

Der Urklang „AUM“

– Der indische Mystiker Sadhguru erklärt dessen praktische Anwendung für die persönliche Stabilität

Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. Alles ist durch das Wort geworden, und ohne es wurde nichts. (Joh 1,1/3)

Die moderne Wissenschaft kann euch beweisen, dass die ganze Existenz eine Schwingung ist.¹ Wo eine Schwingung auftritt, gibt es zwangsläufig einen Klang. Demnach ist die ganze Existenz ein Klang.

Die Grundlaute für diese komplexe Verschmelzung von Klängen sind „A“, „U“ und „M“. Ohne den Einsatz der Zunge könnt ihr nur diese drei Laute erzeugen. Sie werden als die allem zugrundeliegenden Laute oder Universallaute bezeichnet.

Wo immer ein Mensch die Stille seiner wahren Natur erfährt, wird der Klang „AUM“ in seinem Wesen widerhallen, denn der Grundklang für seine körperliche Existenz ist der Klang „AUM“.

Wenn „AUM“ [im Körper] widerhallt, beginnt es direkt unter dem Nabel und endet an der Nasenspitze. Diese Schwingung wird einfach von selbst geschehen. Wo auch immer ein Mensch wirklich still dasaß, mit einer völligen Ruhe in sich selbst, wurde er sich stets des Klangs „AUM“ bewusst.² Bei der Weitergabe über einen längeren Zeitraum wurde es durch sprachliche und kulturelle Einflüsse verzerrt. Sogar in Indien ist „AUM“ zu „Om“ geworden – es ist nicht „Om“. Du öffnest deinen Mund und sagst „A“; schließt sanft deinen Mund, es wird „U“; du schließt ihn ganz, es wird zu „M“. Das ist nicht etwas, was du herbeiführst, sondern wenn du nur die Luft ausstößt und einfach deinen Mund schließt, wird es zu „AUM“.

¹ *Anm.:* S. a. der [Welle-Teilchen-Dualismus](#), eine Erkenntnis der Quantenphysik, wonach den Objekten gleichermaßen die Eigenschaften von klassischen Wellen wie die von klassischen Teilchen zugeschrieben werden müssen

² *Anm.:* Das jüdisch-christliche „Amen“ oder das islamische „Amin“ können in diese Richtung gedeutet werden

Das ist also der grundlegendste Klang, der universelle Klang. Es gibt eine ganze Wissenschaft darüber, wie man diesen Klang ausspricht und wie man ihn nutzen kann, denn das ist die eigentliche Grundlage deiner körperlichen Existenz. Durch die Anwendung dieses Klangs kannst du den physischen Körper ebenso wie die psychologische Struktur in hohem Maße stabilisieren. Ich habe viele Menschen gesehen, die von schweren chronischen Beschwerden befreit wurden, einfach indem sie den Klang „AUM“ ausgesprochen haben. Die Wissenschaft darüber, wie der Klang „AUM“ auszusprechen ist, wird „Aumkar Yoga“ genannt. Es bildet für sich genommen ein komplettes System. Hier werden wir es nicht als ein gesamtes System betrachten, sondern nur als ein Mittel, um einen bestimmten Zugang zu deiner Energie herzustellen, um eine bestimmte Richtung vorzugeben, die deine Energien einschlagen können.

Der Klang „AUM“ hat unzählige Vorteile. Auch heute noch, wenn jemand mit irgendeiner Art von psychischen Problemen zu uns kommt, ist das erste, was wir verschreiben, immer „AUM“. Du tust das für ein paar Wochen, du beruhigst dich, und dann befassen wir uns mit weiteren Aspekten. Ich kann euch Hunderte von Menschen zeigen, die medizinisch gesehen für den Rest ihres Lebens Psychopharmaka hätten einnehmen müssen, deren Bedarf an Medikamenten durch das einfache Aussprechen von „AUM“ vollständig verschwunden ist. Wenn du unter starker Furcht leidest, unter verstörenden Träumen oder Alpträumen, einem unbeständigen Gemüt, wenn deine körperliche Konstitution schwach ist und du dazu neigst, zu oft krank zu werden, insbesondere bei Kindern wenn sie Aufmerksamkeitsstörungen haben – dann wird die tägliche Äußerung von

„AUM“ für ein paar Minuten am Tag einen enormen Unterschied machen. Wenn du nicht in der Lage bist, Dinge in deinem Leben mit einer gewissen Entschlossenheit zu tun, wird die tägliche Äußerung von „AUM“ für dich in der Tat transformierend wirken. Innerhalb weniger Wochen kannst du einen phänomenalen Unterschied in deiner Lebensweise feststellen, denn dies ist der Grundklang deiner physischen Existenz.

Wenn du dieses „AUM“ aussprichst, ist es sehr wichtig, dass du dir der Eigenart der Schwingungen bewusst bist, die es erzeugt. Jede Wiederholung ohne das notwendige Gewährsein wird Trägheit in dir hervorrufen. Bloßes Wiederholen macht dich stumpfsinnig. Leider halten die Leute das für Frieden. Ich würde dich lieber in Unruhe und mit einem aktiven Geist sehen, anstatt dumpf und friedlich. Es ist sehr wichtig, dass wenn du den Klang aussprichst, wenn du irgendeinen Klang wiederholst, ein gewisses Gewährsein aufrechterhältst. Erst dann wird der Klang zu einem belebenden Prozess.

Wenn du also den Laut „Aaa“ aussprichst, kannst du die Vibrationen bemerken, die knapp unter dem Bauchnabel beginnen und sich quer durch den Körper ausbreiten. Wenn du den Laut „Uuu“ aussprichst, breitet sich die Vibration von der

weichen Stelle direkt unter dem Brustkorb nach oben hin aus. Mit dem Laut „Mmm“ beginnen die Vibrationen an der Halsgrube und breiten sich bis in den oberen Bereich des Körpers aus. Wenn du den Klang „AUM“ aussprichst, wirst du feststellen, wie sich die Vibration vom Nabel bis zur Nasenspitze bewegt.

Auf diese Weise verfolgt dein Gewährsein bei jeder Äußerung die Schwingung. Du musst dein Gewährsein mit der Vibration mitbewegen, nur dann baut sich dieses Gewährsein zu einer phänomenalen Kraft in dir auf. Aber ohne Bewusstheit wirst du dumpf werden.

Die Dauer der Laute „A“, „U“ und „M“ muss ungefähr gleich sein.

Die Anzahl der Äußerungen von „AUM“ ist von Bedeutung. Du kannst den Klang 21, 33, 42, 54, 64, 68, 72, 84, 95 oder 108 mal aussprechen.

(© SADHGURU, ALLE RECHTE VORBEHALTEN)

[DAS ZUGRUNDELIEGENDE VIDEO](#)

[EINE GRUNDLEGENDE ANLEITUNG](#)

