

# Grundlagen Sanskrit

संस्कृत

# Das Alphabet

Vokale अ अ a आ आ ā इ i ई ī उ u ऊ ū ऋ ऋṛ ॠ ॠṛ (l)

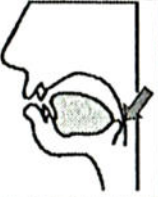

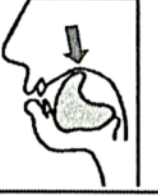


r sonanz | sonanz (theor.)  
r ist ein Silbenträger

Diphthonge ए e geht auf ai zurück, e wird immer lang gesprochen  
 ऐ ai Lang-Diphthong, geht auf āi zurück  
 ओ o Lang-Diphthong, geht auf au zurück  
 औ au Lang-Diphthong, geht auf āu zurück

## Verschlusslaute:

	stimmlos		stimmhaft		Klassen-Nasal					
Velare (Gutturale)	क	k	ख	kh	ग	g	घ	gh	ङ	ṅ
Palatale	च	c	छ	ch	ज	j	झ/ञ	jh	ञ	ñ
Retroflexe (Cerebrale)	ट	ṭ	ठ	ṭh	ड	ḍ	ढ	ḍh	ण/ण	ṇ
Dentale	त	t	थ	th	द	d	ध	dh	न	n
Labiale	प	p	फ	ph	ब	b	भ	bh	म	m
Halbvokale Liquididen	य	y	र	r	ल	l	व	v		
Sibilanten	श	ś	ष	ṣ	स	s				
letzter Laut (Hauchlaut)	ह	h								

# Aussprache des Sanskrit

Das Devanagari- Alphabet	Sonanten			Konsonanten						
	kurze Vokale	lange Vokale	Diphthonge	stimmlos	stimmlos aspiriert	stimmhaft	stimmhaft aspiriert	Nasale	Semi- vokale	Zisch- laute
<b>Gutturale</b> Bildung mit der Kehle 	अ a	आ ā	ए e ऐ ai ओ o औ au	क ka	ख kha	ग ga	घ gha	ङ ṅa	ह ha	
<b>Palatale</b> Bildung mit der flachen Zunge gegen den hinteren Gaumen 	इ i	ई ī		च ca	छ cha	ज ja	झ jha	ञ ña	य ya	श śa
<b>Retroflexe</b> Bildung mit der Zungenspitze gegen den oberen Gaumen 	ऋ ṛ	ॠ ṝ		ट ṭa	ठ ṭha	ड ḍa	ढ ḍha	ण ṇa	र ra	ष ṣa
<b>Dentale</b> Bildung mit der Zungenspitze gegen die Zähne 	ल l			त ta	थ tha	द da	ध dha	न na	ल la	स sa
<b>Labiale</b> Bildung mit den Lippen 	उ u	ऊ ū		प pa	फ pha	ब ba	भ bha	म ma	व va	

# Aussprache des Sanskrit

	Bezeichnung	Ort der Bildung	Sanskrit-Term
I	Laryngale/ Gutturale	im hinteren Mund- und Rachenraum	kaṇṭhya :im Hals befindlich jihvāmūliya: zur Zungenwurzel gehörig
II	Palatale	am harten Gaumen und dem Zungenrücken	tālavya: den Gaumen betreffend
III	Retroflexe	mit der zurück gebogenen Zungenspitze und dem harten Gaumen	mūrdhanya: im Schädel gebildet
IV	Dentalen	Zungenspitze an den oberen Schneidezähnen	dantya: an den Zähnen entstehend
V	Labiale	mit der Unterlippe und der Oberlippe	dantauṣṭhya: an Zähnen und Lippe entstehend

# Aussprache des Sanskrit

	Latein. Term	Sanskrit Term	Ort	Bewegung	Laute
I	velum	kaṅṭha	Der weiche Gaumen im Kehlbereich,	zu dem sich der hintere Zungenrücken bewegt.	a, ā, ka, kha, ga gha, ṅa, ha
II	palatum	tālu	Der harte Gaumen,	gegen den sich der mittlere Zungenrücken bewegt.	i, ī, ca, cha, ja, jha, ña, ya, śa
III	zerebral	murdha	Der vordere harte Gaumen,	gegen den die zurückgebogene Zungenspitze geführt wird.	ṛ, ṝ, ṭa, ṭha, ḍa, ḍha, ṇa, ra, ṣa
IV	dentale	danta	Die Zähne,	gegen die die Zungenspitze bewegt wird	l, l̄, ta, tha, da, dha, na, la, sa
V	labiale	oṣṭa	Die beiden Lippen,	die zueinander geführt werden	u, ū, pa, pha, ba, bha, ma

# Aussprache des Alphabets

		Deutsche Sprachbeispiele	Sanskritbeispiele
अ अ	a	Affe	avidyā
आ आ	ā	Vater	āsana
इ	i	Mitte	citta
ई	ī	Flieder, Spiel	līlā
उ	u	Mutter, Hund	mudrā
ऊ	ū	Mut, tun	kūrma
ऋ ऋ	ṛ	engl. bird	Kṛṣṇa
ॠ ॠ	ṝ		pitṝn
	!	Table, handle	
ए	e	Esel	kena
ऐ	ai	Einzahl	kaivalya
ओ	o	Oma, rot	oṣadhi
औ	au	Blau, Haus	daurmansya
क	k	Muskat, Skat	karma, kaivalya, kena, kusuma
ख	kh	Kaffee, Kanu	khaga, khādati
ग	g	Galopp, Gabel	gītā, guru, gāyatrī,

# Aussprache des Alphabets

घ	gh	Flughafen, taghell	ghanakāla, ghūka, megha
ङ	ṅ	Gesang, langer,	aṅga, aṣṭaṅga, gaṅga, gaṅgobheda
च	c	nature (engl.)	cakra
छ	ch	Charles, charm, charge	Chandogya-Upaniṣad
ज	j	just, jungle	jīva
झ/ञ	jh	jeep	jhalla
ञ	ñ	canyon	jñāna
ट	ṭ		kaṭaka,
ठ	ṭh	Retroflexe:	kaṭha
ड	ḍ	gibt es im Deutschen nicht, mit zurück gebogener Zunge	iḍa,
ढ	ḍh	sprechen	
ण/ण	ṇ		prāṇa
त	t	Tasse	tapas, jagat,
थ	th	Thalamus	atha, kathā,

# Aussprache des Alphabets

द	d	Davos	darśana, devatā,
ध	dh	Feldhase	dhana, dhāraṇā
न	n	Natur, Name	nāḍī
प	p	Papier	padma, paṇḍita
फ	ph	Pavillon	phala, phāla
ब	b	Bach	bāla
भ	bh	Bhagavad Gita	bhā, bhakti, bhaga
म	m	Malz, Mandel	mantra, māyā
य	y	Jasmin	yama, yantra, yoga
र	r	ra (fränkisch)	ravi, rādhā, guru, rasa, rājā,
ल	l	Land	lakṣmī, laṅka, līlā
व	v	Wasser	vasanta, vāyu, eva
श	ś	Schatten	śiva
ष	ṣ	wie vor mit zurück gebogener Zunge (Muschel)	upaniṣad
स	s	Sunday	āsana, samādhi
ह	h	Harmonie	himalāya
·	ṁ	bon, encore	saṁskara, ahiṁsā
:	ḥ	...ch	guruḥ, śāntiḥ

# Betonung im Sanskrit

## Die vorletzte Silbe wird betont,

- wenn sie einen langen Charakter hat.

## Die drittletzte Silbe wird betont:

- wenn die vorletzte Silbe kurz ist.

## Die viertletzte Silbe wird betont:

- Die Betonung wandert noch weiter zum Anfang des Wortes, wenn auch die drittletzte Silbe keinen langen Charakter hat.

# Betonung im Sanskrit

## Zusammenfassung:

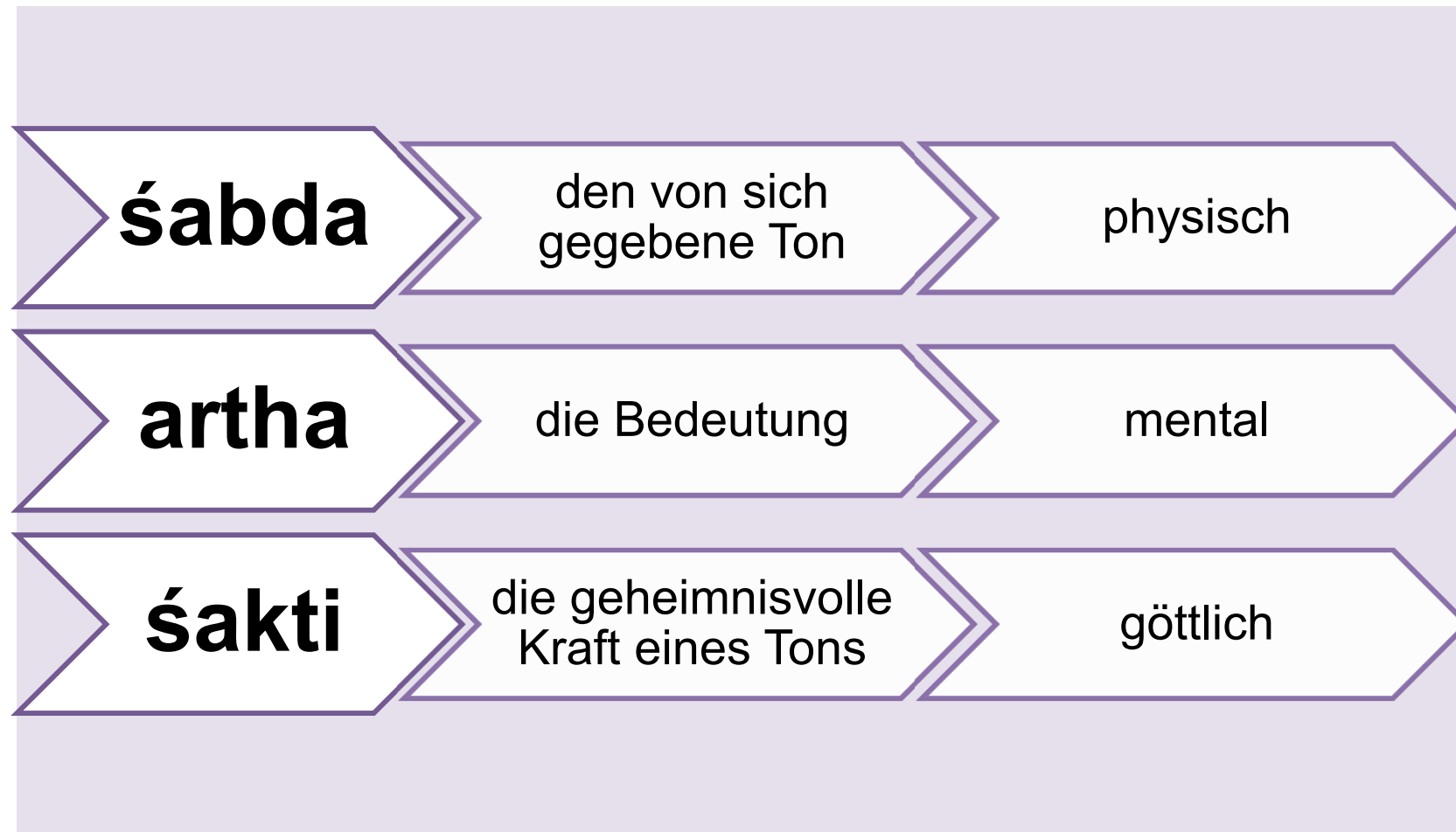
- Von "hinten nach vorne" gehen.
- Mit der vorletzten Silbe beginnen: Wenn diese einen langen Charakter hat (langer Vokal oder kurzer Vokal, dem zwei Konsonanten folgen), liegt die Betonung dort.
- Sonst zur nächsten Silbe in Richtung Wortanfang wandern.
- Wenn diese lang ist, liegt dort die Betonung usw. ...
- Sind alle Silben kurz, liegt die Betonung auf der ersten Silbe.

# Die Regeln des Vedic Chant

# Zitat Vivek Nath

Ein besonderes Merkmal der Sanskritsprache ist das Element Zeit. Diese erschafft den Rhythmus, und in diesem formiert sich die Welt. Da Konsonanten und andere Nicht-Vokale keine Zeiteinheiten mit sich bringen, sondern nur die Vokale Träger von Zeit sind, gilt es die Länge von Vokalen exakt einzuhalten. Nur so kann sich die Schwingung der Sanskrit-Sprache voll entfalten, viel mehr, die Sprache ist nicht verständlich, wenn die Vokallängungen nicht akkurat eingehalten werden.

# Wissen, das über Sprache ausgedrückt wird, hat drei grundlegende Elemente:



# Die sechs Elemente der Rezitation

Sanskrit	Engl. Übersetzung	Deutsche Übersetzung	Bedeutung nach Prasad:
<b>varṇa</b>	Syllables	Buchstabe, Ton, Vokal, Laut, Silbe, Wort, Lob, Ruhm	Kombination von Vokalen und Konsonanten eines Alphabets. Die Bedeutung eines ausgesprochenen Wortes liegt in der Klarheit der Aussprache
<b>svara</b>	Sound	Schall, Stimme, Akzent, Ton	Die Tonlage, Stimmhöhe ist wichtig, es gibt drei Tonlagen, denen strikt gefolgt wird: udatta – hoch (elevated) svarita – betont (accented) anudatta – tief (unaccented)
<b>matra</b>	measure of the sound	Maß, Ausdehnung,	Länge oder Kürze der Vokale ist bedeutsam.
<b>balam</b>	emphasis of the sound	Kraft, Macht, stark, kräftig	Manche Silben werden betont, um ihnen mehr Gewicht für die innere Bedeutung zu geben
<b>sama</b>	uniformity of the sound	Gleichmäßigkeit, Genauigkeit, richtiges Maß	Trotzdem ist auf eine Gleichmäßigkeit innerhalb der Höhen und Tiefen zu achten
<b>santana</b>	juxtaposition	Nebeneinanderstellung	Der freie Fluss der Silben ist ein lebendiger Faktor, ein ununterbrochener Fluss der inneren Gefühle und eine Entwicklung der Ideen.

# Rezitation bei Patañjali

1.27

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

*tasya vācakaḥ praṇavaḥ*

*Praṇava* ist jenes Wort, welches *Īśvara* symbolisiert.

1.27                    *tasya vācakaḥ praṇavaḥ*

*tasya*                    dessen (*Īśvaras*)

*vācaka*                Wortsymbol

*praṇava*              (wörtlich) das prächtig Neue, Frische / ein Symbol, welches immer seine ursprüngliche Reinheit wahrt («*Om*» ist das klassische Beispiel für ein *Praṇava*)

*Erläuterung:* Benannt wird das Große Vollendete Selbst durch Wortsymbole.

# Rezitation bei Patañjali

I.28

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

*tajjapastadarthabhāvanam*

Die geistige Verschmelzung mit der Vorstellung von *Īśvara*, verbunden mit dem meditativen Wiederholen von *Praṇava* [dem Wort, das *Īśvara* symbolisiert], führt zur Hingabe.

1.28	<i>tat-japaḥ tad-artha-bhāvanam</i>
<i>tat</i>	des ( <i>Praṇava</i> )
<i>japa</i>	durch <i>Japa</i> – besinnendes Wiederholen (laut, murmelnd oder mental)
<i>tat</i>	des ( <i>Īśvara</i> )
<i>artha</i>	Inhalt / Sinn
<i>bhāvana</i>	Besinnen bis zur Verschmelzung / unaufhörliches Verbundensein mit einer Vorstellung

*Erläuterung:* Die Annäherung an das Große Vollendete Selbst erfolgt durch leidenschaftliche und hingebungsvolle Vorstellung bei gleichzeitigem Tönen eines Wortsymbols.

# Rezitation bei Patañjali

4.1

जन्मौषधिमन्त्रतपस्समाधिजाः सिद्धयः ॥ १ ॥

*janmauṣadhimantratapassamādhijāḥ siddhayah*

Übernatürliche Kräfte können angeboren sein oder durch Heilpflanzen, Rezitation, Askese oder den Yogaweg erworben werden.

<i>4.1</i>	<i>janma-oṣadhi-mantra-tapaḥ-samādhijāḥ siddhayah</i>
<i>siddhi</i>	übernatürliche Kraft
<i>janma</i>	Geburt / Herkunft
<i>oṣadhi</i>	Heilpflanze
<i>mantra</i>	die Anwendung von Mantras
<i>tapas</i>	Askese / Kasteiung
<i>sāmadhi</i>	(bezieht sich auf den) Yogaweg
<i>jā</i>	geboren aus

*Erläuterung:* Menschen kommen zu klaren Erkenntnissen durch ihre Veranlagung, durch gezielte Aufnahme von Speisen und Kräutern, durch Trance herbeiführendes Rezitieren, durch asketische Läuterungsprozesse und durch den Yogaweg.

# Rezitation

## udāṭṭa

- der Hochton

## anudāṭṭa

- der Tiefton

## svarita

- der Grundton;
- er wird nicht gekennzeichnet

## nighāṭṭa

- der Hochton setzt erst nach der halben Vokaldauer ein,
- d.h. eine zweifache gleichmäßig Tonabfolge

# Silbenlänge matra

jeweils **eins**schlägig

• a i u ṛ ḷ aṃ aḥ

jeweils **zwei**schlägig

• ā ī ū ṛ ḷ e o

jeweils **drei**schlägig

• ai au oṃ

# Weitere Regeln des Vedic Chant Prakṛti

गणानां॑ त्वा गणपतिं॑ हवामहे ।  
*gaṇānām̐ tvā gaṇapātim̐ havāmahe ।*

**saṃhitā**

गणानां॑ त्वा । गणपतिं॑ । हवामहे ।  
*gaṇānām̐ tvā । gaṇapātim̐ । havāmahe ।*

**krama**

गणानां॑ । त्वा । गणपतिं॑ । हवामहे ।  
*gaṇānām̐ । tvā । gaṇapātim̐ । havāmahe ।*

**pāda**

# Weitere Regeln des Vedic Chant

## vikṛti - jaṭā

1 2 2 1 1 2 - 2 3 3 2 2 3 - 3 4 4 3 3 4 ....

ग॒णानां॑ त्वा त्वा ग॒णानां॑ ग॒णानां॑ त्वा ।  
*gaṇānām̐ tvā tvā gaṇānām̐ gaṇānām̐ tvā ।*

त्वा ग॒णपतिं॑ ग॒णपतिं॑ त्वा त्वा ग॒णपतिम्॑ ।  
*tvā gaṇapatim̐ gaṇapatim̐ tvā tvā gaṇapatim̐ ।*

ग॒णपतिं॑ ह॒वामहे॑ ह॒वामहे॑ ग॒णपतिं॑ ग॒णपतिं॑ ह॒वामहे॑ ।  
*gaṇapatim̐ havāmahe havāmahe gaṇapatim̐ gaṇapatim̐ havāmahe ।*

# Weitere Regeln des Vedic Chant

## vikṛti - ghana

1 2 2 1 1 2 3 3 2 1 1 2 3 - 2 3 3 2 2 3 4 4 3 2 2 3 4 - .....

ग॒णानां॑ त्वा त्वा ग॒णानां॑ ग॒णानां॑ त्वा ग॒णप॑तिं ग॒णप॑तिं त्वा ग॒णानां॑ ग॒णानां॑ त्वा  
ग॒णप॑तिम् ।

*gaṇānām tvā tvā gaṇānām gaṇānām tvā gaṇapātim gaṇapātim tvā  
gaṇānām gaṇānām tvā gaṇapātim ।*

त्वा ग॒णप॑तिं ग॒णप॑तिं त्वा त्वा ग॒णप॑तिं ह॒वामहे॑ ह॒वामहे॑ ग॒णप॑तिं त्वा त्वा  
ग॒णप॑तिं ह॒वामहे॑ ।

*tvā gaṇapātim gaṇapātim tvā tvā gaṇapātim havāmahe havāmahe  
gaṇapātim tvā tvā gaṇapātim havāmahe ।*

# Weitere Regeln des Vedic Chant

## Beispiel

॥ Śivapañcākṣarī-mantraḥ ॥

॥ saṁhitā-pāṭhaḥ ॥

om̐ namaḥ śivāyā ca ॥

॥ krama-pāṭhaḥ ॥

om̐ namaḥ śivāyā | śivāyā ca ॥

॥ jaṭā-pāṭhaḥ ॥

om̐ namaḥ śivāyā śivāyā namo namaḥ śivāyā |  
śivāyā ca ca śivāyā śivāyā ca ॥

॥ ghana-pāṭhaḥ ॥

om̐ namaḥ śivāyā śivāyā namo namaḥ śivāyā ca ca  
śivāyā namo namaḥ śivāyā ca |  
śivāyā ca ca śivāyā śivāyā ca ॥

# Die drei (vier) Formen von japa

## mānasa

- nach Feuerstein: geistig-mental
- nach Swami Sivananda: geistiges Wiederholen
- nach Mittwerde: Wiederholen in Gedanken

## upāṃśu

- nach Feuerstein: stimmlos
- nach Swami Sivananda: summende, flüsternde Wiederholung
- nach Mittwerde: tonloses Wiederholen mit den Lippen

## vācika

- nach Feuerstein: mit Stimme
- nach Swami Sivananda: lautes, hörbares Wiederholen
- nach Mittwerde: laute Wiederholung

## likhita

- nach Mittwerde: schriftliche Wiederholung

# Didaktik des Vedic Chant

Warum wird in der Praxis der Klang miteinbezogen?

- es macht die Atmung bewusst und hörbar
- es verlängert die Atmung
- es hilft der Konzentration

Wie kann der Klang in die Praxis miteinbezogen werden?

Prinzip: **vom Leichten zum Schweren.**

Begonnen wird mit Summen oder einzelnen Vokalen ( A, O, U ...),  
dann mit kurzen Silben oder Bijas und später mit kurzen Mantras.

Für Geübte können schließlich auch ganze Zeilen aus dem Yogasūtra oder  
Mantras aus den Veden genommen werden.

# Didaktik des Vedic Chant

## 1.1.

Der Klang ist in der Ausatmung der Bewegungsfolge (Focus auf Dynamic). Im dynamischen Üben kann mit der Ausatmung ein Klang (ein Ton, ein Summen, ein kurzes Mantra) geübt werden.

z. B: EA - AA Klang und Bewegung - EA ...

Bewegungsbeispiel: EA die Arme heben – AA mit Summen die Arme senken – EA ...

## 1.2.

Der Klang ist in der Ausatmung in der Haltung (im āsana) in der Statik (Focus auf Stärke).

Im statischen Üben wird die Haltung eingenommen (Bewegung) und im āsana wird für einige Atemzüge verweilt, dann wird die Haltung wieder verlassen (Bewegung).

z.B.: EA die Arme heben - in der Haltung AA mit Klang – EA - AA Arme senken

Geeignet sind hier besonders Haltungen, die klassisch in der Statik geübt werden, z.B.: mahāmudrā (großes Siegel), jāṭhara parivṛtti (Bauchdrehung, Krokodil), sarvāṅgāsana (Schulterstand)

# Didaktik des Vedic Chant

## 1.3.

Der Klang, das Mantra dient als **Zeitmesser**.

Einige Möglichkeiten, den Klang in Variationen zu verlängern:

**Mit jeder Ausatmung wird ein Ton oder eine Silbe mehr getönt, z. B:**

**ma**

**ma-ma**

**ma-ma-ma**

**ma-ma-ma-ma**

**ma-ma-ma-ma-ma....**

**Mit jeder Ausatmung wird eine weitere andere Silbe mit geübt, z. B:**

**oṃ hrām̐.**

**oṃ hrām̐, hrīm̐**

**oṃ hrām̐, hrīm̐, hrūṃ**

**oṃ hrām̐, hrīm̐, hrūṃ, hraiṃ**

**oṃ hrām̐, hrīm̐, hrūṃ, hraiṃ, hrauṃ**

**oṃ hrām̐, hrīm̐, hrūṃ, hraiṃ, hrauṃ, hraḥ**

Diese Bīja-Silben werden häufig mit dem Sonnengruß geübt. „H“ steht für Raum und „R“ steht für Feuer, Hitze. Die Vokale stehen für die Kraft, ohne die kein Konsonant klingen kann (Śakti), „ṃ“ steht für das Übertragende, das Über-uns-Stehende, das Höchste. Die Reihenfolge der Vokale sind wie im Sanskrit Alphabet angeordnet.

# Didaktik des Vedic Chant

## Weitere Bīja Silben:

<b>laṃ</b>	Erde	prithivī	mūlādhāra cakra Basis der Wirbelsäule
<b>vaṃ</b>	Wasser	āp	svādhiṣṭhāna cakra Geschlechtsorgane
<b>raṃ</b>	Feuer	agni	manipūra cakra Nabelregion
<b>yaṃ</b>	Wind	vāyu	anāhata cakra Herz
<b>haṃ</b>	Raum	ākāsha	viśuddhi cakra Kehle
<b>oṃ</b>			ājñā cakra Nasenwurzel
<b>oṃ</b>	mental		sahasrāra cakra Scheitelpunkt

vedisches Mantra „oṃ bhūḥ“	
<b>oṃ bhūḥ</b>	Erde
<b>oṃ bhuvah</b>	mittlere Welt, Raum, Zwischenwelt
<b>oṃ suvah</b>	Himmel
<b>oṃ mahah</b>	das Größte, Göttliche
<b>oṃ janaḥ</b>	Mensch (der Geborene)
<b>oṃ tapaḥ</b>	innere Hitze, Energie, Askese, Disziplin
<b>oṃ satyam</b>	Wahrheit, Wahrhaftigkeit

(Siehe auch Halbvokale ya, ra, la, va und Hauchlaut ha im Sanskrit Alphabet)

# Didaktik des Vedic Chant

**Man kann auch den Klang als Tonleiter einzeln aufbauen oder auch abbauen, z.B.:**

- om̐ als „c“ gesungen
- om̐ als „d“ gesungen
- om̐ als „e“ gesungen

**Oder als Tonleiter aufbauen bzw. abbauen in jeder Wiederholung einen Ton höher bzw. tiefer , z.B.:**

- om̐ als „c“ gesungen
- om̐ als „c“ dann als „d“ gesungen
- om̐ als „c“, dann „d“ dann „e“ gesungen usw.
- Jeweils in einer Ausatmung

**Weitere Möglichkeit, ein Mantra immer erweitern**

- om̐
- om̐ asato mā
- om̐ asato mā sad
- om̐ asato mā sadgamaya

**Das Chanten kann auch in der Lautstärke variiert werden:**

- Erst laut
- Dann leiser
- Dann mental

# Didaktik des Vedic Chant

## Einige Beispiele für kurze Mantra:

Mā āham ānandam

Ich bin Glückseligkeit

oṃ namo namaḥ

Ich verneige mich vor dem Namenlosen in mir

oṃ śāntiḥ

oṃ śāntiḥ, śāntiḥ

oṃ śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ

Frieden, Frieden, Frieden

oṃ iti brahma

oṃ iti dagṃ sarvam

oṃ iti sāmāni gāyāmi

oṃ, das ist brahma

oṃ, er gibt alles

oṃ, ich singe dir Lieder

soham

Einatmung/ Ausatmung