

OM	OM
<i>von Simone Holler Rickauer, Schweiz</i>	<i>by Simone Holler Rickauer, Switzerland</i>
Vergangenen Sommer waren zwei sehr nette indische Gäste für ein paar Wochen bei uns im Semjase-Silver-Star-Center.	In the past summer, there were two very nice guests from India with us for two weeks in the Semjase-Silver-Star-Center.
Die beiden Freunde waren sehr interessiert, sehr aktiv und halfen überall mit, wo es etwas zu tun gab.	The two friends were very interested, very active and helped wherever there was something to do.
Ebenfalls weilten sie an den Wochenenden im Center und nahmen an unseren verschiedenen Meditationen teil.	Likewise, they stayed in the center on the weekends and took part in our various meditations.
Es ist hier von verschiedenen Meditationen die Rede, da wir zum einen an einem jeden ersten Wochenende eines Monats unsere Friedensmeditation durchführen und zum anderen auch die OM-Meditationen.	Here, the talk is about various meditations since we carry out, on the one hand, our Peace Meditation on every first weekend of any month, and on the other hand, also the OM-Meditation.
Somit nahmen die beiden Gäste auch an der OM-Meditation teil.	Hence, the two guests also took part in the OM-Meditation.
Nach Beendigung der OM-Meditation kam von den Gästen die Frage auf, warum wir nicht alle gleichzeitig das Meditationswort OM aussprechen.	After the end of the OM-Meditation, the question was raised by the guests as to why we did not all say the meditation word OM at the same time.
Ich fand diese Frage spannend und gleichzeitig weckte sie den Wunsch in mir, noch mehr über das Mantra OM (das Wort <Mantra> setzt sich aus den beiden Silben man und tra zusammen, die von <manas> und <trajate> abgeleitet sind und so viel wie <Bewusstsein> und <befreiend> bedeutet), das schon seit Urzeiten existiert, zu erfahren und darüber zu schreiben.	I found this question fascinating and at the same time it awakened the wish in me, to furthermore learn and to write about the mantra OM (the word 'mantra' is composed of the two syllables man and tra, which are derived from 'manas' and 'trajate' and means as much as 'consciousness' and 'liberating'), which has already existed since time immemorial.
Es wurde auch schon in verschiedenen Schriften und Büchern des Wassermannzeit-Verlages darüber geschrieben, und die verschiedenen Erklärungen und Aussagen werden auch dort zu finden sein.	It was also already written about in various writings and books of the Aquarian-Age-Publishing, and the various explanations and statements are also to be found there.
Zunächst einmal zum individuellen OM-Rezitieren während einer Meditation: Jeder Mensch sollte das Mantra, das Meditationswort <OM>, in seinem eigenen Atemrhythmus und seiner eigenen Geschwindigkeit frei rezitieren.	First and foremost regarding the individual OM-recitation during a meditation: Every human being should freely recite the mantra, the meditation-word 'OM', in their own breathing rhythm and their own speed.
Da das Wort <OM> durch die in der Gruppe Meditierenden ununterbrochen wiederholt wird,	Since the word 'OM' is repeated by the meditators in the group uninterruptedly, a permanent

entsteht ein permanenter Klangteppich, der sich im Raum ausbreitet und sich stetig wiederholt.	tapestry of sound arises which spreads itself out in the room and is continually repeated.
Ein wichtiger Aspekt ist aber auch die richtige Aussprache dieses mächtigen und kraftvollen Mantras.	An important aspect is, however, also the right pronunciation of this mighty and powerful mantra.
Bei korrekter Aussprache wird das O nicht gedehnt ausgesprochen, sondern die Hauptdehnung liegt auf dem (imaginären) U, und geht in ein weniger langes, leise verklingendes M über.	With the correct pronunciation, the O is not vocalised in a prolonged manner, but rather the main-elongation lies upon the 'imaginary' U, and transitions into a less long, soft fading M.
Wird das Meditationswort OM korrekt ausgesprochen, so kann man es sich als OUUUMM vorstellen, denn nur so, in dieser Weise korrekt ausgesprochen, entspricht es dem positiven Harmoniewert des Klages.	If the meditation-word OM is correctly pronounced, then one can imagine it as OUUUMM, because only so, pronounced correctly in this wise, does it correspond to the positive harmony-value of the sound.
Auf keinen Fall muss das OM-Mantra oder das Meditationswort <OM> so lange ausgesprochen werden, bis man keine Luft mehr hat, es reichen vielmehr einige Sekunden, was selbstverständlich ein wenig variieren und individuell verschieden sein kann.	In no case must the OM-mantra or the meditation-word OM be vocalised for so long until one is out of air, rather, it stretches a few seconds, which self-evidently varies a little and can be individually different.
Im Fluss des Lebens ist es enorm hilfreich, das Mantra OM so häufig wie man möchte zu rezitieren, auch im stillen, um immer wieder bei sich selbst anzukommen und um sich nicht komplett im Aussen zu verlieren.	In the river of the life, it is of enormous help to recite the mantra OM as often as one would like, also in silence, in order to come back to oneself again and again and in order to not completely lose oneself in the external.
Das OM-Rezitieren ist daher auch sehr gut geeignet als ein persönliches In-sich-Gehen; wo immer man ist und wie auch immer man sich fühlt, es harmonisiert und neutralisiert.	The OM-recitation is therefore also very well suited as a personal going-into-onself [introspection]; wherever one is and however one feels, it harmonises and neutralises.
Wenn wir uns mit der Klang-Schwingung des OM verbinden, verbinden wir uns mit der Schwingungsfrequenz des Lebens.	When we connect ourselves with the sound-swinging-wave of the OM, we connect ourselves with the swinging-wave-frequency of the life.
Beim Schreiben und Überlegen kam mir dann der Gedanke, bzw. der Wunsch in den Sinn, wie es wäre wenn ...	During my writing and deliberation, the thought then came to me, respectively, the wish in the sense how it would be if ...
Wie wäre es, wenn alle Menschen, so oft wie möglich, ein in Gedanken gesprochenes OM in sich erklingen lassen würden?	How would it be, if all human beings, as often as possible, would allow an OM spoken in thought to sound within themselves?

Egal ob es beim Einkaufen, Duschen, Essen oder beim Betrachten einer Wolke oder eines Sternes ist.	Regardless of whether it is during shopping, showering, eating or while observing a cloud or a star.
Ich denke, die Welt wäre ein wenig bewusster, harmonischer und friedlicher ...	I think, the world would be a little more conscious, more harmonious and more peaceful ...
Da mir das OM-Mantra immer und immer wieder, auch im Zusammenhang mit dem Yogaweg begegnet, war ich sehr gespannt, was die verschiedenen Gruppierungen und Menschen über das wertvolle Meditationswort OM oder Mantra OM denken.	Since I encounter the OM-mantra always again and again, also in connection with the yoga-way, I was very curious what the various groups and human beings think about the valuable meditation-word OM or mantra OM.
Hierzu einige Beschreibungen:	Here are a few descriptions concerning this:
Der Klang des OM beschreibt den Urklang des Universums und bewirkt eine harmonische Schwingung, die den Körper spürbar vom Bauch bis zum Scheitel durchdringt.	The sound of the OM describes the ur-sound of the universe and brings forth a harmonic swinging-wave, which perceptibly permeates the body from the belly up to the vertex [upper surface of the head].
In fast allen Yoga-Stilen wird das OM am Anfang und Ende der Yoga-Übungen rezitiert, um sich zu zentrieren und innere Ruhe und Harmonie herzustellen.	In almost all yoga-styles, the OM is recited at the beginning and the end of the yoga-exercises, in order to center oneself and to establish inner repose and harmony.
OM ist sowohl ein Symbol der Form als auch des Klanges und bezeichnet die Gegenwart des Absoluten.	OM is both a symbol of the form and of the sound and designates the presence of the Absolute.
OM ist das kosmische JA.	OM is the cosmic YES.
OM ist der Urklang, der Klang der Klänge – die universelle Energie.	OM is the ur-sound, the sound of the sounds – the universal energy.
OM ist die Einfachheit und die Klarheit des inneren Friedens, der sich einstellt, wenn man dieses Mantra immer und immer wiederholt und zu seinem stetigen Begleiter macht.	OM is the plainness and the clearness of the inner peace, which tunes in when one again and again repeats this mantra and makes it into their constant companion.
OM ist neutral-positive Kraft.	OM is neutral-positive power.
OM ist eines der einfachsten, klarsten und doch kraftvollsten Mantras, das existiert.	OM is one of the simplest, clearest and yet most powerful mantra which exists.
OM ist der Atem des Kosmos, der Atem des Lebens.	OM is the breath of the cosmos, the breath of the life.
Auf den Schwingen des OM wirst Du stetig getragen.	On the swinging-waves of the OM, you will always be carried.
Sehr schön war festzustellen, dass all diese	It was very nice to establish that all these various

<p>verschiedenen Aussagen mit den Erklärungen der ‹Lehre der Wahrheit, Lehre des Geistes, Lehre des Lebens› im weitesten Sinn übereinstimmen.</p>	<p>statements concurs with the explanations of the 'Teaching of the Truth, Teaching of the Spirit, Teaching of the Life' in the broadest sense.</p>
<p>OM ist eben OM.</p>	<p>OM is simply OM.</p>
<p>Als ich mit Billy darüber sprach, war er so freundlich, mir seine Gedanken über das bedeutungsvolle Meditationswort OM ebenfalls aufzuschreiben, was ich hier sehr gerne wiedergebe:</p>	<p>When I spoke with Billy about this, he was kind enough to also write down his thoughts about the meaningful meditation-word OM, which I very gladly convey here:</p>
<p>«Harmonie ist ein Seinszustand, in dem Klang-Schwingungen – wie eben durch OM – dazu angewandt werden, alle Erfahrungen und alles Erleben zu harmonisieren.</p>	<p>"Harmony is a state of being, in which sound-swinging-waves – just as through OM – are used to harmonise all experiences and all living-experiences.</p>
<p>Indem sich der Mensch mit den Klang-Schwingungen des OM bewusstseinsmässig-mental verbindet, kann er alle Aspekte seines Wesens harmonisieren, so z.B. seine Gedanken und Gefühle, wie auch seine Erfahrungen und deren Erleben, sein Gewahrsein, seine Liebe und Wahrnehmungen usw.</p>	<p>While the human being connects with the sound-swinging-waves of the OM in a consciousness-based-mental manner, he or she can harmonise all aspects of his or her inner nature, so for example, his or her thoughts and feelings, as well as his or her experiences and their living-experiences, his or her awareness, his or her love and perceptions, etc.</p>
<p>Durch die Nutzung und Aussprache des OM kann also die daraus hervorgehende Klang-Schwingung erfahren und erlebt werden, wie er auch in Harmonie mit der Natur und den schöpferisch-natürlichen Gesetzen und Geboten zusammenarbeiten und auch sein eigenes Bewusstsein transformieren und gleichzeitig die Disharmonie in sich auflösen und dadurch auch seine Umwelt besänftigen und umwandeln kann.</p>	<p>Through the use and utterance of the OM, the sound-swinging-wave proceeding from it can therefore be experienced and lived, just as he or she can also work in harmony together with the nature and the creational-natural laws and recommendations and also transform his or her own consciousness and, at the same time, dissolve the disharmony within him or herself and thereby also placate and transform his or her environment.</p>
<p>So kann der Mensch unter Umständen die Welt oder Teile von ihr verändern, angeleitet durch seine eigene Harmonie und der starken Energie und Kraft, die aus ihm hervorgehen, wenn er meditativ das OM in sich zelebriert, was auch bei jeder erdenklichen Möglichkeit tagsüber immer wieder getan werden kann.</p>	<p>So the human being can under circumstances, change the world or parts of him or her, guided by his or her own harmony and the strong energy and power which proceeds from him or her when he or she commemorates the OM in themselves in a meditative manner, which also can be done again and again at every conceivable possibility during the day.</p>
<p>Und dies kann getan ohne dass dafür ein effektiv tiefer Meditationszustand erforderlich ist, sondern einzig ein in Gedanken gesprochenes und sich wiederholendes OM, wie z. B. beim Betrachten einer Blume, der Wolken, eines fließenden oder ruhenden Gewässers, eines Insekts, Tieres, Vogels</p>	<p>And this can be done without needing an actual deep state of meditation for it, but rather only an OM spoken and repeated in thought, as for example, when observing a flower, the clouds, a flowing or still water, an insect, animal, bird or anything else.</p>

oder sonst irgend etwas.	
Das Aussprechen oder Denken des OM setzt im Menschen bewusstseinsmässig-mental-harmonische Energie-Klang-Schwingungen frei, die mit der harmonischen Klang-Schwingung der Erde konform sind, die sich im Alpha-Wellenbereich manifestiert und im Menschen einen entspannten Mentalzustand erschafft.	The uttering or thinking of the OM releases consciousness-based-mental-harmonious energy-sound-swinging-waves which are in conformity with the harmonious sound-swinging-wave of the Earth, which manifests itself in the alpha-waves-realm and creates a relaxed mental-state in the human being.
In dieser Weise stimmt sich der Mensch bewusstseinsmässig-mental und mit jeder Zelle seines Körpers auf die schöpferisch-natürlichen Gesetze und Gebote ein und wird in diesem Zustand eins mit der im Frequenzbereich von 8 Hertz liegenden harmonischen und positiven Klang-Schwingung der Erde und deren gesamten Natur, wie aber auch mit der kraftvollen harmonisch-positiven Ur-Klang-Schwingung des Universums, durch die das gesamte Universum und alles darin Existente jeder Art und Form sowie jedes Aggregatzustandes mit der neutral-positiven Lebensenergie durchströmt und belebt wird.»	In this wise, the human being attunes him or herself, in a consciousness-based-mental manner and with every cell of his or her body, to the creational-natural laws and recommendations and in this state is one with the harmonious and positive sound-swinging-wave of the Earth and its entire nature which lies in the frequency-realm of 8 hertz, however, just as also with the powerful harmonious-positive ur-sound-swinging-wave of the universe, through which the entire universe and everything existing in it of every kind and form as well as every aggregate state is streamed-through enlivened with the neutral-positive life-energy.”
OM, Salome und Namaste	OM, Salome and Namaste