

SAA REE SAA SA

Erlebnisse mit einem Mantra

Von Barbara Becker-Rojczyk

Das Mantra Sa Re Sa Sa wurde ab und zu im Yogaunterricht von CD gespielt und auch gesungen. Damals hat es mich nicht besonders beeindruckt. Später in der Ausbildung wurde uns aufgegeben, eines der besonders alten Mantras 40 Tage lang für je 31 Minuten zu singen. Als Beispiel wurde das Mantra

Saa Ree Saa Sa

Saa Ree Saa Sa

Saa Ree Saa Sa Saa Rang

Hare Ree Hare Hare

Hare Ree Hare Hare

Hare Ree Hare Hare Hare Rang

genannt. Ich setzte mich gehorsam ein- oder zweimal zu Hause hin und sang. Es kam mir vor, als würde ich einen Kinderreim singen, so etwas wie „Hopsassa Tirallala“, und ich gab es wieder auf.

Jahre später suchte ich für meinen Kurs „Yoga für Frauen ab 40“ eine Meditation, die auf eine Yogaserie, die sich mit den 10 Körpern beschäftigt, folgen sollte. Ich blätterte in dem Praxisbuch zu dem Lehrbuch „The Aquarian Teacher“ und suchte das Kapitel mit den Mantra-Meditationen. Ich schlug die erste Meditation auf: Sie befasste sich mit dem bisher von mir verschmähten Mantra. Dort war unter der Überschrift „ANTAR NAAD MUDRA“ unter anderem zu lesen: „Es ist die Grundlage aller Mantras. Ursprünglich war es zur Meisterschaft von Mantras erforderlich, zuerst dieses Mantra zu meistern, bevor irgendein anderes Mantra praktiziert wurde.“

Diese Worte elektrisierten mich. Ich setzte mich hin und begann das Mantra mit der mir aus der früheren Praxis bekannten Melodie zu singen. Ich spürte sofort, dass das Mantra sehr in die Tiefe drang, hörte aber nebenher ständig eine andere, höher liegende Melodie. Bei meiner nächsten Meditation versuchte ich, diese Melodie wiederzugeben, was mir mühelos gelang.

Ich ging davon aus, dass es die Melodie war, die ich von der CD „Trinity“ der „Mantra Girls“ kannte. Als ich wieder zu Hause war, legte ich die CD ein und hörte mir das Lied an. Es war nicht die Melodie, die ich gehört hatte.

Allmählich dämmerte mir, dass es eine Melodie war, die aus meinem Inneren in Zusammenhang mit diesem Mantra emporgestiegen war. Es ist meine ureigene Melodie, die für mich am besten zu diesem Mantra passt. Ähnliche Erlebnisse hatte ich auch mit anderen Mantras. Einmal spielte ich einer befreundeten Yogalehrerin eine Melodie auf Waa Yantie auf dem Harmonium vor und fragte sie, von welcher CD sie sei. Sie erklärte mir, sie kenne diese Melodie nicht, aber sie sei sehr schön.

Es scheint so zu sein, dass sich manchmal spontan eine passende Melodie bildet. Ich gehe davon aus, dass das Mantra mit dieser Melodie bei mir die tiefste Wirkung entfaltet, da sie genau dazu aus meinem „System“ Körper/Geist/Seele entstanden und aufgestiegen ist.

Auch Mohani Heitel spricht in ihrem Buch „Die heilenden Klänge der Mantras“ über solche Melodien: „Wenn ein neuer Gesang in mir entstand, nahm ich ihn auf, um ihn mir immer wieder vergegenwärtigen zu können. Sobald ich ihn später anhörte, war es, als käme er aus einer anderen Welt. Er holte mich sofort aus dem hektischen Alltag heraus und geleitete mich in einen meditativen Zustand. (...) Es waren große, bereichernde Momente in meinem Leben, wenn ein neues Mantra geboren wurde und Gestalt annahm. Oft kamen die Worte zusammen mit einer Melodie. Als ob es sie im Kosmos bereits fertig gegeben hätte – nur dass meine Seele sie zum ersten Mal hörte und meine Kehle sie zum ersten Mal sang.“