

## *Svadhyaaya: Die Rezitation heiliger Texte*

### *Shri Rudram*

*Shri Rudram* ist ein heiliger Text, der Rudra preist, eine Form von Shiva, die das strahlende Feuer des Göttlichen repräsentiert. Dieses Feuer reinigt von Beschränkungen und erneuert in Yogis das Gewahrsein des Eins-Seins. Aus diesem Grund ist Rudra auch als Herr des Yoga bekannt. *Shri* ist eine ehrenvolle Anrede, die Strahlkraft, Glücksverheißung und Macht beinhaltet – alles Eigenschaften, die wir mit Rudra und mit diesem Text, der ihn verehrt, assoziieren.

1978 machte Baba Muktananda die Rezitation des *Shri Rudram* zum ersten Mal zu einem Teil der täglichen *svadhyaaya*-Übung in Gurudev Siddha Peeth.

Der Text des *Shri Rudram* stammt aus dem *Krishna Yajur Veda*, einem der vier Veden, den ältesten Schriften Indiens. *Shri Rudram* besteht aus zwei Hauptteilen: dem *Namakam* und dem *Chamakam*.

Im *Namakam*, dem ersten Teil des *Shri Rudram*, werden dem Herrn in seinen unzähligen Aspekten und Attributen wiederholt Lobpreisungen (*namah*) dargeboten. Im *Namakam* taucht das Shiva Panchakshara Mantra auf, das fünfsilbige Mantra, das Shiva ehrt: *Namah Shivaya*. Diese Silben bilden die Basis des Mantras, das die Siddha Yoga Gurus zur spirituellen Einweihung geben – *Om Namah Shivaya*. Durch das Studium des *Namakam* lernen wir etwas über die immanente und transzendente Natur des Höchsten: Der Herr hat die Gestalt von allem in der Schöpfung Existierenden angenommen und existiert doch gleichzeitig jenseits der Schöpfung.

Der zweite Teil des *Shri Rudram*, das *Chamakam*, hat seinen Namen von dem Satz *chame* („möge ich“) erhalten, der mit jeder Zeile wiederholt wird, während wir die Gnade des Herrn für ein reiches weltliches und spirituelles Leben erbitten.

In Indien ist das *Shri Rudram* oft Teil der Rezitationen während eines *yajna*, einer vedischen Feuerzeremonie. Die Artikulation der Mantras dieses heiligen Textes ist in sich schon eine Art *yajna*, ein Akt von solch kraftvoller Verehrung, dass er für Rezitierende zu einem Mittel wird, um das wohltuende Feuer des Yoga zu erfahren.

Die Rezitation des *Shri Rudram* verlangt sorgfältige Aufmerksamkeit für Aussprache und Tempo der Sanskrit-Mantras. Diese Bemühung stärkt die Fähigkeit des Geistes zur Konzentration und ermöglicht den Rezitierenden, nach Beendigung von *svadhyaya* in die Meditation zu gleiten. Auf diese Weise unterstützt das *Shri Rudram* Suchende dabei, inneres Durchhaltevermögen zu entwickeln, größere Klarheit des Denkens zu erlangen und das eigene Eins-Sein mit Gott zu erkennen.

