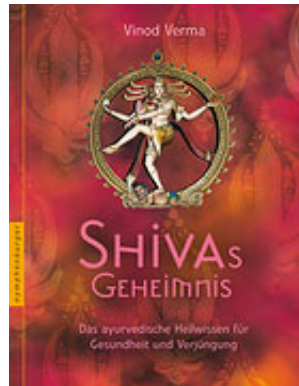


Vinod Verma Shivas Geheimnis

Leseprobe

[Shivas Geheimnis](#)

von [Vinod Verma](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7010>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



SHIVA

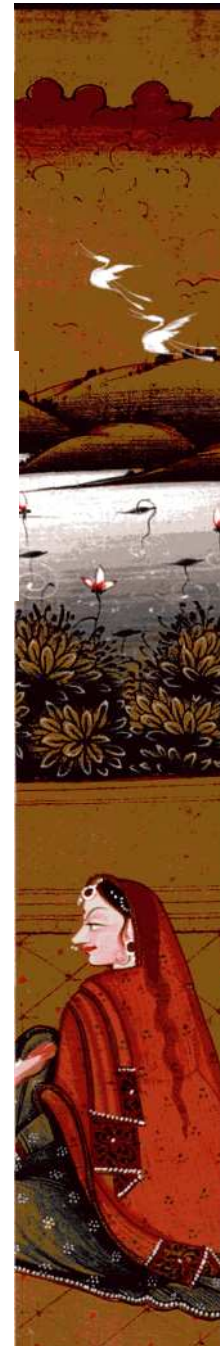
ALS HERRSCHER ÜBER DIE ZEIT

Shiva und seine Gemahlin Shakti repräsentieren unter anderem auch *kala*: die Zeit. Shiva ist deshalb auch unter dem Namen Kaleshvar oder »Gott der Zeit« bekannt, Shakti wird auch Kali oder »Göttin der Zeit« genannt, weil die Verbindung dieser beiden Energien die sichtbare oder materielle Welt hervorbringt, während ihre Trennung die Auflösung der Welt zur Folge hat. Deshalb werden diese beiden kosmischen Kräfte als »Herrscher und Herrscherin über die Zeit« bezeichnet. Ihre Vereinigung und Trennung stehen jedoch auch auf einer übergeordneten Ebene für die »kosmische Zeit«. Auf dieser Ebene erhält der Zeitbegriff eine völlig andere Bedeutung, da er anderen Gesetzen unterliegt. Im Hinblick auf unsere Gesundheit ist der Zeitfaktor sehr wichtig, denn wer gesund bleiben will, muss gemäß



der traditionellen ayurvedischen Lehre im Einklang mit »Raum und Zeit« leben. Mit »Raum« ist in diesem Zusammenhang unsere natürliche Umgebung gemeint, das heißt unser Wohnort sowie die Orte, auf die sich unser physisches Dasein beschränkt. Dazu gehören auch jene Räume, in die wir uns geistig begeben. Der Begriff »Zeit« bezieht sich hier auf die Jahreszeit, die Tageszeit und das Wetter sowie auf unser Alter. Alle Pflanzen, die wir als Nahrungsmittel oder Heilmittel zu uns nehmen, entwickeln sich aus der kosmischen Energie gemäß ihrer charakteristischen Eigenschaften und ihrer Wachstumsbedingungen im Laufe der Jahreszeiten. Die Natur ist vollkommen und steht niemals mit sich selbst im Widerstreit.

Auch wir sind Teil dieser Natur und werden vom großen Ganzen mit allem versorgt, was wir brauchen. Nur ist uns das meist nicht bewusst. Für eine gesunde Lebensweise ist es jedoch entscheidend, dass wir uns als Teil eines größeren Systems begreifen lernen und auch dafür Sorge tragen, dieses System nicht durch ungeschicktes Handeln ins Ungleichgewicht zu bringen. Sobald wir das tun, sondern wir uns vom großen Ganzen ab, was viele physische und mentale Probleme nach sich zieht. In unserem Leben ist für alles gesorgt. Wie müssen nur lernen, wieder zu einer natürlichen Lebensweise zurückzufinden. So wie die Sonne nicht jeden Morgen zur





selben Zeit aufgeht und sich der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs in Abhängigkeit von der Jahreszeit ändert, so sollten auch wir unsere Lebensweise den Jahreszeiten und Tageszeiten anpassen.

IM EINKLANG MIT DEN TAGESZEITEN

Springen Sie morgens nach dem Aufwachen nie aus dem Bett, sondern lassen Sie sich etwas Zeit, im Tag anzukommen. Stehen Sie mit Ruhe und guten Gedanken auf: Denken Sie beispielsweise an die Sonne und danken Sie, dass Ihnen ein weiterer Tag geschenkt wurde.

Atmen Sie dreimal tief ein und aus und genießen Sie das Gefühl, lebendig zu sein.

Diese kleine Übung kostet Sie morgens nicht viel Zeit, lenkt jedoch Ihr Denken in positive Bahnen.

Trinken Sie als erstes heißes Wasser

Stellen Sie sich dabei die Wasserfälle im Himalaya, Shivas Lebensraum, vor. Wasser ist Leben und das beste »Reinigungsmittel« der Welt. Es spült alle Giftstoffe aus Ihrem Körper. Auf leeren Magen getrunken, reinigt Wasser vor allem den Darm sowie Nieren und Blase.

Nach dem Wassertrinken sollten Sie sich nicht hinlegen oder setzen. Bewegen Sie sich, machen Sie ein paar Yogaübungen oder lau-



fen Sie, und wenn es nur für ein paar Minuten ist. Bis zum Frühstück sollte mindestens eine halbe Stunde vergehen. So geben Sie Ihren Organen Zeit »aufzuwachen«, bevor sie ihre Verdauungsarbeit aufnehmen müssen.

Tun Sie sich mit einem flüssigen, warmen Frühstück etwas Gutes.

Ich empfehle warmen Getreidebrei. Ein solches Frühstück überfordert den Organismus nicht schon am Morgen mit schwer verdaulichen, kalten und festen Nahrungsmitteln. Sorgen Sie dafür, dass Ihre inneren Organe den Tag sanft beginnen können und nicht sofort Schwerstarbeit leisten müssen. Ersparen Sie ihnen einen täglichen kleinen Schock, wenn Sie sich ein langes, gesundes Leben wünschen.

Nach unserer ersten kleinen Mahlzeit nehmen wir unsere verschiedenen Tätigkeiten auf.

Planen Sie Ihren Tagesablauf. Es ist besser, sich ein wenig Zeit zu nehmen, um sich zu organisieren, als eine Menge Zeit durch konfuse Handeln zu verlieren.

Falls Sie nicht wissen, was Sie als Erstes tun sollen, weil Sie so viel zu erledigen haben, atmen Sie einfach ein paarmal tief durch, konzentrieren Sie sich auf die Sonne und lassen alle anderen Gedanken los. Die Sonne ist eine universale »Seherin«. Ohne Licht sind wir blind und in vielen Kulturen wird geistige Klarheit mit Licht assoziiert. So werden Sie nicht nervös, wenn Sie in Zeitnot gera-

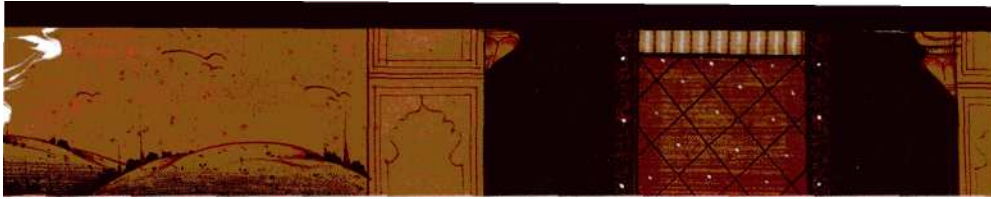


ten. Viele Menschen verschlimmern oft die Situation noch, indem sie in ihrer Hektik und Konfusion beispielsweise den Schlüssel oder ein wichtiges Dokument vergessen. Wenn Sie lernen, Ruhe zu bewahren, sind der Gott und die Göttin der Zeit auf Ihrer Seite. Zeit ist die elementare universale Energie. Wieso? Im Yogasutra des Patanjali wird sie als der immerwährende Wandel im Kosmos definiert, der sich in jeder Millisekunde vollzieht. Das bedeutet, dass der Kosmos schon in der nächsten Millisekunde nicht mehr derselbe ist wie zuvor. Das ist die Dynamik Shivas, das sind Schwingung und Klang - Shivas Tanz.

Ihre Zeit steht in Verbindung mit Ihrem Unterscheidungsvermögen. Sie müssen als Individuum für sich entscheiden, wie Sie Ihr Leben führen wollen, und die Fähigkeit entwickeln, Ihre Sinne zu beherrschen.

Zähmen Sie Ihre Sinne, die wie Wildpferde springen, und achten Sie darauf, was Ihnen wirklich guttut.

Mangelnde Kontrolle über Ihre Sinne raubt Ihnen Lebenszeit und Gesundheit. Viele Menschen essen beispielsweise zu viel, weil sie sich nicht unter Kontrolle haben. Sie essen zu oft und zu üppig, weil sie ihren Gaumen mit Geschmack und Aroma verwöhnen wollen. Doch am Ende werden sie entweder fett oder bekommen die unterschiedlichsten Leiden. Dann investieren sie Zeit und Geld, um sich im Fitnessstudio oder mit allen möglichen Behandlungen wieder in Form zu bringen. Doch letztendlich leidet ihre Lebensqualität und ihre Lebenszeit verkürzt sich.



DIE GRUNDPRINZIPIEN DER ERNÄHRUNG

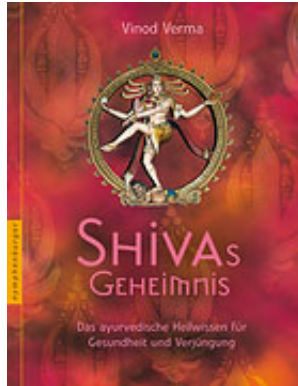
Ihre Nahrung sollte eine Vielfalt an Farben und Aromen beinhalten und immer mit den passenden Kräutern und Gewürzen angereichert sein. Ihre Nahrungsaufnahme sollte an die Tageszeiten angepasst sein. Es sind oft ganz einfache Prinzipien, die uns helfen, unsere Gesundheit zu erhalten. Lassen wir sie außer Acht, kann uns selbst die beste und ausgewogenste Nahrung krank machen.

Essen Sie nie, bevor Ihr Körper die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut hat. Zwischen zwei Mahlzeiten sollten mindestens vier Stunden liegen. Trinken Sie nicht während des Essens.

So tragen Sie dafür Sorge, dass die Verdauungssäfte ihre Aufgabe optimal erledigen können. Trinken Sie eine kleine Menge vor der Mahlzeit. Wenn Sie während des Essens trinken, füllt sich Ihr Magen zu schnell und die überschüssige Flüssigkeit verdünnt die Verdauungssäfte.

DER MORGEN steht mit den Elementen Erde und Wasser in Verbindung (kapha-dominierte Tageszeit). In dieser Zeit ist Ihr Verdauungsfeuer (*agni*) schwach. Essen Sie deshalb zum Frühstück wenig und Leichtverdauliches.

DER MITTAG wird vom Feuerelement beherrscht, sodass die Verdauungskraft nun wesentlich stärker ist. Deshalb können Sie mittags gut und reichlich essen, allerdings ohne sich vollzustopfen.



Vinod Verma

[Shivas Geheimnis](#)

Das ayurvedische Heilwissen für
Gesundheit und Verjüngung

112 Seiten, geb.
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de