

## Über das Tönen

aus ‚Silent language of peace‘ von Heather Macauley

---

Im Frühling 1999 entdeckte ich etwas, das mein Leben sehr kraftvoll änderte. Ein Freund lieh mir eine Audioserie von Wayne Dyer: Manifest Your Destiny (die ich sehr empfehle).

Das letzte Tape erklärte, wie man manifestiert:

Wenn du dir die dritte Dimension als eine Schwingung vorstellst, ist sie im Vergleich zu der Dimension oder Schwingung von Wünschen und Ideen langsam und schwer. Was zwischen diesen beiden Dimensionen oder Schwingungen liegt, ist die Schwingung des Klangs. Klang kann bewusst benutzt werden, um deine Wünsche zu manifestieren.

Der universelle Klang der Anziehung ist AH (wie in Gott, Allah, Jehovah).

Der universelle Klang der Dankbarkeit ist OM.

Diese Klänge werden zusammen gesungen (dies wird Tönen genannt). Technisch gesprochen wird AH 20 Minuten morgens und OM 20 Minuten abends gesungen (die kraftvollsten Zeiten sind Sonnenaufgang und Sonnenuntergang) und direkt vor dem zu Bett gehen „Shalom“, das die Kombination von diesen beiden Klängen ist. Jedoch ist jede Zeit, in der du tönst, hilfreich, und du kannst es sogar im Auto machen, wenn du fährst. Eine klare Absicht dabei ist alles, was zu benötigt. Meine beliebteste Art zu meditieren ist, mich damit hinzulegen und wenn ich einschlafe, ist umso besser.

In meinem Fall stellte ich fest, dass ich AH am Morgen gesungen und vergessen hatte, OM abends zu singen. Dann habe ich mich ein bisschen schuldig gefühlt, weil ich vergessen hatte, dankbar zu sein! So entwickelte ich mein eigenes System, indem ich AH and OM mit dem gleichen Atemzug sang. So hatte ich die Garantie, dass ich Anziehung und Dankbarkeit zusammenbrachte. (Das mag technisch nicht korrekt sein, aber das Universum versteht immer unsere Absichten.)

Aber dann passierte es mir, dass ich zum Beispiel etwas hatte, das ich manifestieren wollte, und nach 5 Minuten tönen dachte ich: Was ist, wenn dies nicht in meinem höchsten Interesse ist? Da erinnerte ich mich plötzlich an etwas, das Wayne Dyer vorher auf einem Tape gesagt hatte: „Der Unterschied zwischen der Durchschnittsperson und dem erleuchteten Meister ist, dass die Durchschnittsperson manchmal im Frieden ist und der erleuchtete Meister immer im Frieden ist.“

Da wurde mir plötzlich klar: Egal, was ich mir wünschte, einen Job, eine Beziehung, ein Zuhause, all das ist bedeutungslos und möglicherweise schmerzvoll, wenn es kein Grundgefühl des Friedens in mir gibt. Und wenn ich tief innen im Frieden wäre, dann würde alles andere einen mühelosen und leichten Weg finden, sich zu manifestieren. So nahm ich den leichten Weg. Ich versuchte zunächst nicht, irgendetwas Bestimmtes zu manifestieren, sondern ich entschied mich einfach, nichts anderes zu tun, als die Absicht von Frieden in mir

## Über das Tönen

aus ‚Silent language of peace‘ von Heather Macauley

---

zu halten. Egal, was ich dachte oder brauchte, egal welche Rechnungen bezahlt werden mussten, ich war entschlossen, das Gefühl von Frieden zu halten.

Dann fiel mir eine Audio-Serie ‚**Sound Body - Sound Mind**‘ von **Andrew Weil** in die Hände. In diese Musik ist subliminal der Klang eingewebt, den das Gehirn hat, wenn es im Delta-Zustand ist, dem tiefsten Zustand der Meditation. Im Delta-Zustand kann man Spontanheilungen erfahren. Und mit diesem Klang in der Musik wird das Gehirn des Zuhörers automatisch diesen Zustand annehmen und so ganz natürlich in einen Zustand der Meditation kommen, ohne bewusst daran zu denken. Andrew Weil schlägt vor, dass der Zuhörer einfach eine Absicht innerlich hält, während er der Musik zuhört und er sagt, dass es keine Notwendigkeit gäbe, bewusst zu versuchen zu meditieren, weil unsere Gehirnwellen automatisch mit den subliminalen Delta-Klängen mitschwingen würden. (Es gibt ein ganzes Tape darüber, das sich mit dieser Erklärung beschäftigt, deshalb ist das, was ich hier sage, nur eine kurze Erklärung, was es mit der Musik auf sich hat.)

Mich hat besonders ein Teil des Tapes angezogen, „The Deep“, auf dem nur Töne ohne Melodie sind. (Es ist auch das tiefgehendste der subliminalen Meditationsmusik). Dann, als ich eines Abends „The Deep“ hörte, ist mir es passiert, dass ich angefangen habe, AHs und OMs dabei zu singen. In 5 Minuten kam ich in den tiefsten Zustand der Meditation, den ich jemals erfahren hatte! Als ich dies mit meinen Freunden machte, stellte ich fest, dass es keine Rolle spielte, ob die Personen fortgeschritten oder total neu im Meditieren waren. Jeder hatte eine beeindruckende Erfahrung.

Ich habe nicht vollkommen verstanden, warum dieses Tönen mit Musik so gut funktionierte, bis ich das Buch „Der Mozart Effekt“ von Don Campbell gelesen hatte, wo es heißt:

„Alle Formen der Vokalisierung können therapeutisch sein, aber ich habe nichts gefunden, was Tönen übertrifft. Beim Tönen nimmt der Körper Sauerstoff auf, vertieft die Atmung, entspannt die Muskeln und stimuliert den Energiefluss. Wenn es von einer Stimme mit starkem Klang gemacht wird, dann wird Tönen den ganzen Körper massieren und anheben... Eine der einfachsten Arten, den Geist zu beruhigen, die Rhythmen in deinem Körper zu stabilisieren und deine Stimme zu verbessern ist durch Tönen oder Summen ....

Der AH-Klang löst sofort eine Entspannung aus.

Der OH und OM Klang wird von vielen Leuten, die tönen, als der wertvollste betrachtet.

5 Minuten OH zu tönen, kann die Hauttemperatur verändern, die Muskelspannung, die Gehirnwellen, den Atem, und den Herzschlag - es ist ein großartiges Werkzeug, um sich sofort anzuheben.

## **Über das Tönen**

aus ‚Silent language of peace‘ von Heather Macauley

---

Um die Toning-Meditation zu hören, klicken Sie auf den Link

[http://www.aspaceoflove.com/SLP\\_download.html](http://www.aspaceoflove.com/SLP_download.html) und laden Sie Track 7 herunter.

Sie hören mich dann zu dem Stück „The Deep“ aus Sound Body Sound Mind` tönen. Das gibt Ihnen eine Vorstellung, wie man mit der Musik tönen kann. Es ist nicht nötig, meiner Stimme genau zu folgen. Sie können das so machen, wie es für Sie angenehm ist. Bestimmen Sie auch selber die Dauer und den Atem.

Ich liebe es, ein bisschen früher aufzuwachen und diese Meditation zu machen, bevor ich aufstehe. Manchmal schlafe ich dabei auch ein mit der Absicht, in Frieden und Dankbarkeit zu sein.