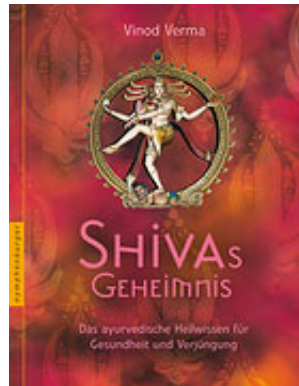


Vinod Verma Shivas Geheimnis

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.





dieser Zeit alle verborgenen Kräfte in einem Getreidekorn mithilfe der fünf Elemente der Natur geweckt. Aus der modernen Biologie wissen wir überdies, dass die Enzyme und Wachstumshormone in dieser Phase in optimaler Menge vorhanden sind. Um Getreidekörner in diese Wachstumsphase zu bringen, müssen Sie sie nur 24 Stunden lang in Wasser einweichen.

Erster Schritt: Zubereitung von Weizenmilch

Besorgen Sie sich kleinkörnigen biologischen Urweizen bester Qualität (Rezept für 100 g Weizen). Dieser wird im Deutschen als Dinkel bezeichnet und ist eine Urform des Weizens. Achten Sie darauf, dass das Getreide nicht zu lange gelagert wurde (überprüfen Sie das Datum auf der Packung). Sind die Körner zu alt, haben sie ihre Keimfähigkeit eingebüßt.

Waschen Sie das Getreide und weichen Sie es in heißem Wasser ein (das Wasser sollte etwa doppelt so hoch stehen wie die Körner).

Bedecken Sie das Gefäß mit einem dünnen Baumwolltuch. Nach und nach saugt der Dinkel das gesamte Wasser auf. Falls Sie nach ein paar Stunden feststellen, dass das Getreide trocken zu werden beginnt, fügen Sie einfach noch ein wenig heißes Wasser hinzu, um es feucht zu halten. Nach ungefähr 24 Stunden geben Sie den Dinkel in den Mixer. Eventuell müssen Sie noch etwas Wasser hinzufügen. Danach streichen Sie die Dinkelmasse durch ein großes, fei-



nes Sieb. Drücken Sie den Inhalt des Siebes gut mit der Hand oder einem Löffel durch, um die ganze Weizenmilch zu erhalten.

Zweiter Schritt: Zubereitung des Weizentrunks

100 ml Kuhmilch oder

1 TL Ghee

1 EL gehackte Mandeln

1 Prise Safran

2 TL Kandiszucker (nach Belieben)

Bringen Sie die im ersten Schritt erhaltene Weizenmilch zusammen mit Kuhmilch oder Ghee unter ständigem Rühren zum Kochen (die Weizenmilch hängt sehr schnell am Topfboden an, wenn man nicht ununterbrochen rührt). Lassen Sie sie nach dem Aufkochen etwa fünf Minuten leicht köcheln.

Fügen Sie die anderen Zutaten hinzu und lassen Sie das Ganze noch eine Minute kochen. Der Trunk bekommt eine Konsistenz wie eine dicke Suppe und kann zum/als Frühstück oder nach einem leichten Abendessen als Nachtisch getrunken werden.

Anmerkung: Aus den bei der Herstellung der Weizenmilch im Sieb verbliebenen gröberen Teilen können Sie ein Fladenbrot backen. Vermischen Sie diese Reste mit etwas Grieß, Salz, Gewürzen, Zwie-



beln und Kräutern zu einem Teig. Geben Sie ein wenig Ghee oder Öl in eine beschichtete Pfanne und streichen Sie, nachdem das Öl heiß geworden ist, je 3 EL Teig in der Pfanne glatt. Den Fladen nach kurzer Zeit wenden und die andere Seite goldgelb backen.

DEN GEIST STÄRKEN

Unser Geist kontrolliert die fünf Sinne und für ein starkes Nervensystem ist es wichtig, den Kopf »kühl« zu halten. Da der Geist unser ganzes Sein bestimmt, sollten wir besonderen Wert auf seine Schulung legen. Es gibt zwei Methoden zur Schulung des Geistes: Maßhalten und Stille.

Maßhalten: Üben Sie sich in geistiger Enthaltsamkeit. Schützen Sie Ihre Sinne vor Reizüberflutung und achten Sie bewusst darauf, sich geistig nicht zu überlasten. Das wichtigste Beispiel in diesem Zusammenhang ist das Reden. Achten Sie einmal bewusst auf nichtssagende Gespräche. Sie kosten jede Menge Energie und vernebeln Ihren Geist. Deshalb sollte man auch selbst beim Sprechen zurückhaltend sein, das heißt, nicht zu viel reden. Vermeiden Sie nutzlose Unterhaltungen. Auch lautes Reden führt zur Erschöpfung. Achten Sie darauf, möglichst leise zu sprechen. Maßhalten ist natürlich auch in anderen Bereichen wie z. B. beim Essen sowie dem Verlangen nach bestimmten Sucht erzeugenden Dingen wie Alkohol, Tabak oder anderen Drogen vonnöten.





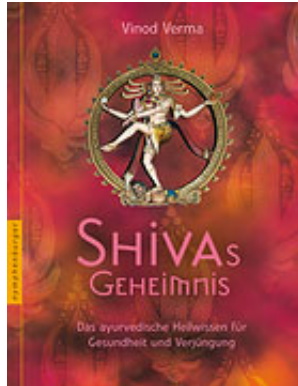
Stille - Atemübung

Praktizieren Sie folgende einfache Übungen für innere Ruhe und geistige Klarheit.

- * Atmen Sie morgens nach dem Aufstehen fünf Mal tief ein. Lenken Sie dabei bewusst die prana-Energie, die lebendige Energie unseres Einatmens, in den Kopfbereich. Wiederholen Sie das mehrmals.
- * Machen Sie dieselbe Atemübung vor dem Frühstück oder gegen 10 Uhr vormittags und lenken Sie diesmal die Energie in den Solarplexusbereich.
- * Atmen Sie mittags vor dem Essen ebenfalls fünf Mal tief ein und aus und lenken Sie den Atem zum Bauchnabel.
- * Lenken Sie abends vor dem Abendessen Ihre fünf tiefen Atemzüge in den Bereich unterhalb des Bauchnabels und bis in die Füße.
- * Auch vor dem Schlafengehen atmen Sie wieder fünf Mal tief ein und aus und lassen die Energie mit dem Atem im gesamten Körper fließen.

Um Ihren Geist auf die Stille ausrichten zu können, müssen Sie sich vor vier Feinden hüten:

- ein Sklave der Sinne zu sein



Vinod Verma

[Shivas Geheimnis](#)

Das ayurvedische Heilwissen für
Gesundheit und Verjüngung

112 Seiten, geb.
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de