

Tönen von tibetischen Heilsilben (nach Tenzin Wangyal Rinpoche)

Die heilende Kraft des Klangs

Seit jeher werden Klänge dazu genutzt, uns mit unserem *Wahren Selbst* *, in Ein-Klang zu bringen. In der tibetischen Bön-Tradition gibt die Heilsilben A, OM, HUNG, RAM und DZA. Jede Silbe steht für eine Qualität der Verwirklichung. Man nennt diese Selben auch „Keimsilben“, weil sie die Essenz der Erleuchtung in sich tragen. Die Silben repräsentieren jeweils den Körper, die Rede, den Geist, die heilsamen Qualitäten und die Handlungen der Erleuchtung. Gleichermaßen sind sie Tore zu unserem Urgrund, dessen Essenz Liebe und Licht ist.

Vorbereitende Schritte

- Bereite dich innerlich auf „Tönen“ und „Lauschen“ vor
- Verbinde dich mit deinem *Wahren Selbst*
- Bitte um Segen und Unterstützung
- Werde dir möglicher innerer Blockaden bewusst

Die Praxis

- Töne die Silbe **A** ... und richte deine Aufmerksamkeit auf dein Stirn-Chakra. Nähere dich nun deiner Blockade und spüre diese emotional und körperlich. Spüre nun wie Raum und Weite (als Qualitäten der Silbe A) die Blockade durchdringt. Fühle einfach einige Male die Blockade und spüre immer wieder Raum und Weite ...
- Töne die Silbe **OM** ...richte deine Aufmerksamkeit auf dein Kehl-Chakra und verbinde dich dabei mit Offenheit und klarem Licht. Fühle tief im Inneren das Gefühl von Vollständigkeit und Vollkommenheit ...
- Töne die Silbe **HUNG** ... richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz-Chakra und verbinde dich dabei mit einer der Qualitäten der vier Unermesslichen (Liebe, Freude, Gleichmut oder Mitgefühl). Töne z.B. Freude und lass die Energie von Freude fließen...
- Töne die Silbe **RAM** ... richte deine Aufmerksamkeit auf dein Nabel-Chakra und strahle diese Qualität (z. B. Freude) aus. Fühle wie sie in dir an Stärke und Intensität zunimmt. Stell dir vor, wie sie in verschiedene Bereiche deines Daseins ausstrahlt und Umschwünge und Veränderungen mit sich bringt ...
- Töne die Silbe **DZA** ...richte deine Aufmerksamkeit auf dein geheimes Chakra und spüre beim Tönen wie Freude alles durchdringt und erhellt. Stell Dir vor, wie Freude in deinem Leben müheloses und spontanes Handeln hervorbringt. Spüre wie sich Freude in Alltag und Beziehungen manifestiert ... Hinweis: Töne jede Silbe mehrere Male und bleibe anschließend in der Stille, damit sich die Heilklänge in dir entfalten können

Info: Die Silbe HUNG beinhaltet, zu einem gewissen Teil, auch die Energien der Silben RAM und DZA.

* Dazu: Das *Wahre Selbst*, oder Göttliches Bewusstsein, ist ein Zentrum von Licht, Wahrheit, Wissen, Schönheit und Harmonie. Wir sind dieses *Selbst*, das unsterblich ist. Die mystischen Traditionen verorten es hinter unserem Herzen. Diese göttliche Wesenheit in uns zu erkennen, bedeutet, unser wirkliches Selbst zu erkennen.

Buch (mit CD) von Tenzin Wangyal Rinpoche:
Tibetische Heilklänge – Blockaden lösen und zu innerer Wahrheit finden