

# SEIN 25 Jahre

Himmliche Weihnachtsangebote  
vom 25.11. - 15.12.2019  genesis pro life  
Energie erleben ...

Anzeige



## Mantras und Kirtan – wie Klänge und gemeinsames Chanten unsere Herzen öffnen

🕒 14. November 2019 📁 [Kultur](#)

*Mantras – wie Klänge und Silben im gemeinsamen Singen begrenzende Gedanken transzendieren und Herzen öffnen – davon erzählt uns eine Berliner Eventmanagerin für Veranstaltungen besonderer Art.*

von Alexandra Clara Giray

Mit Georgia Wyss, Filmemacherin (Barcelona), und dem Musiker und Musikproduzent Dave Stringer (Los Angeles) weben sich die Geschichten zweier Menschen zusammen. Darin geht es um Mantras und wie diese ihr Leben veränderten. Georgia Wyss ist Filmemacherin. Vor etwa 10 Jahren erlebte sie einen persönlichen Schicksalsschlag, der sie plötzlich und unerwartet mit dem Tod konfrontierte. Georgias Freundin war unheilbar an Krebs erkrankt. Diese Erfahrung stellte für sie den Anfang einer tiefen Berührung und Begegnung

mit Mantras dar. Sie entdeckte darin eine tiefe Kraft, die diese aneinandergereihten Silben des Sanskrit schenken können. Und erhielt ein tieferes Verständnis sowie einen inneren Frieden, der aus dieser Chanting-Praxis erwachsen kann. Denn für Georgia war es eine herausfordernde Aufgabe, einerseits für ihre Freundin da zu sein und ihr Kraft zu geben. Und andererseits dabei selbst an Kraft und Vertrauen in den unaufhaltsamen Prozess des Sterbens zu gewinnen.

In dieser Zeit kam sie mit den Mantren von Deva Premal & Miten sowie mit den Mantren von Lama Gyurme in Berührung. Die Mantren und meditativen Klänge gaben ihr Kraft und halfen ihr dabei, mit dem Tod und dem nahenden Verlust ihrer Freundin umgehen zu können. Sie fand Frieden in sich und mit dieser herausfordernden Situation. Ihr Widerstand und ihr Schmerz wandelten sich in Annahme und inneren Frieden. Und damit auch in ein tieferes Verständnis von Leben und Tod. Die Mantren halfen ihr dabei, die Situation besser annehmen zu können. In ihr reifte die Idee heran, einen Film über die Musiker und Menschen zu produzieren, die sich zu dieser Form des Singens und Musizierens hingezogen fühlen. Mit der Inspiration zu diesem Film kamen nach und nach Menschen hinzu, die sie mit ihrer Expertise und Erfahrung in diesem Filmprojekt unterstützt haben, wie beispielsweise Wari Om (co director & Yoga Fotograf).

### **Die Kirtan Bewegung**

Mantrensingen oder Kirtan ist inzwischen ein fester Bestandteil der Yogaszene. Gerade in den USA ist diese Szene etabliert. Dort finden pro Jahr mehrere große Festivals statt, bei denen Menschen aus aller Welt zusammenkommen und diese Form des gemeinsamen Singens zelebrieren und performen. Auch in Europa und in Deutschland breitet sich diese Musikbewegung immer mehr aus, über die Grenzen der Yogaszene hinaus. Deva Premal und Miten haben diese Öffnung geschafft und erreichen in ihren Konzerten Menschen, die nicht nur über das Bhakti Yoga oder Yoga im Allgemeinen zu Ihnen gefunden haben.

### **Was geschieht beim Mantra Singen, was ist Kirtan?**

Kirtan ist ein „Call & Response“ Stil des Mantra Singens. Call & Response bedeutet, dass der Sänger auf der Bühne vorsingt und das Publikum singt und klingt nach. Musiker und Publikum werden darüber zu einer Einheit. Die Barriere verschwindet und aus Konsum wird Beteiligung. Kirtan Konzerte sind, wenn man so will, eine aktive Beteiligung der Zuschauer am Konzert. Der Zuschauer wird Teil von etwas. Das ist eine völlig andere Erfahrung als *nur* ein Konzertbesucher zu sein. Es entsteht eine Partzipation der Stimme, des Geistes und des Herzens. Genau das macht Kirtan zu einem ganz besonderen Ereignis. Durch die Hingabe an die Musik und an die Mantren erlaubt es die Erfahrung, Teil von etwas Größerem zu sein. Im Laufe der Zeit verschwindet die Trennung zwischen Band und Publikum. Alles wird eins – in Wort und Klang. Dieses Einssein, die Rückverbindung an einen Zustand der Einheit, des Nicht-

getrenntseins, ist der große Herzberührungspunkt in diesen Events. Wenn ich in der Rezitation der Mantren ein Ego transzendiere, dann sinke ich in mein Herz hinein. Ich atme und ich fühle. Ich bin.

Snatam Kaur beschreibt Kirtan so: „Du wirst wer du bist beim Chanten.“ Man könnte also sagen, eine Ursprünglichkeit wird geboren, die dann mit allen geteilt wird. Diese Form von Gemeinschaft bewirkt bei vielen eine Herzöffnung, ein tiefes *berührt Sein*, ein Gefühl, nicht mehr alleine zu sein. In jedem Fall ist es eine ganz besondere Erfahrung. Betrachtet man das unter dem Aspekt der Wortbedeutung von MANTRA, erschließt sich auch hier ein Zusammenhang. *Man* bedeutet der Geist, und *Tra* bedeutet transzendieren. Zusammengefasst heißt das: den denkenden Geist transzendieren.

Man kann auch sagen, Kirtan ist eine interaktive Art des gemeinsamen Singens, die eine Erfahrung von Gemeinschaft, Einheit und Transzendenz hervorrufen kann. Das gemeinsame Singen entwickelt sich teilweise geradezu ekstatisch und kann die Teilnehmer schlussendlich in eine meditative und lebendige Stille begleiten. Viele Teilnehmer berichten von einem tiefen Glücksgefühl, dass sie Freude und Beseeltheit empfinden oder ein innerer Frieden einkehrt.

### **Woher kommt Kirtan?**

Kirtan kommt aus Indien, aus der Bhakti Yoga Tradition. Es ist den Bhakti Yogis zu verdanken, dass diese Form des gemeinsamen Singens einen Weg in die westliche Welt gefunden hat. Ursprünglich wurde diese Form des Yoga nur in den Tempeln praktiziert. Es waren die Bhaktis, die die einfachen Verse auf die Straße mitnahmen und sangen, und somit all denen zugänglich machten, die nicht in Tempeln lebten. Die Popularität der Mantra-bzw. Kirtanbewegung hat sich in den letzten 20-30 Jahren stark entwickelt. Dave Stringer ist ein weiteres Beispiel, wie Mantras ein Leben verändern können. Dave Stringer ist einer der Kirtan Musiker, der sowohl in den USA als auch in Europa eine große Popularität erreicht hat, insbesondere in Deutschland.

Wie Georgia Wyss hat auch er eine ganz persönliche Begegnung mit Mantren erlebt. Er reiste für ein Filmprojekt nach Indien, in den Ashram von Swami Chidvilasananda. Sein Auftrag war es, lange Talks mit diesem Guru in kleine verständliche „Häppchen“ zu teilen, um auch Laien die indische Philosophie zugänglich zu machen. Bis zu diesem Zeitpunkt war er noch nicht tief in die Spiritualität eingetaucht. In ihm war eine natürliche Skepsis angelegt, niemandem einfach so zu folgen und dessen Sicht anzunehmen. Durch eine Aneinanderreihung von Zufällen 😊 fand er sich in Indien in einem Ashram wieder. Die offene und warme Art von Swami Chidvilasananda bescherten ihm außergewöhnliche und tiefe Erfahrungen, die sein Leben grundlegend veränderten.

### **Kirtan Musiker Dave Stringer**

Durch die intensive Arbeit an diesem Projekt, unter anderem das Schneiden der Aufnahmen, tauchte er immer tiefer in diese Philosophie ein. Eine neue Welt begann sich für ihn zu öffnen – und er sich für sie. Dave beschloss, nach

Ende des Filmediting noch für einige Zeit in Indien zu verweilen. Dort arbeitete er freiwillig in einer Schule und im Ashram. Dabei lernte Dave die Mantras sowie die dazugehörigen Instrumente intensiv kennen. Er sang mit Schulkindern und erfuhr, wie das wiederholte Chanten der Mantras eine Veränderung in seinem Leben auslöste. Auch die unmittelbare Erfahrung mit Swami Chidvilasananda veränderte sein Leben radikal. Bereits während seiner Tätigkeit des Filmeditings begleitete er freiwillig an einer indischen Grundschule den Musikunterricht. Schlussendlich beauftragte der Ashram Dave damit, selbst aktiv den Musikunterricht zu gestalten. Obwohl er von etablierten Musikern im Ashram Unterricht erhielt, lernte er seiner Meinung nach am meisten von den Kindern und tauchte in ganz besondere Erfahrungen ein.

Nach seiner Rückkehr in die USA begann er sofort mit Aufnahmen für ein Album. Die Lieder hatte er bereits im Ashram geschrieben. Er wurde Mitglied eines Vereins, der sich zur Aufgabe machte, Meditation, Mantren Singen und Yoga in Gefängnisse zu bringen. Die Einladung des Yoga Works Studio in Santa Monica zum Kirtan Singen war der Anfang einer nunmehr 20 Jahre andauernden Musikerkarriere. Darauf folgten immer mehr Einladungen innerhalb den USA, nach Kanada und Europa. Das ist eine dieser zauberhaften Geschichten, bei der wir uns fragen dürfen, wer wen gefunden hat: Dave Stringer den Kirtan oder der Kirtan ihn. Seine Freude an der und seine Hingabe an die Musik ist bei seinen Konzerten voll und ganz zu spüren. Die Philosophie der Kirtans bekommt zusätzlichen Raum, da er zwischen dem Chanten gerne von der Bedeutung der Mantren erzählt.

### **Joyful Events**

Für mich als Eventmanagerin steht seit der Entstehung von Joyful Events im Zentrum meiner Veranstaltungen, einen Raum für Berührung und Selbst – Erfahrung zu schaffen. Das ist meine Philosophie. Ich habe einige Konzerte von Dave Stringer in Berlin organisieren und an dieser berührenden Erfahrung teilhaben dürfen. Auch tief berührt war ich, als ich den Film „Mantra – sounds into silence“ gesehen habe, da ich nach vielen Jahren als Mantra – Konzertveranstalterin *und* aus persönlicher Erfahrung die Kraft der Mantren wirklich sehr schätze. Nun gibt es diesen Film, der authentisch und lebendig, voller wunderbarer Menschen ein Bild zeichnet. Eine Geschichte erzählt, die ich von Anfang bis Ende von ganzem Herzen unterschreiben kann.

Eine Geschichte, die tief berührt und den Kern einer herzöffnenden Bewegung erfasst. Dieser Film hat das Potential, Mantren und Kirtan weit über die Grenzen des Yoga hinaus verständlich zu machen. Er löst das Chanten von Mantras aus der *Esoterik – Ecke* und vermittelt es als echte Lebenserfahrung. Für diesen gelungenen Prozess bin ich Georgia Wyss sehr dankbar! Meine anstehende Abendveranstaltung verbindet Film und Konzert miteinander. Für Kirtan Fans ist das sicher ein Highlight. Doch auch für diejenigen, die diese Form des gemeinsamen Singens noch nicht kennen, möchte ich eine besondere Einladung aussprechen. Ihr seid herzlich Willkommen, euch von dem Zauber der Mantras berühren zu lassen.

**1.12.2019 – Filmvorführung & Konzert, „Mantra – sounds into silence“ & Konzert mit Dave Stringer, Rigpa – Zentrum Berlin, Einlass: 17:30h, Beginn 18h**

*Über die Autorin:*

*Alexandra Clara Giray lebt in Berlin. Als Bewusstseins Coach und Trainerin begleitet sie Menschen in ihrer Persönlichkeits- und Seelenentwicklung. Ihr Herzprojekt „Joyful Events“ kreiert inspirierende und berührende Events.*

<https://www.alexandraclaragiray.com/>

Seit März 2018 ist Mantra – sounds into silence in den Kinos.

<https://www.mantramovie.com>

## Author: Lena

### ÜBER DEN AUTOR



#### Alexandra Clara Giray → Autor

bietet auch Einzelsessions an für Klarheit bezüglich der eigenen Gabe und Berufung sowie Vergebung und Verantwortung als Schlüssel zur inneren und äußeren Freiheit und Heilung in Beziehungen

#### Unterstütze SEIN

Vielen Dank an alle, die den Journalismus des SEIN bisher unterstützt haben.

Die Unterstützung unserer Leser trägt dazu bei, dass wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit behalten und unsere eigene Meinung weiter äußern können. Wir sind sicher, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und Tiefe den gesellschaftlichen Wandel beflügeln. Wir brauchen Deine Unterstützung, um weiterhin guten, kreativen "Lösungs-Journalismus" zu liefern und unsere Offenheit zu wahren. Jeder Leserbeitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll. Wenn Du unsere Arbeit wertschätzt, unterstütze SEIN noch heute - es dauert nur wenige Minuten. Vielen Dank.

**SEIN unterstützen**

Dieser Artikel ist Teil der Themenseite(n):  
Kultur-Themen

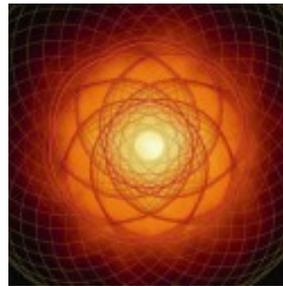
## Ähnliche Artikel



Chanten - die Tür  
zum Herzen öffnen



Deva Premal und  
Miten: Heilige Musik  
passiert einfach



Nada Yoga -  
Hinwendung zum  
inneren Klang



Die Verbindung  
traditioneller und  
europäischer  
Mantramusik