

## OM und die Zustände des Bewusstseins

„In einer der alten Schriften, der *Mandukya Upanishad*, werden die drei Buchstaben A, U und M, die phonetisch das OM ausmachen, verschiedenen Bewusstseinszuständen zugeordnet. Demnach korrespondiert es mit den Zuständen des Wachens, des Träumens, des Tiefschlafs und der tiefsten Ruhe:

- »A« repräsentiert den Wachzustand (Vaisvanara) unseres Bewusstseins.
- »U« steht für den Traumzustand (Taijasa).
- »M« verkörpert das Bewusstsein im Tiefschlaf (Prajna). In diesem sind Wachzustand und Traumzustand enthalten.

Darüber hinaus nennen die Schriften eine weitere, vierte Bewusstseinsstufe, den Zustand tiefster Ruhe (Turiya). Diese Stufe beobachtet die drei vorangehenden Bewusstseinszustände. Sie ist das wahre Selbst des Menschen - Atman - und mit der Urschwingung von OM identisch.

Die moderne Neurophysiologie unterscheidet verschiedene Bewusstseinszustände, die von den entsprechenden Hirnwellen im Elektroenzephalogramm (EEG) abgeleitet werden können:

Im Wachzustand herrschen Beta-Wellen (38-15 Hz) und Alpha-Wellen (14-8 Hz) vor. Theta-Wellen (7-4 Hz) zeigen sich besonders im Traumzustand, Delta-Wellen (3-0,5 Hz) herrschen im Tiefschlaf vor. Der vierte Bewusstseinszustand, von dem in der *Mandukya Upanishad* die Rede ist, ist der westlichen Wissenschaft nicht bekannt. Dies ist der Bereich der ursprünglichen »OM«Schwingung.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch Folgendes: Der allererste, unwillkürliche Laut, den ein Kind nach seiner Geburt macht, ist das »A«. Das »OM« wird mit O und M geschrieben und gesprochen, doch diese beiden Buchstaben klingen wie ein zusammengesetzter Laut aus A, U und M. In ihnen liegen Anfang und Ende - Alpha und Omega - im A und M ist beides enthalten.“ (Dr. med. Mohani Heitel: Die heilenden Klänge der Mantras, S. 22)