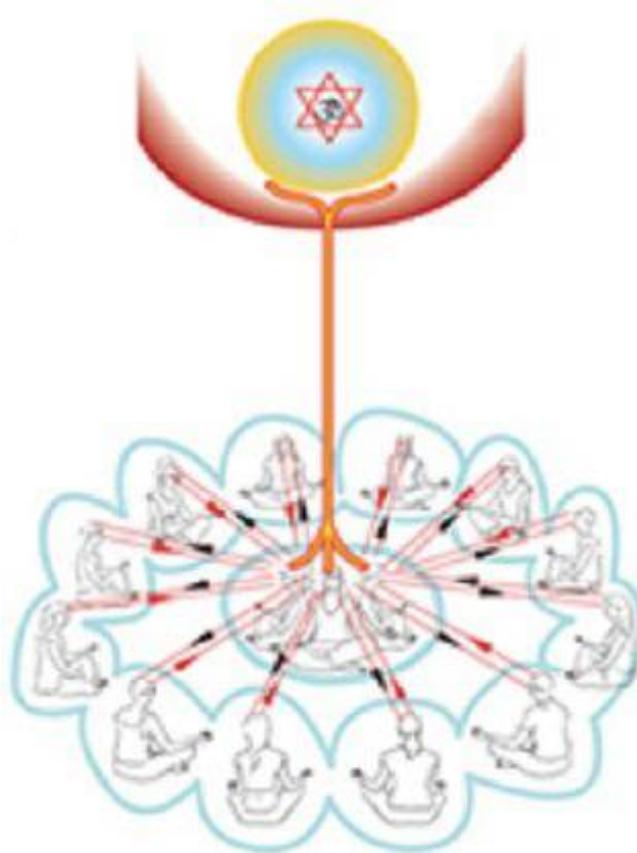


## OM – Heilkreise



Dieses Bild veranschaulicht, wie OM - Heilkreise aussehen und wirken: Personen in einem Außenkreis sitzen Personen im Innenkreis gegenüber, wobei alle den heilsamen Laut „OM“ singen. Ein Heilkreis erfordert mindestens drei Teilnehmende. Nach einiger Zeit, üblicherweise 15 -20 Minuten, wechseln Personen aus dem Außenkreis mit denen des Innenkreises, bis jeder/jede im Innenkreis teilgenommen hat. Ein Heilkreis-Treffen dauert in der Regel 1 ½ bis 2 Stunden.

Alles, was existiert, das ganze Universum, basiert auf Vibrationen, pulsierender Energie. Die christlichen Mystiker, die Sufis im Islam und die Yogis im Hinduismus beschrieben diese Energie aufgrund ihrer Erfahrungen als eine summende Vibration, die in allem ist und um alles herum. Im Christentum und Hinduismus wird übereinstimmend davon ausgegangen, dass am Anfang diese Vibration war und dass durch diese Vibration alle manifestierten Dinge erschaffen wurden. „OM“, der ursprüngliche und universelle kosmische Klang, wird im Johannes-Evangelium als das Wort erwähnt: „Am Anfang war das Wort, und das Wort war mit Gott und das Wort war Gott.“ OM ist nicht nur eine Silbe, ein Wort, ein Mantra, sondern auch Klang, Frequenz, Schwingung, Energie; die Essenz der Schöpfung. Im Christen- und Judentum wurde es zu „Amen“.

Die Heilkreisarbeit „OM Healing“ ist Jahrtausende alt. Sie setzt die kosmische Schwingung des OM zur Heilung der Menschen und der Erde ein. Wir alle werden gebraucht, um eine Veränderung zu bewirken, sei es in uns selbst, in unserer Familie, unserer Gesellschaft oder unserer Umwelt. Wenn mehr und mehr Menschen an den weltweiten OM Healing Heilkreisen teilnehmen, wird die Heilung und die reine Energie des OM uns auf natürliche Weise einhüllen, transformieren und unser Leben, wie wir es kennen, verändern. Wir heilen uns selbst und gleichzeitig üben wir einen großen Dienst an unserer Umwelt aus.

Anfang November 2009 wurde ich von dem Überbringer dieser Gruppen-Heiltechnik, Sri Swami Vishwananda, autorisiert und beauftragt, OM Healing im Raum Hamburg zu organisieren und anzuleiten.

Sri Swami Vishwananda wurde 1978 auf der Insel Mauritius geboren. Von seiner familiären Herkunft her hat er einen indisch-hinduistischen Religions- und Kulturhintergrund. Da er zugleich Bischof der russisch-orthodoxen Kirche ist, feiert er auch regelmäßig christliche Gottesdienste. Sein Anliegen ist es, den Kern aller Religionen - Liebe, Geduld, Einheit, Frieden, Heilung - konfessionsübergreifend zu verbreiten.

Weiteres hierzu siehe unten: „[Der Ursprung des OM Healing](#)“

Um eine OM Healing-Gruppe organisieren und leiten zu können, ist es u.a. notwendig, den Segen von Sri Swami Vishwananda erhalten und bestimmte Schulungen absolviert zu haben. Näheres dazu siehe [www.om-healing.org/de/join-de](http://www.om-healing.org/de/join-de)

## **Ablauf**

Nach einleitenden Worten erfolgt die Organisation des Platzwechsels zwischen Außen- und Innenkreis. Anschließend können sich alle Teilnehmenden nach Nord-Osten wenden und entweder laut oder leise die folgenden Mantren sprechen:

*OM Sri Gurubhyo Namaha*  
*OM Sri Swami Vishwanandaya Namaha*  
*OM Sri Mahavatar Babaji Namaha*

Diese Mantren rufen an erster Stelle die göttliche Gegenwart an durch die Zuwendung zu unserer persönlichen inneren Führung (*Gurubhyo*) und drücken danach Respekt und Dankbarkeit gegenüber den Meistern der Atma Kriya Linie, Sri Swami Vishwananda und Mahavatar Babaji aus.

Nun beginnt die Gruppe damit, OM zu „singen“, wobei keine Pause entstehen soll. Das OM (nicht AA oder AUM) sollte man kraftvoll und mit gutem Stimmvolumen aus dem Bauch (Solarplexus) heraus ertönen lassen. Grundsätzlich sollten alle mit vollem Einsatz singen, denn je mehr Energie der Einzelne hinein gibt, desto höher steigt das gesamte Energieniveau an und desto mehr haben alle davon. Wenn jemand mit dem OM-Singen aufhört, sinkt das Energieniveau deutlich ab. Die Gruppe sollte möglichst harmonisch klingen. Die unterschiedlichen Stimmen können eine wunderbare Klangdynamik entstehen lassen, in der auch unerwartete Töne – etwa von Flöten, Glocken etc. – wahrgenommen werden können.

Sobald mit dem OM-Singen begonnen wurde, sollte niemand mehr den Kreis verlassen oder sich neu in den Kreis hineinbegeben. Jeder OM-Healing Kreis ist einzigartig. Kommt jemand dazu oder verlässt jemand den Kreis, muss sich die OM-Healing Schwingung wieder neu anpassen. Falls jemand zu spät kommt, kann er oder sie sich in die Nähe des Kreises setzen (nur nicht *in* den Kreis) und so von der Heilenergie profitieren.

Zum Schluss lässt man das OM ausklingen. Nun können alle Teilnehmer kräftig ihre Hände reiben, bis sie warm sind, um sie mit der OM-Energie aufzuladen. Anschließend streicht man mit den Händen von oben nach unten über den Körper oder legt sie direkt auf bedürftige Stellen. So kann die Heilenergie ganz bewusst zu den Bereichen im eigenen Körper geleitet werden, die energetische Unterstützung benötigen. Dies kann mehrmals wiederholt werden. Danach verbringen die Teilnehmenden einige Minuten in Stille, bewusst in sich hinein spürend. Dies wird in der Regel als besonders intensive Erfahrung, als ein Höhepunkt, erlebt. Abschließend kann sich ein Gespräch über die Erfahrungen ergeben.