

## Mantra-Meditation zu Maya

Ich möchte euch gerne eine kurze Meditation vorstellen. Sie besteht aus einer Körperhaltung und aus einem Mantra. Diese Meditation soll dabei unterstützen, die Täuschungen der Maya als die eigenen Projektionen zu erkennen. Und dazu, dass wir uns dieser Tatsache möglichst dauerhaft bewußt sein können.

Die Körperhaltung heißt Maya-Ermächtigungshaltung. Ich habe sie einem Buch von Felicitas Goodman entnommen. Felicitas Goodman war eine Ethnologin, die zu Trancezuständen geforscht hatte. Das Mantra habe ich selbst entwickelt. Es besteht aus Silben, die auch in traditionellen Mantras verwendet werden.



Bitte setzt euch aufrecht und mit gespreizten Knien auf eure Fersen. Alternativ könnt ihr auch gerade auf eurem Stuhl sitzen bleiben.

Nun ballt die Hände zu Fäusten und bringt die Knöchel zusammen. Die Handrücken sind oben, die Unterarme und Fäuste sind auf Schulterhöhe und die Zeigefinger berühren das Brustbein. Reckt die Brust etwas nach vorne und spürt den kraftvollen Zustand.

Wenn ihr euren Körper nicht bewegen könnt, stellt euch all dieses einfach vor.

Wir sprechen gemeinsam das Mantra und am Ende mache ich eine kurze Pause, damit ihr alles auf euch wirken lassen könnt.

Das Mantra:

*Om Ah Hung Maya Siddhi Ho*

[21 mal wiederholen oder so oft ihr wollt]

[kurze Pause}

Phat!