

## **Die Schönheit des OM**

von Swami Sivananda

bearbeitet von Divya Jyoti

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien –

Man weiß nichts über die Natur des Absoluten, außer das ES existiert. In den Schriften findet man immer wieder Hinweise auf die Schöpfung, die von Brahman, dem Absoluten, ausgeht. Es heißt: Brahman/ ES ist eins und nicht-dual. ES dachte offensichtlich: ‚Ich ist eins. Möge Ich zu Vielem werden‘. Das verursachte eine Schwingung, die wahrscheinlich einen Klang hervorbrachte. Und dieser Klang war OM, aus dem alle anderen Offenbarungen hervorgingen. – Auf diese Weise ist dieser Klang die schwingende und einzige erfassbare Basis für die gesamte Schöpfung. Brahman ist in seinem erhabenen Aspekt unfassbar. Als Nahe liegendes von ES ist nur der Klang begreifbar.

Brahman, das höchste ewige Sein, die Heimstatt allen Lebens und aller Bewegung ist jenseits aller Namen, Formen und Klassifizierungen. Die Vedas haben gewagt, IHM einen Namen zu geben, damit der Mensch IHN erkennen und anrufen kann. Ein neugeborenes Kind hat keinen Namen, doch wenn man auf irgendeine Weise Kontakt zu ihm aufnimmt, antwortet es. Menschen, die in Bedrängnis geraten, nehmen Zuflucht bei ihrem Gott und rufen IHN beim Namen. Wenn Brahman oder irgendein anderer benannter Gott gedanklich in den Namen eingeschlossen ist, wird er sich dem Suchenden offenbaren.

Das Wort OM ist der beste Name für Brahman oder den absoluten Geist/ Spirit. Durch das Anrufen bzw. durch das Singen seines Namens wird ER besänftigt. Der erwählte Name ist das Sinnbild für Brahman. Jeder weiß, was er zum Beispiel unter einem ‚Baum‘ oder eine ‚Blume‘ usw. zu verstehen hat. Ähnlich verhält es sich mit dem Klang von OM, denn es drückt das all-glückselige existierende absolute Brahman aus.

Warum hat man gerade OM als Symbol gewählt? Konnte man nicht auch irgendein anderes Wort für Brahman als mysteriöse heilige Silbe wählen. Wenn man OM eine Stunde lang singt und das gleiche mit einer anderen Silbe probieren würde, würde man den Unterschied feststellen können. Es existiert eine unfassbare direkte Verbindung zwischen dem Symbol ‚OM‘ und Brahman.

Die Heiligen aus früherer Zeit, die Selbstverwirklichung erreicht hatten, hatten das Wiederholen der Silbe OM ausprobiert und die Folgen erfahren. Man hatte mit dem OM-Singen und den damit verbundenen Schwingungen viel experimentiert und darüber meditiert. Erst dann hatte man der Welt darüber berichtet und OM zum Symbol für Brahman erklärt. Das war kein Hokusfokus, sondern hier wurden die Erfahrungen von wirklichen Sehern weitergegeben. OM wurde von diesen Heiligen als Ruhepol, Haus des Lichts in turbulenten Gewässern oder auf schwierigen Pfaden beschrieben und angewendet. Mit OM erklommen die Seher sicher die Hügelspitze von Nirvikalpa Samadhi oder Brahma Jnana. Man kann sich also auf diese Lehren verlassen.

Die Schwingung, die durch das wiederholte Singen von OM erzeugt wird, entspricht der Schwingung, die als Erstes bei der Schöpfung entstand. Die Schöpfung selbst wurde durch die Schwingung des OM in Gang gebracht. Auf diese Weise ist es die Geburt für alles. Diese Welt ist aus OM entstanden, besteht aus OM und löst sich bei der kosmischen Auflösung darin wieder auf.

In der Bibel steht geschrieben: ‚Am Anfang war das Wort, das Wort war mit Gott und das Wort war Gott.‘ Dieses Wort ist OM oder das Wort von Macht. Am Ende eines Gebets heißt es in der Christenheit „Amen“. Man findet es sehr häufig in der Bibel. Die Muslime benutzen das Wort „Ahmeen“ während des Gebets. Beides sind Modifikationen des OM. OM ist das gebräuchliche Symbol. Es repräsentiert alle Symbole Gottes, alle religiösen Symbole. Dieser Klang ist die Grundlage für alle Sprachen, repräsentiert alle Namen und Formen.

OM besteht aus drei Buchstaben, nämlich A, U, M. Diese drei Buchstaben decken alle Klangschwingungen ab. Das ‚A‘ beginnt an der Zungenwurzel, das ‚U‘ setzt sich über die Mitte von Zunge und Gaumen fort und das ‚M‘ endet mit den geschlossenen Lippen. Wer ‚OM‘ wiederholt singt, rezitiert damit alle heiligen Schriften dieser Welt. OM ist die Quelle, das ungeborene Sein aller Religionen und Schriften der Welt.

OM ist das größte und bedeutendste aller Mantras. Es führt direkt zur Befreiung. Alle Mantras, jede Hymne, alle Upanishads, jedes Opfer beginnt mit OM. OM ist alles, d.h. auch der Mensch, das Leben, die Gedanken und die Intelligenz. Alle so genannten Dreieiten, wie Brahma-Vishnu-Siva, Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft, Geburt-Leben-Tod, Wachen-Träumen-Tiefschlaf, Vater-Sohn-Heiliger Geist, Rajas-Sattva-Tamas und Körper-Geist-Seele sind OM.

In OM ist eine mysteriöse unergründliche Kraft verborgen. Diese Kraft zerreißt den Schleier, der alles Unbekannte umgibt, zerstört Wünsche, das Verlangen, den Egoismus und leitet den Suchenden zu Brahman. Es lässt Brahmakara Vritti sich aus dem sattvischen Geist erheben, vernichtet Unwissenheit und hilft dem Meditierenden in seiner eigenen absoluten Glückseligkeit zu ruhen.

Das Japa (wiederkehrendes Rezitieren) von OM hat einen außerordentlichen Einfluss auf den Geist. Die Aussprache des OM fesselt die Aufmerksamkeit aller Suchenden, die die östlichen Weisheiten studieren. Die intonierte Schwingung des OM ist derart mächtig, dass sie sogar ein Gebäude zum Einsturz bringen könnte. Diese Aussage ist kaum zu glauben, doch wer über einen längeren Zeitraum regelmäßig das OM-Singen übt, wird die Macht spüren und die Richtigkeit verstehen lernen. Richtig ausgesprochen und angewendet wird durch das OM-Singen jedes Atom im Körper in Schwingung versetzt, transformiert und die im Körper schlafende Kraft erweckt.

Wenn man sich zur Meditation hingesezt hat, sollte man zunächst fünf Minuten OM-Singen und dann über dessen Bedeutung nachdenken. Der Klang sollte vom Nabel her entwickelt werden und am Haupt des Kopfes enden. Die mysteriöse Schwingung, die durch das OM-Singen erzeugt wird, löst alle Gedanken auf, beruhigt den Geist und bewirkt eine sich ausbreitende Harmonie. Der Geist wird in Einklang mit dem Unendlichen gebracht.

Regelmäßiges OM-Singen bringt mit der Zeit eine liebe- klangvolle Stimme hervor. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. OM kann man überall singen, d.h. wenn man spazieren oder allein zum Einkaufen geht, beim Autofahren usw. Es gibt viele Gelegenheiten. Auch ein rhythmisches OM-Singen beruhigt den Geist und ruft spirituelle Qualitäten hervor, die eine Voraussetzung für die Selbst-Verwirklichung sind.

Es heißt, man sollte sich ein Bild des OM in den Meditationsraum hängen, sich auf dieses Bild mit geschlossenen bzw. offenen Augen konzentrieren, und wenn man an OM denkt, es mit der Unend-lichkeit, der Ewigkeit und der Unsterblichkeit verbinden.

Im Jnana-Yoga werden die Anfänger dazu angehalten, die ersten drei Monate mit offenen Augen auf das Bild zu schauen. Dann sollen sie mit geschlossenen Augen das Bild von OM in sich selbst visualisieren. Dieses Visualisieren bedeutet, im Inneren eine klare mentale Vorstellung von OM zu entwickeln. Man sollte das OM innerlich mit Hingabe und Vertrauen auf Gott wiederholen und die Ohren dazu bringen, diesen inneren Klang wahrzunehmen, sodass das Gehör nicht nach außen ausweichen muss und durch andere Geräuschen abgelenkt wird.

Man meditiert auf OM und zieht sich dabei allmählich zur inneren Ruhe zurück. Dazu sitzt man in einer angenehmen Sitzhaltung am Boden, schließt die Augen, entspannt die Muskulatur und die Nerven und konzentriert sich auf den Augenbrauenwurzelpunkt. Der Geist wird beruhigt. Dann wiederholt man innerlich OM mit Hingabe und Vertrauen auf Gott.

Diese Form der Andacht kann mit nichts anderem verglichen werden. Man wiederholt innerlich OM mit dem Gefühl, dass man unendlich, alldurchdringend und reine Intelligenz ist. Eine monotone gefühllose Wiederholung dieses Mantras führt zu nichts!

Wenn man an OM denkt, denkt man auch an Gott oder Brahman, was ein und dasselbe ist. Das Symbol wird mit dem OM verbunden. Wenn man auf OM meditiert, sollte man sich mit dem allglückseligen Selbst identifizieren.

Man sollte die Bedeutung von OM im Herzen bewahren, ES fühlen und sich das alldurchdringende unendlich Licht im Inneren bewusst machen. Man sollte ein Gefühl entwickeln, dass man der reine, vollkommene, allwissende und ewige Gott oder Brahman ist. Man sollte ein Gefühl entwickeln, dass man absolutes Bewusstsein, unendliche unveränderliche Existenz ist. Jedes Atom, jedes Molekül, alle Nerven, Venen und Arterien des Körpers sollten bei der Wiederholung des OM mit diesen Gedanken mitschwingen. Das OM sollte durch Herz, Kopf und Seele gehen. Die Seele sollte fühlen, dass man subtile, alldurchdringende Intelligenz ist. Dieses Gefühl sollte den Übenden täglich 24 Stunden begleiten.

OM Tat Sat