



Sādhana Mantras für das Wassermannzeitalter

Langes Ik Ong Kār 7min (Morgen-Ruf)

Ik Ōang Kār
Sat Nām
Siri Wāhe Gurū

Mantra zur Erweckung der Kundalini

Schöpfer & Schöpfung sind Eins.
Dies ist die wahre Identität.
Große unbeschreibliche Weisheit.

Wāh Yanti 7min

Wāh Yanti Kār Yanti
Jag Dut Pati
Ādak It Wāha
Brahmādē Trēsha Gurū
It Wāhe Gurū

Mantra zur Erweckung der Intuition

Großes Makro-Selbst, kreatives Selbst
Durch alle Zeitalter hindurch
Alles ist das große Eine
Drei Aspekte Gottes: Brahma, Vishnu, Shiva
Das ist Wāhe Gurū (unendliche Weisheit)

Mul Mantra 7min

Ik
Ōang
Kār
Sat Nām
Kartā Purkh
Nirbhau
Nirvār
Akāl Mūrt
Ajūnī
Sābhang
Gur Prasād
Jap

Wurzelmantra (für alle 10 Körper)

Eines (ein Spirit)
Fließt als Schöpferkraft
Durch alle Schöpfungen und Geschöpfe
Dieser Spirit in mir ist meine wahre Identität
Kreatives Sein
Ohne Furcht
Ohne Feinde
Repräsentation des Unendlichen
Ungeboren
Aus sich selbst heraus existierend
Dies wird durch göttliche Gnade erfahren
Wiederhole! (Die stetige Erinnerung an die
eine Essenz ist meine Meditation)

Ād Satsch
Jugād Satsch
Hābhī Satsch
Nānak Hōsī Bhī Satsch

Seit Anbeginn wahr
Durch alle Zeitalter hindurch wahr
Jetzt in diesem Moment wahr
Für immer wahr, sagt Nānak

Sat Siri Siri Akāl 7min**Mantra zur Affirmation Deiner Unsterblichkeit**

Sat Siri Siri Akāl
 Siri Akāl Maha Akāl
 Maha Akāl Sat Nām
 Akāl Mūrt Wāhe Gurū

Höchste Wahrheit, unermesslich, unsterblich
 Große Unsterblichkeit, unermesslich, zeitlos
 Jenseits des Todes ist meine wahre Identität
 Die unsterbliche Form ist die höchste Weisheit

Rākhē Rākhaṇhār 7min**Schutzmantra gegen negative Kräfte**

Rākhē rākhaṇhār āp ubārian
 Gur kī pārī pāi kāj savārian
 Hōā āp daiāl manhu na visārian
 Sādh janā kā sangi bhavajal tārian
 Sākt niṇḍak duschṭ khin māhi bidārian
 Tis sāhib kī ṭēk nānak manā māhi
 Jis simrat sukh hōi sagalē dūkh jāhi

Oh Beschützer, beschütze und rette
 uns hinüber (über den Ozean der Welt),
 Wir fallen zu den Füßen des Guru, der sich
 unserer Angelegenheiten annimmt
 Du bist barmherzig geworden, wir
 lassen Dich nicht aus unseren Gedanken
 In der heiligen Gemeinschaft werden wir
 über das Meer der Existenz gebracht
 In einem Augenblick hast Du die Verehrer
 des Mammons und Lästere zerstört
 Dieses Höchste ist mein Anker, O Nānak,
 halte es fest in meinen Gedanken
 Stetige meditative Erinnerung an Gott
 bringt Glück/Frieden, alle Sorgen und
 Leiden verschwinden

Wāhe Gurū Wāhe Jio 22min**Mantra der Ekstase**

Wāhe Gurū
 Wāhe Gurū
 Wāhe Gurū
 Wāhe Jīō

Wow, Gott ist groß(artig)
 Unbeschreibliche, unendliche Weisheit
 Große ultimative Weisheit
 Große geliebte Seele

Sitze in Vīrāsan (Heldensitz; auf der linken Ferse), Hände in Gebetshaltung

Gurū Rām Dās Chant 5min**Mantra für Schutz & innere Führung des Herzens**

Gurū Gurū Wāhe Gurū
 Gurū Rām Dās Gurū

Anrufung der heilenden Energie & des dienenden
 Bewusstseins von Gurū Rām Dās (4. Sikh-Meister)

Lege die linke Hand auf das Herzzentrum, die rechte Hand auf die linke.

Transliteration & Übersetzung: Paramjeet Singh

[Komplettes kostenfreies Sadhana Video auf Youtube zum Mitmachen](#)

www.yogajapa.com