

# Der Lebenston (innere OM)

Die Lebenskraft des Menschen entspringt aus einem Stimulus oder besser noch, aus einer Energieform, die am unteren Ende der Wirbelsäule (PC-Muskel) entsteht und dann nach und nach entlang der Wirbelsäule bis zum Gehirn emporsteigt. Diese innere Energie bleibt bei ihrem Aufstieg an mehreren Energiezentren (Chakren), entlang der Wirbelsäule stehen und erfüllt diese im Idealfall. Diese Zentren liegen an Hauptnervengeflechten, die bei diesem Vorgang ebenfalls angeregt werden. Schließlich "endet" der Energiefluss im Kopf. Wenn eine ausreichende Energiemenge das Gehirn erreicht, kommt es zur Wahrnehmung eines hohen Zischen. Nachdem der Energiefluss den Kopfbereich erreicht hat, setzt er seinen Weg an der Vorderfront des Körpers, nun aber nach unten gerichtet, fort. So kommt es zu einem geschlossenen Energiekreislauf.

In der klassischen Yogaliteratur, aber auch in anderen Systemen die sich mit Lebensenergie und Meditation beschäftigen, wird die Wahrnehmung eines inneren Tons mit dem Lösen einer bestimmten natürlichen Blockade gleichgesetzt. Kann der Proband den Ton in jeder Situation und unter allen Umständen wahrnehmen, so soll dies gleichbedeutend sein mit dem Erweckungsprozess des spirituellen Bewusstseins. Ist er mit den hohen Schwingungen des inneren Tons im Einklang, so verändert sich sein Nervensystem auf positive Art und Weise. Das ist gleichbedeutend mit einem höheren energetischen Level. Neben der Erweckung der inneren Energie ist das Wahrnehmen des Tons ein Grundpfeiler des Lebensenergie trainings.

Die Kelten nannten diesen Ton Astralton, die Inder nennen ihn Nadabrahma (göttlicher Ton) oder das innere OM, im Urchristentum stellt dieser Ton das „Sausen und Brausen“ des heiligen Geistes dar.

## **Mit dem Ton der Lebensenergie zu Wohlbefinden und innerer Ruhe:**

Bei Entspannung des Körpers und bei gleichzeitiger hoher Energieaufladung des Gehirns kann man, im Idealfall, ein Geräusch innerhalb des Kopfes wahrnehmen. Einen feinen, hohen Pfeifton (im Bereich von 7-10 kHz), der vergleichbar ist mit dem Zirpen von Grillen oder dem Singen von Elektromotoren im hohen Drehzahlbereich oder einem hohen Rauschen. Dieser "Kopftton", der Urton, ist leise und anfangs oft kaum wahrnehmbar. Wir alle kennen ihn unbewusst aus dem Mutterleib, wo er uns über die Monate des Wartens begleitete. Er erinnert uns an tiefe Geborgenheit und Ruhe. Er war vom Anfang an da. Er war die erste Wahrnehmung vor allen anderen. Alle Ängste, alle Sorgen und Probleme kamen erst danach. Daher kann das Hören dieses Tones unser Unterbewusstsein in den reinen unberührten Zustand zurückführen. Der Ton kann eine innere Regression bewirken, die uns in eine innere Geborgenheit und Offenheit führt.

Einige Menschen setzen diese Tonwahrnehmung - tritt sie spontan auf - anfänglich mit dem sogenannten Tinnitus-Geräusch (Ohrensausen) gleich, obwohl es sich bei diesem Pfeifen nicht um die quälende Krankheit handelt. Feststellbar ist er im Mittelpunkt des Kopfes in der Höhe der Ohren oder aber etwas nach rechts oder links verschoben. Der Ton wird dann bewusst gehört, wenn das Gehirn energetisch hoch aufgeladen ist, die Muskeln weitgehend

entspannt sind und wenn man sich öffnet. Bei Menschen, die Erfahrung mit Meditation haben, kommen noch weitere Tonvariationen dazu.

Wenn man den inneren Ton noch nie bewusst gehört hat, so muss man ihn einfach nur "suchen". Er ist eigentlich immer da, nur ist er manchmal durch das Getöse des Alltags, von Sorgen und Ängsten überlagert. Den inneren Ton hört man anfangs am leichtesten nach dem Aufwachen oder kurz nach dem Zubettgehen, indem man in sich hineinhorcht und entspannt daliegt. Bei der Suche nach dem inneren Ton sollte man sich Ruhe und Zeit nehmen. Hat man ihn erst einmal wahrgenommen, ist es ganz leicht, ihn immer wieder zu aktivieren, und das in jeder Lebenssituation.

Es hat sich herausgestellt, dass es in den meisten Stresssituationen genügt, sich einfach den inneren Ton zu vergegenwärtigen, und alle Belastungen fallen sofort ab. Ebenso kann man feststellen, dass bei Aufregungen, Angst, aber auch bei inneren Aggressionen, die Wahrnehmung des Tones eine Beruhigung bewirkt.

Man kann sagen, dass der innere Ton eins ist mit Ruhe und heiterer, offener Gesinnung. Ist jemand noch nicht geübt in der Wahrnehmung des inneren Tons, so verliert er diesen wieder, sobald er sich mit den Problemen des Daseins auseinander setzt. Zwänge, Sorgen, negative Stimmungen können den Ton unhörbar machen. Dieser Urton des Lebens begleitet hingegen den Zustand von Ruhe, Gelassenheit, Heiterkeit, Entspannung gepaart mit hoher innerer Energie.

## **Man sollte den inneren Ton immer wahrnehmen können**

In der Meditation kann man den Lebensenergie-ton im Kopf ganz leicht bewusst wahrnehmen. Dieser leise, anfänglich gleichmäßige Ton, der sich weder nach dem Rhythmus des Herzschlags oder nach dem Takt der Atmung richtet und auch nichts mit dem Blutdruck zu tun hat, kann nur durch gelassenes "in sich" hineinhorchen entdeckt werden. Hört man den Ton, so ist das ein sicheres Zeichen, dass man weitgehend entstressst ist und der Kopf frei ist. So ist man bereit, mehr Energie von innen und von außen aufzunehmen.

In der Praxis sieht das so aus: Man hört in sich hinein, bis man den inneren Ton bewusst wahrnehmen und festhalten kann, indem man sich darauf sanft konzentriert. Wird der Ton lauter, so macht man es richtig, wird er hingegen leiser oder verschwindet er gar, so ist das ein untrügliches Zeichen, dass man Verspannungen aufbaut.

Hört man den inneren Ton so wird man dadurch augenblickbezogen, man ist im Hier und Jetzt. Der aktuelle Moment ist der Punkt im Leben, an dem wir den größt möglichen Einfluss auf unser Leben, auf unsere Zukunft aber auch auf unseren Körper haben. Es ist unvergleichbar einfacher, Geschehnisse zu beeinflussen solange sie noch im Entstehen oder im Stadium der Planung sind. Das denkende-ICH meidet diesen Augenblick der absoluten Wirklichkeit so gut es kann, denn wenn unser Fokus sich komplett auf den aktuellen Moment ausrichtet dann löst sich das denkende-ICH vorübergehend auf (auf die Dauer des Fokus). Dann existiert nur noch der Beobachter und das Hier und Jetzt. Es ist so, als würden der Beobachter und das Beobachtete eins.