

Im Gespräch mit Dechen Shak-Dagsay

Schon als kleines Mädchen liebte es Dechen Shak-Dagsay, mit ihrer Mutter tibetische Volkslieder zu singen. Als ihr Vater Dagsay Rinpoche sie 1998 bat, Mantren für sein Praxisbuch für die tibetische Meditation zu singen, war dies der Anstoß für ihr ein Jahr später erschienenenes Debüt-Album *Dewa Che – Universal Healing Power*. Inzwischen ist die in der Schweiz lebende Tibeterin eine erfolgreiche Sängerin, die ihren ganz eigenen Stil der Interpretation tibetischer Mantren gefunden hat. Ein Leben lang fasziniert von der Heilwirkung, die Mantren haben können, legt die zweifache Mutter nun ihr erstes Buch zum Thema vor. VISIONEN traf die Künstlerin vor einer Lesung in Zürich.

Die heilende Kraft der Mantren

Sie sind heute in Zürich für eine Lesung Ihres ersten Buches. Wie fühlt es sich an, wenn man als international erfolgreiche Sängerin ein Buch vorstellt, das einem so sehr am Herzen liegt?

Das ist natürlich etwas Besonderes. Ich bin einfach nur sehr dankbar, denn es passiert ja nicht so oft, dass man von einem Verlag angefragt wird, ein Buch über das Thema zu schreiben, das einem so sehr am Herzen liegt. Und es freut mich, dass Mantren in der modernen Welt auf ein immer größeres Interesse stoßen, obwohl sie eigentlich doch nicht so bekannt sind. Deshalb bin ich sehr glücklich darüber, dass ich es schreiben durfte.

Traditionelle tibetische Mantren werden als monotoner Sprechgesang intoniert. Was hat Sie bewegt, sie in melodisch voluminöse Tonfolgen zu übertragen?

Ich bin mit zwei wunderbaren Kulturen aufgewachsen. Zuhause hörte ich die Gebete meiner Eltern und Großeltern. Vor allem aber, dass ich einen Vater haben darf, der ein tibetischer Lama ist, sehe ich als großes Geschenk, Privileg und auf eine gewisse Art auch als Verantwortung. Aus dieser Kombination heraus sind diese Mantren-Melodien entstanden. Ich trage beide Kulturen in mir, also auch die westliche Gesangkultur, die ich in der Schule von klein auf kennen gelernt habe. Hinzu kommen die Einflüsse natürlich, wenn man in einem westlichen Land lebt. Die habe ich ganz vorurteilslos aufgenommen, wie sicher jedes andere Kind auch.

Andererseits ist da diese Verwurzelung in der eigenen tibetischen Kultur. Dass ich mit meinen Eltern so aufwachsen durfte, empfinde ich als großes Geschenk. So kam ich darauf, eine Verbindung zu schaffen zwischen den Jahrtausende alten Mantren und Melodien, die ich in meinem Herzen geschaffen habe. So konnte sich meine ganz eigene Interpretation stilisieren, die ich mit sehr guten Musikern aus dem westlichen Kulturkreis umsetzen kann.

Wie reagieren Tibeter auf diese neue Form der Interpretation?

(lacht) Anfänglich, das muss ich ehrlich sagen, wurde ich schon ein wenig belächelt. „Was macht die denn da? Das ist doch überhaupt nicht tibetisch!“ Doch mittlerweile sehen sie, was ich bei den Menschen mit meiner Musik bewegen kann. Dass ich im Grunde genommen genau das mache, was allen Tibetern am Herzen liegt: dieses wunderschöne Kulturgut Tibets hinaus in die Welt zu tragen. Zwar in einer veränderten Form, aber die Essenz ist die gleiche. Was ich damit bewegen kann, ist genau das, was Buddha schon vor zweieinhalbtausend Jahren angestrebt hat, nämlich Liebe, Güte und Mitgefühl in den Herzen der Menschen zu kultivieren.

Diese Art der Interpretation und des Vortrags von Mantren ist noch recht „jung“. Erst seit den 1990er Jahren erschienen vermehrt Tonträger und werden vom Publikum gut angenommen.

Warum interessiert sich ein westliches Publikum Ihrer Meinung nach immer mehr für Mantren?

Ich glaube, es ist die Faszination, dass diese Mantren bereits vor Jahrtausenden von den Menschen praktiziert wurden, um zu ihrer Mitte zu finden, um ihre wahre Natur zu verstehen, Glück und Frieden zu finden, Schutz zu empfangen. Mantren sind eine Kraft, die seit Jahrtausenden angewendet wird, weil sie immer schon beschützt und geholfen hat. Ich bin der Meinung, allein die Tatsache, dass bereits so viele Schutz und Geborgenheit in diesen Mantren gefunden haben, kreiert so eine starke Energie. Die hat sich erhalten. Obwohl Generationen kamen und gingen, blieben die Mantren immer da.

Mantren sind eine Kraft, die seit Jahrtausenden angewendet wird, weil sie beschützt und hilft. Obwohl Generationen kamen und gingen, blieben die Mantren immer da.

Mantra bedeutet übersetzt „Schutz des Geistes“. Wann wird es ausgesprochen und wie oft bzw. wie lange werden die Silben wiederholt?

In Tibet sieht man die Leute eigentlich ständig ein Mantra murmeln. Es gibt keine Grenze nach oben. Vor allem, wenn es wirklich einen Abdruck im Geist hinterlassen und ihn positiv transformieren soll, ist es nötig, es so oft wie möglich zu wiederholen. Das heißt, je öfter ich ein Mantra rezitiere, desto stärker ist auch seine Wirkung. Es gibt Praktiken, da legt man das Versprechen ab, dass man ein Mantra 100.000-mal rezitiert. Da ist es klar, dass eine Wirkung auf den Geist nicht ausbleiben kann. Diese unzähligen Wiederholungen hinterlassen einfach ihre Spuren. Wenn man seine eigenen negativen Geisteshaltungen damit überwinden kann und sich frei machen kann von einem zu starken Ego, das letztendlich nur zu einem starken Leiden führt und Probleme kreiert, kann man ein Mantra nicht oft genug wiederholen.

A-Om – nur Om gesprochen – steht vielen Mantren voran.

Was bedeutet diese Silbe und warum ist sie so wichtig?

A-Om ist die so genannte Kopfsilbe eines Mantras. Dieses Om bestärkt uns in dem Wunsch, dass wir unsere gewöhnliche Körpersprache und unseren Geist in eine erleuchtete Körpersprache und einen erleuchteten Geist transformieren. Denn wir gehen davon aus, dass jedes Lebewesen eine angeborene Buddhanatur hat. Es geht darum, dass wir die wieder freilegen können und sie nicht mit unseren negativen Geisteshaltungen wie mit einem Schleier verdecken, der uns nicht erkennen lässt, dass wir alle im Grunde wunderbare Buddhas sind.

Je öfter
ich ein Mantra
rezitiere, desto stärker
ist seine Wirkung.
Wenn es wirklich einen
Abdruck im Geist hinterlassen
und ihn positiv transformieren
soll, ist es nötig, es so
oft wie möglich zu
wiederholen.

Wann verwendet man überhaupt Mantren?

Gibt es dafür bestimmte Anlässe?

Üblicherweise gehören Mantren zur Tagesroutine eines Tibeters. Man steht auf und beginnt mit der Rezitation eines Tagesgebetes. Jeder hat ein eigenes Programm, das er individuell zusammenstellt. Es gibt aber auch spezielle Mantren wie das *Om mane padme hum*, ein wunderschönes Mantra, um Mitgefühl zu entwickeln. Das kann man den ganzen Tag hindurch rezitieren. Es ist ein sehr starkes Mantra.

Es gibt auch ein Tara-Mantra, das immer dann rezitiert wird, wenn man die Hilfe von Tara braucht. Es gibt ja immer wieder einmal Situationen, in denen man ihre Hilfe brauchen kann. Mir hat es schon viele Male wahnsinnig geholfen, mit den verschiedensten Situationen des Lebens klarzukommen, denn es ist ein unglaublich starkes Mantra.

Ein weiteres ist das Medizin-Buddha-Mantra. Das wird rezitiert, wenn es darum geht, Heilung von einer Krankheit zu erbitten, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Es gibt ein weiteres Mantra, um Sterbende zu begleiten. Wieder andere sollen dabei helfen, Wohlstand zu erlangen. Gerade dabei spielt es eine große Rolle, mit welcher Motivation man dieses Mantra rezitiert: Geht es nur darum, sich selbst zu bereichern, um noch mehr egobehafteter zu werden, oder geht es eigentlich darum, dass man Wohlstand erlangen möchte, um nützlich für andere zu sein?

Was ist der Unterschied zwischen Mantren, die man „ohne spirituelle Einweihung und Erkenntnis“ aussprechen darf, und einem Mantra, das man von einem Lama erhalten hat?

Grundsätzlich würden die Tibeter sagen, dass man einen Lehrer braucht, um die Ermächtigung zu erhalten, ein Mantra zu rezitieren. Das finde ich sehr schön und es ist wunderbar, wenn man das so haben kann. Nur ist es ja so, dass nur wenige Menschen einen direkten Zugang zu einem tibetischen Lama oder Lehrer haben können. Deshalb sagt man, das Wichtigste ist eigentlich die eigene Motivation, mit der man das Mantra spricht. Deshalb ist es durchaus möglich, auch wenn man keinen spirituellen Lehrer hat, ein Mantra zu rezitieren, solange der Wunsch aus einem reinen Herzen kommt.

Ich gebe ja auch Workshops. Dahin kommen viele, die noch keinen wirklichen Zugang zum Buddhismus allgemein und dem tibetischen im Besonderen haben, und trotzdem haben sie eine große Freude daran, ein Mantra zu rezitieren, weil es in ihnen unmittelbar etwas Positives bewegt. Sie werden ruhiger, sie fühlen sich geborgen. Wenn das geschieht, ist das bereits eine große Hilfe.

Buddhisten verwenden eine so genannte Mala, eine Schnur mit 108 Perlen. Könnte man diese Gebetskette mit dem Rosenkranz vergleichen, wie ihn Christen verwenden?

Ja, durchaus. Die Mala ist eine Zählhilfe für die Rezitierenden. Wenn man sie regelmäßig für die Mantren nutzt, kriert man eine ganz spezielle Kraft. Meine eigene Mala, mit deren Hilfe ich meine Mantren rezitiere, bewahre ich immer sehr sorgfältig auf. Wenn ich zuhause bin, lege ich sie immer vor den Altar, sodass sie dessen Energie aufnehmen kann. So ist es für jeden persönlich eine gesegnete Mala. Das sind diese Symboliken, die wir Menschen mögen und die wir auch brauchen.

Welche Rolle spielen Mudras dabei?

Sie wirken wie eine Verstärkung. Wenn wir mit den Händen bestimmte Gesten – Mudras – machen, intensiviert das die Wirkung eines Mantras. So ist unsere Intention noch wirkungsvoller.

Sie haben 2009 zusammen mit Regula Curti und Tina Turner das Projekt *Beyond* ins Leben gerufen. Als wir uns damals sprachen, fragte ich Sie, ob Sie sich vorstellen können, eine weitere CD gemeinsam aufzunehmen. Inzwischen gibt es diese CD mit dem Titel *Children Beyond* und Sie haben eine weitere Kollegin mit dabei gehabt. Gab es dafür einen bestimmten Anlass?

Es war ein schönes Folgeprojekt. Regula Curti, die Initiatorin von *Beyond*, hatte schon immer vor, noch ein weiteres Projekt mit dem Hinduismus zu verbinden. Und wir hatten dann die Möglichkeit, mit einer indischen Sängerin Hindu-Gebete zu singen und zu integrieren.

Foto: Dechen Shak-Dagsay



Wann werden wir Sie wieder als Sängerin erleben dürfen?

Ich bin gerade dabei, mein nächstes Album fertig zu stellen. Die CD heißt *Day Tomorrow*. Der Titel soll darauf hinweisen, dass wir mit jedem Gedanken, mit jedem Wort und jeder Handlung, die wir heute ausüben, das Morgen kreieren. Auf der Platte geht es nicht nur um Mantren, sondern auch um Nachhaltigkeit, wie wir unsere Erde beschützen, wie wir miteinander, den Tieren und unserer Umwelt umgehen. All diese Themen zeigen uns, dass wir heute achtsam in unseren Handlungen sein müssen, um eine gute Zukunft zusammen zu kreieren.

Das Interview führte Claudia Hötendorfer

www.dechen-shak.com

Buchtipp:

Dechen Shak-Dagsay: **Mantras** (Allegría 2014)

Hörtipps:

Dechen Shak-Dagsay: **Mantras** (Hörbuch Hamburg 2014, 5 CDs, 311 Min.)
Dechen Shak-Dagsay: **Day Tomorrow** (erscheint im Feb. 2015)
Jewel (2011)
Tibetan Spirit (2010)
Spirit of Compassion (2008) gemeinsam mit Regula Curti & Tina Turner

1/2 Anzeige
Paracelsusmesse