

# Verfeinere deine Aussprache

## Ein Vortrag von Swami Akhandananda

*Svādhyāya*-Studieneinheit III

Live-Videostream im Universellen Siddha Yoga Raum

Samstag, 3. Oktober 2020

Auf dem Siddha Yoga Weg ist der Monat Oktober der Feier von Baba Muktanandas Leben und seiner Lehren gewidmet. Es ist der Monat, in dem unser geliebter Baba in der Vollmondnacht des 2. Oktober 1982 *mahasamadhi* nahm. Baba verließ seinen Körper und ging im Höchsten Bewusstsein auf.

Jedes Jahr ehren wir den Jahrestag von Babas *Mahasamadhi* am 2. Oktober, dem Jahrestag nach dem Sonnenkalender, und am Tag des Vollmonds, dem Jahrestag nach dem Mondkalender, der in diesem Jahr auf den 31. Oktober fällt.

Wie manche von euch vielleicht bemerkt haben, beginnt und endet der Oktober in diesem Jahr mit einem Vollmond. In Indien steht der Vollmond für spirituelle Vollendung. Das war Babas Zustand. Wir können uns also am Anfang und am Ende des Monats an Baba erinnern, wenn wir den leuchtenden Vollmond anschauen.

Eine der Hauptübungen des Siddha Yoga, die Baba Muktananda und Gurumayi Chidvilasananda uns gelehrt haben, ist *svādhyāya*. In diesen Studieneinheiten werden wir sechs Aspekte von *svādhyāya* untersuchen und das Gelernte bei der Rezitation der *Shri Guru Gita* anwenden. Das wird euch dabei unterstützen, die Kraft und den Nutzen von *svādhyāya* zu erfahren. Ihr werdet aus erster Hand erfahren, wie eine tägliche Disziplin euer Gewahrsein des Selbst erweitert.

In der letzten Studieneinheit haben wir uns mit der Körperhaltung als einem Schlüsselaspekt von *svādhyāya* befasst. Viele Teilnehmende haben gesagt, dass sie es nützlich fanden, eine klare Abfolge von Schritten für das Errichten einer stabilen und angenehmen Sitzhaltung zu lernen. Ihr könnt diese Schritte weiter lernen und studieren, indem ihr den Vortrag mit dem Titel „Richte deine Sitzhaltung ein“ lest, den ich in der Studieneinheit II gehalten habe. Ich möchte euch ermutigen, jedes Mal, wenn ihr die *Shri Guru Gita* rezitiert, diese Schritte weiter anzuwenden. Ihr werdet bemerken, wie eure Sitzhaltung mit der Zeit dauerhaft stabiler und angenehmer wird und so den Fluss der erweckten Energie fördert und unterstützt.

Der Aspekt von *svādhyāya*, auf den wir uns heute konzentrieren werden, ist die Diktion, die Aussprache, der Sanskrit-Silben in den Wörtern der *Shri Guru Gita*.

Lasst uns zu Anfang einige der Lehren aus den Schriften untersuchen, die sich auf Sprache und Sprechen beziehen. Die Weisen und die Schriften Indiens sprechen eingehend darüber, wie man die Kraft der Sprache nutzen kann, um spirituelles Wachstum herbeizuführen – insbesondere, wie man die Kraft des Sanskrit, der Sprache der meisten traditionellen indischen Texte, einsetzt.

Wusstet ihr, dass das Wort *Sanskrit* „wohlgeformt, verfeinert, rein“ und „vollkommen“ bedeutet? Die Etymologie des Wortes selbst spiegelt die Achtung vor der Sprache als etwas Heiligem. Was sagen uns also die Schriften über die Kraft, die der Sprache innewohnt, über die Kraft des Sprechens?

Die Upanishaden lehren, dass das gesamte Universum durch Klang erschaffen wurde. Viele von euch sind mit dieser Lehre vertraut, dass der gesamte Kosmos aus dem uranfänglichen Klang AUM entstanden ist. Das bedeutet, dass Klang die kreative Kraft Gottes ist. Gott erschuf das Universum durch Klang.

Diese göttliche Kraft des Klanges ist in jedem von uns als die Kraft des Sprechens gegenwärtig. Wir alle erschaffen unsere individuelle Realität durch die Wörter, die wir verwenden, um uns selbst, die Welt um uns herum und das, was in unserem Leben geschieht, zu benennen und zu definieren. Das ist die ehrfurchtgebietende Kraft der Sprache, gleichgültig ob sie gesprochen, gehört oder gedacht wird.

Sprechen – und Sprache – wird also als göttliches kreatives Prinzip betrachtet und oft als die Göttin Vāc, die Göttin der Sprache, dargestellt. Die Schriften sagen uns, dass ebenso wie Vāc die Welt erschafft, es auch Vāc ist, die uns in Form von Gebeten und Mantras zu Gott zurückführen kann.

Die Weisen Indiens, die dieses Verständnis des göttlichen Ursprungs und der Natur der Sprache hatten, priesen Sprache in Gestalt von Gebeten und Mantras als ein Mittel, um die höchste Realität anzubeten und anzurufen.

Im *Shatpatha Brahmana* heißt es:

*svādhyāyo vai brahmayajñah.  
tasya ha vā etasya brahmayajñasya vāgeva juhūh.*

*Svādhyāya* ist eine Opfergabe an das Selbst.

Die Schöpfkelle dieser Opfergabe an das Selbst ist die Sprache.*i*

Bei einem *yajna*, einer vedischen Feuerzeremonie, ist die Schöpfkelle das Instrument, mit dem alle Opfergaben dem heiligen Feuer übergeben werden. Deshalb muss die Schöpfkelle stark sein. Auf ähnliche Weise ist das Instrument, mit dem wir beim *svādhyāya* eine Opfergabe darbringen, unsere Sprache. Aus diesem Grund verfeinern wir unsere Aussprache der heiligen Silben. Eine genaue Aussprache hilft, die Kraft der Mantras, die wir rezitieren, zu aktivieren.

Durch den heiligen Klang in Gestalt von Mantras werden wir eins mit dem, was wir anbeten. Der Klang ist das Mittel, durch das der Geist in der Lage ist, wieder in seiner Quelle, dem höchsten Selbst, aufzugehen. Deshalb wird *svādhyāya* in den indischen Schriften als eine sehr erhabene Opfergabe angesehen. Und damit diese Opfergabe ganz Früchte tragen kann, ist Disziplin im Sprechen – einschließlich einer klaren Aussprache – entscheidend.

In der letzten Studieneinheit habe ich darüber gesprochen, dass *svādhyāya* die subtilen Energiezentren, die Chakren, reinigt und entfaltet. Wir haben einige der Merkmale und Eigenschaften des ersten Chakras, des *mūlādhāra* Chakras, das an der Basis der Wirbelsäule liegt, untersucht.

Die Chakren befinden sich im subtilen Körper entlang der Wirbelsäule und sind mit dem Zentralkanal verbunden, der *sushumna nadi* genannt wird und vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum Scheitel des Kopfes verläuft. Die ersten fünf Chakren korrespondieren mit den verschiedenen Elementen, und wenn man die *sushumna* hochsteigt, bewegen sich diese Elemente von dicht zu subtil. Letzte Woche habe ich darüber gesprochen, dass das *mūlādhāra*-Chakra mit dem dichtesten Element, dem Element Erde, korrespondiert.

Heute möchte ich über das zweite Chakra sprechen, das *svādhishthāna*-Chakra genannt wird. Es befindet sich im subtilen Körper im Bereich des Kreuzbeins und korrespondiert mit dem Element Wasser. Der Name *svādhishthāna* besteht aus zwei Wörtern: *sva*, was „das, was einem eigen ist“ bedeutet, und *adhishthāna*, was „Wohnsitz“ bedeutet. *Svādhishthāna* bedeutet also „der eigene Wohnsitz“, was als „der Wohnsitz der *shakti*“ ausgelegt wird.

Hier ist eine symbolische Darstellung dieses Chakras:



Der zinnoberrote Lotus dieses Chakras hat sechs Blütenblätter. Auf jedem Blütenblatt kannst du eine Sanskrit-Silbe in der gelben Farbe eines Blitzes sehen. Die Silben stellen die Klangschwingungen dar, die im Chakra existieren und es einhüllen.

Das Wasserelement in diesem Chakra wird durch den weißen inneren Lotus mit acht Blütenblättern und einer Mondsichel symbolisiert. Der Keim-Buchstabe (*bija*) für dieses Chakra ist *vam*, was das *bija*- Mantra für das Wasserelement ist. Dieses *bija*-Mantra *vam* sitzt auf seinem Gefährt, einem weißen *makara*, ein Tier, das einem Krokodil ähnelt. Wasser aktiviert den Geschmacksinn, und daher ist dieses Chakra mit der Kraft des Schmeckens verbunden.

Bevor dieses Chakra gereinigt ist, werden seine sechs äußeren Blütenblätter mit negativen Eigenschaften in Verbindung gebracht. Diese werden oft als die sechs inneren Feinde bezeichnet: Lust, Wut, Gier, Stolz, Verblendung und Neid. Wenn dieses Chakra durch *sadhana* und die Kundalini-Energie gereinigt ist, werden diese negativen Eigenschaften in positive verwandelt.

Das *Shat Chakra Nirupana*, ein Text, der eine der maßgeblichsten Informationsquellen über die Chakren ist, beschreibt das, was mit einem Suchenden geschieht, bei dem dieses Chakra gereinigt worden ist, mit diesen Worten:

[Man] wird umgehend von all seinen [inneren] Feinden befreit.

Man wird ein Gebieter unter den Yogis und ist wie die Sonne,  
die die dichte Dunkelheit der Unwissenheit erleuchtet.

Der Reichtum seiner nektargleichen Worte fließt  
in Prosa und Versform in wohldurchdachter Rede.<sup>ii</sup>

Aus den Schriften erkennen wir, dass die Reinigung der Chakren – ein Vorgang, der durch die Rezitation heiliger Texte unterstützt wird – die uns begrenzenden negativen Energien auflöst und auch die unser spirituelles Wachstum fördernden positiven Energien und Eigenschaften hervorbringt.

Als Ergebnis von *svādhyāya* können wir die Früchte der Reinigung von Chakren erfahren. Viele Leute fühlen sich zum Beispiel erneuert und voller frischer Energie, kreativer Inspiration oder einem Gefühl von Leichtigkeit.

\*\*\*

Für die *svādhyāya*-Übung ist es notwendig, zu lernen, die Klänge des Sanskrit sowohl genau als auch ruhig auszusprechen.

Wenn die Aussprache des Sanskrit neu für euch ist oder ihr euch bisher noch nicht auf die Aussprache konzentriert habt, findet ihr es anfangs vielleicht schwierig. Das liegt daran, dass man bestimmte Muskeln im Gesicht und Mund benutzen muss, die man vorher noch nicht benutzt hat, wenn die Muttersprache keine indische Sprache ist. Aber mit regelmäßiger und konzentrierter Übung dessen, was ihr heute lernt, werdet ihr eine akkurate Aussprache erreichen.

Zur Unterstützung eurer Aussprache konzentrieren wir uns heute auf die Diktion, so wie sie zum Sanskrit-Alphabet gehört. Das Oxford Lexikon definiert „elocution“ – „Diktion“ – auf folgende Weise:

Die Fähigkeit, klar und ausdrucksvoll zu sprechen, besonders im Hinblick auf deutliche Aussprache und Artikulation.

Das [englische] Wort hat die gleiche Wurzel wie das Wort *eloquent*, welches die Fähigkeit benennt, sich klar und fließend ausdrücken zu können.

Auf dem Siddha Yoga Weg streben wir danach, die heiligen Texte flüssig zu rezitieren, womit ein natürlicher, ruhiger, fließender Übergang von einem Klang zum nächsten gemeint ist. Dieser beständige und einheitliche Fluss schafft einen schönen Klang, unterstützt uns dabei, konzentriert zu bleiben, und hilft uns, die göttliche Energie in den Mantras zu erfahren.

In der Studieneinheit II habt ihr gelernt, dass euer ganzer Körper das Instrument ist, das ihr einsetzt, um die Mantras heiliger Texte zu rezitieren und die kraftvolle Resonanz der Mantras zu erfahren. Ihr habt auch gelernt, dass das Kultivieren einer stabilen, offenen und angenehmen Sitzhaltung dem Atem erlaubt, frei im gesamten Körper zu fließen.

Ihr erzeugt verschiedene Klänge, indem ihr den Atem nutzt, der durch die Stimmbänder fließt und dann im Hals und im Mund schwingt. Ihr artikuliert die Klänge erst hinten im Hals und vervollständigt dann die Artikulation, besonders die der Konsonanten, mit Hilfe von Lippen, Zähnen und Zunge. Ihr bewegt auch den Kiefer, ihr senkt und hebt ihn, um die verschiedenen Tonhöhen in der Melodie der Verse unterzubringen.

\*\*\*

Wie ich vorhin schon sagte, besitzt jede Sprache Kraft. Im Sanskrit vermittelt jeder Buchstabe seine eigene einzigartige Schwingung, seine spirituelle Energie, die, wenn wir ihn wiederholen, auf ihre eigene, spezielle Weise wirkt. Je genauer wir jeden Buchstaben aussprechen, desto mehr manifestiert sich seine Kraft für uns. Deshalb ist es wichtig, die Aussprache dieser Buchstaben zu verfeinern und zu verbessern.

Um eure Aussprache der Sanskrit Buchstaben und Mantras in der *Shri Guru Gita* zu verfeinern, ist es gut, mit dem Üben der Aussprache der Sanskrit-Vokale zu beginnen. Es gibt zehn Hauptvokale in der *Shri Guru Gita*. Jeder Vokal hat seinen eigenen speziellen Klang, und jeder Vokal ist entweder lang oder kurz.

- Kurze Vokale werden eine Zählzeit lang gehalten.
- Lange Vokale werden doppelt so lang, also zwei Zählzeiten gehalten.

Schaut euch die kurzen Vokale an:

a अ

i इ

u उ

Und jetzt die langen Vokale:

ā आ  
ī ई  
ū ऊ  
e ए  
ai ऐ  
o ओ  
au औ

Hier könnt ihr die Sanskrit Vokale anhören, wie sie auf dem Bildschirm erscheinen. Jeder Vokal wird dreimal wiederholt.

Nach jeder gehörten Wiederholung könnt ihr selbst den Vokal nachsprechen.

\*\*\*

Aus dem zu schließen, was wir bisher in dieser Studieneinheit besprochen haben, könnt ihr sicher verstehen, dass die Diktion ein integraler Teil eurer *svādhyāya*-Übung ist. Ich ermutige euch, das in die Praxis umzusetzen, was ihr über die Diktion bei eurer Rezitation heiliger Texte wie der *Shri Guru Gita* gelernt habt.

Wenn ihr das Rezitieren der *Shri Guru Gita* übt, stellt euch die Vokale als einen Klangstrom vor, der auf dem Atem fließt, und die Konsonanten als kleine Inseln oder Steine in diesem Strom. Die Konsonanten sind Teil des Stroms. Der Strom fließt gleichmäßig um die Konsonanten herum. Er ist niemals durch sie behindert oder blockiert. Die Konsonanten helfen, den Klang zu formen, sie schaffen Schönheit und Kraft in der Rezitation.

Ich empfehle euch, nach jeder Rezitation der *Shri Guru Gita* einige Minuten lang in Stille dazusitzen. In der Stille nach der Rezitation der *Shri Guru Gita* pulsiert der dynamische Nachhall der Mantras. In der Stille lebt die Kraft eurer Rezitation. Wenn ihr euch in diese Stille fallen lasst, berührt ihr die Ruhe, die der Ursprung der von euch rezitierten Mantras ist.

\*\*\*

Die Teilnehmenden der Studieneinheit rezitierten die Verse 32 bis 61 der *Shri Guru Gita* und wandten das an, was sie über die Aussprache gelernt hatten.

Swami ji schloss die Studieneinheit mit diesen Worten ab:

Ich lade euch ein, in der kommenden Woche das, was ihr über die Aussprache der Sanskrit-Vokale gelernt habt, zu üben. Ihr könnt auch den Ausspracheanleitung im Buch *Nektar des Singens* studieren.

Ich empfehle euch, täglich mehrere Verse des Textes der *Shri Guru Gita* laut auszusprechen. Sprecht in angenehmer Geschwindigkeit und achtet dabei auf die langen und kurzen Vokale. Übt auf diese Weise wenigstens fünf Verse täglich.

Dann könnt ihr die akkurate Aussprache der Vokale anwenden, wenn ihr die *Shri Guru Gita* mit der Aufzeichnung auf der Siddha Yoga Path Website rezitiert. Es liegt große Kraft darin, eine tägliche *svādhyāya*-Disziplin einzuhalten!

Ich werde euch bald über die nächste Studieneinheit informieren. Sie wird am Samstag, den 10. Oktober, stattfinden.

Vielen Danke für eure aktive Teilnahme an der *svādhyāya*-Studieneinheit III.

Passt gut auf euch auf!



---

i *Shatapatha Brahmaṇa*, 11.5.6.

ii *Shat Chakra Nirupana*, Vers 18, nach dem Zitat in *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*, Arthur Avalon (Mineola, NY: Dover Publications, 1974).

*Svādhishtāna*-Chakra gemalt von Angela Trinca, abgedruckt in *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).