

# Im Ein-Klang mit mir und der Welt

Wenn wir uns im Einklang fühlen, dann sind wir zufrieden und im Frieden mit allem in uns und um uns herum. Klänge können uns dabei unterstützen, in diesen wohligen Bewusstseins-Zustand zu gelangen. In der Tradition des Nada Yoga werden dabei nicht nur die Schwingungen von Musik und der eigenen Stimme genutzt, sondern auch die sogenannten inneren Klänge und der Raum hinter den Klängen, der uns in Kontakt bringt mit der *einen* Essenz, die in allem schwingt.

von Miroslav Großer

Das Leben schwingt und pulsiert in allem, was sich beobachten lässt in unserer Realität. Doch was schwingt konkret in mir und um mich herum? Mit dieser Frage lenken wir unsere Aufmerksamkeit heraus aus dem konzeptbasierten Denken und hinein in die direkte Wahrnehmung der in diesem Augenblick stattfindenden Schwingungs-Realität. Doch die Komplexität all der gleichzeitig wahrnehmbaren Vibrationen ist eine echte Herausforderung für das menschliche Bewusstsein. Wir Menschen springen oft mit der Aufmerksamkeit hin und her wie Äffchen von Ast zu Ast (der sogenannte Monkey-Mind) und so können wir meist kaum eine einzige Schwingung länger im Bewusstsein halten, geschweige denn *alle* wahrnehmbaren Schwingungen gleichzeitig. In diesem Artikel möchte ich einige effektive Herangehensweisen aus dem Klang-Yoga und der ganzheitlichen Stimmbildung vorstellen, die geeignet sind, uns auch im täglichen Leben so mit der Wahrheit des Seins zu verschmelzen, dass wir dieses Sein als *einen* Klang erleben und damit im Einklang sind. Die Tradition des Nada Yoga betrachtet das ganze Leben als Klang-Schwingungen auf verschiedenen Ebenen – vom Ur-Klang der Schöpfung bis hin zu den normal hörbaren akustischen Klängen in unserer Stimme und in der Musik. Dabei gilt selbst ein einzelner Klang schon als eine Kombination aus vielen hunderten vollkommen harmonisch miteinander verbundenen Teilschwingungen, den sogenannten Obertönen. Somit ist ein einziger Klang schon ein Symbol für die gesamte Schöpfung, in der auch alle Schwingungen harmonisch miteinander verbunden und Ausdruck der *einen* Ur-Schwingung sind, die alle anderen Frequenzen durchdringt.

## Innere Schwingungen wahrnehmen

Deshalb ist ein Aspekt des Nada Yoga die bewusste Verbindung mit einem einzelnen Klang, zum Beispiel durch das Hinein-Meditieren in einen entspannten Summ-Ton, dessen Vibrationen sich dann immer weiter im Körper ausbreiten, bis der ganze Körper, ja das ganze eigene Mensch-Sein als schwingend erlebt wird. Die sogenannte Brahmari-Übung geht sogar noch weiter. Dabei werden während des Summens die Ohren mit den Daumen verschlossen, die Augen mit den Fingern bedeckt und der Summklang ins Gehirn gelenkt, um es zu aktivieren. Dadurch können die Schwingungen innerlich noch viel intensiver erlebt werden und ein völliges Eintauchen in die eigenen Stimmklänge ist möglich. Menschen, die diese Übung mindestens zehn Minuten machen, berichten von erstaunlichen Erfahrungen, unter anderem von der zeitweisen Abschaltung des kommentierenden Verstandes, von der Wahrnehmung feinsten Vibrationen im Gehirn, von visuellen Eindrücken und tiefen Erkenntnissen. Irgendwann gewöhnt sich unser wahrnehmendes Bewusstsein an diese faszinierende Klang-Vielfalt und ihre Wirkung; dann können wir beginnen, die Wahrnehmung in den Raum hinter den Klängen zu steuern. Dort begegnen uns wesentlich subtilere Schwingungen, die jedoch auch bewusst wahrgenommen und wieder losgelassen werden können, um dadurch in noch tiefere Räume des Seins zu gelangen. Wir können den Wert dieser einfachen Übung in andere Lebens-Situationen transferieren, wenn wir unsere Hör-Aufmerksamkeit lenken lernen, insbesondere über die Oberfläche des Klanges hinaus in die tieferen Schwingungs-Ebenen hinein. Diese Vertiefung der Klang-Wahrnehmung hilft in jedem Gespräch, die zusätzlich zum Inhalt des Gesprochenen transportierten Schwingungs-Qualitäten wahrzunehmen, und zwar nicht nur beim

Gegenüber, sondern in erster Linie bei uns selbst. So kommen wir zum klaren Spüren und Fühlen unserer unterschwelligsten Absichten, Impulse und Bedürfnisse. Wenn wir diese als vollkommene Schwingungen und Ausdrucksformen des *einen* Seins bejahen und wertschätzen, dann lässt sich natürlich leichter mit ihnen umgehen, als wenn wir sie entweder gar nicht erst wahrnehmen oder sogar ablehnen und uns dadurch als von ihnen getrennt erleben.

### **Ausdehnung des eigenen Energiefeldes**

Darüber hinaus hilft mir die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen von Schwingungen auch bei der Ausdehnung meines Energiefeldes in meine Umgebung hinein. Dadurch kann ich auch die Bedürfnisse, Gefühle und Absichten meiner Mitmenschen und anderer Mitwesen wie der mich umgebenden Pflanzen, Tiere, Bäume und Gewässer besser erfassen. Beim Sehen sprechen wir ja vom peripheren Sehen, bei dem wir unsere Seh-Aufmerksamkeit in alle Richtungen ausbreiten (im Gegensatz zur Fokussierung auf einen bestimmten Punkt). Deshalb rede ich auch gern vom peripheren Hören, wenn ich meine, dass wir nicht an einen bestimmten Klang, an eine bestimmte Schwingung anzuhaften brauchen mit der alleinigen Konzentration darauf, sondern dass wir uns auch erlauben könnten, alles Schwingende gleichzeitig wahrzunehmen. Das ermöglicht sehr detaillierte Wahrnehmungen, auch von komplexen Zusammenhängen.

Dies lässt sich am leichtesten üben und praktizieren an Orten, wo viele Klänge parallel hörbar sind, zum Beispiel am Meer oder auf einem Bahnhof. Ist der Verstand sehr stark, lässt er manchmal erst dann die fokussierte Aufmerksamkeit los, wenn er absolut überfordert ist, wie bei dem vergeblichen Versuch, jedes Detail jeder Meeres-Welle einzeln zu belauschen oder all die vielen verschiedenen Stimmen und Geräusche auf einem Bahnhof analytisch zu verstehen. Die durch das periphere Hören und die dafür erforderliche Hingabe entstehende Trance verändert unser Erleben meist in Richtung tieferer Entspanntheit und öffnet uns damit für feinere Schwingungen in uns selbst.

Doch selbst wenn wir unsere Aufmerksamkeit nur auf einen einzigen Klang richten, kann dieser Trance-Effekt schon auftreten. Dazu eignet sich jeder Instrumenten-Klang und sogar die eigene Stimme, die wir besonders gut belauschen können beim Tönen von Vokalen. Dadurch kommen jeweils unterschiedliche Obertöne ins Schwingen, die naturgesetzmäßig gleichzeitig zum Grundton perfekt harmonisch im Gesamtklang mitschwingen. Probier doch mal, so langsam wie möglich den Vokal "u" (wie in Musik) in ein "ü" zu verwandeln (wie in Gemüse) und auch wieder zurück vom "ü" zum "u", dann kannst du durch achtsames Lauschen diese feinen Teilschwingungen entdecken, die die ganze Zeit als ganzzahlige Vielfache deines gerade verwendeten Grundtones mitklingen, auch wenn du sie noch nie bewusst wahrgenommen hast. Damit sind die Obertöne ein gutes Beispiel dafür, dass es innere Dimensionen des Klanges gibt, die leicht erfahrbar gemacht werden können, um unser Leben zu bereichern. Ähnliches gilt ja auch für andere Bereiche des Lebens, doch der Klang macht es uns erfahrungsgemäß besonders leicht, in tiefere Seins-Qualitäten einzutauchen, da das ganze Leben schwingende Energie ist und somit auch als Klang-Natur mit klangspezifischen Eigenschaften betrachtet werden kann.

### **Eintunen in die Wahrheit des Moments**

Es gibt eine Stimm-Übung, die nenne ich "Die Töne der Kraft". Bei dieser Übung gleiten wir auf dem Vokal "A" langsam und entspannt durch das eigene Stimmspektrum und geben der Weisheit der Stimme die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, auf welchen Tönen/Frequenzen sie verweilen möchte. Dieses sogenannte Einkoppeln oder Eintunen geschieht meist auf Resonanzfrequenzen, die in Harmonie mit unserem eigenen Schwingungs-System sind, was bedeutet, dass wir uns selbst und unser einzigartig schwingendes Energiesystem stärken, wenn wir diese speziellen Töne als stehende Wellen singen, indem wir sie nicht gleich wieder verändern, sondern für einige Atemzüge genießerisch zelebrieren.

Wundervollerweise optimiert und verstärkt dieses Resonanzphänomen gleichzeitig den Klang unserer Stimme, denn miteinander in wirklicher Harmonie zu sein stärkt ja immer *alle*

Beteiligten eines Systems. Übertragen auf Partnerschaften, Teams und Gemeinschaften bedeutet es, dass wir uns gegenseitig erst einmal in allen unseren Bedürfnissen und Ausdrucksformen wertschätzen könnten, um die für eine effektive Zusammenarbeit erforderliche Resonanz und Beziehungsqualität zu erschaffen. Dies gelingt unter anderem durch das Praktizieren des aktiven Zuhörens (nach Carl Rogers), denn erst wenn wir unserem Gegenüber die volle körperliche, empathische und mentale Aufmerksamkeit widmen, wächst die Bereitschaft, sich zu zeigen und miteinander zu kooperieren. Sogar auf unsere eigenen körperlichen und psychischen Belange bezogen bewirkt diese Taktik wahre Wunder, denn das bejahende Bestätigen dessen, was gerade schwingende Tatsache auf den äußeren *und* inneren Ebenen ist, gibt uns ein Verständnis für die darin wirkenden Zusammenhänge und damit auch die Grundlage für nachhaltige Veränderungen aller Art. Üben lässt sich dieses Einschwingen auch durch das freie Improvisieren mit der Stimme, indem ich höchst aufmerksam darauf lausche, welcher der nächste passende Ton ist, der von mir (von meinem Körper, von meiner Stimme und meiner Seele) wirklich gern gesungen werden möchte. Wenn diese innerlich wahrgenommene Realität dann eins zu eins im Außen erklingt, freut sich der singende Mensch, denn die Sehnsucht nach dem Lebensgefühl des Im-Einklang-Seins ist groß in uns. Auch in Gesprächs-Situationen erleben wir es, dass wir im Vorhinein befühlen und belauschen, welche Schwingung in Wort und Tat wohl die angemessenste sei, die wir zum Ausdruck bringen können oder sollten. Doch erst wenn wir in Echtzeit, also ohne Umweg über die innere Zensur, agieren, erleben wir dies in uns und anderen als charismatische Authentizität, deren Klarheit stabil und flexibel gleichzeitig ist. Eben wie ein klar erklingender Klang, der jedoch auch im nächsten Moment wieder in eine neue Qualität gewandelt werden kann.

## **Kontakt mit der Stille**

Wenn ich mit einer Klangvisualisierungs-Software einen Stimmklang oder die Frequenzen eines Instrumentes betrachte, dann wird deutlich, dass Klang zum größten Teil aus Stille besteht, ähnlich wie Materie zum größten Teil aus Raum besteht. So führt uns das achtsame Wahrnehmen von Klängen auch in einen besonderen Kontakt mit der Stille. Besonders intensiv erlebbar ist das zum Beispiel vor, während oder nach einem Musikstück. Diese magische Stille erlebe ich zusammen mit den Besuchern der Stimm-Improvisations-Gruppe "Dancing Voices", bei der wir völlig frei miteinander ohne Vorgabe improvisieren – bis zu dem unerwarteten Moment der gemeinsamen Stille. Wie von außen dirigiert löst sie manchmal langsam und ein anderes Mal plötzlich unser gemeinsames Tönen ab und führt uns in andere Schwingungs-Sphären. Die dann folgende Entspannungsphase gibt uns die Zeit, in unsere inneren Welten so tief wie möglich einzutauchen, was das Erleben der Stille noch verstärkt. Dabei wird deutlich, dass die Stille sich in ihrer Qualität wandelt, je nachdem wie gut wir uns in sie hinein entspannen können. Oft sind auf der inneren Ebene dann immer noch Klänge wahrnehmbar, obwohl akustisch alles mucksmäuschenstill ist. Diese Ebenen des Klanges werden im Klang-Yoga bewusst durchschritten, indem die gehörten bzw. wahrgenommenen Schwingungen nicht mit der Aufmerksamkeit fixiert werden, sondern mit dem oben erwähnten peripheren Hören immer wieder zugunsten eines Tiefer-in-den-Raum-hinein-Lauschens losgelassen werden. Das Hören ist ja bekanntermaßen der erste und der letzte Sinn eines Menschen auf seiner Reise in diesem biologischen Körper, denn die Ohren sind die ersten beim Ungeborenen vollständig funktionsfähigen Sinne und beim sterbenden Menschen ist der Hörsinn der letzte, der erlischt. Somit ist unsere Anhaftung an Klänge zeitlebens eine sehr große und es ist eine Herausforderung, diese Anhaftung des Geistes an den Klang loszulassen, um die Essenz des puren Seins zu erfahren. Diese Essenz ist am ehesten durch das immer intensivere Fühlen der Stille zu finden, die allen Klängen zugrunde liegt und alle Schwingungen durchdringt. Im Nada Yoga wird diese Stille auch als Para Nada bezeichnet, was übersetzt so viel bedeutet wie "der höchste Klang", denn paradoxerweise wird diese Stille oft als absolut voll von Schwingungen und Klängen erlebt. Sie sind jedoch nicht in üblicher Weise hörbar, sondern eher als unendliches Feld von Potentialen und Möglichkeiten wahrnehmbar, aus dem wir frei unseren nächsten Schwingungs-Ausdruck im

eigenen Sein und Leben wählen und schöpfen können. Wenn du demnächst in eine solche Stille eintauchst, versuch doch mal, dir in diesem Zustand die beste und höchste Variante deines Selbst zu erlauben, die du dir vorstellen kannst, und bringe diese neue Version von dir durch das bewusste Benennen derselben in deine körperlich fühlbare Erfahrung hinein, zum Beispiel durch einen Ich-bin-Satz, der dich direkt erleben lässt, was du soeben in der Stille als deine höchste innere Wahrheit erkannt hast. Damit schaffst du eine Verbindung zwischen dem stillen wortlosen Sein und deinem bewussten, meist über Gedanken und Worte agierenden Sein. Aus einem solchen mit unserem inneren Fühlen verbundenen Bewusstsein heraus lassen sich neue Verhaltensweisen leichter im Leben umsetzen.

## **Die Musik des Lebens genießen**

Auch durch Naturerfahrungen kommen wir in Kontakt mit der alles durchschwingenden und vereinenden Stille. Wir können sie eindrücklich in der Mitte eines Waldes wahrnehmen und im Kontakt mit einem Tier, beim Berühren eines Steines, beim Anblick eines Berges, eines Baumes oder einer Blume und auch in den Pausen zwischen dem Gesang eines Singvogels. Diese Stille zu erinnern kann uns helfen, in potentiell stresserzeugenden Situationen die Ruhe und Entspannung zu bewahren, die es braucht, um in Kontakt mit sich selbst zu bleiben. Nur wenn wir uns selbst in der Tiefe fühlen, können wir in Einklang mit uns selbst bleiben – die Voraussetzung für das Erleben von Harmonie auch mit unserer Außenwelt. In der Salutogenese nach Antonovsky – der Wissenschaft von der Entstehung der Gesundheit – wird der Begriff der Kohärenz benannt, um die Wichtigkeit der stimmigen Verbundenheit von innerem Erleben und äußerlich Erlebtem als Basis von Gesundheit zu verdeutlichen. Interessanterweise ist das Wort "gesund" in seinem Wortstamm sogar mit dem Wort "sound" etymologisch verwandt!

Ich möchte dich zu einem Gedanken-Experiment einladen: Stell dir doch bitte mal vor, dass alles, was gerade in dir und um dich herum passiert, Klänge sind, die zu einem perfekt komponierten Musikstück gehören, das fortwährend weiter läuft. Und jeder einzelne Klang darin ist beabsichtigt und erschaffen worden mit dem einzigen Sinn, ihn mit allen Sinnen zu erfahren und sogar zu genießen. Öffnen wir uns auf diese Weise für die Gleichwertigkeit alles Existierenden, dann ist es auch leichter, all die eigenen Impulse als vollkommene Schwingungen zu erlauben und unzensiert auszudrücken. Dann bist nämlich auch DU ein vollkommener Klang in der Musik der Schöpfung. Diese Sichtweise – oder sollte ich lieber Hörweise sagen? – bringt uns in einen tiefen Frieden mit dem, was jetzt gerade schwingt, inklusive der eigenen Gedanken, die ja auch Schwingungen sind. Wenn wir keine einzige Vibration mehr abwerten und somit auch nicht mehr versuchen, *gegen* eine Schwingung in uns oder in anderen zu schwingen, dann schwingen wir nur noch *mit* allen uns umgebenden Schwingungen. Dann kommen wir in die Erfahrung von Harmonie und Resonanz als Voraussetzung für das komplette Verschmelzen, das wir dann als Einklang bezeichnen. Dieses Erleben ist *jetzt* für dich verfügbar. Nutze einfach die Erfahrungen, die du mit Musik und Klang schon gemacht hast, und übertrage sie auf dein Leben. Entspanne dich in die Vorstellung hinein, dass das Leben eine vollkommene Komposition ist, die der Welt durch uns alle zu Gehör gebracht wird. Tauche ein in den Genuss dieser unfassbar magischen Musik, in der jeder einzelne Ton seine Bestimmung hat. So können wir uns auch als Instrument des Lebens begreifen und erlauben, dass die Melodien auf uns gespielt werden, für die wir erschaffen wurden und bestimmt sind. Dadurch werden wir wieder bewusst Teil des *einen* Ur-Klages, der nie aufgehört hat zu schwingen. Nehmen wir diesen Ein-Klang wahr, dann erleben wir immer öfter ganz bewusst wahrnehmbar vollkommen miteinander synchronisierte Ereignisse im Leben, die uns diese innere Erfahrung auch in der äußeren Realität spiegeln und bestätigen. Dann hat das Ankämpfen und Vermeiden von bestimmten Schwingungen ein Ende und wird ersetzt durch das wohlwollende Einander-Unterstützen mit der Absicht, das höchste Potential in uns zum Schwingen zu bringen, um gemeinsam die Musik des Lebens genießen zu können.