

yoga

aktuell

Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70



ASANAS INDIVIDUELL
WIE MAN HALTUNGEN
AN HANDICAPS ANPASST

DER MONDGRUSS
AKTIV SEIN UND TROTZDEM
GELASSEN BLEIBEN

INTERVIEWS

KATCHIE ANANDA
UNZENSIERTE FRISCHE

STIMMEN DES CHANT

DEVA PREMAL & MITEN, SATYAA,
DAVE STRINGER, SNATAM KAUR,
KRISHNA DAS u.a.

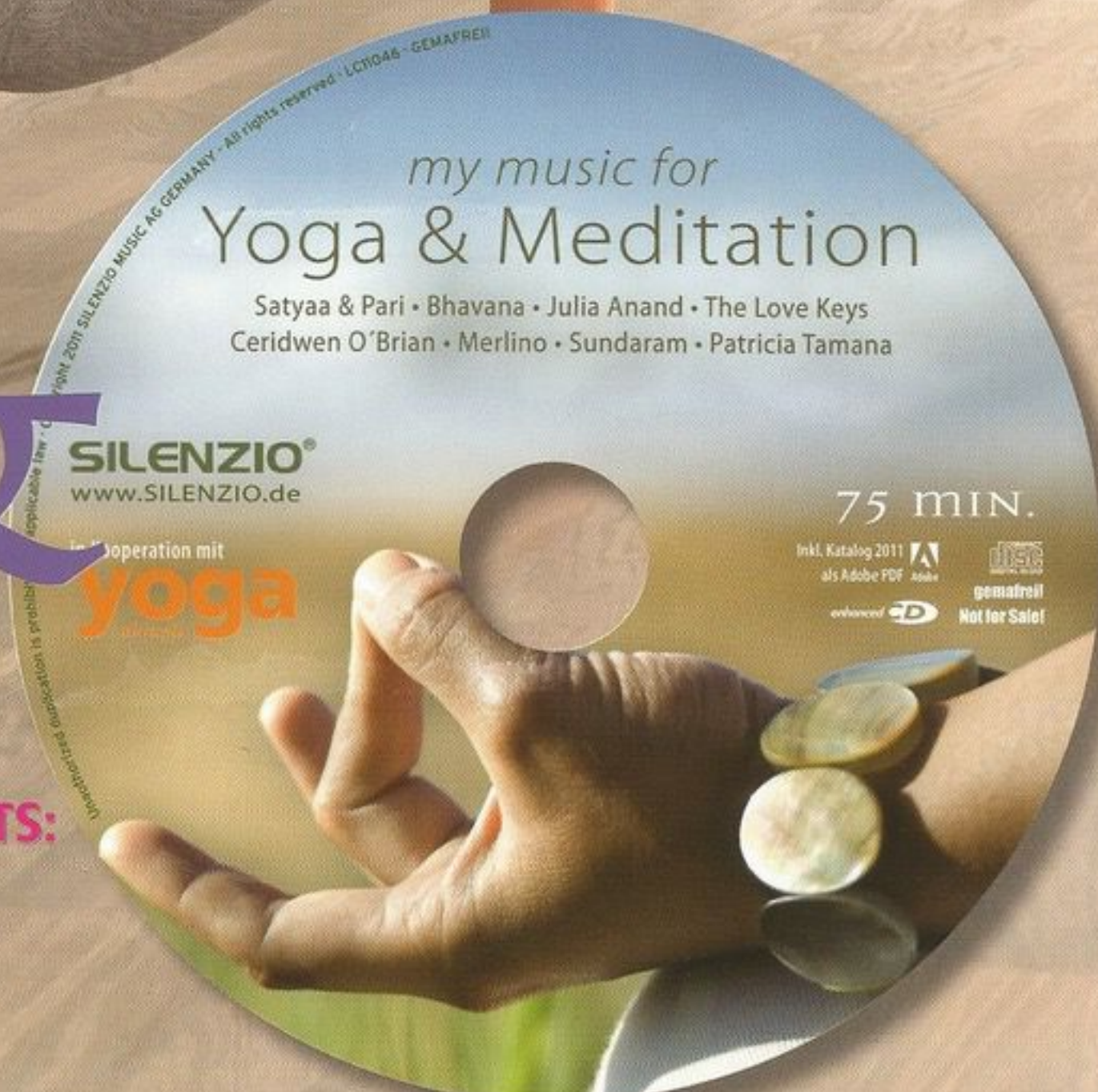
**inkl.
GRATIS CD**
**MY MUSIC FOR
YOGA & MEDITATION**

LONG SLOW DEEP
DIE ENTDECKUNG
DER LANGSAMKEIT

DOSSIER + CD

Yoga & Klang

URKLANG, MANTRAS,
CHANTING UND CLUB-BEATS:
ALLES ÜBER YOGA
UND SOUND





dossier → yoga und klang

Stimmen des Chant

YOGA AKTUELL – DOSSIER

Die Kraft der Mantras und die
Faszination indischer Musik:
bekannte Künstler im Interview

INTERVIEWS ■ DORIS IDING

Krishna Das (Jeffrey Kagel) wurde in Long Island, New York geboren. Bei seinem Guru Neem Karoli Baba entdeckte er in Indien seine Liebe zum Chant, den er als seine wichtigste Übung auf dem Weg bezeichnet, als den er sein ganzes Leben sieht. Krishna Das ist einer der bekanntesten Kirtan-Sänger. Seit 1996 hat er zahlreiche CDs veröffentlicht. Dazu zählen: One Track (1996), Pilgrim Heart (1998), Breath of the Heart (2001), All One (2005), Gathering in the Light mit Baird Hersey & Prana (2006), Flow of Grace (2007).

Internet: www.krishnadas.com

Interviews

YOGA AKTUELL: Wie sind Sie zur Mantra-Musik gekommen bzw. die Mantra-Musik zu Ihnen?

Deva Premal: Meine Eltern haben von meiner Geburt an mit mir Mantras gesungen (und auch davor schon – während der Schwangerschaft), so ist ihre Präsenz in meinem Leben ganz natürlich und selbstverständlich.

Miten: Ich wurde erst durch meinen Guru Osho und dann durch Deva auf die Kraft der Mantras aufmerksam, und nun sind sie Teil meines täglichen Lebens. Deva und ich reisen zusammen um die Welt, um sie mit anderen zu teilen.

Krishna Das: Als ich das erste Mal nach Indien kam, hörte ich, wie Leute Mantras sangen, und sie hatten eine wirklich tolle Zeit beim Chanten. Ich hatte das Gefühl, dass mir diese Praxis dabei helfen könnte, mein Leben zu meistern und Glück zu finden.

Joachim Pfahl: Das war mit 15 Jahren, während einer Fahrradtour durch England. In Brighton an der Küste sah ich eine Gruppe Hare-Krishna-Anhänger, die

mitte im Gewusel auf der Strandpromenade Mantras sangen und dazu tanzten. Der mir bis dahin völlig unbekannte Klang der Mantras hat mich zutiefst berührt und bewirkte schon da eine willkommene innere Transformation.

Sathya: Anscheinend karmisch bedingt, bin ich in einer Familie inkarniert, in der Chanten und Meditation auf dem Tagesprogramm standen. Meine erste CD-Kollektion waren die traditionellen Mantra- und Bhajan-CDs, die mein Vater aus Ashrams in Indien mitbrachte.

Sundaram: Eigentlich über die Hatha-Yoga-Praxis. Nachdem ich einige Yogakurse belegt hatte, nahm ich regelmäßig an den Satsangs im Zentrum teil. Einmal hieß es: Der Satsang muss heute leider ausfallen, weil niemand da ist, der das Harmonium „bedienen“ kann. Da ich Klavier studiert habe, dachte ich mir: „Kann's ja mal probieren.“ Das war dann der Beginn einer wunderbaren Freundschaft ...

Dave Stringer: Als Kind habe ich eine geheime Sprache erfunden und darin Lieder geschrieben. Sie hatten keine intellektuelle Bedeutung, aber die Töne drückten ge-

nau aus, wie ich mich fühlte. Durch den Gesang fühlte ich mich immer besser, und sie vermittelten mir das Gefühl, mit einem großen Geheimnis in Verbindung zu treten. Jahre später, als ich nach Indien in ein Ashram kam, hatte ich eine tiefe Erfahrung. Niemand hatte mir erklärt, was mich erwarten würde, aber ich empfand das Sanskrit als einen wunderschönen Unsinn, der mich sehr an meine eigene Kindheitssprache erinnerte. Der Klang von so vielen Menschen, die zusammen sangen, war für mich elektrisierend, und der Effekt war die Transformation meines Bewusstseins.

Prem Joshua: Ich bin in einer musikalischen Familie aufgewachsen, ab meinem fünften Lebensjahr erlernte ich mit Begeisterung Flöte. Jedoch hat mich dann früh der Klang der indischen Sitar so verzaubert, dass ich schon als 18-Jähriger das erste Mal nach Indien reiste, um dort das Instrument bei einem Meister zu erlernen. Es war dann auch in Indien, während meiner darauffolgenden vielen Jahre des Studiums der Sitar und der Meditation, dass ich mich entschloss, mich voll und ganz der Musik zu widmen und meine Band zu gründen.





»Die Sanskrit-Klänge beinhalten die Form, die sie benennen. So sind Name und Form eins. Die Schwingung des Klangs entspricht der Schwingung der benannten Form.«

(Joachim Pfahl)

dann
bin ich
einfach weg.

Aber ich singe nicht,
um ein Ziel zu erreichen.

Es ist eine spirituelle Praxis
und ein Prozess der Entdeckung und
der Balance.

nahm
(in derselben

Wohnung, in der ich zu den
Klängen des Gayatri-Mantras geboren
worden war), fühlte ich, dass der ganze
Raum mit Präsenz gefüllt war.

Miten: Ekstase.

Krishna Das: Jedes Mal, wenn ich singe,
zieht mich das aus meinem dummen au-
tomatischen Denken und meinen reflexar-
tigen emotionalen Reaktionen und lässt
mich eintauchen in die Präsenz der Liebe.
Manchmal ist es ungewöhnlich tief. Das
sind sehr kostbare Momente.

Sathya: Die Erfahrung bedingungsloser
Liebe und tiefer Verbundenheit. Dieses
Einheitsbewusstsein ist immer wahrnehm-
bar, wenn wir im Herzen sind.

Sundaram: Puh, da müsste ich wahrschein-
lich Dichter und nicht Musi-
ker sein, um das annähernd
beschreiben zu können. Je
nachdem, in welcher Ter-
minologie man zuhause
ist, würde man da wohl
von Schwerelosigkeit, Ver-
schmelzung, Momenten des
Nicht-Denkens und Auflö-
sung des Egos sprechen. Für
mich fühlte es sich vor allem
unendlich lebendig an.

Dave Stringer: Wie können
Sie einen schönen Sonnen-
untergang mit anderen ver-
gleichen? Der Himmel ist
jede Nacht wie ein neues
Gemälde. Meine Absicht ist,
sehr präsent und bewusst
zu sein, zu versuchen, mich
leer zu machen und dem
Moment einfach zu dienen.
Wenn ich dies tue, gleite ich
manchmal durch die Fesseln
meiner begrenzten Selbst-
wahrnehmung, und dann
gibt es wirklich nichts mehr
zu sagen oder zu denken
oder sogar zu glauben –

Prem Joshua: Ich kann das nicht auf eine
einzige tiefe Erfahrung begrenzen. Es ist
etwas, was immer mal wieder als rares
Geschenk zu mir gekommen ist. In die-
sen Momenten kann es passieren, dass
plötzlich aus dem Nichts ein Ozean von
Musik über mich hereinbricht, manchmal
höre ich ein ganzes Orchester, manchmal
ist es nur die Melodie einer Flöte. Es ist,
als ob der ganze Kosmos „singe“, als ob
eine Parallelwelt der Musik dauernd exi-
stiere – und ich wenigstens für kurze Zeit
gnadenvollen Zugang dazu erhalte. Diese
Erfahrungen sind meist sehr überwälti-
gend, und ich versuche dann, diese emp-
fangene Musik auf meinen Instrumenten
zu manifestieren. Auf diese Weise sind
viele meiner Stücke entstanden.

Snatam Kaur: Meine tiefste Erfahrung wäh-
rend des Chantens ist, zu fühlen, dass ich
nicht der Handelnde bin, sondern ganz
einfach auf Führung durch das Göttliche
lausche. Wenn ich mich der Energie des
Mantra hingebe und meine Energie wirk-
lich fokussiere, kann ich in diesen Raum
gelangen. In diesem Raum finde ich die
größte Freude meines Lebens.

**Berichten auch die Besucher Ihrer Konzerte
von solchen Erlebnissen?**

Deva Premal und Miten: Ja, wir bekommen
täglich Mails, Nachrichten und Dankes-
briefe mit Geschichten, wie die Mantras
transformieren und heilen – in den Kon-
zerten und auch durch die Aufnahmen
und CDs.

Sathya: Durch das gemeinsame Chanten
entsteht eine wundervolle, heilende Ener-
gie. Viele Besucher sind sehr berührt, und
man erkennt am Glanz in den Augen,
dass sich das Herz geweitet hat. Diese
gemeinsamen Momente der Offenheit und
Liebe sind besonders wertvoll.

Sundaram: Ja, klar. Prinzipiell können
solche Erfahrungen aber auch in die Irre
führen. Meiner Meinung nach sind sie nur
Werkzeuge, nicht aber das Ziel. Ein Bei-
spiel: Du spielst ein Stück hervorragend

Satyaa: Ich fing an, Mantras und Bhajans
zu singen, als ich in den frühen Neun-
zigern in Indien war. Dort verbrachte ich
mehrere Jahre im Sangha (spirituelle Ge-
meinschaft) von H.W.L.Poonja, der von uns
Papaji genannt wurde. Er rief mich oft auf,
zu singen oder auch zu tanzen – absolut
spontane Einladungen, die für mich wie
ein Sprung ins Unbekannte waren.

Snatam Kaur: Ich wurde in die Sikh- und
Kundalini-Yoga-Tradition hineingeboren.
Mantra und Musik sind die Schlüssel zu
unserer spirituellen Praxis.

**Was war Ihre tiefste Erfahrung beim Chan-
ting?**

Deva Premal: Im Jahre 1998, als ich das Ga-
yatri-Mantra für die CD „The Essence“ auf-



Prem Joshua wurde in Deutschland geboren, lebt heute jedoch in Italien und seiner Wahlheimat Indien, wo er bei verschiedenen Meistern Musik studierte, besonders Sitar, Bambusflöte, Sopransaxophon und Gesang. Trotz Joshuas Studium der klassischen Raga-Musik lag seine Leidenschaft immer im Experiment mit neuen Klängen und im Verschmelzen der Traditionen von Ost und West. Mit seiner Band ist er regelmäßiger Gast in den Konzertsälen und Festivals von Delhi über Bangalore bis Goa. 2005 wurde Joshua mit seiner Band zu einem Live-Auftritt in die MTV-Studios in Bombay eingeladen, das Konzert wurde mehrmals in ganz Asien ausgestrahlt. Er wurde außerdem für den renommierten „World Music Listener's Award“ der BBC in England nominiert.

Internet: www.premjoshua.com

auf dem Klavier, bekommst dafür immer wieder Riesenapplaus und fühlst dich gut dabei – fängst du dann ein neues Stück an, das du ja erst nicht spielen kannst und das zunächst kein Erfolgserlebnis beschert? Wenn das Ego sich darin gefällt, das Werkzeug zu beherrschen, kann es einen davon abhalten, sich immer wieder neu aufzumachen. Viel wichtiger finde ich deshalb, auch im Spirituellen eine nachhaltige Entwicklung und Entfaltung zu beschreiten.



Deva Premal, geboren in Deutschland, hat schon als Kind Violinen-, Klavier- und Gesangsunterricht erhalten. Bereits im Alter von 5 Jahren sang sie täglich das Gayatri-Mantra. Ihren Partner **Miten** hat sie 1991 in Poona im Ashram von Osho kennengelernt. Die beide haben seitdem eine Reihe erfolgreicher Alben aufgenommen, singen aber auch solo.

Internet: www.devapremalmiten.com

Dave Stringer: Wenn ich von dem ausgehe, was die Leute mir erzählen, dann kommt es häufig vor. Aber was mich fasziniert, ist, dass diese Erfahrungen so oft bei solchen Menschen vorkommen, die gar nicht viel über Chanting wissen und deshalb auch keine Erwartungen oder Überzeugungen diesbezüglich haben. Doch es gibt auch viele Leute, die es sich zur Gewohnheit machen, zu singen, sooft sie können, und sie kommen gezielt, um in der Musik aufzugehen. Nun, am besten fragen Sie die Leute selbst!

Prem Joshua: Musik hat eine sehr große transformative Kraft. Ich weiß nicht genau, welche Erfahrungen jeder Zuhörer unserer Konzerte hat, aber ich kann oft nach den Konzerten an den glücklichen, entspannten Gesichtern leicht erkennen, dass bestimmt etwas passiert ist, wofür oft die Worte fehlen, aber die leuchtenden Augen viel besser sprechen.

Satyaa: Wir sind oft sehr berührt von den tiefen Erfahrungen, die manche in unseren Konzerten oder in den Chanting-Seminaren machen und von denen sie uns berichten. Man kann den Unterschied in den Gesichtern als „vorher“ und „nachher“ sehen. Dieser Glanz ist nicht zu übersehen!

Hat das Phänomen der Verschmelzung mit der All-Einheit beim Chanten Ihrer Meinung nach direkt mit den göttlichen Namen zu tun oder eher mit der Hingabe, mit der man singt?

Deva Premal und Miten: Wir singen und chanten Sanskrit-Mantras wegen ihrer heiligen und heilenden Energie. Und obwohl einfach Singen an sich natürlich auch heilsam und gut für uns ist, können nur

die Mantras uns wirklich auf eine andere Dimension einstimmen.

Joachim Pfahl: Es ist eher ein Loslassen, in dem alles geschieht. Der Klang der Mantras und die Musik führen aus dem Verstand und damit aus der Aufspaltung in die Einheit.

Sathya: Mit beidem. Bhakti und Shakti. Durch die Ausrichtung und Hingabe (Bhakti) wächst die Verbindung zum Göttlichen, und dadurch erfahren wir auch die Kraft (Shakti). Diese Erfahrung stärkt das Vertrauen und die Liebe, was sich wiederum in Hingabe ausdrückt. Ein gesegneter Kreis.

Satyaa: Man kann das Eine nicht vom Anderen trennen: Den Namen zu singen führt zu Hingabe, und Hingabe führt dazu, den Namen zu singen.

Snatam Kaur: Wenn man mit dem Herzen singt und mit Hingabe an den Geliebten, an Gott, dann hört Gott zu. Gott ist in jedem Herzen. Und deshalb kann es auch die Herzen der Menschen öffnen, wenn man mit Hingabe zu Gott singt. Ohne die Hingabe gegenüber Gott bin ich leer, und es hat eigentlich alles keinen Sinn. Für mich ist das Singen meine spirituelle Praxis. Es gibt mir die Möglichkeit, mich jeden Tag mit Gott zu verbinden.

Welches ist Ihr Lieblings-Mantra und warum?

Krishna Das: Sie alle sind meine Favoriten, weil jedes auf mein eigenes tiefstes Wesen hinweist.

Joachim Pfahl: „Govindam adi purusham“. Ich habe auf einem Flohmarkt eine Single gefunden, auf der George

Harrison das Mantra zusammen mit Hare Krshna singt. Das lernte ich dann auf der Gitarre zu spielen, und seitdem hat es mich immer begleitet. Govinda (Krshna) ist der höchste Purusha (Transzendenz), und die höchste Transzendenz ist unsere eigene Stille und unser Sein.

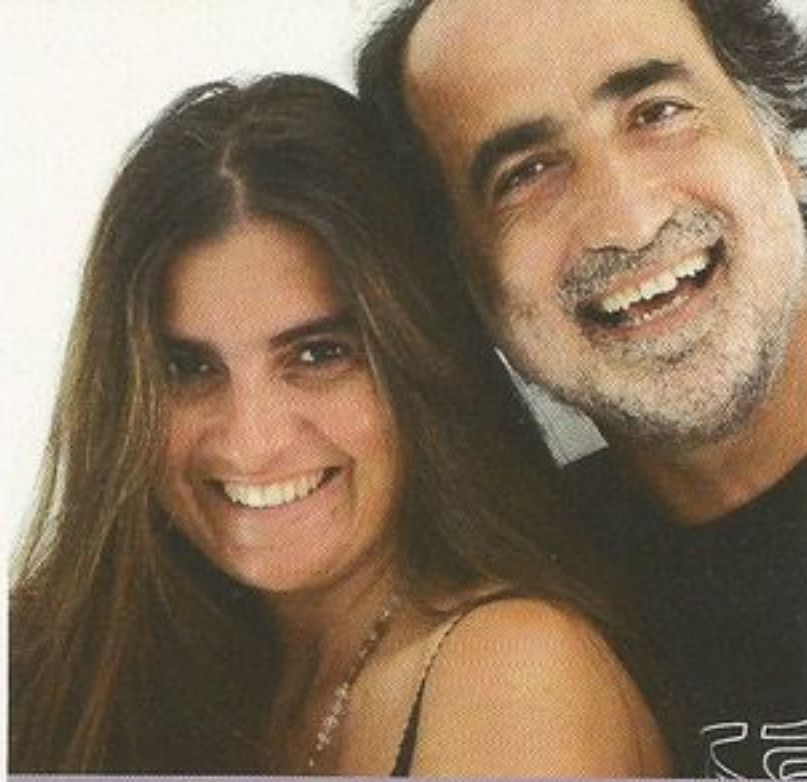
Sathya: Das Gayatri-Mantra. Die alten Rshis sind der Meinung, die Einweihung ins Gayatri-Mantra ist wie eine neue Geburt, eine spirituelle Geburt. Das Gayatri ist die Mutter aller Mantras, die Essenz. Ich chante es

jetzt regelmäßig seit nun fast 30 Jahren. Mittlerweile ist es wie ein sanftes Summen im Hintergrund, das mir hilft, mich in einer Welt mit so vielen „Nebengeräuschen“ auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Sundaram: Ein bestimmtes Lieblingsmantra habe ich (abgesehen von meinem persönlichen Mantra) nicht. Wie bei einer Blumenwiese ist es die Vielfalt, die mich fasziniert. Im optimalen Fall ist mein Lieblingsmantra immer das, was ich gerade singe.

Dave Stringer: Ich liebe immer noch das erste Mantra, das ich gelernt habe: „aum namah shivaya“. Zuerst verbindet es mich mit dem Gefühl, das ich in der Zeit hatte, als ich bei Gurudev Siddha Peeth lebte, in Ganeshpuri, Indien. Dann können die Töne auch universell gefühlt und verstanden werden. Der Ton **obbb** übermittelt ein Gefühl des Wunders in jeder Sprache. **Mmmmm** fühlt sich nah und gut an. **Abbbb** drückt Entlastung aus. **Sbbbb** ist der alles umgebende Ton des Meeres und auch der Ton, den wir bilden, um Ruhe anzuzeigen. **Iiiiiii** vermittelt Befreiung, **Vvvvv** fühlt sich aufregend an. Und alle Töne sind unendlich stufenlos, so dass man zur Ewigkeit spricht.

Satyaa: Es gibt ein Maha-Mantra (Haupt-Mantra) aus der Kundalini-Yoga-Tradition, das mich dieser Tage ständig begleitet, und es heißt „Mulmantra“. Wahrscheinlich hat es damit zu tun, dass ich vor zwei Jahren meine Kundalini-Yogalehrerausbildung in Rishikesh abgeschlossen habe. Dieses Mantra erinnert in ein paar knappen Sätzen an die eine ewige Wahrheit, die wir alle sind, und ist auf meiner erst kürzlich erschienenen Solo-CD enthalten.



Snatam Kaur: Ein Mantra, das ich oft singe, ist „sat nam“. Es bedeutet „Wahr ist die Schwingung des Namens Gottes.“ Ich beginne jegliche Kommunikation mit diesem Mantra, ob es sich nun um einen Brief handelt, einen Anruf oder ein Gespräch. Ich spüre, dass es meine Worte segnet, damit ich wahrhaftig mit meiner inneren Wahrheit verbunden bin, während ich mein Leben lebe.

Was muss man bei der Vertonung von Mantras beachten? Oder ist das eine Art Freestyle, direkt aus dem Herzen heraus?

Deva Premal und Miten: Wir stimmen uns auf das jeweilige Mantra ein, und dann kommt die Melodie direkt aus dem Herzen heraus. Sie sollte die Essenz des Mantras ausdrücken.

Krishna Das: Das Wichtigste ist, mit dem ganzen Herzen zu singen und darauf zu achten, dass wir uns nicht in dem automatischen, unbewussten Denken verlieren.

Joachim Pfahl: Es ist ein Fluss, der direkt aus dem Herzen kommt.

Sathya: Man sollte sich auf ein Mantra einlassen und es erleben, das Mantra sein. Wenn dann die Zeit reif ist, kann man es vertonen.

Sundaram: Mit dem Vertonen ist es wie beim Putzen oder Schreiben: Entscheidend ist, überhaupt anzufangen und sich auf den Weg zu begeben. Ohne Herz wird dieser Weg nicht gelingen. Bei Sanskrit-Mantras hilft es sicherlich, die Sprache und die Philosophie zumindest in Grundzügen zu kennen.

Dave Stringer: Man kann irgendein Instrument verwenden und in jeder möglichen Weise chanten, solange man mit der Gruppe verbunden und bewegt ist. Aber

Satyaa kam als Kind einer französischen Mutter und eines italienischen Vaters zur Welt und verbrachte ihre ersten 20 Jahre in Genf, wo sie Musik und darstellende Künste studierte. Danach lebte sie mehrere Jahre in Indien. Anfänglich in Poona bei Osho, kam sie später nach Lucknow, wo sie in der Papaji-Gemeinschaft ihren Partner Pari traf und heiratete. Schon dort fingen die beiden an, gemeinsam Mantras zu singen. Später zog das Paar nach Korfu, wo es mit Tochter Mira viele Jahre im Alexis-Zorbas-Zentrum lebte. Nach wie vor leitet Satyaa dort mit Pari in den Sommermonaten Chanting-Seminare. Mittlerweile einem internationalen Publikum bekannt, werden Satyaa und Pari weltweit eingeladen, um Konzerte zu geben. Zusammen mit ihrem Mann hat Satyaa sieben CDs produziert, vor Kurzem hat sie ihr erstes Solo-Album herausgebracht.

Internet: www.satyaa-pari.com

Kirtan hat eine grundlegende Struktur, die ihn von anderen unterscheidet und die auf Ruf und Antwort basiert. So baut sich beides in der Musik auf, das Geben und das Empfangen. Wenn wir auf diese Art singen, synchronisiert sich der Atem aller, und die Leute beginnen, sich als Teil eines viel größeren Bewusstseins zu erfahren. Es ist eine großartige Erfahrung. Sie fühlen sich irgendwie vertraut mit allen Fremden, die sie umgeben, viel, viel größer, intensiver, klarer und lebendiger, als das kleine Konzept, das wir normalerweise von uns selbst haben.

Satyaa: In meinem Fall fließen mir die Mantras zusammen mit den Melodien einfach zu, und ich brauche sie lediglich aufzunehmen. Wenn ich das Studio betrete, singen die Mantras schon in mir – es ist göttlicher Freestyle.

Verlieren die Mantras heute nicht an sakraler Bedeutung und flachen stattdessen

»Es ist wunderbar, einen Chant-Künstler und Menschen zu erleben, der seine Egozentrik transzendiert hat und singt, um zu dienen, um Göttlichkeit erfahrbar zu machen, und nicht, um sich darzustellen.«
(Sathya)

zu einfacher kommerzieller Musik ab?

Deva Premal und Miten: In manchen Fällen vielleicht, das hängt von der inneren Haltung der Mantrasänger ab. Aber unserer Meinung nach bleibt die Kraft des Sanskrit, der heiligen Klänge, bestehen.

Joachim Pfahl: Die Entscheidung, Mantras zu singen, ist sehr persönlich. Dass es jetzt bereits so viele unterschiedliche Musikrichtungen gibt, sehe ich als Vorteil. Solange es die Sänger selbst berührt, wird es auch andere Herzen berühren.

Sathya: Das hängt vom Interpreten ab. Der Umgang mit den Mantras setzt schon ein gewisses Bewusstsein und Wissen voraus.

Sundaram: Es erscheint mir wichtig, das Bewusstsein für die notwendigen, nachhaltigen Veränderungsprozesse hin zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl gegenüber Natur und Mensch in die Mitte der Gesellschaft zu tragen. Das Singen von Mantras kann dabei ein wichtiges

Instrument sein. Ob das zu „kommerzieller Musik“ abflacht, hängt von der jeweiligen Intention und Sorgfalt ab.

Dave Stringer: Das Wasser, das wir trinken, existiert seit Anfang der Zeit und hat sich durch viele Formen bewegt. Sie können es reinigen oder es mit Abwasser füllen, aber das ändert nicht seine ursprüngliche Natur. Was die Mantras an Bedeutung verlieren und flach werden lässt, ist, wenn sie nicht häufig gesungen werden. Sie zu wiederholen, gibt ihnen Leben! Und auch wenn sie Teil kommerzieller Musik sind, heißt das, dass Leute sie singen. Kirtan war übrigens immer Populärmusik, gesungen für das Volk und vom Volk. Die Botschaft ist ja gerade, dass in jedem Liebe ist, und dass keiner höher oder niedriger steht. Unterteilen Sie die Welt nicht in heilig und profan. Betrachten Sie alles als aus derselben Quelle kommend.

Prem Joshua: Musik, die um ihrer selbst Willen mit Leidenschaft und Können gespielt wird, hat eine hör- und fühlbare Qualität. Doch sobald Musik mit dem Ziel konstruiert wird, kommerziellen Erfolg zu bringen, wird sie immer etwas flach und leer dabei. Leider hat der Kommerz auch vor manchen westlichen Mantra- und Chant-Künstlern nicht Halt gemacht. Mit indischer sakraler Musik

hat das kaum noch etwas zu tun, sondern hauptsächlich mit Mode-Erscheinungen – und in Indien wird deswegen auch gerne darüber gelächelt. Doch grundsätzlich stehe ich der westlichen Chant-Bewegung sehr positiv gegenüber. Es geht nämlich ganz einfach um's Singen und um die Erfahrung, die es mit sich bringt – Singen macht glücklich, Glückseligkeit ist sakral.

Satyaa: Ich finde es gut, dass Mantras nun jedermann zugänglich sind, ohne viel Geheimniskrämerei. Wichtig ist der Erhalt des Wertes und die innere Bedeutung des Mantras. Es sollte so weitergereicht werden, dass die innewohnende essenzielle Wahrheit des Mantras – für mich ist das Hingabe als göttliche Realität – nicht verloren geht.

Ist Ihrer Meinung nach eine regelmäßige Chanting-Praxis erforderlich, um das Göttliche überhaupt erst erfahren zu können?

Deva Premal: Es gibt viele Wege, sich auf das Göttliche einzustimmen. Aber unsere Erfahrung ist, dass Chanting und Singen für uns in diesen turbulenten Zeiten einen der einfachsten und direktesten Wege darstellt, in Stille und inneren Frieden einzutauchen.

Miten: Es steht sogar im Brhad-Naradiya-Purana geschrieben, dass im Kali-Yuga, dem dunklen Zeitalter, in dem wir uns befinden, das Singen des Heiligen Namens ein unabdingbarer Weg zur Transformation ist.

Krishna Das: Nur die regelmäßige Praxis kann Früchte bringen, dahingehend, ein stetiges Bewusstsein von „Dem“ zu erfahren.

Sathya: Ich empfinde, dass wir durch das Chanten als spirituelle Praxis unser Bewusstsein erhöhen und dadurch Gott in uns erfahren und erkennen. Die Regelmäßigkeit hilft uns, unseren „Affengeist“ zu überwinden und in einer höheren Frequenz zu schwingen, die es uns erleichtert, klar zu sehen und Gott in allem wahrzunehmen.

Sundaram: Nein. Das Göttliche kann jeder Mensch in jedem Augenblick erfahren. Jede regelmäßige Praxis ist aber



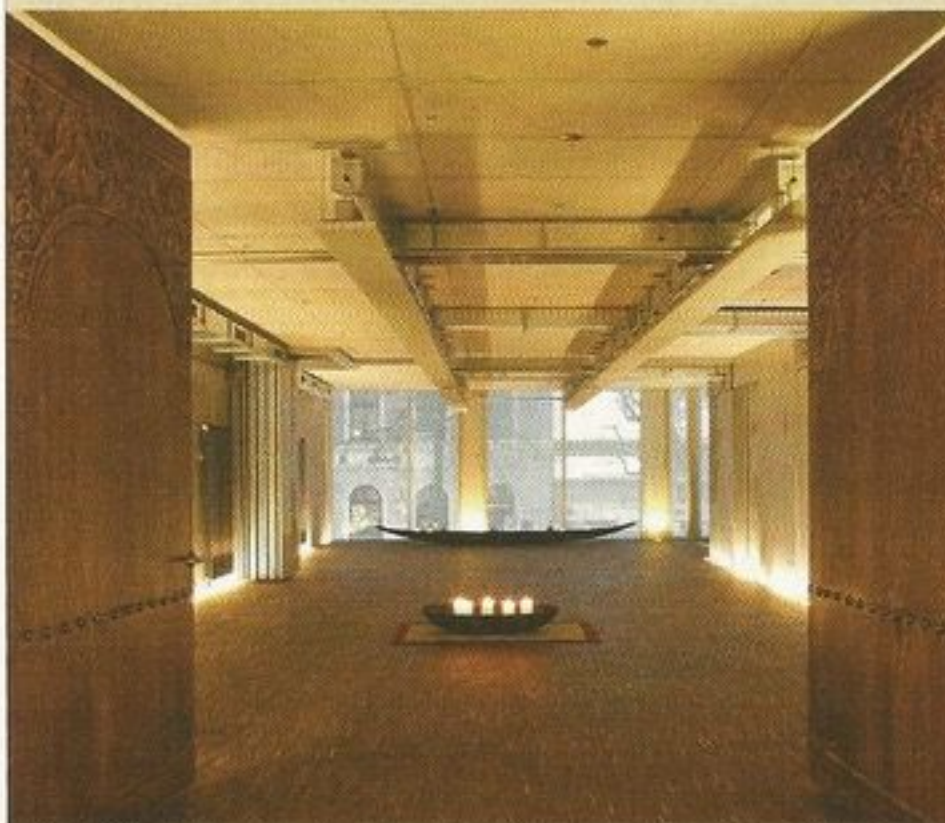
Sathya wuchs in einer Familie auf, die eine große Liebe und viel Respekt für die östliche Philosophie und Spiritualität hat. Er sang seine ersten Mantras bereits, als er sprechen lernte. Yoga und Meditation sind seit seiner Kindheit Teil seines Lebens. Viele Jahre in Indien gaben ihm tiefe Einblicke in die Kraft der Sanskrit-Mantras.

Internet: www.sathyamusic.com

München | Zürich

Workshops

Yogalehrer Ausbildung
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Wellness



AIRYOGA Workshops München 2011

- 24-25 Sept Inside Yoga Workshop mit Young Ho Kim
- 1 Okt Natural High: Movement & Meditation mit Annet Münzinger
- 8-9 Okt Prana Flow Chakra Workshop mit Christine May
- 22 Okt Yoga Dance Workshop mit Jack Waldas
- 23 Okt ISHTA Yoga Workshop mit Sabine Kötting
- 29 Okt Natural High: Movement & Meditation mit Annet Münzinger
- 30 Okt Absolute Beginners Workshop mit Christine May
- 5-6 Nov Ashtanga Yoga Workshop mit Bettina Anner
- 8-11 Nov Yoga Therapie Intensive mit Ross Rayburn (20 Stunden)
- 11-13 Nov Anusara Yoga Workshop mit Ross Rayburn
- 18-20 Nov Universal Yoga Workshop mit Andrey Lappa
- 27 Nov Absolute Beginners Workshop mit Christine May
- 10 Dez Natural High: Movement & Meditation mit Annet Münzinger
- 18 Dez Absolute Beginners Workshop mit Christine May

Shiva Rea's Prana Flow Yoga Intensives 2012

- 12-15 Jan 2012: „Fluid Power“ mit Christine May
- 19-22 April 2012: „Chakra Vinyasa“ mit Christine May

Anusara® Yogalehrer Ausbildung 2011/12

- Immersion I: 13-18 Okt 2011 mit Barbra Noh
- Immersion II: 8-13 Feb 2012 mit Barbra Noh & Christy Nones
- Immersion III: 22-27 Mai 2012 mit Barbra Noh & Desiree Rumbaugh
- Anusara Yogalehrer Training Teil I: 14-21 Okt 2012
- Anusara Yogalehrer Training Teil II: 25 Nov-2 Dez 2012

Yogalehrer Ausbildung 2011/12

- 9 März-9 Sept 2012 (Wochenend-Kurs)
- 200 Stunden Yoga Alliance® Standard

- 25 Jan 2012: Start neuer Kurs!
- + 300 Stunden Yoga Alliance® Standard
- (Advanced Teacher Training in 5 Modulen)

AIRYOGA Kontakt:

Blumenstrasse 6
80331 München
muenchen@airyoga.com
+49 (0)89-23 22 59 30
www.airyoga.com



aus der Stille und ist heilig. Mantras machen das nur etwas offensichtlicher.

»Kirtan ist eine lebendige Volkstradition, und es bleibt relevant, weil es fortfährt, sich zu entwickeln. Warum sollte es nicht modern sein?« (Dave Stringer)

von großer Bedeutung. Das kann alles sein, mit dem du dein Herz verbindest. Meine Herzensangelegenheit ist das Singen. Aus dieser Liebe zum Singen sind die Jahresgruppen, die ich leite, entstanden. Gemeinsam singen macht einfach Spaß und öffnet das Herz. Nachhaltige Entwicklungen, die auch im Alltag bestehen, brauchen aber Zeit und geschehen leichter, wenn sie achtsam begleitet werden. Die Teilnehmer einer Jahresgruppe treffen sich mehrmals pro Jahr. Diese Kontinuität schenkt jedem Einzelnen die Gelegenheit, die Schätze seines Herzens in einem geschützten Rahmen zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen. Die gegenseitige Inspiration und Motivation setzt einen umfassenden kreativen Prozess in Gang, durch den sich z.B. die heilende Kraft der eigenen Stimme auf ganz natürliche Weise entwickeln kann.

Prem Joshua: Musik zu hören ist einer der einfachsten Wege, um in Kontakt mit einer höheren Energie zu kommen. Es braucht dafür ein paar offene Ohren, eine gewisse Sensibilität und einen Freiraum, wo wir bereit sind, wirklich bewusst Musik zu hören (also Musik nicht nur als Hinter-

grundberieselung zu benutzen). Musik zu machen, erfordert darüber hinaus noch viel Übung, Geduld und Lernwillen, aber die „Belohnung“ ist riesengroß.

Satyaa: Ich habe keine regelmäßige Praxis gebraucht, und wenn ich Mantras singe, kommt es mehr auf das Gefühl der Hingabe als auf die Regelmäßigkeit an. Die Erfahrung göttlicher Freude geschieht einfach aus Gnade heraus, und dies kann jederzeit geschehen, die regelmäßige Praxis ist nicht entscheidend.

Snatam Kaur: Es ist absolut wichtig, das Chanten regelmäßig zu praktizieren, um das Göttliche zu erfahren. So wie ein Baby Trost im Herzschlag der Mutter findet, finden wir Menschen durch eine kontinuierliche tägliche Mantrapraxis Trost und können Kraft für unsere Transformation sammeln. Diese Art von Disziplin wirkt erhebend auf die Psyche und überzeugt den Geist davon, dass die oberste Priorität im Leben eines jeden seine eigene Göttlichkeit ist.

Gibt es für Sie auch ein Mantra, das Sie nur für sich ganz alleine praktizieren?

Krishna Das: Ich tue nichts privat, was ich nicht auch in der Öffentlichkeit mache, aber es kann sein, dass ich es anders mache.

Joachim Pfahl: Es gibt Mantras, die in der Stille der Meditation verwendet werden. Ein Mantra ist für mich ein Fahrzeug in die Stille, das man verlässt, wenn man in der Stille angekommen ist. Mein Lehrer hatte mir so ein Mantra gegeben.

Dave Stringer: Wenn ich es Ihnen sagen würde, dann würde ich es nicht mehr vollständig alleine üben.

Welches ist für Sie das heiligste Mantra überhaupt?

Krishna Das: Die Hanuman-Chalisa ist das erste Gebet, das ich gelernt habe, und sie ist mir heute immer noch besonders nah im Herzen.

Joachim Pfahl: Die Sanskrit-Klänge behalten die Form, die sie benennen. So sind Name und Form eins. Die Schwingung des Klangs entspricht der Schwingung der benannten Form. Jeglicher Klang kommt

Sathya: Das Gayatri-Mantra. Es ist allumfassend und durchdringt dein ganzes Wesen, um dich zu erheben und dir zu dienen.

Sundaram: Jedes Mantra ist heilig. Ein Ranking aufzustellen, scheint mir da nicht sinnvoll. Die Heiligkeit zeigt sich im Moment. Ob sie ins Bewusstsein rückt, hängt von der Hingabe und der Konzentration des Praktizierenden ab.

Dave Stringer: Ich bin nicht daran interessiert, eine heilige Haltung zu projizieren, und ich denke, über Heiligkeit zu sprechen, ruft irreführende Vorstellungen über Singen und Yoga hervor. Es hält Leute davon ab, die sonst daran interessiert sein könnten, den wahren Kern von Yoga und Chanten zu erforschen, nämlich das Bewusstsein. Ich möchte Leute anziehen, die Lust haben, zu singen, und ich möchte auch fortfahren, meiner eigenen Neugier zu folgen. So ziehe ich es vor, die Sprache der Philosophie und der Kunst und der Wissenschaft zu verwenden, und vermeide es, Kirtan mit religiösen Begriffen zu beschreiben.

Satyaa: Es gibt so viele verschiedene Ansichten über das heiligste Mantra! Jede Tradition hat ihre eigenen heiligsten Mantras. Für mich ist es vergleichbar mit einer Reise auf einer Spirale, die einen immer tiefer und tiefer ins Herz führt. Während dieser Reise kann sich das Mantra wandeln, ändern, je nach dem „Thema“ oder dem Bedürfnis der Lebensphase oder des Moments. Es gibt Zeiten, in denen ich Mantras singe, die mehr mit dem femininen Aspekt der Gottheit zu tun haben – die Shakti-Mantras –; dann gibt es Zeiten, in denen der andere Aspekt, der Shiva-Aspekt, sich in den Vordergrund drängt bzw. benötigt wird.

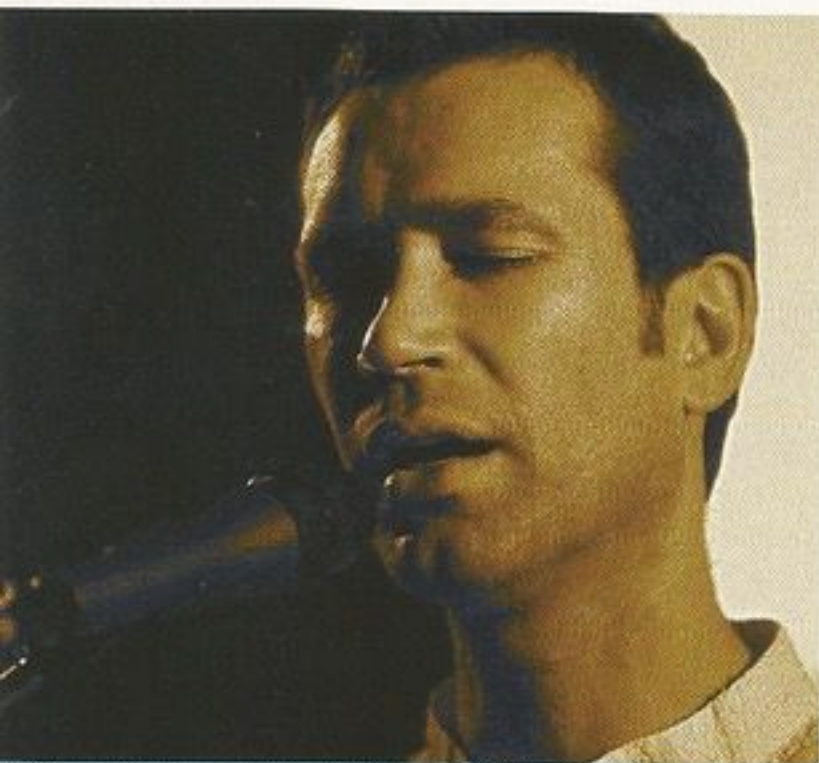
Wer ist Ihr persönlicher Lieblings-Chanting-Künstler-Kollege?

Deva Premal: Miten.

Miten: Deva.

Krishna Das: Gott.

Joachim Pfahl: Snatam Kaur und Deva Premal.



Sundaram fühlte sich schon in seiner Kindheit magisch von der Musik angezogen. Er studierte Musik u.a. bei Peter Feuchtwanger. Nach intensiven Studienjahren kam Sundaram durch die eigene Yogapraxis in Kontakt mit der ergreifenden Schönheit und Kraft indischer Mantras. Mit seinem professionellen musikalischen Background begann Sundaram, die klassischen Bhajans und Mantren neu zu interpretieren. Er schlägt so eine Brücke zwischen indischer und europäischer Musik, zwischen vedischer und abendländischer Tradition.

Internet: www.sundaram.de (dort auch Termine für die kommenden Konzerte mit Govinda Express)



Dave Stringer absolvierte eine Ausbildung als Jazzmusiker. Anfang der 1990er Jahre entdeckte er schließlich Chanten und Kirtan für sich, als ihn ein Filmprojekt nach Indien zum Ashram von Swami Muktananda führte. Nach dem Projekt blieb Dave weiterhin in Indien, um in der Dorfschule zu unterrichten und seine Yogapraxis zu vertiefen. Nach seiner Rückkehr in die USA unterrichtete er Gefängnisinsassen in Meditationstechniken und begann, Kirtan-Workshops in zahlreichen Studios in Los Angeles und Chicago zu geben. In den letzten vier Jahren tourten Dave und seine Band durch die Vereinigten Staaten, Kanada, Frankreich und Großbritannien und gaben insgesamt über 4000 Konzerte. Dave Stringers Stimme ist auch auf dem Matrix-Revolutions-Soundtrack zu hören.

Internet: www.davestringer.com

Sathya: Es gibt einige Chant-Künstler, die mich inspirieren. Goma ist ein besonderes Beispiel für Hingabe und Aufrichtigkeit. Die Musik von Gopal Hari und seiner Familie lässt einen die Unendlichkeit spüren. Es ist wunderbar, einen Chant-Künstler und Menschen zu erleben, der seine Egozentrik transzendiert hat und singt, um zu dienen, um Göttlichkeit erfahrbar zu machen, und nicht, um sich darzustellen. Dann wird ein Chant-Abend zu einer göttlichen Erfahrung, da man als Person in sich Raum geschaffen hat, der inneren Göttlichkeit Ausdruck zu verleihen, anstatt dem kleinen Ego seine Bedürfnisse nach Selbstdarstellung zu erfüllen.

Sundaram: Hm. Ich hatte schon das Glück, mit vielen supertollen Kollegen zusammen zu musizieren. Da Einzelne zu nennen, wäre echt nicht fair.

Satyaa: Es gibt mittlerweile so viele mehr oder weniger bekannte Chanting-Künstler auf dem Markt. Ich höre mir verschiedene an. Was dabei für mich zählt, ist die Qualität der Hingabe und Ehrlichkeit, mit der die Mantras gesungen werden.

Snatam Kaur: Es gibt viele Chant-Künstler, die ich liebe. Eine meiner liebsten Künstlerinnen ist jedoch Deva Premal. Sie gelangt wirklich in die Reinheit des Chantings, und ich liebe es, diesen reinen Zustand mit ihr zu erfahren.

Wenn Sie die Möglichkeit hätten, einem spirituellen Lehrer oder Meister (er kann auch schon verstorben sein) ein Mantra vorzuspielen, wem würden Sie gerne etwas vorspielen, und warum?

Deva Premal: Es wäre eine Ehre für mich, in Oshos körperlicher Gegenwart singen zu dürfen. Da ich erst, nachdem er seinen Körper verlassen hatte, Miten kennenlernte und mit dem Singen und Chanten begann, ist es damals nicht passiert. Davon abgesehen: Im Licht des „holy name“, das

Zürich | München

Workshops
Teacher Training
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Wellness



AIRYOGA Workshops Zürich 2011

- 16-21 September Asthanga Intensive Kurs
mit Michael Hamilton
- 24 September Yoga als Rückenschule
mit Stefanie Zimmermann
- 1 Oktober Burn Out & Stressmanagement Workshop
mit Adrian Wirth & Paola Deprez
- 15-16 Oktober Hatha Immersion mit Stephen Thomas
- 22-23 Oktober Prana Flow Workshop
mit Christine May
- 27-30 Oktober Doug Keller Yoga Therapy Training
- 12 November Vinyasa Yoga Workshop
mit Claudia Eva Reinig
- 19-20 November Anatomie Kurs Teil 1
mit Stefanie Zimmermann
- 25-27 November Yoga Workshop mit Andrey Lappa
- 26-27 November Anatomie Kurs Teil 2
mit Stefanie Zimmermann
- 3-4 Dezember Yoga Workshop mit David Lurey
- 9-11 Dezember Workshop mit Richard Hackenberg

Teacher Training

- 200 Std Yoga Alliance®
- NEUES TRAINING (Weekend Kurs) online!
- 16. März - 16. September 2012
- 300 Stunden Yoga Alliance® registriertes Advanced Teacher Training 2012 in 5 verschiedenen Modulen ist online!

Ansuara Immersion

- 5-10 September 2011 Anusara Immersion I
mit Katchie Ananda
- 10-15 Januar 2012 Anusara Immersion II
mit Katchie Ananda
- 23-28 April 2012 Anusara Immersion III
mit Katchie Ananda

AIRYOGA Kontakt:

zuerich@airyoga.com
www.airyoga.ch

Oberdorfstrasse 2
8001 Zürich
+41 (0)43-4 99 01 01

Fabrikstrasse 10
8005 Zürich
+41 (0)44 422 01 01

AIRYOGA
YOGA. BEAUTY. WELLNESS.



Snam Kaur ist die wohl bekannteste Sängerin von Kundalini-Yoga-Mantras. Ihr Kirtan-Lehrer war Bhai Hari Singh. Seit Erscheinen ihres ersten Albums „Grace“ vor zehn Jahren, dem mehrere weitere Alben folgten, ist sie eine der meistgehörten Sängerinnen im Segment „spirituelle Musik“ überhaupt. Die in Kalifornien aufgewachsene Musikerin und Biochemikerin lebt heute in New Mexico.

Internet: www.snamkaur.com

die Mantras erschaffen, sind wir alle spirituelle Lehrer und Meister.

Sathya: Ich liebe es, für meinen Meister und Lehrer zu chanten. Jeder Augenblick in seiner Gegenwart ist unendlich kostbar.

Sundaram: Bei spirituellen Meistern ist es mir viel wichtiger, zuzuhören! Natürlich würde ich sehr gerne Meistern oder Meisterinnen wie z.B. Swami Sivananda, Anandamayee Ma, Ramakrishna oder Raman Maharshi begegnen.

Satyaa: Sehr gerne würde ich meinem Guru Papaji wieder etwas vorsingen. Er genoss es so sehr, Bhajans, Mantras und die verschiedensten Arten von Musik zu hören, die unsere Verbindung zum Göttlichen in den Mittelpunkt stellt.

Mantras und Gesänge waren im alten Indien in einen strengen rituellen Kontext eingebunden. Gibt es etwas, worauf man unbedingt achten sollte, bevor man mit dem Chanten beginnt?

Deva Premal: Je mehr Chanting Teil unseres täglichen Lebens wird, desto besser. Je weniger Voraussetzungen erfüllt werden müssen, desto besser!

Miten: Die Intention ist wichtig.

Joachim Pfahl: Die in Kirtans und Bhajans verwendeten Mantras waren nie wirklich in einen rituellen Kontext eingebunden, sondern wurden und werden in Indien eher wie bei uns wie Volkslieder gesungen, bei allen möglichen sozialen Anlässen. Das wachsende Bewusstsein von innerem Erwachen wird im Einklang mit seinem sich ausdrückenden Fluss sein. Musik und Gesang lassen den Verstand schweigen. Was bleibt, ist Wahrheit.

Sathya: Mantras sind die Sprache der Götter, und beim Chanten kommunizieren wir mit dem Göttlichen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, sind wir gut vorbereitet.

Sundaram: Achte auf deinen Atem, deine Haltung und vor allem auf dein Herz.

Dave Stringer: Es ist nützlich, sich selbst zu respektieren, damit andere dich respektieren können. Aber ich denke nicht, dass es notwendig ist, zu begrenzte Ideen anderer Leute zu respektieren über das, was das Singen ist oder was es wird. Kirtan ist eine lebendige Volkstradition, und es bleibt relevant, weil es fortfährt, sich zu entwickeln. Warum sollte es nicht modern sein? Sind wir nicht modern? Oder sollen wir unser Bemühen um eine bessere Welt aufgeben und uns und unsere Kultur in ein Museum stecken, wo wir dann eine z.T. spekulative Vergangenheit idealisie-

ren? Yoga beruht auf Erfahrung und nicht auf Glauben. Deshalb denke ich, dass Sie überall und jederzeit in einer Art und Weise singen können, die Sie bewegt. Es gibt keine Orte, die heilig sind, und keine Orte, die nicht heilig sind. Ich treffe viele Leute, die Yoga offenbar zu einer neuen Religion machen möchten oder Kirtan in einen hinduistischen Rahmen packen wollen. Davon gibt es in der Kirtan-Szene viele. Aber das ist eine Perspektive, die ich sehr begrenzt finde. Yoga ist im Westen sehr dynamisch, und während sich das Leben und unser Verständnis davon weiterentwickeln, ist es sinnvoll, dass Yoga sich, genauso wie eine Wissenschaft, ebenfalls weiterentwickelt.

Prem Joshua: Ich glaube, es gibt da zwei Ebenen. Mantra als „Entschuldigung“ für die reine Freude am Singen, und den esoterisch-wissenschaftlichen Aspekt von Mantras. Den strengen rituellen Kontext der Hindus zu verstehen, bedarf vieler Jahre der Übung und ist vielleicht sogar unpassend für die meisten Westler. Hier im Westen haben die unwirksam und leer gewordenen christlichen Rituale ein religiöses Vakuum hinterlassen, das jetzt allzu schnell und unreflektiert mit pseudo-hinduistischen Ritualen vollgestopft wird. Doch dieses Imitieren endet nur in einer Art Instant-Spiritualität ohne wirkliche innere Veränderung. Aber wir können uns – jenseits von veralteten christlichen und hinduistischen Konzepten – rituelle Freiräume in unserem täglichen Leben schaffen, Momente der Hingabe, der inneren Einkehr, des Singens und Chantens, der Ernsthaftigkeit, ohne dabei bierernst zu sein – eine moderne intelligente Spiritualität der Einfachheit und Dankbarkeit ohne Dogmen.

Snam Kaur: Ich glaube, dass diese heiligen Mantras aus dem alten Indien zu uns kamen, damit wir den göttlichen Geist in allem, oder Gott, ehren können. Wenn man sich in Erinnerung ruft, dass es darum geht, Gott zu ehren, kann man gar nichts falsch machen. Es ist aber wichtig, die richtige Aussprache und die Bedeutung zu lernen. Das hilft, die Energie des Mantras zu erhalten, und ich glaube auch, dass es eine sehr viel kraftvollere Erfahrung mit dem Mantra zulässt. ■



Joachim Pfahl ist seit über 30 Jahren Yoga und Meditationslehrer mit einem BSC von der Maharishi European Research University. Er führt Yogaschulen in Köln/Rodenkirchen und in Meerbusch bei Düsseldorf mit dem Schwerpunkt Yoga und Meditation mit Wochenendkursen im Hochsauerland und Yogaferien auf La Palma. Die Musikgruppe „Gesang aus der Stille – Joachim Pfahl & Friends“ führt mit Musik und Gesang zurück in die eigene Stille. Es gibt zwei CD-Veröffentlichungen bei Silenzio, und im Dezember 2011 eine Konzertreise nach Indien.

Internet: www.gesangauserstille.de,
www.yoga-und-meditation.com