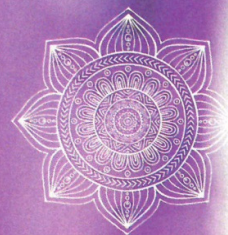


Shri Ram, jay Ram, jay jay Ram



INTERVIEW ■ MARIANNE SCHERER

»Ein echtes Mantra besteht aus speziellen Wörtern und Silben, die eine körperliche, emotionale und seelische Reaktion auslösen. So haben die Rshis, die alten Weisen Indiens, vor langer Zeit diese Klangschwingungen direkt aus höheren Ebenen empfangen und sie weitergegeben.«

INTERVIEW

Der bekannte Musiker Pari hat kürzlich ein Buch über Mantras herausgebracht. **Was ein echtes Mantra ausmacht und warum es in der Mantra-Praxis um die Rückverbindung mit der göttlichen inneren Natur geht, erklärt er in diesem Interview**

Mit Mantras kennt sich der Musiker und Satsang-Lehrer Pari bestens aus. Zusammen mit seiner Frau Satyaa hat er die deutsche Mantra-Szene in den letzten Jahren entscheidend mitgeprägt. Schon seit Längerem war es ihm ein Anliegen, ein Buch über Mantras aus den verschiedenen Traditionen zu schreiben und ihre Bedeutung näher zu erklären. Das hat er nun getan. In dem wunderschön gestalteten Buch „Mantras – Worte aus der Quelle der Kraft und Heilung“ erzählt er über den Hintergrund und die Bedeutung hinduistischer, buddhistischer, christlicher, islamischer und jüdischer Mantras.

Ganz gleich, welchen kulturellen Hintergrund die Mantras haben – ihr Sinn und Zweck ist es, den Menschen mit seiner wahren Natur, der ihm innewohnenden göttlichen Realität zu verbinden. Dies geschieht durch das Wiederholen spezieller Wörter und Silben, die körperliche, emotionale und seelische Reaktionen auslösen. Dass dem so ist, ist inzwischen auch wissenschaftlich erforscht. Ob man sie nun singt oder rezitiert – sie verändern uns, bringen den Geist zur Ruhe, öffnen das Herz und entfalten ihre Wirkung meist schon nach kurzer Zeit. Je öfter man Mantras singt, desto deutlicher spürt man ihre heilsame Wirkung und erlebt, wie sie einen ganz besonderen inneren Raum öffnen, in dem man Freude und tiefen Frieden findet. Zu dem Buch gehört eine CD mit sieben von Satyaa und Pari gesungenen Mantras verschiedener Traditionen, die eine direkte Erfahrung der magisch-mystischen Wirkung der heilenden, heiligen Klänge vermitteln.

YOGA AKTUELL: Pari, wie kam es zu dem Buch?

Pari: Ich bekam eines Tages eine Einladung von einem Verlag, ein kleines Mantra-Büchlein zu schreiben, weil das Thema sozusagen in der Luft liegt und der Verleger meinte, dass ich der Richtige dafür wäre. In diesem Moment war wieder einmal – wie so oft in meinem Leben – eine gewisse Magie im Spiel, denn ich trug mich selbst seit einiger Zeit mit dem Gedanken, ein Mantra-Buch zu schreiben. Mantras gehören zu meinem Leben,

ich spreche auch immer bei unseren Konzerten über ihre Entstehung und ihre Wirkung. Und so lag der Gedanke wirklich nahe, meine Erfahrungen aufzuschreiben und sie auch anderen zugänglich zu machen. Als ich mit dem Schreiben anfang, merkte ich aber, dass es doch ein größeres Buch werden würde, weil es so viele Mantras und auch so viel dazu zu sagen gibt. Also wurde das Konzept geändert, der Verlag gewechselt. Und in einem Prozess von fast zwei Jahren ist das Buch entstanden, wie es nun vorliegt.

Wie hast du denn deine Auswahl getroffen?

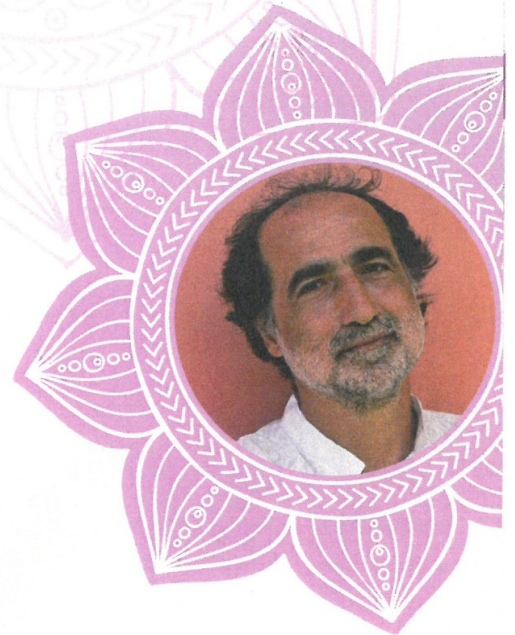
Es war wirklich nicht einfach, aus den vielen Traditionen Mantras auszuwählen. In der Yogawelt bringt man Mantras meist nur mit Indien in Verbindung, aber sie sind universell. „Halleluja“ ist z.B. ebenfalls ein Mantra – auch wenn es normalerweise nicht als solches bezeichnet wird. Ich habe zunächst ganz allgemein über Mantras geschrieben: Darüber, was ein Mantra eigentlich ist, woher es kommt und warum es wirkt. Ich selbst bin zwar der indisch-vedischen Tradition stark verbunden, aber in meinem Buch stelle ich auch christliche, jüdische und islamische Mantras vor sowie Mantras aus dem Kundalini-Yoga und dem Sikhismus – und natürlich buddhistische und hinduistische Mantras.

Wie lautest deine Definition eines Mantras?

Ich definiere ein Mantra als den Urton, der der Schöpfung zugrunde liegt. Es ist nicht typischerweise indisch oder buddhistisch, wie man oft annimmt. Der Begriff ist viel umfassender, und es gibt in allen Religionen Mantras – die zwar ganz verschieden klingen, aber doch eine vergleichbare Wirkung haben. Das Mantra „OM“ ist zweifellos dieser kosmische Urton. Vielleicht war es aber auch ganz einfach der Ton „Ahhh“, den jemand irgendwann von sich gegeben hat. Etwa beim Anblick von etwas unglaublich Schönerem oder beim Begreifen des Wunders der Existenz als solcher.

Wann hast du deine erste Erfahrung mit Mantras gemacht?

Das war in den 1970er Jahren: Damals ging ich mit einem Freund zum Mantra-Singen und hatte mein erstes Schlüsselerlebnis, als





beim Singen eine große Leichtigkeit und Freude durch mein Herz und meinen ganzen Körper strömte. Absolute Bliss! Es war für mich ein Déjà-vu-Erlebnis, das meine Zellen vor Glück tanzen ließ. Damals begann im Grunde auch meine innere Reise nach Indien, die ich etwa ein Jahr später auch physisch unternahm. Denn ich wollte wissen, was es mit den Mantras auf sich hat. Und mit dieser Reise, mit dieser spirituellen Suche begann das eigentliche Abenteuer meines Lebens, das bis heute andauert.

Welches Mantra magst du am liebsten?

Das ist schwer zu sagen, weil es so viele wunderbare Mantras gibt. Aber wenn ich so nachfühle, glaube ich, dass mein Lieblingsmantra „Sri Ram, jay Ram“ ist. Zu Ram habe ich seit jeher eine sehr enge innere Verbindung. Als „Ram“ bezeichnet man das Höchste, also Gott, der im Herzen jedes Menschen wohnt. Deshalb setzt man „Ram“ oder „Rama“ auch mit dem spirituellen Herzen gleich. Und ich kann das nur bestätigen: Wenn ich dieses Mantra singe, öffnet sich mein Herz sofort, und es geschieht etwas mit mir, was ich selbst nicht genau benennen kann. Es ist ein ekstatisches Gefühl. Das Mantra ist in mir, es wirkt in mir, und das bewirkt eben dieses Etwas, was man gar nicht unbedingt benennen kann, aber was zum Wesen eines Mantras gehört.

Wie findet man sein persönliches Mantra?

Traditionell bekam der Schüler sein Mantra von einem Guru und hat dies dann sein Leben lang beibehalten. Ich glaube aber, dass es sich auch ändern kann im Laufe der Zeit. Wenn man keinen Lehrer hat, von dem man ein Mantra bekommt, nimmt man am besten eines, das einen innerlich berührt, zu dem man eine Resonanz hat und das dadurch das eigene Wesen in Schwingung versetzt. Wenn man ein Mantra bekommen hat oder sich selbst eines ausgesucht hat, ist es wichtig, dass man es jeden Tag singt oder rezitiert, sozusagen einübt, bis sich der Geist darauf eingestellt hat. Nach einigen Wochen rezitiert es sich dann wie von selbst und entfaltet seine heilsamen Schwingungen auf allen Ebenen. Wenn das Mantra beginnt, im Inneren zu schwingen, wenn es eigentlich immer präsent ist, dann hat man es verinnerlicht und ist eins mit ihm. Das hat viel mit Hingabe zu tun.

Gibt es eine ideale Zeit, um ein Mantra zu singen oder zu rezitieren?

Mantras wirken immer, deshalb kann man sie auch jederzeit singen oder aufsagen. Man kann sie auch nur im Geist wiederholen – unter Umständen wirken sie dann noch stärker. Es gibt Zeiten, wenn die Atmosphäre durchlässiger ist, z.B. in den frühen Morgenstunden, bei Sonnenauf- und Sonnenuntergang. In dieser natürlichen Stille kann man ein Mantra vielleicht noch deutlicher fühlen. Aber im Grunde kann man es den ganzen Tag wiederholen – je öfter, desto besser. Das kann auch in ganz banalen Situationen sein, wie etwa beim Anstehen im Supermarkt, beim Stau auf der Autobahn, beim Warten auf den Bus oder die U-Bahn. Es ist erstaunlich, wie dadurch die vermeintlich verlorene Zeit plötzlich eine ganz andere Qualität bekommt.

Woher kommen die Mantras ursprünglich?

Im Prinzip geht es ja von Anbeginn der Menschheit darum, mehr Bewusstheit, Klarheit und Präsenz in unser Leben zu bringen – zumindest bei den Menschen, die sich für das Wunder ihrer Existenz interessieren. Und das ist unabhängig von der Kultur bzw. der Religion. Es geht um das Bedürfnis, mehr göttliches Bewusstsein, mehr Klarheit, mehr Liebe zu erfahren, und zwar im Hier und Jetzt. Und daraus sind wohl ursprünglich Mantras

entstanden, die jetzt vor allem im Bereich des Yoga populär werden. Man kann es als eine Möglichkeit der Rückverbindung mit unserer wahren Natur sehen, mit uns selbst und dadurch auch mit der uns innewohnenden göttlichen Realität.

Mantras werden inzwischen auch des Öfteren im allgemeinen Sprachgebrauch zweckentfremdet. Was macht denn eigentlich ein Wort zu einem Mantra?

Es geht nicht um eine sinnlose Wiederholung – wenngleich die Wiederholung zum Wesen eines Mantra gehört. Ein echtes Mantra besteht aus speziellen Wörtern und Silben, die eine körperliche, emotionale und seelische Reaktion auslösen. So haben die Rshis, die alten Weisen Indiens, vor langer Zeit diese Klangschwingungen direkt aus höheren Ebenen empfangen und sie weitergegeben. Lange Zeit waren Mantras ja auch nicht für jedermann zugänglich, sondern wurden nur mündlich vom Lehrer an Schüler überliefert, die dafür reif waren.

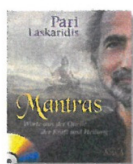
Warum wird das Mantra-Singen deiner Meinung nach immer beliebter?

Weil die Zeit reif dafür ist. Wir befinden uns am Anfang eines immer größer werdenden Interesses für unsere eigentliche Herkunft und Identität. Und immer mehr Menschen sind auf der Suche nach einer ganzheitlichen Sichtweise, bei der das menschliche Sein und die Frage nach dem Sinn des Lebens im Vordergrund stehen. Je mehr Mantra-Gruppen entstehen, je mehr Menschen zu Konzerten gehen und selbst zu Hause Mantras singen, desto mehr können diese ihre heilende Wirkung auch auf gesellschaftlicher Ebene entfalten.

Vielen Dank für dieses Gespräch! ■

Pari Laskaridis studierte Psychologie und lernte mehrere Jahre bei spirituellen Lehrern in Indien. Gemeinsam mit Satyaa bereiste er die Welt. Heute leben sie mit ihrer Tochter abwechselnd auf der griechischen Insel Korfu und in Deutschland.

Internet: www.satyaa-pari.com



Pari Laskaridis: **Mantras – Worte aus der Quelle der Kraft und Heilung**, Amra Verlag 2014



Marianne Scherer studierte Literaturwissenschaft und Philosophie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher und westlicher Weisheit. Sie lebt als Journalistin, Autorin und Seminarleiterin in München. Ihre Schwerpunkte sind integrale Spiritualität, Yoga und Meditation, Astrologie und Kabbala sowie ganzheitliche Heilweisen.

Internet: www.mariannescherer.de