

Vinod Verma



# SHIVA'S GEHEIMNIS

Das ayurvedische Heilwissen für  
Gesundheit und Verjüngung

# INHALT

Vorwort 7

Kapitel 1

Shiva - als Weltverehrter und Heilender 10

Kapitel 2

Shiva - als Held der Mythen 22

Kapitel 3

Shiva - als Herrscher über die Zeit 44

Kapitel 4

Shiva - als Schöpfer der heilenden Kräfte 60

Kapitel 5

Shiva - als schneller Helfer in der Not 76

Kapitel 6

Shiva - als Herr über Leben und Tod 90

Widmung und Dank 108 · Bücher der Autorin 109

Adressen 110 · Register 111



## KAPITEL 1

# SHIVA

## ALS WELTVEREHRTER UND HEILENDER

Das Sanskritwort »Shiva« bedeutet »segensreich«, »günstig«, »bei guter Gesundheit oder in gutem Zustand«, »glücklich«, »blühend«. Shiva ist der Name einer der höchsten Gottheiten im Hindu-Pantheon und ein Symbol für unsere Vorstellung von Zeit. Er selbst steht jedoch über der Zeit und wird daher auch Mahakala genannt. Als Mahakala sorgt er für die Auflösung der Welt am Ende eines jeden Zeitalters, existiert selbst jedoch jenseits der Auflösung.

In seiner personifizierten Gestalt spielt Shiva eine wichtige Rolle in der Lehre zur Entstehung der Welt und des Weltalls. Er symbolisiert die kosmische Urenergie oder Urseele jenseits aller sichtbaren Form und Erscheinung. Indem man diese Energie mit Shiva als Person darstellte, hoffte man, sie auch besser begreifen zu können. Diese

Energie kann man weder sehen noch fühlen, dennoch ist sie in jedem winzigsten Teilchen der materiellen Welt präsent. Der Kosmos und somit das gesamte Sein kann ohne diese Energie nicht existieren.

In einem alten Text, der Kena-Upanishad, wird das sehr schön ausgedrückt:

*Das, was Worte nicht ausdrücken können,  
aber durch das Worte gesprochen werden.*

*Das, was das Denken nicht erfassen kann,  
aber durch das Gedanken gedacht werden.*

*Das, was das Sehen nicht sehen kann,  
aber durch das das Sehen sieht.*

*Das, was das Hören nicht hören kann,  
aber durch das das Hören hört.*

*Das, was der Atem nicht atmen kann,  
aber durch das das Atmen atmet.*

*Das ist in Wahrheit das Unermessliche,  
und nicht das, was hier verehrt wird.*

Dennoch ist es in der vedischen Tradition nicht so, dass Gott der Allmächtige allein männlich ist. In der sichtbaren oder materiellen Welt ist Shiva untrennbar mit Shakti verbunden, seiner weiblichen Kraft, ohne die nichts existieren kann. Während Shiva das transzendente kosmische Bewusstsein verkörpert, repräsentiert





Shakti die Urmaterie oder die kosmische Substanz. Die sichtbare Welt kann nur entstehen, wenn diese beiden Urkräfte miteinander verschmelzen.

Shiva ist reine Energie und Shakti ist das Vehikel oder Medium für die materielle Manifestation dieser Energie. Shakti kann nicht für sich allein existieren, weil sie unbelebt ist. Doch auch Shiva, die kosmische Energie, ist allein nicht existenzfähig, denn er braucht ein Gefäß oder Vehikel, um sich zu manifestieren. Deshalb ist die Schöpfung nur durch die Vereinigung von kosmischer Energie und kosmischer Substanz möglich. Trennen sich diese beiden Urkräfte, löst sich der Kosmos auf.

In uns Menschen existieren Shakti und Shiva als Körper und Seele. Shakti ist die physische Gestalt und Shiva ist jene Kraft, die diesen physischen Körper belebt. Wenn die Urenergie des Daseins, die Seele, den physischen Körper verlässt, tritt der körperliche Tod ein. Der menschliche Geist oder Intellekt kann nur so lange funktionieren, wie die Seele den Körper belebt. So wie sich der gesamte Kosmos durch die Trennung von Shiva und Shakti auflösen würde, endet das physische Leben, wenn Shiva, der »Herrscher über die Zeit«, den Körper verlässt.

## MANTRA FÜR GESUNDHEIT UND EIN LANGES LEBEN

Ein Mantra bezeichnet eine meist kurze, formelhafte Wortfolge, die immer wiederholt wird. Durch das Wiederholen entsteht eine



besondere Kraft und eine ganzheitliche Verbindung, die über die gesprochenen Worte hinausreichen.

Shiva wird in Indien mit einem besonderen Mantra, dem Mahamritanjaya-Mantra, verehrt, um Gesundheit und ein langes Leben zu erreichen. Mahamritanjaya bedeutet wörtlich »Großes Mantra zur Überwindung des Todes«. Dieses Mantra lautet wie folgt:

*Triambakam Yajamahe Sugadhim Pushtivardhanam,  
Urbarukmiv Bandhanat, Mrityurmokshiye Mamritat.*

*O Dreiäugiger (Shiva)! Wir meditieren über deinen  
süßen Duft, der uns Wachstum, Nahrung und Dauer  
beschert. So wie die Gurke erst vom Stängel fällt, wenn  
sie reif ist, so erbitte ich ewiges Leben und Befreiung  
vom Tod.*

Der tiefere Sinn dieses Mantras ist, dass man um ein gesundes Leben bittet und darum, keinen vorzeitigen Tod zu erleiden. Nach einem Tod in hohem Alter kann die Freiheit vom Kreislauf von Geburt und Tod (*moksha*) erlangt werden. Das ist mit »ewigem Leben« gemeint. Wenn die Seele diesen Zustand erreicht, wird sie Teil des von Shiva symbolisierten kosmischen All-Bewusstseins. Dies bedeutet, dass sie nicht noch einmal in diese Welt hineingeboren wird, in der es Krankheit und Tod gibt.



## DIE REZITATION DES MANTRAS

Dieses Mantra für Gesundheit und ein langes Leben wird immer wieder rezitiert, d.h. entweder laut oder leise gesprochen oder auch nur in Gedanken wiederholt. Hilfreich ist dabei eine Gebetskette, eine *mala*. Ihre Perlen werden normalerweise aus Sandelholz oder aus dem Holz des Tulsi-Baumes hergestellt. Es gibt aber auch Gebetsketten aus Silber, Bergkristall, einigen anderen Halbedelsteinen oder aus besonderen Samen<sup>1</sup>. Eine Gebetskette besteht immer aus 108 Perlen. Diese Zahl repräsentiert die Entfernung der Sonne von der Erde. Der Durchmesser der Sonne ist etwa 108-mal so groß wie der Erddurchmesser und die durchschnittliche Entfernung zwischen Sonne und Erde entspricht etwa dem 108-fachen Durchmesser der Sonne.

Um mit der Mantra-Rezitation die bestmögliche Wirkung zu erzielen, spricht man bei jeder Perle das gesamte Mantra, wenn möglich einmal morgens und einmal abends. Das bedeutet, dass Sie das Mantra zweimal täglich 108-mal wiederholen. Sie konzentrieren sich beim Rezitieren auf den Klang des Mantras. Diese Praxis setzt eine gewisse Beharrlichkeit beim Üben voraus, doch ist sie erforderlich, um die richtige Konzentration aufzubringen und von der Kraft des Mantras zu profitieren.

<sup>1</sup>Diese Samen nennt man Rudraksha, das bedeutet Rudra oder Shivas Auge. Der Baum wird auch Rudraksha-Baum genannt. Eine Gebetskette oder Mala aus Rudraksha-Perlen wird hauptsächlich bei Ritualen zur Verehrung Shivas verwendet.