

---

# Einige Regeln für das Singen von Zen-Sutras

**Von Antoine Charlot**

Für Menschen im Westen ist es nicht einfach, Sutras auf Japanisch zu singen, da dies nicht unserer Kultur entspricht und wir die Sprache nicht beherrschen. Hier sind einige Regeln, die uns beim Singen der Sutras helfen sollen.

Um beim Singen der Sutras weiterzukommen, gibt es zwei Ansätze:

Das Wiederholen der Sutras: Wir können uns Audiodateien oder CDs mit Sutras anhören, die in den Tempeln in Japan gesungen werden, und uns bemühen, den Gesang so gut wie möglich nachzuahmen.

Darüber hinaus können wir die richtige Art des Singens studieren. Ausgehend von einigen rudimentären Grundlagen über die Funktionsweise der japanischen Sprache können wir klarer verstehen, wie wir die Sutras rezitieren müssen, sei es in Bezug auf den Rhythmus oder die Aussprache. Dieser zweite Ansatz wird hier behandelt.

In der japanischen Sprache gibt es fünf Vokale: **A-I-U-E-O**.

Diese Vokale werden dann durch Hinzufügen der Konsonanten dekliniert:

KA – KI – KU – KE – KO ;

SA – SHI – SU – SE – SO ;

TA – TCHI – TSU – TE – TO , etc...

Die Sutras, die wir singen, bestehen aus diesen verschiedenen Silben, die in unser Alphabet umgeschrieben wurden, wobei jede Silbe einer Zeiteinheit entspricht, auch *Mora* genannt.

Es sind zwei Arten von Sutras zu unterscheiden: Im *Hannya Shingyo* oder *Dai Shin Darani* werden einzelne Silben auf einer Zählzeit gesungen, während zusammenhängende Silben jeweils auf einer halben Zählzeit gesungen werden. Beispiel: *Kan ji zai bo satsu gyo*. *Kan, ji, zai, bo* und *gyo* werden auf einer Zählzeit gesungen, *sat/su* auf zwei halbe Zählzeiten.

Bei den meisten anderen Sutras (*Sandokai, Hokyo Zanmai, Fukanzazengi, das Mahlzeiten-Sutra, das Eko der Patriarchen...*) sind einige Silben hervorgehoben oder akzentuiert, was bedeutet, dass es sich um sogenannte lange Silben handelt, die auf zwei Zählzeiten gesungen werden. Diese Regel wird im Folgenden erklärt.

## Kurze Silben und lange Silben

Wir sprechen von kurzen und langen Silben, aber in der japanischen Sprache sind die sogenannten langen Silben in Wirklichkeit eine Zusammensetzung aus zwei Partikel, weshalb die Rezitation auf zwei Zählzeiten erfolgt. Dieser Ansatz hat nicht nur einen rein linguistischen Nutzen, er hilft, die Struktur der Sutras besser zu verstehen und ermöglicht einen homogenen Gesang.

## Silben auf AI – EI – OI – UI

Diese Silben setzen sich aus einer ersten Partikel (**A, E, O** oder **U**) und der Partikel **I** zusammen, was das Rezitieren auf zwei Zählzeiten rechtfertigt. Eine Silbe auf **AI** wird in der japanischen Sprache nicht „Ei“ ausgesprochen, sondern jede Partikel wird nacheinander gesprochen. Beispiel: *Chikudo dai*. *Dai* besteht aus den Partikeln **DA** und **I**, die nacheinander ausgesprochen werden. Wir können sie als zwei kurze Silben betrachten, die aufeinander folgen.

---

## Silben auf N

Silben auf **N** werden ebenfalls auf zwei Zählzeiten ausgesprochen, da sie aus zwei Partikel zusammengesetzt sind.

Beispiel: *Chikudo daisen no shin*. Hier setzt sich **shin** aus den Partikeln **SHI** und **ん** zusammen. Die Partikel **ん** ist für uns schwer auszusprechen. Es ähnelt dem „n“ oder „m“, „m“, wenn die Partikel vor *b*, *m* oder *p* steht: *sampai*, *sambo fushite*. Die Partikel **ん** ist kein einfacher Konsonant, der eine Silbe vervollständigt, sondern wird eigenständig ausgesprochen, weshalb die beiden Partikel nacheinander auf je einer Zählzeit rezitiert werden.

## Silben mit Doppelkonsonanten

Zwei Fälle:

Die Silbe vor einem Doppel-**N**: Hier wird die oben genannte Regel übernommen, mit der Ausnahme, dass die folgende Partikel eine **N**-Partikel ist (NA - NI - NU - NE - NO).

Beispiel: *Innen jisetsu jakunen*. **Innen** besteht hier aus den Partikeln I, **ん**, NE und wieder **ん**, die nacheinander ausgesprochen werden.

„Geteilte“ Partikel: Wenn zwei Konsonanten aufeinander folgen, wird die erste Partikel unter Einbeziehung des ersten Doppelkonsonanten und auf zwei Zählzeiten ausgesprochen. In der japanischen Schrift wird diese Art von Silbe mit zwei Partikel geschrieben, weshalb sie auf zwei Zählzeiten gesungen werden.

Beispiel: *Hi wa nesshi kaze wa dōyō*. **Nesshi** wird **NESH** auf zwei Zählzeiten und dann **SHI** ausgesprochen.

Beispiel: *ansō o motte*. **Motte** wird **MOT** auf zwei Zählzeiten und dann **TE** ausgesprochen.

## Die langen Vokale

Die japanische Sprache enthält lange Vokale, die für Menschen im Westen nicht zu erkennen sind, daher sind sie durch Unterstreichung gekennzeichnet. Meistens werden die langen Vokale auch akzentuiert, zum Beispiel *tō*. Da diese langen Vokale in der japanischen Schrift ebenfalls aus zwei Partikel zusammengesetzt sind, werden sie auf zwei Zählzeiten ausgesprochen.

Beispiel: *Chikudo daisen no shin tōzai*. **Tō** wird auf zwei Zählzeiten ausgesprochen.

### Achtung: Silben vom Typ GYA, GYO, KYO, HYA...

Diese Silben bestehen aus einer ersten Partikel und einer weiteren Partikel, die klein geschrieben wird, sie werden jedoch auf einer Zählzeit ausgesprochen.

**GYO** besteht zum Beispiel aus der Partikel **GI**, gefolgt von der kleinen Partikel **YO**. Die zweite Partikel bedeutet hier nicht, dass die Silbe über mehrere Zeiteinheiten hinweg gesungen wird.

## Rhythmus

Das Verständnis der Silbenstruktur ermöglicht es uns, den Sutras den richtigen Rhythmus zu geben.

## Die Relativierung von kurzen und langen Silben

Wir haben gesehen, dass kurze Silben auf einer Zählzeit rezitiert werden. Lange Silben werden in der japanischen Sprache auf maximal zwei Zählzeiten rezitiert (in Wirklichkeit liegt die Spanne zwischen eineinhalb und zwei Zählzeiten). Wenn man weiß, wie die Aussprache der

-----

Silben funktioniert, kann die Unterscheidung zwischen kurzen und langen Silben relativiert werden. Um den zu beachtenden Rhythmus zu verstehen, können wir schließlich sagen, dass der Gesang, abgesehen von den langen Vokalen, nur aus kurzen Silben besteht. Die in den Sutra-Texten angegebenen Hervorhebungen und Akzentuierungen helfen uns dann zu erkennen, dass es sich um zwei Partikel handelt.

Chikudo daisen no shin tôzai mitsu ni aifu

wird gesungen:

Tchi – ku – do – da – i – se – n – no – shi – n – tô – sa – i – mi – tsu – ni – a – i – fu

## Ein kontinuierlicher Gesang

Das Singen der Sutras erfolgt in einem kontinuierlichen Rhythmus ohne deutliche Unterbrechungen. Die identifizierten langen Silben sollten nicht als Pausenmomente verstanden werden, in denen der Rhythmus verlangsamt wird. Die Partikel werden nacheinander gleichmäßig gesungen, auch wenn im Text eine Silbe akzentuiert oder hervorgehoben ist.

## Die Atmung

Für die Atmung bedeutet dies auch, dass man nicht unbedingt bei langen Silben Luft holen sollte, da dies die Silben zu sehr voneinander abhebt und zu einer Unterbrechung des Rhythmus führen würde. Am Ende der Ausatmung atmet man auf natürliche Weise ein, unabhängig davon, ob man bei einer langen oder kurzen Silbe ist.

## Die Art und Weise des Singens

### Die Wahl der Tonart

Zu Beginn des Sutra wählt jeder einen Ton aus, auf den er singen möchte, entweder den vom *Ino* vorgegebenen Anfangston oder einen Ton, der besser zum Tonumfang seiner Stimme passt. Dieser Ton wird während des gesamten Sutra beibehalten. Es muss unbedingt vermieden werden, dass sich die Tonlage des Gesangs ändert und vor allem, dass er in immer tiefere Noten fällt, was den Gesang sehr schwerfällig macht.

Drei Tipps:

Achten Sie darauf, immer die gleiche Note zu halten, besonders wenn Sie den Gesang nach einem Atemzug fortsetzen.

Immer die Energie im Gesang halten: Wenn man dem Gesang Energie gibt, wird die Konzentration leichter aufrechterhalten und die Stimme besser stabilisiert.

### Der verbundene Gesang

Der verbundene Gesang besteht darin, keine Pausen zwischen den gesungenen Silben zu erzeugen. Der anfangs gewählte Ton wird durchgehend beibehalten, und die Silben legen sich darüber, ohne die Gesangslinie zu zerhacken oder zu beschweren. Dies hilft, eine größere Konzentration aufrechtzuerhalten und verhindert, dass der Gesang abfällt.

---

## Dem Gesang zuhören

Wir müssen uns bemühen, während des Singens den anderen zuzuhören, was uns schließlich ermöglicht, mit einer Stimme zu singen. Wir müssen spüren, wie der Gesang der anderen durch uns hindurchfließt, dem wir unsere Stimme hinzufügen.

## Die Aussprache

Einige Besonderheiten der japanischen Aussprache zu kennen, kann uns auch helfen, eine bessere Harmonie im Gesang zu finden.

**G – J.** Partikel mit **G** werden immer „g“ ausgesprochen. Partikel mit **J** werden [ʒ] wie „Journalist“ ausgesprochen und können in Richtung [dʒ] tendieren wie „James“. Beispiele: *Mo ko ho ja ho ro mi*. **Ja** wird [ʒa] ausgesprochen und nicht „ya“. **Jo rai maka hannya haramita**. **Jo** wird [ʒo] ausgesprochen und nicht „yo“.

**S – Z.** Partikel mit **S** (SA, SU, SE, SO) wird immer stimmlos gesprochen wie „Wasser“. Beispiel: *Mokudo Taisen*. **Taisen** wird „Taisen“ ausgesprochen und nicht „Taisen“. **Z** wird wie ein stimmhaftes S ausgesprochen, zum Beispiel *Zazen*.

**SH – CH.** Partikel mit **SH** werden „sch“ ausgesprochen. **Shin** zum Beispiel sprechen wir „schin“ aus. Partikel mit **CH** hingegen werden „tsch“ ausgesprochen. Beispiel: *Chôryô seryo daioshô*. **Chôryô** wird „tschô-ryô“ ausgesprochen.

**R.** Partikel mit **R** (RA - RI - RU - RE - RO) werden nicht als „r“ ausgesprochen, sondern ähneln eher dem „l“. Zum Beispiel: *Arido ni nan*. **Arido** wird „alido“ ausgesprochen. Die Aussprache des **R** befindet sich zwischen „r“ und „l“, es wird allerdings nie gerollt wie im Italienischen oder Spanischen.

**H.** Partikel mit **H** (HA – HI – HU – HE – HO) werden mit einem behauchten „h“ ausgesprochen.