

SOM Programm

Für wen ist das SOM Programm konzipiert?

Das SOM Programm wendet sich an alle Personen, die eine positive Veränderung in ihrem Leben suchen. Sei es eine Veränderung auf der physischen Ebene, der mentalen und/oder der spirituellen Ebene. Die Motivationen können höchst unterschiedlicher Natur sein. Personen, die körperliche Arbeit verrichten oder hauptsächlich sitzend tätig sind, suchen vielleicht einen Ausgleich auf der körperlichen Ebene. Andere wiederum möchten mental ruhiger werden und sich besser konzentrieren können. Auch für Personen, die sich spirituell weiterentwickeln wollen, ist das SOM Programm ein geeignetes Instrument. Allgemein formuliert ist das SOM Programm ein Veränderungsprogramm für ein gesundes, glückliches und zufriedenes Leben.

Was bedeutet SOM und wer hat das Programm entwickelt?

SOM steht für Santulan Om Meditation.

Santulan ist ein Wort aus dem indischen Sanskrit und bedeutet Ausgeglichenheit/Balance/Harmonie.

Om ist laut indischer Philosophie der Urklang des Universums, des Lebens, im Grunde der Klang unseres Selbst. Diese Schwingung wird durch Singen selbst produziert, erreicht alle Zellen und balanciert sie aus. Es wird gesagt, dass sich aus diesem Klang, aus dieser Schwingung „Om“ das Universum und alles Leben entwickelt hat. Interessanterweise ist dieser Gedanke auch in der Bibel enthalten: „Und am Anfang war das Wort“ (Johannes 1).

Meditation steht für eine Technik zur Konzentration und Fokussierung, für Ausgeglichenheit und Ruhe. Und last but not least können in der Meditation spirituelle Erfahrungen gemacht werden.

Entwickelt wurde das SOM Programm von Shriguru Balaji També, einem der großen spirituellen Meister unserer Zeit. Er war Gründer und Leiter des Atmasantulana Village, des wohl größten und ältesten Ayurvedazentrums in Indien. Yoga und Meditation sind wesentliche Bestandteile der dort so erfolgreich durchgeführten Ayurvedakuren.

Wie wird das SOM Programm durchgeführt?

Um das SOM Programm zu absolvieren, sind keine besonderen Voraussetzungen nötig; es ist einfach durchzuführen. Es enthält 5 Module, die über den Tag verteilt praktiziert werden.

Modul 1 besteht aus zwei Teilen. Nach einer kurzen musikalischen Einstimmung wird in die Flamme einer Bienenwachskerze oder Gheelampe geschaut. Diese auch *Trataka* genannte Übung, die in unserem Kulturkreis möglicherweise ungewohnt wirkt, trägt auch dazu bei, das gesamte Hormonsystem des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Anschließend hören wir Musikstücke in Sanskrit und singen Om. Om ist das wichtigste Mantra der indischen Tradition. Wir verbinden uns damit mit dem universellen Bewusstsein. Modul 1 dauert 12 Minuten.

Modul 2 besteht aus einfach zu praktizierenden Yoga- und Atemübungen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Yoga harmonisiert Körper und Geist und synchronisiert unser Gehirn. Es unterstützt unser Verdauungssystem und wirkt allgemein energieerhöhend. Dieses Modul besteht aus 8 Übungen und dauert 16 Minuten. Modul 1 und 2 werden idealerweise am frühen Morgen vor dem Frühstück praktiziert.

Modul 3 besteht aus einem 10 minütigen Instrumentalstück. Es wird empfohlen, sich dafür am frühen Nachmittag Zeit zu nehmen und in entspannter Haltung zuzuhören. Diese kurze Auszeit hilft uns, über den Tag hinweg leistungsfähig zu bleiben.

Das Modul 4 ist aufgebaut wie das Modul 1. Es besteht also aus *Trataka* und aktivem Zuhören einer Sanskrit Komposition, sowie Om-Singen. Es dauert ebenfalls 12 Minuten und wird abends oder vor dem Zubettgehen praktiziert.

Modul 5 lässt uns durch aktives 10 minütiges Zuhören eines in Sanskrit komponierten Musikstückes sanft in den Schlaf gleiten. Es fördert einen guten und erholsamen Schlaf.