

Martin Anderl

der Klang des Himalaya

lauschen, entdecken
und eintauchen

*Fantasie- & Klangreisen
für Körper, Geist und Seele.*



**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

der Himalaya – das „Dach der Welt“: Dieser Ort steht seit jeher für Weite, Stille und eine einzigartige spirituelle Tiefe. Im Land der Schneeberge und der weiten Hochebenen lebt eine uralte Weisheit, die sich nicht durch Worte allein erfassen lässt, sondern sich erst im persönlichen Auseinandersetzen und Erleben eröffnet – und eben durch dieses **persönliche Erleben** in seiner gesamten Tiefe erschlossen werden kann.

Dieses Buch ist aus dem Herzenswunsch heraus entstanden, die mystischen und reichen Kulturen des Himalaya und des tibetischen Buddhismus, ihre Traditionen und geistigen Schätze zugänglich und erfahrbar zu machen – nicht als ferne Welt, sondern ganz bewusst – als Resonanz im eigenen Raum.

Ein unverzichtbarer Schlüssel zum Verständnis der Kultur-, Gedanken-, Glaubens- und Lebenswelt im Hochland der Schneeberge sind nicht nur Mythen und Mysterien, sondern vor allem die Lehren Buddhas. Diese Worte berühren durch ihre **zeitlose Botschaft** immer wieder aufs Neue. Seit mehr als zweieinhalbtausend Jahren erinnern sie die Menschen daran, achtsam zu leben, Mitgefühl zu kultivieren sowie die **innere Klarheit** und Ausrichtung nicht aus den Augen zu verlieren.

Möge dieses Buch dir ein sanfter Begleiter sein – möge es dich berühren, stärken und daran erinnern, dass die größte **Reise** nicht in die Ferne führt, sondern **nach innen**.



Inhalt.

Geleitwort Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama	13
Anwendung in Achtsamkeit	14
 Am Dach der Welt	 16
Über den Pass der Schneeberge	18
<i>Durchatmen, Weite, Neubeginn, Loslassen</i>	
Eine Reise in den Himalaya	28
<i>Ankommen, Eintauchen, innere Ruhe</i>	
In der Stille des Himalaya	36
<i>Naturverbundenheit, Selbstreflektion, Lauschen</i>	
Der Klang der Gebetsmühlen	42
<i>Mitgefühl, Wünsche, zur Ruhe kommen</i>	
Die Achse der Welt	52
<i>spirituelle Welten, Mystik</i>	
Rhythmische Hammerschläge	58
<i>Entstehen, innere Prozesse, Geführtsein</i>	
 Mystik und Mysterien	 68
Wenn Götter flüstern	70
<i>Tiefe, Leichtigkeit, Klarheit, innerer Friede</i>	
Shambhala	80
<i>Zeitlosigkeit, Erkenntnis, uraltes Wissen, Selbsterfahrung</i>	
Ein Mandala aus Sand und Licht	90
<i>spirituelle Welten, Selbstreflektion, Klarheit</i>	
Das Orakel der Berge	100
<i>Lauschen, Tiefe, Mystik, Geheimnis</i>	
Der Tanz der Citipati	110
<i>Veränderung, Bewegung, Endlichkeit</i>	
Dort, wo keine Grenzen sind	118
<i>innere Welten, klarer Blick, Erkenntnis</i>	
Ein Herz, zwei Gesichter	134
<i>Grenzerfahrung, Tiefgründigkeit, Befreiung, Klarheit</i>	
Die riesige Dämonin Sinmo	146
<i>Mystik, Legende, Veränderung, Klärung</i>	

Worte auf dem Pfad 152

Die rechte Spannung 154
innere Welten, Entspannung, Ausgeglichenheit

Die Blinden und der Elefant 162
Reflektion, klarer Blick, Verständnis

Das Floß 170
Selbstreflektion, Hilfestellung, Momente der Entscheidung

Worauf soll ich hören? 178
der inneren Stimme lauschen, reflektieren, den eigenen Weg finden

Der vergiftete Pfeil 188
Erkenntnis, Ruhe, Vertrauen, Selbstvertrauen, Gewahrsein

Ein Töpfchen voller Senfsamen 196
Erkenntnis, Unterstützung in Trauer, innere Heilung

Licht sein 206
Selbstvertrauen, Stärkung, Leichtigkeit

Schritt für Schritt 214

Die vier Unermesslichen 216
Einssein, mitfühlendes Herz, Harmonie

Die sechs Vollkommenheiten 224
Geführtsein, Ausgeglichenheit, innere Ruhe, innerer Ratgeber

Die acht Glückssymbole 236
Wegbegleiter, Wohlsein, Harmonie

Saga Dawa Düchen 248
Eintauchen in eine spirituelle Welt, Vervollkommnung, Erkenntnis

Die vier Edlen Wahrheiten 258
Selbsterkenntnis, innere Ruhe, Weisheit, lebensbehajend

Buddha und Bodhisattvas	268
Grenzenloses Mitgefühl: Avalokiteshvara	270
<i>Mitgefühl, Leichtigkeit, Achtsamkeit</i>	
Weisheit & Klarheit: Manjushri	280
<i>Vertrauen, innere Weisheit, Getragensein</i>	
Kraft & Stärke: Vajrapani	288
<i>Grenzerfahrung, Reinigung, Klärung, Energie</i>	
Beschwörung & Integration: Guru Rinpoche	298
<i>Selbsterkenntnis, Aussöhnung, Loslassen, Unterstützung</i>	
Bedingungslose Hilfe: Grüne Tara	310
<i>mütterliche Liebe, Hilfe, Wärme, Geborgenheit, Angenommensein</i>	
Die Quelle aller Heilung: Medizin Buddha	320
<i>Stärkung der Selbstheilungskräfte, eintauchen in eine spirituelle Welt</i>	
Allumfassende, liebende Güte: Maitreya	330
<i>Herzenskraft, Positivität, Vertrauen, Leichtigkeit, Licht</i>	
Vollendung finden: Shakjamuni Buddha	338
<i>zur Ruhe kommen, Frieden, Innehalten, Einfachheit, Erkenntnis</i>	
Über den Autor	349
Platz für persönliche Notizen	350

LESEPROBE



© 2018 Chang

Anwendung in Achtsamkeit.

Die Texte in diesem Buch können ganz persönlich (nur für dich), aber auch gemeinsam in der Gruppe oder im Einzelsetting erlebt werden. Du kannst diese auf unterschiedliche Art und Weise gestalten: als geführte Meditation, als Fantasie- oder Klangreise sowie auch als stilles Lesen mit offenem Herzen für dich selbst.

Wenn du die Reisen für andere sprichst oder anleitest, achte bitte auf eine klare, ruhige und fließende Sprache. Gönn dir und deinem Gegenüber achtsame Momente in Wort und Klang – achte auf Pausen, damit sich innere Bilder und Empfindungen entfalten können. Die Texte sind in Abschnitte gegliedert, die jeweils mit einer Zwischenüberschrift beginnen. Diese dienen rein der Strukturierung des Textes und sollten nicht vorgelesen werden, um den Fluss der Reisen nicht zu unterbrechen.

Die Anregungen zur Ausgestaltung der Inhalte in Form von Klangreisen, die Instrumentempfehlungen und vorgeschlagenen Klangimpulse sind als Angebot und Möglichkeit gedacht, nicht als Voraussetzung zur Durchführung. Bitte vergiss nicht: Der Klang ist eine erweiternde, bereichernde Möglichkeit, kein Muss. Klang darf die Worte ergänzen, die Atmosphäre vertiefen und das innere Erleben unterstützen. Du kannst dich also frei fühlen, die Reisen mit den vorgeschlagenen Klangimpulsen oder diese nur mit beispielsweise einer Klangschale oder in Stille durchzuführen, oder ganz puristisch lediglich mit dem gesprochenen Wort zu genießen. Auch in der Stille entfalten Worte eine wundervolle Wirkung.

Die Texte möchten den Leser und/oder Zuhörer zur Entspannung einladen, in die Selbstwahrnehmung und das innere Erleben

begleiten. Sie dürfen ein ergänzender Wegbegleiter auf dem persönlichen Entwicklungsweg sein. Durch ihre entschleunigende Art können sie positiv auf den Erhalt des Wohlbefindens und die körperliche als auch geistige Gesundheit wirken.

In diesem Buch findest du auch drei Reisen (*Dort, wo keine Grenzen sind* S. 118; *Ein Herz, zwei Gesichter* S. 134; *Kraft & Stärke: Vajrapani* S. 288; *Beschwörung & Integration: Guru Rinpoche* S. 298), bei denen es um eine tiefe Innenschau geht, die intensivere Lösungsprozesse anstoßen können. Wenn du diese Texte anbietest, vergewissere dich bitte im Vorhinein, dass eine mögliche Grenzerfahrung gut getragen werden kann.

Diese Texte können unter Umständen sehr herausfordernd sein und durchaus beängstigende Züge in den hervorgebrachten, inneren Bildern annehmen. Bitte unterschätze nicht die Wirkung dieser Reisen und sei bei diesen besonders achtsam in der Anwendung und Ausführung!

Bitte beachte, dass die Inhalte dieses Buches keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Sie verstehen sich als begleitende Impulse für Entspannung, innere Orientierung und seelisches Wohlbefinden – im Rahmen dessen, was dir oder deinem Gegenüber gerade guttut und/oder möglich ist.

Lass dich beim Lesen, Anleiten oder Ausführen von deinem eigenen Gefühl und deiner Intuition leiten. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Was für dich nicht stimmig ist, darf offenbleiben. So kann jede Reise zu einer ganz persönlichen Erfahrung werden – sanft, nährend und im Einklang mit dir, für das Wohlbefinden von dir oder denjenigen, denen du einen Moment Achtsamkeit schenken möchtest.

LESEPROBE

AM DACH DER WELT



©an.klang

Dort, wo sich Himmel und Erde begegnen,
scheint die Zeit stillzustehen. Der Atem wird langsamer,
der Blick klarer – die Seele beginnt zu lauschen.
Dort, wo das Licht heller und die Stille tiefer wird,
offenbart sich ein Hauch von Ewigkeit.

Dieses Kapitel möchte dich in die Höhen des Himalaya
führen, dir Momente eröffnen, in denen das Äußere
und das Innere miteinander verschmelzen.
In der klaren Luft der Schneeberge darfst du dem
eigenen Herzen folgen, dem Klang der Gebetsmühlen
lauschen und spüren, wie sich der Geist öffnet –
weit und grenzenlos wie der Himmel über dir.

Jede Reise ins Weite, ist eine Rückkehr ... zu dir selbst.



LESEPROBE



Über den Pass der Schneeberge

Dauer: ca. 40–45 Minuten

Ausrichtung: Durchatmen, Weite, Neubeginn, Loslassen

Nimm dir einen Moment, ganz bewusst bei dir,
um hier im Raum anzukommen.

Spüre deinen Körper ... nimm dich wahr, so wie du jetzt da bist.
Es ist gut, so wie es ist ...
es gibt nichts, nichts, was du verändern müsstest.
Fühle den Boden unter dir, wie er dich trägt ... fest, verlässlich.

Dein Atem fließt ein und aus ... ganz von selbst.
Mit jedem Ausatmen darf sich etwas lösen:
Gedanken, Anspannung,
vielleicht etwas, das dich aus deinem Alltag begleitet.

Mit jedem Einatmen entsteht ein wenig mehr Raum:
still, wach, offen.

Du darfst jetzt alles, was dich beschäftigt, beiseitelegen.

Es ist momentan nichts wichtig,
nichts muss jetzt in diesem Augenblick erledigt werden.
Dein Alltag, er darf Pause machen, beiseitetreten.

Aus dieser Ruhe heraus darfst du jetzt auf eine Reise gehen,
die dich auf das Dach der Welt führt: in den Himalaya.

Wenn du jedoch einfach nur Bedarf nach Ruhe hast und einfach die Klänge genießen möchtest, dann ist das auch gut so – gestalte dir den Moment so, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

☪ *Klangpause*

das kleine Bergdorf

Wenn du deine inneren Augen nun öffnest, so findest du dich in einem kleinen Bergdorf am Fuße des Himalaya wieder. Von hier aus darf deine Reise beginnen.

Dein Blick ist zu den majestätischen, schneebedeckten Bergen gerichtet. Um dich herum ist quirliges Dorfleben. Kinder spielen, Frauen gehen der Hausarbeit nach, Männer arbeiten auf den Feldern. Alte Männer und Frauen sitzen im angenehm warmen Schein der Sonne am Dorfplatz, drehen ihre Gebetsmühlen und rezitieren Mantren. Zwischendurch tauschen sie den neuesten Klatsch und Tratsch aus.

So ist das Leben in diesem Dorf: bunt, einfach, aber sehr glücklich.

Du fühlst die kühle, klare, frische Luft, die von den Schneebergen in die Täler fällt, und gleichzeitig den warmen Schein der Höhensonne.

Du bist warm gekleidet, gut ausgestattet und bereit für deine Wanderung in diese unglaubliche Bergwelt, die sich unweit des kleinen Dorfes vor dir eröffnet.

So kannst du dich nun auf den Weg machen und
begleitet vom freundlichen Lächeln der Dorfbewohner
in die hohen Berge des Himalaya aufbrechen.

☪ *Klangpause*

Deine Füße haben dich nun direkt
an das mächtige Gebirge herangeführt.
Alt, geduldig, unbeeindruckt von jeder Zeit –
so liegt dieses Meer aus Fels, Schnee und Eis vor dir.

Du weißt von den hilfsbereiten Dorfbewohnern,
dass der sich vor dir eröffnende, schmale,
einfache Weg zu einem Pass führt, über den man
auf die andere Seite dieser Berge gelangt.
Hinter diesen liegt das Hochland Tibets.

Eine innere Stimme sagt dir, dass dieser Übergang
nicht nur von hier nach dort führt, sondern dass der Weg dorthin
dich durch eine ganz eigene Welt tragen wird –
fernab aller Regeln und Flüsse der gewohnten Welt.

☪ *Klangpause*

der Aufstieg

Deine Füße führen dich sicher den schmalen,
aber klar erkennbaren Weg entlang, der dich immer weiter in die
Bergwelt führt und sanft beginnt, in die Höhe aufzusteigen.

Er schlängelt sich durch Geröll, an Felsen und Felswänden entlang.
Unter deinen Füßen ist stilles, hartes Erdreich.
Ab und an wird der schmale Weg von lebendig rauschendem
Schmelzwasser der Gletscher hoch oben in den Bergen begleitet.

Mit jedem Schritt wird dein Atem bewusster, klarer und tiefer.
Er fließt nicht schwer, aber bewusst – der Bewegung
in den höheren Lagen angepasst.
Du hörst den Wind ... manchmal erscheint er dir wie ein Flüstern,
wie eine oder viele Stimmen.

Immer wieder entdeckst du am Wegesrand Gebetsfahnen –
sogenannte Lungtas –, die im Wind tanzen.
Manche scheinen schon eine Ewigkeit hier zu hängen,
sie sind gezeichnet von Wind und Wetter. Andere wirken so,
als wären sie erst vor Kurzem hier aufgehängt worden.
Ihre fünf Farben spiegeln die Elemente wider:

Blau: symbolisiert den Himmel, den Raum und die Leere
Weiß: die Luft, den Wind und die Wolken
Rot: das Feuer
Grün: das Wasser
Gelb: steht für das Erdelement

Auf ihnen sind Schriftzeichen – Mantren, Gebete, gute Wünsche –
und heilige, heilsbringende Figuren aufgedruckt. All die guten
Gedanken, Worte und Bilder werden durch den Wind in den Raum
getragen. Selbst wenn keiner diese liest, keiner hinsieht,
trägt der Wind all diese guten Wünsche in die Welt hinaus.
Sie sind stets ins Flüstern des Windes eingewoben.

☪ *Klangpause*

zwischen den Welten

Je höher der Weg dich führt, je höher du aufsteigst,
desto karger wird die Vegetation,
desto stiller wird es um dich herum.
Die Geräusche der Welt hast du mittlerweile
weit hinter dir zurückgelassen.

Du spürst: Hier oben gibt es nichts Überflüssiges.
Kein Gedanke ist zu viel oder zu wenig,
kein Schritt, kein Atemzug ohne Bedeutung.

Du bemerkst, dass du mit jedem Schritt immer leichter wirst.
Nicht, weil du etwas verlierst – sondern weil du weniger festhältst.

So kommst du immer mehr und mehr bei dir selbst und in dieser
atemberaubenden Welt der höchsten Berge an.
Sie stehen um dich wie Wächter ...
still, aufmerksam, wachsam, auf dich herabblickend.

Es heißt, dass an solchen Orten die Schleier dünn sind –
zwischen dem Sichtbaren und dem, was trägt.
Zwischen der Welt der Götter und der Welt der Menschen.

☪ *Klangpause*

der Pass

Mittlerweile hat dich der Weg in solche Höhen geführt,
dass du zu beiden Seiten von weiß glitzernden Schneefeldern
und den Enden mächtiger, uralter Gletscher begleitet wirst.
Hier oben gibt es nur noch Schnee, Eis, Fels, Luft und Raum.

Du kannst den Pass vor dir schon sehen –
nur noch ein paar Minuten Weg trennen dich von ihm.
Er ist ein weiter Sattel, der zwischen Gipfeln liegt,
die in den Himmel einzutauchen erscheinen,
beinahe mit ihm und seinen zarten Wolken verschmelzen.

Hier oben weht der Wind anders:
kühler, klarer, frisch, durchfließend ...
vollkommen rein und reinigend zugleich.

Den Übergang – den Ort, an dem der Pass seinen höchsten Punkt,
seinen Scheitelpunkt – erreicht, markiert ein Stapel
von Steinen, ein sogenannter Lhato.
Um ihn herum sind unzählige Gebetsfahnen aufgehängt,
die im Wind flattern.

Dieser aus Steinen aufgeschichtete Turm,
der mit der Zeit immer wieder ergänzt wird,
besteht aus ganz normalen Steinen, aber auch aus einigen,
auf denen Mantren eingeritzt sind – sogenannten Mani-Steinen.
Sie alle sind kleine Opfergaben an die Geister und Götter der Berge.

Du kannst hier gerne einen Moment innehalten und verweilen.
Und wenn du magst, kannst auch du hier einen Stein dazulegen.

Du kannst in ihn einen Wunsch legen ... oder an diesem
besonderen Ort etwas ablegen, was du nicht mehr brauchst
oder was sich (ver)wandeln darf.

Du musst es nicht benennen –
du kannst es einfach aus deinem Herzen heraus tun.

☪ *Klangpause*

Weite & Freiheit

Vom Pass aus eröffnet sich ein Blick in eine neue Landschaft,
die beinahe grenzenlos weit erscheint.
Das Licht fällt sanft auf ein Meer aus schneebedeckten Bergen
und auf das Land zu deren Füßen.
Weite ... eine unglaubliche Weite liegt vor dir ...
scheinbar unberührte Natur.

Hier, wo du deinen Blick schweifen lässt,
hier ist der Ort, an dem sich Wege wenden.
Nicht zwischen richtig und falsch, zwischen bergan
und bergab, zwischen alt und neu.

Hier – an diesem ganz besonderen Ort hoch oben im Himalaya –
bist du ganz bei dir, ganz mit dir. Nur das Flüstern des Windes
und das Flattern der Lungtas sind an deiner Seite.

Die Berge um dich herum, sie schweigen.
Sie schweigen, wie sie es immer getan haben und halten dir
den Raum, in dem du und dein Sein in Einklang kommen könnt.

Genieße diesen Moment ... ganz bewusst –
für dich, fernab aller Dinge, aller Geschäftigkeit,
aller Gedanken und Sorgen der Welt ... genieße diesen Moment
ganz persönlich – ganz bewusst – für dich.

☪ *Klangpause*

Atme diese Weite, Klarheit, Frische und Freiheit tief in dich ein –
tief in dein Herz, tief in deine Seele, tief in dein Sein.
Ruhe und Vertrauen dürfen dich erfüllen.

☪ *Klangpause*

der Abstieg

Es ist nun wieder an der Zeit, deinen Weg fortzusetzen
und deine Schritte bergab, in Richtung der Hochebene zu lenken.

Der Weg führt dich sanft hinab ...
vorbei an glitzernden Schneefeldern, vorbei an blauem
Gletschereis, vorbei an Steinen, die hier seit Urzeiten ruhen
und über den Weg und alle, die ihn gehen, wachen.

Je weiter du talwärts kommst, desto mehr mischt sich wieder
zaghafte, knorrig krautige Vegetation, vereinzelt Grün
in den steinigen Boden.

Der Wind wird milder, die Temperatur fühlt sich wieder
etwas wärmer an.

Du fühlst in dir Klarheit und Ruhe.
Du bist vollkommen im Moment gegenwärtig, ganz bei dir selbst.

Schritt für Schritt ... einen um den anderen ...
jeder bringt dich weiter hinab, hinein in die weite,
unberührte Landschaft der Hochebene Tibets.

☪ *Klangpause*

mit dem Berg in dir

Blau steht der Himmel über dir – leise ziehen Wolken
über ihn hinweg und zeichnen Schatten auf die
unermessliche Weite der Hochebene, an die Hänge
und auf die Gipfel mancher niedrigerer Schneeberge.

So wie die Wolken über den Himmel fließen, so fließt dein Atem.
In seinem eigenen Rhythmus, ganz gemächlich,
entspannt und ohne jede Eile.

Schließe deine Augen und fühle diese unendliche Weite
um dich – die grenzenlose Weite und frische Klarheit in dir.

 Klangpause

Nun kehrst du langsam – in deinem eigenen Tempo –
wieder zurück in den Raum, in dem dein Körper ruht,
in dem du dich jetzt physisch befindest.

Fühle deinen Körper wieder bewusst –
mit all seinen Gliedern und die Punkte,
mit denen er den Boden berührt.

Nimm den Nachklang der Weite, der Frische und
der Klarheit als stille Kraft deines Herzens
ganz bewusst mit ins Hier und Jetzt.

Der Pass liegt nun hinter dir –
er ist Teil deines Weges, Teil von dir geworden.

Und wenn du dann bereit bist, kannst du jederzeit sanft
und in frischer Klarheit wieder deine Augen öffnen.

Manche Worte tragen eine zeitlose Kraft in sich – sie überdauern Jahrtausende, weil sie aus einer Quelle stammen, die jenseits der Zeit liegt. Es sind Worte, die den Weg weisen – sanft, klar und einfach.

Vielleicht spürst du, dass diese Botschaften auch heute noch in dir klingen – wie eine Erinnerung an etwas, das du längst weißt.

Dieses Kapitel möchte die alten Lehren in Klang und Bild erlebbar machen – nicht als ferne Weisheit, sondern als lebendige Erfahrung, die das Herz berührt. Die Suttas finden hier eine neue Sprache: fühlbar, hörbar, in Einklang übersetzt.





WORTE AUF DEM PFAD

LESEPROBE

Die rechte Spannung

inspiriert durch das Soṇa Sutta (Āṅguttara Nikāya 6.55)

Dauer: ca. 25–30 Minuten

Ausrichtung: innere Welten, Entspannung, Ausgeglichenheit

Instrumentempfehlung: Monochord (falls vorhanden)

Richte dich in aller Ruhe bequem ein –
liegst oder sitzt du gut und angenehm?
Brauchst du vielleicht noch einen Polster,
eine Decke oder sonst ein Utensil, damit du dich so richtig
wohl fühlen und entspannen kannst?
Mache es dir so angenehm wie möglich.

Wenn du dann soweit bist, fühle dich eingeladen,
deine Augen zu schließen.
So wie dein Körper zur Ruhe gekommen ist,
so darf nun auch dein Geist zur Ruhe kommen.
Fühle die Stabilität und Sicherheit –
die Geborgenheit hier in diesem geschützten Raum.

Klangpause

Wenn du möchtest, dann darfst du dich jetzt auf eine Reise
in ein fernes Land eingeladen fühlen.
Ein Land, das so bunt und so wundervoll ist,
dass dieses nur in der Fantasie besucht werden kann.
Ein Land, in dem Zeit und Raum keine Rolle spielen.

Wenn du aber einfach den Moment,
die Ruhe und den Augenblick ganz für dich genießen möchtest,
so kannst du den Klängen lauschen und meine Stimme einfach
als eine weitere Klangfarbe wahrnehmen.

Fühle dich ganz frei, die Zeit für dich so zu gestalten,
wie es für dich stimmig und angenehm ist.

reise, wie es für dich angenehm ist

Wähle nun dein bevorzugtes Reisemittel
in dieses ferne, bunte Land außerhalb von Zeit,
Konvention und Raum. Du kannst dort ganz einfach hinfliegen,
dich ins Auto setzen oder den Zug nehmen.
Egal, für welches Reisemittel du dich entscheidest –
du wirst ans Ziel kommen, sicher und ganz entspannt.
Genieße deine Reise!

☪ *Klangpause*

ein Land voller Wunder

Und schon bist du sicher und wohlbehalten
am Ziel deiner Reise angekommen.
Du fühlst den Boden unter deinen Füßen,
atmet unbeschwert die frische, klare Luft – fernab der Heimat,
fernab des Alltags, fernab aller Verpflichtungen.

Blicke dich um ...
was kannst du in deiner Umgebung alles entdecken?
Ist sie dir auf irgendeine Art und Weise vertraut,
oder bist du voller Staunen, was es alles zu entdecken gibt?
Steigt dir ein Geruch oder vielleicht sogar ein Duft in die Nase?

Du bist eingeladen, dich hier nun etwas umzusehen
und auf Entdeckungsreise zu gehen.
Du bist behütet und du kannst sorgenfrei und
voller Leichtigkeit den Moment genießen.

lausche dem Gespräch

Wie du so voller Neugier auf Entdeckungsreise bist,
fällt dein Blick auf zwei Männer, die in ein Gespräch vertieft sind.
Du bist neugierig, worum es wohl in dieser Unterhaltung
geht und so beschließt du kurzerhand,
dich ihnen anzunähern.
Noch kannst du nicht verstehen,
worum es in diesem Gespräch geht,
aber die Stimmen kannst du schon recht klar hören.

Klangpause

*„... ich bemühe mich von ganzem Herzen und mit vollem Eifer ...
aber mir will es einfach nicht so recht gelingen.
Ich bemühe mich wirklich, aber es will nicht werden!“,
so hörst du die ersten verständlichen Worte der Unterhaltung.*

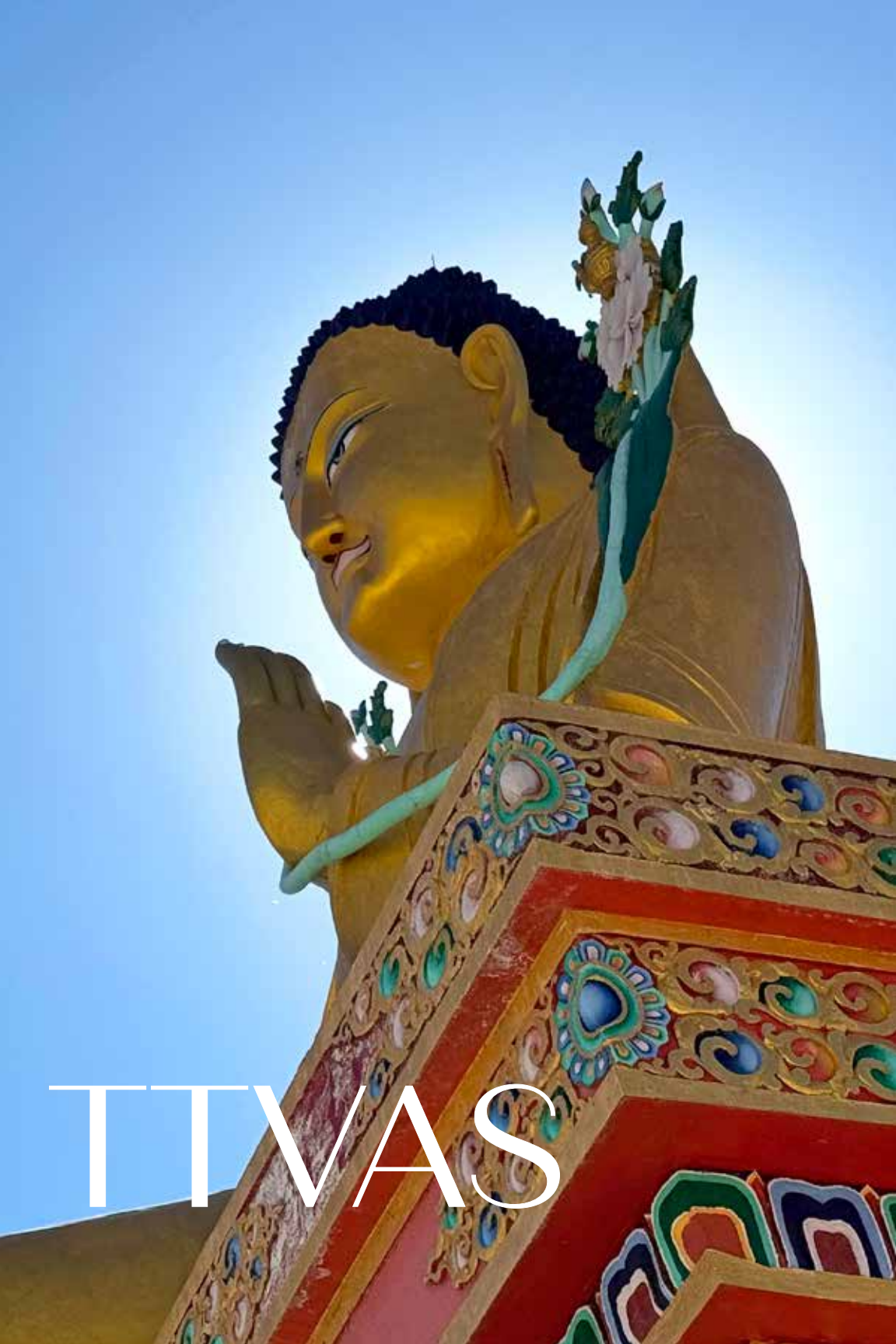
*„Aber sag – warst du früher nicht einmal ein begnadeter Musiker,
mein lieber Sona?“*

*„Ja, das war ich – aber das ist mittlerweile schon viele,
viele Jahre her. Es war eine wundervolle Zeit,
aber in meinem jetzigen Tun bin ich so glücklich,
dass ich diese Zeit schon fast vergessen habe.
Warum fragst du mich danach?“*

In jedem Menschen wohnt ein Funke des
Erwachens – eine stille Kraft, die Mitgefühl,
Weisheit und Frieden hervorbringen will.
Die Buddhas und Bodhisattvas sind Ausdruck
dieser inneren Qualitäten: Wegweiser,
Spiegel und Begleiter auf dem Pfad.
Dieses Kapitel lädt dich ein,
ihren Aspekten zu begegnen.

**Lass dich von ihren Bildern berühren.
Vielleicht erkennst du in ihnen –
in ihrem Licht –, was schon längst
in dir leuchtet.**

BUDDHA UND BODHISA



TTVAS



Die Quelle aller Heilung: Medizin Buddha

Dauer: ca. 30–35 Minuten

Ausrichtung: Stärkung der Selbstheilungskräfte,
eintauchen in eine spirituelle Welt

Nimm dir jetzt einen Moment ... um still zu werden,
um dich zu spüren, deinen Atem, deinen Körper ...
vielleicht auch deinen inneren Raum.

Was auch immer heute in dir lebendig ist, dich begleitet –
Gedanken, Gefühle, Unruhe oder Ruhe – darf einfach da sein.
Du brauchst nichts zu verändern,
nur zu beobachten, nur zu sein.
Hier, in diesem Moment. Im Hier und Jetzt.

Mit jedem Ausatmen bist du eingeladen, loszulassen ...
alles, was gerade schwer ist in dir,
alles was dir durch den Kopf geht.
Und mit jedem Einatmen darfst du dich verbinden ...
mit dem, was dich stärkt – mit dir selbst.

Sei jetzt eingeladen auf eine Reise,
zu einer Begegnung, in einen heilenden Raum.

Du kannst dich aber auch gerne einfach nur
vom Klang tragen lassen und den Moment genießen.
Fühle dich frei diesen so zu gestalten,
wie du ihn für dich als wohltuend und heilsam empfindest.

☪ *Klangpause*

der Weg zum heiligen Ort

Wenn du nun bereit bist, kannst du dir vorstellen,
dass sich vor dir ein alter, gepflasterter Weg auftut ...
er ist gesäumt von Bäumen und begleitet
von leuchtenden Blumen in den unterschiedlichsten Farben.

Dieser Weg führt dich bergan ... ruhig, langsam, sicher.
Es ist für dich ein entspanntes Gehen
und du genießt die Natur rings um dich.
Die Luft ist klar, und leicht.
Welche Düfte und Gerüche nimmst du wahr?
Kannst du die Vögel in den Zweigen der Bäume hören,
wie sie fröhlich und heiter ihr Lied zwitschern?

Du atmest tief ein ... du genießt den Moment
und entspannst dich immer mehr.
Es tut gut, hier in dieser herrlichen Umgebung
ein paar Schritte zu tun.

Mit jedem Ausatmen wirst du immer ruhiger,
dein Inneres weiter und du als Ganzes präsenter.
In der Ferne hörst du ganz leise, fein klingende Glöckchen.

Klangpause

Zwischen den Bäumen flattern mittlerweile einige bunte,
Gebetsfahnen – sogenannte Lungtas.
Ihre Farben tanzen im Wind ...
und der Wind trägt die Gebete und Segenswünsche,
welche auf diesen aufgedruckt sind, in die Welt hinaus.
Zum Wohle für alle fühlenden Wesen und die ganze, weite Welt.
Vielleicht magst du auch deine Gedanken dem Wind übergeben,
dass er diese in den Himmel und die Welt trägt?

Mit jedem Schritt nherst du dich einer Lichtung,
dein Gefühl sagt dir, dass dies ein ganz besonderer Ort sein muss.
Das Licht dort erscheint dir besonders warm und rein,
fast schon magisch.

Auf der Lichtung angekommen staunst du wie weitläufig diese ist.
Du siehst den Himmel in seiner Weite ... er ist blau und grenzenlos.
Kleine, feine weiße Wolken ziehen gemächlich über diesen hinweg.
Dieser Ort mutet dir wie ein paradiesischer Garten an ...
geschmückt mit einer Vielzahl von Pflanzen.
Viele davon siehst du zum ersten Mal
und du staunst über deren Flle,
ber die Farben der Bluten und über die Düfte in der Luft.

Inmitten der Lichtung siehst du eingebettet in sanfte, grüne Hügel
voller wunderbarer Pflanzen einen wunderschönen Tempel.
Seine schimmernden Dächer scheinen dir,
als wären sie aus himmlisch strahlend, goldenem Licht gefertigt.

An diesem Ort ist eine unbeschreibliche Ruhe
und ein Frieden zu fühlen.
Du bist erfüllt von großem Staunen ob dieser Schönheit.

Deine Schritte führen dich nun weiter den Weg entlang,
die kleinen, goldenen Glockchen am Dach des Tempels
laden dich ein, dich ihm zu nähern.

Bei diesem angekommen, ziehst du dir deine Schuhe aus
und betrittst achtsam den prächtigen Tempel
mit staunenden Augen.

☪ *Klangpause*

im Inneren des Tempels

Obwohl der Raum nur ganz wenige,
kleine Fensteröffnungen hat,
ist dieser durchströmt von sanftem Licht.

Die Wände sind geschmückt mit Symbolen,
Schriftzeichen, Blüten und kreisrunden Mandalas
in allen nur erdenklichen Farben.

In der Luft liegt sanft der Duft von Kräutern
gemischt mit etwas Rauch und ganz mild nimmst du
den himmlisch zarten Duft von Lotosblumen wahr.

Dein Blick wandert nun in die Mitte des Raumes,
wo auf einem Thron eine große,
voll aufgeblühte Lotosblume ruht.
Auf dieser befindet sich eine silber glänzende Mondscheibe,
auf welcher eine Gestalt in Meditationshaltung,
in stiller Versenkung sitzt.
Du erkennst diese Gestalt sofort,
obwohl du dieser vielleicht noch nie begegnet bist.
Es ist Sangye MenLa, der Medizinbuddha.

Klangpause

Er ist gekleidet in safranfarbene Roben
und sein Körper leuchtet in einem tiefen Lapislazuli-Blau ...
wie das weite Himmelszelt einer sternenklaren Nacht,
in welche sich schon die ersten Strahlen
der aufgehenden Sonne einweben.
Ruhe ... Weisheit ... und Mitgefühl fühlst du
von ihm in den Raum ausstrahlen.

In seiner linken Hand hält er eine Almosenschale,
welche gefüllt ist mit heilendem Nektar.

In seiner rechten hält er eine Pflanze,
die Myrobalan – sie ist ein Symbol für Heilung
und Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Seine Augen blicken klar und milde in den Raum.
Sein sanftes Lächeln ist von unendlicher Güte.

Er spricht nicht. Und doch fühlst du alles gesagt.
Du fühlst dich angekommen,
in deinem ganzen Sein verstanden und angenommen.
Du bist nun eingeladen dich, ihm gegenüber
auf ein für dich bereitetes, weiches Kissen zu setzen.

🍵 *Klangpause*

Heilung durch Licht und Präsenz

Du fühlst dich ganz ruhig ...
deine Augen sind auf den Medizinbuddha gerichtet
und betrachten ihn in seiner Gestalt,
den Faltenwurf seiner Robe
und die mit dem Nektar gefüllte Almosenschale.

Aus seinem Herzen beginnt nun langsam
ein sanftes Licht auf dich auszustrahlen ... klar, ruhig, heilend.
Es fließt auf dich zu ... berührt deinen Körper ...
dein Herz ... dein Innerstes.



über den Autor.

Martin Anderl, geboren 1991, ist zertifizierter Peter Hess®-Klangmassagepraktiker, Wegbegleiter, Gründer von „an.klang – willkommen bei dir selbst“ mit Sitz in Sandl, Oberösterreich und Autor.

Aus seinem Interesse an der Kultur der Himalayaregion und dem achtsamen Wahrnehmen feinstofflicher Ebenen entwickelte sich eine tiefe Verbindung von Klang mit seinem Arbeiten auf Basis von Intuition und dem Einfühlen in den Menschen und seine Umwelt.

Seine fundierte, praxisorientierte Ausbildung am Peter Hess® Institut (PHI) in Wien, die langjährige Selbsterfahrung, Beobachtungen, und das Arbeiten mit den feinstofflichen Ebenen ermöglichen ihm, Menschen ganzheitlich zu begleiten und zu stärken. Das Erbe seines Großvaters Albert Hofmann wirkt in seiner Arbeit weiter – neu belebt, weiterentwickelt und um die Wirkkraft von Klang bereichert. Das Einssein von Körper, Geist und Seele dürfen erfahrbar werden, das eigene Potenzial gestärkt und neue, erweiterte Sichtweisen auf das Selbst und die Welt sich eröffnen. Die von ihm verfassten Klangreisen und Klanganwendungen zeichnen sich durch feine Intuition, Klarheit, wundervolle Bilder und einen liebevollen Blick auf das Wesentliche aus.

Dieses Buch darf ein Ausdruck seiner Wertschätzung der Kultur des Himalayaraums und des Buddhismus, seiner gelebten Erfahrung und inneren Haltung sein – eine **Einladung** an dich, **dem eigenen Klang zu lauschen** und den **Facettenreichtum dieser Welt (neu) zu entdecken!**

„Eine Hommage
an den Himalaya,
den Entfaltungsort
der buddhistischen
Weisheitslehre.“

**Weite genießen,
Tiefe entdecken ...
einer fernen Kultur begegnen.**

Majestätische Gipfel, weite Täler,
das Spiel von Licht und Wolken – der Himalaya.
Dieses Buch lädt dich ein, in die Stille, Schönheit
und spirituelle Tiefe dieser Welt einzutauchen.
In behutsam gestalteten Fantasie- &
Klangreisen verweben sich Stimmungs-
und Naturbilder sowie Mysterien aus dem
Himalaya mit Themen, Lehren und Meditationen
des tibetischen Buddhismus. Sie schenken
dir Momente der inneren Einkehr,
der Klarheit und des Lauschens –
auf das, was im Außen und im Innen klingt.

Die einzelnen Reisen sind so aufgebaut,
dass sie mit Klangimpulsen (Klangschalen,
Windspielen, Gongs, Kalimbas oder anderen
Instrumenten) untermalt werden können.
Dadurch entsteht eine besondere Atmosphäre,
die zum Lauschen, Entspannen und
Nachspüren einlädt.

Die Texte eignen sich für die persönliche
Entspannung und Praxis ebenso wie für
die achtsame Arbeit mit Gruppen,
im Klangraum, als Meditation oder
im therapeutischen Kontext.

