

Dr. Vinod Verma

AUM - Die unendliche Energie

Techniken für Stabilität, Kraft, Stressmanagement und Heilung

# LESEPROBE



Dr. Vinod Verma

# AUM

Die Unendliche Energie



Techniken für Stabilität,  
Kraft, Stressmanagement und Heilung

Sheema Medien Verlag

Dr. Vinod Verma

# AUM - Die unendliche Energie

Techniken für Stabilität, Kraft,  
Stressmanagement und Heilung

aus dem Englischen übersetzt von  
Marianne Rieke

**Titel der Originalausgabe:**

*AUM – The infinite Energy*, Gayatri Books International, India.

ISBN 81-89514-06-7

© Dr. Vinod Verma 2007

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage Dezember 2008

© Sheema Medien Verlag, Copyright © 2015 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952

<http://www.sheema-verlag.de>

ISBN 978-3-931560-13-3

**Übersetzung:** Marianne Rieke

**Berater:** Michael Röslen, Mohit Joshi

**Fotografien:** Vanaja Vishal

**Lektorat / Layout / Gesamtherstellung:** Cornelia Linder

**Druck und Bindung:** FINIDR, s.r.o.

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche von der Autorin und dem Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Kurze Auszüge dürfen als Zitate im Rahmen von Buchbesprechungen und Kommentaren zitiert werden.

Alle Übersetzungsrechte liegen bei der Autorin. Schreiben Sie ihr direkt unter [drvinodverma@dataone.in](mailto:drvinodverma@dataone.in) oder [ayurvedavv@yahoo.com](mailto:ayurvedavv@yahoo.com) oder über den Verlag unter: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de). Besuchen Sie Frau Dr. Vinod Verma im Netz unter [www.ayurvedavv.com](http://www.ayurvedavv.com). Sie finden dort alle ihre Publikationen und ihre aktuellen Angebote wie Seminare, Vorlesungen, Beratungen, etc. Weitere Informationen finden Sie auch auf den letzten Seiten des Buches.

**Haftungsausschluss:**

Dieses Buch wurde zur Fortbildung und Anleitung für ein spirituelles Leben geschrieben. Die Aussagen über Heilung ersetzen nicht die Inanspruchnahme eines Arztes. Die Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Methoden und Techniken geschieht auf eigene Verantwortung. Weder die Autorin, noch die Übersetzerin, noch der Verlag sind in irgendeiner Weise für medizinische Ansprüche aufgrund des Materials dieses Buches verantwortlich. Wer die hier vorgestellten Methoden und Techniken beruflich bzw. kommerziell verwenden möchte, benötigt da-





AUM-Symbol in den Wolken des Hohen Himalayas

Vor fast zwanzig Jahren arbeitete ich, nach vielen Jahren der Forschung in weltbekannten Instituten in Frankreich und den Vereinigten Staaten, in einem deutschen Pharma-Unternehmen. In dieser Zeit erwachte in mir die Erkenntnis, dass es besser sei, Gesundheit zu erforschen als Krankheit. Meine Inspiration zu diesem Erwachen ging auf zwei Erfahrungsbereiche in meinem Leben zurück: Auf meine Großmutter, die eine große Heilerin war, und auf mein Leben in Deutschland. Während ich aufwuchs, erlebte ich, dass vor unserem Haus lange Schlangen von Menschen standen, die von meiner Großmutter Hilfe erwarteten. Sie heilte sie mit Massage und einigen einfachen ayurvedischen Hausmitteln. Auch wir Kinder wurden so behandelt, wenn es uns nicht gut ging. Ebenso wurden uns einige Lebensregeln beigebracht, was man tun oder lassen sollte. Danach richtete ich auch weiterhin mein Leben ein, wo immer auf dem Globus ich mich befand. In Deutschland, wo vielleicht die meisten gesundheitsbewussten Menschen der Welt leben, wurde mir immer wieder gesagt, über welch großen Reichtum an Wissen über alternative Medizin ich verfügen würde, und dass ich lieber über Heilung lehren und schreiben sollte, statt in der modernen medizinischen Forschung zu arbeiten. Für mich selbst war dieses Wissen einfach meine Art zu leben oder mein Lebensstil. Ich erkannte den Widerspruch zwischen meiner Forschung über Krankheit und dieser meiner persönlichen Lebensweise. Daraufhin änderte ich mein Leben, begann, bei meinem Guru Acharya Priya Vrat Sharma von der Banaras Hindu Universität Ayurveda zu studieren. Dieser Lernprozess setzt sich bis heute fort.

Im Jahr 1986 gründete ich die „New Way Health-Organisation“ „NOW“, um eine Gesundheitsrevolution in die Welt zu bringen. Mittlerweile habe ich 18 Bücher geschrieben, Lehr- und andere Programme über die Medi-



en in verschiedenen Ländern der Welt herausgebracht, um die Botschaft des „Selbst-bewusst-Werdens“ zu verbreiten und den Menschen das Gewährsein dafür zu vermitteln, dass sie für ihre Gesundheit selbst verantwortlich sind. Dieser Weg war sehr steinig, aber zutiefst erfüllend. Belohnt wurde ich nicht von der indischen Regierung oder irgendeiner anderen offiziellen Stelle. Aber wann immer ich aus allen Teilen der Welt von Studenten und Lesern Dankeschreiben bekomme, fühle ich, dass mein Leben etwas wert ist.

**E**ine Gruppe von Leuten, die Ayurveda schätzen, haben sich mit mir zusammengetan, um meine Mission, der Welt eine Gesundheitsrevolution zu bringen, weiter voran zu treiben. Gemeinsam sind wir stärker, und wir möchten jeden von Ihnen mit unserem Wachruf erreichen: „Wachen Sie auf (wake up) und nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Leben in die eigenen Hände“. In meinem ersten Buch über Ayurveda (1990) habe ich die Essenz davon so zusammengefasst: **„An erster Stelle im Leben steht das Leben selbst“**. Unordnung und Krankheiten bringen Not, Leiden und Tod. Aller Reichtum, den Sie anhäufen mögen, ist umsonst, wenn Sie sich nicht wohl fühlen. Beugen Sie deshalb diesen Notlagen vor, bevor sie bei Ihnen anklopfen. Die Zeit, aufzuwachen, ist **jetzt** (NOW). Unternehmen Sie etwas, um Ihr Leben zu verändern. Suchen Sie nicht weiter nach Pillen; denn das wird anderen Krankheiten die Türen öffnen, und Sie werden sich in einem Teufelskreis von verschiedensten Beschwerden verfangen. Begegnen Sie Störungen in Ihrem Körper umgehend und versuchen Sie, diese durch Veränderung in Ihrem Lebensstil und Ihrer Ernährung zu beseitigen.



**W**ir bringen die Serie \*Wakeup\* heraus, um Ihnen zu helfen, sich selbst zu heilen, sobald die ersten Symptome von Störungen oder auch nur Vorläufer davon auftauchen. Die meisten Bücher dieser Serie sind in der Form von Aphorismen oder Sutren geschrieben. Jede Sutra wird erklärt, und Sie finden dort alle praktischen Tipps, um Beschwerden zu begegnen. Haben Sie Mut und Geduld, und vertrauen Sie Ihren Heilkräften. Setzen Sie die Behandlung mit Diät, Überprüfung Ihrer Lebensweise und einigen einfachen Kräuterheilmitteln fort.

**S**owohl als Individuen wie auch als Gesellschaft sollten wir aufwachen. Schieben Sie die Schuld nicht auf Pharma-Unternehmen, Cola-Getränke, Pestizide in Lebensmitteln oder ungesunde Fastfood Restaurants. Wenn wir als Menschheit **aufwachen**, werden diese ungesunden Dinge keine Daseinsberechtigung mehr haben.

**I**ch habe in den Zeitungen gelesen, dass aufgebrachte Bauern in Bangalore Fastfood-Restaurants niedergebrannt und auch woanders ähnliche wütende Demonstrationen stattgefunden haben. Erinnern Sie sich an Gandhi, und ziehen Sie sich friedlich von allem zurück, was Ihre Gesundheit ruiniert. Wenn Sie mit Ihrem Körper zerstörerisch umgehen, indem Sie ungesundes Essen zu sich nehmen, stellt das den größten Gewaltakt (hinsa) dar, den Sie sich selbst zufügen. Unser Körper ist ein heiliger Tempel, in dem unsere Seele wohnt. Das ist Ihr eigentliches Wesen. Wachen Sie auf, und sorgen Sie gut für Ihren Tempel.

Vinod Verma

Januar 2005



Berg-AUM im Hohen Himalaya



AUM auf einem Winterblatt im Hohen Himalaya

**D**ieses Buch hat zum Ziel, Ihren Geist/Ihr Gemüt im Sinne einer bewussteren Lebensführung zu stärken und Ihnen Techniken der Selbstheilung nahe zu bringen. Im Ayurveda hat jede Therapie drei Dimensionen: Eine rationale, eine mentale und eine spirituelle. Diese drei Therapieebenen sollten gleichzeitig angesprochen werden. Dies Buch liefert Ihnen systematische Techniken, um Ihren Geist/Ihr Gemüt zu kontrollieren und seine Kraft auf ein nützliches Ziel auszurichten. Diese Techniken sind die Grundlage für mentales und spirituelles Heilen.

**F**ür ganzheitliches Leben und Handeln ist es wichtig, diese Techniken zu erlernen, um in Kontakt mit den tiefen Schichten unseres Bewusstseins zu kommen, um mentale Stabilität zu erlangen und um die uns innewohnende Kraft zu entfalten. Einfache und leichte Techniken rund um das Mantra AUM ermöglichen es, den Geist im Gleichgewicht zu halten und Ihre persönliche, ungeheure Energie zu nutzen. Dadurch können Sie körperliche und mentale Stärke erlangen, die Sie dann mit der rationalen Therapie gemeinsam für Ihre Heilung einsetzen können.



*Inhalt*

	Seite
Über die Serie *Wakeup* .....	7
Zur vorliegenden Ausgabe .....	11
Vorwort von Professor Dharmananda Sharma.....	14
Vorbemerkungen der Autorin.....	19
Danksagungen.....	22
Einführung .....	24
Teil I	
AUM: Die Unendliche Kosmische Energie.....	31
Teil II	
Der Körper: Tempel der Ewigen Energie.....	39
Teil III	
Das Bewusstsein der Ewigen Energie.....	51
Teil IV	
Die Ewige Energie erwecken (physisch) .....	61

	Seite
Teil V	
Die Ewige Energie erwecken (subtil) .....	73
Teil VI	
Nutzen der Ewigen Energie .....	81
Teil VII	
Den Geist mit AUM heilen .....	87
Teil VIII	
Den Körper mit AUM heilen .....	99
AUM: Ihr innerer Führer und Beschützer.....	109
Über die Autorin und ihr Lehrprogramm.....	118

( ... )

# Teil VII

*Den Geist mit AUM  
heilen*



## **1. Die Wiederholung des Mantras AUM kann helfen, mentale Beeinträchtigungen zu überwinden.**

Mentale Beschwerden heißen in der Sprache des Yoga „klesha“. Diese sind Egoismus, Anhaftung, Abneigung, Sehnsucht und Hunger nach sinnlichen Freuden. All dieses bereitet uns Schmerzen und Kummer. Die meisten unserer alltäglichen mentalen Probleme kreisen um solche Beeinträchtigungen. Die Leute sind frustriert, weil sie sich ihre Wünsche nicht erfüllen können. Manche wollen mehr Geld, andere wollen einen bestimmten Mann oder eine besondere Frau, wieder andere wünschen sich Kinder, und es gibt auch solche, deren Kinder sich nicht ihren Erwartungen gemäß entwickeln. Die Angst vor Tod oder Krankheit oder mit diesen konfrontiert zu werden, Eifersucht, Ärger, Abneigung, Hass, usw. sind einige Ausdrucksformen solcher Beeinträchtigungen.

Die Menschen wünschen sich Freude an materiellen Gütern und sinnlicher Liebe. Wenn sie diese Freude und dieses Glück haben, möchten sie, dass es immer bleibt. Dies läuft der Natur des Kosmos zuwider, da dort ständige Veränderung vor sich geht und nichts für immer andauert. Sobald diese Freuden die Menschen dann verlassen, werden sie unglücklich und leiden. Das ist der Grund, warum gesagt wird, ein weiser Mensch soll das Leben so nehmen, wie es kommt.

Im Sanatana dharma wird großes Gewicht auf die Kontrolle des Geistes und die Entwicklung geistiger Fähigkeiten gelegt. Die Wiederholung von AUM ist ein gutes Instrument, mit dem man seinen Geist von klesha abwenden und zur Erkenntnis der Ewigen Unendlichen Energie bringen kann. Wir fühlen uns zu sehr von unserer physischen, kurzlebigen Existenz in Anspruch genommen, und das ist



der Grund für unser Leiden. Sobald wir die ganze kosmische Wirklichkeit als Sanatana (ohne Ende) wahrnehmen und zu diesem Element des Sanatana in uns selbst Verbindung bekommen, können wir die Beeinträchtigungen loswerden und damit auch das Leiden, das sie verursachen.

In den folgenden Sutren habe ich einige einfache Techniken zur Überwindung von Beschwerden entwickelt.

## **2. Mentale Beeinträchtigungen sind der Grund von Leid und können auch zu Störungen führen.**

Mentale Beeinträchtigungen stören uns nicht nur mental, sondern haben auch eine Auswirkung auf unsere Gesundheit, wenn sie wiederholt auftreten. Die Menschen entwickeln dann mentale oder physische Störungen oder beides, wenn sie über einen langen Zeitraum unzufrieden bleiben. Deshalb ist es wesentlich, einen beeinträchtigten Geisteszustand mit bewusster Anstrengung zu überwinden.

Beeinträchtigter Geisteszustand



führt zu

Unzufriedenheit



führt zu

mentalen und physischen Störungen.

### **3. Benutzen Sie dhaukani (Blasebalg) AUM, um Ärger, Abneigung und Hass zu kontrollieren.**

Bisher habe ich die klassische Art beschrieben, wie man das Mantra AUM singt oder wiederholt. Um Beeinträchtigungen des Geistes zu heilen, sind hier einige Techniken der Wiederholung von AUM in Verbindung mit besonderen Pranayama-Übungen. Diese spezielle Übung hier ist dhaukani pranayama, gemeinsam mit der Wiederholung von AUM.

Durch die Gefühle von Ärger, Abneigung und Hass wird man mental gestört. Tatsächlich sind diese drei emotionalen Zustände eng miteinander verbunden. Der große Weise des Ayurveda, Charaka, hat sie in die Kategorie von „unterdrückbaren Triebkräfte“ eingeordnet. Das beinhaltet den Vorschlag, dass die Menschen schon den Drang zu Ärger, Abneigung und Hass mit persönlichen Anstrengungen unterdrücken sollten, da diese für die Gesundheit schädlich sind. In dem Augenblick, in dem Sie fühlen, dass diese Emotionen in Ihnen aufsteigen, überwinden Sie sie, indem Sie dhaukani pranayama, zusammen mit AUM, praktizieren, wie auf S.92 beschrieben. Diese Übungen dienen dazu, die schädlichen Emotionen, welche mentale Beeinträchtigungen hervorrufen, weg zu brennen.

Dhaukani, der Blasebalg, ist ein Instrument, mit dem man Luft auf ein Feuer zu bläst, um es anzufachen. Die Luft wird in einem Lederbeutel gesammelt und dann in einem starken Strom kräftig ausgestoßen, indem man die Griffe am Lederbeutel zusammendrückt. Bei dieser Atemübung kopieren Sie den Blasebalg mit Ihrer Atmung. Nachfolgend finden Sie die Beschreibung der Technik, wie Sie AUM rhythmisch mit dhaukani pranayama verbinden. (Anm. des Verlages: Es ist sinnvoll, sich Pranayama-Übungen von einem erfahrenen Yogalehrer zeigen zu lassen.)



## *AUM mit dhaukani pranayama*

### Schritt 1

#### Dhaukani pranayama lernen

Sitzen Sie ruhig mit untergeschlagenen Beinen oder auf einem Stuhl. Atmen Sie eine kleine Menge Luft ein und ziehen Sie gleichzeitig Ihre Bauchmuskeln so weit nach innen, wie Sie können. Blasen Sie die Luft mit Kraft aus und wiederholen Sie den Prozess schnell hintereinander. Bewegen Sie während dieser Übung nicht Ihre Schultern oder andere Teile Ihres Körpers. Wiederholen Sie dies einige Tage lang, bis es Ihnen keine Mühe mehr bereitet.

**Vorsicht:** Praktizieren Sie diese Übung nicht innerhalb von drei Stunden nach dem Essen. Auch sollte diese Übung nicht von Menschen durchgeführt werden, die unter Asthma oder einer anderen Beeinträchtigung des Atemsystems leiden oder die schwach oder anämisch sind.

### Schritt 2

Während der oben beschriebenen Übung wiederholen Sie den ersten Teil von AUM, atmen Sie ein und ziehen Sie den Bauch ein. Sie können dabei AUM nicht singen, sondern es entsteht eine innere rhythmische Übereinstimmung mit Ihrer Dhaukani-Übung. Während Sie die Luft ausblasen, wird von der Luft ein kleiner Laut hörbar. Legen Sie einen Ton von ...M in die schnelle Ausstoßung Ihres Atems.



#### **4. Rezitieren Sie jara AUM, um Anhaftung zu kontrollieren.**

Jara bedeutet Alter in Verbindung mit Schwäche und Degenerierung. Wenn Sie vom Gefühl übermäßiger Anhaftung an weltliche Objekte oder Menschen überwältigt sind, sollten Sie sich die sich stets wandelnde Natur des Kosmos klarmachen, um dieses klesha oder diese Beeinträchtigung loszuwerden. Stellen Sie sich vor, Sie seien siebzig oder achtzig Jahre alt. Denken Sie an die Unbeständigkeit von allem, was existiert. Weder Sie selbst noch die Dinge oder Menschen um Sie herum werden der Verwandlung entkommen, die durch den Zeitablauf herbeigeführt wird.

Im Ayurveda gibt es einen Unterschied zwischen bridha avastha, d.h. alt und dennoch gesund und in Harmonie bleiben, und jara, d.h. Alter in Verbindung mit Degenerierung und Schwäche. Wenn Sie den letzten Abschnitt Ihres Lebens mit Singen des Mantras AUM vollbringen, werden Sie die Nutzlosigkeit von Anhaftungen erkennen. Daher schlage ich vor, dass Sie Ihre Energie dazu aufwenden, in der Zukunft gesund und weise zu werden, statt anderen Menschen oder Dingen nachzuhängen.



### *Jara AUM singen*

Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und erhöhen Sie die Kapazität Ihrer Lungen, so dass Sie langsam und tief atmen. Beginnen Sie damit, das Mantra AUM zu singen, wie zuvor beschrieben. Während des ersten Teiles mit AU..... fühlen Sie die Energie in sich selbst. Während des zweiten Teiles des nasal M lassen Sie sich selbst vollständig los und stellen Sie sich vor, Sie seien alt und schwach. Bis zum Ende des Singens des M fühlen Sie sich vollständig bewegungsunfähig und atmen alle Luft aus. Beleben Sie sich neu mit jugendlicher Energie bei der nächsten Einatmung und dem Singen von AU..... Wiederholen Sie das Mantra mehrere Male. Damit gehen Sie in den Prozess der Verjüngung im Alter durch Singen eines Mantras. Dieser Prozess wird Sie mental reinigen und Ihnen helfen, mit ständiger Übung Anhaftung loszuwerden.

#### **5. Benutzen Sie mrityu AUM, um Gier zu kontrollieren.**

Mrityu bedeutet Tod. Die Menschen fühlen sich von Gier überwältigt, im Wesentlichen aufgrund der irrigen Annahme, dass sie für immer hier leben würden. Die grundlegende Tatsache des Lebens ist jedoch, dass wir alles, was wir hier angesammelt haben, zurücklassen und mit leeren Händen aus dieser Welt scheiden müssen. Sobald wir diese Erkenntnis haben, wird die Beeinträchtigung, die durch Gier hervorgerufen wird, automatisch verschwinden. Ich schlage vor, dass Sie das Mantra AUM gemeinsam mit der Erkenntnis Ihres Lebensendes wiederholen.



### *AUM in Shavasana*

Shavasana ist die „Haltung des toten Körpers“, und man imitiert dabei eine Leiche. Legen Sie sich auf den Rücken und lassen Sie sich vollkommen los. Ihre Handflächen sollten nach oben zeigen. Fühlen Sie die Schwere Ihres Körpers auf dem Boden. Beginnen Sie dann, sehr sanft und langsam den ersten Teil des Mantras zu singen. Stellen Sie sich vor, dass Sie dessen Energie in Ihren ganzen Körper schicken. Die Energie kreist in Ihrem Körper und Sie atmen aus, während Sie den zweiten Teil des Mantras singen. Nachdem Sie alle Luft ausgeatmet haben, spüren Sie Ihren Körper ohne Atem wie eine Leiche. Stellen Sie sich eine Sekunde lang das Ende Ihres Lebens vor. Nehmen Sie dann den Atem und das Mantra wieder auf. Wiederholen Sie dies mehrmals, um eine intensive Erfahrung zu gewinnen.



## **6. Benutzen Sie kapalabhati AUM, um kama (Sinnlichkeit und Sexualität) zu kontrollieren.**

Kapalabhati ist eine Pranayama-Übung, bei der man auf sehr schnelle Weise die Einatmung in die Kopfregion bringt. Das beinhaltet, den Atem hochzuziehen und schnell zu atmen. Wenn Sie sich von einem sinnlichen Wunsch überwältigt fühlen, der nicht erfüllt werden kann und zur Beeinträchtigung wird, machen Sie die folgende Übung von kapalabhati pranayama zusammen mit AUM.

### *AUM mit kapalabhati*

Sitzen Sie bequem, vorzugsweise mit gekreuzten Beinen. Beginnen Sie so zu atmen, als ob Sie Ihren Atem nach oben ziehen. Kapalabhati beinhaltet schnelles Atmen und die Prana-Energie in den Kopfbereich schicken. Koordinieren Sie diesen schnellen Atem mit AUM. Ziehen Sie die Luft mit dem Ton von AU... hoch, und atmen Sie mit M... aus. Es ist nicht möglich, den Klang von AUM zu erzeugen, sondern es gibt nur einen Ton aus dem tieferen Bereich Ihrer Kehle.

Wiederholen Sie dies in Anpassung an Ihre Fähigkeiten. Sollten Sie Probleme bekommen, legen Sie einige Pausen mit normaler Atmung zwischendrin ein.

Achtung: Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, an einer Krankheit leiden und anämisch sind, machen Sie diese Übung nicht. Falls Ihnen schwindlig wird, beenden Sie die Übung.

## **7. Benutzen Sie AUM sadhana, um den Geist zu stabilisieren und zu stärken.**

Sadhana bedeutet wörtlich: Selbstlose und ausdauernde Arbeit für ein bestimmtes Ziel. Im Zusammenhang mit Yoga meint es die Durchführung von Konzentrationsübungen in einer regelmäßigen, systematischen und disziplinierten Art, um das Ziel des Yoga zu erreichen. Im vorliegenden Kontext ist Ziel die Wiederholung des Mantras AUM und die ständige Verbindung damit. Im Anfangsstadium bringt sadhana mentale Stärke und Stabilität. Auf einer fortgeschrittenen Stufe erreichen Sie die Kraft, die Vergangenheit und die Zukunft zu kennen. Üben Sie einfach die Wiederholung von AUM mit dem Ziel, Erkenntnis über die Ursache Ihres Lebens zu gewinnen. Machen Sie die Übung morgens und abends regelmäßig. Während des Tages wiederholen Sie AUM beim Gehen und mit den anderen oben beschriebenen Praktiken.







# Teil VIII

*Mit AUM  
den Körper heilen*



## **1. Spirituelle Therapie ist nicht unabhängig von rationaler und mentaler Therapie.**

„Heilen mit AUM“ schließt spirituelle Therapie ein. Mit anderen Worten, die Heilung geschieht durch Erweckung der Ewigen Energie. Therapien mit anderen Mantren, Edelsteinen, Musik, Pilgern, Asche aus Feuerzeremonien und auch alle Arten von zeremonieller Heilung fallen unter die Kategorie der spirituellen Therapie.

Charaka, der große Weise des Ayurveda aus dem 6. Jahrhundert v. Chr., beschrieb drei Arten von Therapien: rationale, mentale und spirituelle. Diese Sutra betont, dass man nicht ausschließlich spirituelle Therapie anwenden und rationale und mentale Therapien beiseite lassen sollte. Das kann sehr gefährlich sein. Manche Menschen werden von spiritueller Therapie fasziniert und denken, Sie könnten ausschließlich durch eine oder die andere Methode davon geheilt werden. In vielen Fällen jedoch wird dann die rationale Annäherung und ordnungsgemäße Diagnose hinausgezögert und der Patient ernsthaft krank.

## **2. Die drei Arten von Therapie sollten gleichzeitig angewendet werden.**

Charaka hat betont, dass diese drei Therapien – die rationale, mentale und spirituelle – gleichzeitig angewendet werden sollten. Rationale Therapie umfasst ordnungsgemäße Diagnose, Einnahme von Medikamenten, Pflanzenausügen, Diäten, Massage, Übungen, Ölbäder, Dampfbäder, Panchakarma oder die fünf Reinigungspraktiken usw. Mentale Therapie umfasst Trost für Geist und Gemüt durch Familie, Freunde, Meister, Arzt, um die mentale Kraft des Patienten zu stärken, so dass er oder sie geistig zum Heilungsprozess beitragen kann. Yogische Methoden, um den

Geist zu stabilisieren, fallen ebenfalls in die Kategorie der mentalen Therapie. Spirituelle Therapie vollzieht sich entweder durch Erweckung der Ewigen Energie im eigenen Inneren oder durch Vertrauen in Gott oder durch bestimmte Rituale und Zeremonien.

**3. Die sichtbare Wesenheit des Körpers unterliegt dem Zerfall, während die unsichtbare Wesenheit ewig und jenseits von Veränderung und Zerstörung ist.**

Die sichtbare Wesenheit des Körpers ist das physische Selbst eines Individuums, das dem Zerfall zum Opfer fällt. Die unsichtbare Wesenheit des Körpers ist die Seele. Diese ist ewig und besteht ausschließlich aus Energie. Sie ist unzerstörbar. Sie ist die Quelle, die wir für spirituelle Heilung anzapfen.

**4. Die unsichtbare Ewige Energie, die dem sichtbaren materiellen Körper Leben gibt, kann zum Heilen genutzt werden.**

Körper und Seele sind Substanz bzw. Energie, und in Verbindung miteinander bilden sie ein Wesen. Keines von beiden kann unabhängig vom anderen solch ein Wesen formen. Die Ewige Energie ist das animierende Prinzip des Körpers, der aus den fünf Grundelementen besteht. Indem man diese Energie erweckt und sie zu dem betroffenen Körperteil lenkt, kann man sie zum Heilen nutzen.

**5. Störungen erscheinen im lebendigen Körper, wenn die Ewige Energie blockiert ist.**

( ... )



Nach ihrer Promotion in Reproduktionsbiologie in Indien studierte Dr. Verma Neurobiologie an der Universität in Paris und erhielt dort ihren zweiten Dokortitel. Sie ging weiteren Forschungen im National Institute of Health, Bethesda (USA) und am Max-Planck-Institut in Freiburg nach. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere

in der medizinischen Forschung eines pharmazeutischen Unternehmens in Deutschland wurde ihr bewusst, dass die moderne Herangehensweise an Gesundheit bruchstückhaft und nicht ganzheitlich ist. Außerdem wird alles darauf verwendet, Krankheiten zu heilen, anstatt Gesundheit zu erhalten. Als Antwort darauf gründete Dr. Verma 1986 das Institut NOW, um die Idee des ganzheitlichen Lebens und präventiver Methoden der Gesunderhaltung zu verbreiten und den Gebrauch sanfter Medizin und zahlreicher selbsttherapeutischer Maßnahmen zu fördern.

Dr. Verma wuchs in einer starken familiären Tradition des Ayurveda auf mit einer Großmutter, die ein großes ayurvedisches Wissen hatte und eine begabte Heilerin war. In den letzten 21 Jahren studierte sie Ayurveda im traditionellen Stil des Guru Shishya bei Acharya Priya Vrat Sharma an der Benares Hindu Universität und vervollständigte ihre Promotion. Dr. Verma ist eine leidenschaftliche Forscherin und arbeitet daran, die lebende Tradition des Ayurveda zusammenzutragen und durch ihre Bücher in der Welt bekannt zu machen. Sie hat 18 Bücher über Yoga,

Ayurveda, Frauen und Partnerschaft veröffentlicht. Die Bücher sind in verschiedenen Sprachen der Welt erschienen. Außerdem hat sie zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen verfasst. Weitere Bücher sind in Vorbereitung. Sie hält Vorlesungen, unterrichtet mehrere Monate im Jahr in Europa, bildet Studenten in ihren zwei Zentren in Indien aus und hält Radio- und Fernsehsendungen ab. Ihr Film über Ayurveda wurde in 100 Ländern und 130 Sprachen gezeigt.

Dr. Verma hat die „New Way Health Organisation“, die „Patanjali Yoga Darshana Society“ und die „Charaka School of Ayurveda“ gegründet, um Interessierten eine authentische Ausbildung zukommen zu lassen, damit sie das Wissen über die ayurvedische Lebensweise und Yoga weitergeben können und andere davor bewahren können, Opfer von Scharlatanerie im Ayurveda zu werden. Dr. Verma führt mehrere Forschungsprojekte über medizinische Pflanzen und ihre Kombination in Form von Arzneien durch. Sie hat außerdem ein Sozialprojekt aufgenommen, um die Verwendung ayurvedischer Arzneien und Yoga-therapie in ländlichen Gebieten von Indien voranzutreiben. Sie gibt regelmäßig Schulkindern ländlicher und abgelegener Gebiete im Himalaya Unterricht, um die Weisheit der traditionellen Wissenschaft und Medizin zu fördern.

Dr. Verma gibt Seminare, Vorlesungen und unterrichtet in der Charaka School of Ayurveda in der Guru Shishya Tradition. Sie ist Akademische Direktorin der Institution „Charaka Ayurveda und Yoga Akademie und Kulturzentrum“ (CAYACC), welches seinen Hauptsitz in Dresden hat. Sie ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirates des Berufsverbandes unabhängiger gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender (BUGY) in Göttingen.

Besuchen Sie unsere Homepage,  
dort finden Sie weitere Bücher und CDs.  
Wir freuen uns auf Sie!

**[www.sheema-verlag.de](http://www.sheema-verlag.de)**

#### KONTAKT

#### **Sheema Medien Verlag**

Fachverlag für Releasing und bewusstes Leben  
Bücher. Aus Liebe.  
Hirnsbergerstr. 52  
D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952

E-Mail: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de)  
<https://www.sheema-verlag.de>



**SHEEMA**

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN