

Mantras singen mit Gitarrenbegleitung – Wahe Guru Wahe Jio

Sat Sandesh, www.kundalini-yoga-kassel.de

Es tut gut sich einen Wunsch aus der Kindheit zu erfüllen. Ich habe mir mit 50 Jahren schließlich eine Gitarre besorgt und Gitarrenunterricht genommen. Ich fand einen Lehrer, der sich genau auf meine Bedürfnisse einstellte, nämlich die Kundalini Yoga Muntern zu begleiten. Und so lerne ich Schritt für Schritt Gitarre spielen. Weil ich es so berührend fand, mit Livemusik die Sadhana Songs zu singen oder im Yogaunterricht in der Entspannung sanft besungen zu werden, wollte ich dies auch lernen.

Mein erstes Songbook ist "The Mantra Songbook - Chants for the Aquarian Age", zusammengestellt von Raghubir Singh und Khalsa Jetha (-->link Sat Nam Versand). Ich fing mit den Sadhana Songs an und lernte einen nach dem anderen. Die Melodien sind einfach und die Akkorde dazu

auch. Eines meiner ersten Stücke war das traditionelle "Wahe Guru Wahe Jio" aus den 1970er Jahren. Je einfacher ein Song ist, desto mehr kann ich mich auf die Schwingung in der Gruppe konzentrieren. Dann ist es leichter, ohne viel überlegen zu müssen, mitzusingen und nach innen zu lauschen.

Das Wahe Guru Jio kannst du mit einfacher Zupftechnik beginnen zu begleiten. Im Laufe der 22 Minuten kannst du es dynamischer werden lassen und zu einer einfachen, aber schwungvollen Schlagtechnik wechseln. Auch die Griffe sind einfach, wenn du den F-Dur Akkord in vereinfachter Form greifst, siehe Bild.

Wahe Guru Wahe Jio

pimamipi
Wechsel-
bass

Traditional, from the 1970's

This is the mantra of ecstasy. You can sooth the wounds of life with the infinite bliss this mantra induces.

