sie in Friedenszeiten regiert.<sup>2</sup>

Der Sufimeister Hazrat Inayat Khan schreibt: Musik ist die Kunst aller Künste und die Wissenschaft aller Wissenschaften; sie enthält die Quelle jeglicher Erkenntnis. Die Sufis sagen, daß die spirituelle Erkenntnis darin besteht, zu sehen, was durch die Erscheinungen durchscheint. Um den tiefen Sinn der Musik zu erfassen, muß man lernen, seine Ohren auf das zu lenken, was durchtönt durch das, was ertönt.

Ich zitiere Osho: Musik schafft eine Harmonie, daß sogar Gott dir zunickt und ja zu dir sagt. Musik ist göttlich ...plötzlich berührt dich der Himmel; du wirst vom Jenseits überwältigt. Und wenn dir das Jenseits näherrückt, wenn du die Schritte des Jenseits vernimmst, dann nimmt etwas in dir die Herausforderung an, wird schweigsam, stiller, ruhiger, unberührt, gesammelt. Es ist eine der größten Erfahrungen im Leben, wenn dich Musik einhüllt, überwältigt, überflutet und Meditation wächst. Wenn Meditation und Musik sich begegnen, begegnen sich Welt und Gott, Materie und Bewußtsein - das ist unio mystica - die mystische Vereinigung.<sup>3</sup>

## 2. Was ist Meditation?

Osho sagt: Meditation ist die Kunst, den tonlosen Ton zu hören, die Kunst, die Musik der Stille zu hören. Im Zen spricht man vom Klatschen der einen Hand. Wenn du vollkommen still bist, kein einziger Gedanke geht dir durch den Kopf, nicht einmal der kleinste Hauch eines Gefühls bewegt dein Herz, dann hörst du zum ersten Mal die Stille. Und die Stille hat ihre eigene Musik.

---

<sup>1</sup>John Diamond, Das Herz der Musik, S. 18f, VAK, ISBN 3-924077-18-5

<sup>2</sup>Da berühren sich Himmel und Erde, Musik und Spiritualität, Herausgegeben von Michael Fischer, Anthologie, S. 60 f, Beninger Verlag, ISBN 3 -545-20140-6

<sup>3</sup>Osho: Das Orangene Buch, S. 144ff, Osho Verlag, ISBN 3-925205-36-5

Sie ist nicht tot, sie ist sehr lebendig, sie ist ungeheuer lebendig, Ja nichts ist lebendiger als die Stille. Diese innere Musik hören, sie zu sein, heißt zum ersten Mal zu sein.<sup>4</sup>

In unserem Universum existiert nichts ohne sein Gegenteil (Dualität)

- Leben                               - Tod
- Mann                               - Frau
- Klang                               - Stille
- Ton/Tonfülle                   - Tonlosigkeit
- Denken                              - Nichtdenken = Gedankenstille = Meditation

Das Absolute kann sowohl durch Verneinung als auch durch Bejahung beschrieben werden, deshalb: Tonlosigkeit = Tonfülle

Man kann das Denken als Sprungbrett benutzen um zum Nichtdenken zu gelangen.  
Man kann den Ton, die Tonfülle als Sprungbrett benutzen um zur Tonlosigkeit zu gelangen.<sup>5</sup>

### 3. Was haben Musik und Meditation gemeinsam?

Der Musik und der Meditation ist der Ton zwischen den Tönen, der tonlose Ton, die Stille gemeinsam.

## **II. Musik hören als Meditation**

### 1. Einführende Zitate

Das Ohr ist der Weg.  
(Upanishaden)

Unsere Tradition lehrt uns, daß der Klang Gott ist: Nada Brahma. Das höchste Ziel der Musik besteht darin, das Wesen des Universums zu enthüllen.  
(Ravi Shankar)

Das Ziel und der letzte Grund aller Musik sollte nichts anderes sein, als die Verehrung Gottes und die Rekreation des Gemütes.  
(Johann Sebastian Bach)

### 2. Musik hören als ein Weg zur Meditation

Musik kommt der Meditation am nächsten. Musik ist ein Weg zur Meditation - und der schönste von allen. Musik hilft dir - von außen - mit dem Inneren in Einklang zu kommen. Musik ist ein Hilfsmittel. Hörst du gute Musik, wirst du plötzlich still, ohne Anstrengung. Wenn du mit der Musik mitgehst, verlierst du mühelos dein Ego. Du entspannst dich, du kommst zur Ruhe. Du bist wach, aufmerksam und doch auf subtile Weise betrunken. Dieser Widerspruch zwischen Trunkenheit und Wachheit und seine Auflösung wird in einer sehr schönen Geschichte von

---

<sup>4</sup>Osho: Kunst kommt nicht von Können, S. 87 ff Musik als Weg zur Meditation, Osho Verlag, ISBN 3-925205-58-6, 3. Auflage 1992

<sup>5</sup>Osho: Die Welt des Tantra. Diskurse zum Vigyan Bhairav Tantra, Band 2, Osho Verlag, ISBN 3-925205-9

Osho beschrieben in "Musik als Weg zur Meditation, S. 88 ff" als das ganze Geheimnis der Meditation.<sup>6</sup>

### 3. Wie geht das, Musik hören als Meditation?

Hören  
und nur hören!

Hören:

Unser Gehör ist ein ständig offenes Sinnesorgan, das sich nicht wie die Augen einfach verschließen läßt. Wir stehen ständig in wahrnehmender Verbindung mit der Außen- und Innenwelt. Aus der Lehre der Ohrakupunktur wissen wir: unser Ohr ist ein Hologramm. Das Ohr repräsentiert den ganzen Menschen als ein auf den Kopf gestellten Embryo. Es verbindet uns mit der Quelle des Seins. Das Gehör reift als frühestes Sinnesorgan und erlischt zuletzt beim Sterben. Er ist unser differenziertester Sinn mit der höchsten Leistungsfähigkeit.<sup>7</sup>

Wenn wir aufhören zu hören, dann hören wir auf zu sein!  
Wenn wir beginnen zu hören, dann beginnen wir zu sein!  
ich höre - also bin ich!  
Hören = Sein<sup>8</sup>

Osho sagt:

Ob du mir zuhörst, oder einem Flötenspieler zuhörst, oder den Vögeln am frühen Morgen zuhörst, oder ob du an einem Wasserfall sitzt und ihm zuhörst, es kann die gleiche Erfahrung kommen. Sie kommt nicht aus dem, was du hörst, sie kommt, w e i l du hörst...

Mit dem ganzen Gehirn zuhören:

... Normalerweise hören Sie mit beiden Gehirnhemisphären, als ganzer Mensch. Sie nehmen alle Klangnuancen auf und reagieren darauf, was Ihnen vielleicht gar nicht voll bewußt ist. Dies ist nach Theodor Reik auch die Rolle des Psychoanalytikers - nicht nur auf die Worte zu hören, sondern auf alles, was gesagt wird, sondern auch auf alles, was unbewußt festgehalten wird. Er nennt dies "mit dem dritten Ohr hören" - wir könnten es auch "mit dem ganzen Gehirn hören" nennen.

Nur auf diese Weise kann man richtig hören. So sollten wir Musik hören - ohne besonders auf Technik, Akustik oder Klang des Flügels zu achten, denn all dies sind Kriterien der linken Hemisphäre - sondern mit dem ganzen Gehirn das Leben, die Energie, die Gebärde, die eigentliche Lebenskraft, die eigentliche Seele der Musik aufnehmen. Dies bedeutet "mit dem ganzen Gehirn hören". Es ist eine totale Erfahrung.<sup>9</sup>

Musik hören:

Ich zitiere "die Mutter": Ich weiß nicht, ob jemand von euch Musik so gern hat, daß er weiß, wie man sie hört. Aber wenn ihr einer Musik zuhören wollt, müßt ihr in euerem Kopf ein absolutes

---

<sup>6</sup>Osho: Kunst kommt nicht von Können, S. 87 ff Musik als Weg zur Meditation, Osho Verlag, ISBN 3-925205-58-6, 3. Auflage 1992

<sup>7</sup>Michael D.F. Schmidt, Auf sich hören, Übungen zur Selbstheilung für Tinnituspatienten, S. 12, ISBN 3-00-003166-9

<sup>8</sup>Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, S. 57ff, Herder, ISBN 3-451-04983-X

<sup>9</sup>John Diamond, Lebensenergie in der Musik, Band 1, S. 70f, Verlag Bruno Martin, ISBN 3-921786-38-X

Schweigen herstellen; ihr dürft keinem einzigen Gedanken folgen oder ihn akzeptieren und müßt gänzlich konzentriert sein, wie eine Art Leinwand, die ohne Regung oder Geräusch die Vibrationen der Musik empfängt.

Das ist die einzige Art - es gibt keine andere - die einzige Art, Musik zu hören und sie zu verstehen. Wenn ihr nur im mindesten die Regungen und Launen eures Denkens zulaßt, entgeht euch der ganze Wert der Musik<sup>10</sup>

Oder hier eine andere Beschreibung:

Je besser es Ihnen gelingt, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Hören der Musik zu lenken, und je entspannter Sie dabei bleiben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß das Musik hören zur Meditation wird. Musik ist in ständiger Bewegung. Jedes musikalische Werk hat einen Anfang und ein Ende. Zwischen diesen Punkten, zwischen "Geburt" und "Tod" fließt die Musik; sie bewegt sich unaufhaltsam und schreitet rhythmisch von Takt zu Takt fort. Insofern hat die Musik auch sehr viel Ähnlichkeit mit unserem Leben, das ebenfalls in ständigem Fluß ist und ebenso wie die Musik immer im "Hier und Jetzt" stattfindet.

Musik lädt Sie dazu ein, sich diesem "Hier und Jetzt" der Klänge und Rhythmen ganz hinzugeben. Im Leben wird der gegenwärtige Moment oft versäumt, weil Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft das Bewußtsein von der Realität des jeweiligen Augenblicks ablenken.

In der Musik ist es einfacher: Das Bewußtsein folgt dem Fluß der Klänge wie von selbst.

Es ist sehr schwierig, sich an Takte zu erinnern, die schon vor Minuten verklungen sind, oder an den Schlußakkord der Symphonie zu denken, wenn er noch nicht ertönt ist.

Beim aktiven Zuhören sind Sie immer im "Hier und Jetzt" und somit in einem meditativen Zustand.<sup>11</sup>

Vom Musik hören als Meditation ist der zweckorientierte Musikkonsum abzugrenzen.

Also Musik hören weil man sich

- anregen
- entspannen, beruhigen
- ablenken

möchte.

#### 4. Wie sollte die Musik sein? Welche Musik?

##### 4.1 Wirkliche Musik, objektive Kunst

Osho äußert sich so:

Musik hilft dir - von außen - mit dem Inneren in Einklang zu kommen.... Wenn Musik euch nicht zur Meditation führt, dann ist etwas schiefgelaufen.

Deshalb ist moderne Musik keine Kunst - sie ist geistig krank. Die moderne Musik ist oft keine Musik; sie erregt euch einfach sexuell. Sie ist das Gegenteil von wirklicher Musik.

Wirkliche Musik hilft euch, Biologie, Physiologie und Psychologie zu überwinden. Echte Musik führt euch in die jenseitige Welt, was Buddha "Das ferne Ufer" nennt, jenseits des Jenseitigen. Gurdjieff pflegte die wirkliche Kunst "objektive Kunst" zu nennen. Moderne Kunst ist in diesem Sinne keine objektive Kunst.<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Musik und Erleuchtung, Der Weg der großen Meister, Die Mutter - Gespräche über Musik und Kunst, S. 302, Verlag Max Hieber, München 1984, ISBN 3-920456-03-3

<sup>11</sup>Schwarz, Schweppe: Mit Musik heilen, Grundlagen und Anwendungen der Musiktherapie, S. 102, Südwest, ISBN 3-517-06240-5

<sup>12</sup>Osho: Kunst kommt nicht von Können, S. 91 ff Musik als Weg zur Meditation, Osho Verlag, ISBN 3-925205-58-6, 3. Auflage 1992

Wenn du etwas beobachtest, dann ist diese Gestalt nicht nur außerhalb von dir. Gurdjieff pflegte das "objektive" Kunst zu nennen. Und du kennst das.  
 Hörst du Pop-Musik, dann passiert etwas in dir, es erregt dich mehr sexuell. Es ist nichts da, nur die Musik draußen, aber die Musik schlägt etwas in dir an, erzeugt etwas in dir.  
 Hörst du klassische Musik, wirst du weniger sexuell, weniger erregt. Ja, große klassische Musik läßt dich Sex fast ganz vergessen. Du fühlst dich sehr ruhig, sehr still, in einer ganz anderen Dimension des Seins, du lebst auf einer anderen Ebene.<sup>13</sup>

Das Äußere ist nicht das Äußere, und das Innere ist nicht nur das Innere; beide sind miteinander verbunden. Achte deshalb darauf, was du siehst, achte darauf, was du hörst, achte darauf was du liest, achte darauf wohin du gehst - denn all das gestaltet dich.<sup>14</sup>

#### 4.2 Persönliche Grenzen

Sehr nachdenklich stimmen die Aussagen von John Diamond:

... Ich stelle immer wieder fest, daß das Interesse der Menschen an Musik sehr begrenzt ist. Wenn ich Jazzmusikern klassische Musik vorspiele, wollen sie davon nichts wissen. Und weder die Klassiker noch die Jazzmusiker wollen von volkstümlicher Musik verschiedener Länder etwas wissen..... Ein Teil meiner Arbeit mit Musikern besteht darin, ihnen andere Aspekte energiestarker Musik vorzuführen, ihnen zu zeigen, daß ihr eigenes Interessengebiet ein Teil des ganzen wunderbaren Musikuniversums ist. Ich verlange nicht, daß sie diese Musik spielen, sondern nur, daß sie ihrer gewahr sind, sie kennen, fühlen und respektieren, das unbegrenzte Leben, das Musik heißt, achten und den eigenen, kleinen Anteil dieses enormen Unterfangens bescheidener sehen. Ich hoffe dadurch auch, zu mehr musikalischer Freiheit beizutragen und ihnen dabei zu helfen, ihr Ego von ihrem musikalischen Vortrag auszuklammern und sich der Gnade zu unterwerfen, die der Musik innewohnt....

Jeder Musiker, dem ich im Verlauf unserer Arbeit andere Musikformen oder die Musik anderer Kulturen nahebrachte, erlebte eine bleibende Veränderung zum Besseren. Er wurde ein besserer Musiker, ist bescheidener und verfügt über mehr Wissen. Er versteht, worum es in der Musik geht..... Musik, die im Konzerthaus vor zahlendem Publikum gespielt wird, Volksmusik - in einer irischen Kneipe, einem Baumwollfeld in Alabama, einem Reisfeld in Asien - alles das ist Musik, und wir alle kennen nur einen kleinen Teil davon. Die Musik in ihrer Totalität, in allen ihren Ausdrucksweisen zu kennen, hieße Gott kennen - und das steht uns noch bevor. <sup>15</sup>

#### 4.3 Einfluß der Musik auf die Lebensenergie

Sehr wichtig sind für mich die Schriften und folgende Untersuchungsergebnisse von Dr. John Diamond, Psychiater, Therapeut.

Zusammenstellung einiger Resultate in bezug auf Musik und Ton:

1. Alle Töne haben eine eindeutige und nachweisbare Wirkung auf unsere Lebensenergie.

---

<sup>13</sup> Osho: Kunst kommt nicht von Können, S. 115 Objektive Kunst, Osho Verlag, ISBN 3-925205-58-6, 3. Auflage 1992

<sup>14</sup> Osho: Kunst kommt nicht von Können, S. 116 Objektive Kunst, Osho Verlag, ISBN 3-925205-58-6, 3. Auflage 1992

<sup>15</sup> John Diamond, Das Herz der Musik, S. 114ff, VAK, ISBN 3-924077-18-5

2. Alle streßfreien, natürlichen Klänge stärken die Lebensenergie. Darunter gehören Laute von Tieren, der Klang von Musikinstrumenten und die natürlichen Töne des Körpers, vor allem die Herztöne. Hingegen können die Laute eines Tieres in Not oder eines kranken Menschen die Lebensenergie schwächen.

3. Jeder Lärm hat ungeachtet seiner Lautstärke eine negative Auswirkung auf die Lebensenergie. Auch alle vollkommen regelmäßigen Geräusche wirken sich negativ aus - wie zum Beispiel das Ticken einer Uhr oder eines Metronoms. Was wir in der Natur hören können, ist nie ganz regelmäßig. Deshalb nehmen wir künstlich regelmäßige Geräusche als Streß wahr und reagieren dementsprechend.

4. Jede Art von Musik (mit Ausnahme gewisser Rock-Musik) stärkt die Lebensenergie und reduziert den Streß. Das Ausmaß an Stärkung hängt von der Lebensenergie des Komponisten und des Interpreten ab. Die therapeutischen Eigenschaften gehen zum Teil direkt vom Komponisten aus und finden sich deshalb unabhängig vom Interpreten in der Musik, zu einem anderen Teil sind sie vom Interpreten abhängig.

5. Elektronisch erzeugte Klänge, wie zum Beispiel Musik aus dem Synthesizer, sind neutral und beeinflussen die Energie weder in positivem noch in negativem Sinne.

6. Wir hören über zwei verschiedene Systeme: mit dem Gehör und mit dem Akupunktur-System, das aber nur bei niederen Frequenzen (bis ca. 1000 Hz) wirksam ist. Zudem reagiert der Körper auch auf Frequenzen, die weit über der Hörschwelle liegen.

7. Jeder Meridian des Akupunktur-Systems reagiert auf bestimmte Frequenzen und bestimmte Tempi des Metronoms. Jeder Meridian steht auch zu einer bestimmten Gebärde in Beziehung und somit auch zu Bewegungen beim Instrumentalspiel oder Tanzen. Jeder Meridian reagiert auf einen bestimmten Konsonanten (während die Vokale mit der Thymusdrüse in Verbindung stehen, die das gesamte Meridiansystem kontrolliert). Was aber am wichtigsten ist: jeder Meridian steht auch mit einer bestimmten Gefühlslage in Verbindung.

Deshalb haben gewisse Klänge und Bewegungen eine ganz spezifische Wirkung auf unsere Gefühle, nicht nur aufgrund dessen, was wir über das Ohr aufnehmen, sondern auch weil der betreffende Meridian und mit ihm die zugehörige Gefühlslage aktiviert werden.

8. Musik ist primär eine Fähigkeit der rechten Gehirnhemisphäre. Sobald man jedoch unter Streß steht, geraten die beiden Hemisphären aus dem Gleichgewicht und eine Hemisphäre übernimmt die Führung. Bei einem solchen Ungleichgewicht vermindert sich die Kreativität. Bei einer linksseitigen Dominanz kann der Ausgleich wieder geschaffen werden, indem man an Musik denkt - daher sollte der Musik gerade in unserer heutigen Gesellschaft, die so stark von der linken Hemisphäre dominiert wird, besondere Bedeutung zukommen.

Musik wirkt korrigierend auf dieses Übergewicht der linken Hemisphäre, das vom Streß des Alltags so verursacht wird, und gleicht die Tätigkeit der beiden Hemisphären wieder aus. Sie entspannt, befreit uns von Streß und macht uns ausdrucksfähiger.

9. Die Sprache ist eine Funktion beider Hemisphären. Die linke Hemisphäre befaßt sich mit der Wortbedeutung, die rechte mit Syntax, Rhythmus, Reim und Gebärde. Bei den meisten Menschen sind die beiden Hemisphären nicht im Gleichgewicht, so daß sie mit ihrer inneren Sprache (ihren Gedanken) ihre eigene Lebensenergie schwächen können.

10. Jede zwischenmenschliche Kommunikation hat letztlich zum Ziel, die Lebensenergie des Partners zu stärken. Die menschliche Kommunikation weist eine ganze Reihe verschiedener Energiestufen auf, die von "eindeutig untherapeutisch" bis zu "transzendent" reichen.

11. Man kann die Energiestufen eines jeden Musikers und Komponisten über sein ganzes Leben hinweg verfolgen und anhand von Tests aufzeichnen. Zudem ist es möglich, daß sowohl Musiker als auch Komponisten ihre Lebensenergie auf ganz bestimmte Weise stärken können,

so daß ihre Kommunikation streßfrei und energiestark wird und sich somit auf den Zuhörer positiv auswirkt.

12. Eine Untersuchung der Gruppendynamik kann die gegenseitige Beeinflussung von Dirigent und Orchestermusiker untereinander aufdecken.

13. Fast alle Berufsmusiker empfinden für ihre Instrumente und ihre Musik keine Liebe mehr. Die Musik ist für sie zum Streß geworden. Diese negativen Auswirkungen sind heilbar.

Alle Kommunikation geht auf die erste Beziehung des Kindes zu seiner Mutter zurück, vor allem zu ihrer Stimme, und diese Stimme singt. Die Musik beginnt beim Wiegenlied und bei den wunderschönen, melodiösen Lauten, welche eine Mutter für ihr Kind hat.

Wer einmal zugehört hat, wie eine Mutter mit ihrer liebevollen, wiegenden und melodiösen Musik ihr Kind tröstet, wird unweigerlich verstehen, daß hier der Ursprung aller Kommunikation sein muß. Diese Musik ist Liebe und Trost, sie vermindert den Streß und stärkt die Lebensenergie.

Eine Mutter, die falsch singt, tut mehr für ihr Kind als ein Koloratursopran ohne Herz.<sup>16</sup> Musik kann Liebe transportieren, ist eine heilende Kraft - für den Musiker und auch den Zuhörer.<sup>17</sup>

#### 4.4 Was will ein Embryo hören?

J.E. Berendt schreibt für mich sehr eindrucksvoll:

Es will die Mutter, z.B. ihren Herzschlag, das Ur-Metrum, es will Liebe hören, will hören, daß es angenommen und erwartet wird und willkommen ist.

Könnte es sein, daß der Impuls, Liebe hören zu wollen - in einem so entscheidenden und frühen Moment unseres Daseins tief in uns verankert -, ein Impuls unseres Hörens ein Leben lang bleibt?... Es gibt eine große Nähe zwischen Hören und Lieben. ... Die Erfahrung lautet, Liebe kann Mann/Frau sehr viel leichter hören - und fühlen - als sehen...

Versetzen wir uns ruhig noch ein wenig in die Situation des kleinen Embryos. Wir haben gesagt: **er möchte Liebe hören.**

Liebe - natürlich - kann man auch fühlen. Was ist der Zusammenhang zwischen Fühlen und Hören? Ganz an Anfang, wenige Tage nach der Befruchtung der Eizelle, beginnt der Fötus, noch bevor er ein Embryo ist, die Organe des Ohres aus genau dem gleichen Ektroderm - der gleichen Zellschicht - zu bilden, aus der er seine Haut bildet.

Die Haut fühlt, das Ohr hört. Es gibt also einen Zusammenhang zwischen Fühlen und Hören, zwischen Haut und Ohr von Anfang an.

Alfred Tomatis, der bedeutende französische Hörforscher, sagt, der Embryo könne sogar das "Rauschen der Zellen" hören; Tomatis interpretiert dieses Rauschen als den "Klang des Seins" und den "Klang des Lebens". Das Embryo höre auf diese Weise sein eigenes Leben, er höre: Ich lebe, ich bin.

Müssen wir nicht annehmen, so fragt Tomatis, daß das kleine embryonale Wesen deshalb so schnell hören will, weil es diesen Klang vernehmen will, den "**Klang des Seins**"? Daß es deshalb hören will, bevor es irgend etwas anderes ausprägt - irgendeinen anderen Sinn, irgendeine andere Funktion -, und daß es vielleicht sogar deshalb die Empfindlichkeit für hohe Frequenzen

<sup>16</sup>Musik und Erleuchtung, Der Weg der großen Meister, John Diamond, Musiktherapie, S. 327, Verlag Max Hieber, München 1984, ISBN 3-920456-03-3

<sup>17</sup>John Diamond, Lebensenergie in der Musik, Band 2 Wie im Leben so in der Musik, S. 9 VAK, ISBN 3-924077-08-8

so besonders stark entwickelt, ist deshalb unser Ohr so ungeheuer empfindlich geworden? (In unserem Innenohr gibt es die meisten Nervenzellen und -endungen!).<sup>18</sup>

#### 4. 5 Hinführung zur Stille

J.E. Berendt führt weiter aus:

Warum hat die Evolution nicht aufgehört, unseren Hörsinn zu entwickeln, etwa an der Grenze, bis zu der hin Hören für unser Überleben erforderlich ist? Bei geflüsterter Sprache, beim Rascheln des Laubes, beim leisen Summen eines Insektes, beim Rauschen und Wehen von Wind.

Warum führt sie den hörenden Menschen so entschlossen und so direkt über diese Grenze hinaus - bis an jene äußerste Schwelle zum Schweigen und zur Stille, an der wahrnehmbar wird, was der Wissenschaftler Tomatis das "Rauschen der Zellen" nennt?

Was für ein Sinn könnte darin liegen, das "Rauschen der Zellen", dieses unmittelbar der Stille und dem Schweigen benachbarte Rauschen hören zu wollen?

In Zen-Gärten hört man oft einen hohlen, weit über den Tempelbezirk hinwegtönenden Bambusklang. Er kommt von einem Rohr, das - im Bach des Gartens - voll Wasser läuft und, sobald es voll ist, sich - unter der Last des Wassers nach unten kippend - hallend entleert. Dadurch wieder leicht geworden, hebt es sich, läuft erneut voll und entleert sich weit tönend ein weiteres Mal - in einem immerwährenden Rhythmus, der allein durch die Stärke des Wasserflusses gesteuert wird. Wir Europäer hören natürlich in erster Linie auf den Bambusklang, aber was Zen eigentlich meint, ist nicht dieser Klang, sondern die Leere zwischen den Bambustönen.

Jeder einzelne Klang soll den Hörer immer wieder neu in diese Leere - in den schweigenden Zwischenraum führen.

Laotse hat gesagt: Stille heißt Rückkehr zum Ursprung. Stille heißt Wendung zum Weg.

Es gibt große Musik, in der jeder Ton und jeder Klang auf den Zwischenraum zielt, bevor der nächste beginnt; und Zwischenraum ist in diesem Sinne nur ein anderes Wort für "Stille".

Experiment:

Schlagen Sie eine Klangschaale an und lauschen Sie: Der Ton beginnt laut und wird sofort leiser - und dann verklingt er - bis Stille entsteht.

Das ist also die Reise, auf die der Ton seine Hörer mitnimmt: die Reise in die Stille. Es könnte sein, daß der Ton, indem er - verklingend - uns in die Stille führt, sagen möchte: Da liegt die Schönheit! Geh da hin! In jene Schönheit, die schöner noch als der schönste Ton ist.

Das Hören auf Stille und Schweigen führt den Menschen dahin das Höhere Selbst, Gott, den Zeugen wahrzunehmen.<sup>19</sup>

hören = sein

hören = fühlen

ich höre also bin ich

ich liebe also bin ich

---

<sup>18</sup> Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, S. 59ff, Herder, ISBN 3-451-04983-X

<sup>19</sup> Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, S. 59ff, Herder, ISBN 3-451-04983-X

Musik ist die Frage - Stille ist die Antwort  
Angst vor der Stille - Warum? Angst vor dem Alleinsein.

Wenn Töne das Mittel sind, den anderen zu erreichen, dann wird Tonlosigkeit zu dem Mittel, dich selbst zu erreichen. Mit Tönen kommunizierst du mit den anderen, mit Tonlosigkeit fällst du in deinen eigenen Abgrund, in dich selber hinein.<sup>20</sup>

**Musik sollte Liebe transportieren und zur Stille führen.**

### 5. Musik als Gebet und zur Lobpreisung Gottes

....Was aber ist Gebet? Ein Aspekt davon ist, daß wir Gott unser Problem mitteilen. Ich glaube, daß wir, wenn wir Gott gegenüber unser Problem äußern, uns dadurch zur Lösung durcharbeiten und daß uns die Antwort schließlich gegeben wird. Das geschieht, weil wir durch den Prozeß des Weggebens, des Mitteilens ohne Streß sind, ja sogar gestärkt sind, so wie ein Komponist, der sein Problem äußert. Wenn er sich mitteilen will, öffnet er sein Herz, aktiviert seine Thymusdrüse, bringt seine Gehirnhälften ins Gleichgewicht und wird kreativ. Und dies geschieht noch intensiver, wenn wir uns Gott gegenüber äußern, denn es ist leichter, Gott vollständig zu lieben, als ein Publikum uneingeschränkt zu lieben.

Wenn wir beten, teilen wir in gewissem Sinne Gott unsere Probleme mit, äußern sie ihm gegenüber. Und durch die dadurch ausgelöste erhöhte Kreativität finden wir unsere Lösungen. Hätte Beethoven mehr gebetet, hätte er die Antwort auf seine Probleme in Gott gefunden, und es wäre nicht nötig gewesen, uns in diesen Prozeß einzubeziehen.

Deshalb sage ich: Jenseits der Musik ist Stille; über dem Gott in der Musik ist GOTT.<sup>21</sup>

Die Stille führt den Menschen dann auf das, was wir dann hören: Die innere Stimme, das höhere Selbst, Christus in dir, Gott in dir, den Zeugen... oder wie es Juan Ramon Jimenez beschreibt:

Ich bin nicht ich.  
Ich bin jener,  
der an meiner Seite geht, ohne daß ich ihn erblicke,  
den ich oft besuche,  
und den ich oft vergesse.  
Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche,  
der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse,  
der umherschweift, wo ich nicht bin,  
der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.<sup>22</sup>

Je mehr Lobgesang in der Musik verborgen ist, desto höher rangieren diese Werke im Bewußtsein der Menschen.<sup>23</sup>

<sup>20</sup>Osho, Die Welt des Tantra, Diskurse zum Vigyan Bgairav Tantra, Band 2, S. 249, Osho Verlag, ISBN 3-925205-99-3

<sup>21</sup>John Diamond, Das Herz der Musik, S. 73f, VAK, ISBN 3-924077-18-5

<sup>22</sup>Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, S. 83ff, Herder, ISBN 3-451-04983-X.

<sup>23</sup>Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, S. 77ff, Herder, ISBN 3-451-04983-X.

## 6. Vorschläge zum Musik hören

Hier nur einige Beispiele von Musik, die ich liebe:

J.S.Bach:

- Ivo Pogorelich: Bach: Englische Suiten 2 & 3, Scarlatti: 4 Sonaten, Deutsche Grammophon, 445 573-2
- Kazuhito Yamashita: The Complete Suites for Solo Cello - Guitar Version, Crown Classics, CRCC-7003~4, Import; mich spricht besonders die Sarabande in Suite No. 5 an, die von diesem Interpreten besonders langsam gespielt wird - ich war glücklich, als mir nach Jahren die Noten in die Hände fielen und ich auch beim Spiel für mich den Reiz der Langsamkeit entdeckte
- Frank Bungarten, 3 Sonaten für Violine solo, Transkription für Gitarre, MD+G L 3306
- Angel Romero plays Bach, Gitarre, besonders die Chaconne aus der Partita Nr.2 für Violine solo
- Glen Gould, Goldberg-Variationen, Studioversion von 1981, Sony

Beethoven:

- Murray Perahia - Royal Concertgebouw Orchestra, Bernhard Haitink, The Five Piano Concertos; Sony S3K 44 575
- Alban Berg Quartett, Steichquartette Op. 130,131, 132,133, EMI
- Wilhelm Furtwängler, 9. Symphonie, Liveaufnahme des Wiedereröffnungskonzertes von Bayreuth, EMI, - das Adagio drückt für mich in ganz besondere Weise Liebe aus.

Mozart:

Alfred Brendl, Klavierkonzerte, Philips

David Qualey: Only Guitar Parables, Stockfisch Records - tolle eigene Kompositionen

Sandeh J. Ohnemus: Amparo - Guitar Music From South America -, wunderschöne Gitarrenmusik meines Freundes und Musiklehrers, dem ich viel zu verdanken habe

Baden Powell: Rio das Valsas, JSL 001 - tolle selbstkomponierte südamerikanische Gitarrenmusik!

Ricardo Cobo: Guitar Lullaby, ein sehr schöner Sampler

Jazz:

Jim Hall, Concierto, Ein Meisterwerk!! Mit Chet Baker, Paul Desmond..

Aus anderen Kulturkreisen:

Tosha Suiho: Die vier Jahreszeiten in Kyoto; Zweitausendeins; Die Schönheit und der Reiz dieser Musik liegen in dem mit der Natur verschmolzenen Klang der Flöte , z.B. Vögel die auf Flötentöne antworten.

Ravi Shankar: Ravi Shankar in Japan, Ragas Hameer & Gara, Raga Jogeshwari, 3CDs, Deutsche Grammophon,439842-2

## 7. Tantrische Meditationen

Zwei tantrischer Meditationen die mit dem Ohr zu tun haben:

Shiva sagte: Wenn du Saiteninstrumenten lauschst, höre ihren kombinierten Mittelton - und so: Allgegenwart.

Shiva sagte: Bade in der Mitte des Tones, etwa im unaufhörlichen Ton eines Wasserfalls; oder höre, indem du die Finger in die Ohren steckst, den Ton der Töne.<sup>24</sup>

## 8. Wort-Musik:

### Nur keine Wände zwischen uns und Gott

Nur keine Wände zwischen uns und Gott! -  
Doch sei behutsam, reiße sie nicht gleich ein.  
Gott ist ein Lauschender.  
Ihr Stürzen könnte ihn vertreiben.

Durchstrahle die Wände,  
durchströme sie,  
Laß sie verfliegen wie ein Duft,  
verklingen wie einen Ton.

Und dann?  
Gott steht vor Dir,  
wie ich und er und sie.  
Was sagst Du?  
Tust Du?  
Wie bestehst Du?  
Wie erträgst Du Ihn?

Laß fließen mit den Wänden auch Dich  
selbst.  
Wie eine Wolke -  
weiß und weich  
und eine Form, die Dir gefällt:  
ein Tier, ein Berg, die Brüste einer Frau -  
in Bläue, in den Himmel aufgelöst.

---

<sup>24</sup>Osho: Meditation, Die erste und letzte Freiheit, S. 185-190, Osho Verlag, ISBN 3-925205-37-3, 1. Auflage 1991,

So Du:  
 Hinübersterbend  
 lang vor Deinem Tod  
 als ein Lebendiger  
 ganz wach, ganz leicht und licht,  
 hinübersterbend über jene Stelle,  
 wo eben noch die Wand,  
 die schwarze Mauer zwischen Gott und  
 Dir  
 sich brüstete,  
 als ende dort die Welt.  
 Sie endet nicht -  
 noch Du.<sup>25</sup>

### **III. Musizieren als Meditation**

#### **1. Etwas tun und dabei meditieren? Geht das?**

Wenn du überhaupt nichts tust, weder körperlich, geistig, noch sonst etwas, wenn alle Aktivität aufgehört hat und du einfach nur bist - reines Sein - dann ist genau das Meditation.

Du kannst sie nicht herstellen, du kannst sie nicht praktizieren, du brauchst nur zu verstehen. Auch Denken ist Tun, auch Kontemplation ist Tun. Wenn du auch nur einen Augenblick in deiner Mitte bist, völlig entspannt, ist das Meditation.

Sobald du gewahr geworden bist, wie das geht - dich nicht von dir ablenken zu lassen - kannst du anfangen, alle möglichen Dinge zu tun und gleichzeitig acht zu geben, daß dein Sein ungetrübt bleibt.

Das ist der zweite Teil von Meditation: Erst lernst du, einfach nur dazusein, und dann lernst du, kleine Tätigkeiten auszuüben ... und doch dabei deine Mitte wahrzunehmen. Später kannst du kompliziertere Dinge tun. ... Meditation schließt also Handeln nicht aus.

Es ist nicht so, daß du vom Leben flüchten müßtest. Sie lehrt dich ganz einfach eine neue Art zu leben. Du wirst zum Auge des Hurrikans. Dein Leben geht weiter, es geht in Wirklichkeit viel intensiver weiter - mit mehr Freude, mehr Klarheit, mehr Sichtweite, mehr Kreativität - und doch hältst du Abstand, bist nur ein "Wächter auf dem Berge", nimmst einfach alles wahr, was um dich her geschieht.

Du bist nicht der, der handelt - du bist der, der zuschaut. Das ist das ganze Geheimnis der Meditation, daß du zum Zuschauer wirst. Das Handeln geht auf seiner eigenen Ebene weiter, ... Nur eines ist nicht erlaubt, und das ist: Deine Mitte darf nicht verloren gehen. Diese Bewußtheit, diese Wachheit muß absolut wolkenlos, ungetrübt bleiben.<sup>26</sup>

Mir fällt es bei bestimmten Handlungen leichter als bei anderen in meiner Mitte zu bleiben. Leichter ist es für mich beim:

- ausführen der TAI CHI Form , TAI CHI Energiearbeit
- alleine joggen
- für mich alleine Gitarre spielen
- alleine Musik hören

<sup>25</sup>Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, S. 154f, Herder, ISBN 3-451-04983-X

<sup>26</sup>Osho: Meditation, Die erste und letzte Freiheit, S. 18f, Osho Verlag, ISBN 3-925205-37-3, 1. Auflage 1991,

Es wird für mich erheblich schwieriger sobald die Handlungen Kommunikation mit anderen Menschen beinhalten, insbesondere bei meiner Arbeit und in meiner Familie. Dort liegen für mich die Herausforderungen - mit anderen zu sein und gleichzeitig bei mir zu bleiben. Das Gitarrenspiel für andere ist dafür eine ausgezeichnete Übung.

## 2. Die Meditation gibt der Musik eine andere Qualität

Ein Musiker mag eine gute Technik haben. Wenn keine Meditation in ihm steckt, ist er ein Techniker. Er kann ein großer Techniker sein, ein großer Virtuose sein, aber die Seele fehlt, nur der Körper ist da. Die Seele kommt nur hinzu, wenn der Musiker ein tiefer Meditier ist. Und seine Musik ist nur die äußere Hülle. Wenn man Sitar spielt, spielt man nicht nur auf seiner Sitar, sondern auch auf seiner inneren Bewußtheit. Die Sitar-Musik ist der äußere, und die intensive Bewußtheit der innere Vorgang. Die Musik fließt außen, aber der Spieler bleibt bewußt, bleibt sich ständig ihres innersten Kerns bewußt.<sup>27 28</sup>

## 3. Der Musiker und seine Musik

### 3.1 Spiritualität

Der Musiker muß auch in der Lage sein, beim Spiel etwas von dem durchtönen zu lassen, was jenseits der hörbaren Töne liegt. Im Gesicht von Musikern, die sich ganz auf das Wesen der Musik konzentrieren, läßt sich oft etwas Andächtiges erkennen. Wenn der Künstler zum Kanal und Mittler zwischen den Welten wird, kann er sein Publikum zutiefst verzaubern. Doch auch der Zuhörer muß die Fähigkeit besitzen, sein Ich in der Musik zu vergessen und sein Herz zu öffnen.<sup>29</sup>

J. E. Berendt schreibt:

Wenn du sagst und bewußt empfindest ... „das *Selbst* hat getan, ... nicht du, nicht dein Ego tut, dann wirst du zweihundert Prozent effektiver in deinen Aktivitäten sein... (H.W.L. Poonja).

Manche Musiker, es werden immer mehr, tun dies ... sich eins fühlen, sich vom Sein getragen wissen und spüren, daß es das Sein ist, das sie spielt und sie komponieren läßt.

In der klassischen Musik war der Dirigent Celibidache ein solcher Musiker. Viele - vor allem intellektuelle Kritiker - haben gerätselt: Wie macht er das - etwa bei Bruckner: diese riesigen Bögen - die langsamen Tempi und trotzdem die Spannung bewahren - die Pausen, die mit mehr Energie gefüllt sind als zehntausend Noten? Wie ist das möglich, wo ist seine innere Heimat ... sein Ort - woher das Verschwinden der Zeit, wenn er dirigiert und seine seltsame These, daß "der Klang noch vor der Musik" sei ?

Nun, diese These kommt aus Indien, wo sie Nada Brahma genannt wird: Klang ist Gott Brahma, also der Schöpfergott....

---

<sup>27</sup>Osho: Meditation, Die erste und letzte Freiheit, S. 183, Osho Verlag, ISBN 3-925205-37-3, 1. Auflage 1991,

<sup>28</sup>Ähnlich: Musik und Erleuchtung, Der Weg der großen Meister, Die Mutter - Gespräche über Musik und Kunst, S. 294ff, Verlag Max Hieber, München 1984, ISBN 3-920456-03-3

<sup>29</sup>Schwarz, Schweppe: Mit Musik heilen, Grundlagen und Anwendungen der Musiktherapie, S. 51, Südwest, ISBN 3-517-06240-5

Indische Musiker zum Beispiel können gar nicht anders, als ihr persönliches Sein zu spüren, während sie spielen. Sie lernen das von Anfang an, es gehört zum Musikunterricht, wie Ravi Shankar oder Ali Akbar Khan - ... in ihren Lebenserinnerungen geschildert haben....

Eine von Mozarts Schülerinnen berichtet aus seinem Sterbejahr 1791, auf seinem Fortepiano hätten nebeneinander die Notenblätter der verschiedensten gerade entstehenden Werke gelegen, Mozart sein von Blatt zu Blatt geeilt, habe eine paar Takte *Requiem*, dann wieder ein paar Takte *Zauberflöte*, ein Stück *Klarinettenkonzert*, Hofmusik für die Burg, dann wieder am *Requiem* komponiert. Es ist die absolute Präsenz....

Faßbar ist all dies allein, wenn man ihn als Kanal sieht. Vielleicht Gottes. Kanal des Universums. Der Existenz. Des Seins...

Ich wähle das Beispiel Mozart, weil es so besonders eklatant ist. Entsprechendes gilt von Bach bis Nono. Vielleicht können Musiker das besonders gut "Einfach den Dingen ihren Lauf lassen", geborgen in ihrem Vertrauen, daß die "Dinge" es besser wissen, als sie, die Musiker, es menschenmöglicherweise wissen können.... Den Dingen ihren Lauf lassen zu können, hat mit Liebe zu tun - sich dem Sein überlassen, das mehr Liebe hat als du und ich oder irgend jemand. Das heißt nicht, daß Musiker nicht lernen und üben und wieder lernen und wieder üben - ein Leben lang. Aber sie lernen und üben, damit die Dinge ihren Lauf nehmen können. Denn die "Dinge", um wirklich ihren Lauf nehmen zu können, verlangen ganz schön viel....

Dort wo der "Kanal" herkommt, gilt der Satz Ali Akbar Khans... : Im Grunde gibt es nur eine einzige Musik. Gibt es nur das, was die Inder das Nada Brahma nennen. Aber wir merken und wissen es nicht. Wissen es deshalb nicht, weil wir getrennte Menschen und deshalb fixiert auf all die verschiedenen Musikarten sind, die wir lieben - jeder die seine, die aber dennoch, seien sie auch noch so verschieden, im Meer der *einen* Musik zusammenfließen und aus diesem Meer gekommen sind.

Die *eine* Musik: ...wie der amerikanische Physiker George Leonard meinte "Die Art und Weise, wie Musik entsteht, ist auch die Art und Weise der Entstehung der Welt ... Die Tiefenstruktur der Musik ist identisch mit der Tiefenstruktur der Welt.... Die Tiefenstruktur der Musik ist identisch mit der Tiefenstruktur aller Dinge" Denn sie ist Nada Brahma, göttlicher Klang. Celibidache: Hört einfach die Engel im Himmel singen, und dann singt mit.

Wann ist eine Musik wirklich wahr - im tiefsten Sinne des Wortes, der ein heiliger ist? Ist sie das nicht erst dann, wenn sie angeschlossen ist an die eine, ewige Musik, an das Nada Brahma, das nicht die Musik einzelner ist, seien sie auch noch so genial, sondern die Musik des Seins, das all diese Musiker spielen läßt - in jenem Sinn, in dem man von einer Band sagt, sie lasse uns - uns alle - "tanzen". Diese unfassbare, riesige "Band", die uns alle "tanzen" läßt, ist das Sein. Wir tanzen nach ihr sowieso, aber: Es macht einen riesigen Unterschied, ob wir das unbewußt oder bewußt tun und diese Bewußtheit in Wachheit durchhalten.<sup>30</sup>

Osho:

Und die Musik ist nur das Äußerliche. Wenn jemand auf seiner Sitar spielt, spielt er nicht nur auf der Sitar, sondern er spielt im Innern auch auf seinem Bewußtsein. Die Sitar spielt außen weiter, während seine intensive Bewußtheit nach innen geht. Die Musik fließt nach außen, er aber ist ständig gewahr und achtet aufmerksam auf ihren innersten Kern. Und das bringt samadhi, das wird zur Extase, das wird zum höchsten Gipfel.

... denn dein Körper ist ein Musikinstrument. Er braucht Harmonie, und wenn die Harmonie gestört ist, bist auch du gestört. Das ist der Grund, warum du dich gut fühlst, wenn du Musik

---

<sup>30</sup>Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, S. 108ff, Herder, ISBN 3-451-04983-X.

hörst. Und warum fühlst du dich gut? Was ist Musik anderes als harmonische Klänge? Warum fühlst du ein solches Wohlbefinden, wenn Musik dich einhüllt?... Du bist selber zutiefst musikalisch. Du bist ein Instrument, und dieses Instrument erzeugt einen Widerhall von den Dingen....<sup>31</sup>

In China gibt es ein Sprichwort: "Wenn der Musiker vollkommen wird, wirft er seine Instrumente weg" - , weil sie dann nicht mehr nötig sind. Er kann die Augen schließen, er kann sich nach innen wenden und der Musik lauschen, die schon da ist und immer da ist. Jede Kunst endet, wenn sie vollkommen wird, in Meditation - sie muß in Meditation enden.<sup>32</sup>

### 3.2. Energiestarke Musik durch Meditation

Urquell der Musik:

Jeder Musiker glaubt, daß seine Musik aus einem ganz bestimmten Teil seines Körpers entspringt. Dies ist der Urquell der Musik.... Bei den energiestarken Musikern, denen, die am meisten mit dem Urquell ihrer Musik verbunden und am wenigsten gestreßt sind, ..... kommt die Musik aus ihrem Pulsschlag. Die Stelle aus der dieser entspringt wird von den Chinesen Tan Tien und von den Japanern Hara genannt.

Bei Konzentration auf das Hara werden energiestarke Musiker erstens durch die mit dem Musikmachen verbundenen negativen Faktoren nicht so gestreßt, und zweitens haben sie Kontakt mit dem Urquell ihrer Musik, und das ist noch wichtiger. Ein Musiker, der sich bei der Aufführung auf seinen Urquell konzentriert, erlebt ein mächtigeres Aufwallen an Lebensenergie in seiner Musik.

Diese Meditationstechnik - die ja eigentlich ein Lebensstil ist, weil sie ins Leben eingebaut und nicht nur beim Spielen verwendet werden sollte - kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.<sup>33</sup>

### 3.3 Musik SPIELEN

Man könnte annehmen, die meisten Leute spielten lieber, als daß sie arbeiten, denn Spielen hat schließlich mit Spaß und Freude zu tun, was für Arbeit sehr selten zutrifft. Und doch zeigt der Test, daß viele Menschen, besonders viele Musiker, nicht gerne spielen. Musizieren wird als arbeiten gesehen. Der Spaß, die Freude, die Erregung gingen verloren.

Beim Spiel teilen wir uns immer vollständig und direkt vom Herzen aus mit. Da gibt es keine Unaufrichtigkeit. Spiel ist unkontrolliert, spontan und frei - und das gilt für jede Bewegung, jeden Blick, jeden Ton.

... Und all die Musiker wurden als Teenager unaufrichtig, damit ihre Lehrer sie nicht ablehnten. Sie spielten nicht mehr von Herzen, sondern lieferten das vom Lehrer Gewünschte.

Psychotherapie für Kinder ist Spieltherapie. Der Grund dafür besteht darin, daß das Kind seine Gefühle beim Spiel direkt ausdrückt, wozu es sonst nicht fähig ist. Dasselbe gilt für Erwachse-

---

<sup>31</sup>Osho, Die Welt des Tantra, Diskurse zum Vigyan Bgairav Tantra, Band 2, S. 302, Osho Verlag, ISBN 3-925205-99-3

<sup>32</sup>Osho: Kunst kommt nicht von Können, S. 87 ff Musik als Weg zur Meditation, Osho Verlag, ISBN 3-925205-58-6, 3. Auflage 1992

<sup>33</sup>John Diamond, Das Herz der Musik, S. 12f, VAK, ISBN 3-924077-18-5

ne. Deshalb arbeite ich so viel mit Leuten, die spielen, wie Musiker oder Schauspieler. Durch ihr Spiel gelangen wir schnell und leicht zur Lösung ihrer Probleme.<sup>34</sup>

### 3.4 Tonbildung, Tempo

Eine Geschichte: "Der eine Ton"

In Armenien - im Süden dessen, was einmal die Sowjetunion gewesen ist - lebt im 18. Jahrhundert ein Ehepaar. Der Mann war ein Cellospieler - einer der Großen seiner Zeit, der alles, was bis damals für sein Instrument komponiert worden war, virtuos beherrschte. Je älter aber er wurde, desto weniger spielte er und desto mehr legte er darauf Wert, dieses wenige in höchster Vollendung der Tongebung zu spielen.

Als er nun ganz alt war, spielte er nur noch einen einzigen Ton, diesen jedoch so wunderbar, wie man es nie zuvor von einem Cello gehört hatte.

Seiner Frau war das langweilig - täglich stundenlang der gleiche Ton! Schließlich wußte sie, welch einen begnadeten Cellospieler sie zum Mann hatte. Nun geschah es, daß in diese kleine armenische Stadt eines Tages ein Orchester kam und ein Konzert gab.

Sie ging voller Erwartung hin, hörte erregt zu, kehrte begeistert zurück und berichtete ihrem Mann: "Es waren sehr viele Cellisten in diesem Orchester, und sie spielten rauf und runter, viele verschiedene Töne - und du spielst immer nur den einen Ton".

Darauf der Mann: "Sie suchen den Ton".<sup>35</sup>

...Je langsamer der Ton ist, um so tiefer kann er gehen. ... Denn wenn du tiefer gehen willst, muß es immer feiner und feiner werden. ....

Grobe, rauhe Töne können nicht bis in dein Herz gelangen. sie können in deine Ohren gelangen, aber sie können nicht in dein Herz gelangen.

Der Kanal ist so eng, und das Herz ist so zart, daß es nur ganz langsame, ganz rhythmische, ganz feine Töne hereinläßt....

Und es gibt noch andere Gründe, warum diese Töne immer langsamer und subtiler werden sollen: Je subtiler ein Ton ist, um so intensiver muß dein Bewußtsein sein, um ihn innerlich spüren zu können. ...<sup>36</sup>

Glen Gould, der energiestarke kanadische Pianist, hat sich zu seiner zweiten Aufnahme der Goldberg-Variationen von 1981, wie folgt geäußert:

Ich glaube die meiste Musik, die mich wirklich tief bewegt, möchte ich in einem sehr grüblerischen, langsamen Tempo gespielt haben, und natürlich auch selbst so spielen.... Sehen Sie, früher war für mich das rhythmische Voranpreschen ungeheuer wichtig; aber je älter ich wurde, desto mehr empfand ich viele Interpretationen - und sicher auch den größten Teil meiner eigenen - als viel zu schnell. Ich glaube, einer der Gründe dafür ist die Tatsache, daß ausnahmslos alle Musik, die mich interessiert, kontrapunktisch ist ..... und ich finde, kontrapunktische Musik verlangt einfach nach einer gewissen Bedachtheit. Und gerade das Fehlen langsamer Tempi ist es, was mich an meiner alten Einspielung der Goldberg-Variationen am meisten stört. .... Ich würde gerne glauben, daß es in dem, was ich mache eine Art herbstlichen Frieden gibt. ... Es wäre wunderbar, wenn das, was wir in Gestalt einer Aufnahme verwirklichen, bis zu einem gewissen möglichen Grad vollkommen wäre, nicht allein technisch, sondern auch und vor allem geistig.

<sup>34</sup>John Diamond, Das Herz der Musik, S. 148ff, VAK, ISBN 3-924077-18-5

<sup>35</sup>Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, S. 12, Herder, ISBN 3-451-04983-X

<sup>36</sup>Osho, Die Welt des Tantra, Diskurse zum Vigyan Bgairav Tantra, Band 2, S. 290f, Osho Verlag, ISBN 3-925205-99-3

Die zweite Studioversion der Goldberg-Variationen sozusagen mit der Entdeckung der Langsamkeit, bildet gewissermaßen Glen Gould's Vermächtnis.

### 3.5 Musizieren als Lösung des "Töte-die-Mutter"-Problems

John Diamond zur Heilkraft der Musik:

Energiestarke Kommunikation unterscheidet sich dadurch von energiewacher, daß derjenige, der sich mitteilt, uns nicht nur von seinem Problem berichtet, sondern auch ein wenig von der Lösung.

Zeitungen konfrontieren uns beispielsweise nur mit Problemen und bieten keine Lösungen an. Darum handelt es sich im großen und ganzen um energiewache Kommunikation. Deshalb steigt der Energiegrad auch an, sobald jemand aufhört, die Zeitung zu lesen.

Beethoven drückte anfangs ein Maximum an Problemen (z.B. Besorgnis über sexuelle Unentschlossenheit <sup>37</sup>) aus. Mit jedem Schritt kommt er dann der Problemlösung näher. Die größte Veränderung stellte sich ein, als er erkannte, daß er sein Gehör nie wieder zurückerlangen und taub bleiben würde.

Er machte eine Periode tiefen Leidens durch, in der er sogar Selbstmord erwog. Als er sich für das Leben entschied, nahm seine Energie einen Aufschwung. Dieser steigert sich bis zu seinen letzten Werken, in denen sich kein Problem mehr erkennen läßt. Was er uns dort mitteilt, ist fast ausschließlich Lösung und sehr wenig Problem.

Wie wirkt sich das auf uns aus? Wir reagieren unterschiedlich. Wenn uns jemand nur ein Problem auftischt und nicht auch eine Teillösung, werden wir ängstlich und machen uns Sorgen. Zeigt man uns jedoch auch eine Lösung, streift uns die in der Mitteilung enthaltene Botschaft nicht. Ganz im Gegenteil werden wir dadurch gestärkt, denn diese Mitteilungen sind, obwohl unbewußt, unglaublich stark.

Stellen Sie sich also vor, daß Sie beim Zuhören sagen: "Also gut, ich höre mir dieses Musikstück an oder unterhalte mich mit dieser Person und höre dabei, instinktiv und ohne mir dessen bewußt zu sein, das Grundproblem und dessen Bewältigung. Dadurch lerne ich mein eigenes Problem bewältigen. Dadurch wird die Musik so überaus heilend. Sie macht mir klar, daß wir bis zu einem gewissen Grad alle mit denselben Problemen zu tun haben. Und hier ist eine Lösungsmöglichkeit, die ich vielleicht auch anwenden kann."

Ein Künstler, der sein Problem bewältigt hat, kann seine Lösung auf das Publikum übertragen, so daß dieses durch das Erlebnis in gewissem Sinn geheilt wird. Die vom Künstler übertragene Problemlösung bezieht sich auf ein Problem, das uns alle irgendwann einmal beschäftigt. Deshalb ist es für uns wichtig, auf den Künstler und seine Lösung zu hören und uns durch seine Botschaft heilen zu lassen.

Es scheint so, als sei bei jeder Form künstlerischen Ausdrucks der Lungenmeridian der grundlegende Kommunikationsmeridian. Und beim Lungenmeridian zeigt sich immer ein bestimmtes Problem, das ich das "Töte die Mutter"-Problem nenne.

Jeder Künstler macht sich also durch seine Kommunikation an die Lösung dieses Grundproblems, dieser elementaren Manifestation des Todestribs. Wenn er energiestark kommuniziert, schildert er nicht nur das Problem, sondern auch die Lösung.

Sehr vereinfacht, aber in gewissem Sinne absolut präzise gesagt übermittelt ein energiestarker Künstler folgende Botschaft: "Ich wollte meine Mutter töten, habe dieses Problem jedoch überwunden, liebe sie nun und wünsche, daß es ihr gut geht".

---

<sup>37</sup>John Diamond, Das Herz der Musik, S. 172ff, VAK, ISBN 3-924077-18-5

In seiner Kunst erleben wir also den Ausdruck des Problems und seiner Lösung und ziehen einen Gewinn aus seinen Bestrebungen und Versuchen, den auf seine Mutter gerichteten Haß und Todestrieb zu überwinden. Das hilft uns über den auf unsere eigene Mutter und auf uns selbst gerichteten Todestrieb hinweg. Ich stelle fest, daß dieses "Töte-die-Mutter"-Problem so gut wie allen anderen psychischen Problemen zugrundeliegt. Durch seine Überwindung löst sich so gut wie jedes andere psychische Problem, denn jedes andere psychische Problem ist eine Teilmanifestation des Todestrieb, während das "Töte-die-Mutter"-Problem eine fast vollständige Manifestation des Todestrieb darstellt. Dies zu überwinden ist also hilfreicher als jede andere psychologische Arbeit, und der Wert der Kunst besteht deshalb darin, daß sie uns mit diesem elementaren Problem konfrontiert und zu seiner Überwindung beiträgt.

...Wenn wir Beethovens 7. Symphonie unter der Leitung von Furtwängler spielen, testet eine Testperson bei der Aussage "Ich wünsche mir, daß meine Mutter lebt und gesund ist" stark und bei "Ich will meine Mutter töten" schwach. Bei dieser Aufnahme, in der sowohl Beethoven als auch Furtwängler die Problemlösung vermitteln, triumphiert der Lebenstrieb über dem Todestrieb....

Die Kunst ist deshalb ein großer Trost. Ich kenne viele Leute, die ihr Mutterproblem mit Hilfe der Musik überwinden können.

In meiner Arbeit mit Musikern und Musikliebhabern zeigt sich immer wieder, daß sie sich von der Musik abwenden, wenn sie sich wirklich schlecht fühlen und der Todestrieb triumphiert, wenn sie ihre Mütter am meisten hassen. Wann immer ich sie wieder zur Musik bringen konnte, begannen sie, ihre Mütter zu lieben. Ihre Probleme waren weniger ausgeprägt, weil sie jetzt vom Lebenstrieb durchpulst waren. Jetzt waren sie erfüllt von Liebe. Der Lebenstrieb triumphierte über den Todestrieb, die Liebe über den Haß.<sup>38</sup>

### 3.6 Energiestarke Musiker

John Diamond definiert energiestarke Musiker so:

Musiker sind dann energiestark und vermitteln sowohl ein Problem als auch eine Lösung, wenn sie sich in den Puls des Komponisten einfühlen und diesen an die Zuhörer weiterleiten können. Im Gegensatz dazu sind energieschwache Musiker egobezogener und unfähig, sich dem Pulsschlag des Komponisten unterzuordnen. Sie glauben nur an ihre eigene Allmacht und halten sich für größer als die Komponisten. Sie halten sich für die größten Musiker aller Zeiten und glauben gleichzeitig, daß das Publikum die genau entgegengesetzte Meinung über sie hat. Deshalb finden sich in dieser Gruppe die Unaufrichtigen, diejenigen, die sich nicht geradeheraus, aufrichtig und ehrlich mitteilen. Wie könnte das auch anders sein, wenn das, was sie uns wirklich mitteilen wollen, der Wunsch ist, ihre Mutter zu töten?

Hinter der Unaufrichtigkeit und der Maske liegt die tiefe Angst vor einer Zurückweisung durch die Mutter, die Zurückweisung ihrer selbst und ihrer Kommunikation. Das wird verständlich, wenn wir wissen, daß ihre Botschaft im Grunde genommen in der Aussage besteht, daß sie ihre Mutter hassen.<sup>39</sup>

### 3.7 Zitate von Musikern

Einige Zitate von Musikern:

When I've played from my mind I get in trouble.

---

<sup>38</sup>John Diamond, Das Herz der Musik, S. 126-142, VAK, ISBN 3-924077-18-5

<sup>39</sup>John Diamond, Das Herz der Musik, S. 157ff, VAK, ISBN 3-924077-18-5

(Steve Ray Vaughan)<sup>40</sup>

The most important thing I look for in a musician is whether he knows how to listen.  
(Duke Ellington)<sup>41</sup>

If I can get out of the way, if I can be pure enough, if I can be selfless enough, and if I can be generous and loving and caring enough to abandon what I have and my own preconceived, silly notions of what I think I am - and become truly who in fact I am, which is really just another child of God - then the music can really use me. And therein lies my fulfillment. That's when the music starts to happen.  
(John McLaughlin)<sup>42</sup>

It doesn't matter, if you're the greatest guitar player in the world, if you're not enlightened, forget it. (George Harrison)<sup>43</sup>

#### 4. Mein Weg

Bevor ich Gitarre spiele, meditiere ich, verbinde mich mit dem Tan T'ien (Hara).  
Ich nehme diese Präsenz, dieses Körpergefühl mit in meine Spiel. Ich versuche die Präsenz während des Spieles zu halten.

Ich nehme meine Gitarre ganz bewußt und liebevoll in die Hände/Arme, mit der bewußten Ausrichtung nun z.B. Technik zu üben, ein neues Stück einzuüben, ein Musikstück zu genießen, mit Tönen/Akkorden zu spielen....

Ich stimme meine Gitarre, ich höre meiner Gitarre zu, und lerne dabei immer besser zu hören, zu lauschen.

Ich stimme mich auf die Gitarre ein, nur wenn ich in Harmonie bin, kann die Musik die ich spiele harmonisch sein und ihren Weg von meinem Herzen zum Herzen des Zuhörers finden, nur so kann ich über meine Getrentheit hinausgehen und mich als Teil eines größeren Ganzen fühlen.

Bevor ich zu spielen beginne halte ich kurz inne um mich zu sammeln und stimme mich auf die Musik ein die ich spielen will.<sup>44</sup>

Ich atme bewußt - und mit der Musik.

Meine Körper ( insbesondere Schultern, Nacken) ist entspannt, die Haltung aufrecht, der Kopf gerade, aufrechtgehalten, lächeln (sozusagen TAI CHI-mäßig).

Ich spiele für jemanden, seien es die Zimmerpflanzen, Blumen, mir liebe anwesende oder nicht anwesende Menschen, Gott - mit der Ausrichtung - *von Herzen zu geben*.  
Wenn Lesen, Sprache, Musik oder auch Gedanken nach außen gerichtet sind, enthalten sie mehr Energie, als wenn sie einfach diffus in die Welt herausplatzen.<sup>45</sup> Ich teile meine musikalische Erfahrungen mit anderen - halte nichts zurück.

---

<sup>40</sup>Philip Toshio Sudo, Zen Guitar, Intuition, S.131, Fireside, ISBN 0-684-83877-X

<sup>41</sup>Philip Toshio Sudo, Zen Guitar, Jamming, S.146, Fireside, ISBN 0-684-83877-X

<sup>42</sup>Philip Toshio Sudo, Zen Guitar, Ego, S.77, Fireside, ISBN 0-684-83877-X

<sup>43</sup>Philip Toshio Sudo, Zen Guitar, Sound and Silence, S.170, Fireside, ISBN 0-684-83877-X

<sup>44</sup>John Diamond, Lebensenergie in der Musik, Band 2 Wie im Leben so in der Musik, S. 118ff, VAK, ISBN 3-924077-08-8

Ich versuche zu übermitteln, was der Komponist mit der Musik ausdrücken wollte - Liebe, Energie, Vitalität und Menschlichkeit, eine Botschaft von Herz zu Herz (Aspiration). Ich identifiziere mich mit dem Komponisten, ordne mich demütig unter, gebe meine Ego auf. Ich bin ein Kanal.

Jeder Note, jeder Pause eine Bedeutung, Leben geben. Mit dem Ausdruck experimentieren.

Ich stehe zu mir - "Das bin ich, Peter. Ich bin Musiker und werde jetzt ganz aus meinem Herzen für Dich spielen. Ich spiele jetzt für Dich genau das, was ich glaube. Hier stehe ich."<sup>46</sup>

Falsche Noten loslassen, sie sind nicht wichtiger als Druckfehler, über die man einfach hinwegliest. If you hit a wrong note, then make it right by what you play afterwards. (Jazzgitarrist Joe Pass). Finde einen guten Übergang - mach Kunst.

**Ich möchte mit Herz spielen und durch die Musik Liebe ausdrücken.**

### Literaturverzeichnis

John Diamond, Lebensenergie in der Musik, Band 1, Verlag Bruno Martin, ISBN 3-921786-38-X

John Diamond, Lebensenergie in der Musik, Band 2, Wie im Leben so in der Musik, VAK, ISBN 3-924077-08-8

John Diamond, Das Herz der Musik, VAK, ISBN 3-924077-18-5

Da berühren sich Himmel und Erde, Musik und Spiritualität, Herausgegeben von Michael Fischer, Anthologie, Beninger Verlag, ISBN 3 -545-20140-6

Osho: Das Orangene Buch, Osho Verlag, ISBN 3-925205-36-5

Osho: Kunst kommt nicht von Können, Osho Verlag, ISBN 3-925205-58-6, 3. Auflage 1992

Osho: Meditation, Die erste und letzte Freiheit, Osho Verlag, ISBN 3-925205-37-3, 1. Auflage 1991

Osho: Die Welt des Tantra. Diskurse zum Vigyan Bhairav Tantra, Band 2, Osho Verlag, ISBN 3-925205-9

Philip Toshio Sudo, Zen Guitar, Fireside, ISBN 0-684-83877-X

Michael D.F. Schmidt, Auf sich hören, Übungen zur Selbstheilung für Tinnituspatienten, ISBN 3-00-003166-9

Joachim Ernst Berendt, Klang der Seele, Musik und Spiritualität, Herder, ISBN 3-451-04983-X

Musik und Erleuchtung, Der Weg der großen Meister, Verlag Max Hieber, München 1984, ISBN 3-920456-03-3

---

<sup>45</sup>John Diamond, Lebensenergie in der Musik, Band 2 Wie im Leben so in der Musik, S. 84 f, VAK, ISBN 3-924077-08-8

<sup>46</sup>John Diamond, Lebensenergie in der Musik, Band 2 Wie im Leben so in der Musik, Hier stehe ich - zurückhalten-der Musiker S. 95ff, VAK, ISBN 3-924077-08-8

Schwarz, Schewpe: Mit Musik heilen, Grundlagen und Anwendungen der Musiktherapie, Südwest, ISBN 3-517-06240-5

---

Empfehlungen:

Für den Interessierten mit weniger Musikerfahrungen empfehle ich als ersten Einstieg das schöne Buch von Schwarz, Schewpe, Mit Musik heilen, Grundlagen und Anwendungen der Musiktherapie - mit auf beiliegender CD enthaltenen Musikstücken

Für Gitarrenspieler, aber auch andere Instrumentalisten finden sich in dem nur in englischer Sprache erhältlichen Buch von Philip Toshido Sudo, ZEN GUITAR, viele Hinweise für den persönlichen Weg zur eigenen Musik.

### **Was macht die Musik mit mir?**

Beim Zuhören

Ich schließe die Augen, höre ein Musikstück vielleicht Bach, Mozart...und die Musik hüllt mich ein, dringt in mich ein bis ich selbst mich wie die Musik fühle, Musik bin, eins mit der Musik werde und ein Glücksgefühl mich durchflutet.

Beim Musizieren

Wenn ich mich vergesse, die Noten vergesse nur spiele und empfinde, dann kommen Momente des Glücks, die aufleuchten und mich durchstrahlen eine innere Bewegung

### **ZEN GUITAR DOJO**

Ich stimme meine Gitarre, ich höre meiner Gitarre zu, ich lerne dabei immer besser zu hören, zu lauschen

Ich stimme mich auf die Gitarre ein, nur wenn ich in Harmonie bin, kann die Musik die ich spiele harmonisch sein und ihren Weg von meinem Herzen zum Herzen des Zuhörers finden, nur so kann ich über meine Getrenntheit hinausgehen und mich als Teil eines größeren Ganzen fühlen

Ich versuche die Präsenz während des Spieles zu halten

Spiele:

Spiele eine Note auf einer Seite und lege dabei dein ganzes Herz und deine ganze Seele darein -dann wiederhole es, höre was du spielst. Das ganze mit höchstmöglicher Intensität, Wachheit.

Nach einer Note, spiele zwei Noten zusammen, dann drei.  
Lerne einen Akkord, dann einen zweiten und einen dritten.

Wenn du 3 Akkorde mit maximalem Spirit spielen kannst, dann hast du alle Elemente die du brauchst um wirkliche Musik zu machen.  
Aber vor allem, spiele mit Freude. Darin findest du den Weg.

Der Weg ist , den Spirit durch Musik auszudrücken. Die Technik dient dazu damit du den Spirit befreien kannst. Dein spiritueller Spielansatz ist wichtiger als was du spielst oder als die Technik mit der du spielst.

Was wichtig ist, ist vom Herzen und von der Seele her zu spielen. Dein Spielstil sollte von innen heraus kommen, nicht von außen nach innen.

Mit dem Ausdruck experimentieren, nicht die Stücke automatisiert herunternudeln, Risiken eingehen (Tempo, Lautstärke, Dynamik....).