

# Wochenend-Retreat "Hanuman-Chalisa" und Seminar "Heilmantren aus Indien"

## Kurze Zusammenfassung über Hanuman



Hanuman ist der Sohn des vedischen Windgottes Vayu, der ihm auch die Fähigkeiten zu fliegen schenkte. Außerdem kann er jede erdenkliche Gestalt annehmen.

Im hinduistischen Götterepos Ramayana spielt Hanuman als Kriegsheld eine große Rolle. Von seiner Geburt an wuchs seine Kraft und Klugheit von Jahr zu Jahr. Eines Tages traf er den Gott Rama und seinen Bruder Lakshman. Rama war auf der Suche nach seiner Frau Sita, die von dem Dämon Ravana entführt worden war.

Hanuman sah, dass das Schicksal ihn zum Diener Ramas auserkoren hatte und so sammelte er eine Armee, um Sita zu finden und zu befreien. Hanuman und seine Armee fanden das Versteck in Sri Lanka (Ceylon). Der Affengott nahm die Gestalt eines normalen Affen an und schlich sich in Ranas Palast, wo er die von Dämonen bewachte Sita fand.

Sita erschrak beim Anblick des sprechenden Affen, doch Hanuman zeigte ihr zum Beweis seiner Absicht einen Ring Ramas. Sita wollte sich von Hanuman aber nicht retten lassen, da die Ehre Ramas

dadurch verletzt würde, wenn er seine Frau nicht selber retten würde.

Daraufhin zerstörte Hanuman mit seiner Armee die Stadtmauern und den Palast des Dämonen und tötete eine Vielzahl seiner Wachen. Im Rahmen der Gegenwehr setzte der Dämonenkönig Rawana den Schwanz des Affengottes in Brand, der daraufhin eine riesenhafte Gestalt annahm und mit seinem Schwanz die ganze Stadt in Brand setzte.

Dann holte Hanuman Rama, der seine Frau aus Lanka befreite. Zurück in Ramas Heimat wollte die Affenarmee die Heimreise antreten, nur Hanuman entschloss sich zu Zeichen der Treue zu Rama zu bleiben. Der Affenkönig Sugriwa forderte daraufhin ein Zeichen für die Treue, worauf Hanuman sich die Brust aufriß. In seinem Inneren trug er ein Bild von Rama und Sita. Wegen seiner großen Hingabe (Bhakti) wird er von der Bhakti-Bewegung als mächtiger Meister über Zauberkräfte Siddhis verehrt. Wegen der Heiligkeit Hanumans haben die in den Hanuman geweihten Tempeln lebenden Affen absolute Narrenfreiheit und werden von Pilgern gefüttert.

## Hanuman Chalisa

Die Hanuman Chalisa (Chalis: vierzig in Hindi) ist ein Gedicht von Tulsidas (indischer Dichter und Philosoph des 16. Jh.) in der Awadhi Sprache geschrieben, bestehend aus 40 Versen und eines der am meisten gesungenen Gebete in Indien.

Es ist die Erzählung der großen körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte von Lord Hanuman. In der indischen Mythologie verkörpert Lord Hanuman den hingebungsvollen Diener, der mit grenzenloser Loyalität und übermenschlicher Kraft immer wieder als Helfer und Retter auftritt. Der Ramayana zufolge kann niemand Hanuman an Kraft, Sanftmut und Klugheit übertreffen.

Die Hanuman Chalisa hat im heutigen Indien enorme Popularität gewonnen. Viele Inder sprechen sie wie ein Gebet jeden Tag (oder jede Woche, in der Regel dienstags und samstags, denn Dienstag und Samstag sind die Tage für Hanuman).

Jeder der 40 Verse der Hanuman Chalisa vermittelt eine besondere Form des Segens und hat die Macht, verschiedene Schwierigkeiten in unserem Leben zu transformieren. Freiheit von Furcht, größere Begeisterungsfähigkeit, Klarheit der Gedanken und Selbstvertrauen können die Folge sein.

## Ablauf

### Freitagabend

**19.00 Uhr** - Einführung in das spirituelle Wissen von Hanuman, wie wir die Chalisa chanten werden und Ablauf

### Samstag

**10:30 Uhr** - Start des gemeinsamen Chantens der Hanuman Chalisa, das etwa 10 Stunden dauert, wobei wir uns nach Stimmvermögen abwechseln

### Sonntag 11:00 - Uhr

#### Seminar mit kraftvollen Heilmantren aus Indien

Mantren sind Buchstaben, eine Folge von Buchstaben, Silben, Worten, Sätzen oder auch mehrere Sätze, die man ständig wiederholt. Dies kann man in Gedanken tun, leise summend, sprechend oder singend oder auch in Energie-Bewegung,

Jeder Gedanke, jedes Wort baut ein Energiefeld auf.

Wenn hunderte, tausende oder gar Millionen Menschen täglich dasselbe positive Energiefeld aufbauen, hat dies einen synergetischen Effekt. Wenn überall auf der Welt Menschen dieselben Mantren sprechen, und wenn diese Energiefelder seit Jahrhunderten bis Jahrtausenden schon gebildet werden, kann man sich leicht durch Mantren in diese Energie einklinken.

Höhere Energiefelder geben ihre Energie an schwächere ab. Hierdurch kann sogar das eigene Energiefeld angestoßen werden, so dass sich die eigene Schwingungszahl erhöht, und das Bewusstsein erweitert wird. Sechs Milliarden Energiefelder täglich - welche Möglichkeit ist hier gegeben, um das Energiefeld der Welt zu stabilisieren, zu harmonisieren und positiv zu verstärken, es zu reinigen und auf ein sehr hohes Bewusstseinsniveau zu heben.

Die alten Sanskrit-Mantren, indische Mantren, weil sie schon seit so vielen Jahrhunderten gedacht und gesungen werden. Es ist es durchaus weise, sich in diese Energiefelder einzuschwingen.

#### Hanuman-Chalisa

**Zeit:** Freitag, 19:00 bis Samstag, ca. 22:00 Uhr

#### Heilmantren:

**Zeit:** Sonntag 11:00 bis ca. 20:00 Uhr

**Preis für Freitag und Samstag:** 108,00 Euro

**Preis für Sonntag:** 108,00 Euro

**Preis für die Buchung des ganzen Wochenendes, beide Seminare:** 210,00 Euro

Für Camper und Zelt ist ein Aufpreis pro Tag von 10 Euro zu zahlen - Übernachtung im Tipi 15 €

Hier auf [YouTube](#) kannst du die ganze Chalisa schon mal anhören.

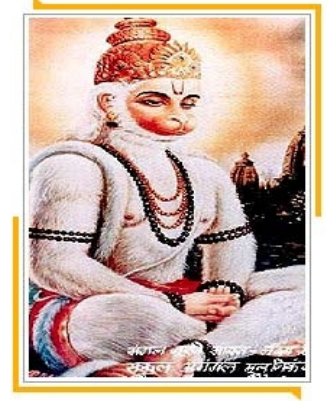
## Shree Hanuman Chaleesa

**Shree Guru charana saroja raja  
nija manu mukuru sudhari  
Baranaun Raghubara bimala jasu  
jo daayaku phala chaari**

Nachdem der Spiegel meines Geistes durch den Blütenstaub der heiligen Füße meines Meisters gereinigt wurde, erkenne ich die reine, fleckenlose Herrlichkeit von Shri Raghuvara, der uns die vier Früchte des Lebens schenkt (Dharma, Artha, Kama und Moksha).

**Budhi heena tanu jaanike sumiraun pawana kumaara  
Bala budhi vidyaa dehu mohin harahu kalesa bikaara**

Der Unzulänglichkeit meiner Intelligenz voll bewusst, konzentriere ich meine Aufmerksamkeit auf Pavan Kumar (Sohn des Windgottes) und erbitte Stärke, Intelligenz und wahres Verständnis, um mich von allen Mäkeln, die Schmerz verursachen, zu befreien.



**Seeyavara Raama Chandra Pada Jai Sharanam!**

Grüße zu dem hingebenden Rama und Sitas Ehemann!

- 1. Jaya Hanumaan gyaana guna saagara  
Jaya Kapeesha tihun loka ujaagara**  
Ruhm und Ehre sei Dir, Hanuman, Ozean voller Weisheit und Tugend! Gegrüßet seiest Du Kapisha, König der Affen, Du erleuchtest alle drei Welten!
- 2. Raama doota atulita bala dhaamaa  
Anjani putra Pawanasuta naamaa**  
Du bist Ramas Botschafter, Du Quelle unvergleichlicher Stärke, Sohn von Anjani, auch Sohn des Windes genannt.
- 3. Mahaabeera bikrama bajarangee  
Kumati niwaara sumati ke sangee**  
Du bist voller Tapferkeit, Heldenmut und Weisheit. Du vertreibst unsere dunklen Gedanken.
- 4. Kanchana barana biraaja subesaa  
Kaanana kundala kunchita kesaa**  
Dein goldfarbener, gelockter Körper ist mit einem hübschen Gewand und Ohrringen geschmückt.
- 5. Haata bajra aura dwajaa biraajai  
Kaandhe moonja janeu saajai**  
Du trägst in Deinen Händen einen Donnerkeil und ein Siegesbanner. Über Deiner Schulter trägst Du die heilige Schnur aus Munja-Gras.
- 6. Shankara suwana Kesaree nandana  
Teja prataapa mahaa jaga bandana**  
Als Inkarnation Shivas bist Du Kesaris Sohn. Deine Herrlichkeit wird im ganzen Universum gepriesen.
- 7. Bidyaawaana gunee ati chaatura  
Raama kaaja karibe ko aatura**  
Du bist voller Weisheit und Tugend und sehr geschickt, immer begierig Rama zu Diensten zu sein.
- 8. Prabhu charitra sunibe ko rasiyaa  
Raama Lakhana Seetaa mana basiyaa**  
Du liebst es, den nektargleichen Geschichten über die Taten Deines Herrn zu lauschen. Rama, Sita und Lakshman wohnen immer in Deinem Herzen.
- 9. Sookshma roopa dhari Siyahin dikhaawaa  
Bikata roopa dhari Lankaa jaraawaa**  
Eine winzige Gestalt annehmend bist Du Sita erschienen und als Ehrfurcht einflößende Form hast du Lanka in Schutt und Asche versetzt!
- 10. Bheema roopa dhari asura sanghaare  
Raamachandra ke kaaja sanvaare**  
Um Ramas Mission zu erfüllen, nahmst Du diese schreckliche Form an und vernichtetest die Dämonen.
- 11. Laaya sajeevana Lakhana jiyaaye  
Shree Raghubeera harashi ura laaye**  
Du hast das magische Heilkraut zu Lakshman gebracht, so dass er wieder lebendig wurde.
- 12. Raghupati keenhee bahuta baraaee  
Tuma mama priya Bharatahi sama bhaaee**  
In seiner übergroßen Freude umarmte Dich Rama herzlich und lobte Dich sehr mit den Worten: "Du bist mir so lieb wie mein eigener Bruder!"
- 13. Sahasa badana tumharo jasa gaawai  
Asa kahi Shreepati kanta lagaawai**  
Mögen tausende von Mündern Deinen Ruhm preisen, dass der Herr selbst Dich umarmt hat!

14. **Sanakaadika Brahmaadi muneesaa**  
**Naarada Saarada sahita Aheesaa**  
Die großen Heiligen, Brahma selbst und andere Götter, die Weisen, Narada, Saraswati und der König der Schlangen...
15. **Yama Kubera digapaala jahaante**  
**Kabi kobida kahi sake kahaante**  
...selbst Yama (Gott des Todes), Kubera (Gott der Reichtümer) und die Herren der acht Himmelsrichtungen, sowie Dichter und Gelehrte vermögen Deine Herrlichkeit nicht auszudrücken!
16. **Tuma upakaara Sugreevahin keenhaa**  
**Raama milaaya raaja pada deenhaa**  
Du hast Sugriva (König eines Affengeschlechts) wieder zu seinem rechtmäßigen Thron verholfen, indem Du ihn mit Rama vereint hast.
17. **Tumharo mantra Bibheeshana maanaa**  
**Lankeshwara bhaye saba jaga jaanaa**  
Alle Welt weiß, dass Vibishana Herr über Lanka wurde, indem er Deinen Rat befolgte!
18. **Yuga sahasra yojana para bhaanu**  
**Leelyo taahi madhura phala jaanu**  
Du dachtest, die Sonne sei eine süße Frucht, bist Du ihr entgegen geflogen, obwohl sie tausend Generationen von uns entfernt ist!
19. **Prabhu mudrikaa meli mukha maaheen**  
**Jaladhi laanghi gaye acharaja naaheen**  
Dadurch, dass du den Ring des Herrn in Deinem Mund getragen hast, ist es kaum verwunderlich, dass Du mit einem Sprung das Meer überqueren konntest.
20. **Durgama kaaja jagata ke jete**  
**Sugama anugraha tumhare tete**  
Alle Schwierigkeiten in dieser Welt werden einfach mit Deiner göttlichen Hilfe!
21. **Raama duaare tuma rakhawaare**  
**Hota na aagyaa binu paisaare**  
Du bist der Wächter an Ramas Tür, niemand findet Einlass ohne Deine Erlaubnis.
22. **Saba sukha lahai tumhaaree sharanaa**  
**Tuma rakshaka kaahu ko daranaa**  
Diejenigen, die sich Dir ganz hingeben und Deinen Schutz erfahren, leben in Freude und Glück, sie kennen keine Angst!
23. **Aapana teja samhaaro aapai**  
**Teenon loka haanka ten kaanpai**  
Nur Du selbst kannst Deinem eigenen Glanz standhalten! Alle drei Welten erzittern vor Deinem Gebrüll!
24. **Bhoota pisaacha nikata nahin aawai**  
**Mahaabeera jaba naama sunaawai**  
Geister und Dämonen können nicht näher kommen, wenn dein Name gerufen wird, oh großer Held, Mahavira!
25. **Naasai roga hare saba peeraa**  
**Japata nirantara Hanumata beeraa**  
Alle Krankheiten und Schmerzen verschwinden bei der fortwährenden Wiederholung Deines Namens, oh mächtiger Hanuman!
26. **Sankata ten Hanumaana churaawai**  
**Mana krama bachana dhyaana jo laawai**  
Jene, die Dich in Gedanken, Wort, Tat und Meditation immer erinnern, werden von allen Schwierigkeiten befreit sein!
27. **Saba para Raama tapaswee raajaa**  
**Tina ke kaaja sakala tuma saajaa**  
Rama ist der König der Askese über allem und du hilfst Ihm bei all seinen Aufgaben!
28. **Aura manorata jo koe laawai**  
**Soee amita jeewana phala paawai**  
Jedes Dir dargebrachte tiefe Verlangen erhält die nektargleiche Frucht erfüllten Lebens!
29. **Charon juga parataapa tumhaaraa**  
**Hai parasidha jagata ujyaaraa**  
Deine Herrlichkeit erfüllt vier Zeitalter mit Ruhm und Dein Glanz erhellt das ganze Universum!
30. **Saadhu santa ke tuma rakhawaare**  
**Asura nikandana Raama dulaare**  
Du bist der Wächter über Weise und Heilige, der Vernichter der Dämonen und Ramas Liebling!
31. **Ashta siddhi nau nidhi ke daataa**  
**Asa bara deena Jaanakee Maataa**  
Durch ein Geschenk der Göttlichen Mutter kannst Du die acht Siddhi-Kräfte verleihen und die neun Schätze (Reichtum, Komfort, Macht, Ansehen, gute Beziehung u.a.).

32. **Raama rasaayana toomhare paasaa**  
**Sadaa raho Raghupati ke daasaa**  
Durch Deine tiefste Hingabe zu Rama ist Dein ganzes Wesen von seinem göttlichen Nektar erfüllt und Du bist auf immer sein ihm ergebenster Diener!
33. **Tumhare bhajana Raama ko paawai**  
**Janama janama ke dukha bisaraawai**  
Durch das Singen Deiner Hymnen können wir Rama erlangen und die Schmerzen zahlloser Wiedergeburten hinter uns lassen!
34. **Anta kaala Raghubara pura jaaee**  
**Jahaan janama Hari bhakta kahaee**  
Wenn wir sterben, betreten wir Ramas Wohnsitz oder werden zukünftig als Diener Gottes wiedergeboren.
35. **Aura devataa chitta na dharaee**  
**Hanumata se-ee sarva sukha karaee**  
Es ist nicht notwendig andere Götter zu verehren. Alleine Hanuman bringt uns vollkommenes Glück.
36. **Sankata katai mite saba peeraa**  
**Jo sumire Hanumata bala beeraa**  
Alle Schwierigkeiten und alles Leid verschwinden durch die fortwährende Vergegenwärtigung des starken und mutigen Hanumans.
37. **Jai jai Hanumaana Gosaaee**  
**Kripaa karahu gurudeva kee naee**  
Sieg und Ehre sei Dir, mächtiger Hanuman! Bitte segne uns als unser göttlicher Lehrmeister!
38. **Jo sata baara paata kara koe**  
**Chootahi bandi mahaa sukha hoe**  
Jeder, der diese Verse hundertmal rezitiert, wird von seinen Fesseln befreit und erfährt höchstes Glück!
39. **Jo yaha parai Hanumaana chaleesaa**  
**Hoya siddhi saakhee Gauresaa**  
Jeder, der diese Hanuman Chalisa liest, wird Erfolg haben, so wahr Gauris Gemahl (Shiva) mein Zeuge ist.
40. **Tulasee Daasa sadaa Hari cheraa**  
**Keejai naata hridaya mahan deraa**  
Tulsidas, der stetige Diener des Herrn, betet: "Mein Herr und Beschützer, mache mein Herz zu Deiner Wohnstätte!"

**Pawanatanaya sankata harana**  
**mangala moorati roopa**  
**Raama Lakhana Seetaa sahita**  
**hridaya basahu sura bhoopa**

Sohn des Windes, Verbanner allen Leides und Verkörperung von Glück und Segen! Bitte wohne gemeinsam mit dem göttlichen Rama, Sita und Lakshman in meinem Herzen, oh König der Götter!

**Seeyavara Raama Chandra Pada Jai Sharanam!**

Grüsse zu dem hingebenden Rama und Sitas Ehemann!