



## AMRIT STEIN

# GESANG IST EIN AUSDRUCK VON HINGABE UND FREUDE

*Die Iyengar Yoga-Lehrerin und Tänzerin Amrit Stein hat in einem zweiten Musikprojekt Gesänge der Yogis, Dakinis (weibliche Geistwesen) und spirituellen Meister Tibets vertont und gesungen.*

Von R.Sriram

„TIBETISCHE Weisheits-Gesänge von Liebe und Mitgefühl“, heißt der viel versprechende Titel der CD, die mehr ist als eine Inspiration auf dem yogischen Weg. Gesänge „wirbeln Weisheit auf“, wie die Tibeter sagen, sie lassen „negative Pranawinde im Körper versiegen und bringen uns in die richtige Schwingung“. Im YOGA JOURNAL erzählt Amrit Stein, wie ihre erste Begegnung mit Shri B.K.S. Iyengar verlief, wie sie mit tantrischem Buddhismus in Berührung kam und wie sie Asanas und buddhistische Prinzipien vereinte.

**YOGA JOURNAL: Amrit, wie war deine erste Begegnung mit Shri B.K.S.Iyengar?**

Amrit Stein: Ich stand im Türrahmen seines Instituts in Puna und sah Guruji üben. Es war meine erste Begegnung mit Yoga überhaupt. Shri B.K.S.Iyengar wirkte völlig selbstvergessen. Er war von einer nahezu archaischen Schönheit, in seinen Bewegungen lag eine rohe Kraft, die schon im nächsten Moment in mühelose Perfektion und Anmut überging. Seine körperliche Präsenz füllte den Raum. Es war atemberaubend, ihm einfach so zuzusehen.

**Viele Tänzer in Indien schwärmen von Iyengars Yogastil. Was macht sein Yoga so attraktiv?**

Ich glaube, Tänzer fasziniert die körperliche Präsenz und Ausdruckskraft des Iyengar-Stils. Tänzer lieben intensive Körperarbeit, sie wollen sich spüren. Im indischen Tanz ist der Ausdruck sehr wichtig. Damit meine ich

nicht nur den Körper, sondern das subtile Zusammenspiel von Gestik und Mimik. Durch Gurujis detaillierte Technik wird der innere Raum des Körpers bewusst, ein dynamischer „Tanz der Energien“ entsteht. Das ist das yogische Feuer! Es reinigt die Wahrnehmung, lässt sie intensiver und subtiler werden. Bhava, die Ausdruckskraft oder Verkörperung emotionaler Energie, die im Tanz so wichtig ist, wird dadurch kultiviert. Der Tänzer gewinnt dadurch mehr Bühnenpräsenz und größere Ausdruckskraft.

Als Tänzer bist du immer auf dein Publikum ausgerichtet, du bewegst dich nach außen. Der Körper erschöpft sich schnell und dazu kommt oft ein einseitiges Bewegungsrepertoire. All das gleicht die Iyengar-Technik aus.

**Du bist bereits in den 80er Jahren nach Indien gekommen, nach Shantiniketan, dem berühmten Zentrum von Tagore in Bengalen...**

Ich besuchte dort einen Freund, der bei einem tibetischen Lama namens Chimed Rigdzin Rinpoche lebte. Rinpoche lehrte nach seiner Flucht aus Tibet in Santiniketan Tibetologie. Er war ein mächtiger Yogi. Ohne es zu ahnen, fand ich mich mitten im Tantrischen Buddhismus Tibets wieder. Ich nahm an Ritualen und Pujas teil, fuhr mit der Fahrrad-Riksha nach Bolpur, um Ghee für das Butterlampenopfer zu besorgen und besuchte mit Rinpoche die umliegenden Verbrennungsstätten. Ich war total unbefangen und Rinpoche war sehr weise. Eines Tages verabredete er sich mit Amubi Singh, einem Tanzmeister aus Manipur, der in Santiniketan unterrichtete. Anschließend trug er mir auf bei Amubi Singh Tanzunterricht zu nehmen. Und von da an tanzte ich von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Tanz war meine Puja (hinduistisches Ritual zur Verehrung des Göttlichen, Anm. d. Red.), ich war vollkommen glücklich. Erst viel später habe ich die unglaubliche Voraussicht Rinpoches verstanden. Er konnte damals schon meine Bestimmung sehen. Er wusste, der richtige Zeitpunkt für meine spirituelle Praxis war noch nicht gekommen. Nach meinem Aufenthalt in Santiniketan ging ich dann nach Puna um dort eine traditionelle Tanz-Ausbildung im Kathak zu machen. Dort begegnete ich Shri B.K.S.Iyengar und wurde seine Schülerin. Alles war unglaublich aufregend.

**Wie setzt du die geistigen Grundsätze des Yoga und des tibetischen Buddhismus in deinem Alltag um?**

Ein Grundprinzip der Yogalehre ist Ahimsa, die Freiheit von Gewalt. Ahimsa bestimmt die Art, wie wir mit uns selbst und anderen umgehen. Die Grundlage des tibetischen Buddhismus ist Mitgefühl für sich und alle fühlenden Wesen zu entwi-



*“Der tibetische Buddhismus hat mein Verständnis von Ahimsa sehr vertieft: Mir wurde klar, dass sich alles im Universum gegenseitig bedingt, dass die Trennung in „Ich und andere“ sehr viel Schmerz bereitet.”*



ckeln. Der tibetische Buddhismus hat mein Verständnis von Ahimsa sehr vertieft: Mir wurde klar, dass sich alles im Universum gegenseitig bedingt, dass die Trennung in „Ich und Andere“ sehr viel Schmerz bereitet. Jedes Lebewesen möchte einfach nur glücklich sein, die Verkäuferin von nebenan genauso wie der muffige Typ in der U-Bahn oder die winzigste Kreatur. Dadurch, dass wir unser Ich, diese Festung der Selbstgefälligkeit, immer vom Anderen trennen, bleiben wir in uns gefangen. Und genau an diesem Punkt kommt der buddhistische Gedanke der Leerheit ins Spiel. Wer ist dieses Selbst eigentlich, diese Person? Haben wir einmal die Tatsache des Voneinander-Abhängigen-Entstehens erkannt und haben wir darüber hinaus einen Geschmack von Leerheit, der Grundnatur unseres Geistes erlangt, dann werden wir ganz von selbst mitfühlender. Die Befreiung zum Wohl aller fühlenden Wesen anzustreben, das ist für mich eine große Vision, eine nie versiegende Hoffnung, die mich in meinem Alltag immer wieder herausfordert und an meine Grenzen bringt.

**Sollten wir mittels Yoga in unseren Körper hineingehen oder eher den materiellen Körper transzendieren?**

Wir sollten tiefer in den Körper, in seine verschiedenen Schichten oder Koshas, hineingehen. Wenn die Bewusstheit zunimmt, entsteht auch im Körper ein Gefühl von Leichtigkeit, Klarheit und Transparenz. Wir müssen den Körper, das scheinbar Feste und Materielle, nicht unbedingt transzendieren, sondern das Zusammenspiel von Körper, Energie und Geist entschlüsseln. Dann bekommt der Körper die Bedeutung, die ihm zusteht und wird zu einem kostbaren Gefäß unserer subtilen Energien und zur Stütze unserer geistigen Entwicklung. Shri B.K.S.Iyengar hat gesagt: „Der Körper ist dein Tempel“. Er ist kein gewöhnliches Haus.

**Du hast viele Jahre Tibetisch gelernt und dich mit tibetischer Musik beschäftigt. Magst Du etwas darüber erzählen?**

Mein tibetischer Meister, Lama Tharchin Rinpoche entstammt einer Linie tibetischer Yogis. Er ist ein toller Sänger und tanzt auch die sakralen Lama-Tänze. Gesang, Tanz und Ritual sind ein lebendiger Teil des tantrischen Pfades und Lama Tharchin Rinpoche hat mich darin bestärkt, diese traditionellen Lieder, Gebete und Mantras zu singen. Er singt übrigens selbst ein Lied auf meiner neuen CD – einen yogischen Gesang der Anrufung seines Meisters. Sein Lied habe ich später in Kathmandu mit Pferdekopfgeige vertont. Es ist sehr schön geworden.

Auf meinen zahlreichen Reisen in den Himalaya habe ich immer wieder verschiedene Gesänge aufgenommen: in Klöstern, Höhlen und auch Lieder der älteren Tibeter und Tibeterinnen, die vor ihrer Flucht noch lange Zeit in Tibet verbracht haben. So ist mein Gesangsprojekt im Lauf der Jahre gewachsen. Und die Sprache? Die Tibeter sprechen verschiedene Dialekte. Sie verstehen sich manchmal untereinander kaum. Es ist wirklich schwer, sich sprachlich zurecht zu finden. Ich habe mich auf das Übersetzen alter Texte konzentriert und lerne die Sprache einfach nebenbei über die Jahre weiter.

**Im Yoga, im Hinduismus und im tibetischen Buddhismus ist das Singen ein wichtiger Übungsweg. Was macht deiner Erfahrung nach das Singen so wichtig?**

Bei den Asanas oder in der Meditation üben wir uns in Stille und “Selbstabsorption”. Gesang aber ist ein Ausdruck von Hingabe und Freude. Im Tibetischen heißt es, dass durch das Singen von Mantras und spirituellen Liedern Weisheit aufgewirbelt wird, und dass negative Energie- oder Pranawinde im Körper versiegen. Wir fühlen uns wach und lebendig und kommen in die richtige Schwingung.

**Auf welche Weise bereichern Mantras und gesungene Texte den Yoga-Weg?**

Nehmen wir das Mantra Sarasvatis, der Gottheit der Künste und des vollendeten Wortes, die auch in Tibet hoch verehrt wird. Ich habe ihr Mantra Om Sarasidhi Hrim Hrim für meine CD aufgenommen. Sarasvatis Keimsilbe ist Hrim und

es heißt, dass in diesem Klang die 84.000 Lehren Buddhas mitschwingen. Oder das Mantra der Gottheit Tara: es verleiht Schutz und befreit den Rezitierenden von Ängsten. Ein Mantra versetzt uns in die richtige Schwingung, seine Rezitation fokussiert den rastlosen Geist und löst direkt negative Emotionen auf. Mantras sind auch eine Art von Pranayama, vor allem wenn die Atmung dabei tief und rhythmisch wird. Außerdem lehren die gesungenen Texte oder Lieder die rechte Handlung, Sicht und Meditation. Sie wurden von großen Meistern wie dem tibetischen Yogi Milarepa verfasst. Es kann also für den eigenen Yogaweg sehr inspirierend sein, sie zu lesen.

Amrit Stein ist Co-Direktorin des Iyengar-Yoga-Instituts in München. Seit 1990 praktiziert sie tibetischen Buddhismus. Ihre Vorliebe gilt den tiefgründigen und poetischen Weisheits-Gesängen Tibets: Ihr erstes Album “Klangjuwelen der Großen Freude” wurde bei den „Tibetan Music Awards“ 2007 in Dharamsala/Indien nominierte. [www.yoga-amritstein.de](http://www.yoga-amritstein.de)

**Wie entstand deine CD „Tibetische Weisheit-Gesänge von Liebe und Mitgefühl“, die gerade erschienen ist?**

Einigen Meistern und Gelehrten gefiel meine erste CD „Klangjuwelen der Großen Freude“ und sie übertrugen mir daraufhin teils sehr seltene Gesangstexte. Dru-gu Chögyal Rinpoche, ein großer Maler und Dichter, verfasste das Lied Samsara für mich und schrieb es nach altem Brauch mit rotem Sindurpulver, Lapislazuli und Gold auf Reispapier. Ich habe solche kostbaren Texte gesammelt und übersetzt. Dann habe ich sie zu überlieferten oder selbst komponierten Melodien gesungen. Der schwierigste Teil ist die Vertonung – ich bin extra nach Kathmandu geflogen, um mit authentischen Musikern zusammen zu arbeiten und habe dort Pferdekopfgeige, Bambusflöte, Hackbrett und Gesang aufgenommen. Lieder und Mantras, die von Indien nach Tibet kamen, habe ich mit Sitar vertont und Dru-gu Chögyal Rinpoches Lied Samsara sogar in München mit Cello.

**Hast du eine Empfehlung für deine Zuhörer, wie sie sich der Welt dieser Klänge nähern sollen?**

Am besten ist es, sich einfach Zeit zum Zuhören zu nehmen. Das entspannt. Man kann nebenbei auch mal über die Texte reflektieren. Ich habe jedes Lied oder Mantra erläutert und mit Begebenheiten aus dem Leben der großen Meister und Meisterinnen des tibetischen Buddhismus versehen. Wer mag, kann die Mantras auch mitsingen. Ich finde, jeder kann sich auf seine Art von der Musik inspirieren lassen.

R.Sriram ist Yogagelehrter und unterrichtet in der Tradition von T.K.V. Desikachar. Er ist mit der Tänzerin und Schriftstellerin Anjali Sriram verheiratet. [www.sriram.de](http://www.sriram.de)