

Der Medizinbuddha

In der tibetischen Tradition werden heilsame Kräfte oft in Form von Gottheiten dargestellt.

Der Medizinbuddha verkörpert die Heilkraft des Raumes, die ständig wirkt. Die Farbe für Heilung ist ein kräftiges strahlendes Blau. Der friedliche und liebevolle Blick schließt alle und alles mit ein.

Wenn wir das Mantra singen oder hören verbinden wir uns mit dieser Heilkraft und können sie für uns nutzen. Ebenso können wir alle Wesen und auch einzelne Menschen, an die wir denken, mit einbeziehen und ihnen diese Kraft wünschen. Dabei können wir uns vorstellen, dass die Heilkraft oder dieses strahlende Blau auf uns und alle Wesen leuchtet und uns erfüllt.

Ich habe dieses Mantra vor Jahren in meiner Meditationspraxis kennen – und lieben gelernt. Meinen SchülerInnen und manchen PatientInnen singe ich dieses Mantra gerne vor, auch dem Neue Wege Team zur Entspannung. Manche Gruppen singen es schon mit mir. Mir gibt es Ruhe und Kraft. Es schenkt ein Wohlgefühl, das trägt.

TEYATA OM BEKANDSE BEKANDZE MAHA BEKANDZE RADSA SAMUDGATE SOHA

Dieses kleine Video habe ich vor drei Jahren auf Sardinien gemacht, aufgenommen am schönen Strand vom wunderbaren Galanias Hotel, wo ich unvergessliche Neue Wege Gruppen leitete.

In dieser aktuellen Zeit ist es ein Mantra, das immer und immer wieder – ob leise oder laut- gesungen werden kann.

Alles Liebe Euch und möge es Euch wohl ergehen.

Maha Mangalam

Birgit

