

# "Mensch, gib doch die Musik nicht auf!"

**Samanera Gunavuddho**

Dieser Aufsatz stammt aus dem Buch "Forest Path", das Beiträge von Mitgliedern der Gemeinschaft von Wat Pa Nanachat enthält. Das Buch wurde zur freien Verteilung produziert und kann angefordert werden bei:

Wat Pa Nanachat  
Bahn Bung Wai  
Amphoe Warin Chamrab  
Ubon Ratchathani 34310  
Thailand

---

## Inhalt

- [Hingabe](#)
- [Opfer bringen](#)
- [Die Rolle des Lehrers](#)
- [Abgeschlossenheit](#)
- [Mit der Sangha arbeiten und anderen helfen](#)
- [Achtsamkeit](#)
- [Kreativität](#)
- [Bemühen](#)
- [Herausforderung](#)

---

Mit gerade erst mal einem Monat in Roben bin ich ein frisch ordiniertes Samanera (Novize), der immer noch versucht zu begreifen, was genau mit seinem Leben passiert ist. Manchmal erwache ich orientierungslos aus dem Schlaf und frage mich: "Wo bin ich hier und warum habe ich diese Sachen an?" Ich dachte immer, mein Lebensziel sei es, Jazzmusiker zu sein, aber irgendwie habe ich einen Übergang in den monastischen Lebensstil des Theravada-Buddhismus gemacht. Es drängt mich danach, diesen Übergang besser zu verstehen; und ich gebe zu, dass ich erst jetzt mit dem Schreiben dieser Zeilen in der Lage bin, mit der Untersuchung der tieferen Gründe dafür zu beginnen, warum ich bereit bin, künftig keine

Musik mehr zu spielen. Ich möchte diese Zeilen als Erforschung meiner Erfahrungen mit der musikalischen und der monastischen Praxis eröffnen, in der Hoffnung, dann besser zu verstehen, was geschehen ist.

Wenn ich tief in mein Herz hineinblicke und mich frage, warum ich Dhamma praktiziere, dann erkenne ich, dass die Antwort mit enormer Wucht hervorbricht. Ich praktiziere, um die Wahrheit über den Lauf der Natur kennenzulernen, und um das zu tun, was gut ist. Nachdem das Herz gesprochen hat, spüre ich, wie sich der Körper mit zunehmender Durchblutung erwärmt, wie sich mein Rücken auf edle Weise geraderichtet, wie mein Geist zur Ruhe kommt und mein Blick sanft wird. Mein Herz sagt mir auch, dass dasselbe Ziel die machtvolle Strömung gewesen war, die mich durch all die Jahre des Musizierens getragen hatte. Wenn dies enthüllt wird, erkenne ich, dass ich nichts aufgegeben habe, was ich für wahrhaft wichtig halte, und ich erkenne, dass es einen natürlichen Fluss der Dinge, hin zum erst kurze Zeit zurückliegenden Übergang in den monastischen Lebensstil, gegeben hat. Wie ein Floß konnte mich das Musizieren ein Stück weit über den Fluss bringen; jetzt aber bin ich auf das Floß des buddhistischen Monastizismus übergewechselt, von dem ich glaube, dass es mich zum Ufer der Befreiung hinüberbringen kann.

Wenn ich mir die Ähnlichkeiten zwischen meiner musikalischen und dieser monastischen Praxis ansehe, kann ich tiefe Dankbarkeit für meine früheren Erfahrungen mit der Musik empfinden und zugleich den Unterschied untersuchen, wie mich die monastische Praxis in Richtung auf mein Ziel weiter voranbringt. Ich habe die Rolle der Hingabe, des Opferbringens, des Lehrers, der Abgeschiedenheit, des Gewährseins, der Kreativität, des Bemühens und der Herausforderung erlebt - sowohl in meiner früheren musikalischen Praxis, wie auch in der monastischen Praxis der thailändischen Waldtradition.

## **Hingabe**

Meine musikalische Praxis begann mit Hingabe. Ich wurde in eine Familie geboren, die sich der Musik hingab, und alle Bedingungen waren reif, mich auf den Pfad der Musik zu bringen. Auch wenn meine Familie gelegentlich zur Kirche ging, war die Musik die Religion, die ich zu Hause ausübte, der ich vertrauen konnte, mit deren Hilfe ich mich mit der Welt auseinandersetzen konnte. Mein Großvater hatte ein Musikgeschäft und brachte meinem Vater das Musizieren bei. Mein Vater lehrte mich, und ich lehrte schließlich andere, nach vielen Jahren des Übens. Ein Musikinstrument zu spielen, schien beinahe die Voraussetzung für die Familienmitgliedschaft zu sein. Ein Besuch bei den Großeltern beinhaltete immer, dass jemand eine musikalische Aufführung darbrachte. Ich entsinne mich, dass mein Vater beim Angeln auf dem Boot musizierte, während wir dasaßen und über unsere Schwimmer meditierten, dass er im

Haus musizierte, während wir saubermachten, und sogar im Badezimmer beim Duschen.

In unserem Haus gab es viele verschiedene Instrumente: Trommeln, Saxophone, Tasteninstrumente, Trompeten und andere. Musikunterricht und der Verkauf von Instrumenten brachte das Essen auf den Tisch und ermöglichte es uns, mit unserer musikalischen Praxis fortzufahren. Mein Vater und ich sprachen oft stundenlang über Musik, das war das wichtigste Band zwischen uns. Ich trug auch immer seine Instrumente auf dem Weg zu öffentlichen Auftritten, um sein Spiel zu verfolgen, das für mich und andere inspirierend und magisch war. Mein Vater brachte mir die Werte der Musik durch sein Vorbild bei, von Kindesbeinen an, und als er mein Verlangen sah, ihm auf dem Pfad der Musik zu folgen, begann er, mir formale Klavierstunden zu geben, als ich fünf Jahre alt war.

Ich wuchs mit kleinen Clowns aus Keramik auf, die Musikinstrumente in den Händen hielten, und mit Weihnachtsschmuck, der Musik hervorbrachte. Unser Haus war auch mit Zubehörenden angefüllt, wie zum Beispiel Tassen, Plakaten, Gürteln, Schals, T-Shirts, Krawatten und Geschirr, die mit Noten verziert waren. Vielleicht ein wenig besessen, meinst du nicht auch? Ob du es glaubst oder nicht, damals machte das alles Sinn für mich. Wenn ich darüber reflektiere, denke ich, ständig all diesen musikalischen Flitterkram in meinem Umfeld zu sehen, bewirkte eine Stärkung meiner Identität als Musiker. Auf gleiche Weise kann man eine Identität als Buddhist einfach schon dadurch stärken, dass man eine Statue oder ein Bild des Buddha besitzt. Aber ich glaube, es ist noch heilsamer, wenn man die Buddhastatue als Werkzeug der Hingabe verwendet, um Herz und Geist zu öffnen. Wenn ich mich vor der Statue des Buddha verbeuge, habe ich die Gelegenheit, mich auf die Tugenden des Buddha und seiner Lehre zu besinnen, und auch den Geist wieder auf die Praxis auszurichten. Ich habe das Gefühl, in einer glücklichen Lage zu sein, dass ich so ein Objekt der Hingabe, wie den Buddha habe. Und ich habe das Gefühl, dass jedes Gramm meines Bemühens hundertfach zu mir zurückkommt. Das Gute, das sich aus der Praxis des Buddhismus ergeben kann, scheint mir grenzenlos zu sein, also ist es grenzenloser Hingabe wert.

## **Opfer bringen**

Mit tiefer Hingabe ist man bereit, beinahe jedes Opfer zu bringen. In meinem Leben kam die Musik stets an erster Stelle und ich habe ihr viele Dinge geopfert, ohne das in Frage zu stellen. Schlaf wurde geopfert, indem ich früh am Morgen aufstand oder bis spät in die Nacht aufblieb, um Klavier zu üben oder Aufführungen in Jazzclubs zu hören. Nach der Schule erschienen mir Freizeitaktivitäten wie Sport und Tanzen bei Weitem nicht so wichtig, wie nach Hause zu gehen, um zu Musizieren. Meine Eltern gaben viel Geld für Musikunterricht, Instrumente und

Schallplatten aus, um meine Ausbildung zu fördern, sie gaben aber auch viele Stunden hinter dem Lenkrad, um mich zum Unterricht und zu Konzerten zu fahren. Zu Hause opferte meine Familie ihre äußere Stille, um mich üben zu lassen; und meine Schwester war Zeugin der Stunden und Stunden meines Klavierspiels auf der anderen Seite ihrer Schlafzimmerwand.

Jetzt nach meiner Ordination habe ich meinen weltlichen Besitz aufgegeben. Meine Identität als Musiker verblasste Stück für Stück, als meine Instrumente, Schallplatten und anderen Werkzeuge der Zunft mein Leben verließen, als sie verkauft oder weggegeben wurden. Ich habe meine Stellung als Lehrer und Gruppenleiter auf dem Feld, auf dem ich mich auskenne, verlassen. Ich habe meinen Status eingetauscht gegen den eines Anfängers am unteren Ende der Reihe. Nach der Ordination fand ich so einfache Handlungen, wie zum Beispiel das Ankleiden, schwierig. Ich dachte, man hätte mir das Ankleiden bereits als kleines Kind beigebracht, aber jetzt sind die vertrauten Hosen weg und die Roben haben ihren Platz eingenommen. So viele Handlungen, die ich bereits zu kennen glaubte, werden im monastischen Training zur Herausforderung, wie zum Beispiel das Gehen, Essen und Schlafen. Sogar der Name, den ich seit Geburt trage, hat sich verändert. Es gab Besitztümer und Erfahrungen, die ich einst für überlebenswichtig hielt, aber während ich mit dieser sehr schlichten Lebensweise hier experimentiere, erlebe ich eine gewisse Freude, wenn ich lerne, dass meine Sicherheit in keiner Weise vom Besitz dieser Dinge abhängt. Wenn ich etwas wusste, dann das: Ich war Musiker. Aber wo ist das jetzt hin?

Ich erkenne, dass ich mich in meinem Leben ein gehöriges Stück abgekämpft habe, um "jemand zu sein" und ich hoffe, ich kann der Versuchung widerstehen, meine Identität als Musiker einfach nur gegen die eines Mönchs einzutauschen. Sie gegen die Identität eines Ex-Musikers einzutauschen ist wahrscheinlich auch nur eine weitere Falle. Auf einer gewissen Ebene verstehe ich, dass die Anhaftung an die Identität eines Mönchs etwas völlig anderes ist, als in der Gegenwart der Dinge zu sein, so wie sie sich durch die monastische Praxis, wie sie vom Buddha gelehrt wurde, darstellen. Die Notwendigkeit loszulassen, an einer Identität anzuhafte, ist äußerst schwer, aber ich glaube, dass die unschätzbare Führung eines erfahrenen Lehrers auf dem spirituellen Pfad das möglich machen kann.

## **Die Rolle des Lehrers**

Manchmal sucht der Lehrer eine Übung für uns aus, die wir selbst nicht aussuchen würden, aber aus dem Glauben und Vertrauen heraus folgen wir der angebotenen Führung. Ein großer Erfahrungsschatz gibt dem Lehrer die Weisheit zu sehen, wo der Schüler in seiner Praxis Schwächen hat, und die Weisheit, den Schüler davor zu bewahren, auf abträgliche

Weise zu üben. Sowohl in der musikalischen, wie auch der monastischen Praxis ist der Lehrer derjenige, dem wir unser Ego opfern können. Auch wenn ich meinen Musiklehrern meine Wissenslücken nicht eingestehen wollte, konnten sie diese schon in meinem Spiel heraushören. Es gab kein Versteck und es fühlte sich gut an, erkannt zu werden.

Ich glaube, im heiligen Leben, das in einem Vertrauensverhältnis stattfindet, macht diese Haltung des Beobachtens und Zeigens von Schwächen einen zentralen Teil aus. Ich stelle fest, dass es in der monastischen Praxis viel mehr Gelegenheit zur Demut gibt, mehr Gelegenheit, sich voll und ganz dem Lehrer hinzugeben, aufgrund des Schutzes, den die Dhammalehren bieten, und aufgrund der Sittlichkeit, die in diesem Umfeld ausgeübt wird. Wir können uns voll Verehrung vor dem Lehrer verbeugen und es dieser Beziehung gestatten, sich zum spirituellen Werkzeug zu entfalten, um die Ichbezogenheit aufzulösen. Es gibt Anlässe, bei denen man dem Lehrer aufwarten kann, indem man seine Tasche trägt, seine Füße wäscht, seine Kleidung wäscht, ihm etwas zu Trinken bringt, seine Hütte säubert und seine Almosenschale reinigt. Auch wenn dieser Mann diese Dinge selbst tun kann und viele Jahre lang getan hat, kann diese Gelegenheit, an jemand anderen als sich selbst zu denken, wenn auch nur für einen Augenblick, sehr wirkungsvoll sein.

Bei meinen Musiklehrern war die Beziehung für Gewöhnlich nur musikalischer und finanzieller Art. Sie war immer wie abgeschnitten, wenn ich für die Unterrichtsstunde bezahlt hatte und zur Tür hinaus gegangen war. Wenn ich für den Unterricht nicht bezahlt hätte, wäre die Beziehung zu Ende gewesen. So läuft die Sache im Geschäftsleben. Einige Lehrer nahmen sich mehr Zeit, um nach dem Unterricht mit mir zu reden, mit mir in die Läden zu gehen und mir beim Kauf von Schallplatten behilflich zu sein oder mich zu ihren Auftritten einzuladen. Aber tiefer ging die Beziehung im Gesamtzusammenhang meines Lebens nicht. Die einzige Gelegenheit, etwas von mir selbst herzugeben, bestand, wenn ich den Unterricht bezahlte, wenn ich übte, was mir aufgetragen war, wenn ich bei Konzerten im Publikum applaudierte und vielleicht ein Geschenk zu Weihnachten gab. Es wäre mir ziemlich seltsam vorgekommen, wenn ich vor dem vereinbarten Zeitpunkt zu den Klavierstunden erschienen wäre, um das Studio des Lehrers aufzuräumen und ihm auf den Knien ein Getränk zu bringen. Dafür ist einfach kein Platz.

## **Abgeschiedenheit**

Sowohl Musiker, wie auch Mönche verbringen eine Menge Zeit in Abgeschiedenheit, um ihre Praxis zu vertiefen. Ich erinnere mich an die kleinen Klavierzellen am College, die der abgeschiedenen Übung gewidmet waren. Jede Zelle war mit einer Wand aus weißem Schaumstoff schallisoliert, um ein Umfeld minimaler Ablenkung zu schaffen. Die Zügelung der nicht-auditiven Sinne war eine Konzentrationshilfe. Genau in

diesen Zellen wurde der meiste Schweiß des Tages vergossen. Ich brachte viele zeitlose Stunden in diesen Übungsräumen zu und manchmal tauchte ich aus ihnen auf, um überrascht festzustellen, dass es draußen bereits dunkel war oder dass Schneefall die Stadt mit einer Decke überzogen hatte, ohne dass ich davon wusste.

Nach Jahren dieser Erfahrung macht es mir also nichts aus, in meiner Kuti (Meditationshütte) zu praktizieren. Raum im Wald für sich selbst zu haben, wirkt wie eine Isolierung gegen viele weltliche Erscheinungen. Ich habe die Abgeschiedenheit in beiden Formen der Praxis gesucht und verstehe erst allmählich, dass wahre Abgeschiedenheit ein Geisteszustand ist. Es gibt immer äußeren Lärm, egal, ob er von langhaarigen Gitarristen mit Verstärker herkommt, von Mangopflückern, Flugzeugen oder lauten Insekten. Die Stille muss von innen kommen. So wie die Stille oder "Pausen" in der Musik dem Zuhörer Raum geben, um all die Noten schätzen zu können, so bringt innere Stille Gewahrsein und Bedeutung in unsere Handlungen und die Handlungen derer, mit denen wir in Kontakt sind.

## **Mit der Sangha arbeiten und anderen helfen**

Ein zentraler Teil unserer Praxis als Buddhisten ist die Arbeit mit der Gemeinschaft von Mönchen, Nonnen und Laien beiderlei Geschlechts, die zusammen die Sangha ausmachen. Auf ähnliche Weise müssen Musiker mit ihren Bandmitgliedern zusammenarbeiten, um dem Publikum zu geben und von ihm zu empfangen. Bei jeder öffentlichen Aufführung besteht Gelegenheit für die Musiker, eine Belehrung in den Tugenden sorgfältiger Übung zu geben, indem sie ein gutes Beispiel abgeben: durch die Art und Weise, wie sie ihre Instrumente spielen und durch die Art und Weise, wie sie sich auf der Bühne und abseits der Bühne verhalten. Jede Komposition wirft Licht auf bestimmte Aspekte des Lebens, und wenn die Komposition etwas im Zuhörer oder Aufführenden berührt, dann kann das Erlebnis als Bezugspunkt oder Inspiration genutzt werden, um besser zu verstehen, was im eigenen Leben wirklich von Bedeutung ist. Wenn die Musik ein Umfeld schafft, in dem sich blockierte Energien, wie Stress oder Angst lösen können, dann besteht die Möglichkeit zur Heilung und Einsicht. In der Welt des Jazz ist es vollkommen angemessen, wenn die Zuhörer während eines Stückes auf die Musik antworten. Der Zuhörer hat die Gelegenheit, an der Improvisation aktiv teilzunehmen, und seine Reaktion wird Teil der Musik. Einige Reaktionen können Zurufe sein, wie "A-MEN!" oder "Jawohl!" oder "!" Klatschen und Pfeifen nach einer Solo Improvisation sind ebenfalls übliche Reaktionen. Wenn die Band wirklich "heiß" ist oder ein Musiker so gut spielt, dass er als "unter Strom stehend" beschrieben werden kann, dann wird die Reaktion des Publikums genau das widerspiegeln und lebhaft und lebendig sein. Ich sehe das als ein Teilen der gemeinsamen Energie. Der Musiker lenkt seine Energie durch das Instrument, und das Publikum übermittelt seine Energie durch seine

verbalen und physischen Reaktionen. Genau dieses Teilen von Energie macht das Erlebnis der Aufführung so lebendig und zu etwas Besonderem.

Wenn Leute kommen, um das Lehren des Dhamma mit aufrichtigem Interesse und Vertrauen zu hören, dann geben sie die positive Energie der inspirierenden Wahrheiten an den Lehrer zurück. Der Lehrer reagiert möglicherweise darauf, indem er die Herzen mit seinem Humor berührt, was wiederum auf heilsames Lachen seitens der Zuhörer trifft. Die furchterregenden Dämonen negativer Geisteszustände können in diesen besonderen Augenblicken kraftvollen Dharmalehrens in kleine Welpen verwandelt werden. Das Nachlassen von Angst und Furcht kann dem Zuhörer einen Seufzer der Erleichterung und einen Moment der Stille einbringen. Der Atem wird möglicherweise tief und langsam. Andere sind vielleicht offen und selbstsicher genug, um mit Fragen zu reagieren, die empfindsame Teile ihres Lebens berühren. Wenn das Lehren auf natürliche Weise im Augenblick stattfindet, ist das Ergebnis - wie bei der Jazzimprovisation - viel besser, als man vorausplanen könnte.

Die Entwicklung und Vermittlung der tiefsten Einsichten in die Musik finden bei Proben, Auftritten, im Unterricht und bei Jam-Sessions statt. Mit Hilfe dieser Formen haben wir die Möglichkeit, anderen bei den Herausforderungen des Lebens zu helfen. Persönliche Anliegen kommen bei Proben hoch, und der Kontakt innerhalb der Gruppe kann dazu beitragen, Gewahrsein in bestimmte Themen einzubringen. Wenn ein Musiker immer nur allein im Übungsraum spielt, hat er nie das Gruppenerlebnis zur Verfügung, um Gegensätze zu erleben, die seine Angewohnheiten sichtbar machen. Aber wenn ein Musiker in einer Gruppe spielt, kann er untersuchen, ob er zu laut, zu leise, zu hektisch oder im Einklang mit den anderen spielt.

Auf ähnliche Weise ist die Sangha in der buddhistischen Praxis die Gemeinschaft von Schülern, die innerhalb der traditionellen Formen täglicher Gruppenaktivitäten, Zeremonien, Unterweisungen und Diskussionen zusammenarbeiten. Bezugnehmend zur Gruppe vergleichen wir uns selbst ständig mit der Art und Weise, wie die Gruppe als Ganzes praktiziert. Geht man zu langsam oder zu schnell? Isst man langsamer oder schneller als die anderen in der Gruppe? Wie spricht man im Vergleich zur Gruppe, wie schläft man, arbeitet man, strengt man sich an? Sich dieser Gewohnheitsenergien bewusst zu sein, ist ein vorbereitender Schritt, aber in der monastischen Praxis wird Achtsamkeit dahingehend gefördert, dass man die unheilsamen Gewohnheiten in heilsame transformieren kann, was zur Befreiung führt, so wie es der Buddha gelehrt hat.

Bei einer Gelegenheit sprach ein Mitglied der Gemeinschaft mit mir über meine Tendenz, lauter als die anderen in der Gruppe zu chanten. Nur durch das gemeinsame Chanten mit der Sangha hatte ich die Möglichkeit, diese Tendenz in mein Gewahrsein rücken zu lassen. Die alte Tendenz, lauter als die anderen Gruppenmitglieder zu spielen tauchte schon damals

zu Zeiten meiner Jazzkarriere auf. Das Training mit der Sangha hilft mir, meine Angewohnheiten ins Licht der Achtsamkeit zu rücken, damit ich anfangen kann, sie zum Wohle aller zu ändern.

## **Achtsamkeit**

In der musikalischen, wie auch der monastischen Praxis gibt es wiederkehrende Handlungen, die eingesetzt werden, um Achtsamkeit zu kultivieren. Die Tonleitern, Fingerübungen und das Befolgen von Regeln der Musiktheorie spielen im Alltag eines Musikers dieselbe Rolle, wie das Verbeugen, die Meditationstechniken und das Befolgen der Vinaya-Regeln im Alltag eines Mönchs. Gehen, sprechen, Dinge waschen, Dinge bewegen, die Sala (offene Halle) oder Kuti betreten und verlassen und auf die Asana (erhöhte Sitzplattform) steigen sind allesamt Gebiete, die schön und magisch werden, wenn man sich ihnen mit großer Sorgfalt und Achtsamkeit nähert. Wieviele Male nehmen wir jeden Tag den Deckel von unserer Almosenschale? Es gibt Anlässe, bei denen wir mit Würde handeln können und dem Heiligen gestatten, auch in den unbedeutendsten Handlungen in unser Leben zu treten. Wie wird die Glocke geläutet? Wenn wir genau zuhören, können wir etwas über denjenigen herausfinden, der sie läutet. Drückt sich da ein Gefühl der Dringlichkeit, der Frustration oder Rastlosigkeit aus? Kann man den Fokus der Handlung heraushören oder bestehen Unregelmäßigkeiten? Oder allgemein gesagt, hilft die Durchführung unserer Handlungen dem eigenen Geist, in Frieden zu verweilen, und kann sie andere inspirieren? Was mich betrifft, ich finde es äußerst inspirierend, dem meisterlichen Ausdruck des lebendigen Vorbilds eines erfahrenen Praktizierenden beizuwohnen.

Ich wurde im Abhayagiri-Kloster in der Nähe meines Zuhauses in Kalifornien mit der Theravada-Tradition bekannt gemacht. Ich erinnere mich, wie der tägliche Teeplausch in Abhayagiri in eine Kunstform verwandelt wurde. Es war ein sicherer Ort, um Fragen über die Praxis zu stellen. Ajahn Pasanno hat die Fragen der Laienschaft stets mit Leichtigkeit beantwortet und dann mit Geschick der Stille Raum gegeben. Es waren Augenblicke, in denen man mit den Dingen weilte, so wie sie waren. Zu so einem Zeitpunkt konnte man sich des Atems bewusst werden und das Gesagte voll und ganz befolgen. Wenn die betreffende Person eine weitere Frage hatte, war Gelegenheit, sie zu stellen. Man hatte das Gefühl, alle Fragen stellen zu können, bis keine mehr übrig war. Und danach war wiederum Zeit für Stille. Ich war damals ein enthusiastischer Laienanhänger mit vielen Fragen, und daher zutiefst befriedigt darüber, dass mir zugehört wurde. Die ganze Herangehensweise war friedvoll und gestattete das Loslassen angstbeladener Energien.

Normalerweise erlebe ich Unterhaltungen, die schnell hin und her, von einem Thema zum anderen springen. Die Menschen hören dem bereits Gesagten nur selten zu und vielleicht fallen sie einander sogar ins Wort.

Dieses Unterbrechen ist kein persönlicher Angriff, sondern ein Widerspiegeln des rastlosen Geistes. Wenn man sich in der Sprache der Musik ausdrückt, handelt es sich um denselben rastlosen Geist, der andere beim Zusammenspiel unterbricht oder den eigenen roten Faden bei der Soloimprovisation abschneidet. Mir ist aufgefallen, dass es bei vielen dieser unbefriedigenden Unterhaltungen eher darum geht, verstanden zu werden, als darum, das Erleben anderer zu verstehen. Vielleicht müssen wir uns einem unbequemen Gefühl stellen, wenn wir wahrhaftig das Leiden verstehen wollen, das ein anderer zum Ausdruck bringt. Wenn uns nicht bewusst ist, dass wir uns bei einem bestimmten Gesprächsthema unwohl fühlen, oder wenn uns nicht bewusst ist, dass wir anderen ins Wort fallen, dann werden wir immer nur vom rastlosen Geist geblendet sein, der auf selbstsüchtige Weise verstanden werden will. Es hilft, wenn man kreative Mittel einsetzt, um den Geist geschmeidig und empfänglich zu halten, um mit Verständnis all dem zu lauschen, was uns im Leben begegnet.

## **Kreativität**

Manchmal findet das Leben auf der Bühne statt, und in solchen Momenten funktioniert spielerische Kreativität vielleicht besser, statt die Dinge auseinanderfallen zu lassen. In der Jazzimprovisation wird ein Fehler auf der Stelle in Echtzeit verarbeitet. Wenn zum Beispiel der Saxophonist versehentlich einen hohen Quietschton auf seinem Mundstückblättchen produziert, kann dieser Fehler transformiert werden, indem er mit Absicht in das Stück eingebaut wird. Wenn der Spieler den Fehler zweimal hintereinander macht, könnte ein anderes Mitglied der Gruppe das rhythmische Muster des Quietschens bemerken und jenen Rhythmus in eine Art von Erwiderung einarbeiten. Manchmal ist vielleicht das Blättchen widerspenstig, aber oft liegt das Quietschen daran, dass der Spieler Angst hat. Man denke daran, wie die Stimme eines Menschen sich überschlagen oder quietschen kann, wenn man aufgeregt ist. Das ist ganz ähnlich. Dieser Prozess, Freundschaft mit der eigenen Angst zu schließen, findet ganz und gar im gegenwärtigen Augenblick statt. Da ist keine Zeit zum Nachdenken, und es bedarf einiger Übung in Kreativität, um damit Glück zu haben.

Kreativität ist eine Notwendigkeit in beiden Praktiken. Die Ajahns (langjährige Mönche, Lehrer) bedienen sich kreativer Wege, um die Lehre zu vermitteln. Eines meiner Lieblingsmittel ist der Humor, und als Musiker setzte ich üblicherweise Humor in Kompositionen und Improvisationen ein. Mir ist aufgefallen, dass die Ajahns in dieser Traditionslinie heilsamen Humor als geschicktes Mittel einsetzen, um die Dinge leicht genug zu machen, damit der Geist geschmeidig und für die Lehre zugänglich wird. Ich wette, der Buddha hatte einen Sinn für Humor, aber unglücklicherweise höre ich nicht viel über diesen Charakterzug. Man braucht kreative Mittel wie dieses, um die Menschen wirklich zu erreichen.

Wenn sie sich langweilen oder nur das Gefühl haben, vollgeredet zu werden, dann stehen sie vielleicht auf und verlassen den Dhammavortrag.

Metapher und Analogie sind kreative Mittel, die der Buddha angewendet hatte, und seine Schüler wenden sie noch heute an. Die Fähigkeit, kreative Wege zu finden, das Dhamma auf eine einfache Weise, die die Menschen verstehen können, zu vermitteln, ist das Kennzeichen eines meisterlichen Lehrers. All die Belehrungen, die ich von Ajahn Chah gehört habe, sind in diesem Stil gehalten. Die Belehrungen sind klar, einfach und gehen direkt zu Herzen.

## **Bemühen**

In der Welt der Musik sind Herausforderungen, wie zum Beispiel Angst und Furcht, abwesende Bandmitglieder, schlechte Kommunikation, Drogen- und Alkoholmissbrauch, schlechte Manieren und unterschiedliches Können nur einige der Gründe, warum Fertigkeiten während einer Aufführung nachlassen können. Mein Klavierlehrer empfahl immer, das Bemühen hochzuhalten, indem man die Tempi erhöht und lange Stunden hintereinander übt, um die Stärke und Ausdauer zu erwerben, die zum Bestehen derartiger Herausforderungen notwendig ist.

Im monastischen Training wird Bemühen in das Erhöhen der Tempi investiert und in das Üben während langer Stunden, um den geistigen Fokus zu kultivieren, der notwendig ist, um sich den nackten Bedingungen des Lebens zu stellen, genau so, wie sie im jeweiligen Augenblick sind. Gruppenaktivitäten flott durchzuführen, barfuß auf langen Almosenrunden unterwegs zu sein und während ganzer Nachtsitzungen und Retreats in Meditation zu sitzen - das sind allesamt Möglichkeiten, das Bemühen im Kloster hochzuhalten. Wenn man sich bemüht, die Dinge ordentlich und gründlich zu tun, besteht Gelegenheit die Früchte gut gemachter Arbeit zu sehen, was wiederum den Raum für künftige gute Handlungen schafft. Ich erinnere mich an einen Mönch, der beim Sandschaufeln bei einem Arbeitseinsatz mit viel Tatkraft vorging, und jene inspirierende Vorführung von Bemühen beeinflusste meine Praxis auf vielen Gebieten, selbst nachdem der Arbeitseinsatz schon lange vorüber war.

Beim Kultivieren der Musik stellte ich fest, dass gute Ergebnisse wahrscheinlicher waren, wenn ich mein Bemühen in das Einhalten einer täglichen Praxis steckte. Wenn ich in Schwung gekommen war und weniger Bemühen notwendig war, damit ich mich überhaupt auf den Klavierhocker setzte, konnte ich meine Energie auf die feineren Aspekte der Musik richten. So wie ich als Kind früh aufstand, um Klavier zu üben oder nachts lange aufblieb und dabei der Müdigkeit widerstand, um das noch nicht erreichte tägliche Übungspensum zu erfüllen, so investiere ich jetzt dieselbe Art von Bemühen, um zur Meditationshalle zu gehen, im Versuch, gute Eigenschaften zu kultivieren. Auch wenn mir gelegentlich

nicht nach Praktizieren zu Mute ist, ist doch tiefe Freude und das Verlangen zu praktizieren vorhanden, die das jeweils notwendige Bemühen auf den Plan ruft.

## Herausforderungen

Als ich damals das Abhayagiri-Kloster kennenlernte, gab man mir eine Fotokopie mit Informationen für Besucher, die sie lesen müssen, bevor sie sich im Kloster aufhalten können. Ich erinnere mich daran, die acht Ethikregeln gelesen und lauthals gelacht zu haben, als ich bei der Regel angelangte, die ich jetzt liebevoll als "Nummer Sieben" bezeichne. Ich konnte einfach nicht verstehen, warum Enthaltung vom Musizieren oder Musikhören überhaupt auf die Liste gelangen konnte. Ich erinnere mich, wie ich diese Regel ein paar vertrauten Menschen zeigte und sagte: "Das halte ich eine Woche lang durch, aber länger nicht!"

Diese eine Woche ging nach und nach in einen dreimonatigen Aufenthalt als Laiengast über. Jener Zeitraum war mit "Nummer Sieben"-Fragen gespickt. Ich entsinne mich, wie Ajahn Pasanno behutsam meine Fragen in Bezug auf die monastische Praxis beantwortete. Ich stellte Fragen wie: "Ajahn, dürfen Mönche Musikunterricht erteilen, wenn sie dabei kein Instrument anfassen? Dürfen Mönche wenigstens das Chanten auf der Gitarre begleiten?" Mein Geist rang mit Grundsätzlichkeiten. Ich fragte mich: "Ist Musizieren falsches Handeln? Bin ich ein schlechter Mensch, weil ich Musik mache?" Anhand der Fragen, die Freunde und Familienmitglieder stellten, konnte ich ersehen, dass auch sie die Ethikregeln eher als Gebote ansahen, statt als Übungsrichtlinien. Wenn ich Nummer Sieben als "Du sollst nicht ..." betrachtete, konnte ich dabei nur Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen empfinden. Durch die Unterweisung in Abhayagiri war ich in der Lage, sowohl das wertzuschätzen, was mir meine musikalische Praxis gegeben hatte, und zugleich zu erkennen, wie unheilsame Umgebungen und Geisteszustände, die sich oft dem Musizieren hinzugesellen, Hindernisse für das heilige Leben und für wahren inneren Frieden sein können.

Ich war auch froh zu sehen, dass ich mit dem Aufgeben der Musik zugunsten der Praxis in der thailändischen Waldtradition keinesfalls herausfordernde Situationen aufgab, von denen man lernen kann. In dieser thailändischen Waldtradition gibt es einen Kriegergeist, der bereit ist, "gegen den Strich zu gehen", indem man furchtlos in die Mitte der Schlacht schreitet, um alles zu ertragen, was da kommen mag, und sei es auch unangenehm. Man wird darin bestärkt, sich zu 100% in die Übung einzubringen, mit wilder Entschlossenheit. An diesem Punkt in meiner Entwicklung empfinde ich es als besonders herausfordernd, die Balance zu finden; zu wissen, wann es Zeit ist, die Dinge auf die Spitze zu treiben und wann nicht. Aber ich habe das Gefühl, dass ich die Chance habe,

durch die Praxis der thailändischen Waldtradition den Mittleren Weg zu finden, indem ich sehe, wo die Grenzen liegen.

In meiner musikalischen Praxis sah ich mich ständig nach Herausforderungen um, um meine Fähigkeiten zu schärfen. Das hieß zum Beispiel, dass ich weit von Zuhause wegzog, um an einem der intensivsten Konservatorien der Welt zu studieren; dass ich fast jede Gelegenheit ergriff, meine Praxis in der Situation eines öffentlichen Auftritts auf die Probe zu stellen; dass ich meine persönlichsten Eigenkompositionen mit anderen teilte; dass ich die Unbehaglichkeit aushielt, mit Musikern zusammenzuspielen, die weitaus fortgeschrittener als ich waren, statt zu versuchen, an der Spitze zu stehen; dass ich die qualifiziertesten und diszipliniertesten Lehrer suchte, die verfügbar waren; und dass ich anspruchsvolle Musik spielte, die außerhalb der Komfortzone des traditionellen Jazz lag, auf den ich spezialisiert war. Auf ähnliche Weise sah ich mich nach Herausforderungen im monastischen Leben um, indem ich zum Beispiel weit von Zuhause wegzog, um an der intensiven Praxis in Wat Pa Nanachat (Internationales Waldkloster) teilzunehmen, unter der Führung einiger der diszipliniertesten und erfahrensten Praktizierenden, die einen strikten Standard der Vinaya (Ordensdisziplin) einhalten. Ich suche die Gelegenheit, meine Praxis auf die Probe zu stellen, indem ich in der Offenheit der Sangha arbeite und dabei meine verletzlichsten Momente entblöße, im Kontext der Gemeinschaft, in dem es unmöglich ist, ein Geheimnis zu haben. In meinem Training als Anfänger am unteren Ende der Reihe befinde ich mich ständig in einer Situation, in der ich all die Gebote und Verbote des Klosterstandards kennenlerne, statt mich bequem an das zu halten, was ich vor Jahren auf dem Gebiet der Musik gelernt habe.

Dieses monastische Leben zu führen, ist für mich die größte Herausforderung, die ich nutzen kann, um meinem Ziel näherzukommen - die Wahrheit über den Lauf der Natur kennenzulernen. Die Sinneskontrolle fühlt sich manchmal wie ein Dampftopf an. Wir essen nicht, wann es uns gefällt, es gibt kein Fernsehen für ein wenig Ablenkung, und es gibt keinerlei sexuelle Aktivität. Die Trainingsregeln verlangen von einem die Aufgabe vieler äußerer Kontrollmechanismen und bringen einen in eine Position, in der es viel weniger Raum zum Davonlaufen und zum Verstecken vor den Ängsten gibt, denen man lange ausgewichen ist. Indem wir diesen Gewohnheitsmustern gegen den Strich gehen, haben wir die Gelegenheit, die Funktionsweise des Geistes kennenzulernen.

Auch wenn das monastische Leben an sich schon schwierig genug ist, stelle ich fest, dass das Leben hier in Thailand meiner Praxis noch eine weitere Schicht von Herausforderungen hinzufügt. Das Umfeld des Waldes in Thailand verändert sich ständig und hat einen aggressiven Zug an sich, der einem niemals die Chance gibt, vollkommen zu entspannen. Es gibt extreme Wetterbedingungen von Hitze und Regen. Moskitos und Ameisen stechen und beißen dich oder du weißt, dass sie dich jederzeit stechen und beißen könnten. Es gibt hier noch weitere Insekten, Skorpione,

Hundertfüßler, Giftschlangen und andere wilde Tiere, auf die man ebenfalls achten muss. Kürzlich übernahmen Tausende von Termiten meine Kuti. Sie schwärmten über alle Wände und die Tür aus, nur Zentimeter von mir entfernt. Ich lief durch die Nacht mit all meinen Besitztümern, die ich für essbar und schmackhaft für Termiten hielt, und fand Zuflucht in der Nähstube des Klosters. Auf den morgendlichen Almosenrunden stoße ich auf die Herausforderung, barfuß über scharfkantige Steine zu laufen und dabei hin und wieder Glasscherben und Kronkorken ausweichen zu müssen. Auch wenn ich vielleicht Schnittwunden an den Füßen habe, lässt es sich manchmal nicht vermeiden, durch verschmierten Büffeldung zu laufen, der vom Verkehr auf den Dorfstraßen verteilt wurde.

Die sanitären Standards, die in Thailand niedriger sind als in den USA, sind eine Herausforderung für mich, die höhere Gefahr von Krankheiten, die andersartigen kulturellen Werte, die andere Sprache, das Getrenntsein von der Familie und dem Vertrauten. Auch wenn die erwähnten Herausforderungen schwierig sind, sind sie doch nie so schlimm, wie es mir mein Geist in dem betreffenden Moment weismachen will. Ich erkenne auch, dass mir durch all diese Herausforderungen hindurchgeholfen wird - von großzügigen Laienunterstützern, von Sanghamitgliedern und von der Praxis im Kontext eines buddhistischen Landes im Allgemeinen.

Wie bringe ich also die Musik in mein jetziges monastisches Leben ein? Ich schätze den Klang der Dissonanz, der von Sanghamitgliedern herrührt, die beim Chanten die Tonhöhe nicht treffen. Ein anderes Mal genieße ich den Klang, wenn jemand versehentlich seine Almosenschale oder den Spucknapf anstößt, und liebe dabei die unterschiedlichen Klangfarben, die jeweils entstehen. Ich genieße es, wenn ich die Klosterglocke läuten darf und lausche auch gerne anderen, die durch ihr Glockenläuten Ursachen und Bedingungen der Natur kurz zum Ausdruck bringen. Und selbstverständlich - das wird niemanden überraschen - liebe ich das Chanten.

"Mensch, gib doch die Musik nicht auf!", riet mir ein Freund und Jazzpianist mit einem Unterton der Dringlichkeit und Enttäuschung, als er sah, wie ich den Pfad der Musik verließ, den wir einst miteinander teilten. Ich habe hinterfragt, was ich denn tatsächlich aufgegeben habe und was mit meinem Leben "passiert ist", aber nach meinem Nachforschen mit Hilfe des Schreibens dieser Zeilen finde ich, dass mir die Frage "Wer bin ich?" mehr am Herzen liegt. Auch wenn mein kürzlicher Übergang von der musikalischen Praxis in das monastische Leben vielschichtig ist, stand doch meine Ordination als Samanera (Novize) unter dem Vorzeichen eines intensiven Hinterfragens meiner Identität und meines Ichgefühls. Es ist mir unangenehm, nicht zu wissen, wer ich bin, und habe das Gefühl, es sei wichtiger, die Frage am Leben zu erhalten, als zu versuchen, sie hübsch zu verpacken, mit einem Schleifchen darauf, und sie bei Seite zu stellen, als ob ich bereits eine abschließende Antwort gefunden hätte. Inmitten der Ungewissheit werde ich also weiter üben.

