

Erfahre etwas über die Siddha Yoga Übung Singen

Von Krishna Haddad

Auf dem Siddha Yoga Weg umfasst die Übung Singen *namasankirtana*, die musikalische Wiederholung der Namen Gottes. Sie umfasst auch *svadhyaya*, die Rezitation heiliger Texte wie z.B. *Shri Guru Gita* und das Singen heiliger Hymnen und Mantras sowie auch religiöse Lieder wie *bhajans*, *abhangas* und *qawwalis*. All diese Formen heiliger Musik dienen letztlich demselben göttlichen Zweck – uns zur Erfahrung des inneren Selbst zu führen. Aus diesem Grund ist Singen eine der vier Hauptübungen auf dem Siddha Yoga Weg.

Durch die Übung Singen sind wir in der Lage, mit unserem inneren Selbst in Berührung zu kommen und seine Ekstase zu erfahren. Wenn wir in Musik gesetzte heilige Silben singen, fühlen wir uns zu höheren Ebenen des Gewahrseins hingezogen. Doch Singen verlangt kein spezielles Wissen oder einzigartige Fähigkeiten. Singen ist tatsächlich eine Übung, die jeder und jede ausführen kann.

Gurumayi Chidvilasananda, der Siddha Yoga Guru, lehrt die Kraft des Singens und inspiriert Siddha Yoga Schülerinnen und Schüler, von ganzem Herzen an dieser Übung teilzunehmen. Eine von Gurumayis Lehren lautet:

Der Name Gottes ist eine wohlwollende Kraft. Wenn du den heiligen Namen singst, bewegt er sich tatsächlich durch dein ganzes Wesen – er reinigt dich, gewährt Gnade und macht dich heilig.¹

Mit dieser Lehre führt uns Gurumayi zu der Erkenntnis, dass die Texte von Siddha Yoga Gesängen mehr sind als bloße Worte. Die heiligen Silben von Siddha Yoga Gesängen und Mantras sind von der Gnade und Energie des

Gurus durchdrungen. Deshalb sind sie *chaitanya*, in ihnen lebt die Kraft des Höchsten Bewusstseins. Wenn wir singen, lenken wir unser Gewahrsein auf das Göttliche, das in uns gegenwärtig ist.

Die Betonung, die Siddha Yoga Gurus auf diese Übung gelegt haben, ist offensichtlich, wenn man den täglichen Ashram-Tagesablauf [Ashram Daily Schedule] anschaut, die tägliche Abfolge von Übungen in Siddha Yoga Ashrams überall auf der Welt, die Baba Muktananda in den 1960er Jahren festgelegt hat. Im Ablaufplan erscheint Singen den ganzen Tag über – morgens, mittags und abends. Singen ist wie ein göttlicher Faden, der in die täglichen Aktivitäten verwoben ist.

In unserem regulären täglichen Leben singen wir auch, um Segen zu schicken. Wir singen bei besonderen Anlässen. Und wir singen einfach um des Singens willen, aus Freude. Wir singen, um in unserem Glück zu schwelgen, und auch in schwierigen Zeiten, wir singen, um Trost zu finden und uns mehr im Wissen der Höchsten Wahrheit zu verankern.

Die Musik des Siddha Yoga Weges hat ihre Wurzeln in indischen Traditionen und viele von Siddha Yogis praktizierten Gesängen kann man in ganz Indien hören. Siddha Yogis erfreuen sich jedoch ganz besonders an der Musik, die Gurumayi geschrieben und komponiert hat.

Gurumayi setzt musikalische Kompositionen als Werkzeug zur Vermittlung ihrer Lehren ein. Sie hat viele *namasankirtanas* komponiert und Worte und Musik für viele religiöse Lieder geschrieben. Gurumayi regt Verfeinerungen im Repertoire der Siddha Yoga Musik an, sowohl was die Kompositionen als auch die Übungs-Methoden und -Techniken betrifft. Diese Verfeinerungen machen die Übung Singen leichter und zugänglicher und ermöglichen den Siddha Yogis, noch mehr Nutzen aus ihrer Übung zu ziehen. Du kannst viel von dieser Musik hier auf der Siddha Yoga Path Website hören.

Singen üben bedeutet, sich unmittelbar mit der wesentlichen Siddha Yoga Lehre zu verbinden: „Ehre dein Selbst, verehere dein Selbst, meditiere über dein Selbst, Gott wohnt in dir als du.“ Wenn wir singen, singen wir Worte, die diese fundamentale Wahrheit vermitteln, und wir tränken die Atmosphäre mit musikalischem Klang, der die Erfahrung dieser Lehre hervorruft. Wenn wir singen, tragen wir zu diesem Klang bei und schwelgen gleichzeitig darin. Wenn wir singen, feiern und erkennen wir unser eigenes göttliches Selbst.



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Swami Chidvilasananda, *Enthusiasm* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), S. 175.