

## Sound Healing & Activation – Teil 3

### Göttinnen Mantren

Was sind eigentlich „Göttinnen“? Göttinnen stehen für bestimmte Qualitäten, die wir als Menschen verkörpern. Sie sind nichts, das außerhalb von uns lebt. Auch wenn wir im Außen eine Göttin verehren oder anbeten, so aktivieren und ehren wir gleichzeitig all ihre Qualitäten in uns.

Es gibt vor allem in der Hindu Tradition unglaublich viele Göttinnen mit verschiedensten Superkräften. Die 10 Mahavidyas oder Weisheits Göttinnen, eine Gruppe von zehn Aspekten der göttlichen Mutter. Sie haben ihre Entsprechungen auch in unserem Körper und ihre Energien leben in uns. Die zugehörigen Mantren täglich zu tönen unterstützt unseren Körper, aktiviert unsere Energie und hilft uns, uns klar auszurichten.

Ich habe hier drei davon ausgewählt, die in meinen Augen für alle Frauen in der Menopause eine wichtige Rolle spielen.

### Dhumavati Mantra

Die Göttin Dhumavati steht für all das, was uns im Leben noch behindert, wo unser Lebensfluss „verstopft“ ist. Das, was uns behindert auf der einen Seite, kann in die andere Richtung ein großes Wachstumspotenzial freisetzen. Sie ist das gute Schicksal, das durch Unglück zu uns kommt. Sie ist die Tür, die sich verschließt, damit sich eine neue öffnet.

Sie ist der Großmutter-Spirit, wird auch die Witwe genannt, der große Lehrmeister, der uns die großen Lektionen von Geburt und Tod beschert, die durch schwere und schmerzhaft Erfahrungen entstehen. Dhumavati Devi steht auch für die Frau, die nicht mehr blutet und ihre Kraft in sich hält.

### OM DHUM DHUM DHUMAVATI SVAHA

Ich liebe dieses Mantra, töne es oft im Auto, wenn ich irgendwohin muss, wo ich gar nicht hin mag aber kein Weg dran vorbei führt und es hilft.

# Das Rote Zelt

[www.DasRoteZelt.de](http://www.DasRoteZelt.de)

## Durga Mantra

Eine weiter sehr kraftvolle Göttin, die in uns lebt und deren Kraft wir für unser tägliches Leben wir leicht aktivieren können ist Durga.

Durga ist die Göttin, die den Tiger reitet und 8 Arme mit verschiedensten Waffen und Werkzeugen hat. Sie steht für die absolute Klarheit und Reinheit, verankert in sich und lenkt die wilde Shaktikraft des Tigers unter sich nur durch Achtsamkeit. Sie nutzt ihre Waffen dafür, um alle sogenannten Dämonen zu schlachten. Dazu gehören vor allem unsere inneren Dämonen, Glaubenssätze, Gedankenspiralen, Verurteilungen, Projektionen, usw.

Durgas Kraft bringt uns direkt zurück in unsere Powercenter und hilft uns, kraftvoll den Tiger in unserem Leben zu reiten! Durch alle Ängste und Herausforderungen hindurch.

Auch dieses Mantra lässt sich gut im Auto, während der Küchenarbeit und beim Spaziergehen tönen.

**OM HRIM SHRIM DUM DURGAYE DURGAYE DAKSINE SVAHA**

## Kali Mantra

Mutter Kali's Bija Mantra oder einzelne Silbe ist „KRIM“. Es bedeutet in Aktion gebrachte Kraft – Power of Action. Kali wird oft als die Göttin des unstillbaren Zorns bezeichnete, aber es gilt dabei zu bedenken, dass dieser Zorn in tiefster göttlicher Liebe verankert ist und nur zerstört, was nicht mehr in Ausrichtung mit dieser steht. Sie ist die Kraft des NEIN in uns, wenn wir an dem Punkt sind, keine faulen Kompromisse zu machen. Sie vertreibt alle inneren Dämonen, negativen Muster und Gedanken und ist unsere Wurzelkraft.

HRIM ist das Mantra für göttliche Schönheit, Transformation, Gnade, und Reinigung.

HUM ist ein Mantra des Zornes und des Solar Plexus und wendet Negativität ab. Beim Tönen von HUM zieht sich der Solar Plexus nach innen und aktiviert viel solare Energie.

Dakshina bedeutet die Kraft von Urteilsvermögen, welches der rechte Gedanke und die rechte Handlung zur gleichen Zeit beinhaltet.

**Om krim krim krim hrim hrim hum hum daksine kalike  
om krim krim krim hrim hrim hum hum svaha**

# Das Rote Zelt

[www.DasRoteZelt.de](http://www.DasRoteZelt.de)

Schau, welches Mantra dich ruft und baue dir diese Mantren in deinen Tagesablauf mit ein.

Weitere Mahavidyas sind neben Kali und Dhumavati: Mother Tara, Mother Bairavi, Tripura Sundari, Mother Bhuvaneshvari, Mother Chinnamasta, Mother Bagalamukhi, Mother Matangi und Mother Kamalamika. Sie alle stehen auch für Qualitäten wie göttlicher Zorn und Wut, Tod oder absolut glasklare Worte, aber auch Kreativität, Liebe, Fülle, Schönheit und mehr.

**Ich wünsche dir viel Freude mit deinen täglichen Sound Healing Übungen.**

**Herzensgrüße, Alexandra**