



## VEDIC CHANT und SANSKRIT

Für Yogalehrende und Interessierte

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG  
2018-2020



mit  
Laura Casu (Yogalehrerin BDY-EYU)  
Dr. Susanne Schnaus (Sprachwissenschaftlerin)

*"Chanting zu teilen bedeutet,  
eine Erfahrung der Stille durch das Zuhören zu teilen,  
einen Prozess der Heilung,  
eine Verbindung mit der Natur,  
dem tieferen Selbst und dem Göttlichen"*

*T.K.V. Desikachar*

## Inhalt

	Seite
1. Einführung	3
2. Der Kurs - Was werde ich lernen	4
3. Vedisch / Sanskrit	4
4. Lehrplan	5/6
5. Termine	7
6. Ist der Kurs für mich?	7
7. Welche Voraussetzungen benötige ich?	7
8. Lehrer	8
9. Veranstaltungsort	8

## 1. Einführung

Die Rezitation der Veden, auch Vedic Chant (Sanskrit: *Adhyayanam*) genannt, ist eine jahrtausendealte Praxis, die in der Vergangenheit die wichtige Funktion hatte, die heiligen indischen Texte (Veden) mündlich zu überliefern, sie zu bewahren und sie so unverändert für Tausende von Jahren weiterzugeben.

Im November 2003 wurde diese Tradition von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt.

Diese Praxis, die für Jahrtausende nur der indischen Kaste der Brahmanen - und unter diesen nur den Männern - vorbehalten war, hat ihre Pforten, auch Dank Sri T. Krishnamacarya, einem herausragenden Lehrer des 19. und 20. Jahrhunderts, allen geöffnet, unabhängig von der Kaste, der Religion oder dem Geschlecht.

Für alle, die in der Tradition T. Krishnamacarya studieren, sind die vedischen Gesänge eine Yogapraxis mit allen ihren Auswirkungen, genau wie Asana, Pranayama und Meditation.

Die Rezitation entwickelt die Fähigkeit zuzuhören, die Geduld und die Erinnerungsfähigkeit. Aber vor allem ist es eine Möglichkeit, die Stille zu erfahren, die Stille des Zuhörens, in der, wie T.K.V.Desikachar sagt: "nothing else should enter the mind". Wenn wir unserem Geist erlauben in Stille zu sein, erfahren wir den Zustand des Nirodha, und das ist Yoga.

Außerdem ermöglicht die kontinuierliche Wiederholung von klassischen Texten, Konzepten und Begriffen, sich diese tief einzuprägen, und vereinfacht so auch das Studium der Yogaphilosophie.

Sollten sie Interesse haben an einem „Vorgeschmack“, finden Sie einige Hörbeispiele unter:

<http://www.yogaweiterbildung.de/chant/chant-inhalt.php>



## 2. Der Kurs - Was werde ich lernen?

Die Ausbildung befasst sich mit den Grundlagen der Rezitation und des Vedic Chant, sowie dem Grundverständnis des Sanskrit. Sie zielt darauf ab, den Lernenden ein Verständnis der Tradition des Vedic Chant zu ermöglichen und diese Tradition praktisch umzusetzen. Zusätzlich werden im Rahmen der Ausbildung die Grundlagen des Sanskrit, sowohl in Aussprache und Lautschrift als auch in *Devanāgarī* (Schriftform des Sanskrit) vermittelt.

Am Ende der Ausbildung hoffen wir, dass Sie Texte in Originalschrift lesen können und so ein eigenes Verständnis entwickeln, ohne auf Kommentare oder Interpretationen anderer angewiesen zu sein.

Die Ausbildung gliedert sich in acht Module über ca. 30 Monate. Jedes Modul besteht aus 24 UE (18 Stunden á 60 Minuten).

Jedes Modul dauert drei Tage (Freitag: 8:30/16:00, Samstag: 8:30/18.00 Uhr und Sonntag 8:30/13.30 Uhr).

Alle Module bestehen aus einem Teil Einführung in die Sanskritsprache und Schrift, sowie aus zwei Teilen Rezitation/Vedic Chant (Theorie und Praxis).

Im Anschluss finden Sie eine Aufstellung der verschiedenen Module.

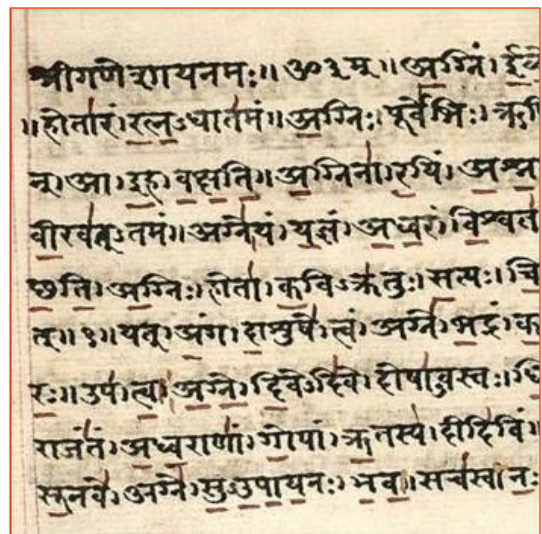
## 3. Vedisch/Sanskrit

Wir befassen uns vorrangig mit dem Vedischen, der älteren Vorstufe des klassischen Sanskrit.

Um beim Chanten frühzeitig mit Originaltexten arbeiten zu können, beginnen wir mit der Schrift. Wir lernen, *Devanāgarī* zu lesen, wobei auch die traditionell aufgezeichneten Akzente besprochen werden, um sie in entsprechende Tonhöhen umsetzen zu können. Die aktive Beherrschung der Schrift ist ebenfalls Ziel des Kurses, wir wollen die indische Silbenschrift nicht nur passiv verwenden, sondern auch aktiv schreiben.

Ausgehend von den jeweils gechanteten Texten erarbeiten wir die Grundzüge der Sprache, den wichtigsten Wortschatz, Wortbildungsprinzipien, grammatische Regeln und syntaktische Besonderheiten. Dieses Grundwissen ermöglicht ein möglichst genaues inhaltliches Verstehen der gesungenen Verse, das sich weniger an Interpretationen und Kommentaren, sondern vielmehr so dicht wie möglich am ursprünglichen Text orientiert.

Das Niveau und das Tempo des Vorgehens werden dabei flexibel an die Kenntnisse und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Bei Bedarf ist es auch möglich, Teilbereiche in Einzelstunden zu vertiefen.



## 4. Lehrplan

Das Lehrmaterial wird in *Devanāgarī* und in Transliteration zur Verfügung gestellt. Für die Übersetzungen werden Wörterbücher benutzt, die während der Kurs-Wochendenden zur Verfügung stehen.

Es ist vorgesehen, folgende Texte zu studieren:

*Prārthanā Ślokaṃ – Āyurmantraḥ – Laghunyāsa – Mantrapuṣpaṃ – Sūryanamaskāra Mantraḥ - Ārogya Mantraḥ - Śivapañcākṣarī Mantraḥ - Gāyatrī Mantraḥ – Mahamṛtyuñjāya Mantraḥ - Taittirīyopaniṣat Prathamā Śikṣāvallī (Teil) - Taittirīyopaniṣat Tṛtīyā Bhṛguvallī - Gaṇapati Prārthanā - Kṣamā Ślokaṃ und Sāttoika Tyāgam.*

### Modul 1

#### Einführung in Sanskrit:

- Alphabet und Schrift *Devanāgarī*
- Lesen, Schreiben und Aussprache ausgewählter Wörter
- Übersetzung von Texten, die im Modul verwendet werden

#### Einführung in die Rezitation - Theorie:

- Überblick über die Veden
- Grundlegende Regeln des Vedic Chant
- Unterschiede zwischen vedischen und nicht-vedischen Texten in der Rezitation

#### Einführung in die Rezitation - Praxis:

- Rezitation und Studium von einfachen Texten
- *Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und Meditation mit Mantra

- Lesen, Schreiben und Aussprache ausgewählter Wörter
- Übersetzung von Texten, die im Modul verwendet werden

#### Einführung in die Rezitation - Theorie:

- Atempausen und Technik der Atempausen in der Rezitation
- Bezüge zur Rezitation in den Yoga-Sūtras von *Patañjali*
- Lern- und Erinnerungstechniken: *Krama, Jaṭā, Ghana*

#### Einführung in die Rezitation - Praxis:

- Rezitation und Studium von einfachen Texten
- Rezitation von nicht-vedischen Texten: *Yogasūtras* von *Patañjali*, 1. Kapitel 1-15
- *Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und Meditation mit Mantra



### Modul 2

#### Einführung in Sanskrit:

- Sandhi zwischen Vokalen

### Modul 3

#### Einführung in Sanskrit:

- Sandhi zwischen Konsonanten
- Lesen, Schreiben und Aussprache von ausgewählten Wörtern und Textpassagen
- Übersetzung von Texten, die im Modul verwendet werden

#### Einführung in die Rezitation - Theorie:

- Didaktik des Vedic Chant
- Rezitation als Form der Reinigung

#### Einführung in die Rezitation - Praxis:

- Rezitation und Studium von einfachen Texten
- Rezitation von nicht-vedischen Texten: *Yogasūtras* von *Patañjali*, 1. Kapitel 16-30
- *Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und Meditation mit Mantra

## Modul 4

### Einführung in Sanskrit:

- Flexion von Substantiven
- Arbeit mit dem Wörterbuch
- Lesen, Schreiben und Aussprache von ausgewählten Wörtern und Textpassagen
- Übersetzung von Texten, die im Modul verwendet werden

### Einführung in die Rezitation - Theorie:

- Didaktik des Vedic Chant
- Rezitation als therapeutische Praxis

### Einführung in die Rezitation - Praxis:

- Rezitation und Studium von einfachen Texten
- Rezitation von nicht-vedischen Texten: *Yogasūtras* von *Patañjali*, 1. Kapitel 31-45
- *Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und Meditation mit Mantra

## Modul 5

### Einführung in Sanskrit:

- Komposita: unterschiedliche Kompositionstypen, Übersetzungsmöglichkeiten
- Übersetzungspraxis
- Übersetzung von Texten, die im Modul verwendet werden

### Einführung in die Rezitation - Theorie:

- Didaktik mit besonderem Augenmerk auf feine Dimensionen und energetische Eigenschaften der Rezitation

### Einführung in die Rezitation - Praxis:

- Rezitation und Studium von längeren vedischen Texten
- Rezitation von nicht-vedischen Texten: *Yogasūtras* von *Patañjali*, 1. Kapitel 46-51
- *Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und Meditation mit Mantra

## Modul 6

### Einführung in Sanskrit:

- Pronomina: Formen und Verwendung, auch zur Strukturierung von Texten
- Übersetzungspraxis
- Übersetzung von Texten, die im Modul verwendet werden

### Einführung in die Rezitation - Theorie:

- Rückschlüsse und Ratschläge für die Praxis des Lehrens der Rezitation

### Einführung in die Rezitation - Praxis:

- Rezitation und Studium von längeren vedischen Texten
- Rezitation von nicht-vedischen Texten: *Yogasūtras* von *Patañjali*, 2. Kapitel 1-15
- *Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und Meditation mit Mantra

## Modul 7

### Einführung in Sanskrit:

- Grundlegendes zum Verbalsystem
- Übersetzungspraxis
- Übersetzung von Texten, die im Modul verwendet werden

### Einführung in die Rezitation - Theorie:

- Weitere Vertiefung des Erlernten
- Füllen von Wissenslücken, eingehend auf Wünsche und Fragen der Teilnehmer

### Einführung in die Rezitation - Praxis:

- Rezitation und Studium von längeren vedischen Texten
- Rezitation von nicht-vedischen Texten: *Yogasūtras* von *Patañjali*, 2. Kapitel 16-32
- *Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und Meditation mit Mantra

## Modul 8

### Einführung in Sanskrit:

- Wortbildungsmuster, Erkennen von Etymologien und Erfassen der „Grundbedeutung“
- Übersetzungspraxis
- Übersetzung von Texten, die im Modul verwendet werden

### Einführung in die Rezitation - Theorie:

- Füllen von Wissenslücken, eingehend auf Wünsche und Fragen der Teilnehmer

### Einführung in die Rezitation - Praxis:

- Rezitation und Studium von längeren vedischen Texten
- Rezitation von nicht-vedischen Texten: *Yogasūtras* von *Patañjali*, 2. Kapitel 33-55
- *Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und Meditation mit Mantra

## 5. Termine

Modul 1	29. Juni - 01. Juli 2018
Modul 2	19.-21. Oktober 2018
Modul 3	11.-13. Januar 2019
Modul 4	24.-26. Mai 2019
Modul 5	08.-10. November 2019
Modul 6	21.-23. Februar 2020
Modul 7	29.-31. Mai 2020
Modul 8	18.-20. September 2020

Freitag: 8:30 - 12:30 / 14:00 - 16:00

Samstag: 8:30 - 12:30 / 14:00 - 18:00

Sonntag: 8:30 - 13:30

(geringfügige Änderungen vorbehalten).

## 6. Ist der Kurs für mich?

Ja, wenn Sie Interesse daran haben, die Tradition des Vedic Chant fundiert zu lernen, also sowohl die theoretischen Grundlagen zu verstehen als auch tiefer in die Praxis einzusteigen.

Wir werden Ihnen in Ihrer Entwicklung helfen, indem wir zusammen in einer kleinen Gruppe üben und Ihnen Unterstützung zukommen lassen, falls diese benötigt wird. Unser Anliegen ist es, sicher zu gehen, dass der Kurs um Ihre Bedürfnisse herum ausgelegt wird.

## 7. Welche Voraussetzungen benötige ich?

Um am Kurs teilzunehmen, ist es sinnvoll, jedoch nicht unbedingt notwendig, wenn Sie bereits über Praxis im Yoga verfügen, da ein Teil des Kurses auch aus vorbereitender *Āsanapraxis* bestehen wird.

Prinzipiell sehen wir den Kurs als Basisausbildung und gehen daher davon aus, dass Sie im Bereich des Vedic Chant noch nicht über fundierte Kenntnisse verfügen. Sollten Sie unsicher sein, ob der Kurs etwas für Sie ist, dann kontaktieren Sie uns einfach und wir können alle offenen Fragen im Gespräch klären.

## 8. Lehrerinnen

### Laura Casu (*Yogalehrerin BDY/EYU*)

Laura Casu studiert Yoga seit über 20 Jahren - 14 davon in der Tradition von Sri T. Krishnamacarya - und ist seit 2004 direkte Schülerin von Sri Sridhar (Yoga Sutra, Yoga Therapie, *Āsana* und *Prāṇāyāma*), Radha Sridhar (Vedic Chant) und Viji Vasu (*Bhagavadgītā*).

Sie hat mehrjährige Weiterbildungen bei D.V. Sridhar in Yogatherapie und bei Dr. Srikrishna in Meditation und *Prāṇāyāma* abgeschlossen.

Sie lernt seit 10 Jahren Sanskrit, sowohl in Indien als auch in Deutschland.

Außerdem ist sie diplomierte Shiatsu-Praktikerin (GSD) und leitet eine vom BDY anerkannte Ausbildungsschule in Erlangen.



### Dr. Susanne Schnaus (*Sprachwissenschaftlerin*)

Seit 2002 Lehrbeauftragte der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen/Nürnberg für Sanskrit, Pāli und Tocharisch.

Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Humboldt-Universität Berlin.

Dr. Susanne Schnaus studiert seit 1996 Sanskrit und andere alte Sprachen.

2006 promovierte sie mit einer summa cum laude Dissertation über "Die Dialoglieder des Rigveda. Kommentar unter besonderer Berücksichtigung textlinguistischer Kriterien".

Sie hielt Vorträge unter anderem zu folgenden Themen:

- „Vedic Chant“
- „Die Kraft der Wahrheit im alten Indien“
- „Feuer und Feuerritual in Indien“
- „Das Tibetische in Wort und Schrift“.



## 9. Veranstaltungsort

Himalaya Institut e.V., Osterstraße 172b - 20255 Hamburg.

Tel. 040 43273358

[himalaya@himalaya-institut.de](mailto:himalaya@himalaya-institut.de)

[www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de)