

Tag 5

Handout für Tag 5: Das Mantra von Shiva – Om Namah Shivaya

1. Shiva und Shakti: 2 Grundprinzipien des Universums

Shiva, einer der höchsten Götter in der indischen Weisheitslehre, steht für das Prinzip der Zerstörung und Transformation. Er repräsentiert das Bewusstsein und die Stille, das Unbewegte inmitten der Bewegung. In der indischen Philosophie gibt es zwei große Prinzipien: ****Shiva (Bewusstsein)**** und ****Shakti (Energie)****. Shiva symbolisiert das männliche Prinzip, während Shakti die weibliche Energie repräsentiert, die alles in Bewegung setzt. Dieses Zusammenspiel bildet das Fundament des gesamten Universums.

2. Die fünf Elemente und ihre Bedeutung im Mantra

Nach der indischen Weisheitslehre besteht das Universum aus den fünf Elementen: ****Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther****. Alles, was existiert, auch wir Menschen, ist aus diesen Elementen zusammengesetzt. Diese Elemente finden sich auch im persönlichen Mantra von Shiva: ****Om Namah Shivaya****.

- Erde: Gibt Stabilität
- Wasser: Reinigt und fließt
- Feuer: Transformiert
- Luft: Belebt
- Äther: Verbindet alles im Raum des Bewusstseins

Wenn wir dieses Mantra chanten, aktivieren wir die Qualitäten dieser Elemente in uns und harmonisieren sie. Die Schwingungen des Mantras helfen uns, unser gesamtes Wesen ins Gleichgewicht zu bringen. Dies ist ein Prozess, der mit der Zeit an Tiefe und Kraft gewinnt. Zu Beginn geht es darum, das Mantra kennenzulernen, es in unser Bewusstsein zu integrieren und seine Wirkung zu beobachten. Schritt für Schritt entfaltet es seine heilsamen Qualitäten.

Übung des Tages: Mantra-Meditation mit Om Namah Shivaya

Anleitung:

1. Vorbereitung: Setze dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne dich.
2. Atemfokus: Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und beginne, das Mantra ****Om Namah Shivaya**** laut zu chanten.
3. Chanten: Spüre, wie die Schwingungen des Mantras durch deinen Körper fließen und die Elemente in dir harmonisieren.
4. Innere Stille: Nach dem Chanten beobachte die Stille in dir und spüre die entstehende Harmonie und innere Ruhe.

Reflexion nach der Meditation

- Welche Gefühle und Gedanken sind während der Mantra-Meditation aufgetaucht?
- Spürst du die harmonisierende Wirkung der fünf Elemente in dir?
- Wie fühlst du dich nach der Meditation im Vergleich zu vorher?

AUFGABE

Integriere das Gelernte in deinen Alltag. Beginne und beende deinen Tag mit einer kurzen Mantra-Meditation von 10-15 Minuten. Nutze das Shiva-Mantra oder das Hanuman-Mantra, um die Energien des Tages in Harmonie zu bringen und dich auf tiefere Ebenen des Bewusstseins einzustimmen. Notiere deine Erfahrungen in deinem Meditationsjournal und beobachte, wie das Mantra deine innere Ruhe und Balance stärkt.

ABSCHLUSS

Zum Abschluss dieses Kurses lade ich euch ein, die erlernten Meditationen und Mantras regelmäßig zu praktizieren. Etabliere eine tägliche Meditationspraxis für mindestens 21 Tage, um neue Gewohnheiten im Unterbewusstsein zu verankern.

Nutze die Meditationen, um nicht nur dir selbst, sondern auch deinem Umfeld Frieden und Harmonie zu bringen.

Möge eure Reise der Heilung und Erkenntnis weitergehen, erfüllt von der unendlichen Kraft und dem Licht, das in jedem von euch wohnt. 🙏✨

DIE ABSCHLUSS-FORMEL NACH JEDER MEDITATION

lōka sāmasta

sukhinō bhavanthu (3x)

ōm shanti, shanti, shantihi

Mögen alle Wesen

in allen Welten glücklich sein

Frieden, Frieden, Frieden