Mantra Om Namah Shivaya

Zum letzten Geschenk habe ich euch diese Woche das Mantra Om Namah Shivaya mitgebracht. Beim 10. Geschenk geht es um die Bewusstheit. Der Gott Shiva ist der Zerstörer des Egos und er steht aber auch für die Bewusstheit an sich.

Dieses Mantra ist also Gott Shiva gwidmet. Shiva vereint in seinem Wesen viele Gegensätze. Er ist einerseits fruchteinflössend und gütig zugleich.

Shiva zerstört alles, was für uns auf unserem Weg nicht hilfreich ist. Er hilft uns, uns von Unglück und Leiden zu befreien. Er ist immer am Wirken, wenn es Zeit ist loszulassen und Platz zu machen für Neues. Sein Wirken zeigt uns immer wieder auf, dass der Wandel zum Leben gehört. So wie in der Natur auch zuerst im Herbst die Blätter fallen müssen, damit dann im Frühling überhaupt neue spriessen können.

Das Shiva-Mantra ist ganz einfach eine Ehrerbietung an den Gott Shiva.

Om Namah Shivaya

Deva Premal und Miten haben es in ihrem Mantra Buch wie folgt übersetzt:

Ich verneige mich vor dir, oh Shiva, Zerstörer der Illusion.

Nutze das Singen des Shiva-Mantras, wenn du einen Anstupf brauchst, um etwas in deinem Leben zu ändern. Das heisst, es wird dir Mut schenken, wenn es an der Zeit ist Hüllen abzulegen, oder Grenzen zu sprengen oder es wird dich begleiten auf dem Weg, wenn du zu neuen Ufern aufbrechen möchtest.

Du kannst das Om Namah Shivaya aber auch rezitieren als ein Dankbarkeitsritual, in dem du dich für die Zerstörung bedankst, welche immer ein Teil von einer Neu-Schöpfung ist.

Ich wünsche dir viele wunderbare Momente mit dem Shiva-Mantra.

Namasté, Corinne

Corinne Hertzog, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Mitglied Schweizer Yogaverband
E-Mail: corinne@yogaleicht.ch, Telefon: 079 271 03 41, Internet: www.yogaleicht.ch