



# Leseprobe

Kalashatra Govinda

## Shiva Shiva!

Das Geheimnis der indischen Götter – Mythen, Meditationen, Rituale

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 06. Oktober 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Kalashatra Govinda

# SHIVA SHIVA!

Das Geheimnis der indischen Götter –  
Mythen, Meditationen, Rituale



---

Vorwort . . . . .	11
<b>Alles ist eines: Die Einheit in der Vielfalt . . . . .</b>	<b>15</b>
Die unüberschaubare Welt der Götter . . . . .	16
Brahman – Das Eine hinter dem Vielen . . . . .	17
»Die Schlange und der Lotos« . . . . .	18
Der kosmische Tanz – Schöpfung und Zerstörung . . . . .	20
Bhakti-Yoga – Der Weg des Herzens . . . . .	22
Die Gestaltung eines Rituals . . . . .	26
Die Hingabe in Meditation . . . . .	31
<b>1 Indra – Regen, Fruchtbarkeit, Sieg . . . . .</b>	<b>37</b>
Indra als unser Begleiter . . . . .	39
»Wie Indra den Drachen besiegte und das Wasser zurückbrachte« . . . . .	41
Meditation über Indra . . . . .	44
<b>2 Agni – Feuer, Wahrheit, Reinheit . . . . .</b>	<b>47</b>
Agni als unser Begleiter . . . . .	49
»Wie Agni das Opferfeuer erlöschen ließ« . . . . .	51
Meditation über Agni . . . . .	54

<b>3 Vayu – Atem, Leben, Bewegung</b> . . . . .	<b>57</b>
Vayu als unser Begleiter . . . . .	59
Meditation über Vayu . . . . .	60
»Vayus Wettstreit« . . . . .	62
<b>4 Brahma – Der Schöpfer</b> . . . . .	<b>65</b>
»Die Kinder Brahmas« . . . . .	67
»Wie Brahma fünf Köpfe bekam« . . . . .	69
»Wie sein Hochmut Brahma den Kopf kostete« . . . . .	70
Brahma als unser Begleiter . . . . .	71
Meditation über Brahma . . . . .	72
»Brahmas Gunst und Brahmas Zorn« . . . . .	74
<b>5 Saraswati – Die Weisheit</b> . . . . .	<b>79</b>
»Saraswatis Wut« . . . . .	81
Saraswati als unsere Begleiterin . . . . .	83
Meditation über Saraswati . . . . .	84
Vasant Panchami – Das Fest der Fruchtbarkeit . . . . .	86
<b>6 Vishnu – Der Erhalter</b> . . . . .	<b>89</b>
»Vamanas drei Schritte« . . . . .	91
»Das Quirlen des Milchozeans« . . . . .	94
Vishnu als unser Begleiter . . . . .	97
Meditation über Vishnu . . . . .	98
Holi – Das Fest der Farben . . . . .	100
»Vishnu, der Vielfache« . . . . .	102

<b>7 Lakshmi – Fülle</b> .....	<b>105</b>
»Wie Lakshmi Vishnus Liebe wiedergewann« .....	109
Lakshmi als unsere Begleiterin .....	111
Meditation über Lakshmi .....	113
Diwali – Das Fest des Lichtes .....	115
<b>8 Shiva – Zerstörung und Transformation</b> .....	<b>119</b>
»Sati und Shiva« .....	121
»Wie die heiligen Flüsse auf die Erde kamen« .....	125
»Shivas Reue« .....	128
Shiva als unser Begleiter .....	129
Meditation über Shiva .....	130
<b>9 Parvati – Die Schönheit</b> .....	<b>133</b>
»Skandas Speer« .....	135
Parvati als unsere Begleiterin .....	138
Meditation über Parvati .....	139
»Wie die Menschen Yoga lernten« .....	141
<b>10 Kali – Tod und Erneuerung</b> .....	<b>143</b>
»Kalis Tanz« .....	146
Kali als unsere Begleiterin .....	147
Meditation über Kali .....	149
»Wie Kali den unbesiegbaren Dämon besiegte« .....	151

<b>11 Ganesha – Erfolg, Glück, Intelligenz</b> . . . . .	<b>155</b>
»Ganeshas Geburt« . . . . .	156
»Ganeshas Weisheit« . . . . .	160
»Warum Ganesha nur einen Stoßzahn hat« . . . . .	162
Ganesha als unser Begleiter . . . . .	164
»Ganesha und die Reisbällchen« . . . . .	165
Meditation über Ganesha . . . . .	166
Ganesh Chaturthi – Das Fest der guten Wünsche . . . . .	168
<b>12 Krishna – Lebensfreude</b> . . . . .	<b>171</b>
»Krishnas Geburt« . . . . .	173
»Krishna und Radha« . . . . .	179
Krishna als unser Begleiter . . . . .	181
Meditation über Krishna . . . . .	182
»Die Welt in Krishnas Kehle« . . . . .	184
Krishna Janmashtami – Das Fest der göttlichen Geburt . . . . .	185
<b>13 Hanuman – Verwandlung</b> . . . . .	<b>187</b>
»Die Geburt des Helden« . . . . .	189
»Wie Hanuman die Sonne pflücken wollte« . . . . .	190
»Der Fluch der Vergesslichkeit« . . . . .	192
»Hanumans Sprung übers Meer« . . . . .	194
Hanuman als unser Begleiter . . . . .	196
»Der fliegende Berg« . . . . .	198
Meditation über Hanuman . . . . .	200
»Hanumans Herz« . . . . .	202

<b>14 Rama – Tugend, Rechtschaffenheit</b> . . . . .	<b>205</b>
»Wie Rama Sita gewann« . . . . .	207
»Ramas Verbannung« . . . . .	209
Rama als unser Begleiter . . . . .	214
»Ramas Weisheit« . . . . .	215
Meditation über Rama . . . . .	218
<b>Die Götter und die Chakras</b> . . . . .	<b>221</b>
Die sieben Chakras und ihre Bedeutung . . . . .	222
Das Muladhara-Chakra (Wurzel-Chakra) . . . . .	223
Das Svadhithana-Chakra (Sakral-Chakra) . . . . .	225
Das Manipura-Chakra (Nabel-Chakra) . . . . .	227
Das Anahata-Chakra (Herz-Chakra) . . . . .	229
Das Vishuddha-Chakra (Hals-Chakra) . . . . .	232
Das Ajna-Chakra (Stirn-Chakra) . . . . .	234
Das Sahasrara-Chakra (Kronen-Chakra) . . . . .	236
Überblick über die Chakras . . . . .	239
<b>Bildnachweis</b> . . . . .	<b>240</b>

freude und erweitern unseren Horizont, indem sie uns in die Geheimnisse der geistigen Welt einführen.

So schön Gemälde des Flöte spielenden Krishna oder des tanzenden Shiva sind, und so gut sich steinerne Figuren Ganeshas als Blickfang im Wohnzimmer auch machen mögen – die indischen Götter haben uns sehr viel mehr zu bieten als ein ansprechendes Äußeres zur bloßen Dekoration. Wie sehr sie uns auf unserer spirituellen Reise tatsächlich unterstützen können, wird umso klarer, je intensiver wir uns mit der Götterwelt Indiens beschäftigen. Die hinduistische Mythologie ist derart umfangreich und unübersichtlich, dass man beinahe glauben könnte, die Weisen im alten Indien wollten verhindern, dass wir uns Brahma, Parvati oder Rama auf intellektuellem Wege nähern. Die Botschaft der indischen Götter lässt sich nicht mit dem Verstand erfassen. Ihre Sprache ist die Sprache der Liebe und der Spiritualität.



Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die wichtigsten Gottheiten Indiens und ihre Bedeutung. Im Mittelpunkt stehen inspirierende Geschichten und Mythen. Diese Erzählungen, die vor allem in den *Veden*, *Upanishaden* und den großen Epen *Mahabharata* und *Ramayana* gründen, regen die Fantasie an und sprechen zu unserer Seele.

Die farbenfrohen Abbildungen helfen Ihnen dabei, ein Gespür für die Qualitäten der jeweiligen Gottheit zu entwickeln. Bekanntlich sagt ein Bild mehr als tausend Worte – und ganz sicher gilt das in Bezug auf die indischen Götter. Jenseits aller Worte wirkt die Meditation über diese Bilder inspirierend und kann zu tiefen Einsichten führen. Der Kontakt zu den Energien der indischen Götter lässt sich ohnehin nicht über den



Verstand, sondern nur meditativ herstellen. Ob Sie daher Mythen und Legenden lesen, Bilder auf sich wirken lassen oder über spirituelle Zusammenhänge reflektieren – vertrauen Sie dabei immer auf Ihre Intuition. Dies gilt ebenso für praktische Übungen wie Rituale und Meditationen: Die Anleitungen, die Sie dazu in den folgenden Kapiteln finden werden, sind nur Vorschläge. Ich lade Sie dazu ein, Ihren eigenen Weg zu finden, der indischen Götterwelt in Ihrem Herzen zu begegnen, denn nur Sie selbst können wissen, welcher Weg der Ihre ist. Auch wenn wir uns im nächsten Kapitel kurz mit dem Hinduismus beschäftigen wollen, so ist die Botschaft der indischen Götter doch universell. Die einzelnen Gottheiten sind spirituelle Kräfte, die nicht etwa nur einem gläubigen Hindu, sondern jedem von uns zugänglich sind – und das inmitten unseres täglichen Lebens.

---

## Die unüberschaubare Welt der Götter

---

In alten indischen Sagen wird die Anzahl der Götter auf 330 Millionen beziffert. Diese Zahl ist natürlich nicht wörtlich gemeint, vielmehr handelt es sich hierbei um eine Art Zahlensymbolik. Eines ist allerdings offensichtlich: Es gibt unglaublich viele indische Gottheiten. Das mag zunächst verwirren. Doch das Dickicht, das die indischen Götter verbirgt, ist nur für den intellektuellen Verstand, der nach Ordnung und System sucht, undurchdringlich. Für unser spirituelles Herz stellt die bunte Vielfalt der indischen Götterwelt hingegen kein Problem dar. In Indien ist es üblich, einen Hauptgott zu verehren und wenn nötig auch andere Götter zu Hilfe zu rufen. Wenn also etwa Shiva als persönlicher Schutzgott angebetet wird, so werden gläubige Hindus dennoch Rituale für Ganesha ausführen, wenn ein wichtiger Geschäftsabschluss bevorsteht, oder über Parvati meditieren, wenn der Segen für eine Liebesbeziehung erbeten werden soll.



Ich habe für dieses Buch die wichtigsten und bekanntesten Gottheiten ausgewählt. Sicherlich ist eine davon »Ihre« Gottheit – der Gott oder die Göttin, die Seelenkraft, zu der Sie eine ganz persönliche Verbindung aufbauen können.

---

## Brahman – Das Eine hinter dem Vielen

---

So bunt und unterschiedlich die indischen Götter auch sein mögen, sie alle weisen auf die kosmische Einheit hin, die das bewusste oder unbewusste Ziel unserer inneren Reise ist. Brahman, das Absolute, manifestiert sich auf vielfältige Weise. Brahman ist die Weltseele, die Quelle, aus der die gesamte Schöpfung erwächst und in der alle Wesen dem ewigen Kreislauf aus Werden und Vergehen unterliegen. Hinter allen Namen und Erscheinungen verbirgt sich diese eine Ur-Energie – das Eine ohne ein Zweites, die einzige Wirklichkeit, die sich jeder Beschreibung entzieht. Die indischen Götter sind lediglich Boten des Absoluten, die dem menschlichen Geist eine Brücke bauen, durch die die Erfahrung der Einheit erst möglich wird.

*»Im Anfang war nur das eine, alleinige Sein,  
ohne die Vielzahl der Dinge. Aus diesem Einen ging  
das Universum hervor (...). Was immer existiert, existiert nur  
durch jenes eine Sein, das innerste Selbst aller Erscheinungen,  
die letzte Wahrheit, das höchste Selbst.«*

(Chanogya-Upanishad 6.2.1 / 6.2.3)

---

## »Die Schlange und der Lotos«

---

Am Anfang war *Hiranyagarbha*, das goldene Ur-Ei, der goldene Schoß aller Dinge. Es ist Sein und Nichtsein und vergeht niemals. Unendlich viele Male entsteht die Welt, unendlich viele Male vergeht sie im Tanz des ewigen Shiva, des Erneuerers, durch dessen Zerstörung der Welten erst die Schöpfung der Welten möglich wird. Im ewigen Kreislauf von Geburt, Vergehen und Wiedergeburt dreht sich das Rad des Karma. Die vier Weltzeitalter, die *Yuga*, sind die Jahreszeiten des *Mahayuga*, eines großen Weltzeitalters. Tausend Mahayuga sind ein *Kalpa*, und ein Kalpa ist nur ein einziger Tag für die Götter. Ein Kalpa dauert auch die Nacht zwischen dem Vergehen und dem Werden. Nur Dunkelheit und die göttliche Kraft, das Brahman, schweben in der Unendlichkeit.

Bevor unser Zeitalter, ein neuer Göttertage, begann, gab es weder Himmel noch Erde, noch den Raum dazwischen. So war es ein Kalpa hindurch. In Brahman begann sich dann der Schöpfungswille zu regen, und es ward die Schöpfungskraft, *Maya*.

Dunkel war es, und nur der endlose Ozean umspülte die Gestade des Nichts. Die Weltschlange *Adishesha* umschlang den Ozean in der Dunkelheit, und inmitten ihrer unzähligen Windungen lag schlafend Vishnu, still und traumlos. Aus der Tiefe drang ein Klang: OM. Der Klang schwoll an und erfüllte die Leere. Die Nacht endete, und Vishnu erwachte. Als die Morgendämmerung anbrach, entspross Vishnus Nabel eine Lotosblüte, Padma: Und das war Lakshmi, die Lotosgeborene, Vish-

