

# VoiceOfOM.org - Andreas Giesen

---

<https://voiceofom.org/meditation>

## **Manjushri-Meditation (für Kinder im Schulalter)**

Du setzt Dich hin, so dass es bequem ist, aber auch nicht zu gemütlich, damit Du nicht gleich einschläfst. Probier einfach für Dich aus, wie Du am besten länger sitzen kannst, ohne dass Du zappelig wirst oder zu müde. Wenn Du Dich umsetzen willst, mach das ruhig, versuche aber, die ruhigen Zeiten immer so weit wie es geht auszudehnen.

Wenn Du gut sitzt, erscheint vor Dir eine Lichtgestalt, nur ein klein wenig größer als Du, ein netter, sanfter und freundlicher Mann, der auf einem Löwen als Reittier sitzt und eine ganz friedliche Energie in Form eines orangenen Lichtes um sich herum hat. Er hat auch eine leuchtende orangene Hautfarbe! Er ist mit dem Löwen gut befreundet und dieser erlaubt ihm aus Freundlichkeit und Liebe, auf ihm zu reiten.

Der Mann, der so eine Art Engel ist - er ist ein Buddha - heisst Manjushri oder leichter auf Deutsch: Buddha der Weisheit. Er hat die Arme vor dem Herzen überkreuzt und in jeder Hand hält er eine Lotusblüte - so etwas wie eine Seerose. Auf seiner rechten Seite steht darauf ein Schwert, das mit Flammen umrandet ist, als würde es brennen. Das Schwert ist aber nicht dazu da, um jemanden zu verletzen! Es ist ein Symbol dafür, dass dieser Buddha einem helfen kann, sich und andere durch Geistesschärfe, Weisheit und Wissen zu schützen, ohne dass man deswegen Streit mit anderen Menschen bekommt. Seine Weisheit ist sein Schwert....

Auf seiner linken Seite liegt auf der Lotusblüte ein Buch. In diesem Buch steht alles Wichtige, damit man immer weiss, was man sagen kann, um anderen zu helfen - oder damit man weiss, was man braucht und was wichtig ist, dazuzulernen, um gute Ergebnisse in der Schule zu bekommen - was einem das Leben später einfacher machen kann. Das Buch ist so eine Art Zauberbuch und wurde von einer weiblichen Lichtgestalt geschrieben, die man die Weibliche Weisheit (Prajnaparamita) nennt. Sie ist auch orange und weiss immer sofort alles, was man wissen muss.

Der Buddha vor Dir strahlt nun noch mehr und sein orangenes Licht strahlt durch Deinen Körper durch und besonders in einen Punkt mitten auf der Stirn, den man 'Drittes Auge' nennt. Das kann manchmal sogar etwas kribbeln an der Stelle! Dann gibt er Dir das Schwert in die rechte Hand und Du kannst damit in Gedanken spielen und seine Energie erfahren. Was sagt Dir das Schwert? Was will es von Dir?

Wenn Du genug damit gespielt hast, kannst Du es ihm wieder zurückgeben. Danach gibt er Dir das Buch in die Hände und Du brauchst es nicht zu lesen, sondern nur kurz an Dein Herz zu halten. Es fließt eine kristallklare Energie aus dem Buch in Dein Herz, so dass Du immer, wenn Du Dich daran erinnerst, alles wissen kannst, was in diesem Zauberbuch steht. Dann gibst Du es ihm zurück.

Wenn Du noch Lust hast, weiterzumachen, dann lässt Du Dich noch eine Weile von dem Licht duschen, so wie es von selbst kommt und sich bei Dir gut anfühlt. Dabei kannst Du etwas ein paar Mal wiederholen, das man ein Mantra nennt und das eine einfache Verbindung zu diesem Buddha ist: OM AH RA PA TSA NA DHI

Sobald Du aufhören willst, löst sich die Lichtgestalt in Regenbogenlicht auf, das in Dich hineinfällt und sich mit Dir vermischt. Vorher erklärt Dir der Buddha, dass Du sein Wissen und seine Fähigkeiten niemals verwenden kannst, um andere damit zu ärgern oder ihnen oder Dir zu schaden. Es ist dann einfach nicht da und funktioniert nicht.

### **Kurze Meditationen im Alltag**

Immer, wenn Du daran denkst oder Langeweile hast, kannst Du Dir den Buddha vor Dir vorstellen - auch einfach mal ganz kurz - und Dich mit ihm unterhalten oder Energie von ihm bekommen. Du kannst auch einfach immer wieder das Mantra verwenden. Ab und zu ist gut, wenn man das Mantra verlängert und am Ende ganz oft 'DHI' sagt, also OM AH RA PA TSA NA DHI DHI DHI DHI DHI DHI DHI DHI... So machen es die Kinder in Tibet auf dem Weg zur Schule. Hier solltest Du es in der Öffentlichkeit aber nur denken, und nicht laut sagen, weil andere das vielleicht nicht verstehen!