

Manna

UNSERE BOTSCHAFT DER LIEBE



arkana



I N H A L T

07	NAMASTE WILLKOMMEN
13	DEVA PREMAL – MEINE GESCHICHTE
33	MITEN – MEINE GESCHICHTE
55	MANTRAS: FREUNDE FÜRS LEBEN
67	DAS KOSMISCHE JA – OM
77	NEUBEGINN – OM GAM GANAPATAYEI NAMAHA
91	ERLEUCHTUNG – DAS GAYATRI-MANTRA
107	EINSSEIN – OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA
121	GLÜCKLICHSEIN – LOKAH SAMASTA
133	HEILUNG – OM TRIAMBAKAM
147	MITGEFÜHL – OM TARE TUTTARE TURE SWAHA
159	VOLLKOMMENHEIT – OM PURNAM
171	FÜLLE – OM SHRIM MAHALAKSHMIYEI NAMAHA
185	BEWUSSTHEIT – OM NAMAHA SHIVAYA
199	MANOSE – UNSER LEUCHTENDER STERN
206	MUSIK – MEIN LEBENDER GURU
214	DANKE





Ma Gyan Viten gewidmet
1932 - 2016





Namaste

Willkommen





**WILLKOMMEN
MIT DIESEM BUCH LADEN
WIR DICH IN UNSERE WELT
EIN. ES IST EINE WELT
DER MANTRAS. SIE UNTER-
STÜTZEN, NÄHREN UND
TRAGEN UNSER LEBEN SEIT
JAHREN, UND ES IST UNS
EINE GROSSE EHRE, DAS
MIT DIESEM BUCH NUN MIT
DIR ZU TEILEN.**

Namaste

Wir durften erleben, dass sich im Laufe der Jahre immer mehr Menschen mit uns auf den Weg gemacht haben. Das Interesse am Chanten ist enorm gewachsen. War es zuerst ein Yogastudio mit ein paar Hundert Meditierenden, sind es heute Theater und Festivals auf der ganzen Welt, zu denen Mantra-Begeisterte von überallher kommen, um »im Gesang zu baden«. Für die Seele ist die Teilnahme an dieser magischen, geradezu schamanischen Praxis ein Geschenk.

Wir haben selbst erlebt, wie durch Mantras mehr Ausgeglichenheit in unser Leben kam, wie sie den Stress und die Ablenkungen eines Lebens zu Beginn des 21. Jahrhunderts verringern.

Unsere »Sangha« ist mittlerweile eine weltweite Community, in der wir als Weggefährten gelernt haben, die Mantras in unser Leben zu integrieren. Wir heißen ihre mystische, heilende Kraft willkommen. Wir teilen sie mit unseren Freunden, Familien und Gemeinschaften und leben sie gemeinsam.

Von Moskau bis Madrid, von Miami bis München, von Tokio bis Tel Aviv, vom San-Quentin-Gefängnis bis nach Sydney ... wo auch immer wir auf unserer Reise Halt machen, stoßen wir auf die gleiche Reaktion, die gleiche Resonanz. Unsere Zusammenkünfte sind Abende des Mitgefühls und der Vergebung. Und innerhalb dieser Schwingung findet das Herz unendlich viel Trost; dies gilt für Musiker und Publikum gleichermaßen. Zusammen singen, zusammen atmen, zusammen in Stille meditieren ... es ist wunderbar, diese Gaben mit der Welt zu teilen.

Wenn wir an den friedvollen Schluss eines Chants gelangen, erfahren wir nicht die tote Grabesstille eines Friedhofs, sondern eine lebendige, schwingungsvolle, ekstatische Stille, die die Kraft hat, unser Leben zu bereichern und uns zu inspirieren.

.....

WIR HABEN DIESES
BUCH VERFASST,
UM AUCH DURCH DAS
GESCHRIEBENE
WORT DIE HEILSAMEN
KLANGSCHWINGUNGEN
DER MANTRAS
WEITERZUGEBEN.

.....

Das war für uns eine Herausforderung, denn man kann Mantras nur erfahren, indem man an ihnen teilhat.

Wie können wir also ihre Kraft am besten vermitteln, wo wir weder Wissenschaftler noch Pandits, also religiöse Gelehrte sind?

Wir wissen aus Erfahrung, dass Mantras sowohl zum Herzen als auch zum Geist

sprechen. Sie ermöglichen eine Erfahrungstiefe, die unseren Verstand weit hinter sich lässt. Ihr jeweiliger Gehalt führt heilsame, wohltuende Eigenschaften mit sich, die sich, wie

jeder Heilimpuls, nur denen erschließen, die einen Schritt auf sie zugehen.

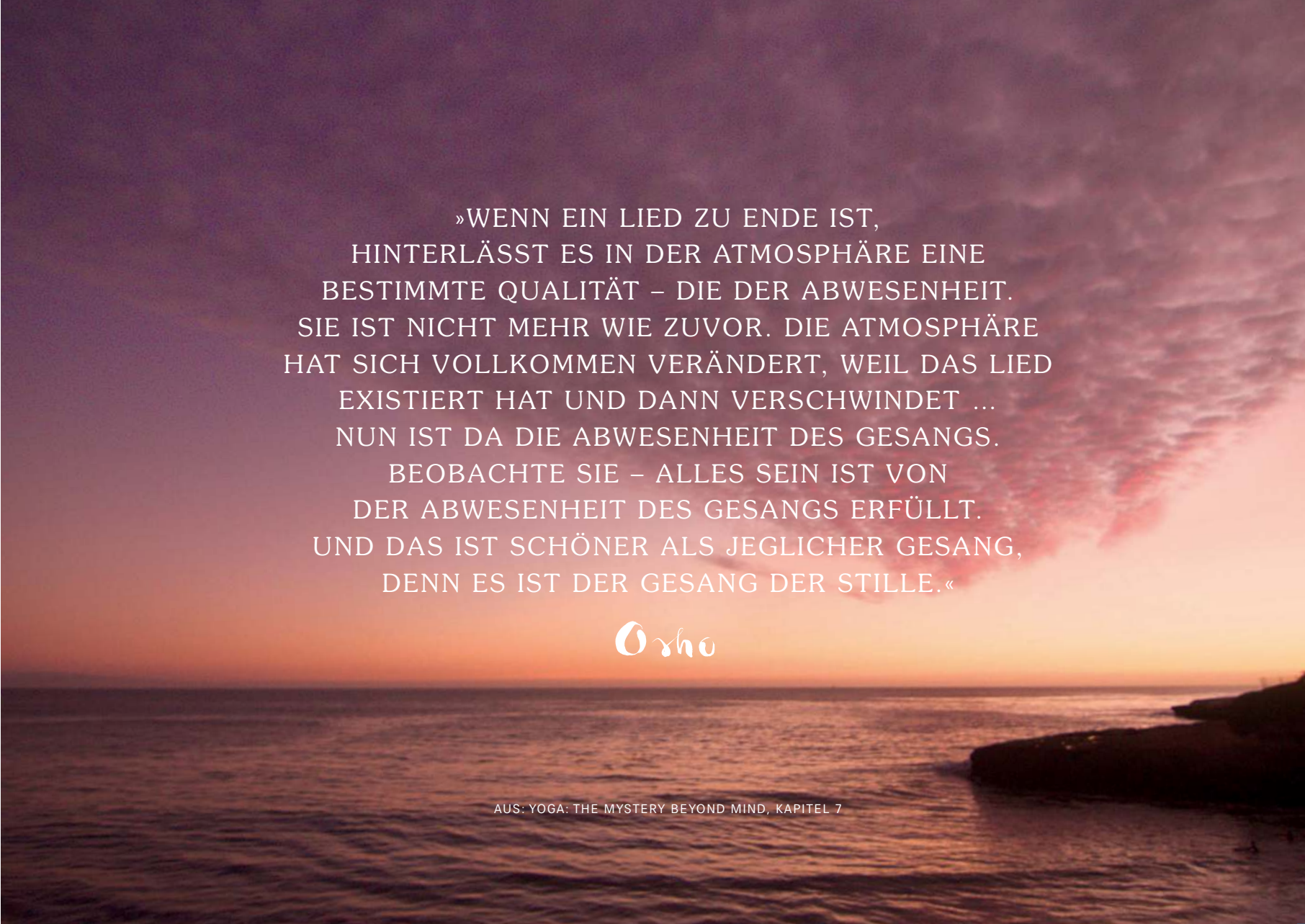
Wir haben zehn Mantras ausgewählt, die uns besonders am Herzen liegen – sie sind uns wertvolle Freunde und Wegbegleiter geworden, und wir hoffen, dass sie dies auch für dich werden. Darüber hinaus wirst du hier einige Geschichten und Lernerfahrungen aus unserem Leben finden sowie verschiedene Meditationstechniken und viele (wirklich viele!) Fotos von unserem Leben auf Reisen. Tritt also ein in das mystische, magische Reich der Mantras. Nimm ihre Kraft in dich auf und binde sie in dein Leben ein.

Öffne dein Herz und deine Stimme und genieße deine gesegnete Reise!

Alles Liebe
– Om Shanti –

Deva & Miten
Mullumbimby, Australien, im Januar 2017





»WENN EIN LIED ZU ENDE IST,
HINTERLÄSST ES IN DER ATMOSPHERE EINE
BESTIMMTE QUALITÄT – DIE DER ABWESENHEIT.
SIE IST NICHT MEHR WIE ZUVOR. DIE ATMOSPHERE
HAT SICH VOLLKOMMEN VERÄNDERT, WEIL DAS LIED
EXISTIERT HAT UND DANN VERSCHWINDET ...
NUN IST DA DIE ABWESENHEIT DES GESANGS.
BEOBACHTE SIE – ALLES SEIN IST VON
DER ABWESENHEIT DES GESANGS ERFÜLLT.
UND DAS IST SCHÖNER ALS JEDLICHER GESANG,
DENN ES IST DER GESANG DER STILLE.«

Osho



Deva Premal

Meine Geschichte





**ICH LERNT MITEN
1990 IN INDIEN KENNEN.
SEITDEM HABEN WIR
KAUM EINEN MOMENT
OHNE EINANDER
VERBRACHT. WIR
FÜHREN EIN
NOMADENHAFTES
LEBEN.**

Deva Premal

Wir wollten nie irgendwo Wurzeln schlagen, und so sind wir während der vergangenen 26 Jahre ununterbrochen um die Welt gereist und haben die Kraft der Sanskrit-Mantras in unseren Konzerten, Workshops, ekstatischen Chant-Retreats und Festivals an andere weitergegeben. In dieser Zeit haben wir in mehr als 40 Ländern gespielt, und wir haben nicht vor, unser Tempo zu drosseln. Die längste Zeit, die wir je an einem Ort verbracht haben, war 1992 in der Toskana. Dort blieben wir sechs Monate, bevor wir weiterzogen.

Auf unseren Reisen haben wir immer Musik und Meditation mit anderen Menschen geteilt. Als wir 1992 Indien verließen, hatte sich unsere Sannyasin-Community in alle Richtungen verstreut, und so wurden wir von einem Meditationszentrum nach dem anderen eingeladen. Wir bekamen immer etwas zu essen und einen Schlafplatz; im Gegenzug haben wir unsere Musik geteilt und sind dann der nächsten Einladung gefolgt. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert. Nur kommen mittlerweile mehr Menschen, um mit uns zu singen.

Die Frage, die uns am häufigsten gestellt wird, lautet: »Wo seid ihr zu Hause?« Unserem Lebensrhythmus entspricht es, unterwegs zu sein – unsere Wanderbewegungen führen uns jedes Jahr einmal um die ganze Welt: durch Ost- und Westeuropa, Russland, Australien, die USA, Kanada, Mexiko, und hin und wieder machen wir einen Abstecher nach Asien, Indien oder Südamerika.

.....

**WIR FÜHLEN UNS
IMMER DORT ZU HAUSE,
WO WIR GERADE SIND.**

.....

Durch die Musik, die Mantras und die Verbindung zu unserem Guru, Osho, haben wir einen ganz entspannten Rhythmus miteinander und genießen die Gegenwart des anderen so gut wie immer. Wir sind nie weit voneinander entfernt, meistens sogar im selben Raum ... oder im selben Auto, Tourneebus, Zug oder Flugzeug.

Wir wissen, dass das Leben ständig im Fluss ist, daher bleiben wir offen für Veränderungen, für den Fall, dass sich unser Lebensstil eines Tages nicht mehr passend anfühlen sollte. So wie Miten es in einem seiner Songs formuliert hat: »Alles kann passieren, und wahrscheinlich wird es das auch!«

Wir stammen aus unterschiedlichen Ländern, wurden in sehr unterschiedliche Familien hineingeboren, und zwischen uns liegen 23 Jahre. Wie also kam es, dass wir zueinanderfanden und diese Partnerschaft zwischen einem 43-jährigen Engländer und einer 20-jährigen Deutschen entstehen konnte?

Ich wurde 1970 in Nürnberg geboren. Während meiner Kindheit und Jugend hatte ich oft das Gefühl, deutsch zu sein sei weniger »exotisch« als zum Beispiel brasilianisch, schwedisch, indisch (oder selbst

englisch!). Doch was das Exotische betrifft, war mir ein Vater gegeben worden, der definitiv nicht typisch deutsch war.

Sein Name war Wolfgang Fries, und er war ein Künstler durch und durch. Es gab keinen Aspekt in seinem Leben, den er nicht selbst gestaltet hatte. Jeder, wirklich jeder Gegenstand in seinem Haus war von ihm bemalt, angepasst oder ganz von ihm angefertigt worden. Er liebte persische Trommelmusik und hatte eine ganz eigene Art, über sich selbst in der dritten Person zu sprechen. Er sagte nie »ich«, sondern immer »Wolfgang« oder »er«, wenn er über sich sprach. Das war mitunter sehr verwirrend – und auch lustig –, wenn er mit Menschen zu tun hatte, die ihn nicht kannten, zum Beispiel, als er einmal einen Diebstahl bei der Polizei anzeigte.

Meinen Vater zog es erstmals in den 50ern und Anfang der 60er zur östlichen Spiritualität hin, noch bevor es im Westen gang und gäbe wurde, einen Guru zu haben oder Yoga zu machen. Er beschäftigte sich intensiv mit Meditation und indischen Weisheitstexten wie den Veden, den Upanischaden und der Bhagavad Gita, lernte Sanskrit und vertiefte sich in die Praxis der Mantras.

Er erstellte sich sogar ein eigenes Deutsch-Sanskrit-Wörterbuch, weil er in den Büchläden nirgendwo eins finden konnte. Um nur ein Beispiel für seine Art von Entschlossenheit und Hingabe zu nennen: Viele Jahre lang wanderte er jede Nacht von zwei bis sechs Uhr um die Stadtmauer Nürnbergs und chantete dabei sein Mantra.

Ich habe weder diese Disziplin geerbt noch seine Neigung zur Gelehrtheit, aber was ich durchaus von ihm bekommen habe, ist die Liebe zur Spiritualität des Ostens. Sie hat sich für mich von frühester Kindheit an absolut natürlich angefühlt. Konzepte wie Reinkarnation, Karma, Meditation und Erleuchtung waren ein Teil dessen, wie man mir beibrachte, der Welt zu begegnen – und sie begleiten mich noch heute.

.....
DAS GAYATRI-
MANTRA
GEHÖRTE SCHON
VOR MEINER
GEBURT ZU MIR.
.....

Ich werde dir im Laufe dieses Buches noch ein oder zwei weitere Geschichten erzählen, die zeigen, auf welche unterschiedlichen Arten er Mantras und Meditation schon früh in mein Leben einbaute und mir einen Zugang zur Spiritualität vermittelte, die den Alltag durchdringt. Das größte Geschenk, das er meinen Geschwistern und mir machte, war, uns in das GAYATRI-Mantra einzuführen – und zwar schon vor unserer Geburt, während der Schwangerschaft meiner Mutter.

Er war der Auffassung, dass das GAYATRI-Mantra das kostbarste Geschenk sei, mit dem er uns auf dieser Welt willkommen heißen konnte, und dass es auf der Reise durchs Leben für uns immer ein Verbündeter sein würde. Wir werden die Bedeutung und die Kraft dieses Mantras etwas später im Buch erläutern, deshalb will ich an dieser Stelle nur sagen, dass es eines der kraftvollsten Mantras überhaupt ist und ich Wolfgang ewig dankbar bin, dass er es an mich weitergegeben hat, noch während ich im Mutterleib war. Später habe ich es mit meinen Eltern jeden Abend vor dem Einschlafen gesungen. Kannst du dir vorstellen, was für ein Segen es für mich war, dass ich das GAYATRI-Mantra dann für meinen

Vater singen konnte, als er mit 83 Jahren seinen letzten Atemzug nahm? Dass ich ihm voller Dankbarkeit das GAYATRI-Mantra auf seinen Weg mitgeben konnte, schloss den Kreislauf zwischen uns auf so wunderbare Art und Weise.



Meine Mutter Viten hatte einen vollkommen anderen Hintergrund als mein Vater. Sie war klassisch ausgebildete Musikerin – die Viola da Gamba war ihr Hauptinstrument, hinzu kamen Blockflöte, Cembalo und Klavier.

Sie interessierte sich besonders für europäische Musik des Mittelalters und erlangte in den 1960ern als Teil des Ulsamer Collegiums einige Bekanntheit.

Mit Anfang dreißig traf sie Wolfgang, und dadurch öffnete sich ihr eine ganz neue Welt. Bis dahin war sie der christlichen Kirche sehr verbunden gewesen, hatte Kirchenchöre geleitet und während der Gottesdienste Orgel gespielt. Sie schien nur auf jemanden gewartet zu haben, der sie mit Meditation bekannt machte – vor allem mit Zen und allen Facetten der östlichen Spiritualität – denn sobald sie mit meinem Vater zusammengekommen war, ließ sie sich vollkommen auf den Pfad der Meditation ein, den sie bis zu ihrem Tod im Alter von 84 Jahren nicht mehr verlassen sollte. Obwohl sie es immer wieder versuchten, ist es meinen Eltern nie gelungen, gemeinsam Musik zu machen. Wolfgang liebte es zu improvisieren und auf seiner Tombak zu jammen, während Viten lieber auf herkömmliche Weise ihre klassische Musik nach Noten spielte. Ich bin mir ihrer beider Einflüsse in mir bewusst und für beide sehr dankbar.



JEDEN TAG DREHT DIE SONNE
DEN SCHLÜSSEL IM SCHLOSS,
SOBALD SIE AUS DEM BETT GEKROCHEN.
DAS LICHT STÖSST EINE TÜR AUF,
UND DIE VIELEN SPIELARTEN DER LIEBE
EILEN NACH DRAUSSEN
AUF DAS UNENDLICHE GRÜNE FELD.
MANCHMAL SPIELT DEINE SEELE EINE NOTE
GEGEN DAS HIMMELSOHR, DIE
DIE VÖGEL UND PLANETEN ERREGT.
BLEIB NAH BEI JEDEM KLANG,
DER DICH GLÜCKLICH MACHT,
DASS DU LEBENDIG BIST.

Hafis



Während wir heranwuchsen, schienen mein Bruder Nikolaos, meine Schwester Ilonka und ich immer etwas anders zu sein als andere Kinder. Wir waren Vegetarier, wir hatten zu Hause keinen Fernseher, alle unsere Möbel waren von Wolfgang angefertigt, wir schliefen in harten Betten unter Alpakadecken und so weiter. Wenn ich Klassenkameraden mit nach Hause brachte, schämte ich mich oft etwas dafür, dass wir »nicht normal« waren.

Als ich neun oder zehn Jahre alt war, begann ich mich immer mehr für das Christentum zu interessieren. Ich vermute, das hatte zweierlei Gründe: Erstens war das in der Schule »das Normale«, und zweitens wollte ich vielleicht unbewusst meinen eigenen spirituellen Weg finden. Ich dachte wirklich – und damit lag ich vollkommen falsch –, dass mein Vater es nicht gutheißen würde, wenn ich zum christlichen Gott betete, daher machte ich es eine Zeit lang heimlich. Erst sang ich laut das GAYATRI-Mantra, und dann sagte ich unter meiner Decke das Vaterunser auf, an das ich noch ein eigenes Gebet an den »lieben Gott« anschloss.

.....
**MEINE ELTERN
UNTERSTÜTZTEN
MICH
BEDINGUNGSLOS.**
.....

Schließlich wollte ich mich sogar taufen lassen, und dafür brauchte ich die Zustimmung meiner Eltern. Als ich sie danach fragte, gaben sie mir von Herzen ihren Segen – das war der Moment, in dem ich begriff, dass sie mich absolut unterstützten, egal wofür ich mich entschied. Damals wusste ich noch nicht, dass Wolfgang auch das Christentum tiefgehend erforscht hatte: Er kannte das Matthäusevangelium auswendig und hatte selbst ein Buch illustriert, in das er das Johannesevangelium in seiner wunderschönen Handschrift geschrieben hatte. Er fertigte auch bemalte Glasfenster an, zwei davon befinden sich in der Lorenzkirche in Nürnberg. Wenn man ganz genau hinsieht, kann man auf den Fenstern das OM-Zeichen entdecken – damit signierte er jedes seiner Kunstwerke.

Als ich elf war, bescherte mir das Leben eine Überraschung: einen indischen Guru. Meine Eltern hatten Osho entdeckt, damals bekannt unter dem Namen Bhagwan Shree Rajneesh, und führten meine Schwester und mich in seine aktiven Meditationen, in seine Gemeinschaft und in seine Welt ein. Weil ich damals kein Englisch sprach, verstand ich nicht, was er sagte, aber ich begriff die Botschaft seiner Augen: Feiere das Leben, sei total, genieße jeden Moment und lebe vor allem voller Liebe und Mitgefühl. Ich fühlte mich sofort zu den Menschen um ihn herum und zu ihrem Lebensstil hingezogen (wozu unter anderem das Vegetarische zählte). Ich fühlte mich zu Hause. Meine Mutter hatte den Schritt getan und war nach Indien in Oshos Ashram gefahren und seine Anhängerin geworden. Kurze Zeit später fand ich den Mut, ihn zu bitten, mir einen spirituellen Namen zu geben, und wurde das, was er eine »Neo-Sannyasin« nannte. Damals gehörte es für seine Schüler dazu, rote Kleidung und eine Mala mit seinem Bild um den Hals zu tragen. Dadurch hob ich mich noch deutlicher von meinen Klassenkameraden ab – es war offensichtlich nicht meine Bestimmung, mich einzufügen.

Osho gab mir den Namen Deva Premal, was »göttliches Lieben« bedeutet. Ich liebe die Liebe. Ich liebe die liebevolle Verbindung zu Menschen, Tieren, der Natur, und ein paar Mal habe ich einen Eindruck davon bekommen dürfen, wie sich »göttliche Liebe« tatsächlich anfühlt. Der Name ist selbst wie ein Mantra. Jedes Mal, wenn mich jemand mit meinem Namen Deva Premal anspricht, versetzt dieser Klang mein Sein in Schwingung und erinnert mich an meine wahre Essenz. Ich ging zur Schule, bis ich mit 19 Jahren mein Abitur machte, doch meine freie Zeit verbrachte ich weitgehend in dem nahegelegenen Osho-Meditationszentrum. Ich liebte Oshos dynamische Meditationen und übte sie sehr regelmäßig aus. Als ich mit der Schule fertig war, ging ich nach Indien und lebte in Oshos Ashram in Pune. Für mich wurde damit ein Traum Wirklichkeit. Ich habe mich schon immer fürs Heilen interessiert, und ich liebe Berührung, also zog es mich im Ashram ganz natürlich zu den unterschiedlichen Arten der Körperarbeit. Ich lernte verschiedene Massagetechniken, Shiatsu, Fußreflexzonenmassage und Cranio-Sacral-Therapie.



"Go lightly on this fragile earth, we are all strangers on