

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 jeder Faser meines Seins bin ich göttliche Energie.

GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU |

Staunen und Freude liegt in der Erkenntnis der Dinge, erreicht durch 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], **SAT 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 [Unbesiegbar], **ALAI** [ohne Tod], **ABHAI** [ohne Furcht], **ABAI** [ohne Moral], **ABHU** [nicht geboren],
AJU [nicht wiedergeboren], **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], **NA RUPE** [ohne Form], **NAREKHE** [ohne Schicksahl], **AKARMANG** [ohne Karma],
ABHARMANG [ohne Stolz], **AGANJE** [unvergänglich], **ALEKHE** [nicht festlegbar].

