



Dresdner
Philharmonie

FLOW!

Mindful Concert

MI 29. MAI 2024 | 19.00 UHR
KULTURPALAST

Der Weg zum achtsamen Zuhören

Achtsamkeit ist im Grunde ›bewusste Wahrnehmung‹, es ist die absichtliche Aufmerksamkeit darauf, wie man einen Moment im Leben erlebt und empfindet, ohne ihn dabei zu bewerten. Das mag zunächst einfach erscheinen, tatsächlich ist es aber eine außerordentlich komplexe und tiefgehende Angelegenheit.

Achtsamkeitsübungen werden in sehr großer Vielfalt in unzähligen Bereichen praktiziert: in Klöstern in Tibet oder beim Mentaltraining von Olympioniken in Vorbereitung auf den Wettkampf. In den westlichen Ländern ist Achtsamkeitstraining vielen ein Begriff als eine Methode zur Stressbewältigung, und es gibt immer mehr wissenschaftliche Literatur, die die erstaunliche Wirksamkeit solcher Übungen und darauf basierenden Therapien auf das seelische und physische Wohlbefinden aufzeigt.

Die Gründe, Achtsamkeit zu entdecken und zu praktizieren sind mannigfaltig. In erster Linie, soviel sei gesagt, ist die achtsamen Meditation die Anleitung, unseren Geist zu beobachten, ihn zu verstehen und zu trainieren, damit wir ein bewussteres Leben führen können. Etwas allgemeiner ausgedrückt muss jede Erfahrung, die wir machen, jedes Gefühl, jedes physische Empfinden, jeder Gedanke und so weiter, in unserem Bewusstsein erscheinen, damit wir eine Erfahrung machen. Den Prozess anzustoßen, nämlich mit unserem Bewusstsein – und damit mit unserem bewusst Erlebten – in Verbindung zu stehen und es besser zu verstehen, ist daher ein sinnstiftender Vorgang. Heute möchte ich Ihnen Gedankenanstöße und Anleitung zur Meditation geben, eingebettet in einen musikalischen Rahmen. Meditation, wie wir sie heute praktizieren wollen, verbindet Achtsamkeit mit Musikwertschätzung. Wir wollen versuchen, uns in einen ganz besonderen Stimmungszustand zu versetzen, um diese Musik umfassend zu erfahren.

Musik zu hören ist ein Vorgang, der ideal dazu geeignet ist, Achtsamkeit zu kultivieren, und diese Qualität des Bewusstseins zu entwickeln. Achtsamkeit ist auch hervorragend dazu geeignet, das Hörerlebnis zu verbessern und zu intensivieren: Wir erfahren dadurch die Musik unmittelbarer und können zugleich unsere Reaktion darauf erspüren. Mit stetig verbesserter Achtsamkeit können wir jede Art von Musik sowohl umfassender als auch erfüllender genießen. In dem Maße, in dem sich unser neues Hörbewusstsein entwickelt, verstärkt sich auch unsere Achtsamkeit, sowohl bei ganz normaler Meditation wie auch im täglichen Leben. Heute sind die Achtsamkeitsübungen grundlegender Natur, da viele von Ihnen sie heute zum ersten Mal kennenlernen. Diese Form der Meditation ist ein Grundbaustein, ganz unabhängig davon, wie erfahren man ist. Bei Interesse an weiterführenden Techniken empfehle ich Ihnen meinen Kurs ›The Mindful Listener‹ auf IDAGIO, die weltweit führende Streaming-App für klassische Musik. Dort gibt es von mir eine große Auswahl

an Stücken für achtsames Hören (<https://idag.io/MindfulListener>). Es gibt dort auch einen ausführlichen Kurs zum Thema mit einem großen Spektrum an klassischer Musik (nicht ausschließlich Klavier), ebenso live-Kurse, Podcasts, eine Serie mit Meditationen vor dem Schlafengehen, und vieles mehr. Die IDAGIO-App gibt es für iPhone und Android, den Bereich Achtsamkeit finden Sie auf der Homepage.

PROGRAMM

Ludwig van Beethoven (1770 – 1827)

Sonate für Klavier B-Dur op. 106
>Hammerklavier-Sonate< (1817/1818)

Allegro
Scherzo. Assai vivace
Adagio sostenuto
Largo – Allegro risoluto

Nicolas Namoradze
Klavier und Sprecher

NICOLAS NAMORADZE

Der Pianist und Komponist Nicolas Namoradze erlangte 2018 internationale Aufmerksamkeit, als er die alle drei Jahre stattfindenden Honens International Piano Competition in Calgary, Kanada, gewann. Zu seinen derzeitigen Aktivitäten gehören Aufenthalte im Konzerthaus Dortmund, beim Antwerpener Symphonieorchester, Toronto Summer Music und der Florida Grand Piano Series.

Zu den Höhepunkten seiner Arbeit als Komponist gehören Aufträge und Aufführungen durch führende Künstler und Ensembles, darunter Ken-David Masur, Lukas Ligeti, Tessa Lark, Metropolitan Ensemble und das Momenta, Verona und Barkada Quartett.

Neben seiner musikalischen Karriere beschäftigt sich Namoradze aktiv mit verschiedenen musikbezogenen Bereichen der kognitiven Wissenschaften. In seiner Dissertation am CUNY Graduate Center entwickelte er mathematische Modelle für Aspekte der Musikwahrnehmung. Als Teil seiner Arbeit in diesem Bereich hat Namoradze begonnen, eine neue Art von Veranstaltungen zu

präsentieren: »Achtsamkeitskonzerte« kombinieren musikalische Darbietungen mit geführten Meditationen, wobei die Achtsamkeitspraxis und Musikgenuss miteinander verbunden werden. Namoradze wurde 1992 in Tiflis (Georgien) geboren und wuchs in Budapest auf. Nachdem er erste Studien in Budapest, Wien und Florenz absolvierte, zog er nach New York, um seinen Master an der Juilliard School zu machen.



**VOLLSTÄNDIGE
BIOGRAFIEN
ONLINE**

HERAUSGEBER

Intendanz
der Dresdner Philharmonie
Schloßstraße 2
01067 Dresden
T +49 351 4866-282

dresdnerphilharmonie.de

INTENDANTIN

Frauke Roth (V.i.S.d.P.)

TEXT

Nicolas Namoradze

REDAKTION

Joschua Lettermann

Änderungen vorbehalten.