

Fragen und Antworten zu *svadhyaya*
Von Swami Akhandananda, dem Lehrer
für die *Svadhyaya*-Studieneinheiten

Ich habe gehört, dass der Nutzen der Rezitation der *Shri Guru Gita* teilweise vom Klang der Silben, die wir rezitieren, herrührt. Welche Wirkung hat es, wenn wir sie im Stillen rezitieren?

Obwohl es vorzuziehen ist, die *Shri Guru Gita* wegen der vorteilhaften Wirkung der tatsächlichen Klänge der Mantras laut zu rezitieren, ist es auch gut, den Text innerlich zu rezitieren. Wenn du den Klang jeder Silbe unhörbar in deinem Geist produzierst, erschaffst du eine subtile, aber reale Resonanz der Mantras in deinem ganzen Wesen, und das bringt große Vorteile. Wir alle machen die Übungen unter unterschiedlichen Bedingungen, und manchmal ist es nicht möglich, einen Text laut zu rezitieren.

Manchmal bin ich in einer Situation, in der das Rezitieren der *Shri Guru Gita* mit normaler Stimme nicht möglich ist. Ist es in Ordnung, wenn ich beim Rezitieren flüstere?

Es ist in Ordnung, die *Shri Guru Gita* mit leiser Stimme oder still zu rezitieren, wenn das den Umständen, die du vorfindest, angemessen ist – und wenn es für deine Stimme möglich und gesund ist. Aber sei dir bitte dessen bewusst, dass Flüstern für die Stimme sehr ermüdend sein kann. Wenn es dir also nicht möglich ist, mit deiner natürlichen, vollen Stimme zu singen, empfehle ich dir, mit leiser Stimme oder schweigend zu rezitieren.

Kannst du den Vorgang des Atmens bei der Rezitation der *Shri Guru Gita* erklären?

Um angenehm rezitieren zu können, atme durch den Mund, wobei der Hals entspannt und offen bleibt. Gib dir vor dem Singen viel Zeit zum Einatmen – das heißt, beginne lange genug, bevor du singst, einzuatmen, so dass dein Atem nicht gehetzt ist. Du kannst dir meine Anweisungen aus den *Svādhyāya*-Studieneinheiten noch einmal ansehen, um das zu üben.

Es bringt viele Vorteile, auf diese Weise zu atmen. Das frühe und entspannte Atmen mit offenem Hals schafft Lockerheit im Stimmapparat. Das Atmen durch den Mund ist die effizienteste Weise, Luft zum Singen zu holen – und es ermöglicht dem Hals, offen zu bleiben, und den Stimmbändern, entspannt zu sein. Im Großen und Ganzen bereitet das Atmen im Voraus die Stimme darauf vor, den Klang loszulassen, so wie man ein Musikinstrument in die Hand nimmt und in eine gute Position bringt, bevor man zu spielen anfängt. Das Atmen auf diese Weise ist auch eine Form von *pranayama* – die Übung, auf rhythmische und geregelte Weise zu atmen, in diesem Fall durch Verlängerung und Kontrolle des Atems. Kontrolliertes Atmen stabilisiert den Geist und verstärkt den Fokus auf die Rezitation.

Wenn du beim Rezitieren eine Umschrift verwendest, die vier Zeilen hat, würdest du folgendermaßen atmen:

- Wenn du den Halbvers deiner Rezitation beendet hast, atme weiter sanft aus, bis du mit der nächsten Einatmung beginnst.
- Du beginnst mit der Einatmung kurz bevor du singst – das heißt, etwa nach der Hälfte der vorangehenden Zeile. Mit der Zeit wird dein Körper durch Übung seinen eigenen komfortablen Rhythmus kennenlernen und entwickeln. Vielleicht stellst du fest, dass es natürlicher für dich ist, etwas früher oder etwas später einzuatmen. Jeder Mensch hat eine andere Atemkapazität und einen anderen Atemrhythmus. Deshalb mache bitte das, was für dich am angenehmsten ist. Die Hauptsache ist, dass du dir genug Zeit gibst, entspannt einzuatmen, bevor du mit der Rezitation deiner Vershälfte beginnst.

Es gibt ein paar Verse in der *Shri Guru Gita*, bei denen alle zusammen alle vier Zeilen des Verses rezitieren (anstatt nur die eine oder die andere Hälfte zu rezitieren). An welchen Stellen sollte ich beim Rezitieren dieser Verse atmen?

Viele Menschen finden es bei diesen Versen angenehm, am Ende der zweiten und vierten Zeile der Umschrift zu atmen. Es ist hilfreich, mit offenem und entspanntem Hals durch den Mund einzuatmen. Wenn man auf diese Weise atmet, kann man auf bequeme und wirkungsvolle Weise genug Luft holen. Im Übrigen folge der Frequenz und dem Rhythmus deines Atmens, so wie es für dich angenehm ist.

Wenn ich die *Shri Guru Gita* alleine ohne eine Aufnahme rezitiere – ich also alle Verse ganz rezitiere – wie soll ich dann mein Atmen anpassen?

Wenn du jeden Vers der *Shri Guru Gita* in voller Länge rezitierst, ist es wichtig, dort zu atmen, wo es für dich am angenehmsten ist. Du könntest damit beginnen, zu sehen, wie es funktioniert, in der Mitte und am Ende eines jeden Verses zu atmen – das heißt, am Ende der zweiten und der vierten Zeile der Umschrift. Diese Atemzüge können so lang sein, wie es für dich nötig ist, um das Gefühl zu bekommen, dass der Rhythmus angenehm ist und du auf keine Weise in Stress gerätst.

Wenn es schwierig ist, den gesamten Text zu rezitieren, wäre es auch möglich, die eine Hälfte des Verses laut und die andere Hälfte im Geiste zu rezitieren. Das gibt deiner Stimme die Möglichkeit, sich während der Rezitation auch etwas auszuruhen.

Wie wichtig ist es, beim Rezitieren der *Shri Guru Gita* die Bedeutung der Verse zu kennen? Ist es empfehlenswert, beim Rezitieren gleichzeitig die Übersetzung der Verse zu lesen?

Es ist wichtig, die Bedeutung der Verse der *Shri Guru Gita* zu lernen und zu studieren. Denn sie ist nicht nur eine heilige Hymne, die man rezitieren kann, sondern auch eine tiefgründige Schrift. Durch das Studium ihrer Verse kannst du

etwas über die Natur des Gurus und den vom Guru gelehrt Weg lernen. Es ist jedoch nicht notwendig, während der Rezitation des Textes die Übersetzung zu lesen – dein Hauptfokus ist auf die Rezitation der Sanskrit-Silben gerichtet.

Ich empfehle, dass du dir vor oder nach der Rezitation Zeit nimmst, um die Bedeutung des Textes kennenzulernen und zu studieren. Du kannst dich auf einen oder mehrere Verse gleichzeitig konzentrieren, indem du die Übersetzung liest und über ihre Bedeutung nachdenkst. Oder vielleicht merkst du, dass während der Rezitation ein bestimmter Vers deine Aufmerksamkeit erregt. Sollte das der Fall sein, dann merke dir den Vers, kehre zu ihm zurück, wenn du mit der Rezitation fertig bist, und denke über seine Bedeutung nach. Wenn du auf diese Weise übst, wirst du mit der Zeit in der Lage sein, dir der Bedeutung der Mantras beim Rezitieren des Textes gewahr zu bleiben.

Meine Stimme ermüdet, und mein Hals wird rau, wenn ich den gesamten Text der *Shri Guru Gita* rezitiert habe. Was kann ich tun, um meine Stimme zu kräftigen? Und ist es von Nutzen, wenn ich vom Text – sagen wir mal – dreißig Verse auf einmal rezitiere und dann eine Pause von ein paar Tagen einlege?

Wie bei jeder Aktivität ist es wichtig, dort anzufangen, wo man steht, und dann allmählich Kraft und Geschick aufzubauen. Wenn du nicht daran gewöhnt bist, regelmäßig zu singen oder zu rezitieren, beginne langsam. Die Stimme sollte beim Rezitieren nie weh tun, noch solltest du danach einen rauhen Hals haben. Das Beste ist immer, nur so viel zu rezitieren, wie es dir bequem möglich ist, und zu wissen, dass jede Rezitation, die du ausführen kannst, von großem Nutzen ist.

Du kannst deine Stimme kräftiger machen, indem du nur einige Verse laut rezitierst und dann vielleicht einen Vers pro Tag oder Woche hinzufügst. Wenn du mit der Zeit kein Unbehagen mehr spürst, wirst du wissen, dass die Stimme an Stärke zugenommen hat. Falls du irgendwelche besonderen körperlichen Einschränkungen, Beschwerden oder andere Voraussetzungen hast, die deine Fähigkeit, die *Shri Guru Gita* zu rezitieren, beeinträchtigen, dann befolge bitte den Rat deines Arztes oder anderer professioneller Gesundheitsberater.

Gibt es andere Möglichkeiten, täglich *svādhyāya* zu üben, wenn ich nicht genug Zeit in meinem Tagesablauf habe, um den ganzen Text der *Shri Guru Gita* zu rezitieren?

Ja, es gibt viele Möglichkeiten, täglich *svādhyāya* entsprechend deinem Tagesplan zu üben. Die Hauptsache ist, dass du regelmäßig *svādhyāya* praktizierst, möglichst täglich, auch wenn es nur fünfzehn oder zwanzig Minuten sind. Es ist die Kontinuität, die die größten Früchte trägt. Nachdem du eine kontinuierliche Übung eingerichtet hast, stellst du vielleicht fest, dass du die Zeit um ein paar Minuten verlängern kannst, und bist so in der Lage, ein paar weitere Verse der *Shri Guru Gita* zu rezitieren.

Hier sind ein paar Vorschläge, wie du beginnen kannst:

- Plane ein oder zweimal pro Woche Zeit für die Rezitation des gesamten Textes der *Shri Guru Gita* ein, so wie es für dich passt. Du kannst dafür die Aufnahme auf der Siddha Yoga Path Website nutzen.
- Wähle an den Tagen, an denen du keine Zeit hast, den ganzen Text zu rezitieren, etwa dreißig Verse aus, was du in zehn oder fünfzehn Minuten schaffen kannst. Wenn du das sechs Tage lang jeden Tag tust, hast du den gesamten Text rezitiert.
- Wenn es dein Tagesablauf erlaubt, kannst du im Stillen die Bedeutung der rezitierten Verse lesen und studieren, wenn du tagsüber ein paar Minuten Zeit hast, still dazusitzen und dich zu konzentrieren.

Ich habe gehört, dass das Rezitieren der *Shri Guru Gita* mit einer bestimmten Intention nützlich und kraftvoll ist. Wie gehe ich vor, um eine Intention für meine Rezitation zu erschaffen?

Die *Shri Guru Gita* enthält wirklich die wohltuende Kraft, Segen zu spenden und positive Veränderungen in uns und unserer Umgebung herbeizuführen. Deshalb formulieren viele Siddha Yogis eine Intention für ihre Rezitation, um die Kraft

dieses Textes auf ein bestimmtes Ziel zu richten. Eine Möglichkeit, das zu tun, besteht darin, einige Augenblicke vor Beginn der Rezitation nach innen zu gehen und mit der Intention des Herzens in Kontakt zu kommen. Dann kannst du deine Intention in Worte fassen – in Form einer Aussage oder eines Satzes. Du kannst das im Geiste tun oder, wenn du möchtest, auch schriftlich.

Auf dem Siddha Yoga Weg dienen die Intentionen, die wir erschaffen, immer der Erhebung von uns selbst, von anderen und der Welt, in der wir leben. Du kannst zum Beispiel um Segen bitten, um in deiner *sadhana* voranzukommen. Oder du fasst vielleicht die Intention, Segen für die Erhebung der Welt zu erbitten – Segen für Frieden, Schutz oder das Gefühl größerer Harmonie unter den Menschen. Nachdem du deine Intention formuliert hast, halte sie einige Augenblicke in deinem Gewahrsein und bringe sie Gott und dem Guru dar, damit sie erfüllt wird. Dann beginne mit deiner Intention im Herzen die Rezitation der *Shri Guru Gita*.

Wenn ich *svādhyāya* übe, neige ich dazu, ein wenig vor und zurück zu schaukeln, was mir gefällt. Ist das ok oder ist es besser, eine stabile Haltung beizubehalten? Manchmal wird mein Körper still, wenn ich mich mehr konzentriere, zum Beispiel auf die Schwingung der Silben oder den Klang der Vokale.

Viele Leute stellen fest, dass ihr Körper während der Rezitation sanft zu schwingen beginnt – diese Bewegung ist oft eine natürliche Reaktion. Abgesehen davon ist es bedeutsam, dass du bemerkst, dass deine Haltung manchmal stabiler und ruhiger werden kann, wenn deine Konzentration tiefer geht. Es gibt zwar keine Regel dafür, aber du könntest damit experimentieren, wie eine stabile und dennoch lebendige Körperhaltung dazu beitragen kann, dich zielgerichtet auf deine Rezitation zu fokussieren. Schließlich liegt der Sinn und Zweck einer ausgerichteten und stabilen Körperhaltung darin, dem Geist zu helfen, sich zu fokussieren.

Auf welche Weise kann ich die Verse der *Shri Guru Gita* kontemplieren und studieren, um ihre Bedeutung besser zu verstehen?

Wenn du dir die Zeit nimmst, um die Verse der *Shri Guru Gita* zu kontemplieren und zu studieren, fördert das deine Übung von *svādhyāya*, dem Studium des Selbst.

Hier ist eine empfohlene Herangehensweise:

- Suche dir einen Vers aus, der dich interessiert und den du besser verstehen möchtest.
- Rezitiere den Vers ein paar Mal laut.
- Lies auch die Übersetzung laut.
- Dann mache Übungen wie diese:
 - Frage dich: *Was verstehe ich oder weiß ich in Bezug auf diesen Vers?* Denke darüber nach und schreibe einige Punkte dazu in dein persönliches Tagebuch.
 - Frage dich: *Was möchte ich im Besonderen noch an diesem Vers verstehen?* Formuliere das, was du lernen und verstehen möchtest, so klar und detailliert, wie du nur kannst.
- Wenn du deine Frage klar formuliert hast, findest du es vielleicht nützlich, Schlüsselwörter oder Konzepte im Zusammenhang mit diesem Vers und deiner Frage im Wörterbuch und in Siddha Yoga Büchern und/oder auf der Siddha Yoga Path Website nachzulesen – zum Beispiel im Glossar.

Das Kontemplieren der Verse der *Shri Guru Gita* kann zu tiefen Einsichten und Weisheiten für jeden Aspekt deiner *sadhana* führen. Wenn du einen noch tieferen Prozess der Kontemplation lernen und praktizieren möchtest, kannst du die fünfstufige Kontemplationsmethode anwenden, die im *Siddha Yoga Studienkurs: Die Kraft der Siddha Yoga Kontemplation* [*Siddha Yoga Home Study Course: The Power of Contemplation*] gelehrt wird.

Sind alle Texte, die auf dem Siddha Yoga Weg rezitiert werden, gleich wichtig oder sollte ich mich eher darauf konzentrieren, zu lernen, wie man bestimmte Texte rezitiert, und andere vernachlässigen?

Jeder Text rühmt die Weisheit und die Eigenschaften einer bestimmten Gottheit – jede eine Form von Gott. Zum Beispiel verherrlicht die *Shri Bhagavad Gita* Krishna, das *Shri Vishnu Sahasranama* preist Vishnu, das *Shri Rudram* ehrt Rudra, das *Shri Shiva Mahimna Stotram* rühmt Shiva und die *Shri Guru Gita* erläutert die Größe von Shri Guru. Das Rezitieren eines jeden dieser Texte bringt die vielen Vorteile von

svādhyāya. Auf dem Siddha Yoga Weg ist Shri Guru unsere sehr geliebte Lehrerin; sie ist diejenige, die uns das unvergleichliche Geschenk von *shaktipat diksha* gegeben hat – die Erweckung der Kundalini Shakti – was uns ermöglicht, *sadhana* zu machen und auf unserer spirituellen Reise fortzuschreiten. Daher würde ich empfehlen, die *Shri Guru Gita* rezitieren zu lernen, bevor man die anderen Texte lernt. Du kannst mehr über die *Shri Guru Gita* erfahren, wenn du Swami Shantanandas Abhandlung „Die Bedeutung der *Shri Guru Gita* auf dem Siddha Yoga Weg“ [The Significance of *Shri Guru Gita* on the Siddha Yoga Path] liest.

Was kann ich tun, um meine Aussprache der *Shri Guru Gita* zu verbessern?

Eine der besten Möglichkeiten, die Aussprache zu verbessern, besteht darin, den Text regelmäßig zu rezitieren und sorgfältig auf die diakritischen Zeichen in der Umschrift zu achten. Wenn du nicht sicher bist, wie die verschiedenen diakritischen Zeichen ausgesprochen werden, kannst du in den Ausspracherichtlinien am Ende des Buchs *Nektar des Singens* nachsehen oder die Ausspracherichtlinien auf der Siddha Yoga Path Website studieren. Da es viele verschiedene Silben auszusprechen gibt, möchtest du dich vielleicht auf nur einen Typ auf einmal konzentrieren. Das würde zum Beispiel bedeuten, dass du deine Aufmerksamkeit nur auf die langen Vokale richtest, bis du sie beherrschst, und dann vielleicht zu den behauchten Konsonanten (denen mit „h“) oder zu einem anderen Aussprachedetail übergehst.

Eine weitere Hilfe zur Verbesserung deiner Aussprache bei jedem *svādhyāya*-Text besteht darin, dir die Worte und Silben zu notieren, bei denen du Schwierigkeiten mit der richtigen Aussprache hast, und dir dann die Zeit zu nehmen, das Wort oder die Zeile des Textes mehrmals *langsam* zu rezitieren, bis es für dich einfach wird, es im normalen Tempo korrekt auszusprechen.

Und eine dritte Methode zur Verbesserung deiner Aussprache besteht in einer Vorgehensweise, die du anwenden kannst, wenn du mit der Aufnahme auf der Siddha Yoga Path Website rezitierst: Höre sehr genau zu, wenn die Gruppe die andere Hälfte des Verses rezitiert, und lerne von ihrer Aussprache.

Was soll ich tun, wenn meine Augen durch das Fokussieren auf den Text der *Shri Guru Gita* müde werden?

Überprüfe bitte als erstes, ob dein Blick beim Fokussieren des Textes entspannt auf den Text gerichtet ist, frei von jeglicher Anspannung in den Augen- oder Gesichtsmuskeln. Wenn du mit entspannten, weichen Augen- und Gesichtsmuskeln auf den Text blickst, hilft dir das dabei, den Blick längere Zeit angenehm auf den Text gerichtet zu halten.

Wenn du immer noch bemerkst, dass die Augen während der Rezitation müde werden, könntest du, während du der anderen Hälfte des Verses zuhörst, deinen Blick einen Moment lang auf etwas richten, das weiter weg ist – schau z.B. einige Sekunden lang auf einen Baum vor dem Fenster. Den Fokus auf etwas weiter Entferntes zu richten, kann die Augen erfrischen und die Fähigkeit zur Fokussierung verbessern. Du kannst auch versuchen, die Augen ein paar Sekunden lang zu schließen. Aber das Wichtigste hierbei ist wieder, den Blick entspannt zu halten, während du dich auf den Text konzentrierst.

Wie kann ich meinen Geist dazu bewegen, sich auf die Rezitation zu konzentrieren, wenn er beginnt, während der Rezitation der *Shri Guru Gita* oder anderer Textgesänge abzuschweifen?

Zu lernen, wie man die Aufmerksamkeit auf die Übung von *svādhyāya* beständig gerichtet halten kann, bedarf konsequenter und beharrlicher Übung, so wie es auch auf Meditation oder *mantra japa* zutrifft. Immer wenn du merkst, dass sich der Geist auf etwas anderes konzentriert als auf die Rezitation des Textes, lenke die Aufmerksamkeit sanft wieder auf den Text. Du kannst das tun, indem du deinen Blick erneut auf die Silben ausrichtest, indem du dich an deine Intention für die Rezitation der *Shri Guru Gita* erinnerst oder indem du dem Klang der anderen Stimmen, die den Text rezitieren, genauer zuhörst. Bringe deinen Geist mit Geduld zurück zu dem, was du an der Übung liebst, und allmählich wird er in der Lage sein, sich längere Zeit zu konzentrieren. An einem bestimmten Punkt wirst du

merken, dass Süße und Freude aufsteigen, wenn sich der Geist in einem fokussierten Zustand befindet. Die Erinnerung an das wundervolle Gefühl dabei kann auch deine Fähigkeit erhöhen, konzentriert zu bleiben.

Ich bin Anfänger in der Übung der Rezitation der *Shri Guru Gita* und habe Sorge, Fehler zu machen, wenn ich mit anderen zusammen rezitiere. Was soll ich tun?

Die Menschen, mit denen du rezitierst, hatten wahrscheinlich eine ähnliche Frage, als sie den gleichen Lernprozess durchmachten. Wenn dir die Rezitation der *Shri Guru Gita* ganz neu ist, lies anfangs einfach den Text still mit. Wenn du dich dann bereit fühlst, beginne die Worte innerlich mitzusprechen. Wenn du dich damit wohl fühlst, rezitiere die Worte mit etwas leiserer Stimme, aber achte darauf, dass du die Stimme nicht überanstrengst.

Eine andere großartige Möglichkeit des Lernens besteht darin, alleine mit der Aufnahme auf der Siddha Yoga Path Website zu üben. Denke daran, dass das Fehlermachen ein wichtiger Teil eines jeden Lernprozesses ist, so ähnlich wie ein Kleinkind hinfällt, wenn es laufen lernt. Nimm deshalb die Haltung eines Lernenden an! Auch wenn du noch nicht alle Silben aussprechen kannst, erhältst du dennoch die Vorteile von *svādhyāya* aufgrund der ernsthaften Bemühung, die du aufbringst, um dich auf diesen heiligen Text zu konzentrieren und zu lernen, ihn zu rezitieren.

Warum bleiben wir nach der Rezitation eines Textes wie der *Shri Guru Gita* zur Meditation sitzen?

Svādhyāya ist, wie du weißt, das Studium des Selbst durch die Rezitation heiliger Texte. Diese Übung fokussiert Geist, Atem, Stimme, Herz und Körper darauf, das Selbst zu verstehen und wahrzunehmen. Wenn die Rezitation abgeschlossen ist, ruht unsere Aufmerksamkeit auf natürliche Weise in unserem Inneren, und in unserem ganzen Wesen schwingt die heilige Energie der rezitierten Mantras. In diesem Augenblick ist es vorteilhaft, den erhöhten Zustand der Konzentration nach innen auf das Selbst zu lenken und ein paar Minuten zu meditieren. Diese kurze Zeit der Stille gibt unserem Wesen die Möglichkeit, die Energie, die Schwingung,

der Mantras zu assimilieren, sodass sie ein Teil von uns werden. Die Meditation am Ende von *svādhyāya* ist ein bedeutsamer und kostbarer Teil der Übung, weil sie uns ermöglicht, den Nutzen der Rezitation klarer zu erkennen, und das, was wir bei der Rezitation gelernt und erfahren haben, ganz aufzunehmen.



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.