

## In Harmonie kommen

### Meine Erfahrung mit Nada Yoga



1988 las ich ein Buch von Joachim-Ernst Berendt \*, der beschrieb, dass unsere ganze Welt Klang ist, Rhythmus und Schwingung. Ich war tief beeindruckt zu lesen, wer sich alles mit diesem Thema beschäftigt hatte: von

Bach, Coltrain, Laotse, Goethe, den Sufis, Einstein, östlicher Weisheit bis hin zur modernen westlichen Wissenschaft.

Um dieses von Berendt gelehrt Wissen direkt und praktisch zu erfahren, nahm ich sofort an einem Seminar teil. Diese Lehren wurden zu der Zeit fast geheim weitervermittelt und waren dadurch noch reizvoller. Ich war auch sehr am Zen-Buddhismus interessiert und las viel darüber. Die Bücher brachte mir ein Arzt aus Freiburg heimlich in die DDR mit. Schnell wurde mir klar: es geht nicht nur darum, über den Kopf die Dinge zu erfassen und Wissen anzureichern. „**Wenn du auslöschst Sinn und Ton, was hörst du dann?**“ – Diese von japanischen Zenmeistern gestellte Frage ist ein Koan und kann rational nicht gelöst werden, sondern allein durch die Meditation. So begann ich mich praktisch damit auseinanderzusetzen, lernte mehr über den Klang in Verbindung mit Meditation. Anfangs war es aufregend, dem neuen „Weg“ zu folgen. Dann kam der Moment der Herausforderung: erreiche ich es, eine Regelmäßigkeit zu erschaffen, so z.B. täglich wenigstens 30 min zu meditieren? Jeden Tag die Disziplin für stille Meditation aufzubringen, gehörte nicht zu meinen Stärken.

Klangmeditation passte für mich besser. Sie war mir schon vertraut, als sie mir Jahre später 1991 in dem Heilseminar des „Körper-Spiegel-Systems“\*\*, welches von Martin Brofman entwickelt wurde, wieder begegnete. Er hat u.a. eine Meditation entwickelt, in der er mit der heilenden Schwingung, dem Nada Yoga, arbeitet. Diese Meditationsform kann jeder praktizieren, auch derjenige, der vorher noch nie meditiert hat. Sie reinigt uns innerlich,

was ich genauso wichtig wie die tägliche äußere Reinigung finde. Diese Meditation praktiziere ich mittlerweile seit mehr als 25 Jahren regelmäßig und ich bin immer noch fasziniert, wie ich dadurch jeden Tag aufs Neue mehr über mich, das innere und äußere Universum erfahre.

In der geführten Meditation spielt der indische Meister des Nada Yoga, **Roop Verma**, Sitar. **Nada Yoga** bedeutet Klang Yoga und umfasst die uralte Wissenschaft der heilenden Macht der Schwingungen. Seit vielen tausend Jahren wurde erforscht, welcher Klang welche Wirkung auf das Bewusstsein, das Energiesystem und den physischen Körper hat. So können durch spezifische Klänge Spannungen im Bewusstsein und auch körperliche Symptome gelöst werden. Mir hat die Klangmeditation z.B. geholfen, meine Allergien zu heilen. Gleichzeitig ist sie dafür gemacht, mehr über sich selbst zu erfahren. Um dies tiefer zu erforschen, habe ich an Retreats von Roop Verma teilgenommen, der manchmal auch nach Deutschland oder Tschechien kommt. Ich konnte dabei z.B. meine Sinne so weit schärfen, dass ich die verschiedenen feinstofflichen Körper praktisch erlebte. Am Anfang ist es für einige vielleicht gewöhnungsbedürftig, da man sich auf unbekanntes Feld einlässt, und dann ekstatisch schön, wenn man es einmal zugelassen und erfahren hat, wie unendlich weit wir sind und was für ein Abenteuer es ist, außersinnliche Wahrnehmungen zu schulen. Dies ist ein möglicher Effekt, insgesamt bringen die Klang-Schwingungen unser gesamtes System wieder in natürliche Harmonie. Doch die eigentlichen Klänge beginnen für mich, wenn Roop Verma aufhört zu spielen – in der Stille erklingt das Nada Brahma.

Frage dich selbst: Wenn du auslöschst Sinn und Ton, was hörst du dann?

#### Viola Schöpe

Heilerin & Seminarleiterin des „Körper-Spiegel-Systems“. Sie gibt Einzelsitzungen und Heilseminare in Dresden und Berlin. Nächste Heilseminare: 20.-21. Feb & 21.-22. Mai, 0178-5623723, violaschoepe@web.de, [www.healer.ch](http://www.healer.ch)

Info zu Roop Verma & Musik: [www.roopverma.com](http://www.roopverma.com)

\* Buch-Tipp: Joachim-Ernst Berendt „Nada Brahma – Die Welt ist Klang“, Erstauflage 1983, zahlreiche Neuauflagen bei verschiedenen Verlagen

\*\* M. Brofman „Das Körper-Spiegel-System“ ML Verlag

