

## Svadhyaya

*Svadhyaya* ist eine hochangesehene Übung, die älter ist als die überlieferte Geschichtsschreibung. Der Begriff *svadhyaya* stammt zwar aus dem Sanskrit, die Übung selbst ist jedoch in religiösen und kulturellen Traditionen auf der ganzen Welt weit verbreitet und unter verschiedenen Namen bekannt. Sie ist eines der wirkungsvollsten Mittel, um in spirituelle Dimensionen einzutreten.

Das Sanskrit-Wort *svadhyaya* setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: *sva* und *adhyaya*. *Sva* bedeutet „das eigene Selbst“ und *adhyaya* bedeutet „studieren“, „lesen“ und „rezitieren“. Die Übung des *svadhyaya* hat zwei Aspekte: erstens, die Erforschung des eigenen Selbst, und zweitens, das Studium und die Rezitation heiliger Texte, um des großen Selbst gewahr zu werden.

Die Erforschung des eigenen Selbst umfasst alle Aspekte dessen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein: unseren Geist, unseren Körper, unsere Beziehung zum Leben überhaupt. Dieses Studium führt letztlich zur Erkenntnis des Höchsten Selbst. Um uns auf dieser inneren Reise mit einer klaren Richtung und Anleitung zu versorgen, haben uns die um die Höchste Wahrheit Wissenden aller Traditionen das unschätzbare Geschenk heiliger Texte gegeben und deren regelmäßige Rezitation in den höchsten Tönen gerühmt.

Ein großer Vorteil für Schüler\_innen und Übende, die sich dem Studium dieser Schriften widmen und ihre Rezitation als Unterstützung verwenden, ist, dass sie sich nicht in ihren eigenen begrenzten Konzepten und unausgegorenen Fragen darüber verfangen müssen, wer sie denn seien und was der Sinn ihres Lebens sei. Die Weisheit der Weisen und derer, die die Höchste Wahrheit sehen, erhellt sowohl das Ziel als auch den Weg dorthin.

In den *Yoga Sutras* unterweist der Weise Patanjali Yoga-Schülerinnen und -Schüler in der Übung der fünf *yama* bzw. äußeren Gebote und der fünf *niyama* bzw. inneren Gebote. Einer der *niyama* ist *svādhyāya*, das Studium und die Rezitation der Schriften.

Der Weise Patanjali beschreibt die Kraft von *svadhyaya* folgendermaßen:

Durch *svadhyaya* erlangt man die Vereinigung mit dem innig geliebten Gott.

Die Gurus des Siddha Yoga Weges haben *svadhyaya* immer als grundlegenden Bestandteil der Siddha Yoga *sadhana* angesehen und ihm große Wichtigkeit beigemessen. Als Baba Muktananda den Ashram-Tagesablauf kreierte, nahm er daher auch die Rezitation der *Shri Guru Gita*, der *Shri Bhagavad Gita*, des *Shri Vishnu Sahasranam*, des *Shri Rudram*, des *Shri Shiva Mahimnah Stotram* und vieler anderer Hymnen mit auf.\*



\*Wenn du mehr über Siddha Yoga *svadhyaya* erfahren möchtest, kannst du Babas „Einführung“ im *Nektar des Singens* lesen.