



**MANTRA** *und*  
**SAKRALE MUSIK**  
*aus Indien*

Der Komponist und Musiker Manish Vyas  
über die Verzerrungen in der westlichen  
Interpretation von Mantra-Rezitation und  
indischer Musik – und über die echte  
Tradition

INTERVIEW ● NINA HAIKEN

## INTERVIEW

Es handelt sich um eine alte Kultur, die mehr als zehntausend Jahre umfasst, und sie ist von weisen und erleuchteten Wesen inspiriert, die in der Lage waren, Räume in den verstecktesten Ecken des Klangs zu berühren. Wenn man sich ihr mit dem richtigen Verständnis nähert, entfaltet sie ihre natürlichen Kräfte.

*Manish Vyas*

**M**anish Vyas ist Komponist, Sänger und Multi-Instrumentalist und hat eine Vielzahl an Alben herausgebracht. Viele kennen ihn auch von seinen Konzerten, Workshops, Retreats und aus seinem Mantra-, Gesangs- und Harmoniumunterricht. In Indien geboren und aufgewachsen, ließ Manish sich vor ein paar Jahren mit seiner Frau in der Schweiz nieder. Er wurde von einigen der meisterhaftesten indischen Musiker und von verschiedenen spirituellen Lehrern ausgebildet. Über sein Leben sagt er: „Die musikalische Reise fördert die spirituelle Reise, und umgekehrt. Diese Wege vervollständigen einander.“

YOGA AKTUELL sprach mit ihm über bestimmte Probleme hinsichtlich Mantra und indischer Musik im Westen, wie etwa die unzureichende Darstellung der authentischen Tradition, den Mangel an geeigneten musikalischen Elementen im Kontext von Mantra, Verzerrungen durch falsche Aussprache und die Verwässerung des eigentlichen Zwecks – und bat ihn, einige grundlegende Einblicke in die tatsächliche Essenz von Mantra und sakraler indischer Musik zu geben.

**YOGA AKTUELL: Manish, du arbeitest gerade an einem Dokumentarfilm, der Ende des Jahres herauskommen wird. Kannst du uns davon erzählen?**

**Manish Vyas:** Ich stellte fest, dass viele Leute, die Yoga praktizieren, ein großes Interesse an den Mantras haben. Aber wenn ich sehe, wie diese Tradition dargeboten wird, dann denke ich, es ist Zeit, dass die Menschen mit dem authentischen Klang und dem Verständnis dieser Tradition in Berührung kommen. Das ist so viel mehr als das, was bisher im Westen bekannt ist. Dies hat mich zu der Dokumentation inspiriert.

Wenn man in einer Kultur aufgewachsen ist, hat man ein sicheres Gespür für die Elemente dieser Kultur, und wenn man diese Tradition dann auch noch studiert hat, kennt man sie sogar noch mehr in der Tiefe. Wenn man dann einen anderen Kontinent besucht und sieht, dass die eigene Kultur oder Tradition dort in einer verzerrten, wirklich seltsamen Form dargestellt wird, ist man befremdet davon, was dort unter den Namen ‚Mantra‘, ‚Kirtan‘ oder ‚sakrale indische Musik‘ dargeboten wird.

Ich hatte das Glück, von großen musikalischen Maestros und von großen spirituellen Lehrern begleitet zu werden, die um die Kraft und die Intention heiliger Musik wussten. Das Anliegen des Films ist also, die authentische Essenz der alten Tradition von Mantra und indischer Musik zu offenbaren. Ich möchte die Menschen durch Dialoge mit ausgebildeten Musikern, Sanskrit-Gelehrten und spirituellen Lehrern, die ihr ganzes Leben lang in diesem Feld tätig waren, auf die Großartigkeit dieser Tradition aufmerksam machen. Es ist an der Zeit, dass Leute, die diese Tradition lieben, den echten Klang von Mantra sowie die wahre Anwendung und Praxis entdecken.

**Dir sind also in der Rezeption im Westen viele Verwässerungen von indischer Musik und von Mantra-Chant aufgefallen ...**

Wenn jemand etwas aus seiner eigenen Kultur repräsentiert, dann ist er stets ein Teil davon. Aber wenn man versucht, etwas aus einer anderen Kultur zu repräsentieren, dann ist das eine große Verantwortung, es in seiner

wahrhaftigsten Form zu präsentieren, mit seinen Wurzeln und der vollen Essenz und dem Flair dieser Kultur. Wenn jemand nur einzelne Elemente aus einer bestimmten Kultur übernimmt und dann eigene Zutaten hinzufügt und eine verschwommene Mixtur daraus macht, ist das ein unangemessener Ansatz. Wenn ich beispielsweise den Flamenco repräsentieren sollte, könnte ich das nicht. Und wenn ich einige spanische Zeilen in indischem Stil singen würde, dann würden die Leute sagen: „Warte mal, das klingt doch nach Indien! Wo ist denn da das spanische Ambiente?“ Ganz ehrlich – um das hinzubekommen, müsste jemand aus einer anderen Kultur jahrelang lernen, Zeit in Spanien verbringen und ein Verständnis für die Sprache, die Musik und den Spirit entwickeln.

Selbst ich als Inder kenne nichts als einen Tropfen des Ozeans der alten Tradition von Mantra, denn sie ist so groß: Je mehr ich entdecke, desto mehr erkenne ich, wie wenig ich weiß.

Ich habe den Eindruck, dass es wichtig ist, ein gewisses Unterscheidungsvermögen dafür zu haben, was echt und was Fake ist. Wenn ich z.B. die Erfahrung echter Tango-Musik machen möchte, dann ist es sinnvoll, argentinischen Musikern zuzuhören, die diese Musik am besten repräsentieren – nicht nur technisch, sondern auch in ihrem Charakter. Würde ich bei Japanern suchen, wenn ich Tango liebe? Aber im Westen ist es anders gekommen, wenn es um Mantra und Kirtan geht, und nur wenige Menschen hier kennen die großen indischen Sänger aus dem Bereich sakraler Musik. Das erscheint mir wirklich merkwürdig, und ich glaube, es liegt daran, dass die Leute eher einen Bezug zu der Kirchenmusik haben, die sie als Kinder kennengelernt haben, oder zu der Pop-Musik, die sie als Teenager gehört haben – also fügen sie einfach den Sanskrit-Text hinzu, und es fühlt sich für sie vertraut an. Aber so funktioniert es nicht!

Interessanterweise sind sich Westler, die klassische indische Musik studieren, durchaus darüber bewusst, dass es viele Jahre des Studiums voraussetzt, diese Musik auf die Bühne bringen zu können. Sie wissen, dass sie zunächst alle Techniken und Elemente beherrschen müssen. Aber wenn es um Mantra geht, mangelt es an diesem Bewusstsein. Vielleicht finden die Menschen Gefallen an der Musik, weil sie ihnen vertraut ist, aber die Mantra-Energie kommt nicht zur Geltung.

Dabei handelt es sich hier um eine Wissenschaft vom Klang. Im Sanskrit sprechen wir von *Mantra-Vijnana*, der Mantra-Wissenschaft. Jede Wissenschaft erfordert ein bestimmtes Verständnis. Wenn man sie korrekt anwendet, kann sie gute Resultate hervorbringen. Wendet man sie jedoch falsch an, ist sie entweder wirkungslos oder kann sogar Schaden anrichten. Wir sehen das z.B. an der Nuklearwissenschaft.

Bei den Mantras geht es zuallererst um das Verständnis der Aussprache. Die Bedeutung kommt später. Die Präferenz liegt auf dem Klang, auf der Schwingung. Jede Silbe

steht für ein Element. Sie muss korrekt ausgesprochen werden, denn nur dann schafft sie eine Verbindung zur Essenz des jeweiligen Elements. Die Aussprache fungiert als Anrufung – und es muss eine korrekte Anrufung sein. Das ist wie mit einer E-Mail-Adresse: Wenn du sie falsch schreibst, dann kommt die Mail nicht an.

Dies ist also das erste Erfordernis, aber im Sanskrit gibt es noch weitere Regeln: Betonung, Silbenlänge, Trennung, Lautdehnungen, Klangunterscheidungen – man kann sich also vorstellen, wie wichtig es ist, die Phonetik des Alphabets genau zu kennen, damit Klangschwingung und Bedeutung richtig getroffen werden.

**Viele denken vermutlich, dass es hauptsächlich um die Intention geht. Das hieße, so lange man Mantras mit einer guten Absicht rezitiert, kann man nichts Wesentliches falsch machen ...**

Ja, das höre ich in der Tat sehr oft. Aber um einer Absicht wirklich zu dienen, braucht man die nötigen Kenntnisse. Wenn ich z.B. Apotheker wäre, aber eigentlich die Absicht hätte, Herzchirurg zu sein – würdest du dich von mir operieren lassen? Würde ich die erforderliche Ausbildung benötigen, oder reicht meine Absicht aus? Lass mich etwas Wichtiges klarstellen: Wenn man Mantra privat praktiziert, dann zählen Rezitation, Aussprache und der Glaube. Aber wenn es öffentlich vorgetragen oder gelehrt wird, bringt das viel mehr Verantwortlichkeiten mit sich, und wenn nicht das richtige Verständnis von Mantra und die richtigen Komponenten der indischen Musik angewendet werden, dann ist das eine falsche Darbietung.

**Kannst du einige grundlegende Kenntnisse mit uns teilen und Einblicke in die reiche Tradition indischer Musik geben?**

Indische Musik hat ihre Grundlage in der Spiritualität. Die *Ragas* (Klangkombinationen) gingen von Meditierenden aus. Die klassische indische Musik wurde immer als heilig erachtet. Ursprünglich war sie nur in Tempeln zu finden. Es gibt einen altertümlichen Stil des Singens, der sich *Dhrupad* nennt und den man nur in Tempeln zu hören bekam.

In Indien sind Mantra und Kirtan kein Entertainment. Ich war in meinem ganzen Leben noch auf keinem Mantra-Konzert, weil Mantras nicht im Konzert-Format angeboten werden. Es gibt öffentlichen Kirtan, und es gibt spirituelle Zusammenkünfte, an deren Beginn oder Ende einige Mantras rezitiert werden mögen, aber dabei geht es nicht um Unterhaltungszwecke. Es kommt vor, dass bekannte Sänger zum Kirtan eingeladen werden, aber auch dann steht nicht der Star im Mittelpunkt. Sagen wir z.B., zu einer *Shiva-Ratri*-Feier wird ein populärer Sänger eingeladen: Die Menschen sind dann trotzdem auf Shiva fokussiert, nicht auf den Sänger. Es geht nicht um Stars und Marketing und all diese profanen Dinge, sondern darum, sich mit der Essenz zu verbinden, mit dem Göttlichen.

**Könntest du auch einige zentrale Begriffe erläutern? Was ist z.B. der Unterschied zwischen Chant, Kirtan und Bhajans? Und was ist ein Mantra laut Definition? Wie unterscheidet es sich von einer bloßen Verszeile?**

In der sakralen Musik Indiens haben wir *Kirtans*, *Bhajans*, *Stotras*, *Stutis*, *Shlokas*, Gebete aus dem Buddhismus, dem Jainismus, *Gurbani* aus dem Sikhismus ... Nicht alles, was aus Indien kommt, ist ein Mantra. Was also ist die Definition von Mantra? Ein Mantra wird definiert als Klang, der den Geist vor sich im Kreis drehendem, zwanghaftem Denken schützt. Das kann natürlich auch als ein Klang interpretiert werden, der eine Gewisse innere Ruhe bringt.

Es gibt *Saguna-Mantra* und *Nirguna-Mantra*. Das bedeutet, dass es Mantras gibt, die bestimmten Gottheiten gewidmet sind, und Mantras, die einfach von Weisheit künden, von der Wahrheit der Existenz. Dann gibt es auch noch die *Bija-Mantras*, die Keimsilben wie z.B. *om*, *gam*, *brim*, *shrim* (mit langem i, Anm. d. Red.). Sie haben keine Bedeutung, stehen aber zu bestimmten Energien oder Formen in Bezug. Mantra ist reiner Klang, der mit einer bestimmten Schwingung verbunden ist, und hat in der Rezitation einen bestimmten Zweck. Deshalb spielt die Bedeutung nicht immer eine Rolle. Wie in der Natur, wenn Tiere, etwa der Pfau, ein bestimmtes Geräusch machen, um ein Weibchen anzulocken: Es hat keine Bedeutung, aber es dient einem Zweck – allerdings nur genau dieser Klang; wenn man ihn verändert, dann wird das Weibchen nicht kommen.

Bhajan oder Kirtan ist eine andere Sache. Das ist *Namasmarana*: das Erinnern der Namen des Göttlichen. Hierbei ist die Aussprache nicht so wichtig wie bei Mantra. Kirtans kommen spontan zustande – zu Hause, bei Zusammenkünften, bei spirituellen Events, in Tempeln und sogar in Metro-Zügen. Auch hier ist der Sänger wieder „nicht existent“ oder abwesend, denn der Sinn des Kirtan liegt darin, das Ego aufzulösen.

Mantra-Praxis ist etwas ganz anderes. Viele wissen übrigens nicht, dass Mantras traditionell gechantet werden, nicht gesungen. Das ist als *Japa-Yoga* bekannt. Fragt sich also: Was ist das? Nun, du bekommst von deinem Guru ein Mantra – und zwar ganz vertraulich: Er flüstert es dir ins Ohr, und nur du und dein Guru kennen dein Mantra. Zusammen mit dem Mantra erhältst du von deinem Guru auch einige Anweisungen, wie und wann du es praktizieren sollst. Die Praxis des Mantra-Chantens besteht dann darin, dass du dich ins stille Kämmerlein zurückziehst, eine *Mala* nimmst – beispielsweise eine *Rudraksha-Mala* oder eine andere *Mala*, die der Guru dir empfohlen hat – und dann für dich allein das Mantra so oft wiederholst, wie dir geraten wurde. Man sieht also, wie privat und wie persönlich diese Praxis ist.

indes drei Noten. Wenn man Mantras aber vertonen möchte, dann muss man zuerst ihre heilige Natur berücksichtigen. Wenn der Musiker z.B. ein Mantra für Shiva auswählt, dann muss er zuerst die Essenz von Shiva verstehen, denn alle Gottheiten haben ihre jeweiligen Eigenschaften und ihr charakteristisches Wesen. Shiva ist sehr energisch und stürmisch, während Krishna z.B. liebevoller ist. Das bedeutet nicht, dass Shiva niemals liebevoll ist und Krishna nicht resolut sein kann, aber dies ist nicht ihre Hauptqualität. Dementsprechend wählt man einen Raga für das Mantra aus. Ein Shiva-Mantra kann nicht romantisch sein, während etwa ein Krishna-Mantra nicht zu stürmisch sein kann. Das wäre die falsche Ansprache, so als würde man ein versuchen, ein Baby mit Heavy Metal in den Schlaf zu wiegen. In Abstimmung auf die Energie müssen die richtigen Elemente aus der indischen Musik gefunden werden. Wenn man das tut, stimmen Körper und Seele des Mantra überein. Es braucht die richtigen Zutaten. Man kann keine Hip-Hop-Version zu *om gam ganapataye namah* machen, es geht ganz einfach nicht. Im Gegenteil, es wäre sogar eine Beleidigung seines sakralen Wesens. Es ist nichts gegen Hip-Hop einzuwenden, aber er ist nur für eine bestimmte Art von Text und von Kultur stimmig. Mantras benötigen andere Zutaten. Wie komisch würde es klingen, wenn ich den berühmten Rock-Song *We will rock you* von Queen mit indischen Ragas singen würde? Er würde seine Seele verlieren, nicht wahr?

**Blüht die ursprüngliche Tradition in Indien heutzutage noch?**

Ich gebe ein Beispiel: Im täglichen Leben eines Inders gibt es Mantras für quasi jeden Anlass. In den alten Schriften findet man Mantras für jede Stufe des Lebens. Schwangere Frauen können z.B. spezielle Mantras für ihr ungeborenes Kind rezitieren, damit es gute *Samskaras* erhält – somit beginnt die Bindung an Mantras sogar vor der Geburt! Auch wenn man heiratet, gibt es dafür spezifische Mantras, oder wenn man ein neues Projekt startet oder in ein neues Haus zieht, und ebenso, wenn man stirbt. Die meisten Leute praktizieren das noch. Manche haben in den heutigen Zeiten der so genannten Modernisierung und Globalisierung den Kontakt dazu verloren, aber zum Glück ist die Tradition immer noch sehr lebendig und präsent – jeder, der nach Indien kommt, wird das bemerken. Jedesmal, wenn ich meine Heimatstadt besuche, umgeben mich sofort die Klänge von Chants, Tempelglocken, Gebeten, von Kirtans, die in den umliegenden Häusern abgehalten werden. Deshalb nannten es die alten *Rshbis* „*Nadabrahma*“: Klang ist Brahman, Klang ist das Göttliche, Klang ist Alles.

**Herzlichen Dank für dieses Gespräch!**

yoga  
aktuell

yoga  
aktuell

122

Mit  
Beiträgen zur  
**Corona-Krise**  
unter anderem von  
**Dr. Ruediger  
Dahlke**

# INNERE FREIHEIT in Zeiten des Umbruchs

## INTERVIEWS

**DANIEL RAMA:**  
Yoga & Social Media

**MANISH VYAS:**  
Authentische  
Mantra-Praxis

*Slow Kundalini*  
**DIE STILLE  
ERWECKUNG**

*Kritisch beleuchtet:*  
**SEXUELLE  
ÜBERGRIFFE  
IN DER YOGASZENE**

## PRAXIS

**NATARAJASANA**  
Freiheit innerhalb  
der Form finden

**YOGATHERAPIE FÜR  
Hände & Handgelenke**

**Tipps für deine  
SELF-PRACTICE**



00122

4 195232 806905