



Kalashatra Govinda

SHIVA SHIVA!

Das Geheimnis der indischen Götter –
Mythen, Meditationen, Rituale



Kalashatra Govinda, ausgebildet in der altindischen Yogaphilosophie,
hat sich besonders durch seine erfolgreichen Publikationen zu den Themen
Chakras und Tantra einen Namen gemacht.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht
zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Originalausgabe

© 2014 Kailash Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Text- und Bildredaktion: Ute Heek

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger
unter Verwendung eines Motivs von © Steven Miric /getty images

Innenlayout: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-424-63093-0

www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



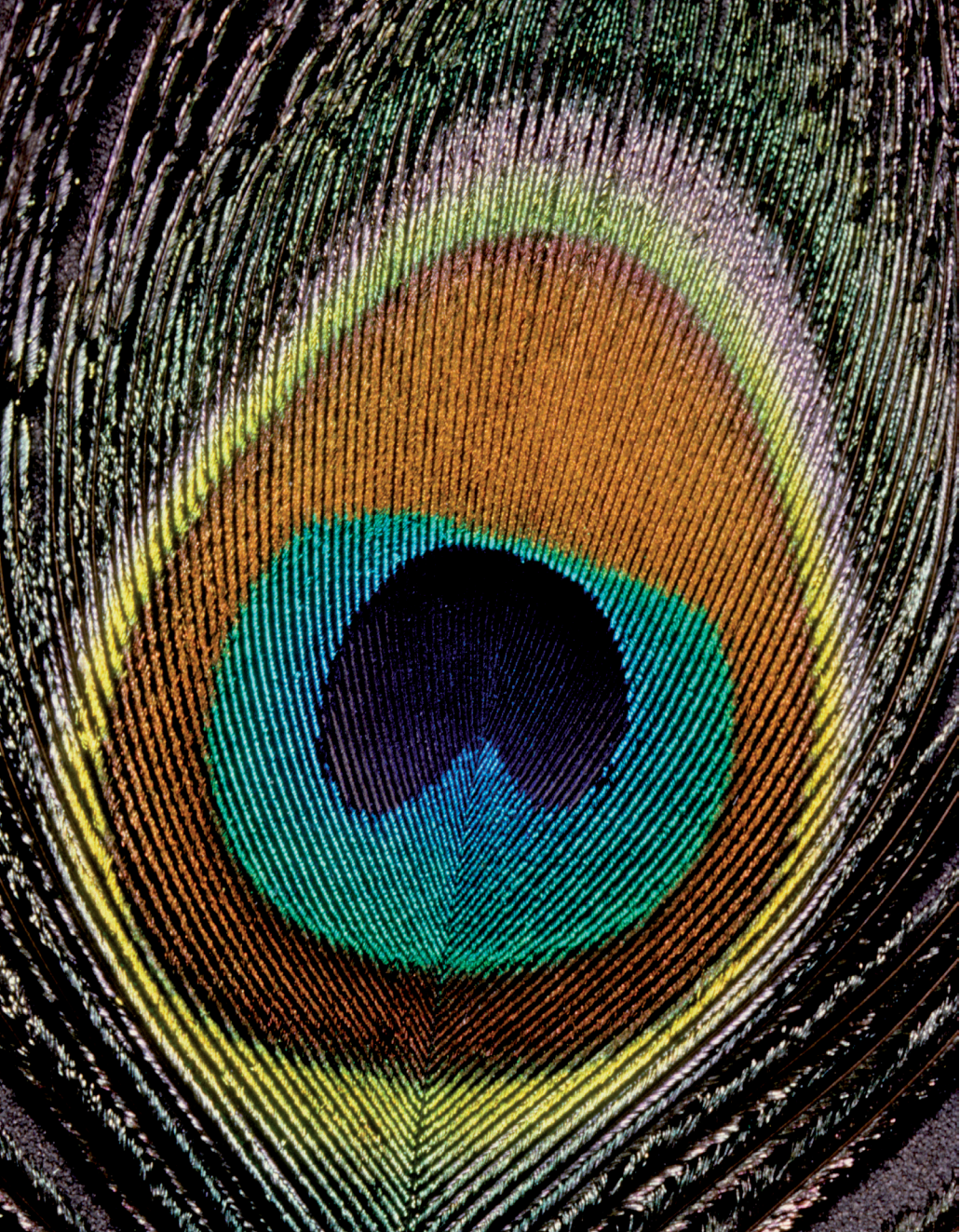
Vorwort	11
Alles ist eines: Die Einheit in der Vielfalt	15
Die unüberschaubare Welt der Götter	16
Brahman – Das Eine hinter dem Vielen	17
»Die Schlange und der Lotos«	18
Der kosmische Tanz – Schöpfung und Zerstörung	20
Bhakti-Yoga – Der Weg des Herzens	22
Die Gestaltung eines Rituals	26
Die Hingabe in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

3 Vayu – Atem, Leben, Bewegung	57
Vayu als unser Begleiter	59
Meditation über Vayu	60
»Vayus Wettstreit«	62
4 Brahma – Der Schöpfer	65
»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
5 Saraswati – Die Weisheit	79
»Saraswatis Wut«	81
Saraswati als unsere Begleiterin	83
Meditation über Saraswati	84
Vasant Panchami – Das Fest der Fruchtbarkeit	86
6 Vishnu – Der Erhalter	89
»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

7 Lakshmi – Fülle	105
»Wie Lakshmi Vishnus Liebe wiedergewann«	109
Lakshmi als unsere Begleiterin	111
Meditation über Lakshmi	113
Diwali – Das Fest des Lichtes	115
8 Shiva – Zerstörung und Transformation	119
»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
9 Parvati – Die Schönheit	133
»Skandas Speer«	135
Parvati als unsere Begleiterin	138
Meditation über Parvati	139
»Wie die Menschen Yoga lernten«	141
10 Kali – Tod und Erneuerung	143
»Kalis Tanz«	146
Kali als unsere Begleiterin	147
Meditation über Kali	149
»Wie Kali den unbesiegbaren Dämon besiegte«	151

11 Ganesha – Erfolg, Glück, Intelligenz	155
»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
12 Krishna – Lebensfreude	171
»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
13 Hanuman – Verwandlung	187
»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

14 Rama – Tugend, Rechtschaffenheit	205
»Wie Rama Sita gewann«	207
»Ramas Verbannung«	209
Rama als unser Begleiter	214
»Ramas Weisheit«	215
Meditation über Rama	218
Die Götter und die Chakras	221
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
Bildnachweis	240



Vorwort

*»Derjenige, dessen Selbst durch Hingabe
mit dem Höchsten vereinigt ist, erkennt alles im Einen.
Er sieht die Seele in allen Dingen und
alle Dinge in seiner Seele.«*

(Bhagavad Gita, VI 29)

Ganesha, Kali, Krishna, Saraswati – von den indischen Göttern geht eine magische Anziehung aus. Der Zauber, den die farben- und sinnfrohen Gottheiten der jahrtausendealten Mythologie Indiens verbreiten, berührt keinesfalls nur Yogaübende: Die Götterwelt Indiens birgt einen kostbaren Schatz für jeden Menschen, der die spirituelle Bedeutung seines Lebens erkannt hat oder diese zumindest erahnt.

Indische Götter sind individuelle, mitfühlende und sehr menschlich handelnde Gottheiten. Sie können uns auf dem Weg nach innen begleiten und mit der Quelle der Weisheit in unserem Herzen verbinden. Sie können uns bei schwierigen Entscheidungen oder in belastenden Lebenssituationen zur Seite stehen, schenken Inspiration und Lebens-

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.



Alles ist eines: Die Einheit in der Vielfalt

Der Glaube an die Götter ist das zentrale Element des Hinduismus. Doch wie die indische Götterwelt lässt sich auch der Hinduismus nicht so leicht fassen, umso mehr, da er über viele Jahrhunderte von unterschiedlichen Völkern, Traditionen, Kulturen und Denkern neu beeinflusst und geformt wurde. In erster Linie ist der Hinduismus ein Zusammenspiel verschiedener Rituale und Philosophien, in dem der Glaube an einen Hauptgott und viele »untergeordnete« Götter eine wichtige Rolle spielt. Im Laufe der Zeit bildeten sich dabei verschiedene Traditionen und Kulte um einzelne Gottheiten heraus. Während sich die Vorgeschichte des Hinduismus im Dunkel längst vergangener Jahrtausende verliert, lassen sich die mythologischen Überlieferungen bis etwa 1500 vor der westlichen Zeitrechnung zurückverfolgen.

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-

nus Shakti, seine weibliche Ergänzung. Aus diesem Lotos kam Brahma, der Schöpfer.

Tausend Jahre meditierte Brahma; er versenkte sich in Meditation – und die Hymnen der Vedas, die Puranas und alle anderen heiligen Verse, die Shastras, entströmten seinem Mund. Noch war die Erde jedoch wüst und leer.

Brahma schuf Gras und Blumen, Bäume und Pflanzen jeder Art und gab ihnen die Kraft des Fühlens. Danach erschuf er die Tiere, die Vögel, die Fische und alles, was kriecht. Ihnen verlieh er die Kraft zu sehen, zu hören und sich zu bewegen. Und bald schon regte sich überall Leben, und die Lüfte füllten sich mit dem Klang der Schöpfung Brahmas.

Purushas Geburt

Die Schöpferkraft war noch nicht versiegt. Es fehlte noch etwas, um die Welt mit Geist zu beleben. Und so ward der Urmensch Purusha geboren – tausendäugig, tausendköpfig, gewaltig, die ganze Welt umfassend. Die Götter entschlossen sich, den so geborenen Purusha als Opfer darzubringen und ihn zu verbrennen: Der Frühling wurde das Öl, der Sommer das Brennholz und der Herbst die Opferbeigaben.

Aus Purushas Geist entstand Chandra, der Mond, aus seinen Augen Surya, die Sonne. Aus seinem Kopf entstand der Himmel, aus seinem Nabel das Weltall, aus seinen Füßen die Erde. Indra, der Regen, und Agni, das Feuer, kamen aus seiner Kehle und Vayu, der Wind, aus seinem Atem. Aus Purushas Mund entstand die Kaste der Priester, der Brahmanas, aus seinen Armen die der Kshatriyas, die Krieger und Könige, aus seinen Schenkeln die der Vaishyas, die Kaufleute, und aus seinen Füßen die Shudras, die Handwerker und Bauern.

Der kosmische Tanz – Schöpfung und Zerstörung

Einerseits repräsentieren indische Gottheiten Qualitäten wie Weisheit, Liebe und Freude. Andererseits deuten sie aber auch auf universelle Prinzipien hin. Um die Botschaft der Götter und ihre Bedeutung für unser Leben besser verstehen zu können, ist es hilfreich, einige Grundprinzipien der indischen Philosophie kennenzulernen.

Samsara – Das Gesetz der ewigen Wiederkehr

Die gesamte Schöpfung durchläuft einen ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen. Dieser Kreislauf, in dem wir von Wiedergeburt zu Wiedergeburt wandern, ist *Samsara*, was wörtlich übersetzt nichts anderes als »ewiges Wandern« bedeutet.

Das kosmische Gesetz des Samsara spiegelt sich auf der Ebene der Götter im Konzept der *Trimurti* wider. Brahma, der Schöpfer, Vishnu, der Erhalter und Shiva, der Zerstörer bilden die wichtigste und bekannteste Trimurti. Die drei kosmischen Prinzipien – Schöpfung, Bewahren und Zerstörung (beziehungsweise Transformation) – werden hier deutlich sichtbar.

Trimurtis werden meist in Form von drei nebeneinander stehenden Göttern, mitunter aber auch als dreiköpfige Figuren dargestellt. Die drei Aspekte des kosmischen Wirkens bilden eine untrennbare Einheit. Sie können ebenso wenig isoliert betrachtet werden wie Geburt, Leben und Sterben, die ebenfalls einen universellen Prozess bilden, bei dem jede Phase nahtlos in die nächste übergeht.

Da die ständige Abfolge von Geburt, Altern, Krankheit und Tod leidvoll ist, besteht das spirituelle Ziel des Menschen darin, sich aus diesem Kreislauf zu befreien.

Karma – Die Früchte unserer Handlungen

Karma – das Gesetz von Ursache und Wirkung – ist eng mit dem Samsara-Prinzip verwoben. Unser Karma entscheidet, wie stark wir uns in den ewigen Kreislauf der Wiedergeburten verstricken, vor allem aber bestimmt es die Erfahrungen, die wir in unserem jetzigen Leben machen. Kurz gesagt: Unser Karma entscheidet über Glück oder Unglück.

Das Karma-Prinzip besagt, dass jede unserer Handlungen, Gedanken und Absichten bestimmte Wirkungen zeitigen – gute Saat bringt gute Früchte hervor. Doch ebenso wie Güte, Mitgefühl oder Aufrichtigkeit über kurz oder lang das Glück magisch anziehen, führen Hass, Gier und Unwissenheit zu leidvollen Erfahrungen. Für unsere jetzige wie alle folgenden Existenzen ist es daher von großer Bedeutung, schlechtes Karma zu vermeiden und dem Pfad zu folgen, der ins Licht führt.

Moksha – Der Ausweg aus dem ewigen Kreislauf

Vielleicht ist es Ihnen bisher nicht bewusst gewesen, aber sobald Sie beginnen, sich auf die Wirkkraft der indischen Götter zu konzentrieren und Qualitäten wie Weisheit, Mut oder Schönheit in Ihrem Leben kultivieren, haben Sie bereits den Moksha-Pfad eingeschlagen. *Moksha* – auch als »*Mukti*« bezeichnet – ist im Hinduismus das höchste Ziel der Seele. Moksha ist das Prinzip der Erlösung. Nur durch Moksha kann das Rad des Samsara zum Stillstand gebracht werden. Moksha führt zur Befreiung von allen Bindungen und schließlich zu der Erkenntnis, dass

Atman, das individuelle Selbst nie von *Brahman*, dem kosmischen Selbst getrennt war. Alles ist Eines – alles ist göttlich:

*»Alles Existierende ist vom Bewusstsein gesteuert,
vom Bewusstsein erschaffen. Einzig vom Bewusstsein
ist die Welt gelenkt, das Bewusstsein ist ihr Urgrund.
Das Bewusstsein und Brahman sind eins.«*

(Rig-Veda, Aitareya Upanishad 3.3)

Bhakti-Yoga – Der Weg des Herzens

Bhakti-Yoga ist »Der Weg der liebenden Hingabe«, also der Yoga-Weg, bei dem die Verehrung einer Gottheit im Vordergrund steht.

Der Glaube daran, dass das Selbst des Menschen untrennbar mit dem kosmischen Selbst verbunden ist, mag tröstlich sein – doch wie lässt sich dieser Glaube konkret erfahrbar machen? Um die Wahrheit erkennen zu können, müssen wir den Schleier der Illusion durchdringen. Doch wie kann uns das gelingen?

Als traditioneller Befreiungsweg der indischen Philosophie bietet *Yoga* hier die Lösung. Es gibt zahlreiche Formen des Yoga, von denen im Westen fast ausschließlich das auf Körperübungen ausgerichtete *Hatha-Yoga* bekannt ist. Doch im Yoga geht es um mehr. In seinen Yogasutras definiert der indische Gelehrte *Patanjali* Yoga als »das Zur-Ruhe-Kom-



men der unruhigen Geistesbewegung«. Nur im Zustand geistiger Stille und tiefen Friedens ist es uns möglich, hinter die Schleier der *Maya*, der Illusion, zu blicken. Und nur so können wir unser unsterbliches Wesen erkennen.

Zu den schönsten Wegen, die zur Sammlung des Geistes und einem Zustand vollkommenen Friedens führen, zählt der *Bhakti-Yoga* – der Weg der liebenden Hingabe. In der *Bhagavad Gita*, einer der wichtigsten Schriften des Hinduismus, wird die Bedeutung von *Bhakti-Yoga* immer wieder hervorgehoben. *Bhakti-Yoga* wird als einfache Möglichkeit beschrieben, die Götter in sein Herz aufzunehmen. Im Mittelpunkt stehen dabei unsere Gefühle. Negative und belastende Gefühle werden aufgelöst und liebevolle Gefühle genutzt, um unser spirituelles

Wachstum anzuregen und unser Bewusstsein zu erweitern. Durch Bhakti-Yoga können wir unser Herz öffnen. Ob wir uns direkt an das Göttliche oder eine *Ishtadevata*, eine persönliche Gottheit wie Krishna, Kali oder Ganesha, wenden, macht dabei keinen Unterschied. Wir können Liebe und Hingabe kultivieren, indem wir unseren Geist gezielt auf bestimmte Gottheiten ausrichten.

Bhakti-Yoga ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um sich aus den Ketten seines Karmas zu befreien. Denn Bhakti, die Liebe zu einer Gottheit, ist keine Einbahnstraße: Durch unsere Hingabe wird »die Gnade der Götter geweckt und das Karma-Gesetz aufgehoben«. Was in den alten Schriften geheimnisvoll klingt, ist an sich sehr einfach: Wenn wir uns durch Meditation, Rituale oder Visualisierung mit Schutzgottheiten verbinden, ziehen wir deren Energien an. Und hier gilt ebenso, dass wir ernten, was wir säen. Interessant ist auch, dass »Bhakti« nicht nur mit »Hingabe«, sondern auch mit »ein Teil sein« oder »teilhaben« übersetzt werden kann. Durch Bhakti-Yoga werden wir zu Teilhabern an den Schätzen der Götter.

