

AUM

...eine Reise in einer einzigen Silbe



Die Phonetik der Schöpfung

Der Klang an sich

AUM (oft auch OM geschrieben) ist nicht nur ein Wort; es ist eine Schwingung. Es gilt als der Urklang oder die Schwingung, aus der das gesamte Universum hervorgegangen ist.

Wenn man AUM chantet durchläuft man den ganzen Kreislauf der Schöpfung von Entstehung, Entfaltung und Auflösung und kehrt dann zu der stillen Quelle zurück, aus der alles kommt.

Um seine Kraft zu verstehen, musst man zuerst seine Klangstruktur verstehen, die aus vier Teilen besteht.

AUM

Der Klang

- A (अ) – Der erste Laut ist „A“, ausgesprochen wie das „a“ in „Vater“ oder „Arm“. Es ist ein offener, tiefer Laut, der aus dem Bauch kommt und im hinteren Teil des Rachens mitschwingt. Beim Chanten ist der Mund geöffnet.
- U (उ) – Der zweite Laut ist „U“, ausgesprochen wie in „du“. Beim Chanten rollt der Laut von der Kehle über den Gaumen nach vorne, und die Lippen beginnen sich zu runden.
- M (म) – Der dritte Laut ist „M“, ausgesprochen durch Schließen der Lippen und Erzeugen des summenden „mmm“-Lautes. Die Vibration kommt vom Gaumen und hallt vorne im Schädel nach, was ein Summen im Kopf verursacht.
- Die Stille (Anusvara / Bindu) – Dies ist der wichtigste und oft übersehene Teil. Nachdem der „M“-Laut verklungen ist, folgt ein Moment tiefer Stille. Dies ist keine Abwesenheit von Klang, sondern die Präsenz von reinem, unmanifestiertem Wirklichkeit.

AUM

Die Symbolik

- A (ॐ) – Symbolik: Es steht für den Anfang, den Beginn aller Schöpfung, den Wachzustand des Bewusstseins und den Schöpfergott Brahma. Es umfasst alle anderen Laute.
- U (उ): Es steht für Bewahrung, Fortdauer, den Traumzustand des Bewusstseins und den Erhaltergott Vishnu. Es verbindet den Anfang mit dem Ende.
- M (म): Es steht für Transformation, Abschluss, den tiefen, traumlosen Schlafzustand (Sushupti) und den Transformationsgott Shiva. Es ist der Höhepunkt des Klangs.
- Die Stille: Diese Stille steht für den vierten Bewusstseinszustand, Turiya – reines, transzendentes Gewahrsein. Es ist die zugrunde liegende Realität, die Leinwand, auf die die anderen drei Zustände gemalt sind. Es ist das Absolute, das universelle Selbst oder Brahman.



Das visuelle Symbol

- Das schöne Schriftzeichen für das Wort AUM ist nicht nur ein Buchstabe, sondern eine Art Wegweiser zu der Philosophie, über die wir gerade gesprochen haben. Jede Linie und jeder Punkt hat eine Bedeutung.
- Der große untere Bogen ist das A (ॐ). Er symbolisiert den Wachzustand und unsere Erfahrung der Außenwelt durch unsere Sinne. Drin Wölbung ist am größten und weitläufigsten, weil wir Menschen die meiste Zeit in diesem Zustand verbringen.
- Der mittlere Bogen ist das U (ॐ). Er steht für den Traumzustand, in dem Erfahrungen innerlich und subtil sind.
- Der obere Bogen ist das M (ॐ). Er repräsentiert den tiefen, traumlosen Schlafzustand, in dem das Bewusstsein eins ist und es keine Wünsche gibt. Weiter->



Das visuelle Symbol

- Der Punkt (Bindu) oben: Dies ist die Stille, der vierte Zustand (Turiya). Er ist von den anderen drei Bögen getrennt, da er die absolute, transzendente Realität repräsentiert, die jenseits der gewöhnlichen Bewusstseinszustände liegt. Er ist das reine, undifferenzierte Selbst.
- Der Halbkreis ganz oben: Dies ist Maya (Illusion). Er trennt den Punkt (Turiya) von den anderen drei Bögen. Er symbolisiert die Illusion, die uns daran hindert, unsere wahre, vereinte Natur mit dem Absoluten zu erkennen. Die Tatsache, dass er den Punkt nicht berührt, bedeutet, dass Maya die ultimative Realität nicht berühren oder beeinflussen kann.



Die Tradition

- AUM ist uralten Ursprungs. Es wird zum ersten Mal in den Upanishaden erwähnt, den philosophischen Texten, welche die Grundlage des hinduistischen Denkens bilden und auf die Zeit zwischen 800 und 500 v. Chr. zurückgehen. Die *Mandukya Upanishad* widmet sich ausschließlich der Erklärung von AUM. Es spielt auch in anderen großen indischen Religionen eine zentrale Rolle::
- Hinduismus: Es ist das heiligste Symbol und Mantra. der meisten Mantras werden mit AUM eingeleitet und abgeschlossen.
- Buddhismus: Wird in verschiedenen tibetischen und anderen buddhistischen Chants verwendet und steht für die ultimative Realität oder die „Buddha-Natur“.
- Jainismus: Ein heiliges Symbol, das die erste Silbe ihrer Gebete darstellt.



Die Kraft

- **Psychologische Kraft:** Das Chanten von AUM hilft dem unruhigen „Affen-Geist“, sich auf einen Punkt zu konzentrieren. Die Schwingung und der Rhythmus des Atems beruhigen das Nervensystem, bauen Stress ab und fördern einen meditativen Zustand. Es ist ein gutes Hilfsmittel für Achtsamkeit und Konzentration (Dharana).
- **Physiologische Kraft:** Das Chanten ist wie eine Selbstmassage durch Schwingungen. Das tiefe „A“ bringt den Bauch und das Zwerchfell zum Vibrieren. Das „U“ vibriert in der Brust und im Hals. Das „M“ sorgt für ein Summen im Kopf. Man glaubt, dass das dies Schwingungen die Körperfunktionen in Einklang bringt.
- **Spirituelle Kraft:** Dies ist der eigentliche Zweck. Das Chanten von AUM ist eine Form des Nada Yoga (Yoga des Klangs). Es erinnert uns an unsere Verbindung zum Universum. Die Philosophie besagt, dass der Mikrokosmos (das Individuum) ein Spiegelbild des Makrokosmos (des Universums) ist. Der Klang AUM existiert in dir, und indem du ihn singst, bringst du deine individuelle Schwingung in Einklang mit der kosmischen Schwingung. Es ist ein Werkzeug zur Selbstverwirklichung – zur Erkenntnis, dass du nicht nur ein Tropfen im Ozean bist, sondern der gesamte Ozean in einem Tropfen.



Der Chant – Vorbereitung

- Diejenigen, die bereits AUM chanten, finden hier einige Möglichkeiten, ihr Praktizieren bewusster und tiefgründiger zu gestalten.
- Lege deine Absicht fest. Nimm dir einen Moment Zeit, bevor du anfängst. Warum chantest du? Um Frieden zu finden? Um dich zu verbinden? Um dich zentriert zu fühlen? Halte diese Zielsetzung sanft im Blick.
- Finde eine bequeme Haltung: Setze dich aufrecht hin, entweder mit gekreuzten Beinen auf dem Boden oder auf einem Stuhl mit geradem Rücken. So können Atem und Energie frei fließen.
- Die Atmung: Atme langsam und tief durch die Nase ein. Fülle zuerst den Bauch, dann die Brust. Wenn du ausatmest, fang mit dem Chant an.



Der Chant – Die drei Teile

- **A** (1/3 des Ausatemers): Chante mit offenem Mund ein tiefes, resonantes „Aaaaaah...“. Spür, wie es im Bauch und im unteren Bereich der Brust vibriert.
- **U** (1/3 des Ausatemers): Lass den Klang sanft in „Uuuuuu...“ übergehen, während du deine Lippen rundest. Spüre, wie die Vibration in den Hals und die Brust aufsteigt.
- **M** (1/3 des Ausatemers): Schließe die Lippen sanft und lass den Klang zu einem summenden „Mmmmm...“ werden. Spüre, wie die Vibration im Kopf und im Schädel intensiver wird. Halte den Klang so lange aufrecht wie es sich angenehm anfühlt.
- Umarm die Stille: Das ist der Schlüssel. Wenn der Klang vollständig verklungen ist, atme nicht sofort wieder ein oder beginne erneut zu chanten. Bleib eine Weile in der Stille sitzen. Lausche dem subtilen Echo der Schwingung in dir. Das ist Turiya, der Raum des reinen Bewusstseins. Ruhe für einige Momente in diesem Raum.
- Wiederholung: Wiederhole diesen Zyklus 3, 7 oder 11 Mal oder solange du möchtest.



Schlussfolgerung

- AUM ist eine Reise in einer einzigen Silbe. Es ist ein Klang, ein Symbol, ein Seinszustand und ein tiefgründiges philosophisches Konzept. Man muss nicht alles davon verstehen, damit es funktioniert. Deshalb ist das intuitive Chanten allein schon äusserst wirksam.
- Aber jetzt kann man beim Chanten diese Intuition einbringen. Man kann das „A“ als Anfang, das „U“ als Fortsetzung, das „M“ als Ende und die Stille als ewige Quelle, aus der alles fließt, spüren. Man erzeugt nicht nur einen Klang, sondern stimmt sein Instrument – seinen Körper, seinen Geist und seine Seele – auf die Frequenz des Universums ein.

Möge dein Chanten mit immer tiefer werdender Bedeutung und Frieden erfüllt sein.