

Der Baue Medizin Buddha - Sound Meditation

Diese Klangmeditation von **Tom Kenyon**, "Blauer Medizin-Buddha" erzeugt ein Klangfeld, das dich mit der heilenden und transformierenden Gunst des "blauen Medizin-Buddhas" in Verbindung bringt. (10 Minuten)



Der "Blaue Medizin Buddha" ist eine schützende Gottheit des tibetischen Buddhismus.

Das Mantra wurde großzügig von den Rinpoches auch an "Nicht-Buddhisten" weitergegeben – es ist also kein "geheimes Mantra".

Das **Mantra** in dieser Meditation: **OM AH HUM**

OM wird mit den Kopfhakras in Verbindung gebracht (Ajna + Krone) und der Farbe Weiß-

AH ist verbunden mit dem Halschakra und der Farbe Rot.

HUM ist verbunden mit dem Herzchakra und der Farbe Lapis. (Wie die Haare des Buddhas im Thangka.)

Die Klänge und Farben werden während der Meditation verwendet, um 3 Energie-Zentren im Körper zu reinigen:

OM reinigt die Körperebene von allen Negativitäten.

AH reinigt das Halschakra und die Ebene der Energie und fördert eine "erleuchtete Sprache".

HUM wirkt auf das Herzchakra und reinigt den "Herz-Geist"

Die Meditation

Es gibt viele verschiedene Formen der Meditation – jede Linie im tibetischen Buddhismus hat die ihre.

Für unseren Zweck empfiehlt dir Tom Kenyon eine der folgenden Meditationen – auch empfiehlt er dir, die Sound-Meditationen mit einem Stereo-Kopfhörer anzuhören.:

1. Die einfache Form der Meditation: Passives Zuhören!

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und höre auf die Klänge.
Wenn dein Geister “wandert”, bringe ihn sanft zu den Klängen zurück.
Das Hören alleine ist schon heilend und entspannt Körper und Geist!

2. Die Mantra Meditation

Bei dieser Möglichkeit der Meditation fokussierst du entweder auf die Klänge des Mantras oder du wiederholst leise das Mantra, während du zuhörst:
Beim OM sei dir deines Kopfes bewusst – beim AH lenke deine Aufmerksamkeit in deinen Hals und beim HUM entspanne deine Aufmerksamkeit in dein Herzchakra in der Mitte deiner Brust.

3. Die Meditation auf die Licht-Emanationen

Während du den Klängen lauscht, stelle dir vor, wie der Blaue Meditazin Buddha vor dir sitzt. Aus seinem Kopf, seinem Hals und seinem Herzen fließt Licht zu dir – erlaube dir, diese Licht-Ausstrahlungen aufzunehmen.

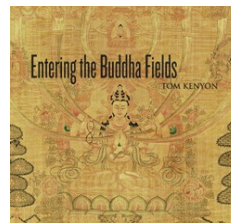
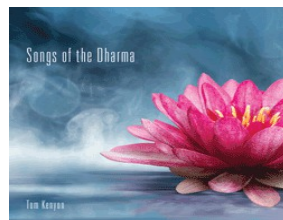
Mit dem Klang OM strahlt weißes Licht in deinen Kopf.

Der Klang AH schickt rotes Licht in dein Halschakra – und bei HUM fließt lapis (strahlend blaues Licht) in dein Herzchakra.

Wenn du diese Lichter dankbar akzeptierst, kannst du leichter in andere Ebenen des Bewusstseins eindringen.

Am Ende der Meditation stelle dir vor, wie sich der Buddha im Raum auflöst.

Wer mehr über den Medizin-Buddha und über das von Tom Kenyon erzeugte Klangfeld lesen will: tomkenyon.com/listening (englisch) - hier findest du auch eine weitere Möglichkeit der Meditation.



May all beings find comfort and healing in the Buddha Fields of their own innate nature.

Homage to all the Enlightened Ones from all traditions—both known and unknown—who work tirelessly for the liberation of those sentient beings who desire to be free.

May those who truly strive for Enlightenment be blessed in their endeavors, and may the harvest of their attainments benefit all beings in all realms and in all times.

OM AH HUM