

Heilendes Singen

Nach Meditation und Yoga hat eine weitere fernöstliche Praxis den Weg nach Luxemburg gefunden: **Mantrasingen**. Wir haben an einem Kurs teilgenommen, um eine genauere Vorstellung von dieser spirituellen Tradition zu bekommen.

Text: **Danielle Petry** revue@revue.lu

Fotos: **Tom Faber**

Mantrasingen ist ein Nachhinegehen, etwas, das unabhängig von äußeren Einflüssen geschieht. In der Erfahrung des Mantrasingens erleben wir gemeinsam Liebe, und die dadurch erzeugte Kraft teilt sich aus wie ein Fluss.“ Mit diesen Worten leitet Bhakti Brigitte Hardy-Ostarek die Veranstaltung ein. Um sie herum sitzen rund vierundzwanzig Teilnehmer, darunter Frauen und Männer aller Altersklassen sowie einige Kinder. Doch Mantra-Neulinge wie ich sind trotz dieser kurzen Einführung noch etwas unsicher, was Mantrasingen denn nun eigentlich ist. So bleibt mir nichts anderes übrig als mich wissbegierig auf das neue Erlebnis einzulassen. Mein Sitznachbar hingegen hat schon Erfahrung im Mantrasingen. Zusammen mit seiner Frau und seinen Kindern

Das Schöne am Mantrasingen ist, dass die Stimmbänder sich irgendwann verselbstständigen.

besucht er Bhaktis Kurs regelmäßig. „Das Singen kommt aus dem Herzen, das tut uns gut und bereitet den Kindern darüber hinaus Spaß. Spätestens nach einer Stunde ist man innerlich deutlich ruhiger“, erklärt er mir.

Den Anfang macht das allseits bekannte „Om“. Bhakti stimmt die Melodie auf dem indischen Harmonium an, begleitet wird sie dabei von Torsten Lenz an der Gitarre und Jeannette Barnikol an den Chimes (Klangstäben) und der Djembé-Trommel. Nachdem Bhakti das Mantra vorgesungen hat, wiederholen die Teilnehmer es im vorgegebenen Rhythmus. Eben aus dieser repetitiven Handlung besteht Mantrasingen. Das Wort „Mantra“ kommt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet „Spruch“. Mantras werden unter anderem im Buddhismus und Hinduismus als magische Formeln verwendet, die zwecks



Gemeinsames Nachhinegehen: Musikalisch geführt von Jeannette (v.r.n.l), Bhakti und Torsten, erzeugen die Teilnehmer durch das Mantrasingen heilbringende Kraft und Energie, die sie zusammen teilen.

Gebet oder Meditation repetitiv rezitiert werden. Sie setzen sich aus Silben, Worten und Sätzen zusammen, die meist in Sanskrit sind. Die Wiederholung kann dabei sprechend, singend, flüsternd oder in Gedanken erfolgen. Die Bedeutung eines Mantras drückt gleichzeitig seine Wirkung auf Geist und Körper aus, die unabhängig vom Glauben des Rezitierenden eintritt. Um diesen positiven Effekt zu verstärken, erläutert Bhakti vor jedem neuen Mantra dessen Bedeutung. So können die Teilnehmer sich bereits im Vorfeld über die Wirkung bewusst werden.

Eine gemeinsame Eigenschaft aller Mantras besteht darin, dass sie emotionale Balance herstellen: Es gibt Mantras für Dankbarkeit, Frieden, Liebe, Mitgefühl, aber auch für Heilung. Das Mantra „Om Tare Tuttare“ bedeutet beispielsweise, dass bedingungslose Liebe schützend ist. „Shanti Om“ steht für Frieden durch Selbstfindung: Indem man sich selbst wiedererkennt, kann man absoluten Frieden empfangen. „Om namo Bhagavate Vasudeva“ steht für transzendierendes Heilen: Der Zustand tiefen Bewusstseins und tiefer Ruhe ist kraftschöpfend und daher heilend. Einige Mantras enthalten auch lu-

xemburgische, deutsche, englische oder französische Teile. Bhakti übernimmt dabei nicht nur vorgefasste Mantras, sondern schreibt selbst welche. Dieser Schaffensprozess sei frei von Druck und Erwartungen, denn die Ideen und Inspiration kommen ihr spontan.

Das Schöne am Mantrasingen ist, dass die Stimmbänder sich irgendwann selbstständig. Neulinge wie ich sind möglicherweise anfangs noch etwas zögerlich, doch spätestens nach dem zweiten Mantra wird man von dem wortwörtlichen Fluss der anderen Teilnehmer mitgezogen und singt ganz von alleine. Aus bewusstem wird unbewusstes Singen, zuweilen Meditation. Ein Blick durch den Halbkreis bestätigt mir diesen Eindruck: Einige singen mit geschlossenen Augen in meditativer Haltung. Doch Mantrasingen ist nicht zwingend an aktive Teilnahme gebunden: Man kann genauso gut innehalten, beten und dem Singen der anderen zuhören. Durch das gemeinsame Rezitieren der Klangformen entstehen Schwingungen und Energien, die die Gruppe teilt. Obwohl ich keinen der Teilnehmer persönlich kenne, habe ich das Gefühl unter Bekannten zu sein. Doch wahrscheinlich



Stolze Geschäftsinhaberin: Martine Lahyrs Buchhandlung Scarabaeus feiert dieses Jahr 5. Jubiläum, was sie nicht zuletzt ihrer regen Kundschaft verdankt.



Gut sortierte Mineralsteinprodukte: Vom Schmuck bis hin zu Lampen und Akupunkturstäben ist alles vorhanden.

muss man diese Erfahrung selbst machen, um es nachvollziehen zu können.

Nach zirka neunzig Minuten schließt das anfängliche „Om“ in einer kreisförmigen Bewegung das Mantrasingen ab. „Om ist etwas, das immer vorhanden ist, eine unvergängliche Liebe, die immer fließt und sich unendlich ausdehnt“, erklärt Bhakti und bedankt sich für die unterstützende Teilnahme der Anwesenden. Ich blicke zu meinem Sitznachbarn und seiner Frau, die während des Singens in Tränen ausgebrochen ist. Derart emotionale Reaktionen habe das Mantrasingen bei ihr bisher noch nie hervorgerufen, erklären könne sie es sich nicht. Möglicherweise hat die innere Reinigung von belastenden Gedanken bei ihr unbewusst eingesetzt. Auch andere Teilnehmer gehen gestärkt aus dem Kurs heraus. „Das gemeinsame Singen schafft Nähe und gibt mir viel Kraft“, schildert eine junge Teilnehmerin. Besonders gut gefalle ihr am Mantrasingen, dass sie trotz mangelnden Gesangstalents problemlos mitsingen könne. Diese Einschätzung kann ich nur bestätigen. „Der Schlüssel liegt darin, loszulassen und aus dem Inneren zu singen“, meint ihre Freundin. Sie kommt ebenfalls regelmäßig zum Mantrasingen, das sie bereits aus ihrem Yoga-Kurs kannte. Bhakti hingegen kam in Indien zum ersten Mal mit Mantrasingen in Kontakt.

Von 2000 bis 2003 lebte die 34-Jährige in Auroville, eine Siedlung im Süden des Subkontinents, wo seit mehr als 30 Jahren Aussteiger aus aller Welt leben. Dort erhielt sie neben der Schulung zur Reiki-Lehrerin und Ayurvedatherapeutin auch eine Unterweisung zur Ausführung von Meditationen und heilsamer indischer Rituale. In Indien ergab sich auch ihr

„In der Erfahrung des Mantrasingens erleben wir gemeinsam Liebe, und die dadurch erzeugte Kraft teilt sich aus wie ein Fluss.“

„Bhakti“ Brigitte Hardy-Ostarek

sanskritischer Name „Bhakti“, der „Hingabe“ bedeutet. Diese Namensgebung sei eine übliche Praxis: Der Name soll seinem Träger den Weg vorgeben und ihn später immer an seine Aufgabe erinnern. Ausschlaggebend für die Asienreise war ein Wendepunkt in ihrem Leben: Im Alter von 23 Jahren stellte sie fest, dass sie nicht mehr so leben konnte wie bisher. Dazu gehörte auch ihr Job als Stewardess, der sie nicht mehr ausfüllte. Obwohl sie gerne in Indien geblieben wäre, zog es sie zurück nach Luxemburg. „Ich wollte den Frieden und die Heilung, die ich erfahren habe, mit den Menschen hier teilen“, erklärt sie. Schließlich seien östliche Praktiken wie Mantrasingen zu der Zeit noch nicht so verbreitet gewesen. Zudem sei die

Freude der spirituellen, indischen Lebensweise weder an einen Ort noch an einen bestimmten Umstand gebunden, denn der Weg ins Innere und Einssein mit dem Selbst stehe jedem überall offen. Dabei geht es nicht um die Ruhe, sondern um die Freude, die aus der Ruhe kommt. Allerdings kenne sie jetzt die Mittel, um die störenden Gedanken wieder loslassen zu können. „Die Menschen glauben immer, dass sie die Opfer ihrer Gedanken sind. In Wirklichkeit geben sie ihnen diese Macht, weshalb sie sie ihnen auch wieder entziehen können“, meint sie.

Mehr Infos übers Mantrasingen gibt es bei Scarabaeus, 11, rue de la Boucherie, L-1247 Luxemburg, www.scarabaeus.lu

Betret Wunnen
logement adapté
www.betretwunnen.lu

Senioren-Residenz Mäerzeg in MERTZIG

- Hochwertige, altengerecht ausgestattete Appartments
- Energieeffizienzklasse "B"
- 24/24h, 7/7 Tage Dienstleistung und Pflege durch den in Luxemburg zugelassenen Pflegeanbieter Päiperléck
- Kleiner Supermarkt, Restaurant, Friseur vor Ort

Bureau de vente:

IMMOBILIÈRE Pierre Weydert

Alle Residenzen auf www.betretwunnen.lu

50A, rue de Mamer | L-8280 Kehlen | Tél.: (+352) 267 300 1
Fax: (+352) 267 300 300 | info@immoweydert.com | www.immoweydert.com

Grosse Fotosconcours
Maacht mat a gewannt all Mount flott Präiser

Puppelchen vum Mount

Puppelchen A: Samir Palm
8.03.2011, München (D)



Puppelchen B: Mathis Koß
30.01.2011, Hamburg (D)



Puppelchen C: Lena Goldschmit
5.08.2011, Pétange



Wien op www.puppelchen.lu matmécht, ka gewonnen:

1. Präis: e Bijou mat Hand- oder Fousofdröck QréationS IMPRESSIO S am Wert vun 139 Euro.
2. Präis: e Bong iwver 50 Euro fir e Bijou QréationS IMPRESSIO am Onlineshop vun Qréations (www.monbijou.lu)
3. Präis: e Bong iwver 20 Euro fir e Bijou am Onlineshop vun Qréations (www.monbijou.lu)

Zousätzlech kënnen Revue-Lieser all Mount hire léifste vun 3 Puppelcher erauswählen.
Ze gewonnen ass:
• E Fotobuch mat ären Fotoen vun foto.lu

Wéi kënnt Dir matmaachen:
Schéckt ons virum 03.02.2012 eng SMS mam Vermierk: Puppelchen A, Puppelchen B oder Puppelchen C an Ärer Adresse op d' Nummer 64647*
*1 Euro pro Norricht + Präis vun der SMS. Vill Gléck!



