

MANTREN DES KUNDALINI YOGA

ONG NAMO GURU DEV NAMO | Ich begrüße und öffne mich für die schöpferische Energie des Universums | Ich öffne mich für den Weg vom Dunkel zum Licht.

SAT NAM | Wahre Identität | Wahrheit ist meine Identität.

AAD GUREE NAMEH | Ich beuge mich vor der höchsten Weisheit, die am Anfang war

JUGAAD GUREE NAMEH | Ich grüße die Weisheit, die durch alle Zeitalter hindurch besteht

SAT GUREE NAMEH | Ich grüße die wahre Weisheit

SIRI GURU DEEVE NAMEH | Ich grüße die erhabene Weisheit

MAY THE LONG TIME SUN SHINE UPON YOU | Möge die ewige Sonne auf Dich scheinen

ALL LOVE SURROUND YOU | Alle Liebe Dich umgeben

AND THE PURE LIGHT WITHIN YOU | Und das reine Licht in Dir

GUIDE YOUR WAY ON | Dich auf Deinem Weg führen

SA TA NA MA | Geburt | Leben | Tod | Wiedergeburt

RA MA DA SA | Sonne, Mond, Erde, Unendlichkeit

SA SE SO HONG | Ich bin eins mit dem unendlichen Zyklus

WAHE GURU | Ekstase, Freude | Verkörperung der Weisheit [Gu: Dunkel | Ru: Licht]

ANG SANG WAHE GURU | Mit meinem ganzen Sein bin ich göttliche Energie.

GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU | Weisheit [Gu: Dunkel | Ru: Licht]

und Freude liegt in der Erkenntnis, erreicht durch die Hingabe zum Unendlichen.



LONG EK ONG KAR

EK [Wurzelschleuse, Mulbandh ziehen]

ONG [2. Chakra vibrieren]

KAR [3. Chakra vibrieren, dann einatmen],

SAT [Zwerchfellschleuse, Uddhyanabhand]

NAM [Herz vibrieren]

SIRI [Nackenschleuse, Jalandharabhand, dann einatmen]

WA [3. Auge]

HE [Kronenchakra]

GURU | Gott und ich sind eins, das entspricht unserem wahren Wesen und die tiefe Freude, liegt in der Erfahrung dieser Erkenntnis. Ich preise den Weg [Guru] der mich zu dieser Erkenntnis zu führt.

MUL MANTRA

EK ONG KAR [Gott ist Eins ohne Gegensatz]

SAT NAM [wahr ist der Name]

KARTA PURKH [der Schöpfer von allem was ist]

NIRBHAO [ohne Furcht]

NIRVAIR [ohne Feindschaft]

AKAL MOORT [zeitlos in der Form],

AJUNI [jenseits von Geburt und Tod]

SAI BHANG [aus sich selbst heraus seiend]

GUR PRASAD [verstanden durch die Gnade des Guru]

JAP [meditiere über diesen Namen]

AD SUCH [es ist wahr vor den Zeitaltern],

JUGAD SUCH [wahr am Beginn der Zeitalter]

HABHE SUCH [wahr jetzt]

NANAK HOSI BHEE SUCH [Guru Nanak sagt es ist wahr in der Zukunft | für immer wahr].



AJAI ALAI

AJAI [Unbesiegbar] ALAI [ohne Tod] ABHAI [ohne Furcht] ABAI [ohne Moral]

ABHU [nicht geboren] AJU [nicht widergeboren] ANAAS [unzerstörbar]

AKAAS [allgegenwärtig]

AGANJ [unzerbrechbar] ABHANJ [unteilbar] ALAKH [unvorstellbar]

ABHAKH [ohne Bedürfnisse]

AKAAL [unsterblich] DEYAL [voller Liebe] ALEKH [unzählbar] ABHEKH [ohne Gewand]

ANAAM [ohne Namen] AKAAM [ohne Wünsche] AGAAH [ohne Anfang]

ADHAAH [ohne Ende]

ANAATHE [ohne Lehrer] PRAMAATHE [erhaben] AJONI [ohne Geschlecht]

AMONI [innere Stimme]

NARAAGE [ohne Verhaftung] NARANGE [ohne Farbe] NARUPE [ohne Form]

NAREKHE [ohne Schicksahl]

AKARMANG [ohne Karma] ABHARMANG [ohne Stolz] AGANJE [unvergänglich]

ALEKHE [nicht festlegbar].

CHATTR CHAKKR VARTI

CHATTRA CHAKKRA VARTI | Thou art pervading in all the four directions |

CHATTRA CHAKKRA BHUGATAY | The Enjoyer in all the four directions |

SUYUMBHAV SUBHANG SARAB DAA SARAB JUGTAY | Thou art self-illuminated and united with all. Destroyer of bad times |

DUKAALANG PRANAASEE DAYAALANG SAROOPAY | embodiment of mercy. Thou art ever within us

SADAA UNG SUNGAY ABHANGANG BIBHOOTAY | Thou are the everlasting giver of undestroyable power.

