

Erfahrungsberichte von SOM-Praktizierenden:

P. Londhe, Architekt

Wenn Entscheidungen zu treffen sind, ist nun der erste Gedanke der richtige. Durch regelmäßiges SOM Praktizieren sind meine Projekte sehr erfolgreich geworden. Meine grundlegenden Designs als Architekt entwerfen sich wortwörtlich im Schlaf.

Dr. N. Sharma, Dermatologin

Das SOM Praktizieren hat mir Seelenfrieden und eine positive Lebenseinstellung gebracht. Der direkte Nutzen war eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit in meiner wissenschaftlichen und beruflichen Arbeit. Es hilft mir, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es verleiht mir Rückhalt in unvorhergesehenen Momenten und lenkt die Energie in meinem Leben wirkungsvoll.

B. O'Reilly, Mathematiker

Es ist eine tiefgreifende Kommunikation im Inneren, die mehr und mehr vom eigenen Potential verfügbar macht. Ich wurde gefestigter, verantwortungsvoller und habe ein größeres soziales Bewusstsein erlangt. Es hat mir geholfen, mein eigenes Selbst und meine Verantwortung in der Welt zu verstehen.

N. Gäumann, Musiktherapeutin

Diese Meditation hat zu einer Harmonie und Ausgewogenheit auf allen Ebenen meines Lebens geführt, wie körperliche Stabilität, mentale Ruhe und Vertrauen. Es vermittelt eine unglaubliche Zuversicht, Teil von Gottes Plan zu sein. Es wird klar, dass das Leben ein kostbares Geschenk ist, an dem man sich immer und überall erfreuen sollte.

Wöchentliche Meditationen im deutschsprachigen Raum, Yogakurse und weitere Infos:



Santulan Veda e.V.
Wörthstraße 13, 81667 München
+49 89 98 37 73, info@santulan-veda.de
www.santulan-veda.de



OM - DIE URSPRACHE DER SEELE

Das SOM Programm



**Shreeguru
Balaji També**

*Ein einfaches, kraftvolles
Veränderungsprogramm*

Das SOM Programm - ein einfaches, kraftvolles Veränderungsprogramm

Was ist SOM?

SOM ist die Abkürzung von **S**antulan Aum (**Om**) Meditation. **Santulan** ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet Balance:

- von Gesundheit und Wohlstand
- von Arbeit und Leben
- zwischen dem, was wir wollen, und dem, was die Welt von uns erwartet

Die heilige Silbe **Aum (Om)** gilt als die ursprüngliche Schwingung des Universums; sie ist Symbol göttlicher Schöpfungskraft und der Schlüssel zur Meditation. Durch das Singen - und Hören - des Klangs Aum kann jede Zelle im menschlichen Körper und auch jeder Partikel im Universum erreicht werden.

SOM ist die Essenz langjähriger Forschungsarbeiten von Shreeguru Balaji També.

Welche Vorteile bringt SOM?

Kurz gesagt: Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Leichtigkeit.

1. Die Lebensenergie "Pran" in Körper und Geist nimmt zu.
2. Innen- und Außenleben arbeiten harmonisch zusammen.
3. Es gelingt immer leichter, gute Entscheidungen zu treffen.
4. Wir lernen, im richtigen Moment "Nein" zu sagen.
5. Es ist möglich, jeden Tag eine erfüllende Erfahrung zu machen.

Durchführung des SOM Programms

Das Praktizieren des SOM Programms erfordert insgesamt nur 60 Minuten täglich.

Morgens 30 Minuten

- Meditation mit Om-Singen
- Yoga und Atemübungen

Nachmittags 10 Minuten

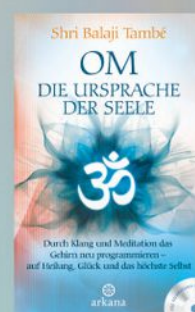
- Entspannende Musik

Abends 20 Minuten

- Meditation und Om Singen
- vor dem Schlafengehen Yoga Nidra

Es wird also nur eine Stunde pro Tag benötigt, um unser Leben zufriedener und erfüllter zu gestalten.

Viele SOM Praktizierende berichten, dass sich der nächtliche Schlaf um eben diese Stunde reduziert. Er wird zudem tiefer und von einer besseren Qualität. Im Ergebnis wird die Zeit „zurückgegeben“ und gleichzeitig unser Leben mit zusätzlicher Energie erfüllt.



Weiterführende Literatur: **OM - Die Ursprache der Seele**

erschienen 2017 bei
Arkana/RandomhouseVerlag
Buch inkl. 1 CD, Spieldauer 60
Minuten
ISBN: 9783442342006

Auch als E-Book erhältlich!