

He Hari Sundara  
He Guru Sundara

Oh du wunderschöner Gott Hari, oh herrlicher Guru,  
Ich neige meinen Kopf vor deinen Lotusfüßen.

Du bist der dunkle, dämmrige Schatten in allen dichten Wäldern.  
Du bist die hoch aufragende Spitze aller Gebirge.

Du bist die flinke und reißende Strömung aller Flüsse.  
Du bist die tiefe Ruhe der Weltmeere.

Du bist im Kummer all derer, die leiden.  
Du bist in der Glückseligkeit der Yogis, oh Guru.

*He Hari Sundara, He Guru Sundara*  
Ein Guru Nanak zugeschriebener *bhajan*

Eine Einführung von Julian Elfer

Dieser wunderschöne – *sundara!* – *bhajan* wird Guru Nanak zugeschrieben, dem Begründer der Sikh-Religion. Er bringt darin auf erhabene und liebevolle Weise seine zentrale Lehre zum Ausdruck – dass nämlich ein einziger Gott, der der höchste Guru ist, ohne Unterschied in allen Dingen wohnt.

Guru Nanak wurde im Jahr 1469 in eine Hindu-Familie im indischen Bundesstaat Punjab geboren. Er war ein ekstatisches und erleuchtetes Wesen, gründete eine Familie, wurde Vater von zwei Söhnen und arbeitete eine Zeitlang als Buchhalter, bis er erkannte, dass er einem spirituellen inneren Ruf folgen musste. Sein Bestreben war, die Herzen von Suchenden für die Gegenwart des einen Höchsten Wesens zu erwecken, das die in seiner Zeit vorherrschenden engen religiösen, sozialen und sektiererischen Trennungen überwindet.

In Begleitung seines Jugendfreundes Mardana, eines Moslems, der den *rabab*, eine Art Laute, spielte, reiste Nanak ausgiebig durch Indien und darüber hinaus und komponierte Lieder zur Verehrung des alldurchdringenden Gurus, dessen göttliche lebendige Gegenwart er überall erblickte, wohin er auch schaute. Dieser *bhajan* – *He Hari Sundara, He Guru Sundara* – ist solch ein Lied.

Hari ist ein alter Name, der bis zu den Veden zurückreicht. Er steht für das Absolute, das alldurchdringende Höchste Bewusstsein, das in jedem Teilchen des Universums existiert. *He Hari Sundara* lädt uns ein, den einen Herrn zu erkennen, der sich in den Wundern der Natur offenbart und in aller Fülle in allen Herzen ohne Unterschied wohnt. Obwohl die Bildsprache dieser Hymne majestätisch ist, führt

uns die letzte Strophe zur Erkenntnis von etwas Vertrautem und Familiärem – der unmittelbaren Erfahrung, die in unserem eigenen Herzen stattfindet.

Die Melodie, die wir von der Siddha Yoga Musikerin Viju Kulkarni gesungen hören, steht im *Yaman* Raga, der Eigenschaften wie Hingabe, Frieden und Mitgefühl hervorruft. Wenn wir zuhören, mitsingen oder über die Bedeutung dieses *bhajans* meditieren, öffnen wir uns für die erleuchtende Erfahrung, die dieses heilige Lied vermittelt.

Nachdem ich diese erlesene Wiedergabe durch Viju Tai gehört habe, bleibt der schwingende Refrain „*He Hari Sundara, He Guru Sundara*“ sich in meinem Inneren wiederholend haften. Er zieht sich durch das Lied und drückt die freudige, liebevolle und dankbare Erkenntnis aus: „All dies bist Du!“ Wir haben die Gelegenheit, in diesem Refrain zu schwelgen und ihn in unserem täglichen Leben widerhallen zu lassen: „Oh wunderschöner Hari, oh herrlicher Guru!“

