

SHRI BALAJI TAMBÉ
OM – DIE URSPRACHE DER SEELE



arkana

Shri Balaji També

OM
DIE URSPRACHE
DER SEELE

Durch Klang und Meditation
das Gehirn neu programmieren – auf Heilung,
Glück und das höchste Selbst

Aus dem Englischen von
Juliane Molitor



arkana

Die englische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»Communication with the Self. The SOM Program«
bei der Balaji També Foundation, Atmasantulana Village, Karla 410 405, Indien.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text
enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2015 der Originalausgabe Shri Balaji També
Lektorat: Caroline Colsman
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Illustrationen im Innenteil: © Shri Balaji També,
Pushyamitra Londhe, Akshay Supekar, Nirav Mistry, Santulan Art
© Shri Balaji També, Karla, Indien 2015
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34200-6

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Kapitel 1 – Einführung	11
Alles beginnt mit Aum:	
Aum Mangalaacharan	13
Kapitel 2 – Das SOM-Programm	17
Die Aura von Glück und Erfolg	19
Ein Zustand der Glückseligkeit	20
Das Dreieck des Lebens	23
Meine Inspiration	34
Das SOM-Programm im Überblick	42
Morgengebet, Meditation und	
Blicken in eine Flamme	45
Yoga	47
Heilende Musik am Nachmittag	47
Abendliche Meditation und Yoga Nidra	48
Das tägliche Übungsprogramm	53
Vorbereitung	53
Übungsanleitungen	55

Kapitel 3 – Körper und Gehirn	59
Vertrauen in das SOM-Programm entwickeln	61
Was wir für ein glückliches Leben brauchen	61
Die verschiedenen Ebenen des Selbst	62
Im Frieden mit sich selbst	63
Botschaften an das Selbst	65
Die Sprache des Selbst	66
Vertrauen entwickeln	68
Der Sinn des Lebens	81
Zwischen Dualität und Einheit	87
Anziehung und Kommunikation	90
Sich der Quelle annähern	91
Kommunikation mit dem Höchsten	95
Die Mechanismen der Kommunikation	99
Eins mit Gott	99
Der denkende Geist als Vermittler	100
Wie Körper und Gehirn funktionieren	103
Das Gehirn ist der Steuermann	103
Wenn Ihre Zellen glücklich sind, sind Sie es auch	106
Ein geheimnisvolles System, um das Selbst zu erreichen	110
Die Körper-Gehirn-Verbindung	115
Die Sinne unter Kontrolle halten	115
Handeln im Einklang mit Gottes Plan	117
Liebe und Hingabe entwickeln	122

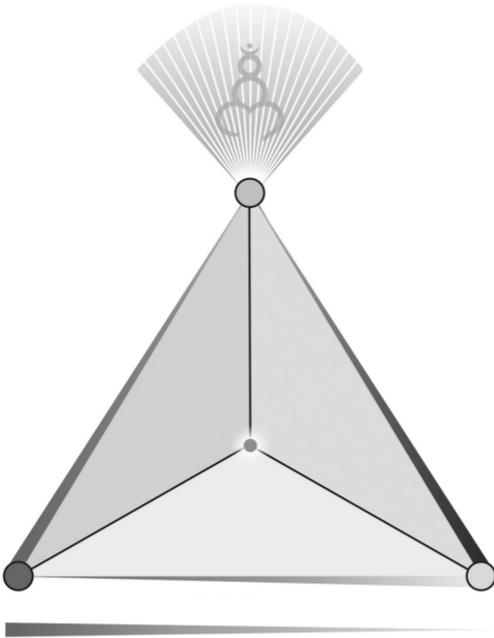
Kapitel 4 – Ayurveda	125
Die Lebensweise für das Selbst	127
Hausputz für den Körper	129
Richtige Nahrung, richtige Lebensgewohnheiten	131
Nahrung für das Gehirn	132
Krankheiten bewältigen	134
Die eigenen Bedürfnisse kennenlernen	135
Die Grundlagen von Ayurveda	137
Doshas – Konstitutionsfaktoren des Körpers	139
Dhatus – Körpergewebe	141
Manas – der denkende Geist	142
Prasanna – Freude	144
Die Arbeitsweise der Doshas	144
Das Wissen über die eigene Konstitution nutzen	145
Mit Ayurveda den Körper unterstützen	150
Gesunde Zellen für die Körperfabrik	150
Das Licht der Liebe teilen	152
Zwei Gleise, eine Richtung	155
Kapitel 5 – Yoga	165
Kommunikation durch yogisches Feuer	167
Yoga von Anfang an	168
Yoga, Gehirn und Körper	171
Blicken in eine Flamme	176
Vereinigung mit dem Göttlichen	178
Das Ziel des Yoga	181

Yoga im Rahmen des SOM-Programms	184
Erden (<i>Sthairya</i>)	184
Hingabe (<i>Samarpan</i>)	186
Schulterkreisen (<i>Skandha Chakra</i>)	188
Sonnengebet (<i>Surya Namaskar</i>)	190
Gut gemacht (<i>Shabas</i>)	194
Blasebalgattung (<i>Bhastrika</i>)	196
Wechselatmung (<i>Anuloma Viloma</i>)	198
Kühlender Nektar (<i>Amrita Kriya</i>)	202
Kapitel 6 – Sanskrit	205
Die Sprache der Götter	207
Eine biologische Sprache	208
Die Technologie des Sanskrit	211
Lautbildung	213
Sanskrit und Gehirnfunktion	217
Hören, was man liest – schreiben, was man hört	217
Aum: das Universum in Wortform	219
Sanskrit für die Kommunikation mit dem Selbst	222
Sanskrit im Rahmen des SOM-Programms	231
Kapitel 7 – Musik	255
Die mystischen Eigenschaften von Musik	257
Heilende Musik erkennen	259
Wie Laute entstehen	261
Wie Ragas unsere Stimmung beeinflussen	262
Die Wissenschaft der Heilung durch Musik	266

Kapitel 8 – Meditation	271
Zugang zum Selbst durch Aum-Meditation	273
Das Abstrakte begreifen	276
Aum erleben	278
Kapitel 9 – Selbstheilung	285
Kleinere Gesundheitsprobleme beheben	287
Wirkungsvolle Mudras	288
Heilende Atemtechnik für die Ohren	293
<i>Dhoop</i> -Therapie (Räuchertherapie)	294
Kapitel 10 – Anhang	295
Hinweise zur Aussprache	297
Über den Autor	301
Danksagung	303
Glossar	307
Kontaktadressen	315
Register	317

KAPITEL 1

Einführung



Alles beginnt mit Aum: Aum Mangalaacharan



Grafische Darstellung von Aum in Wellenform,
den Veden gemäß im Lotos des Lebens platziert

Ein *Mangalaacharan* bezeichnet den Wunsch nach dem glücklichen und reibungslosen Verlauf eines Projekts. Zu Beginn jedes Projekts erbitten wir die Gnade des Allmächtigen. Die Welt besteht aus Ausdehnung und *Svarupa* (Wesensidentität) von Aum, d. h., sie wurde aus dem Laut Aum¹ gebildet und erweitert.

¹ Die verbreitetste Schreibweise von Aum ist »Om«. Da sich der Klang von »Aum« aus den drei Lauten A, U und M zusammensetzt, wird hier meist die Schreibweise Aum verwendet (siehe auch Kapitel »Aum erleben« auf Seite 278 ff.).

ॐ स्वरूपाय नमः । ॐ श्रीसद्गुरवे नमः

Aum Svarupaaya namaha. Aum Shree Sadgurave namaha.

Ich verbeuge mich vor Aum. Ich verbeuge mich vor dem Sadguru.

Was bedeutet Aum? Der Heilige Dnyaneshwar (13. Jahrhundert) formulierte eine schöne und einfache Definition. In seinem *Dnyaneshwari* genannten Kommentar zur Bhagavadgita² beginnt er sein *Mangalaacharan* mit folgendem Vers.

ॐ नमो जी आद्या, वेद प्रतिपाद्या।
जय जय स्वसंवेद्या, आत्मरूपा।।

देवा तूचि गणेशु, सकल मति प्रकाशु।
म्हणे निवृत्ति दासु, अवधारिजो जी।।

Aum namo jee aadyaa, Veda pratipaadyaa
Jaya Jaya Svasanvedya, Atmarupa

Devaa toochi Gan'eshu, sakala mati prakaashu
Mhan'e Nivrutti daasu, avadhaarijo jee

Lasst uns unsere Dankbarkeit für Aum ausdrücken, den Urklang und die Urkraft (*Aadya*), das in den Veden diskutiert wird (*Veda pratipaadyaa*), und sich sowohl als das individuelle Selbst (*Atmarupa*) als auch als das kosmische Wissen im Selbst (*Swasamvedya*)

² Das heilige Buch der Bhagavadgita (zu Deutsch: der Gesang des Erhabenen) ist eine der zentralen Schriften des Hinduismus. Sie enthält einen Dialog zwischen Arjuna, einem Menschen, der mit den Problemen eines normalen Lebens konfrontiert ist, und Shri Krishna, dem Lehrer, der Lösungen in Form von Lebensweisheiten anbietet. Diese Lösungen, so heißt es, sind für alle Menschen zu allen Zeiten gültig.

manifestiert. O Gott Shri Ganesha (als Gott bzw. Repräsentant des Steuerzentrums des Gedächtnisses und der Sprache), Du erleuchtest den Intellekt, sagt der Schüler des Heiligen Nivruttinath (Dnyaneshwar war der Schüler von Nivruttinath). Wir verneigen uns vor Dir und singen Dein Loblied.

ॐकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः
कामदं मोक्षदं चैव ॐकाराय नमो नमः॥

Aumkaram bindu-sanyuktam nityan dhyayanti yoginah
Kaamadam moksh'adam chaiva aumkaraya namo namah

Yogis konzentrieren sich regelmäßig auf Aum mit dem *Bindu* (Punkt).

Aumkar gibt alles – das Weltliche und das Jenseitige. Sie unterwerfen sich dem Aum.

Wer sind diese Yogis? Menschen, die mit ihrer Umgebung und der Natur eingebunden bleiben, in Harmonie leben und letztlich eins werden möchten mit dem Göttlichen, werden »Yogis« genannt (Yoga bedeutet »Verbindung« oder »Vereinigung«). Eins zu werden mit dem Göttlichen bedeutet permanente Glückseligkeit und absolute Furchtlosigkeit.

Aum führt sowohl bei *Kaamadam* als auch bei *Mokshadam* zum Erfolg.

Kaamadam ist das natürliche Verlangen nach dem Weltlichen und Materiellen, dem Körperlichen und Psychologischen.

Mokshadam bedeutet das Höchste, das, was jenseits von allem ist und nicht zum Ausdruck gebracht werden kann, die Befreiung. Weil es in diesem Zustand nichts Materielles und Bindendes gibt, existieren nur die reine Idee und Energie.

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

Gurur brahma gurur Vishnu gurur devo maheshwara
Guru saakshaat parabrahma tasmayi shree gurave namah

Um alle drei Aspekte des Lebens zu verwirklichen – Schöpfung, Bewahrung und Transformation, also die grundlegende Dreierheit –, braucht man ein Vorbild, einen Lehrer und Guru.

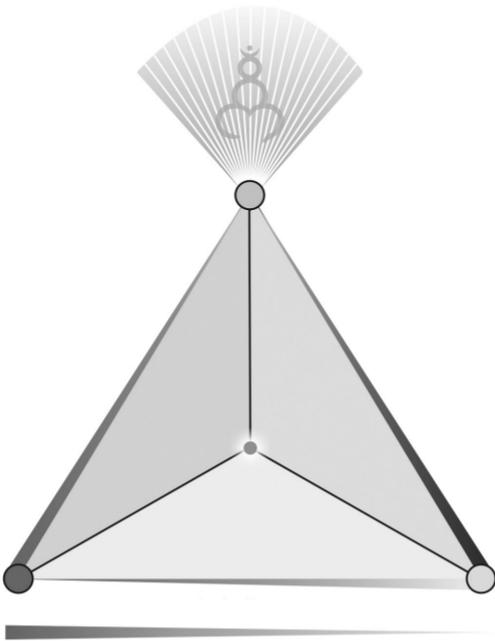
Für die Schöpfung Brahma (Wissen),
für die Erhaltung Vishnu (Wohlstand und Schutz),
für die Transformation Shiva (Vertrauen und Frieden).

Der Sadguru oder Shriguru verkörpert alle diese Aspekte in einer Person. Er ist das höchste Wissen oder Programm. Er ist DAS.

Wir beten zum Shriguru und verbeugen uns in Ehrerbietung vor Ihm.

KAPITEL 2

Das SOM- Programm



Die Aura von Glück und Erfolg

Wir alle sehnen uns nach einem zufriedenen und erfolgreichen Leben. Meist verstehen wir darunter die Art von Erfolg, die sich am Gesundheitszustand, an materiellem Wohlstand oder an gesellschaftlicher Anerkennung messen lässt. Für diesen Erfolg unternehmen wir diverse Anstrengungen. Wir probieren verschiedene Lebensmodelle aus und entwickeln sie weiter. All diese Anstrengungen finden in der physischen, äußeren Welt statt. Erfolg muss jedoch im Inneren erlangt werden, weil wir nur mithilfe des inneren Potenzials die äußere Welt voll und ganz genießen können. Wenn das entsprechende innere Potenzial vorhanden ist, kann man erfolgreich sein. Dieses Potenzial ist ein Teil des großen göttlichen SELBST. Im Sanskrit besteht ein entscheidender Unterschied zwischen dem Wort *Yashas* (Erfolg; *yashasvin*, der Erfolgreiche) und *Jaya* (Sieg). *Jaya* ist von Objekten abhängig, die »anders« sind als man selbst, und impliziert vor allem Dualität bzw. Trennung. Man erringt einen Sieg über etwas anderes oder jemand anderen. Ohne Dualität lässt sich kein Sieg über dieses »Andere« erringen. *Yashas* hingegen ist unabhängig von der äußeren Welt. Es bedeutet innere Freude; in diesem Zustand ist man wunschlos glücklich.

Ein Zustand der Glückseligkeit

Wer dieses philosophische Wissen erworben hat und in die Tat umsetzt, um den beginnt dieses Wissen, dieses Licht automatisch zu »scheinen«. Das bezeichnet man als Erfolg oder *Yashas*. Diese Strahlkraft des Erfolgs im Alltag und ganz allgemein im Leben ist unser Ziel.

Der erste Schritt zu diesem Zustand ist beste Gesundheit, womit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit gemeint ist. Laut Ayurveda muss Gesundheit bestimmte Bedingungen erfüllen. Sie umfasst ein vollkommenes Gleichgewicht mehrerer Faktoren:

1. der fünf Elemente des Körpers (Masse, feste Materie, Flüssigkeit, Katalysatoren (z. B. Feuer), Bewegung und Raum),
2. der drei Prinzipien, die für den Fortbestand des Lebens sorgen (Vata, Pitta, Kapha),
3. der sieben Gewebeformen, aus denen der Körper aufgebaut ist (Plasma und Lymphe, Blut, Muskel, Fett, Knochen, Mark und Samenflüssigkeit),
4. des Hormonsystems (auch *Agni* oder Körperfeuer genannt), verantwortlich für die Umwandlung von Nahrung in höhere Formen, von einer Gewebeschicht zur anderen,
5. sowie des Ausscheidungssystems, das Verunreinigungen abtransportiert.
6. Außerdem müssen die Sinne, der Geist und die individuelle Identität (Sanskrit: *Jiv-Atman*) *prasanna* sein, also positiv und fröhlich gestimmt.

Verschiedene Schreibweisen des Wortes Selbst: Selbst, *Selbst* und SELBST und ihre Bedeutung

1. *Jiv-Atman* oder verkörpertes Selbst (in Grundschrift geschrieben): Das Individuum mit seinen eigenen, begrenzten Interessen wird hier als Selbst bezeichnet.
2. *Atman* oder *Selbst* (kursiv geschrieben): wenn die Grenzen der persönlichen Interessen so erweitert werden, dass sie auch die Interessen größerer Gruppen berücksichtigen und das Individuum sich so verhält, dass alle davon profitieren.
3. *Param-Atman* oder SELBST (in Großbuchstaben): Wenn das Individuum die Grenzen seiner persönlichen Interessen so stark erweitert, dass sie alle lebenden Wesen und die Umwelt mit einbeziehen, ist es bereit zu helfen, ohne irgendwelche Erwartungen daran zu knüpfen.

Wenn all diese Bedingungen erfüllt sind, ergibt sich ein Gesamtzustand, der im Ayurveda als »gute Gesundheit« bezeichnet wird. Dieser Zustand wird im Körperinneren erreicht, schließt aber auch »weltliche« Aspekte mit ein, weil er von der Nahrung und ggf. von Medikamenten abhängig ist, die ihm von außen zugeführt werden, sowie davon, wie aktiv der betreffende Mensch ist und welche Art von Beziehungen er zu anderen Menschen pflegt.

Wer geschwächt oder krank ist, legt Wert auf gesunde Ernährung und wirksame Medikamente. Man beginnt zu verstehen, dass der Körper in Form gehalten werden muss, also macht man Körperübungen wie Yoga. Geht es jedoch um die Außenwelt, sind wir in der Regel nicht so vorsichtig. Alle unsere diesbezüglichen Gedanken kreisen um *Jaya* – um die Vermehrung von Geld, Einfluss oder Macht. Damit verbringen wir sehr viel Zeit, sodass uns

kaum Energie für unseren Körper und Geist sowie unsere Lebensweise bleibt.

Zwar sehnen wir uns nach dem Zustand vollkommenen Glücks, in dem wir uns mit dem gesamten Universum verbunden fühlen, aber wir nehmen uns einfach nicht die Zeit dafür.

Doch ohne Zeit zu investieren, können wir mit Sicherheit nicht auf dieses Ziel hinarbeiten. Folglich können wir nicht die Zufriedenheit erlangen, die das Leben vollkommen macht. Es geht jedoch nicht nur um die fehlende Zeit. Wo das eigentliche Problem liegt, werde ich Ihnen in den folgenden Kapiteln vermitteln.

In diesem Buch stelle ich Ihnen ein speziell entwickeltes Programm vor, das täglich etwa eine Stunde in Anspruch nimmt: das SOM-Programm. Der Name »SOM« hat dabei doppelte Bedeutung: Zum einen steht er für *Soma Rasa*, in der indischen Tradition die Bezeichnung für die Gehirnflüssigkeit, das Medium, mit dem wir mit dem Selbst kommunizieren; zum anderen für das Chanten von Sanskrit-Mantras und das Meditieren über Aum (Santulan³-Om-Meditation).

Dieses Programm ist so kraftvoll, dass Sie bei regelmäßiger Praxis diese eine Stunde leicht beim Schlaf einsparen können. Eine Stunde weniger zu schlafen bedeutet nicht, dass Sie deswegen weniger erfrischt oder noch im Halbschlaf aufstehen müssen. Das Programm mit dem Ziel, die Sprache des SELBST zu erlernen und mit ihm kommunizieren zu können, wird Ihnen mehr Energie geben, selbst wenn Sie eine Stunde weniger Schlaf bekommen. Sie werden eine stärkere Intuition und sogar Möglichkeiten für selbstinduziertes Lernen im Schlaf entwickeln. Sie können sich das SOM-Programm als eine »intelligente« Meditationstechnik vorstellen, die sich Ihrer angeborenen Infrastruktur bedient, um Ihre

³ Das Sanskrit-Wort *Santulan* bedeutet Balance und ist der Oberbegriff für verschiedene Meditationen und Yoga-Programme des Autors (Anmerkung der Übersetzerin).

außerkörperlichen Erfahrungen weiterzuentwickeln. Diese verbinden Sie mit der sozialen Welt und befähigen Sie dazu, ohne zusätzliche Anstrengungen mehr Freunde zu gewinnen. Darüber hinaus werden Sie in die Lage versetzt, das Göttliche oder das SELBST zu erfahren und Erfolg im Alltag zu haben. Diese Ergebnisse zeigen sich aber nicht sofort. Sie müssen dafür das gesamte einstündige Programm regelmäßig durchführen. Zur einfachen Handhabung wurde das Programm in Übungen für morgens, mittags und abends aufgeteilt, die insgesamt eine Stunde in Anspruch nehmen. Sobald Sie den Übergang vom Lernen zum Kommunizieren vollzogen haben, werden Sie immer intensiver mit dem Selbst in Verbindung stehen wollen, um bestimmte Themen zu klären. Schließlich werden Sie ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen mit Ihrem SELBST in Dialog treten, nur weil es Ihnen Freude bereitet. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Ihnen dieser Zugriff auf das SELBST so viel geben wird, dass Sie mehr Zeit mit SOM verbringen möchten, wann immer es möglich ist.

Das Dreieck des Lebens

Mit dem SOM-Programm praktizieren wir ein System aus miteinander verknüpften Energiedisziplinen, das aus den drei großen alten indischen Wissenschaften vom Leben zusammengestellt und zu einem bemerkenswert kleinen Programm verdichtet wurde. Um davon profitieren zu können, müssen Sie es nicht einmal begreifen, sondern es einfach nur praktizieren. Allerdings ist es besser, seine Wirkungsweise auch zu verstehen, weil Sie damit das Vertrauen in die Wirksamkeit stärken.

Die Effekte des SOM-Programms können anhand des Modells erklärt werden, das ich das Dreieck des Lebens nenne und das alle Energieaspekte des Lebens beschreibt. Wenn Sie versuchen,

das Konzept dieses Dreiecks zu verinnerlichen, visualisieren Sie es am besten als gleichseitiges Dreieck mit gleicher Betonung aller drei Ecken.

Egal welches Ziel man erreichen möchte – es ist von größter Wichtigkeit, dieses Ziel richtig zu definieren. Um sein Ziel im Leben zu erreichen, sollte man ganz klar formulieren: »Ich möchte Gesundheit, Wohlstand und Zufriedenheit, die zum Erfolg führen werden. Um das zu erreichen, möchte ich, dass mein inneres Selbst es mir erlaubt, die für diese Kommunikation nötige Sprache zu lernen. Dafür brauche ich die Unterstützung durch drei Wissenschaften, die von den alten indischen Rishis entwickelt wurden: Ayurveda für die Gesundheit, Yoga für Wohlstand und Wohlergehen und die Veden für das Wissen, das Zufriedenheit bringt. Ich möchte alle drei gleichzeitig praktizieren, was zu Glück und Erfolg führen wird.«

Die Ecken dieses Dreiecks entsprechen den drei wichtigen vedischen Lebenswissenschaften, die in unterschiedlichen Bereichen ihre Wirkung entfalten:

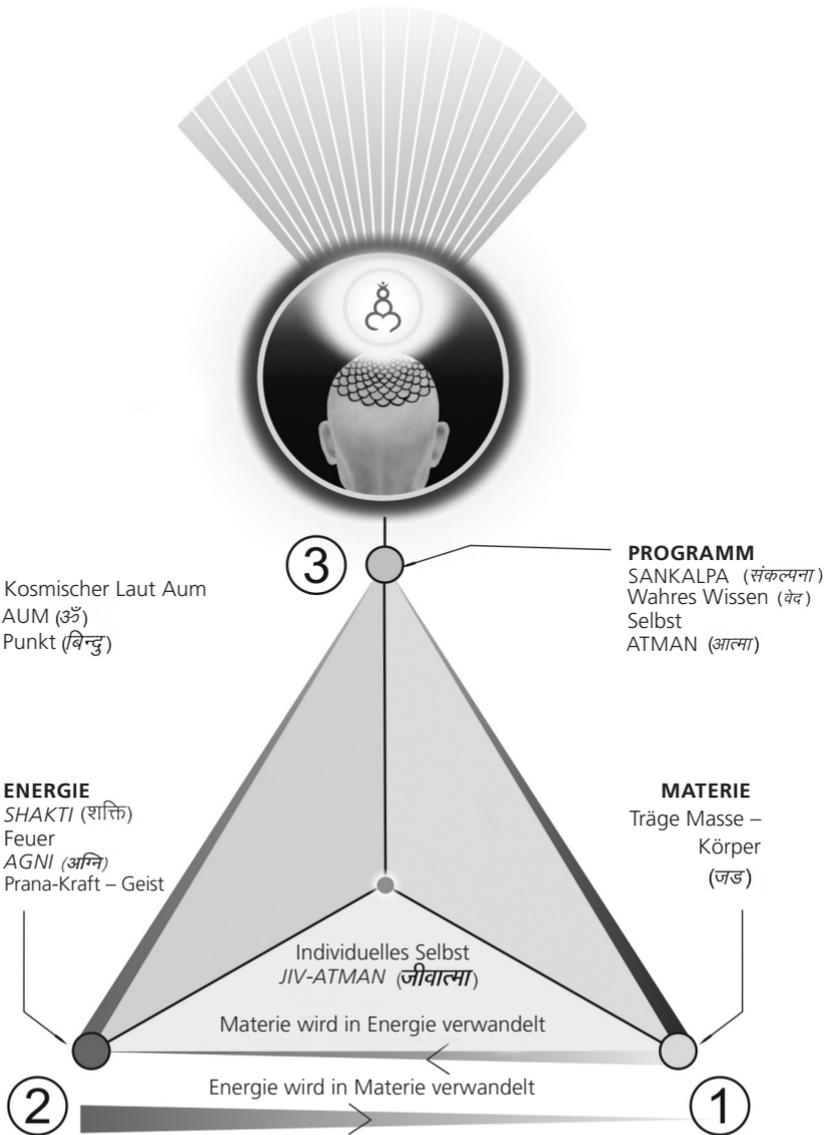
1. Ayurveda (Ernährung, Körperübungen und Medizin) für den Körper;
2. Yoga für *Agni* – das Feuer, das es uns möglich macht, Materie in Energie umzuwandeln und umgekehrt;
3. Veda – das Wissen, das es uns erlaubt, Sinn und Zweck dieser Übungen zu verstehen.

Wenn dieses Wissen in die Tat umgesetzt wird, muss der Fortschritt bzw. die erzeugte Energie konzentriert und fokussiert werden, indem man regelmäßig das zentrale *Mantra* – Aum – rezitiert.

SELBST

Höchstes Bewusstsein

SAT-CHIT-AANANDA (सत्-चित्-आनंद)



Spiel zwischen Materie und Energie

Die Grundstruktur des Lebens

1. Ecke: Ayurveda – Verdauungsfeuer – körperliches Wohlbefinden – Gesundheit

Die erste Ecke des Dreiecks dreht sich um die Gesundheit. Diese betrifft die materielle Ebene des Lebens, sprich den Körper, der durch richtige Ernährung und einen guten Lebensstil gepflegt und gesund erhalten wird. Je nach Herkunftsland und Wohnort eines Menschen kann ein angemessener Lebensstil unterschiedlich ausfallen, aber er sollte immer im Einklang mit den Naturgesetzen bleiben. Der körperliche Aspekt des Yoga gehört in diese Ecke des Dreiecks (die Yoga-Übungen, die der psychischen Entwicklung dienen, finden sich in der zweiten Ecke des Lebensdreiecks). Dazu zählen ein paar einfache Kriya-Yoga-Asanas für die Gesundheit. Wer auf Dauer glücklich sein möchte, sollte Unabänderliches mit einem Lächeln akzeptieren. An dieser Stelle ist es besonders wichtig, alles über ausgewogenes und nahrhaftes Essen in Erfahrung zu bringen, das zur eigenen Konstitution passt und auf die eigenen Ziele abgestimmt ist. Das schließt auch Medikamente und Stärkungsmittel ein, die wir vielleicht brauchen. Zentrales Element für die Gesundheit ist das Verdauungsfeuer im Körper. Zum leichteren Verständnis wollen wir diese Ecke als die materielle Ecke des Lebensdreiecks bezeichnen, die mit unserer Gesundheit zu tun hat.

2. Ecke: Yoga – hormonelles Feuer – soziales Wohlbefinden – Wohlstand

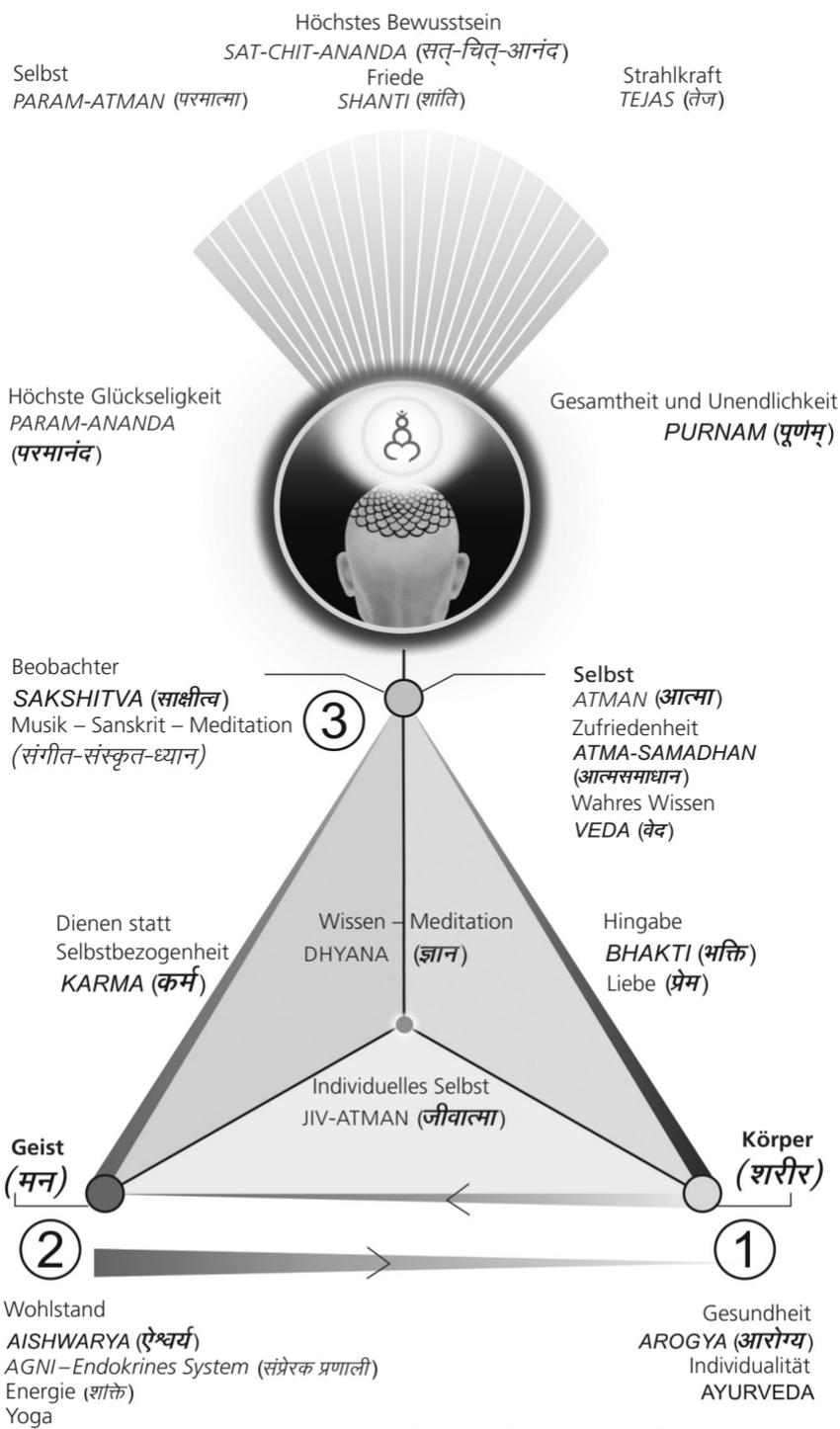
Der zweite Pfeiler ist die Energieecke, die mit dem Wohlstand in Verbindung steht. Sie trägt auch den Sanskrit-Namen *Chaitanya* und bedeutet, die Kraft, das Leben zu aktivieren. Yoga und seine psychologischen Aspekte spielen hier eine sehr wichtige Rolle. Ich habe die Essenz von Patanjalis achtfachem Yogapfad ausgewählt und in dieses Programm integriert. Der Yoga ermöglicht uns, in diesem zweigleisigen Leben koordiniert zu bleiben – sowohl materiell

als auch spirituell. Er erlaubt uns, alles miteinander zu verbinden, was für ein erfolgreiches Leben benötigt wird: Materie mit Energie, Körper mit Geist, Individualität (Selbst) mit der Umwelt und schließlich all das mit dem SELBST bzw. Höchsten. Diese Yoga-Praxis beinhaltet Atemübungen (*Pranayama*) und einige Körperübungen aus dem Santulan-Kriya-Yoga (SKY), die speziell für das seelische Wohlbefinden entwickelt wurden. SKY entfacht das »verbindende Feuer« im Körper bzw. Hormonsystem. Psychisches und hormonelles Wohlbefinden führen zu einer vorbildlichen sozialen Interaktion, was unter anderem zu gesellschaftlicher Anerkennung und in der Folge auch zu Wohlstand führen kann. Die zweite wichtige Übung, die in diesem Bereich gemacht werden sollte, ist die Meditation, bei der man in eine Flamme blickt. Dies trägt zu einem ausgeglichenen Hormonhaushalt bei, fördert die Selbsterkenntnis und ebnet den Weg zu der Einheitserfahrung und der Zufriedenheit, nach denen wir uns so sehnen. Auf dem Höhepunkt dieser Erfahrung sind wir in der Lage, in einem Gefühl der absoluten Einheit mit allem um uns herum zu arbeiten und zu interagieren. Um mit der Gesellschaft und unserer Umwelt verschmelzen zu können, ist eine extrem positive Einstellung erforderlich. Und für einen derart positiven Geist braucht es eine vollständige Integration von Körper, Persönlichkeit, Individualität und Umwelt. Das ist Sinn und Zweck dieser zweiten Ecke im Lebensdreieck und führt uns automatisch in die dritte.

3. Ecke: Veda – Licht des Wissens – inneres Wohlbefinden – Zufriedenheit

Wissen wird befeuert durch Sanskrit, Musik und Mantras. Das Licht des Wissens lässt uns alle Aspekte des Lebens jenseits ihrer materiellen Konzepte verstehen und übersteigt dabei den Bereich des sinnlich Wahrnehmbaren. So bildet sich die Überzeugung, dass wir alle eins sind und uns nur die Haltung, jeden einzube-

ziehen und niemanden zurückzulassen, zur Zufriedenheit führen wird. Die Gebete, die Teil des täglichen SOM-Programms sind, fördern diese Haltung und treffen auch die gleichen Aussagen: »Weder für jeden Einzelnen noch für die ganze Menschheit, für alle übrigen Lebewesen oder unsere Umwelt sollte es irgendwelche Probleme geben.« Das Geniale an Mantras ist, dass ihre Klangschrwingungen die gleiche Wirkung haben wie die Bedeutung der Worte, die von diesem Klang geformt werden. Später werden Sie erfahren, wie diese Wirkung erzielt wird. Sanskrit und Musik erschließen das Potenzial des Gehirns. Der Prozess, in dem die harmonische Gleichschwingung aller Hirnareale (Kohärenz) entwickelt und gesteigert wird, zeichnet sich durch den grammatikalisch perfekten Einsatz der Sanskrit-Sprache aus – weniger beim Sprechen als vielmehr beim Chanten und Singen. Bei Sanskrit-Gebeten und -Kompositionen handelt es sich um phonetische Programme, die Signale in das Gehirn einspeisen. Wenn sie von der passenden Raga-Musik unterstützt werden, erhöhen sie automatisch die Gehirnkohärenz und führen in einen meditativen Zustand. Damit erweisen sie sich als äußerst wirksames Instrument, um das SELBST zu verwirklichen und DAS zu verstehen. In den letzten Jahrzehnten haben mehrere Studien bewiesen, dass Sanskrit die Kohärenz des Denkens erhöht. Musik hilft, das Bewusstsein zu erhöhen und sich ganz auf den Klang zu konzentrieren. Dadurch kann die Botschaft der Mantra-Schwingungen richtig übermittelt werden. Mantras, Sanskrit, Musik und Meditation wurden alle auf höchst effektive Weise in das SOM-Programm verwoben. Wenn man mit seinem Wissen an diesem Punkt angekommen ist, sollte man Tag für Tag in dieser Praxis aktiv bleiben, bereit sein, sich in Geduld zu üben und Vertrauen entwickeln, um beim Chanten von Aum mit dem höchsten SELBST zu verschmelzen. Vielleicht ist man schon glücklich und zufrieden damit, dass man die Sprache gelernt hat und mit sich



Der Prozess der Evolution

in Verbindung ist; spirituell Interessierte können jedoch mit Hilfe des SOM-Programms auch über ihre aktuellen Grenzen hinausgehen und auf höhere Ebenen gelangen.

Während das Programm sehr leicht umzusetzen ist, würde die Erklärung der dahinterliegenden Wissenschaft und Philosophie ein weiteres Buch füllen. Wo möglich, werde ich Erklärungen, Beweise und Wissenschaftliches für das Programm liefern, sodass man mit absolutem Vertrauen in den Prozess üben kann. Die meisten Menschen sind nur dann motiviert, etwas umzusetzen oder eine Philosophie zu akzeptieren, wenn sie davon überzeugt sind. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg dorthin ist der Wunsch, dieses Ziel wirklich zu erreichen. Wenn Sie das wirklich möchten, sind Sie bereits auf einem guten Weg, Vertrauen in den Prozess zu entwickeln. Das Werkzeug zur Erfüllung dieses Wunsches, die SOM-Sprache und das entsprechende Programm, muss vom Praktizierenden auch richtig visualisiert und verstanden werden. Ich habe daher auch wissenschaftliche und lebensnahe Analogien mit einbezogen, logische Erwägungen und diverse Studien, die in aller Welt zu diesem Thema durchgeführt wurden. Wenn Sie sich ernsthaft bemühen zu verstehen, warum beispielsweise Sanskrit ein Muss für die effektive Kommunikation mit dem eigenen Innern ist, wenn Sie verstehen, wie diese Programmiersprache es uns ermöglicht, bestimmte Impulse zu setzen, die bis zum SELBST vordringen können, werden wir gemeinsam erfolgreich sein.

Sämtliche Erfahrungen der Menschheit mit den Mitteln der modernen Naturwissenschaft zu erklären ist unmöglich – auch, was andere Tätigkeitsfelder betrifft. Menschen haben mit ihren Erfahrungen und den Ergebnissen ihrer Übungen die Wissenschaft immer weit hinter sich gelassen. Beispielsweise haben sich in Kulturen auf der ganzen Welt Traditionen für die Zube-

reitung von Mahlzeiten herausgebildet, die als äußerst gesund gelten. Jahrhunderte später kann die Wissenschaft genau sagen, warum das so ist, und bestätigt damit, dass das Vertrauen in die Traditionen berechtigt war. Das gilt auch für die Kampfkunst, die Architektur, den Umgang mit Wasser, die Landwirtschaft und viele andere Gebiete. Ich hoffe, dass sich die Wissenschaft auch verstärkt den uralten und bewährten spirituellen Techniken annehmen wird, bei denen es um das höchste Glück der ganzen Menschheit geht. Beispielsweise ist die Praxis der Meditation vor einer Flamme für ihre vielen positiven Wirkungen bekannt. Ich empfehle ihren Einsatz speziell zum Ausgleich des Hormonsystems; in der Praxis hat sie sich vielfach bewährt. *Santulan-Kriya-Yoga* (SKY), eine Sammlung von modifizierten Yoga-Haltungen und Atemübungen, bringt schon nach sehr kurzer Übungspraxis erstaunliche Erfolge. Auch die Pranayama-Übungen wurden neu gestaltet. Sie können sie auch zusammen mit anderen Yoga-Übungen durchführen. Die Sanskrit-Phonetik wirkt auf die Meridiane des Körpers. In der Naturheilkunde ist die Systematik der Meridiane hinreichend bekannt. Sie nutzen die Infrastruktur des Körpers als Weg, um passende Signale an das Gehirn zu übermitteln, den Sitz des Selbst. Letztlich ist es Ihr Vertrauen, das im Verlauf des Prozesses zu einer erfolgreichen Kommunikation und dem gewünschten Ergebnis führen wird.

Auch wenn Sie gerade erst mit dem SOM-Programm begonnen haben, werden Sie bemerken, dass Sie bestimmte Rahmenbedingungen schaffen, die Ihr inneres Leuchten zum Vorschein bringen. Wenn diese Praxis durch Vertrauen oder den spirituellen Aspekt ergänzt wird, man also die Fähigkeit entwickelt, bei all seinen Aktivitäten natürlich und instinktiv den ganzheitlichen Nutzen für alle im Auge zu behalten, bekommt man Zugang zu diesem Pfad. Eine spirituelle Lebensweise zeichnet sich dadurch aus, dass Sie, unabhängig von Ihrer eigenen Situation, jedes menschliche Wesen unein-