

## Einiges zum Mantra OM oder AUM

*Auszug aus dem PranaVita-Buch:*

*„PranaVita – Dein Herzensweg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude“*

Bei einer PranaVita-Behandlung arbeiten wir nicht nur mit Prana (Licht), sondern auch mit Klang (Töne, Mantras), um über unser Schwingungsfeld das Schwingungsfeld unserer Klienten zu erhöhen.

Mantras werden überall auf der Welt gechantet, in jedem Kulturkreis und in jeder Tradition. Das Wort „Mantra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Schutz des Geistes“ oder auch „Instrument des Geistes“. Mantras dienen als Mittel der Meditation dazu, den Geist bzw. das Denken vor schädlichen Vorstellungen und Konzepten zu schützen.

Das heißt, wenn du ein Mantra rezitierst, verbindet sich dein Geist mit der Schwingung der Worte, und dies beruhigt alle Gedanken. Mantras können entweder singend (chantend), sprechend, flüsternd oder in Gedanken rezitiert werden.

Durch regelmäßiges Wiederholen eines Mantras erlangt man Konzentration oder Fokus: Der Gedankenstrom wird unterbrochen, weil man sich auf das spezielle Wort oder die Worte fokussiert. Dieses Hilfsmittel für unseren Geist erzeugt tiefe innere Ruhe. Die neu entdeckte kraftvolle innere Ruhe kann über die Meditationszeiten hinaus in den Alltag integriert werden.

Wenn du gerne Mantras chantest, ist es egal, aus welchem Kulturkreis sie stammen, sie sollen dir nur gefallen und dir Freude bereiten. Jedes Mantra besteht aus energiegeladenen Worten, werden die meisten von ihnen doch seit Jahrhunderten und Jahrtausenden von spirituell praktizierenden Menschen gesungen, gechantet oder gemurmelt.

Du findest viele Mantras im asiatischen Raum – berühmt sind zum Beispiel das „Gayatri-Mantra“, das „Om Nama Shivaya“ oder auch das „Om Mani Peme Hum“.

Im europäischen Raum bzw. in der christlichen Tradition finden wir Mantras wie „Halleluja“, „Kyrie Eleison“ oder „Amen“. Auch die Indianer oder andere indigenen Völker überall auf der Welt haben ihre speziellen Gesänge und Mantras.

Ich möchte hier kurz auf zwei faszinierende Mantras bzw. Laute eingehen: „A“ wird z.B. als der „Laut des Herzens“ beschrieben. Wenn du „A“ lange und ausgedehnt erklingen lässt, aktiviert es dein liebevolles Herz – dein Herzchakra. „M“ ist der Laut, der den Thymus stärkt. „Mmmmm“ kannst du jedes Mal summen, wenn du eine gute Speise vorgesetzt bekommst; du freust dich auf das Essen, und gleichzeitig stärkst du deinen Thymus.

Etwas ausführlicher möchte ich hier auf das essenzielle, den meisten Menschen bekannte Mantra **„AUM“** oder **„OM“** eingehen.

## 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.

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.

### 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 das Kind den Sound nicht hören will, stelle das Geräte auf lautlos, es reicht schon die Schwingung des „AUM“ oder „OM“.