

## Be-Deutung des Om Symbols



Indisches OM



Tibetisches Om

### Die vier Hauptbestandteilen:

#### Vorderer Teil = ICH / Ego / Bewusstsein

Darstellung meist in Form einer 3  
Besteht wiederum aus zwei Teilen:

Oberer Teil = Bewusstsein (Tagesbewusstsein)

Unterer Teil = Vor- & Unbewusstsein (Traum & Schlaf)

Unterer Teil wird absichtlich grösser dargestellt, weist darauf hin, dass unserer bewussten Wahrnehmung vieles entgeht.

#### Hinterer Teil = ES / Schatten / Unterbewusstsein

Darstellung meist als Kreis mit kleiner Öffnung

Ist wie mein Schatten unter mir

Der Keller in uns wo alles lagert was wir verdrängt haben, weil es zu bedrohlich war oder zumindest als zu bedrohlich eingestuft wurde.

Die kleine Öffnung weist auf die Tatsache hin, dass uns immer wieder Verdrängtes zu Bewusstsein kommen wird, sprich integriert werden will.

#### -> Beide Teile zusammen: Ich & Schatten = SELBST

#### Oberer Teil = ÜBER-ICH / Moralische Instanz

Darstellung meist in Form einer Sichel

Steht über mir, äussert Meinungen über mich (Mutter, Vater)

Gibt uns die Illusion wer wir seien (Identifikation mit äusseren Eigenschaften)

Ist meist unfreundlich zu uns selbst (Antreiber, Kritiker, ...)

Trennt uns vom direkten Zugang zum Über-Bewusstsein

#### Oberster Teil = ÜBER-BEWUSSTSEIN / Beobachter / Göttlicher Funke

Darstellung meist als Punkt od. kleiner Kreis (Symbol für die Leere)

Unsterbliche Seele ohne Form und Namen (nicht benennbar)

Der Ort wo die Intuition und „unsere“ Visionen zuhause sind

Es werden drei Hauptstufen umschrieben:

Persönliches

Universelles

Kosmisches (der göttliche Wille)

### **Was geschieht in der Meditationspraxis?:**

Meditationstechniken, insbesondere die „Aktiven Meditationen“, bezwecken, dass die Kontrolle aus dem Dachstock (Über-Ich) aufgelöst wird und der Keller (Unterbewusstsein) entrümpelt werden kann.

Wir geben alte aufgestauten Emotionen die Möglichkeit in unserem Haus aufzusteigen (bewusst zu werden) und durch die Tür hinaus ans Licht zu gelangen (Ausdruck zu finden).

Damit erhalten die „Schatten“ in uns eine Daseinsberechtigung, und sie werden in unser Selbst integriert.

**ACHTUNG: Es geht auf keinen Fall darum, die aufsteigenden Emotionen auf einen anderen Menschen zu projizieren oder sogar an ihm auszuagieren!!!**

Je leerer der Keller, desto weniger Energie wird verwendet um Dinge zu unterdrücken. Die Energie wird frei, damit Impulse aus dem Über-Bewusstsein in unser Bewusstsein fließen können.

Durch das Selbst können wir diese Impulse dann in der physischen Welt manifestieren. Da Unterbewusstsein und Über-Bewusstsein keine eigenen Ausdrucksmöglichkeiten haben, führt der Weg immer über das Bewusstsein.