

SOM Programm

Zielgruppe

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.

Erklärung

SOM steht für Santulan Om Meditation. Santulan ist ein Wort aus dem indischen Sanskrit und bedeutet Ausgeglichenheit – und zwar auf allen Ebenen unserer Existenz. Om ist laut indischer Philosophie der Urklang des Universums und des Lebens. Es wird gesagt, dass sich aus diesem Klang „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 ist Gründer und Leiter des Atmasantulan Village, des wohl größten und ältesten Ayurvedazentrums in Indien. Yoga und Meditation sind wesentliche Bestandteile der dort durchgeführten Ayurvedakuren.

Durchführung

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 sollen.

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. Es ist der hörbare Klang des Höchsten. Dieses Modul 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 sollen am frühen Morgen vor dem Frühstück praktiziert werden.

In Modul 3 hören wir für 10 Minuten ein Instrumentalstück. Es wird empfohlen, sich dafür am frühen Nachmittag Zeit zu nehmen. Diese kurze Auszeit hilft uns, über den Tag leistungsfähig zu bleiben.



Modul 4 ist gestaltet wie das Modul 1. Es besteht also aus *Trataka* und Musikhören sowie Om-Singen. Es dauert ebenfalls 12 Minuten und soll abends oder vor dem Zubettgehen praktiziert werden.

In Modul 5 hören wir für 10 Minuten ein Sanskrit-Musikstück während wir bereits im Bett liegen. Es fördert einen guten und erholsamen Schlaf. Es ist kein Problem, zwischenzeitlich einzuschlafen.

Personen, die das SOM Programm bereits länger praktizieren, berichten, dass sie über die Zeit weniger Schlaf brauchen. Die Investition von 1 Stunde SOM Programm wird sozusagen wieder eingespart.

SOM Programm on Tour

Um das SOM-Programm selbständig durchführen zu können, ist eine ausführliche Einweisung in die einzelnen Module ratsam. Im Interesse eines konzentrierten und individuellen Lernens empfehlen sich kleine Gruppen von max. 5 Personen. Circa 4 Stunden sollten dafür eingeplant werden. Bei Interesse an einem SOM Programm on Tour Workshop in Ihrer Stadt wenden Sie sich bitte an Thomas Trinter mit folgenden Kontaktmöglichkeiten:

Email: Frankfurt@santulan-veda.de

Telefon und WhatsApp: 01525 3931183

Stand: 25. August 2020/TT