



Die Ökologie des Herzens

Singen macht glücklich: Ein Phänomen, das jedes Mitglied eines Gesangsvereins, Kneipenchors oder Karaoke-Teams bestätigen kann. Im Kirtan erhält es besondere Tiefe. Seine wachsende Popularität und die besondere Ausstrahlung seiner Stars zeigt Regisseurin Georgia Wyss im Dokumentarfilm „Mantra: Sounds into Silence“, an dem auch Yogafotograf Wari Om mitwirkte.

VON: CHRISTINA RAFTERY FOTOS: ALPENREPUBLIK

Georgia, in „Mantra“ zeigst du, welche Kraft gemeinsames Singen erzeugen kann. Wie erklärst du dir, dass sich dennoch so viele Menschen davor scheuen, weil sie es angeblich „nicht können“? Die Stimme spiegelt unser inneres Dasein. Wenn wir singen, verbinden wir uns mit einer tieferen, sensibleren Seite von uns, deswegen kann es so heilend und befreiend wirken. Aber eine solche Begegnung mit sich selbst kann für viele auch unangenehm sein oder sogar Angst machen.

Als Filmemacherin hast du dich für ein hauptsächlich visuelles Medium entschieden. Was war die Herausforderung dabei, eine Sache des Hörens, Klingens und Fühlens für das Kino umzusetzen? Gerade in einem solchen Film fand ich es sehr wichtig, viel mit Bildern zu arbeiten, um dem Publikum eine visuelle Erfahrung innerer Transformation anzubieten. Glückseligkeit und Frieden sind sehr schwierig in Worten auszudrücken. Die Gesichter der Menschen sagen viel mehr über ihre Erlebnisse aus als Worte, und durch die Bilder wird den Zuschauern ein eigener Raum gegeben, um das auch zu spüren.

Was motiviert die Menschen, die du während der Dreharbeiten kennengelernt hast, hauptsächlich zum Kirtan? Konntest du Gemeinsamkeiten bei den Hintergründen und Sehnsüchten entdecken? Während unserer Produktionszeit haben wir mit vielen Menschen gesprochen, denen Mantras und Kirtan in schwie-

rigen Zeiten geholfen haben. Mehrere sprachen sogar von „Lebensrettung“ oder zumindest großer Veränderung. Meine eigenen Erfahrungen sind ähnlich, von daher kann ich solche starke Aussagen gut verstehen. Mantras und Kirtan sind ein sehr einfacher und effektiver Weg, nach innen zu gehen. Und wenn man einmal eine so tiefgehende Erfahrung gemacht hat und weiß, dass man jederzeit wieder darauf zurückgreifen kann, dann bietet das gesunde emotionale Sicherheit.

Kritiker könnten anmerken, dass man sich zur Verbesserung der Welt lieber politisch und sozial engagieren sollte, als sich in Mantras zu versenken. Was hältst du ihnen mit dem Film entgegen? Da möchte ich einen unserer Musiker zitieren: „If we can change the ecology of our hearts, then we can change the ecology of what surrounds us“ – wenn wir also die Ökologie unserer Herzen ändern können, dann gelingt uns das auch mit unserer Umgebung. Mantrasingen ist ein Mittel, uns mit unserem inneren Frieden zu verbinden und das – bewusst oder unbewusst – auf die Umwelt zu übertragen. Es hilft, tiefe Verbundenheit mit unseren Mitmenschen zu spüren. Diese Erfahrung ist für mich die Grundlage echter Weltverbesserung. Die Klänge helfen uns, weniger die Unterschiede zu sehen und mehr unsere Gemeinsamkeiten zu spüren. Das heißt natürlich nicht, dass wir passiv werden sollten, aber ich finde es wichtig, dass wir zuerst versuchen, uns selbst zu verändern.

REISE NACH INNEN
„Mantra: Sounds into Silence“
ab 7. Juni 2018 im Kino

„Die Klänge helfen uns, weniger die Unterschiede zwischen uns zu sehen und mehr unsere Gemeinsamkeiten zu spüren.“

Auf den Fotos (jeweils von links nach rechts): Dave Stringer, Manose, Krishna Das, Deva Premal & Miten, C.C. White, Jai Uttal



Verbundenheit spüren: Szene aus „Mantra“.

„Kirtan ist eine Erfahrung, die über die musikalische Performance hinausgeht und dem Bewusstsein neue Tiefe gibt.“

Einige Kirtan-Künstler haben inzwischen Superstar-Status und füllen große Hallen. Du hast bereits an Dokus über andere berühmte Musiker mitgearbeitet – wo lag hier der Unterschied?

Der große Unterschied ist, dass es bei den Kirtan-Sängern nicht um eine Performance geht. Ihre Absicht ist es, einen heilsamen Raum zu schaffen, in dem man zusammenkommt, um zu singen, das Leben zu feiern und nach innen zu gehen.

Wie kam es zur Zusammenarbeit mit deinem Co-Regisseur, dem renommierten Yogafotografen Wari Om?

2012, zu Beginn der Produktion, googelte ich „Yoga Photographer“. Ich war auf der Suche nach einem Kameramann, der ein Gefühl für dieses Projekt haben könnte, jemanden mit einer gewissen

Sensibilität, der das Thema gut versteht. Wari farbintensiv und energiegeladene Yogabilder stachen natürlich sofort heraus. Ich kontaktierte ihn gleich, und es stellte sich heraus, dass wir beide in Barcelona wohnten. Wari war von Anfang an mit ganzem Herzen dabei. Ohne ihn wäre der Film nie so geworden, wie er ist. Wir hatten sehr viel Glück, dass Wari so viel herumgereist ist. Ohne ihn hätten wir niemals so viele schöne Bilder von so vielen verschiedenen Orten der Welt.

Wie habt ihr euch beim Drehen der Kirtans den Meditierenden genähert und wie habt ihr es vermieden, die Atmosphäre durch die Kameras zu „stören“? Wir haben mit sehr kleinen Kameras gearbeitet und auch keine Lichter aufge-

baut. Für viele Teilnehmern hat es sich so angefühlt, als ob wir gar nicht da wären, oder als ob wir Teil der Gruppe waren. Außerdem hatten wir Kameraleute, die selbst Yoga und Meditation praktizieren. Diese Sensibilität haben sie in ihre Arbeit einbringen können.

Was verbindest du persönlich mit „Spiritualität“?

Die Freiheit, eigene innere Erfahrungen zu machen. Es geht weniger um Vorschriften aus der Vergangenheit als um seelische Erfahrung im Hier und Jetzt. Auf diesem Weg strebe ich ein spirituelles Wachstum durch Bewusstseinsentwicklung an.

Wie sieht deine eigene Yogapraxis aus? Ich mag eigentlich fast alle Yogastile, aber bin immer glücklich, wenn Mant-

ras einbezogen werden, zum Beispiel im Jivamukti-, Sivananda- oder Kundalini-Yoga. Sie helfen mir, meine Yogapraxis zu vertiefen und bei meiner ursprünglichen Absicht zu bleiben.

Hast du ein Lieblingsmantra?

Durch die Musik habe ich natürlich sehr viele verschiedene Mantras kennengelernt, und ich liebe viele von ihnen. Vom Klang her mag ich das Gayatri-Mantra am meisten. Aber wenn ich mich mit der Bedeutung des Mantras befasse, gefallen mir zwei andere besonders: Einmal das buddhistische Mantra des Mitgefühls „Om Mani Padme Hum“ und „Lokah Samastah Sukhino Bhavantu“: „Mögen alle Lebewesen überall glücklich und frei sein, und mögen meine eigenen Gedanken, Worte und Handlungen dazu beitragen.“



Die aus der Schweiz stammende Filmmemacherin **GEORGIA WYSS** entdeckte die Kraft des Kirtans, als sie eine enge Freundin durch Krebserkrankung und Sterben begleitete. In dieser Zeit bot ihr unter anderem die Musik von Lama Gyurme sowie Deva Premal & Miten Zuflucht und die Fähigkeit, weiter auf das Leben zu vertrauen. „Je tiefer ich in den folgenden Jahren in die Praxis eintauchte, desto deutlicher spürte ich, dass ihre Essenz aus mehr besteht als Unterstützung in schwierigen Zeiten“, so die Regisseurin. „Es geht darum, dass sich Menschen neu finden – sich selbst und ihren Platz in der Welt.“ Ihr Film porträtiert nicht nur Menschen, die genau diesen Weg gehen, sondern auch die bekanntesten Musiker der Bewegung, darunter Deva Premal & Miten, Snamat Kaur, MC Yogi sowie die Grammy-nominierten Künstler Krishna Das, Jai Uttal und Dave Stringer. In ausverkauften Konzerthallen und kleinen Gemeindesälen, auf Yoga-Konferenzen, Festivals und im Gefängnis zeigt „Mantra“, wie sich beim Chanten weltweit Grenzen auflösen: in faszinierenden Bildern und mitreißenden Sounds.

yoga

JOURNAL

14

ÜBUNGEN ZUR
HERZÖFFNUNG

**PATRICIA
THIELEMANN**

ÜBER #METOO
UND DIE FOLGEN

**Yoga-
Mythen**

INSPIRIEREND
– ODER EHER
IRREFÜHREND?

**Innere
Freude**

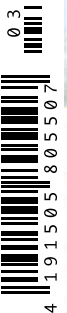
SO KANN MAN
SIE WECKEN

**RICHTIG
GLÜCKLICH!**

WAS GLÜCK WIRKLICH AUSMACHT –
UND WAS DAS MIT YOGA ZU TUN HAT

No 03 MAI/JUN 2018
DE: 5,50 Euro // AT: 5,90 Euro
CH: 11 SF // BE/NL/LU: 6,50 Euro

5,50€



4 191505 805507 03