

This is an exercise to discover sounds, noises of our environment that can be our teacher to expand our consciousness. You can practice inside or outside in nature. You can try it by yourself or with somebody leading you through.

The symphony of the moment

1. Take some breath and sit, lie or stand in a comfortable way
2. Think of an issue you want to know more about, make some notes and put the notes aside.
3. Take time, relax and then start to listen.
4. Open your ears and your whole body to all sounds and noises of your environment. You are now an auditive organism.
5. Imagine that the sound you listen is a music piece with more than one voices. Try to listen all the voices that sound right now, try to listen not only horizontally but also vertically, so that you listen to the music as a score with different voices like for example a symphony, a piece with more players.. Enjoy the wholeness of different voices sounding at the same time.
6. You can try now to differentiate the voices. Notice the rhythm, pitch, tempo and sound color or timbre you hear, probably different ones in a neutral way for example:
 - What sound colour do you hear ?
 - How is the volume or are the different volumes ?
 - How is the pitch of the sound ? High, low, or if more than one sound, different pitches ?
 - How many voices of this music do you notice ?
 - How is the specific quality of each voice in this symphony ?
7. Make a tape of your environment's sound and /or write down a description of what you are hearing, study every voice.
8. While listening and studying try to separate the different sounds, so that every sound expresses something unique, like a role, like a figure.
9. How does this music speak to you. Are there some sounds that are closer to you than others ? Are there sounds disturbing you? If yes take a disturbing sound and open up to its message for you, whether you shape shift and become this sound or listen deeply till an insight emerges. Try to do this with all voices also those you feel close and you love.

10. How come all the sounds together, what quality has this music as a whole, like a symphony of this different sounds and how are you connected with this symphony ?

11. Try now to be this whole symphony and express being this symphony in your own style: movement, imagination, a sound that include the different voices. Is there any advice for your everyday self?

Questions for the everyday self:

- What is the message of every sound referring to your issue ?
- If you as the everyday self would be this music right now, who would you be in the moment ? What would change in your life.
- Other insights ?

Deutsche Version

Dies ist eine Übung zur Entdeckung der Klänge, Geräusche unserer Umgebung welche unser Lehrer sein können, um unser Bewusstsein zu erweitern. Sie können drinnen oder draußen in der Natur üben. Du kannst die Übung alleine durchführen oder mit jemandem, der dich durch die Übung begleitet.

Die Sinfonie des Augenblicks

1. Atme tief durch und sitze, liege oder stehe in einer bequemen Position.
2. Denk an ein Thema, über das du mehr wissen möchtest, mach ein paar Notizen und lege sie zur Seite.
3. Nimm dir Zeit, entspanne dich und beginne sodann zuzuhören.
4. Öffne deine Ohren und deinen ganzen Körper für alle Klänge und Geräusche deiner Umgebung. Sie sind jetzt ein auditiver Organismus.
5. Stell dir vor, dass der Klang, den du hörst, ein Musikstück mit mehreren Stimmen ist. Versuche, alle Stimmen zu hören, die gerade erklingen, versuche sie nicht nur

horizontal, sondern auch vertikal zu hören, so dass du die Musik als eine Partitur mit verschiedenen Stimmen hörst, wie z.B. eine Symphonie, ein Stück mit mehreren Spieler:innen. Genieße die Ganzheit der verschiedenen Stimmen, die gleichzeitig erklingen.

6. Du kannst nun versuchen, die Stimmen zu unterscheiden. Achte auf den Rhythmus, die Tonhöhe, das Tempo und die Klangfarbe oder das Timbre der verschiedenen Stimmen

- Wie viele Stimmen nimmst du wahr?

- Wie ist die spezifische Qualität jeder Stimme in dieser Sinfonie?

7. Nimm die Geräusche deiner Umgebung auf und/oder notiere eine Beschreibung dessen, was du hörst und untersuche jede Stimme.

8. Versuche beim Zuhören und Studieren die verschiedenen Klänge zu trennen, so dass jeder Klang etwas Einzigartiges ausdrückt, wie eine Rolle, wie eine Figur.

9. Wie spricht diese Musik zu dir. Gibt es Klänge, die dir näher sind als andere? Gibt es Klänge, die dich stören? Wenn ja, nimm einen störenden Klang und öffne dich für seine Botschaft an dich, entweder du verandelst dich und wirst zu diesem Klang oder du hörst tief zu, bis eine Erkenntnis entsteht.

10. Wie kommen all diese Klänge zusammen, welche Qualität hat diese Musik als Ganzes, die Sinfonie dieser verschiedenen Klänge und wie bist du mit dieser Sinfonie verbunden?

11. Versuche nun, diese ganze Sinfonie zu sein und drücke das Sein dieser Symphonie in deinem eigenen Stil aus: Bewegung, Vorstellungskraft, ein Klang, der die verschiedenen Stimmen einschließt. Gibt es einen Ratschlag für dein alltägliches Selbst?

Fragen für das alltägliche Ich:

- Was ist die Botschaft eines jeden Klangs in Bezug auf dein Thema?

- Wenn du als Alltags-Ich jetzt diese Musik wärst, wer wärst du in diesem Moment? Was würde sich in deinem Leben ändern.

- Andere Einsichten?