



23. Tag: »Das Lied des Universums«

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!

Und, wie gut bist Du im Chinesischen?



Der Schüler fragt den Meister: »Sag, ist es wahr, dass das ganze Universum wie Musik klingt?«
Der Meister antwortet: »Hörst Du nicht, wie die Sonne singt und die Sterne dazu musizieren?«



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Musik«



Erster Praxisteil: »Die Weisheit der Uralten«

In vielen traditionellen Kulturen wird das Universum und alles, was darin existiert, mit einem unendlichen Lied verglichen, einem Rhythmus, einer Melodie. Ist Musik nicht tatsächlich etwas äußerst Geheimnisvolles, das wir kaum beschreiben können? Kennst Du auch Melodien, die Dich mitreißen und jauchzen lassen oder andere, die Dich melancholisch – ja – traurig stimmen? Irgendwie können diese in geordneten Mustern schwingenden Töne unseren Geist zum Mitschwingen bringen. Die verschiedenartigsten Tonfolgen hervorzubringen ist eine der kulturellen Fähigkeiten, die uns Menschen von den anderen Lebewesen maßgeblich unterscheidet. Doch ist Musik deshalb wirklich eine Erfindung des Menschen? Oder ist sie vielmehr ein Hörbarmachen der natürlichen Ordnung, ein Herausfiltern und Umwandeln bestimmter Rhythmen der Natur?

Ich möchte Dir nun ohne Kommentar einige Lieder und Gedichte einiger indianischer Autoren vorlesen, die sich um das Lied des Universums drehen. Setze Dich dazu bitte bequem hin, atme ein paar mal tief durch, versuche gedankenleer zu werden und Dich ganz und gar auf diese Worte zu konzentrieren.

[Geben Sie dem Schüler ein paar Minuten zur Einstimmung.

Lesen Sie dann betont, aber leise. Lassen Sie zwischen den Texten genügend Pausen.]

Die Lieder der Erde

Alle Geschöpfe, die leben, sind ihre Lieder.

Alle Geschöpfe, die sterben, sind ihre Lieder.

Die Winde, die vorüberwehen, sind ihre Lieder.

(Die Erde) möchte, daß du alle ihre Lieder singst.

[Aus dem »Lied der wilden Rose« der Dakota-Indianer, aus KAISER / Seite 80]

Der Schlag der Trommel

... eine Trommel, die so lange geschlagen wurde, daß ich mir nicht mehr nur ihres dumpfen Schlages bewußt war.

Ich hörte auf das Pochen meines eigenen Blutes ...

Und ich hörte auf das Herz meines Körpers, und ich hörte auf das Herz des Berges ...

Ich konnte das gewaltige Herz des Berges hören.

Ich konnte mein eigenes Herz hören.

Und sie waren eins.

[Frank Waters, aus KAISER / Seite 68]

Leben

ist mein echter Besitz.

Die Ewigkeit dieses Augenblicks, dieses Raumes, dieses Gefühls.

Ein sanfter Ton kommt von diesen heiligen Hügeln, Wäldern, Seen.

Spricht von einer heiligen Art zu leben, dem Weg des Friedens, einem Licht, das über unserer Mutter Erde aufgeht und allen Geschöpfen Freiheit bringt;

so daß sie sehen – Leben ist ewig.

Komm mit mir und tanze, sei du selbst und versuche es zu sehen –

DAS LEBEN.

[Gebet einer Hopi-Frau, aus KAISER / Seite 153]

MUSIK DES TANZENDEN MONDES

Ich will nicht schlafen im Mondschein der Morgendämmerung, während ich hier im hohen, kühlen Gras liege, ich betrachte den Tanz des Mondes zum Gesang der Frösche und den Rhythmus der Grillen, die Erde ist kühl, mein bloßer Körper dampft, im Geiste tanze ich mit dem Mond zu dem Gesang und dem Rhythmus, während der Mond den silbernen Sternenregen versprüht, der meinen tanzenden Geist erschauern läßt, ein Wirbelwind raschelt den Weg entlang, den der Geist des Wolfes geht, nicht weit von den bunten Bändern des Regenbogens, die über plumpen grauen Wolken wogen, über dem Wirbelwind kreist eine weiße Eule und folgt dem rastlosen Wolfswind, sie tanzen zusammen zum Gesang und Rhythmus des Regens, der von den Sternen fällt, der wirbelnde Wolfswind kitzelt die Blätter und sie kichern ein lustiges Lied, so daß ich lachen und singen könnte mit den Sängern des tanzenden Mondes, aber ich will nicht singen im Mondschein der Morgendämmerung, ich will nur lauschen dem Lachen und Singen, dem Lied und dem Rhythmus, ich will den tanzenden Mond betrachten und das Wogen der bunten Bänder des Regenbogens, bis der Glanz aus dem Osten die Wiedergeburt meiner Lieder bringt, die für alle Zeiten Musik des tanzenden Mondes bleiben, wenn der Morgen kommt.

[Rokwaho in Mailandt »Neue indianische Poesie«, aus KAISER / Seite 110 - 111]



Zweiter Praxisteil: »Das Musikbad«

Lege eine CD mit einem ruhigen, instrumentalen Musikstück auf, das Dir gut gefällt. Dann lege Dich hin und konzentriere Dich auf die Musik. Das man durch Musik ruhiger werden kann, wenn man sehr aufgedreht ist, hast Du ja sicher schon irgendwann einmal herausgefunden. Für unser »Musikbad« schließt Du die Augen und richtest Deinen Geist ausschließlich auf die Melodie, genauso, wie Du sonst auf den Atem achten solltest. Anstatt zu denken, hörst Du mit voller Aufmerksamkeit auf die Töne, die sich so in Deinem Geist ganz entfalten können. Wenn Dein Geist abschweift, kehre einfach zur Musik zurück. Wenn es gut klappt, kann es geschehen, dass Du Dich im Sound »verlierst«, so als würdest Du als Zuhörer gar nicht mehr Du selbst sein, sondern nur noch »das Hören« allein übrigbleiben. Das wäre dann ein tiefer meditativer Zustand, den man allerdings nicht erklären, sondern nur selbst erleben kann.

[nach BODIAN / Seite 145]

So, und wenn die Musik eine Weile läuft, lese ich Dir zwischendurch ein paar Sätze vor, die Dir helfen sollen, noch besser mit der Musik zu verschmelzen. [Warten Sie ca. ein bis zwei Minuten ...]

»Stell Dir vor, Du schwimmst in einem riesigen Meer aus Musik. Du spürst, wie die Töne über Dich streichen, mal zart, mal kräftig. Wie fühlt sich die Musik auf Deiner Haut an? Spürst Du, wie die Musik Dich mit sich fortzieht? ... Nun tauchst Du tief ein in die Musik, dringst bis unter ihre Oberfläche vor. Bitte sie, durch Dich hindurch zu ziehen und dich mit ihrer Kraft zu reinigen. Musik dringt durch die Haut in Dich ein und sucht sich alle Stellen, die Dir weh tun, wo Du verspannt bist und die Du gern gereinigt haben möchtest. Spür, wie die einzelnen Zellen Deines Körpers nach und nach gereinigt werden. Schließlich tauchst Du erfrischt und entspannt aus diesem herrlichen Bad wieder an die Oberfläche.«

[GOLDBACH, Seite 192]



Dritter Praxisteil: »Der Körper als Musikinstrument«

Wusstest Du, dass die Schwingungen bestimmter Töne – vor allem von Vokalen –, die Du erzeugst, eine Wirkung auf verschiedene Teile Deines Körpers haben können? Bei den Hindus spricht man von den »Chakras« oder Energiezentren, die angeregt werden und auch die moderne Forschung hat gewisse Auswirkungen auf diese Körperteile festgestellt. Hier eine kleine Liste dazu:

- I = Kronenzentrum, Stirn, Kopf
- E, Ä = Halszentrum, Schilddrüse
- A, Ö = Herzzentrum, Brust
- O = Magenzentrum, Solarplexus, Bauchspeicheldrüse
- Ü = Bauchnabelzentrum, Unterbauch
- U = Wurzelzentrum, Geschlechtsorgane

Dabei ist es übrigens wichtig, dass die Tonhöhe bei »I« am höchsten ist und zum »U« hin immer weiter abnimmt. Versuche einmal, ein »I« ganz hoch zu »singen« und spüre, wo die Schwingungen überall zu spüren sind. Dann z.B. ein »O« in mittlerer Tonlage und zum Schluss ein ganz tief »gebrummes« »U«. Der berühmte OM-Laut der Hindus und Buddhisten soll übrigens auch eine starke Schwingungswirkung auf den Körper haben. Auf diese Weise ist Dein Körper eine Art Resonanzkasten wie der Körper einer Gitarre oder eines Klaviers.

[nach SPLIETH / Seite 79]

Rhythmus, Musik und Tanz sind schon seit Jahrzehntausenden Mittel der Schamanen, um ins Reich der Geister zu gelangen. Sie versetzten sich durch Trommeln, Rasseln und Tanzen in einen Zustand der Ekstase. So wurde der Schamane zum »Instrument«, um mit seinen »Geistern« in Kontakt zu treten. »Ekstase« bedeutet übrigens »heraustreten«. Man tritt aus der bewussten Wahrnehmung der realen Aussenwelt heraus, um mit seiner unbewussten Welt im Inneren enger in Kontakt zu treten.

Für die folgende Aktion habe ich Dir einen Text ausgesucht, der genau berichtet, wie solch eine »Schamanenreise« vor sich ging. Versuche nun einmal, sie mit Hilfe Deiner Vorstellungskraft nachzuerleben. Stelle Dich in die Mitte des Zimmers, schließe die Augen und mache genau das mit, was ich Dir nun vorlesen werde. Wenn Du möchtest, kann ich auch aus dem Nebenzimmer vorlesen, falls es Dir peinlich sein sollte, vor mir herumzutanzten. O.K., dann lass uns beginnen...

[Lesen Sie langsam, mit kleinen Pausen und getragen vor!]

»Stell dir vor, daß du alleine in deinem Zimmer bist. Du stehst völlig still da, ruhig wie die Nacht. Ein sanfter Trommelschlag setzt ein, und du spürst, wie sich dein Atem hebt und senkt, sich ausdehnt und zusammenzieht. Du läßt deinen Kopf nach vorne fallen, spürst sein Gewicht; laß ihn um deine Schultern kreisen, bewege ihn nach oben und unten, von der einen zur anderen Seite. Schwere, langsame Bewegungen, die in deine Schultern gleiten. Jetzt deine Ellbogen. Langsame, schwere Bewegungen, die in der Luft Formen schneiden. Dann sind deine Hände an der Reihe und fahren ihren Tanz auf. Deine Hüften werden von dem um sich greifenden Feuer erfaßt, sie drehen und wenden sich immer wieder im Kreis. Deine Knie beugen und strecken sich, umschreiben kleine und große Bögen. Und schließlich gleiten, stampfen, steppen deine Füße - experimentieren mit einem Dutzend von Gehmöglichkeiten. Nun sind alle Teile deines Instrumentes gestimmt.

Der langsame Trommelschlag fängt deine Füße ein, und du gehst mit diesem fließenden Rhythmus, steigst ihn, treibst ihn: Einatmen, Heben, Ausdehnen, Öffnen; dann Ausatmen, Senken, Zusammenziehen, Schließen. Immer wieder reitest du auf dieser Bewegungswelle, bis du dich wie eine wach werdende Katze streckst. Langsam wirst du von der Musik eines einsamen Saxophons erfaßt, und du wirst zu einem Kontinuum von Bewegung mit unendlich vielen Formen, wenn du dich auf und ab bewegst, aufgehst und untergehst wie eine volle Sonne. Du atmest tief ein und aus, in deinen Bewegungen gibt es keine scharfen Kanten, sondern nur Kurven, endlose kreisende Bewegungen, die ineinander übergehen. Dein Körper ist ein Meer von Wellen geworden - eine kraftvolle, gleich bleibende rhythmische Bewegung, die in der Erde verwurzelt ist, entspannt und zentriert, in allen Richtungen fließend.

Der Schlag der Trommeln steigert sich, die pulsierende Energie ergreift deinen Körper, und du beginnst

dich in einer scharfen, klar umrissenen Weise im Stakkato zu bewegen, jede Bewegung hat ihren Anfang und ihr Ende. Deine Arme und Beine werden Schlaginstrumente. Du bist nun der Inbegriff des Stakkato, dein Körper dreht sich in eckigen Bewegungen, Arme blitzen auf, Füße stampfen, eins mit deinem Puls, du ernährst dich von der Luft, atmest in einer Bewegung aus, atmest mit der nächsten Leben ein.

Dein Körper ruckt und zuckt und stößt um sich, gerät in ein Muster und wiederholt es immer wieder, bis es stirbt und ein neues Muster geboren wird.

Jetzt steigert sich der Takt, das Tempo wird schneller. Du gehst über die Schneide in das Chaos. Du wirst von einem uralten Ritus erfaßt, stürzt immer tiefer in dich hinein, ein endloser Strom intuitiver Bewegungen. Dein Körper dreht sich im Kreis, biegsam wie eine berauschte Stoffpuppe, die Wirbelsäule bewegt sich wellenförmig, der Kopf ist locker, die Hände fliegen in der Luft, die Füße sind im Takt gefangen.

Du bist elektrisiert, angetörnt, angeschlossen an etwas Größeres als du selbst. Du bist vibrierend, sprühend, lebendig.

Nach dem Höhepunkt des Chaos werden die Trommeln sanfter, und dein Körper taucht in den trance-ähnlichen Zustand des lyrischen Rhythmus ein - geerdet und doch schwebend. Die Leichtigkeit des Seins bewegt deine Füße, dein Tanz ist getragen von der Anmut der Luft. Dein Körper zieht langsame Schleifen wie ein Vogel im Wind, hüpfend, springend, auf- und abtauchend.

Schließlich kehrt die Stille in deinen Tanz ein und ruft dich in die Räume zwischen den Tönen, zwischen den Knochen, zwischen den Bewegungen. Dein Körper verwandelt sich in viele Gestalten, hält sie eine Zeitlang und spürt ihre Schwingung, läßt sie dann wieder gehen. Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf deinen inneren Tanz, dorthin, wo alles lebendig ist, wach, bewußt. Du hast dich in den Tanz hinein aufgelöst, und der Tanz ist in dir. Stell dir vor, wie du ruhig dasitzt und nichts tust, einfaches Sein. ...«

[Gabrielle Roth, aus STECHER / Seite 228 - 231]



Die »Hausaufgabe«

Mache an einem Tag einen Spaziergang mitten durch einen Wald oder über eine Wiese – es kann auch während der Dämmerung sein, oder Nachts (wenn es die Eltern erlauben), es kann auch windig sein oder regnen, wenn Dir das nichts ausmacht. Beobachte die Lebewesen um Dich herum mit allen Sinnen ganz genau. Sieh, wie der Wind das Gras bewegt und wie die Wolken ziehen. Höre, wie die Blätter raschen oder ein Bach plätschert und rieche all die Düfte, die zu Dir dringen. Versuche, die Stimmung zu spüren, die gerade in der Natur herrscht. Ist es ein unbeschwerter Frühlingstag voller Vogelgezwitscher und Lebensglück? Ist es das geheimnisvolle Schweigen, bevor die Nacht hereinbricht? Oder ist die Natur voller Unruhe und Ungewissheit? Wenn Du meinst, dass Du diese Stimmung gespürt hast, dann beginne, einen Joik zu singen. Ein Joik ist ein heiliges Lied der Samen, also der Ureinwohner von Lappland in Europas hohem Norden. In seiner ursprünglichen Form wurde es ganz spontan aus einer Reihe von Tönen zusammengesetzt, die dem Sänger so über die Lippen kamen. Es waren keine Worte, sondern nur ein immer wiederkehrendes »Jo-La-Lo«. Es schwoll an und ab, wurde lauter und leiser, erklimmte die höchsten Töne und sank wieder zurück zu den tiefsten Bässen. Ganz ähnliche Lieder hatten auch viele nordamerikanische Indianer. Sie saßen irgendwo in der Natur und ließen die Welt auf sich wirken. Alles ist Musik, ein Tanz des Universums, das Lied der Natur. Höre auf das Lied und lasse es durch Deinen Mund erklingen. Vielleicht gefällt Dir ein einfaches »Hey-o ja-hey-a« besser als das »Jo-La-Lo«. Das kannst Du machen wie Du möchtest. Lass einfach über Deine Lippen kommen, was will. Vermeide dabei richtige Worte und vor allem vermeide echte Lieder! Sobald Du in eine bekannte Melodie rutschst, verlasse sie wieder und konzentriere Dich auf die Natur um Dich herum. Sie ist es, die Dein Lied formen soll. Sie soll durch Dich singen, nicht Britney Spears oder B3. Das Lied, was dabei entsteht, muss auch keinen wiederkehrenden Refrain haben und keinen bestimmten Rhythmus. Es wird von selbst harmonisch klingen, wenn Du es richtig machst. Das ist schon alles. Genieße das Lied der Natur!



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Musik«

Ort:

Wohl temperierter Innenraum

Materialien:

Das Übliche
Instrumentale Musik, die der Schüler sehr mag

Vorbereitung:

Das Übliche
ACHTUNG: Die nächste Schulung findet im Wald statt und bedarf entsprechender Vorbereitungen!

Beginn:

Das Übliche