

AUM sweet AUM

Das „AUM“ oder „OM“ nimmt eine wesentliche Stellung unter allen Mantras ein. Es gilt in den beiden östlichen Hauptströmungen, Hinduismus und Buddhismus, als der Grundklang des Universums, als der Ton, der seit Anbeginn der Zeiten existiert und aus dem der Kosmos entstand – der erste und immer frische Atemzug der Schöpfung.

Den frühesten Bezug darüber fand man in den Aufzeichnungen der Tibetischen „Shan Shung Tradition“ (vor 16.000 Jahren) und in ca. 5.000 Jahre alten vedischen Schriften. Das Wort AUM oder OM ist ein heiliger Laut und ein Symbol.

AUM/OM gilt als der reinste Laut bzw. Klang, und wenn man ihn richtig chantet, bringt er Heilung für Körper und Geist. AUM ist der Sound, der uns am meisten von allen Mantras mit der Leerheit, dem Raum verbindet, weil er in diesem Sinne seit Tausenden von Jahren von den Meistern verwendet wird.

AUM ist, wie die Quanten in der Quantenlehre, sozusagen an der Grenzlinie zwischen Form und Leerheit angesiedelt. In den „Manduka Upanischaden“ (indischer Kulturkreis) gibt es eine Erklärung der vier Buchstaben des AUM:

A – der Wachzustand

U – der Traumzustand

M – der Tiefschlaf

das Vierte – Stille, reine Bewusstheit



Wir alle erfahren täglich die Zustände von Wachen, Träumen und Tiefschlaf. Wir wissen auch, dass Wachen und Träumen Zustände mit offenen Sinnen sind; es heißt, dass im Tiefschlaf die Sinne schlafen. Alle drei Zustände sind Aspekte des vierten: der stillen Bewusstheit. So ist das Vierte nicht gleich wie die drei, sondern es ist als das Vierte eins mit allen dreien; und indem es dies ist, ist es mehr als die drei zusammen – wie ein Dreieck, das eins ist mit seinen drei Seiten.

Viele wesentliche östliche Traditionen erzählen, dass das AUM-Singen über längere Zeit zu einer Erfahrung führen kann, mit diesem vierten Zustand der reinen Bewusstheit zu verschmelzen.

Eine kleine Geschichte zum Thema „Leerheit“ oder „Nichts“:

Die philosophische Frage nach Bedeutung und Wesen des Nichts beschäftigte auch Karl den Großen.

Er versammelt die weisen Männer seiner Zeit und stellte ihnen die Frage: „Was ist das Nichts?“ Nach mehrtägiger Beratung antworteten sie schriftlich: „Das Nichts muss ziemlich viel sein, denn schließlich und endlich hat Gott alles daraus gemacht.“

Diejenigen, denen bewusst ist, was AUM symbolisiert, können mit diesem Sound in Resonanz gehen: in ihrem Körper, ihrer Umgebung und auch mit der Mutter Erde.

In leicht abgeänderter Form, ist AUM in [verschiedenen Kulturen](#) bekannt:

- AUM oder OM = für die Tibeter
- Ameen = für die Moslems
- Amen = für die Ägypter, Griechen, Römer, Juden und Christen

Wie können wir das AUM oder OM verwenden?

- * Singen und Mitsingen – dies verändert die Schwingungsfrequenz im Körper und wirkt selbstheilend. Wenn du das Mantra „AUM“ oder „OM“ 12- bis 15-mal singst, bist du emotional ausgewogen und alle Gefühle von Ärger, Zorn oder Frust sind wie weggeblasen. Bitte ausprobieren!
- * Anhören, zum Beispiel den PranaVita-AUM-Sound (downloaden von Youtube) oder mithilfe anderer OM-CDs.
- * Tanze dazu.
- * Als Hintergrundmusik laufen lassen, zum Beispiel bei PranaVita-Behandlungen. Dies hilft auch Kindern beim Lernen, weil dieser Sound zugleich die Gehirnaktivität anregt. Falls dein Kind den Sound nicht hören will, stelle das Geräte auf lautlos, es reicht schon die Schwingung des „AUM“ oder „OM“.

„**AUM** bedeutet genau das, was die Anhänger des Zen als „Geräusch, das beim Klatschen einer Hand entsteht“ bezeichnen.

AUM ist die ureigene Musik deines Seins.

Wenn alle Gedanken, Wünsche und Erinnerungen fort sind, wenn sie sich aufgelöst haben und der Geist absolut ruhig und still ist, wenn in dir kein Geräusch ist, dann beginnst du, eine unglaublich schöne Musik zu hören, die keinerlei Bedeutung hat.

Sie ist reine Musik, die dir große Freude schenkt, dich mit Festlichkeit erfüllt und dich tanzen lässt.

(Osho)

