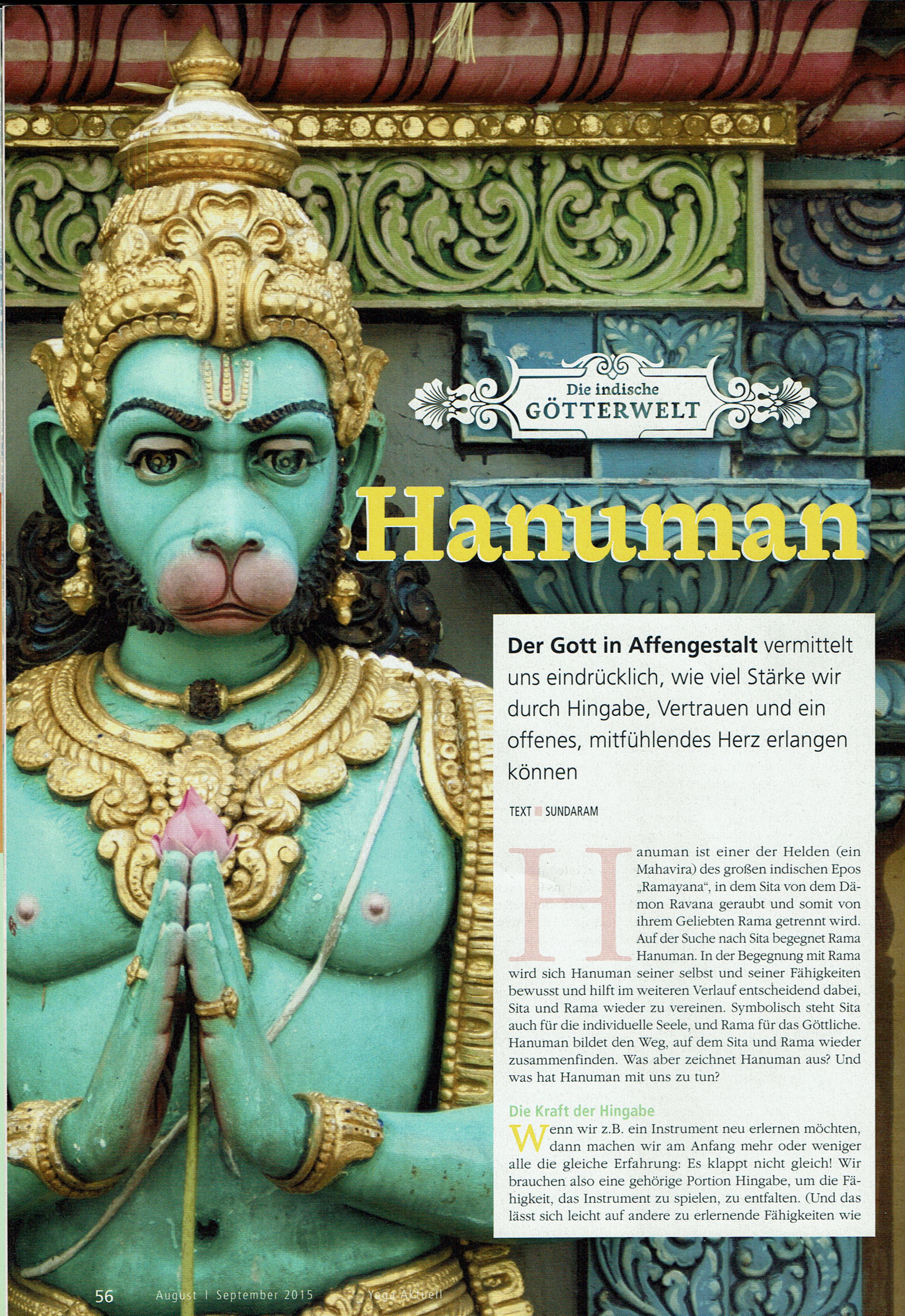

Die indische GÖTTERWELT

Hanuman

Der Gott in Affengestalt vermittelt uns eindrücklich, wie viel Stärke wir durch Hingabe, Vertrauen und ein offenes, mitfühlendes Herz erlangen können

TEXT ■ SUNDARAM

Hanuman ist einer der Helden (ein Mahavira) des großen indischen Epos „Ramayana", in dem Sita von dem Dämon Ravana geraubt und somit von ihrem Geliebten Rama getrennt wird. Auf der Suche nach Sita begegnet Rama Hanuman. In der Begegnung mit Rama wird sich Hanuman seiner selbst und seiner Fähigkeiten bewusst und hilft im weiteren Verlauf entscheidend dabei, Sita und Rama wieder zu vereinen. Symbolisch steht Sita auch für die individuelle Seele, und Rama für das Göttliche. Hanuman bildet den Weg, auf dem Sita und Rama wieder zusammenfinden. Was aber zeichnet Hanuman aus? Und was hat Hanuman mit uns zu tun?

Die Kraft der Hingabe

Wenn wir z.B. ein Instrument neu erlernen möchten, dann machen wir am Anfang mehr oder weniger alle die gleiche Erfahrung: Es klappt nicht gleich! Wir brauchen also eine gehörige Portion Hingabe, um die Fähigkeit, das Instrument zu spielen, zu entfalten. (Und das lässt sich leicht auf andere zu erlernende Fähigkeiten wie

z.B. Schwimmen, Kochen, Schachspielen oder Tischlern übertragen). Hanuman gilt als die Verkörperung der Hingabe. Er ist Ramaduta, der Botschafter Ramas, und seine aufrichtige Liebe zu Sita und Rama ist sein größtes Geschenk an uns. Gleichzeitig ist sein Charakter von unglaublichen Fähigkeiten (Siddhis) geprägt. Er trägt einen Berg, er springt übers Meer, er macht sich ganz groß und dann wieder klein wie ein Diamant – je nachdem, was die Situation erfordert. Diese beiden Merkmale schließen sich in Hanuman zusammen und bedingen sich gegenseitig: Seine Fähigkeiten hat er aufgrund seiner Hingabe – und seine Hingabe ist Ausdruck seiner Stärke.

Wenn wir also ausreichend Hingabe in das Erlernen eines Instruments fließen lassen, werden wir unweigerlich Fertigkeiten entwickeln. Diese Fertigkeiten und die Freude darüber motivieren uns dann, noch mehr Hingabe hineinzugeben und uns immer weiter in die Möglichkeiten und Geheimnisse dieses Instruments zu vertiefen. Indem wir uns dieser Verbindung bewusst werden, spüren wir: Hanuman hat sehr wohl etwas mit uns zu tun. Nach meinem Empfinden ist er sogar einer der großen Schlüssel für unsere heutige shivageprägte Zeit.

Erkennen, was zählt

Im digitalen Zeitalter des Immer-Sendens und Überall-Empfangens besteht die Gefahr, ständig abgelenkt zu sein – so dass mein Geist ohne Sinn und Ziel hin und her springt, ohne bewusst zu entscheiden. Es ist aber wichtig, dass ich mich entscheide. Um das zu können, muss ich unterscheiden können – zum Beispiel zwischen äußerem und innerem Ziel. Der Zauber des Lebens enthüllt sich uns nicht, wenn wir ein Ereignis an das andere hängen, unser eigenes Leben verkonsumieren und nur noch „ok" drücken. Er enthüllt sich, wenn wir uns die Zeit nehmen, uns die Dinge buchstäblich anzuverwandeln und sie zu verinnerlichen. Sich hinsetzen und ganz in der Beschäftigung z.B. mit dem Harmonium zu versinken, das ist für mich (auch) Yoga – eine Begegnung. So wie Hanuman Rama begegnet und sie sich als einander zugehörig erkennen, kann auch ich mich erkennen, wenn ich mich hingebe – an den Moment und an das, was für mich jetzt zählt. Es ist in Ordnung, äußere Ziele zu haben. Für meine innere Verankerung und Orientierung ist es aber wichtig, dass ich gleichzeitig ein inneres Ziel formuliere. Dieses innere Ziel kann kein linear zu erreichendes sein, und letztlich kann nur ich selbst es formulieren.

Persönlich habe ich einen intensiven Bezug zu Hanuman durch meinen spirituellen Namen: Sundaram. Er wurde mir von Shri Karthikeyan gegeben, einem der ganz wenigen noch lebenden direkten Schüler von Swami Sivananda (1887–1963). Eigentlich wollte ich erst gar keinen anderen Namen – ließ mich aber doch dazu drängen, Shri Karthikeyan aufzususchen und ihn um einen spirituellen Namen zu bitten. Zunächst erwiderte er: „Hm, there is no need to have another name." Dann aber sagte er zu mir: „You are related to Hanuman" – und gab mir den Namen „Sundaram". Er erklärte, im Ramayana gäbe es verschiedene Kapitel (Bücher), und ein ganz besonders schönes sei das „Sundara Kanda", in dem es viel um Hanuman gehe: seinen Sprung über das Meer, seine Begegnung mit Sita und seinen Aufenthalt auf Lanka. Dieser Sprung Hanumans über das Meer nach Lanka, die Herausforderungen, die auf ihn zukommen, und sein Aufeinandertreffen mit Sita haben mich immer wieder beschäftigt. Für mich ist der Sprung ein Sinnbild für unser Leben – und wir sind gut beraten, uns von Hanuman inspirieren zu lassen.

MANTRAS

OM SHRI HANUMATE NAMAHA

OM AIM HRIM HANUMATE SHRI RAMADUTAYA NAMAHA

OM ANJANEYAYA VIDMAHE VAYUPUTRAYA DHIMAHI TANNO HANUMAT PRACHODAYAT

Als Sohn des Windgottes ermutigt er mich, immer wieder frischen Wind in mein Leben zu lassen. Das ist aus meiner Sicht auch die tiefere, spirituelle Bedeutung von Anjaneyasana (Anm. d. Red.: Anjaneya ist ein weiterer Name Hanumans): Ich mache einen großen Schritt, indem ich meinen Brustkorb öffne und mein Herz frei schlagen lasse. Hanuman gibt mir die Kraft, allem, was da kommen mag, mutig zu begegnen. Er stärkt mir den Rücken und hilft mir, meine größte Herausforderung anzunehmen: mich selbst.

Unsere Verletzlichkeit ist unsere Stärke

Hanuman beschleunigt nichts, und er verzögert nichts. Während alle anderen mutlos herumdiskutieren und im „Ja, man müsste dringend ..."-Modus verharren, bereitet er sich durch Meditation auf den Sprung vor. Er baut bei diesem Sprung keine Sicherheitshochhäuser, denn wahre Stärke fließt aus der Quelle des Vertrauens. Er erledigt alle Aufgaben der Reihe nach und checkt nicht zwischendurch schnell noch mal seine Mails. Vor allem aber verliert er bei all den Herausforderungen sein inneres Ziel nicht aus den Augen: Sita! Hanuman verlässt sich dabei auf seine Herzensgröße. Seine Waffe ist sein mitfühlendes Herz. Dies macht ihn zum Krieger des Herzens, und wir können seinem Beispiel folgen, indem wir erkennen, dass unsere Stärke auch unsere Verletzlichkeit ist, die uns mitfühlen lässt. Hanumans Liebe zu Sita und Rama ist mir Wegweiser, der mich ermuntert, alles mit Hingabe zu versehen. Auf meinem bisherigen Lebensweg bin ich in der Begegnung mit anderen Menschen immer wieder unterstützt und gesegnet worden, z.B. durch ein aufmunterndes Nicken, eine Umarmung, ein tatkräftiges Anpacken oder ein bedachtes Bremsen. All diese Menschen sind für mich „Hanumans". Der Krieger des Herzens lebt in jedem von uns, und es liegt an mir, ihn zu erspüren und in die Welt strahlen zu lassen. Meine Hingabe ist das Werkzeug dafür. Indem wir uns vertiefen, werden wir zum Instrument. So wie Hanuman das Instrument Ramas ist. ■

Sundaram wurde als klassischer Musiker an den Musikhochschulen Würzburg, Frankfurt und in London ausgebildet. Vor fast zwanzig Jahren kam er durch seine Yogapraxis in Kontakt mit der Klarheit und Schönheit indischer Mantras und Bhajans. Mittlerweile ist Sundaram – neben seinen Konzerten – ein gefragter Workshop- und Seminarleiter. Das Herzstück seiner Arbeit ist die Jahresgruppe, mit der der Musiker einen Rahmen bietet, um die Kraft der Mantras nachhaltig zu erfahren und gemeinsam mit anderen das eigene Potenzial zu entdecken.

www.sundaram.de

Mehr über Hanuman erfahren:

CD: „Yoga & Mantra 2: Hanuman – der Krieger des Herzens", Sundaram 2011

„Ein Wochenende mit Hanuman", 21.-23.8.2015 im „Yoga Vidya Allgäu Ashram"